



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 41

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

NOM : LE GALL
Prénom : Stann
Filière : Médecine

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

Bac mention très bien avec Maths/Physique

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'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 ce qui concerne le S1 je n'avais pas vraiment de loisir. C'est-à-dire que je prenais ma pause toutes les semaines sans trop de but. Par contre au S2 j'ai pris l'habitude de voir mon meilleur ami tous les samedis soirs. Donc ça ne représente pas un loisir en tant que tel mais c'était un peu ma "sortie" de la semaine. Tout ça pour dire qu'avec de l'organisation on peut continuer de voir ses amis tout en réussissant son année ! Je dirais même que les pauses sont tout aussi productives que les sessions de travail.

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

Alors pendant une journée type je travaillais environ 10-12h/j (ça peut paraître énorme mais je vous assure que ça le fait). Lors d'une journée sans colle je faisais 8h/13h --> 14h/16h30 --> 17h/20h --> 21h/23h. Par contre si on avait colle je faisais plutôt 8h/13h --> 14h/17h30 --> 18h/22h. C'est-à-dire que si on avait colle j'arrêtais de travailler après celle-ci parce que je devais rentrer, manger, etc. Mais quand on se rapprochait de l'examen je rajoutais une (voire deux) annale à faire en mangeant. A savoir aussi que ces horaires sont variables vu qu'on peut avoir cours le matin, l'aprem ou juste pas cours du tout !

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 détaille ce que j'ai dit au dessus en prenant une journée avec colle. Je me réveillais vers 6h pour commencer aux alentours de 8h. Puis de 8h à 13h je faisais soit des nouveaux cours en allant en CM soit je revoyais des anciens cours. Puis 1h pour manger. Ensuite, de 14h à 17h30 je faisais les cours vu en CM le matin + 1 ou 2 anciens cours en fonction du temps. Après ça, j'allais en colle de 18h à 22h. Et comme je l'ai dit au dessus, après la colle je rentrais puis j'allais dormir le plus tôt possible parce que le sommeil c'est TROP TROP important ! J'ai pas parlé des petites pauses que je prenais entre deux cours car je ne les programmais pas mais pas de panique : je ne faisais pas des sessions aussi longues sans aucunes pauses ! Surtout quand on était à la BU avec mes potes ça nous arrivait souvent de prendre une pause tous ensemble pour souffler un peu.

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

Ici je détaille une journée de week-end ou une journée sans colle car ça revenait au même. Donc je me réveillais vers 7h (un peu plus tard que quand il y avait colle parce que je restais chez moi) pour commencer à 8h. Puis je voyais des anciens cours de 8h à 13h. Ensuite la pause pour manger de 1h, suivie d'une session de 14h à 16h30. Puis je prenais ma pause goûter jusqu'à 17h. Après je travaillais jusqu'à ce qu'on m'appelle pour manger donc c'était vers 20h. Et après avoir mangé en une trentaine de minute, je retournais travailler jusqu'à 22h voir 23h. Pareil, je ne précise pas les petites pauses qui n'étaient pas planifiées. Mais généralement, quand je n'en pouvais plus de voir mes cours je prenais ma voiture et j'allais à la mer vu que j'habite juste à coté.

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

Je ne changeais pas mes horaires de travail mais simplement ma méthode. C'est-à-dire que je faisais beaucoup d'annales et de QCM pour être le plus entraîné possible. Selon moi c'est vraiment TROP IMPORTANT de faire le maximum de QCM possible !! Mais surtout je ne voulais pas augmenter mon temps de travail pour ne pas arriver crevé devant ma grille de QCM le jour J.

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

Alors concernant le sommeil, je dormais entre 6h et 7h. Ca peut paraître peu mais je n'ai jamais été quelqu'un qui a eu besoin de beaucoup de sommeil donc je ne me négligeais pas pour autant. Je pense que c'est VRAIMENT VRAIMENT très important de garder un bon rythme de sommeil en PASS parce que c'est pendant la nuit qu'on ancre les infos dans notre mémoire ! Donc si vous avez besoin de 8h voire 9h de sommeil c'est ok, il va juste falloir être organisé : c'est comme pour tout au final.

