



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 27

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

**NOM :** Houguet  
**Prénom :** Julie  
**Filière :** Médecine

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

Bac général scientifique mention TB ; spécialités physique-chimie, SVT (et maths) ; opti

### 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'étais(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 ?

Quand j'en ressentais le besoin (trop de stress, manque de motivation), j'allais courir à la piste du stade Brestois. J'ai aussi amené ma harpe dans mon appart au S1.  
J'ai fait plus de sport au S2 car je me suis mieux organisée et on avait + de tps libre. Je me suis inscrite au SUAPS pour l'athlétisme mais je n'y suis allée qu'une seule fois car ça prenait trop de temps et d'énergie ! J'ai du courir une 15aine de fois pendant ma PASS et je faisais des séances de renfo le soir parfois.

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

S1 :

Réveil à 7H20, j'allais en cours ou je révisais les cours précédents. J'avais ma propre méthode d'organisation, je faisais mon planning « au feeling ». Je mangeais en 15/30'. L'après-midi, je révisais les cours vus le matin en amphitheâtre ou ceux précédents. Vers 17H25, pause goûter / douche et colle. 21H30, je rentrais à mon appart, je mangeais et selon l'heure je révisais un peu mais pas trop tard. Je rentrais tous les wk avec ma voiture. Je faisais des pauses de 5' entre 2 cours ou « au feeling ».

S2:

Réveil à 7H et couchée entre 0H/1H. Moins de poses, quand j'en ressentais le besoin. Je faisais mon planning "au feeling" et j'allais à tous les cours. Je ne rentrais quasiment plus les wk et je n'allais jamais à la BU, trop stressant pour moi.

**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 n'ai pas pris de prépa, seulement le Tutorat.

S1 : environ 5H de cours en présentiel + 3H de temps pour les colles.

Je travaillais environ 6H quand on avait cours et colle. Le mercredi c'était + 10/11H car pas cours :). Je faisais du 7H20 à 22H30.

S2 : environ 14H / 15H de travail par jour. Je faisais très peu de poses (5'), et mes repas étaient préparés par ma maman donc pas de perte de temps. Je faisais des QCM après manger. Je travaillais de 7H à 0H/2H.

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

S1 : Je rentrais le wk le vendredi après les cours donc j'arrivais chez moi vers 20H-21H (1H40 de route). Je mangeais directement (15'). Je travaillais jusqu'à 23H car j'étais fatiguée de la route. Samedi et Dimanche étaient comme un mercredi sans colle ; levée à 8H et couchée à 23H-0H avec des poses quand j'en avais besoin ;)

S2 : Je ne rentrais quasiment plus chez mes parents donc j'allais courir le wk au -1x souvent le vendredi et dimanche soir. Levée vers 7H et couchée 0H-1H.

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

S1 : 9 jours de révisions. Levée 6H/7H et couchée 23H/0H. Planning sur agenda papier. Planning type => Matin : Biologie + Biochimie puis 15' de repas. L'après-midi : Biophysique + Histologie puis 15' de repas. Soir : révisions des colles + Annales et un peu de Biostats et Physiologie. J'ai revu tous les cours au -1x. Je faisais très peu de poses. Je prenais l'air et je marchais sur ma terrasse.

S2 : +de temps de révisions. Levée 7H-8H et couchée vers 2H

Je faisais mon planning à la semaine sur ordinateur avec tous les cours que je devais revoir sans horaires pour ne pas me stresser.

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

Au S1 : J'ai privilégié le sommeil et je dormais entre 8 et 9H.

Au S2 : Je dormais +/- 6H par nuit. Il faut s'écouter, s'aérer l'esprit pour oxygéner son cerveau. Je suis quelqu'un de très stressée donc je n'arrivais quasiment pas à dormir.../ Je me prévoyais le temps de sommeil cité précédemment mais je devais en dormir la moitié...Le sport m'aidait parfois à mieux dormir :).

**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 faisais mon planning sur agenda "au feeling" au S1 au jour le jour. J'allais en cours, je fluottais en même-temps que le prof parlait et faisais des annotations. Je ne voyais pas les cours avant. Chez moi, je relisais les cours, j'avais un cahier et j'écrivais ce que je retenais. J'ai plus une mémoire visuelle mais j'allais en cours car ça m'aidait aussi et à toutes les colles. Je n'allais pas à la BU. Au S2 je faisais mon planning à la semaine sur mon ordinateur "au feeling". Je n'écrivais plus pour apprendre un cours, le lire me suffisait.

Révision d'un cours :

=>1ère lecture : au cours en présentiel

=>2e lecture : avant l'ouverture, QCM sur la plateforme du tutorat

Je fluotte si besoin, je fais des recherches pour + de compréhension, des vidéos, des schémas, applis anatomie... En même temps que je le lis, je repère certaines infos qui me semblent importantes ++ et je les note sous forme de ? sur une feuille blanche et au dos la réponse

=>3/4... lectures : QCM plateforme tutorat puis je commence par répondre aux ? de chaque fiche du cours correspondant et j'en rajoute d'autre.

**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 ?**

Cette année est un ascenseur émotionnel. Je ne compte pas le nombre de fois où je me suis remise en question. J'ai eu du mal à ne pas me comparer aux autres (oups). C'est une année tellement difficile mais qui m'a énormément appris, pleins de connaissances ça c'est sûr mais on apprend beaucoup sur nous, notre capacité à tenir mentalement et à repousser nos limites. C'est une expérience humaine, vous allez vous entraider en colle, les tuteurs seront là pour vous épauler. C'est 8 mois de constant acharnement et de bachotage, 8 mois difficiles mais extraordinaires à la fois ! Au S2, j'ai travaillé avec une copine, on allait en cours ensemble, on s'appelait quand on n'avait pas trop le moral... Ça m'a vraiment aidé et je vous conseille de ne pas rester seul(e). Je serai là pour vous et je ne vous lâcherai pas promis :).

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

**UN MENTAL EN BÊTON !!**

Les cross m'ont forgé un mental qui m'a permis de ne rien lâcher. Vous avez tous le même profil, vous savez retenir une grande quantité d'infos et aimez la santé. La différence ? Votre mental, rester motivé, ne pas abandonner au moindre doute. Vous voulez devenir médecin ? Alors donnez-vous les moyens d'y parvenir, acharez vous sur 8 mois pour ne rien regretter!

Pas de plan B qu'un plan A : LA P2 !

La détermination, la discipline, une organisation sont les clés pour réussir ! Croyez en vous, je serai là pour vous épauler, vous motiver pour vous amenez en P2 !!! Vous êtes LES WINNERS!!!