



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 113

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

NOM : Carré
Prénom : Glenn
Filière : Médecine

Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

mention bien ; bac général spé svt et physique-chimie avec option math complémentaires et anglais approfondi

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
 Autre (à préciser) :

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)
 Bon(ne) élève
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)
 Mauvais(e) élève

Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents
 Dans un appart seul
 Dans un appart en coloc

Si tu étais en coloc, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS
 Avec un ou des ami(s) qui n'étai(en)t pas en santé
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille
 Un week-end sur deux
 Une fois par mois
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement
 Prépa seulement
 Prépa & Tutorat

L'été avant le PASS...

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Etais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

A quelle fréquence allais-tu en cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

Où est ce que tu travaillais en général ?

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

Avais-tu des loisirs en PASS ?

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?

J'ai toujours été assez sportif et j'ai fait en sorte de ne pas le négliger. Je faisais en sorte de faire du sport minimum 3 fois 1h par semaine, histoire de pouvoir me défouler et de garder le moral. Ca m'arrivait de sortir voir des potes ; pour faire du foot ou juste histoire de les voir pour me changer d'air, ou ma famille, quand j'en ressentais le besoin, mais c'était plutôt le week-end.

Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...)?

Je me réveillais vers 7h et je commençais à bosser à 7h30/8h. Je révisais mes cours en fonction de ma méthode de travail et je faisais des petites pauses de 5 min entre chaque cours. A midi je prenais 1h pour manger, et parfois ça m'arrivait de faire des annales en mangeant. Dès que j'étais fatigué je faisais une petite sieste de 15 min pour attaquer l'après-midi en pleine forme (vrrmt trop important). Puis je repartais pour 4h de révisions avec le même système jusqu'à 17h. Là je prenais environ 1h de temps pour faire du sport et j'allais en colle pour 18h. La colle c'était le moment plus chill où j'étais avec mes potes mais aussi le moment où j'apprenais le plus en faisant des qcm, donc gros banger. Et après la colle je rentrais réviser ou faire des annales jusqu'à environ minuit.

Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...)?

Quand il y avait cours, je me levais pareil à 7h et j'allais en cours pour 8h. En général, on avait cours jusqu'à 12h, après j'allais manger histoire de me poser et le plus souvent avec mes potes pour me changer les idées. Après j'allais soit à la BU ou chez moi, en fonction de l'envie. En général on allait à plusieurs à la BU pour réviser ensemble et s'entraîner vers le haut et en vrai ça m'a trop aidé de faire ça. Et après on allait en colle et pareil, je rentrais et je révisais jusqu'à environ 00h.

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...)?

En général, je rentrais chez mes parents. Ca me permettait de voir ma famille et de me changer d'air ; j'habite à la campagne donc quand je rentrais c'était vraiment pour trouver le calme. J'essayais quand même de travailler 10h dans ma journée tout en faisant quelques pauses plus longues ; à midi je prenais 1h30 ou même 2h pour bien prendre le temps avant l'après-midi. Je ne travaillais pas forcément de cours plus facile ou difficile, ça dépendait vraiment de ma méthode. Et le soir, le samedi comme le dimanche je faisais en sorte d'arrêter de réviser pour 20h/21h, pour avoir du temps pour moi avant d'attaquer la semaine.

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...)?

C'est à ce moment que je travaillais le plus, je diminuais le sport et les sorties pour me focus a fond sur les cours. Le matin c'était : révisions de 7h30 à midi avec 1 à 2 pauses, puis à midi je mangeais en faisant des annales. Petite sieste de 10/15 min en début d'après-midi et je repartais pour 4h/5h de révisions avec pareil 1 à 2 pauses. Là je faisais ma petite heure de sport et je retournais réviser jusqu'à 21h/22h. A ce moment là je mangeait en faisant des annales et je continuais les annales jusqu'à environ 00h/1h. Ca c'était seulement 2/3 semaines avant l'examen, pas avant parce que sinon trop dur de tenir avec un rythme comme ça.

Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne ? Une différence entre les deux semestres ?

Pendant toute ma PASS, je me suis forcé à avoir au minimum 6h/7h, voire 8h de sommeil par nuit. Le sommeil c'est vraiment hyper important, c'est grâce à ces heures de sommeil que j'arrivais à tenir toute la journée. Mais c'est vrai qu'il m'arrivait, avant la date de l'examen de dormir un peu moins mais toujours minimum 6h. Et je ne pense pas qu'il y ai eu de grande différence entre le s1 et le s2.

Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.

D'abord je tenais juste à dire que chacun à sa propre méthode et que la mienne n'est qu'une des nombreuses méthodes pour apprendre :). Donc, perso j'utilisais les tableaux proposé par le tutorat pour organiser mes révisions. Je notais la date à laquelle j'avais révisé un tel chapitre et je surlignait la date en fonction de si je le connais bien, moyennement ou pas trop. Et puis je reprenais ce cours en fonction de ça, si ça faisait longtemps que je ne l'avais pas révisé et si je le connaissais, ou pas. En soit c'était un peu au feeling mais les tableaux m'aidaient vraiment à avoir un visu global sur l'ensemble des cours. Pour la révisions d'un cours je commençais par surligner les infos vraiment importantes pendant le cours, grâce aux livres du tuto. Je faisais en sorte de réviser ce cours l'après midi même et je réécrivais presque tout le cours sur des feuilles (vraiment une méthode d'acharné mais au moins je retenais mdr). Et puis à chaque nouvelle révision je lisais simplement et a l'approche des exams je faisais surtout des qcm, annales... Je révisais un peu plus les cours ou j'avais du mal, histoire d'avoir vraiment une bonne connaissance de tous les cours.

Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?

Cette année à été une année hyper enrichissante. C'est vrai que ça a été difficile à plusieurs moments mais à chaque fois je me rappelais de mon objectif, et c'est pour ça que je n'ai rien lâché. C'est aussi grâce au sport, à mes amis et surtout à ma famille que j'ai pu venir au bout de cette année. Ils se sont tous trop bien occupés de moi pendant ma PASS et ça m'a permis de resserrer encore plus les liens avec mes proches. Mise à part ça, j'ai appris énormément, que ce soit en terme de cours mais aussi par rapport à moi même, j'ai pu découvrir mes propres limites. J'ai également rencontré un tas de personnes, j'me suis fait de nouveaux potes avec qui j'ai passé une année top. Franchement cette année vaut le coup d'être vécue.

Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?

Si vous êtes arrivés jusque là c'est que vous avez eu le courage de vous lancer dans les études de médecine, pour atteindre vos objectifs et vos rêves, alors continuez, ne lâchez rien. C'est vrai que ce ne n'est pas une année simple mais souvenez vous de pourquoi vous êtes arrivés là et n'arrêtez jamais de croire en vous. Restez à l'écoute des conseils que n'importe qui vous donnera ça ne pourra que vous aider et n'oubliez pas de vous écouter tout au long de l'année. Maintenant c'est à vous de jouer donc déchirez tout et aller jusqu'au bout, vous êtes des Boss !!