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.

Pour le PREMIER SEMESTRE:

Je faisais une sorte de méthode des J un peu revisitée parce que cette méthode me terrifiait (=le but c'était d'avoir vu le nouveau cours 3 fois la semaine où il tombait puis ensuite je le plaçais dans mon EDT grâce à un tableur où je notais les dates auxquelles je l'avais vu).

En gros le LUNDI ET MARDI MATIN = cours. Puis l'après-midi je revoyais ces mêmes cours (=J0). Le MERCREDI MATIN = J1 des cours du lundi/mardi. Le MERCREDI APREM = anciens cours. Ensuite le JEUDI MATIN = anciens cours mais le JEUDI APREM = cours. Du coup le VENDREDI MATIN = J0 du jeudi puis VENDREDI APREM = cours. Le SAMEDI MATIN = J0 du vendredi puis le SAMEDI APREM = anciens cours. Et enfin le DIMANCHE MATIN = J1 du jeudi/vendredi. Pour finir avec le DIMANCHE APREM = anciens cours + EDT de la semaine qui vient.

Pour le DEUXIEME SEMESTRE:

C'était grosso modo le même principe de répétition lors de la première semaine sauf qu'on a beaucoup plus de cours en distanciel donc je m'organisais avec mon EDT + mon tableur.

En ce qui concerne la manière dont j'abordais les cours:

-1e lecture: je voyais le cours en "gros". Le but c'était vraiment de COMPRENDRE un maximum et de voir si le cours allait me poser problème ou non. Si je voyais que ce n'était pas le cas je commençais à l'apprendre et sinon j'axais vraiment sur la compréhension.

-2e lecture: là j'apprenais vraiment, en allant plus dans les détails et en m'assurant d'avoir bien compris lors de ma première lecture.

-Ensuite: le but c'était vraiment d'être ACTIF pendant mes révisions et pas juste de faire semblant d'apprendre donc je faisais beaucoup de QCM (avant de voir le cours), je récitais à voix haute, j'écrivais beaucoup en faisant des flash cards, des cartes

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 ?

Une des meilleures et des plus difficiles de ma vie mais loin d'être la pire car personnellement j'ai tellement appris de choses ; Que ce soit dans les cours avec des profs et des matières qui sont 1000 fois plus intéressantes qu'au lycée. Ou que ce soit sur moi-même mais aussi sur la vie en général. On dirait un fou qui parle mais je vous assure que la PASS ça fait vraiment évoluer !! Après c'est sûr qu'il y a des moments difficiles. Je pense notamment lorsque j'ai corrigé l'examen blanc de biophysique que je pensais avoir réussi alors que finalement pas du tout. Ou bien quand j'ai découvert mes résultats du S2 et que j'ai appris que j'avais loupé la grande admission à 8 places. Donc il y aura forcément des hauts et des bas mais dans tous les cas ça vaut le coup !! La preuve, j'ai finalement majoré l'oral donc ça montre bien que tout est possible en PASS et qu'il ne faut rien lâcher. En clair, qu'on réussisse ou pas, dans tous les cas on en sort grandi et quoi qu'il arrive on acquiert une méthode de travail et une discipline qui nous sera forcément utile !

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

Ça va être une année chargée, que ce soit en travail ou en émotions mais c'est une année qui vaut la peine d'être vécue. C'est pour ça qu'il ne faut pas que vous ayez peur de solliciter votre parrain/marraine si vous avez besoin. Que ce soit moi ou quelqu'un d'autre: on est là pour ça ! Et si j'avais un dernier conseil à donner (qui va sembler contradictoire mais bon c'est pas grave ahah) : pendant cette année ÉCOUTEZ VOUS AVANT TOUT !! Alors certes les conseils des personnes qui sont passées par là sont d'une grande aide mais chacun vit la PASS différemment donc n'ayez pas peur de remettre en cause ce qu'on vous dit !! Enfin bref, donnez vous à 200%: c'est comme ça que vous réussirez et j'espère qu'on se croiera ;))