



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 40

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

NOM : TUAL
Prénom : Anna
Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien - spé physique et maths (+option maths expertes)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-Chimie

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-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Étais-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 ?

Pendant les 2/3 1ères semaines du S1 et du S2 je rentrais chez mes parents le week-end et je faisais du sport. Je regardais aussi un film le soir avec eux. J'ai surtout pris du temps pour les loisirs quand les cours ne s'étaient pas encore trop accumulés et que les colles n'avaient pas encore commencées. Sinon tout le reste du semestre je regardais un épisode de ma série en mangeant, ça me permettait de faire une vraie pause.

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

S1 :

lundi/mardi: matin amphi (souvent 4h, de 8h à 12h), repas midi chez moi et révisions cours du matin l'après midi (de 12h35/40 à 17h45). Départ colle vers 17h45 et retour vers 21h30. repas et dodo + flashcards si déter

mercredi : révisions cours du début de semaine (~7h30 à 12h30) puis 13h à 17h45 anciens cours et colle le soir

jeudi/vendredi : 7h15 à 12h10 révisions, cours amphi l'aprèm. Puis le soir colle (le jeudi) ou révisions de cours.

samedi : cours de la semaine (8h-13h puis 13h45/14h-19h45/20h) repas et cours facile/flashcards

dimanche : pareil mais mix cours récents/anciens.

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...)?

S1 : ~12h au début puis plutôt 13h30 à la fin

Le S2 est différent car - d'amphi et semestre + long. Au début : 10h/11h et à la tte fin 14h30/15h.

Personnellement je n'aimais pas trop faire de pauses entre les cours (à part si vrm fatiguée/ déconcentrée). A ce moment-là j'écoutais de la musique à fond, j'allais prendre l'air 5/10min ou je m'allongeais dans mon lit.

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

Les premiers we des semestres je travaillais vers 9/10h (vu que je rentrais chez moi) et j'essayais de dormir plus qu'en semaine. Puis après j'étais plus ~13h. (C'est important de se reposer et de se ménager, on a l'impression que le temps passe trop vite ms les semestres sont qd même longs.) Sinon, je faisais des pauses repas plus longues le we (45/50min au lieu de 30) surtout quand j'étais chez mes parents (1h ou +).

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

Au S1, j'ai un peu trop travaillé dès le début, je suis arrivée en période de révisions hyper fatiguée. Du coup pas le choix j'ai réduit mon rythme pour pouvoir dormir. Je suis rentrée la dernière semaine réviser chez mes parents. Je révisais ~14h.

Au S2, j'ai révisé chez moi ~ 16h/jour. A chaque fois je compte les annales dedans, j'en faisais ~ 2h tous les soirs avant de me coucher.

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

Le sommeil ça dépend de chacun. C'est important de ne pas être trop fatigué pour bosser un cours. On a tendance à moins bien le mémoriser sinon. Perso je ne suis pas une grosse dormeuse donc dormir 7h ou 7h30 par nuit ça me convenait (et 8h ou 8h30 le week-end au début). Vers la fin des semestres j'étais plutôt à 6h/nuit.

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'utilisais un planner papier. C'est super utile car ça permet de prévoir pour tte la semaine d'un coup. J'utilisais aussi les tableaux du tutorat pour avoir une vision globale de l'avancée de mes révisions. Je remplissais les différentes cases pour chaque cour avec la date de révision et je surlignais d'une couleur (vert=maitrisé, jaune= pas mal, etc).

Pour un cours, je le révisais le jour même (après l'avoir eu en amphi) ou le lendemain, puis une fois de plus ou 2 dans la semaine, une fois la semaine d'après et ensuite j'allais au feeling. Je révisais mes cours en parlant soit les yeux fermés soit en faisant des schémas. J'ai surtout une mémoire auditive donc réciter les cours ça marchait bien pour moi.

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 ?

On ne va pas se mentir Pass c'est clairement une année éprouvante. Y a des moments de doutes, des pleurs mais aussi certains moments dans lesquels on se dépasse, on est fier de soi et on découvre des choses super intéressantes. J'ai connu des baisses de moral un peu comme tout le monde je pense mais dites vous que vous n'êtes pas seul. Vos tuteurs et parrains/marraines sont là pour vous donc si vous avez un coup de mou n'hésitez pas, on comprend on est passé par là ! Pass m'a beaucoup apporté. On apprend plein de choses théoriques sur le corps humain, la santé mais on en apprend aussi sur nous et quoi qu'il arrive on en ressort grandi.

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

Cc les néo-P1 !

Je vous souhaite bon courage pour cette année. Ayez confiance en vous et ne vous laissez pas intimider ou déstabiliser par les autres (ceux qui en disent le plus ne sont pas toujours les meilleurs !). Pass c'est carrément faisable avec du travail et de la motivation. Rappelez vous pourquoi vous faites ça. Donnez le meilleur de vous même c'est important pour n'avoir aucun regret et parce qu'en vrai 2x3 mois et demie dans une vie qu'est-ce que c'est ? Prenez soin de vous cette année quand même (pour le moral manger des bonbons et du chocolat ça aide;)).