



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 51

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

NOM : Courtois
Prénom : Dune
Filière : Médecine

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

Mention très bien avec les félicitations du jury, section européenne espagnol, spécialités maths, physique-chimie, SVT (en 1ere), option anglais et maths expertes

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'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 ?

J'allais courir environ 45 min tous les dimanches et au 2e semestre, j'avais en plus les cours d'athlétisme et de course d'orientation en STAPS le vendredi. Je faisais aussi 10-15 min de piano de temps en temps (assez rarement à Brest, presque tous les jours chez mes parents).

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

Journée-type au 1er semestre :

6h30 : je me levais, mangeais, me préparais pour aller en cours

8h : cours en amphi

13h : repas + sieste de 15 min

14h15 : je travaillais toute seule les cours de la veille ou du lendemain

17h30 : goûter

18h : colle

21h : repas + douche

21h30/22h : coucher

Si on avait cours l'après-midi, j'inversais. Et je faisais souvent des petites pauses, un peu au hasard, quand j'avais envie (c'est-à-dire assez souvent)

Au 2e semestre, c'était à peu près pareil sauf qu'on avait moins de cours en présentiel, donc je travaillais plus chez moi et j'alternais entre apprendre les cours de la veille ou lendemain en amphi et ceux en e-learning.

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'ai jamais compté combien d'heures je travaillais par jour et vu que je prenais plus de pauses que sur mon planning, c'est très approximatif.

Mais un jour avec 4-5h de cours + colle, je travaillais entre 3 et 5h toute seule, donc 10-13h au total. Je prenais 1h-1h30 le midi, un bon quart d'heure pour mon goûter, et si on n'avait pas cours le matin, 30 min pour le petit-déjeuner.

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

Le samedi, je travaillais 10-12h : je commençais à 6h30, puis pause à 8h pour mon petit-déjeuner, et je reprenais jusqu'à midi. Je mangeais avec ma mère et retravaillais jusqu'à 20h avec une bonne pause au goûter.

Le dimanche, je travaillais entre 5 et 8h : début à 7h, pause pour manger à 8h, puis vers midi. Après je travaillais 1h, puis je faisais une grosse pause pour aller courir, me reposer, prendre mon goûter. Et si j'avais du retard, je bossais 2h avant de manger. Plus des pauses au hasard quand j'avais envie.

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

Pendant les révisions, c'était un peu comme les samedis, je travaillais entre 9 et 12h (grand max) je pense, je saturais assez vite de réviser toute la journée. Donc pareil, lever 6h, début 6h30, petit-déjeuner vers 8h (en théorie je prenais 30 min, en pratique parfois quasi 1h), repas vers 12-13h, sieste de 15 min, pause de 30 min au goûter, repas vers 20h, puis douche et au lit, j'étais claquée. Et je prenais 5-10 min de pause toutes les heures à peu près ou entre deux cours.

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

Je m'arrangeais pour avoir toujours au minimum 8h30 de sommeil en théorie (c'est-à-dire entre le moment où je me couchais et celui où mon réveil sonnait). En réalité, je mets toujours du temps à m'endormir donc j'avais un peu moins. Généralement, je faisais 21h30-6h ou 22h-6h30. J'ai fait la même chose aux 2 semestres.

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.

La veille d'un cours en amphi, je le lisais à voix haute en le surlignant et je commençais à l'apprendre. En amphi, j'écoutais les explications du prof et je prenais quelques notes. Le lendemain, je récitais le cours à voix haute par petites parties (en vrai, je ne le connaissais pas assez bien pour tout réciter, donc je lisais aussi), j'insistais sur les parties que je n'avais pas mémorisées. Le problème, c'est qu'une fois que j'avais fait ça, je n'avais plus beaucoup de temps pour revoir les cours précédents. Mais je préférais passer du temps sur chaque cours et les revoir moins souvent, ça marchait mieux pour moi. Donc je voyais entre 4 et 6 fois chaque cours dans le semestre. Je récitais toujours tout à voix haute. Tous les dimanches, je me faisais un planning pour la semaine suivante, en mettant en priorité mes J-1 et J+1 et après je casais les anciens cours comme je pouvais.

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 ?

J'étais préparée à vivre une année compliquée, avec beaucoup de stress. J'ai eu des moments difficiles, où j'étais très stressée, découragée (genre au bout de 3 semaines, je me disais déjà que je n'y arriverais pas) et la fatigue n'arrangeait rien. Même si j'avais déjà eu des moments comme ça au lycée, l'enjeu faisait que c'était encore plus dur. J'ai pas mal pleuré à certaines périodes. D'un autre côté, j'étais fière de voir que je pouvais y arriver quand j'avais de bons résultats et j'ai aussi beaucoup de bons souvenirs, j'ai fait plein de super rencontres. Avec le recul, je dirais que le PASS m'a aidé à un peu mieux me connaître.

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

Pour l'instant, vous appréhendez peut-être cette année, mais dites vous que ça va passer super vite et qu'à la fin vous serez hyper fiers d'être arrivés au bout (et soulagés on va pas se mentir). Quand vous avez des coups de mou, parlez à quelqu'un, faites du sport, ou n'importe quoi d'autre, mais ne restez pas comme ça ! Et surtout, ne sous-estimez pas les pauses (et la nourriture !) c'est important de souffler. Il n'y a pas de raison que vous n'y arriviez pas, alors faites votre max et je suis sûre que ça va passer !!