



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 119

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

NOM : CESBRON

Prénom : Maxime

Filière : Médecine

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

mention bien en bac général (SVT et physique chimie)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

physique-chimie

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 ?

Je vous promets que vous avez largement le temps pour les loisirs et pour kiffer un peu, et en plus il n'y a rien de mieux que de sortir manger un truc avec ses potes, aller faire un foot le dimanche, même aller à la salle. Personnellement mes loisirs étaient vraiment lorsque j'en avais besoin ou qu'on me proposait, j'ai essayé d'être régulier à la salle mais c'était bancal, donc en vrai j'étais environ à une ou deux sorties avec les collègues et la salle une à deux fois par semaine. Ça met vraiment bien de penser à autre chose et d'être avec ses potes.

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

Je suis allé très peu en cours, j'aime trop parler et amuser le monde donc c'était mieux pour tout le monde. Je passais donc toutes mes journées à la bibliothèque universitaire (BU). Mes journées étaient donc très ressemblantes et ne variaient pas vraiment entre et au cours des semestres.

Ma journée-type était 8-12h à la BU. Ensuite restaurant universitaire jusqu'à 13h30 où je reprenais jusqu'à 17h30. Ensuite colles du tutorat jusqu'à environ 21h et je rentrais dans mon appart. Certain bossais le soir moi je trouvais ça pas forcément bien car tu t'es tapé un journée d'environ 12h je pense qu'il faut se détendre pour mieux reprendre le lendemain. Et donc le soir je me posais devant YouTube avec un bon petit plat Cook par moi même. Pour finir, dodo vers 22h ou 23h.

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...)?

Je travaillais entre 10h et 11h par jours durant la semaine. Au début du 1er semestre, j'étais à 8h puis je suis monté à 10h avec l'arrivée des colles. Ensuite, quand on trouve son rythme on monte facilement à 11h. Cela va venir naturellement, ne stressez pas quand vous voyez des heures qui vous paraissent énormes.

Je passais 10h à la BU avec les pauses et 3h en colles et mes journées passaient très rapidement donc NO STRESS.

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

Les week-ends n'étaient généralement pas très productifs pour moi. Je me levais souvent tard, et ma motivation variait beaucoup. J'avais du mal à travailler le week-end, car j'étais habitué à étudier uniquement à la BU en semaine. Mais les horaires de la BU le week-end n'étaient pas idéaux, et je n'aimais pas travailler seul. Donc je travaillais moins le week-end, mais je m'écoutais, et je savais que cela me permettrait de reprendre la semaine de la meilleure manière. En moyenne, je consacrais environ 8 heures au travail le samedi et peut-être 6 heures le dimanche.

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

Les périodes de révision étaient assez intenses. Je prenais deux semaines, ce qui me permettait de revoir chaque cours deux fois. Cela me donnait l'occasion de repérer ce que je n'avais pas encore appris et de me rappeler de l'ensemble du cours. Les journées étaient donc bien remplies. Je travaillais de 8h à 12h, puis de 13h à 22h. La seule pause que je m'accordais était celle du midi, ce qui m'évitait de perdre du temps. Ensuite, je rentrais manger et me couchais directement pour récupérer. C'est un rythme intense avec 13 heures de travail, mais ce qui m'a permis de tenir, c'était d'être accompagné de mes amis à la BU.

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

Le sommeil c'est vraiment un banger, moi je calculais pour dormir entre 8h et 10h par nuit pour être bien en forme, quitte à commencer un peu plus tard. C'est rester plutôt constant toute l'année mais à l'approche des exams je diminuais à 8h de sommeil pour vraiment commencer à 8h. J'avais pas de différence entre les deux semestres juste le sommeil diminuait un peu durant la période de révision.

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.

J'utilisais donc la méthode des J qui consiste à revoir le cours avec de plus en plus d'écart (J1,J3,J7,J14,J30)

Jour 1, je lis le cours et j'essaie de COMPRENDRE le fil du cours en le lisant, cela me prenait en moyenne 1h30,

Les jours suivants je pouvais me concentrer sur l'apprentissage par cœur des grande ligne maintenant que je l'avais bien COMPRIS.

Et puis plus je le revoyais plus je m'attardais sur les petit détail (qui font la diff ;)).

Pour réaliser la méthode des J en restant organisé (ce qui n'est pas mon point fort) il faut l'adapter, personnellement j'ai utilisé le tableau du tutorat qui regroupe tous les cours, je notais toute les dates ou je devais revoir le cours comme ça lorsque je faisais mon emploi du temps le dimanche, je regardais les cours qui avaient comme date la semaine qui arrivait, et ensuite je notais donc dans mon calendrier sur mon pc tout les cours à faire dans la semaine.

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 a été riche en émotions, et pour ma part, elle a été globalement positive. J'ai fait de nouvelles rencontres, découvert une nouvelle ville, et surtout, je me suis découvert moi-même. Il y a eu un stress constant, avec de nombreuses remises en question, et un travail plutôt intense. Cependant, cet environnement est motivant, et on s'y investit rapidement à fond. Au final, on apprend à se concentrer sur soi-même et à rester focalisé sur notre objectif tout au long de l'année. Je m'attendais vraiment au pire en entamant cette expérience, mais si cela peut vous rassurer, je l'ai très bien vécue et il ne me reste que de bons souvenirs.

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

Bon les reufs, je crois fort en vous. Vous êtes tous des cracks, travaillez dès le début et surtout n'oubliez pas POURQUOI vous bossez. C'est une année qui passe très vite et qui réserve de bonnes surprises. Donnez-vous au maximum et ne lâchez rien, parce que tout est possible durant cette année. Bon, malheureusement, si je ne suis pas votre parrain, ça va être plus compliqué pour vous. Je rigole, mais en vrai, je ferai tout pour vous donner mes conseils et les trucs à savoir pour réussir. C'est une expérience de fou et vous allez tout casser !