



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 121

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

NOM : AUBINIÈRE

Prénom : Clara

Filière : Médecine

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

Mention Très bien au bac général avec les spécialités Maths et Physique-Chimie et option Maths Expertes.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Infirmières

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'étaient 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 ?

Au 1er semestre, j'avais peu de temps pour les loisirs mais tous les samedis je faisais une balade avec une amie. Souvent c'était que 15 minutes car c'était compliqué de s'accorder des longues pauses sans culpabiliser pour moi mais parfois je la rallongeais quand je sentais que j'avais besoin de décompresser, et ça faisait vraiment du bien. Au second semestre, je faisais une balade le samedi et le dimanche; j'avais aussi repris un peu le piano.

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

Tous les dimanches je me faisais un programme pour la semaine de quel cours j'avais à revoir, quel jour etc. C'était très organisé (un peu trop haha), j'avais un agenda avec une vision globale de la semaine. Mes journées s'organisaient comme ça avec les cours : 7h: réveil / 8h-12/13h : cours en amphi / 12h-13h : repas / 13h-17h : travail / 18h-21h : colle / 21h30-23h30 : correction de la colle + révision d'un cours que j'aime bien (je mangeais souvent avant la colle). Et sans les cours : 8h : réveil / 8h30-12h30 : ça bosse / 12h30-14h : manger / 14h-20h : au boulot (et pause goûter quand on en a marre) / 21h-23h30 : révision de cours faciles.

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...)?

En comptant les cours en amphi + les colles + le travail perso, ça faisait environ 12h de travail par jour. En tout ça me faisait peu de travail personnel car les temps où je travaillais toute seule, je révisais les cours vus en amphi (où j'essayais d'être hyper attentive).

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

Le weekend j'avais à peu près le même rythme que pour la semaine, mais je travaillais environ 10h par jour. Je me réveillais un peu plus tard quand je sentais que j'en avais besoin et je prenais des plus longues pauses pour manger. En général, le vendredi je faisais une liste de tous les cours que je voulais revoir ce weekend là et ça me donnait un objectif précis.

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

Pendant les périodes de révision, je faisais mon planning à l'avance avec mon planeur (qui était un peu impossible à tenir tellement il était chargé mais ça me motivait). Je voulais revoir tous les cours + faire des annales. Le rythme était plus chargé car sur une journée j'allais voir pleins de cours différents, et mes pauses pour manger étaient plus courtes. Mes journées se ressemblaient car j'avais un créneau horaire pour chaque matière. Je me levais à 8h car le dodo c'est PRIMORDIAL et je bossais en général jusqu'à 00h30.

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

J'essayais d'avoir au moins 8h/8h30 de sommeil par nuit pour être en pleine forme toute la journée, c'était hyper important pour moi. Donc au 1er semestre je dormais environ de 23h à 7h ; et au deuxième semestre c'était plutôt de 00h à 8h.

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.

Pour apprendre un cours sur le long terme, je faisais une méthode des J à ma façon, où j'essayais de mélanger plusieurs méthodes à la fois (lire, écrire, écouter...). J'organisais ma semaine le dimanche.

Quand je découvrais un cours en amphi, j'annotais au crayon à papier les explications que le prof faisait. J'enregistrais certains cours sur mon téléphone, notamment ceux où les profs allaient vite/qui étaient compliqués pour les réécouter plus tard chez moi.

Quand je devais apprendre un cours pour la première fois, je le surlignais avec un code couleur précis. J'essayais de le comprendre ++ et je prenais mon temps. Quand un cours était trop long, je le divisais en plusieurs parties que je voyais des jours différents pour être plus efficace.

Quand je voyais un cours pour la 2/3ème fois, je l'écrivais sur un grand tableau Velleda pour avoir une vision globale du cours.

Sinon, je faisais des colles et des annales en +

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 ?

J'ai trouvé l'année stressante surtout à l'approche des examens, mais c'était satisfaisant de se rendre compte de toutes les choses qu'on réussit à apprendre en peu de temps. Les cours étaient tellement intéressants que même s'il y avait des moments compliqués, j'arrivais à garder mon objectif en tête. A la fin, j'étais tellement fière déjà d'avoir réussi à aller jusqu'au bout de l'année. J'ai trouvé ma méthode de travail et comment gérer mon stress et j'ai surtout beaucoup appris sur moi-même. C'est une année compliquée mais qu'on ne regrette jamais d'avoir fait, peu importe les résultats.

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

On est seulement au début d'année, mais vous allez voir cette année passe à une vitesse folle et c'est pour ça qu'il faut s'y mettre TOUT DE SUITE. C'est 8 mois intenses dans votre vie, que vous n'oublierez pas et dans tous les cas soyez fiers de vous quel que soit le résultat. Mais donnez tout pour ne rien regretter !! Et CA VA LE FAIRE !!! CROYEZ EN VOUS !!! NE LACHEZ RIEN !!! Et on se voit l'année pro à la fac de médecine <3