



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 128

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

NOM : Huchette
Prénom : Ninon
Filière : Médecine

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

mention bien, général SVT et maths (LLCE en 1ère)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCE

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'étais(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 ?

Lorsque j'étais chez moi je faisais souvent des pauses dès que j'en avais besoin en allant prendre l'air, me promener ou faire un petit footing, au bord de la mer. En semaine j'allais en vélo à la fac tous les jours, ça m'obligeait à faire du sport et à me dégourdir les jambes ! Sinon quelques soir dans la semaines je pouvais regarder un petit épisode de série en mangeant avec ma coloc.

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

Le matin réveil à 7h, petit déjeuner et je filais pour 4-5h de cours, ensuite soit je rentrais chez moi, soit j'allais au lycée avec mes potes (1h) puis je bossais de 14 à 17h30. Je prenais un bon goûter avant d'aller en colle. Elles se finissaient souvent vers 21h-22h, mais je restais TRÈS souvent discuter avec les tuteurs et les copains ..(les colles peuvent paraître insurmontables au début mais vous allez voir c'est vraiment le meilleur moment de la journée, on sociabilise un peu, on rigole bien, ça change les idées!). Ensuite je rentrais manger et dodo !
Quand il n'y avait pas de colle je rattrapais mon retard sur mes révisions si j'en avais, à 20h je mangeais (1h) puis je faisais 1h de qcms avant de prendre 1h pour moi et dodo à 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...)?

Ça dépendait de la période de l'année mais en comptant les cours et les colles environ 10-12h. Les pauses c'était vraiment au feeling, en général je me prenais 10-15 min dès que je finissais un cours c'était ma petite récompense.

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

Le vendredi soir après les cours je ne faisais RIEN, soit je rentrais chez moi, soit j'allais voir mon copain. Le samedi je révisais toute la journée comme en semaine, mais si j'étais chez moi je faisais souvent des plus longues pauses avec ma famille. Le dimanche je me levais à 9h je bossais jusqu'en début d'après-midi puis je coupais tout, je faisais mes petites activités et je passais du temps avec mes proches pour recharger mes batteries avant d'attaquer une nouvelle grosse semaine.

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

En période de révision je pouvais être assez stressée donc je bossais un peu plus (12-14h) mais j'avais aussi plus de mental breakdowns donc pas forcément stratégique ! J'arrivais à faire un peu moins de pauses, mais je me forçais à aller m'aérer au moins une fois par jour.

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

En moyenne il me fallait entre 7 et 8h de sommeil. Je l'ai beaucoup négligé au deuxième semestre mais GROSSE erreur, j'étais beaucoup moins productive et beaucoup plus stressée ! (On vous le répétera super souvent mais le sommeil c'est HYPER important ! si vous savez que vous avez besoin de dormir 10h pour être hyper efficace, faites-le !!).

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.

Mon truc à moi c'était de lire à voix haute en faisant les 100 pas dans ma chambre, ou en m'asseyant par terre, sur mon lit...en réalité je suis rarement restée assise sur ma chaise plus de 30 min d'affilée (carrément hyperactive oui). J'organisais mes révisions un peu au feeling mais globalement : lundi/ mardi : je relisais les cours du matin l'après midi et je faisais en sorte d'avoir bien compris le cours / mercredi: je révisais les cours de lundi et mardi + les cours des semaines passées si j'avais le temps / jeudi matin: révision cours semaines passées / vendredi matin/ samedi matin: je relisais les cours du jeudi et vendredi après midi / WE: tous les cours de la semaine + semaines passées. Moi j'avais besoin de bien comprendre un cours pour l'apprendre, donc s'il le fallait je pouvait passer jusqu'à cinq-six heures sur le même lors des premières lectures ! Je préférais voir peu de cours dans une journée mais passer beaucoup de temps dessus pour bien les apprendre plutôt que de lire 20 cours dans les journée en les repassant dessus plein de fois, mais chacun sa méthode!

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 était super difficile socialement, physiquement et mentalement mais super enrichissante ! Moi j'étais suuper pessimiste et je ne pensais vraiment pas pouvoir y arriver, je n'avais jamais pris physique-chimie au lycée, j'étais du genre teuffarde à pas trop trop bosser et au début ça me semblait insurmontable et inimaginable et pourtant je me suis surpassée et j'ai réussi ! Même si je voyais pas très souvent mes amis pendant l'année (ils étaient loin) je compensait à fond pendant les vacances. Ça m'arrivait de craquer et d'être incapable de bosser pendant une demi-journée voir une journée entière, alors je restais au lit ou je sortais voir mes potes et en vrai j'en avais bien besoin !

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

C'est plus simple à dire qu'à faire mais il suffit d'y croire et de vous donner les moyens pour y arriver. Quelque soit l'issue de cette année c'est vraiment pas une année de perdue, vous vivrez rarement une année aussi intense que celle-ci !

On va vous le répéter souvent mais le sommeil,les pauses,croire en vous et ne pas se comparer, c'est les choses les plus importantes a ne pas négliger si vous voulez être de vraies machines de guerre

On est tous hyper différents, niveau loisir, mémoire, sommeil... mais vous allez voir, vous allez trouver votre rythme à vous au fur et à mesure et tout va rouler comme sur des roulettes !