



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 45

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

**NOM :** PARISOT

**Prénom :** Vincent

**Filière :** Médecine

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

Bac général spé SVT/PC mention Bien + maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Sanitaires et Sociales

### 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 ?**

Pour ma part j'ai arrêté le sport pour cette année. J'écoutais beaucoup de musique pour garder le moral à fond et j'aimais beaucoup les pauses où je cuisinais puis mangeais. Souvent je me lançais quelques vidéos sur YouTube lors de mon repas !

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

Je travaillais moyenne 10h par jours (minimum 8h et maximum 13h): Mes horaires variaient selon mon rythme de sommeil  
J'allais en cours au début mais ça me créait beaucoup trop de retard, je ne vais donc pas en cours dans ma journée type.  
8h-10h: travail 1 ou 2 cours selon sa longueur  
[Pause de 15min]10h15-12h: travail de 1 ou 2 cours  
[Pause de 1h pour manger et me reposer]  
13h-15h: 1 ou 2 cours  
[Pause de 15min]  
15h15-17h: 1 ou 2 cours plus faciles ce je faiblis souvent à cette heure ci.  
[Pause de 30min pour le goûter]  
17h30-19h: 1 cours  
[Pause de 1h pour manger et me reposer] 20h-22h: 1 ou 2 cours. !\: En période de révision je faisais 2 annales (+corrections) dès 18h. En colle j'arrêtais à 17h.

**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 n'allais pas en cours car j'aimais découvrir le cours tout seul et ça m'aidait pas forcément d'aller en amph. J'allais à toutes les colles de Biochimie, Biophysio et Médecine, autrement je préférais ne pas y aller car les colles c'est assez long tout de même ! Quand j'y allais, je finissais de travailler vers 17h, je prenais le goûter puis je me rendais tranquillement en colle pour 18h. Je mangeais une fois la colle terminée puis dodo ! Pour les pauses c'était toutes les 2h à peu près avec 5min de pause entre chaque cours que je voyais. Bien sûr quand je saturais je prenais une pause qui pouvait durer 30min, parfois 1h quand ça allait pas très bien pour mieux repartir !

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

Mon temps de travail changeait pas de la semaine puisque je n'allais pas en cours. En week-end, j'aimais bien revoir les cours de la semaine pour ne pas pas avoir de nouveau retard +++ (c'était un moment TRÈS IMPORTANT pour que je puisse bien reprendre ma prochaine semaine) et pour le retard que j'avais je le rattrapais seulement quand j'avais du temps devant moi car je préférais bien maîtriser les nouveaux cours. Les pauses c'était pareil mais avec une plus grande pause du week-end (+ ou - 3h) où je voyais mes parents le plus souvent ;)

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

En période de révision j'essayais de travailler 12h par jours (annales comprises). Lors des derniers cours, j'étais en avance par rapport aux profs pour pouvoir m'octroyer 2 semaines de révision +++. Le dernier mois je rattrapais mieux mon retard comme j'allais plus vite qu'en amph et je n'avais plus beaucoup de retard pour les 2 semaines de révision. Je mangeais le plus vite possible et je me faisais des plats préparés ! Les pauses c'était quand j'en avais besoin et je dormais 7h par nuit.

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

Je dormais 8h le plus souvent et 7h en révision. Au S2, il y avait des moments où je me réveillais bien plus tôt que 8h et parfois bien plus tard. Quoi qu'il arrive je faisais en sorte d'avoir minimum 8h de travail par jour. !\: Je n'ai j'aimais gâché des nuits de sommeil pour réviser, je préférais tenir efficacement sur la durée +++

**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.**

Quand je voyais un cours, je le découvrais chez moi par moi même, c'était mon J0. Puis je faisais J1, J3 (+J7 si possible). Après, je voyais mon cours le week-end avant la colle (pas la veille). Et ensuite je le revoyais 2 fois: 1 fois pour l'examen blanc et 1 fois pour le vrai examen. Ce qui fait que je voyais un cours 6 ou 7 fois pour l'exam ! :D

/!\: bien sûr il y avait des cours bien trop longs pour les traiter en 1 fois, alors je les découpais et ça faisait comme un cours en plus ! Et il y avait des cours que je connaissais mieux que je voyais moins par rapport à ceux où j'avais des difficultés. Je fonctionnais aussi selon ma maîtrise du cours et comment je l'avais ressenti en colle.

**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 ?**

Malgré les difficultés rencontrées, j'ai adoré cette année car j'ai donné du sens à tout ce que je faisais et je me suis toujours investi avec passion <3. Il a eu beaucoup de moments difficiles à cause de mon RETARD surtout au S1. Ceci dit je n'ai jamais perdu espoir (malgré des gros moments de panique ahah), et j'ai pu rattraper mon retard en allant plus vite que les cours en amphi. :)

Cette année en PASS vous formera un mental prêt à toute épreuve et une très grande capacité de travail PEU IMPORTE D'OÙ VOUS PARTEZ et de comment vous étiez au lycée !! +++

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

Cette année c'est la vôtre et je compte sur vous pour tout dévorer !! Il y aura des moments difficiles mais souvenez-vous pourquoi vous voulez exercer en santé et à quel point c'est cher pour vous ! Tout ce travail et ces sacrifices en valent la peine et la 2ème année est accessible à tous les élèves (j'étais loin d'être le premier de la classe +++). Croyez en vos capacités même pendant les pires moments de doutes et FAITES TOUTES LES ANNALES !!!! Je serai ravi de pouvoir vous accompagner dans cette année un peu différente des autres ;) Bon courage <3