



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 20

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

NOM : LE GRIGNOU

Prénom : Thibaut

Filière : Médecine

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

Mention Très Bien, Bac Général Spécialités Mathématiques et Physique-chimie en terminale Option Anglais International (Bac OIB)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mathématiques-Physique

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 ?

Parfois le soir je me faisais une quinzaine de minute de sport après être rentré du tutorat pour me vider la tête ça me permettait de prendre une bonne douche ensuite et de dormir reposé sans trop penser au cours. Des fois j'allais aussi courir le dimanche et au golf le samedi mais c'était beaucoup plus rare. Le sport me permettait vraiment de m'extraire des cours de penser à autre chose et être plus productif ensuite.

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

Alors comme au premier Semestre on avait une demi-journée de cours une demi-journée libre, je me levais vers 7h pour partir de chez moi à 7h30, aller soit en cours soit à la BU pour la matinée. Ensuite je mangeais au RU qui est juste à côté de l'amphi avec des potes pour penser à autre chose puis je reprenais de 13H jusqu'à 17h40. Après j'allais en colle jusqu'à 21h environ, j'étais chez moi vers 21H20 pour manger et prendre une bonne douche et ensuite se coucher. Au niveau des pauses je faisais 15min de pause pour 2h de travail parce que les longues pauses me permettaient vraiment de couper des cours. Donc si on résume dans une journée je faisais 4/5h de cours 4/5h de travail seul et 3h de colles avec le tutorat.

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 environ 5h seul quand il y avait cours et tuto dans la journée parce que les cours et le tuto prenaient beaucoup de temps mais c'était hyper important d'y aller parce que ça permet de bien comprendre les notions et de les retenir. Ce que je faisais c'était que je travaillais 2h puis je prenais une bonne grosse pause de 15min

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

Le Samedi j'allais avec un pote à la BU surtout en début de semestre parce que le fait d'aller à la BU me forçait à travailler donc j'y allais de l'ouverture à 9h jusqu'à la fermeture à 17h et je prenais 1h de pause le midi pour manger. Le dimanche c'était vraiment un jour chill je me levais vers 9h et commençais à travailler vers 10h je faisais les cours les plus simple qui me demandais pas trop de réfléchir et je travaillais jusqu'à 15h puis je prenais mon après midi tranquille. Travailler moins le week-end ce n'était pas une perte de temps parce que ça me permettait de couper et d'être plus productif la semaine d'après

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

Pendant les périodes de révisions c'était vraiment le rush je travaillais chez moi dans une pièce à l'écart et bien isolé. J'arrivais à ne pas être tenté par mon tel grâce au stress des exams à venir. Je me levais vers 7h30 et je commençais à travailler vers 8h. Mon rythme travail/pause restait le même 2H T/ 15min P sauf quand c'était vraiment la galère. Je travaillais jusqu'à 21h30/22h puis prenais 1h/1h30 de temps pour faire des annales parce que s'exercer c'est vraiment hyper important ! On peut connaître plein de questions qui vont tomber au concours ensuite je me mettais dans mon lit, regardais une petite heure de vidéos (pour se changer les idées) puis me couchais pour 00h

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

Alors comme je suis une marmotte j'avais besoin de mes 8h de sommeil minimum en semaine et le week-end ça allait jusqu'à 9 voir 10H de sommeil le dimanche. J'ai trouvé que j'avais quand même une différence entre les 2 semestres parce que le second semestre beaucoup plus de cours sont en distanciel donc ça permet aussi de dormir un peu plus.

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.

Je suis quelqu'un qui n'est pas très organisé (sans être hyper organisé on peut réussir) ma méthode c'était clairement le feeling pur en fait le seul outil que j'utilisais c'était le tableau du tutorat qui était derrière les livres . A chaque fois que je finissais un cours je mettais une croix dans le tableau pour voir mes priorités de révision. Je me fixais la veille les cours que je révisais le lendemain. Le seul moment où je me faisais un planning c'était lors des révisions ou lors des semaines de révisions avant concours parce que ça me permettait de cibler mes points faibles. Au niveau de comment je révisais un cours j'avais une méthode spéciale, je réécrivais les cours sur des cahiers ce qui me prenait du temps mais me permettait d'être bien concentré, de bien comprendre le cours donc j'avais besoin de réviser très peu de fois les cours, je suis passé max 4 fois sur les cours où j'avais du mal et certains cours je ne les ai vus qu'une seule fois. Après avoir fini de réécrire en entier le cours je me faisais une session de colles des années précédentes ce qui me permettait de voir les pièges typiques etc... Je trouvais que faire des QCM c'était vraiment hyper important

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 ?

Alors vraiment j'ai adoré cette année ça peut paraître bizarre comme ça mais j'ai trouvé que c'était juste incroyable, certes il faut travailler, certes c'est dur mais on se fait des potes et on est ensemble dans le même bateau. J'ai eu très peu de moment difficile, le seul que j'ai vraiment eu c'était au premier semestre pendant la semaine de révision avant le concours parce que quand la fatigue s'accumule qu'on travaille et qu'on pense qu'on va pas y arriver c'est dur mais quand c'est comme ça il faut prendre une pause bien dormir et on peut y retourner. Je pense que l'année de PASS m'a vraiment changé elle m'a montré à moi qui ne suis pas un grand travailleur de base que quand on veut et bah on peut et que si on bosse et qu'on est vraiment impliqué ça finit par bien se terminer.

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

Il faut croire en vos capacités, tout donner pour ne rien regretter ! Hâte de vous voir et de tout faire pour vous aider, je crois en vous vous allez y arriver !!!