



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 21

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

NOM : Zarouf
Prénom : Louisa
Filière : Médecine

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

Bac général section européenne mention très bien spécialités maths physique

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologie santé

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 ?

J'adore courir donc je fais partie d'un club d'athlétisme depuis longtemps. Au lycée je faisais quatre entraînements course à pied et vélo assez souvent. En pass j'ai continué à courir 3/4 fois par semaine mais les sorties étaient plus courtes < à 1h30 généralement. Par contre j'ai arrêté toute autre activité.

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

En septembre je n'ai pas fait des journées complètes intenses directement. Mais dès octobre j'avais trouvé mon rythme. Je commençais à travailler à 8h jusqu'au repas 13h. Puis je travaillais jusqu'à 22h ou 22h30 suivant si j'avais fini mon emploi du temps ou pas. Le matin je commençais par bosser les cours les plus longs et difficiles d'après moi. L'après midi je faisais les cours plus light. Dès 18h j'allais en colle ou je faisais des QCM.

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...)?

En septembre j'étais à 9-10h/ jour environ. Après je suis passée à 12h en moyenne par jour. Les jours où je ne courais pas je travaillais 14h et les jours où je courais plutôt 10-11h.

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

Pour moi le samedi c'était pareil que la semaine c'est à dire 12h. Mais le dimanche matin je m'accordais 3h de pause pour aller courir avec une amie. Ça me faisait vraiment du bien. Cette plus longue pause me permettait vraiment de penser à autre chose et je travaillais plus efficacement après !

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

Toujours en moyenne 12h pas de modification dans mon rythme par rapport au reste du semestre. Je prenais max 3 pauses pour courir par semaine environ. Pendant les périodes de révisions je faisais beaucoup d'annales et de QCM. Surtout au deuxième semestre j'ai vraiment fait énormément d'annales et certaines plusieurs fois.

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

J'avais environ 7-8h de sommeil par nuit. Par contre j'aurais aimé réussir à faire des siestes mais je n'y arrivais pas. J'étais très fatiguée vers la fin des semestres.

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.

Tous les dimanches soirs je faisais mon emploi du temps pour la semaine. 3 semaines avant le concours je faisais un edt pour les 2 dernières semaines. J'essayais de faire différentes matières dans une même journée. Au premier semestre je passais beaucoup de temps sur chaque cours donc je les voyais moins souvent mais au deuxième je passais plus vite sur chaque cours pour les voir souvent. Je préférais cette deuxième méthode car je retenais mieux comme ça. Je passais beaucoup de temps à comprendre avant d'apprendre. Il y a peu de cours que j'ai appris bêtement par cœur. La semaine avant le concours je calais les cours que je pensais moins bien maîtriser.

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 ?

Je n'apprends rien à personne si je dis que c'est une année difficile. J'avais très peu confiance en moi sur le fait d'être prise en deuxième année de médecine. Malgré tout j'ai essayé d'y croire. Je me suis répétée de nombreuses fois pendant l'année quand c'était dur "t'inquiète ça va aller". J'ai trouvé que les cours eux même n'étaient pas tellement difficile. C'est la quantité qui est impressionnante mais il ne faut pas en avoir peur car on en est tous capable. Au fur et à mesure du semestre je ressentais parfois de la lassitude et j'avais juste hâte que le concours soit passé pour être en vacances ahah. Continuer de courir m'a permis d'avoir des moments où je ne pensais pas au concours et c'était vraiment agréable !

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

Même si c'est une année très intense, on apprend beaucoup de choses passionnantes. Il faut garder en tête son objectif et se dire qu'il faut travailler au mieux durant cette année mais que ça vaut VRAIMENT le coup. Chacun a les capacités de réussir, une fois l'année passée vous aurez gagné en confiance !