



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 47

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

**NOM :** Henry  
**Prénom :** Marie  
**Filière :** Medecine

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

Très bien - Général- Maths et Physique ( +SVT)

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

STAPS

### 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'étai(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 ?

J'ai continué à aller courir régulièrement pendant l'année, même si je n'allais pas aussi souvent qu'avant, ça fait toujours du bien, je n'avais pas pour but de vraiment m'entraîner mais plutôt de prendre l'air et de respirer. Au premier semestre j'allais environ 3 fois par semaine assez longtemps puis au deuxième j'allais tous les jours mais moins longtemps car les cours étaient souvent à distance et j'avais besoin de plus sortir. La journée du vendredi au 2ème semestre me permettait aussi de faire du sport avec la mineure STAPS donc c'était tout bénéf. Je suis sortie une fois pendant les revivacs chaque semestre et sinon je faisais des pauses plus longues le dimanche pour appeler des potes.

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

Au premier semestre je me levais à 7h, au deuxième à 8h, je me couchais vers 22h30-23h

En semaine quand il y avait cours le matin (8h-12h), je mangeais au RU puis je rentrais chez moi vers 13h- j'avais 20 min de marche pour aller en cours donc ça me faisait une bonne pause. Ensuite je révisais les cours du matin de 13h à 17h45 puis j'allais en colle 18h-21h, je retravaillais souvent un peu en rentrant après avoir mangé (je ne travaillais JAMAIS en mangeant par contre c'était vraiment une pause).

Le mercredi il n'y avait pas cours donc je faisais une pause d'1h30 le midi pour aller courir +manger et je revoyais les cours du lundi/mardi et plus si possible.

J'allais pratiquement toujours en colle et je restais souvent à la correction sauf quand j'étais en retard.

**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...)?**

Entre 10 et 12h.

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

Je gardais le même rythme qu'en semaine, je dormais parfois 1h de plus le matin quand j'étais fatiguée et quand je rentrais chez mes parents je prenais un peu plus de temps pour manger avec eux.

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

13h par jour pendant les révisions avec 2 fois 30 min pour manger et 30 min pour aller courir tous les jours. Je faisais régulièrement des pauses de 5-10 min pour rester concentrée.

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

J'essayais de dormir environ 7-8h par nuit mais j'avais souvent du mal à m'endormir le soir, j'ai décallé le réveil au deuxième semestre pour être suffisamment reposée.

**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 tenté la méthode des J au début mais c'était super dur à suivre, j'ai aussi tenté la méthode des flash cards mais ça me prenait trop de temps donc je dirais que c'était plutôt au feeling. Pour apprendre un cours je le revoyais longtemps le 1er jour, puis le lendemain, souvent encore le surlendemain puis le Week-end. C'est à dire qu'un cours nouveau je le voyais 3 ou 4 fois dans la semaine puis je le revoyais la semaine suivante. J'utilisais le tableau qui est à la fin du livre pour ne pas perdre le compte dans le nombre de révisions.

Niveau méthode, avant d'ouvrir mon cours j'essayais de me souvenir de tout ce que j'avais retenu, puis j'ouvrais mon livre pour comparer et voir si j'avais oublié des choses. Parfois c'est frustrant car on se souvient pas de grand chose, mais au fur et à mesure de voir les cours ça finit par rentrer ! en fait c'est un peu la méthode de la feuille blanche mais dans la tête. Sinon j'écrivais aussi beaucoup car ça m'aidait à me concentrer quand les journées étaient longues.

Ce qui est important aussi et particulièrement au premier semestre, c'est d'être super attentif en cours, c'est toujours ça de gagné, souvent je prenais des notes, ça m'aidait à mieux retenir, puis je surlignais mon livre seulement en rentrant chez moi. Quand j'avais le temps j'aimais bien lire le cours à l'avance, ça permet de ne pas être perdu quand le prof va vite mais ensuite j'ai arrêté par manque de temps.

**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 ?**

Cette année est une année assez difficile, surtout psychologiquement car il fallait toujours garder l'objectif en tête et savoir faire des concessions, pas toujours facile quand on voit sa famille/ ses potes sortir, mais heureusement il y a la pause à Noël et on se rattrape après ! Et puis finalement ça passe assez vite quand on a la tête dans les cours. Une année riche en émotion, des moments difficiles et de nombreux moments de doutes et remise en question, mais heureusement il y a le soutien de la famille, des tuteurs et des copains pour remonter le moral. La mineure STAPS au 2ème semestre m'a permis de garder le rythme, car ça faisait une vraie journée de sport et je ne pensais plus du tout aux cours. L'ambiance en colle était top et j'adorais y aller c'était vraiment un bon moment.

La PASS m'aura appris à développer une méthode de travail, beaucoup de persévérance, et aussi de savoir ce qui compte vraiment pour nous en dehors car quand c'est fini on profite de chaque instant à fond !!

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

Je dirais que c'est une année difficile mais loin d'être impossible, super instructive car les cours sont géniaux mais aussi car on apprend beaucoup sur soi. Vous avez des super tuteurs pour vous aider toute l'année alors n'hésitez pas à les solliciter. Et surtout, arrivez reposés et motivés ! Ça se joue sur la durée et la régularité alors il ne faut rien lâcher du début à la fin ! Et surtout n'oubliez pas de bien manger, bien dormir, et de souffler de temps en temps pour mieux repartir !! Le plus important c'est de ne pas se comparer aux autres et de trouver son propre EQUILIBRE car on est tous différents ! Il faut absolument s'écouter, et ne pas culpabiliser de faire des pauses. On est tous à fond derrière vous, et bon courage ;))