



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 37

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

NOM : TANGUY

Prénom : Alexis

Filière : Médecine

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

Bac mention Très Bien, spécialités Physique-Chimie, SVT + Maths Complémentaires (s

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie option biologie

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 ?

En fin de semaine (généralement le vendredi en soirée), quand il faisait beau, j'allais me promener à pied ou en vélo dans Brest. Je m'accordais 1h-1h30.
Ce qui est primordial, c'est de vous écouter et que si vous ressentez le besoin de prendre un bol d'air frais pour vous changer les idées, foncez !

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

Mon rythme du premier semestre dépendait des heures de cours en amphi. Si cela ne change pas de l'année dernière, en début de semaine, les cours sont le matin (8h-13h). Je travaillais donc les notions de la journée l'après-midi avant les colles en soirée. En fin de semaine, les cours sont l'après-midi. Ainsi le matin, je révisais les cours de la veille. En rentrant des colles (vers 21h-21h30), je ne travaillais presque plus. Je mangeais avant d'aller directement au lit.

Pour le second semestre, c'est une tout autre organisation car moins de cours en présentiel.

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 début de semaine, je travaillais de 13h ou 14h en fonction de la fin des cours jusqu'à environ 17h45 avant d'aller en colle, sans pause. Lorsque les cours étaient l'après-midi, 8h jusqu'à 12h. Donc en moyenne 4-5h de pur apprentissage.

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

Au premier semestre, le mercredi, samedi et dimanche étaient des jours super importants pour moi puisqu'ils permettaient de rattraper mon possible retard. En effet, avec l'accumulation des cours, je n'avais pas suffisamment le temps de revoir l'ensemble des notions la journée même. Ainsi dans mon planning, je remplaçais les heures de cours en présentiel par du travail à la maison, tout en faisant des pauses (environ 15min).

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

Voici mon emploi du temps "type" en période de révisions (attention, ce planning pouvait être flexible) :
8h : réveil et petit déj ; 8h45 : début des révisions ; 10h30 : pause 15min (musique +++); 12h30 : repas 1h ; 13h30 : suite des révisions ; 16h : pause goûter 15min avec encore de la musique :) ; 19h : repas 1h ou moins si j'avais du retard dans mon planning ; 20h jusqu'à 23h environ : révisions + entraînements QCMs, annales (super important +++)

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

Pour le temps de sommeil, je voulais m'accorder 8-9h, minimum 8h. Sommeil +++ pour réussir et être concentré, il faut s'écouter. Personnellement, je n'arrivais pas à faire une sieste l'après-midi mais si vous pouvez et que vous en ressentez le besoin, ça peut être cool.

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.

Ce qui est selon moi primordial en PASS, c'est de trouver rapidement SA méthode de travail, comment vous pouvez apprendre efficacement et rapidement un cours. Le tutorat propose un tableau des cours, je l'utilisais +++
Au début du semestre, j'utilisais la méthode des J. Les semaines passaient et les cours commençaient à s'accumuler... C'est pourquoi ma méthode est devenue plus flexible, car elle me stressait. Donc je revoyais de manière régulière et de plus en plus espacée les cours. Exemple : J0, J1, J4, J10, 15 jours plus tard puis tous les mois. Encore une fois, mes J étaient FLEXIBLES en fonction de la matière et de mon retard. Pour apprendre, je devais parler à l'oral, comme un exposé que je présentais. Complicé donc de travailler à la BU... Tout dépend de VOTRE méthodologie, qui dépend de vous et de votre fonctionnement dans l'apprentissage.

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 ?

Il est vrai que cette année est difficile avec une certaine pression, je le sais. Cependant, je vous promets qu'aujourd'hui, je n'en garde que du positif : la pré-rentrée, les nouvelles rencontres et autres que vous allez découvrir tout au long de l'année :)
Effectivement j'ai eu des périodes plus difficiles que d'autres, notamment au mois de janvier au début du second semestre. Mais je pense que c'est normal, ça fait parti du processus de cette année que vous allez vivre, inoubliable et riche en émotions. Malgré cette première année rude, je conseillerai à n'importe quelle personne de la vivre. J'ai appris beaucoup sur moi, j'ai fais de nouvelles rencontres, je me suis surpassé et qu'au final, on en ressort plus fort.

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

Malgré les clichés portés par le PASS, je vous assure que l'accès en deuxième année de Santé est réalisable avec de la motivation !
N'hésitez surtout pas à VOUS écouter, c'est VOTRE année et je suis sûr que vous allez tout déchirer ! :)

Alexis TANGUY