



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 13

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

NOM : Moniz
Prénom : Alexandre
Filière : Médecine

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

BAC Général Physique Maths Mention TB

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 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'éta(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 ?

Courir tous les jours + Vélo le week-end

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

Réveil 9~10h revisions (si cours l'aprem ou week end) 12h pause jusqu'à 13h30
Révision jusqu'à 16h (si cours matin ou week end) - Course à pied (1h30 le temps de se changer + douche) - Tutorat 18h-21h (ou revision) repas et 1h de revision jusqu'à 23h avant de dormir.

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 dépend des horaires de cours

Si cours l'aprem 2h30 révision le matin et si cours le matin 2h30 révision l'aprem + 1h après tutorat et le repas.

Si il n'y a pas tutorat ou que je ne voulais pas y aller je le remplaçais par des révisions.

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

7h environ:

2h30 le matin

2h30 l'aprem

Course à pied ou vélo

2h pour finir la soirée.

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

Pareil que le reste sauf le réveil à 9h donc on va arrondir à 8h :) de révision environ par jour.

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

10h environ

Au lit entre 23h et 00h

Réveil entre 9h et 10h

6h40 lors des cours à 8h en amphitheatre (ça pique quand on est pas du matin).

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.

Feeling plutôt (organisation en début de semaine des cours à réviser en fonction des cours en amphi), je voyais mes cours entre 2 et 3 fois donc je savais lesquels travailler et je revoyais tout les cours 1 fois en période de révision pour arriver prêt le jour j.
Méthode: juste la lecture de cours ou QCM, le reste (écriture, flash cards...) je n'avais pas le temps.

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 eu de la chance de bien avoir vécu cette année dans l'ensemble, notamment en conservant le sport qui permet de se libérer et le sommeil pour ne pas tomber dans une fatigue. Et puis le soutien de la famille super important +++
Juste la dernière semaine de révision du 2ème semestre j'en avais marre et donc était plus difficile à passer.
Cette année au delà d'apprendre des choses intéressantes apporte une véritable satisfaction quand on arrive au bout

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

C'est une année exigeante mais pensez à vous et à votre santé avant tout, vous serez plus productif. Et puis c'est dur mais ça passe super vite vraiment donc ne redoutez pas de passer du temps à réviser pendant 1 an parce que vous n'allez pas voir l'année défilier !!