



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 137

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

**NOM :** LE GUELEC

**Prénom :** Evane

**Filière :** Médecine

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

Mention très bien avec spécialités maths physique svt en première et physique SVT en terminale avec les options latin et maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

### 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-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 ?**

Je n'ai gardé aucun loisir car ça me stressait trop de faire autre chose que dormir manger ou travailler

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

L'organisation de la journée type a un peu changée au cours du semestre, au début je me levais tôt (6h) et me couchais tôt (22h), avec cette organisation j'étais très fatiguée donc j'ai commencé à me lever plus tard (8h) et à me coucher aussi plus tard (1h) je dormais donc moins mais j'étais beaucoup plus productive.

Pour les cours en amphî j'y allais à chaque fois sauf biostats et physiologie : je vous conseille d'y aller au début pour voir si ça vous est utile ou non, moi ça m'aidait vraiment à retenir

Pour résumer mon orga : 8h-13h (avec 10 minutes de pause sieste) puis 1h de pause puis 14h-17h30 puis colle jusqu'à 22h puis 30 minutes de pauses (correction colle en mangeant) 22h30-1h

quand je n'avais pas colle je faisais 14h-20h puis 1h de pause puis 21h-1h

**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...)?**

Pour une journée où j'avais cours et colle je bossais environ 5h/5h30 le matin, 3h30 l'après-midi puis 3h le soir ce qui donne environ 11h/12h + 3h de colle

Les jours où j'avais pas colle c'était 5h le matin 6h l'après-midi et 3h le soir soit 14h en moyenne

Je gardais 1h de pause le midi c'était hyper important pour moi pour tenir sur la durée, je regardais une série en mangeant et vraiment j'en avais trop besoin.

Les soirs sans colles je prenais aussi 1h devant une série sinon 30 minutes en retour de colles et en corrigeant la colle du soir

À ça faut ajouter 10 minutes de sieste le matin (ça me permettait d'être plus productive plus longtemps) et 10 minutes pareil l'après-midi

Le soir je faisais des matières plus « simples » ou des cours que je maîtrisais plus parce que j'étais moins concentré

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

Le week-end c'était comme une journée sans colle c'est à dire 8h-13h (dont 10min de pause) puis 1h de pause

14h-20h (idem) puis 1h de pause

21h-00h30/1h

SAUF le dimanche qui était mon jour de « repos », ma mère venait me voir le midi donc je prenais 2h (1h30 à la fin du semestre) et le soir je faisais mon planning de la semaine suivant donc pareil je prenais 2h.

Je profitais vraiment du dimanche pour voir ma famille, mes amis, me coucher plus tôt et faire le point sur la semaine passée + organiser la semaine suivante c'était une journée hyper importante pour moi et mon moral!!

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

En période de révisions je me levais et couchais globalement à la même heure (8h jusqu'à 1h) sauf quand j'avais du retard, à ce moment là je me couchais plus tard (1h30 /2h) mais j'essayais de dormir 6h/6h30 au grand minimum

Par contre j'ai réduit mes pauses : je prenais 40 minutes le midi et 20/30 minutes le soir ce qui fait qu'en moyenne je travaillais 15/16h par jour, à savoir que la dernière heure (donc de minuit à 1h h globalement) je faisais des annales, environ 2 par soir

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

Au début du s1 je dormais 8h voir 8h30 mais comme je me levais tôt je fatiguais beaucoup plus vite, quand j'ai commencé à me lever plus tard je dormais moins (7h/7h30) mais je tenais beaucoup plus mes journées et était +++ productive

Au s2 j'avais pas une aussi bonne organisation qu'au s1, je dormais globalement autant mais c'était moins régulier j'avais pas forcément de rythme, j'étais beaucoup plus fatiguée.

**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.**

Lundi et mardi : matin j'allais en cours en amphi , l'après-midi je bossais les cours du matin puis colle et le soir je voyais les cours des semaines précédentes

Mercredi: matin je revoyais les cours du lundi mardi , après-midi je revoyais les anciens cours puis colle . Le soir je revoyais aussi les anciens cours

Jeudi : matin je revoyais les anciens cours , après-midi cours en amphis puis colle et soir je voyais les cours du jeudi après-midi

Vendredi : matin je voyais la fin des cours du jeudi et le reste de la journée les anciens cours

Samedi : même organisation que mercredi mais pour les cours du jeudi et vendredi

Dimanche : je revoyais les anciens cours

Pour travailler un cours je le récitais à voix haute , je faisais des schémas récap , méthode de la feuille blanche aussi fin bref pleins de méthodes qui variaient selon le cours (ne pas hésiter à venir me voir pour poser des questions là dessus)

Avec cette organisation je voyais les cours 3 fois la première semaine (Dont 1 en amphi ) puis 1 à 2 fois la semaine suivante . Si le cours était compliqué je le revoyais la 3ème semaine puis je faisais 1 semaine sur 2 sinon je le revoyais que la 4ème semaine puis 1 semaine sur 2: comme ça je voyais 7/8 fois chaque cours avant le concours

Pour les révisions sur 2 semaines j'ai tout revu 1 fois , les cours vraiment compliqués je les ai revus 2 voire 3 fois

Au revivacs j'ai revu tous les cours du début de semestre au moins 1 fois que je n'ai plus revus jusqu'aux révisions

**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 ?**

Bien évidemment c'était une année compliquée et comme nous tous je pense j'ai eu des moments un peu compliqués , des moments de fatigue et de doute surtout au s2 qui était beaucoup plus dur pour moi car beaucoup en distanciel donc j'étais très souvent seule chez moi.

Malgré tout , le pass m'a apporté énormément de choses , j'ai beaucoup appris sur moi , sur mes limites .

J'ai appris à m'écouter et sincèrement je me suis prouvée que j'étais capable de faire beaucoup de choses.

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

ÉCOUTEZ-VOUS et NE REGRETTEZ RIEN : pour ça y'a pas de solution miracle faut se donner à fond , à la fin de votre année vous allez forcément vous dire que vous auriez pu faire les choses autrement avec le recul mais le plus important c'est le moment présent donc faites comme vous le sentez.

Appuyez-vous sur l'aide que vous avez autour de vous que ce soit votre famille, vos amis mais aussi le tuto et vos parrains/marraines .

N'ayez pas peur de modifier ce qui a besoin d'être modifié, tout est possible jusqu'au moment où vous rendez votre copie !

Si on l'a fait alors vous pouvez aussi le faire perdez pas ça de vue !!!