



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 44

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

NOM : Rozé-Jones

Prénom : Gwenllian

Filière : Médecine

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

Mention bien, bac physique chimie Svt

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-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 ?

C'était important pour moi de continuer le sport : J'ai essayé de garder deux heures de gymnastique par semaine, sinon j'allais parfois 1h à la salle avec des potes à la place comme c'est plus court. Les sorties j'en ai fait quelques une au début de chaque semestre mais après c'était vraiment la famille et les amis les plus proches sur la pause repas ou une petite balade pour s'aérer l'esprit.

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

Ma journée type évoluait au cours du semestre et était très différente entre les deux semestres car presque pas de cours en présentiel au deuxième semestre. Petit à petit je mettais mon réveil de plus en plus tôt et je diminuais mes pauses.. Je suis beaucoup allée en colle au premier semestre, un peu moins au deuxième mais dans les deux cas ça m'a beaucoup aidé. Et pour les cours pareil, je suis allée beaucoup plus en cours au premier semestre par ce que ça m'aidait à comprendre et apprendre, donc en général je me levais à 7h (cours matin révisions aprèm ou l'inverse). Par contre au deuxième semestre j'ai fait presque tout chez moi et je commençais plus tôt par ce que chaque cours me prenait vraiment beaucoup de temps donc j'avais directement un rythme élevé proche des semaines de révisions que j'ai gardé tout le semestre.

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...)?

J'ai jamais compté mon nombre d'heures de travail mais ça s'est fait progressivement plus le semestre avançait plus je travaillais dans la journée. J'avais du mal à faire des courtes pauses donc c'était au moins 15 minutes mais tout les 2h30- 3h, par contre à midi j'avais pas forcément besoin beaucoup de temps pour manger donc ça compensait.

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

Le samedi matin j'avais gym donc ça me prenait déjà 2h de la journée quand j'y allais. En plus quand je rentrais chez mes parents les pauses s'allongeaient, surtout au moment du repas j'avais du mal à dire je descends que 1h après je retourne travailler. Donc en général mes week-ends étaient moins productifs, mais j'avais vraiment besoin de me ressourcer en famille. Mais quand je rentrais pas chez mes parents (plutôt à la fin du semestre) je gardais le rythme de semaine et là ça me faisait des grosses journées.

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

Je me levais à 6h, une pause petit dej et une pause café dans la matinée. 30min à 1h pour manger à midi . Une pause milieu de l'après-midi et j'essayais de sortir m'aérer 5-10 minutes en fin d'après-midi au deuxième semestre (trop de pluie au premier).

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

Au premier semestre je gardais les 8h sauf peut être en semaine de révisions par contre au deuxième c'est descendu autour de 6h de sommeil.

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'ai commencé par la méthode des j presque tout le premier semestre, j'ai pris beaucoup trop de temps à me rendre compte que cette méthode ne me convenait pas. Du coup je me faisais un planning plutôt au feeling pour le deuxième semestre. J'avais pas une seule méthode de révision j'adaptais en fonction du type de cours, pour le par cœur des flash cards, pour la compréhension juste lire et réciter à voix haute, redessiner des schémas...

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 ?

En général j'ai vraiment aimé cette année, je m'étais tellement préparée mentalement à ce que ça soit un enfer que au final j'ai pas eu beaucoup de moment très difficile. Bien sûr j'ai craqué plus d'une fois, je pense que c'est inévitable et parfois ça fait du bien pour mieux rebondir. Bien sûr que cette année m'a beaucoup apporté, premièrement les connaissances, on apprend tellement de choses en si peu de temps c'est vraiment incroyable. D'un côté personnel ça fait aussi beaucoup grandir, apprendre à se connaître, être autonome, c'est aussi du dépassement de soi, des sacrifices. Mais à la fin de l'année ça en vaut le coût, on en ressort vraiment changé.

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

N'ayez pas peur d'y aller à fond, c'est même pas un an ça passe à une vitesse folle et c'est tellement enrichissant. N'écoutez pas trop les expériences des autres par ce que ça peut vite faire peur et décourager quand on entend des 12 h de travail par jour, ou quand on compare nos notes en colle. En réalité chaque année de PASS est unique donc fais toi ta propre expérience, reste dans ta bulle, fait du mieux possible, tu verras que c'est surmontable et que tu vas y arriver !