



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 124

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

NOM : Lemoine
Prénom : Maeleen
Filière : Médecine

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

Très Bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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-rentrée) !

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

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

Étais-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 ?

Le mardi soir, je prenais un cours de danse puis je mangeais avec mes copines. Je savais que j'en avais besoin et je ne l'ai jamais regretté car si l'on veut tenir sur la durée il faut savoir reposer son cerveau. Le seul point négatif a été de louper des colles mais je m'arrangeais toujours pour faire au moins le QCM et rattraper la correction après. Sinon, je prenais des soirées, fin d'après midi pour moi quand j'en ressentais le besoin.

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

Si cours le matin : travail perso de 1/2h30 après la fin des cours jusqu'à 17/17h30 → colle jusqu'à 20h30/22h. Au S1, je mangeais en rentrant et au S2 je mangeais rapidement avant pour pouvoir après me coucher ou relire un cours.

Si cours l'après midi : travail perso de 8h → 1h avant le début des cours. En 1h je mangeais et j'allais en cours car je me préparais pendant les pauses prises dans la matinée.

Si ni cours ni colle : je faisais du 8h-13h puis mes horaires variaient en fonction de mon état. Le soir, j'aimais bien me poser 2h pour faire du par cœur mais en début de semestre cette durée était fortement réduite. Je me couchais entre 20h et 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 7h et 9h par jour mais encore une fois cela variait. Pour ce qui est des pauses, je n'avais pas d'heures précises car je les prenais quand j'en avais besoin. Souvent, j'en prenais au bout de 2h et leur temps variait de 10 à 30 min. Mes pauses repas pouvaient prendre 30min/1h à l'approche des partiels mais étaient beaucoup plus longues en début de semestre.

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

Je ne changeais pas d'organisation pendant le week-end, une journée type était pour moi la même qu'une journée sans cours ni colle. Le samedi et le dimanche matin, j'aimais bien être efficace et charger ma journée toujours en respectant mon état de fatigue. Je ne dépassais pas les 9h par jour. Je réservais les cours les moins importants pour le dimanche après-midi et je prenais mon temps pour les faire. Quand je rentrais chez mes parents, le dimanche soir était essentiellement consacré au trajet.

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

Au premier semestre, je travaillais 10/11h par jour en faisant 8h-13h (cours importants) puis 14h-16h (annales) puis 17h-19h (cours moins importants) puis 20h jusqu'à ce que je dorme (par cœur). Durant les longs créneaux, je prenais des pauses de 10/20min. Au S2, mon temps de travail variait de 11h à 13h30.

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

J'essayais de dormir au moins 8h par nuit pendant les deux semestres.

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.

En semaine, je travaillais les cours de la veille le matin ou l'après-midi. Je prenais le soir ou le week-end pour retravailler les plus anciens. Je suis du matin donc je travaillais à ce moment ceux qui demandent de la concentration ou qui étaient importants. En début de semestre je consacrais l'après midi aux cours qui demandaient le moins de réflexion et à la fin je faisais des annales. Je n'avais pas d'emploi du temps millimétré car cela peut être source de culpabilité si on n'arrive pas à remplir son objectif journalier. J'en faisais plutôt un modulable pour me donner une idée de mes journées avec la possibilité de les modifier. Je listais dans un ordre d'ancienneté les cours qu'il fallait que je revois en priorité. Quand je relisais pour la première fois un cours, je prenais du temps à bien le comprendre tout en le fluotant et l'annotant. En anatomie, je faisais aussi des schémas. Les autres fois, je révisais beaucoup dans ma tête, parfois en écrivant.

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 bien vécu cette année car j'aimais ce que j'apprenais et je me suis beaucoup écoutée ce qui m'a permis de tenir sur la durée. J'ai vu l'examen comme un objectif final pour lequel je mettais graduellement en œuvre tous les moyens possibles pour l'atteindre. J'ai pour autant connu des moments de doute ou de stress. La charge de travail peut faire peur mais une fois lancés, l'année passe très vite et personnellement elle m'a beaucoup apporté. J'ai appris à me connaître davantage pour économiser mon énergie et donc travailler efficacement. Le meilleur moyen de bien vivre cette année de travail intense est d'instaurer un cadre dans lequel on se sent bien et d'éviter les frustrations en étant indulgent envers soi.

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

Faites vous confiance, écoutez vous, ayez votre objectif en tête et l'année passera bien plus vite que vous ne le croyez. Du moment qu'on donne tout et qu'on travaille régulièrement, il n'y a aucune raison de ne pas arriver à l'examen avec toutes ses chances. Essayez de trouver du plaisir à travailler vos cours et n'hésitez pas à aller chercher du soutien (le tutorat est là pour ça :)). C'est normal de connaître des moments difficiles mais ne lâchez rien pour être fier de vous. Je crois fort fort en vous, gros bisousss <3 <3