



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 28

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

NOM : ROMBAUT

Prénom : Isaline

Filière : Médecine

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

Mention très bien bac général spécialités Physique-Chimie/SVT

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER Anglais

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'ai arrêté le sport car je faisais de l'équitation. J'ai fait un cours aux vacances de Noël. Au premier semestre, je n'ai presque pas vu mes amis. Par contre j'allais à tous les repas de famille (ceux qui étaient le soir surtout) sans rentrer tard (avant minuit). ET SURTOUT je voyais mon copain tous les weekends ! On pourra discuter de mon organisation quand on se rencontrera ;) Au deuxième semestre j'ai plus vu mes amis, j'en avais besoin, toujours sans rentrer tard (genre je ne suis pas allée en boîte quoi). Et je n'ai quasiment pas bu d'alcool de l'année (je me suis bien rattrapée cet été!!)

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

Pour parler d'une journée-type, je vais parler du premier semestre.

LUNDI ET MARDI : J'allais en cours de 8h à 13h et rentrais à pieds (13min). Ensuite je me faisais à manger des pâtes et je travaillais les cours du matin à 14h30 ou parfois 14h jusqu'à 17h30. Si pas de colle pause goûter jusqu'à 18h et reprise des révisions jusqu'à 21h ; puis douche, repas et dodo. Si colle, j'y allais à pieds ou en voiture (pour pas rentrer à pieds de nuit), ça commence à 18h. Souvent ça se termine vers 21h ; je mangeais en colle et quand je rentrais je prenais une douche et dodo.

MERCREDI : Journée sans cours, révisions (8h30-12h30/13h30-17h30) et colle le soir.

JEUDI ET VENDREDI : Cours de 13h à 18h.

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 10 heures par jour. 1h30 de pause le midi et 30min l'après-midi, bien sûr une pause de 15/20min le matin.

LUNDI/MARDI ≈ 10/11 HEURES : 5 heures en cours (8h-13h), 3 heures chez moi (14h30-17

h30) et 2/3 heures en colle (18h-21h).

JEUDI ≈ 10/11 HEURES : 3.5 heures chez moi (8h-11h30), 5 heures en cours (13h-18h) et 2/3 heures en colle.

MERCREDI ≈ 10/11 HEURES : révisions (8h30-12h30/13h30-17h30) = 8 heures et colle le soir = 2/3 heures.

VENDREDI ≈ 8.5 HEURES : 3.5 heures chez moi (8h-11h30) et 5 heures en cours.

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

7h30-10h30 puis 14h-17/18h environ = 6/7 HEURES

Je me réveillais à 7h30 et je travaillais direct (10min plus tard le temps de se réveiller) jusqu'à 10h30. Ensuite je prenais mon petit dej avec mon copain ou ma famille et je me préparais. Je profitais jusqu'à 14h environ puis je me remettais au travail jusqu'à 18h le samedi et 17h le dimanche pour faire ma valise et partir à Brest à 18h30. Bien sûr c'est un exemple ! Parfois j'allais me balader en famille le dimanche à 17h et parfois je me levais plus tard en fonction de l'heure à laquelle je m'étais couchée. Il ne sert à rien de se lever tôt si c'est pour être crevé et pas être efficace!!

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

Pour moi, les périodes de révisions c'était le plus dur et à la fois le mieux parce que je rentrais chez mes parents. Le programme était plus strict :

7h-7h30 : petit dej

7h30-10h30 : révisions (2h45 car 15min de pause)

10h30-11h : préparation (douche et enfiler un jogging)

11h-13h : révisions (2h)

13h-14h : repas

14h-16h45 : révisions (2h30 car 15min de pause)

16h45-17h15 : goûter en famille

17h15-19h30 : révisions (2h15)

19h30-20h15 : repas

20h15-20h30 : lavage de dents, skincare, pyjama

20h30-21h30 : annales (1h)

= 10.5 HEURES

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

Au premier semestre j'ai réussi à tenir avec 7h30 de sommeil sauf en se rapprochant des examens (j'ai un peu plus dormi). Au deuxième, j'ai commencé avec 7h30 mais au bout d'un mois j'étais trop fatiguée et je suis passée à 9h (toujours garder les cycles d'1h30!!)

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'avais un semainier et un carnet. Je prenais une page de carnet par semaine avec la liste de tous les cours que je voulais voir et je les plaçais dans mon semainier au crayon gris en étant réaliste!! Il vaut mieux passer une fois 3h sur un cours que ne pas comprendre et avoir perdu une heure en le survolant. Quand j'avais vu le cours je l'écrivais dans le semainier au stylo et au fluo et je mettais un trait sur mon carnet. Si j'estimais qu'il fallait que je le revoie dans la semaine je mettais un point à côté. En général je faisais ça le dimanche soir en arrivant à Brest ou le lundi.

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 ?

C'était la pire et la meilleure année d'études. La plus stressante et lourde mais aussi la plus intéressante et satisfaisante ! En ayant du recul, c'était pas si horrible. J'avais trouvé un équilibre avec ma famille et mon copain. Bien sûr il y a eu des écarts!! Mais ce que j'estime LE PLUS IMPORATNT EN PASS c'est le cadre. Le temps de pause ne doit pas dépasser sur le temps de travail mais l'inverse non plus !! Il faut garder une bonne hygiène, manger et dormir, TOUJOURS. Comme on dit en PASS on fait pas un sprint mais un marathon ! Le plus difficile est de tenir sur la longueur.

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

Déjà sois fier.ère d'avoir passé le pas de t'inscrire en PASS ! Ensuite, on a souvent beaucoup de doutes et de questionnements, franchement j'en avais mille et au final on a toutes les réponses en temps voulu. Tu trouveras ton rythme et ta méthode de travail. Si vraiment c'est difficile, tu seras bien entourée par tes tuteurs et ton parrain ou ta marraine ! Je te donne plein de force pour cette année et j'ai hâte de te rencontrer !
Isaline :)