



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 57

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

NOM : FRANCOIS

Prénom : Marie

Filière : Médecine

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

Bac général, mathématique-physique chimie, mention bien, option cinéma-audiovisuel.

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 ?

Pendant le semestre 1, j'allais à la salle d'escalade pendant 1heure, 1 fois par semaine. Aussi en début d'année j'allais surfer ou skater et j'allais au cinéma (1x/ mois) aussi. Pendant le semestre 2, je faisais du rugby 1h30 le mardi avec le SUAPS. Au niveau des sorties, je suis même partie à Paris voir mon guitariste préféré 1mois avant les examens. Donc rien n'est impossible !!! Et sinon dans l'année il m'arrivait de surfer. J'essais aussi de courir 1 fois par semaine toute l'année. Je me déplaçais aussi toute l'année dans Brest en vélo ! ;)

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

C'était plutôt aléatoire, quand les cours en amphi étaient le matin, je me réveillais vers 7h15--> petit dej.... et j'allais en cours pour 8h. Ensuite quand la matinée était terminée, je mangeais au RU, ou chez moi puis j'allais à la BU ou chez moi aussi. Je faisais des pauses musiques ou je faisais du piano ou de la guitare dans mon appartement quand j'en avais marre (environ chaque 2 heures) ou bien mini sieste de 15 à 35 min. Souvent je n'aimais pas rester au même endroit alors après le déjeuner j'allais à la BU, puis j'allais chez moi finir travailler, ou inversement. Quand les cours étaient l'après midi, je me réveillais plus tard vers 8h30-9h puis je travaillais chez moi ou à la BU. Je terminais de travailler vers 22h- et minuit grand Max. Sinon je prenais bien le temps de prendre un goûter et de faire à manger le soir (environ 1h). Puis avant de dormir je regardais des vidéos/films/ou je faisais de la musique. Souvent je m'endormais avec un podcast vers 23h-minuit.

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...)?

Par exemple, quand on avait les cours le matin, je travaillais l'après midi jusqu'à la colle à 18h --> donc environ 5h. Bien sûr quand j'allais en amphi je travaillais donc cela dépend du nombre d'heures de cours --> donc environ 4/5 h. C'était l'équivalent quand ce sont les cours l'après midi. Ensuite après la colle, je relisais dès fois mais rarement mes cours car j'étais trop fatiguée. Au niveau des pauses, en amphi je sortais au maximum entre les cours. Je faisais des mini siestes de 15 min à la BU (C'est tooop). Sinon je faisais mon sport. Mes journées tournaient entre 9-12 h de travail.

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

En début d'année je faisais beaucoup plus de pauses et de sports donc environ : 7-8 heures. Il m'est même arrivé de sortir aux bars et de voir mes amis chez moi. Après vers octobre je faisais comme dans la semaine. Environ 10-12h de travail. Je faisais toujours des mini pauses toutes les 2-3 heures pour discuter avec mes parents, voir mes animaux, faire de la musique. Je rentrais le vendredi après-midi/soir. Donc je bossais assez souvent pendant le trajet (1h30) et quand je rentrais je mangeais et je pouvais retravailler jusqu'à 22h30, ou bien soirée chill avec la famille. Quand je rentrais le dimanche soir (vers 21-23h) je travaillais aussi dans la voiture.

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

Là c'était plus de travail comme on avait plus de cours en amphi. Je commençais à 8h/8h30. Je mangeais vers 12h puis je reprenais vers 12h30. Ensuite je continuais jusqu'au repas du soir vers 19h (45mn pour manger) et je terminais à 22h-23h max. Pour les pauses c'est toujours pareil, mais je faisais bcp moins de sport : ex 1 footing par semaine.

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

Environ 7h/8h je pense, car je ruminais mes cours le soir et donc je prenais du temps à m'endormir. Au S2 cela changeait car on avait plus notre propre organisation donc cela variait aussi, des fois je travaillais plus qu'au S1 donc je dormais plus 7h que 8h.

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 on avait les cours le matin, l'après midi je les revoyais directement. Je faisais l'inverse quand on avait les cours l'après-midi.
Les jours libres (+trajet en voiture) je revoyais mes cours vus du début de la semaine (+ ceux des semaines précédentes).
En faisant comme ça, je n'ai jamais pris de retard de l'année...

Pour l'organisation des cours c'était plutôt au feeling, je faisais un agenda dans mes "notes" sur téléphone

Sinon pour le type de mémoire j'étais un peu tout : visuelle, auditive: j'accrochais des fiches dans mon appartement, j'écrivais, j'enregistrais mes cours et je m'entraînais avec les QCM en ligne. Je refaisais mes copies 2/3 mois après.
Je faisais rarement de flashcard.

La meilleure méthode est de se mettre dans la peau du professeur et de s'imaginer ce qu'il veut qu'on comprenne.
Se créer soit même des QCM dans sa tête;)

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 ?

Alors là c'est assez subjectif. Moi j'ai bien aimé. En fait tout le monde travaille, donc on est dans une synergie de groupe. Le temps de travail passe tellement vite, si tu peux c'est vraiment d'aimer apprendre et te forcer si c'est pas le cas (pour les cours chiant). Moi ça passait mieux. Avec le sport et les activités je me plaisais bien, retrouver ma famille tous les week-end était vraiment quelque chose de reposant. C'était des moments de ressources ! Essaie d'avoir un échappatoire, moi c'était la musique, c'est vraiment top si tu trouves ! Sinon le tutorat c'est super tu apprends plus facilement en copie (je trouve) donc n'hésite pas :) Bien sûr les semaines avant les exams sont stressantes, mais il faut y aller doucement et sûrement, en rouleau compresseur.

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

Pour affronter cette année, le meilleur conseil que je te propose est de - t'écouter- Savoir prendre du temps pour toi, faire des pauses/siestes/sports/musique.
Passer du temps avec sa famille et faire autre chose : tu gagnes en efficacité.
Il faut apprendre à ne pas culpabiliser et trop se comparer aux autres. Cette année est unique pour toi !
Encore bravo pour avoir été admis en P1 :) bonne chance à toi