



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 141

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

NOM : CONGRATEL

Prénom : Alix

Filière : Maïeutique

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

Mention bien avec spé physique, SVT et maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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 ?

J'allais toutes les semaines nager environ 30 min sur l'heure de midi. J'aimais bien aller marcher un peu le week-end, surtout le dimanche comme je terminais de travailler un peu plus tôt.

Le vendredi soir après les cours je ne travaillais pas donc je rentrais chez mes parents, j'en profitais pour me détendre et jouer à des jeux de société.

Pour moi c'était important de pouvoir faire des pauses et de continuer à faire un peu de sport!

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

6h45: réveil
8h-13h: cours en amphi
13h-14h: pause repas
14h-17h30: travail chez moi avec des petites pauses et surtout des petites siestes, elles étaient super importantes pour moi!
17h30-18h: pause goûter et départ
18h-21h: colle, je restais jusqu'à la fin de toutes les colles même si certaines étaient plus longue pour pouvoir poser toutes mes questions
21h-22h: pause repas (je ne travaillais jamais après les colles j'étais trop fatiguée)
22h: au lit !!!
Lorsqu'il n'y avait pas cours le matin, je me réveillais à 7h15 pour commencer à travailler pour 8h jusqu'à 12h environ, après 1h de pause avant de commencer les cours

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...)?

5h en amphi + 3h de travail chez moi puis les colles => 11h de travail
Durant mes temps de travail j'aimais bien faire des petites pauses régulières, où je faisais des siestes, quelques étirements ou quelques squats (je trouvais que c'était une bonne technique pour se remotiver pour la nouvelle session de travail !). Je prenais des pauses un peu plus longues: 1h à midi, 30min de goûter

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

Samedi: 8-9h de travail; dimanche: 7h
8h-8h30: réveil pour commencer entre 8h30 et 9h jusqu'à 13h30, puis 1h de pause (avec une petite partie de jeu de société pour se remotiver !), puis travail de 14h30 à 17h, pause goûter avec une petite marche pendant 1h, et de 18h à 20h30 dernières sessions de travail avec des cours plus facile et en 2e partie de semestre une annale et de 20h30 à 22h30: repas, détente devant la télé et au lit!
Pareil pour le dimanche en terminant de travailler vers 17h pour profiter un peu

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

La période de révision était assez intense. Je travaillais entre 12 et 13h en commençant à 7h pour terminer vers 22h30 en gardant des petites pauses régulières et une pause de 30min pour manger le midi, le soir et pour le goûter. Pendant ces périodes intensives j'essayais de garder 7h de sommeil pour être un maximum performante dans mon travail.

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

Je dormais environ 8h en semaine et 9h pendant le WE. Pour moi le sommeil était super important pour bien travailler. Je faisais beaucoup de micro siestes, même certaines fois j'en faisais plusieurs dans la journée. J'ai gardé le même rythme de travail entre les 2 semestres, juste je faisais plus de micro siestes au S2.

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.

J'allais tout le temps en cours pour le retenir plus facilement et pour avoir les explications des profs. Puis je revoyais le cours l'après midi ou le lendemain en passant pas mal de temps dessus pour être sûr d'avoir bien compris et j'essayais de le revoir quelques jours après. Après c'était un peu au feeling mais j'essayais de revoir tous les chapitres le même nombre de fois.

Pour retenir les cours je faisais beaucoup de schémas pour bien visualiser.

Pour l'organisation des sessions de révisions je fonctionnais par créneaux de 1h où je révisais un chapitre puis 5-10min de pauses puis une autre heure de travail sur un autre chapitre (tant pis si je n'avais pas fini le premier je revenais dessus pendant un autre créneau de 1h). J'essayais aussi de faire une session avec un cours que j'aimais moins puis une autre avec un cours que je préférais.

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 adoré mon année de PASS, même si le rythme était très soutenu j'ai trouvé les cours super intéressants ! J'ai eu la chance d'être super bien entourée pendant cette année et de faire de bonnes rencontres. Ça m'a aussi permis d'apprendre plein de choses, que ce soit les cours ou sur moi même et sur ce que j'étais capable de faire. Le mois de septembre a été assez compliqué car je n'arrivais pas à trouver mon rythme et de la motivation pour travailler mais heureusement les colles ont commencé et tout de suite c'était mieux, j'étais beaucoup plus motivée et j'avais aussi trouvé mon rythme!

Le mois de février a aussi été long et compliqué mais les tuteurs et ma famille ont su me remotiver!

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

L'année de PASS est une année assez chargée mais passionnante! Le plus important c'est de ne rien lâcher même si la motivation n'est pas toujours au rdv!! Surtout n'oublie pas de croire en toi et donne toi à fond pour ne rien regretter!! Mais n'oublie pas non plus de prendre du temps pour toi (dormir, sortir voir tes amis)

Aie confiance en toi et déchire tout!

Si tu as des questions surtout n'hésite pas, je serai ravie de te répondre, te donner des conseils et d'encourager!!!

Crois en toi et BON COURAGE!!!