



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 58

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

**NOM :** Couvreur  
**Prénom :** Pauline  
**Filière :** Médecine

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

Bac avec les spécialités HLP, physique et SVT en première puis SVT et physique en term. J'avais l'option mathématiques complémentaires en term et j'ai obtenu un bac européen mention très bien .

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

Sciences de la vie

### 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 ?**

Je m'accordais 1h de sport le week end mais sinon voir des amis sur l'heure des repas ou appeler ma famille sur les trajets, ça me permettait de faire des pauses.

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

Hors semaines de révisions, je commençais toujours ma journée à 8h (soit par les cours à la fac soit à la BU) jusqu'à 12h (avec des petites pauses musiques quand j'en avais besoin) une petite heure de pause le midi. Et pareil jusqu'à 17h30 et là pause goûter et direction la fac pour les colles. Je travaillais rarement après les colles ou quelques tableaux ou fiches à relire.

**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 dirais 8h sans les colles mais c'était vraiment variable, notamment avec les répartitions des cours. Les pauses c'était vraiment quand j'en avais besoin, après l'apprentissage d'un cours...

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

8 h aussi je pense, je commençais à 9h et le midi et le soir je mangeais avec ma famille. Le soir généralement je ne retravaillais pas après.

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

Pour les semaines de révisions je me levais à 6h 15 et je travaillais à partir de 6h30, je suivais mon planning et à 8h je prenais un p'tit dej (toujours en travaillant) une petite pause dans la matinée et c'était reparti. Pendant les repas je faisais des QCM et le soir je finissais à 23h. Parfois j'avais besoin d'une micro sieste de 20min dans l'après-midi, ça dépendait des jours. Je pense que j'étais à 15-16h de travail par jour.

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

Au premier semestre j'avais vraiment besoin de sommeil je dormais 8h par nuit !!! Au deuxième semestre on avait moins de cours donc c'était vraiment en autonomie je travaillais 1h de plus, j'étais plus à 6h-7h, je me suis habituée et j'avais moins besoin 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.**

Je n'avais pas de méthode particulière, je faisais en fonction du temps que j'avais et de la difficulté. Parfois je faisais des flash cards, parfois des tableaux recap ou même des chansons . Mais ce qui marchait le mieux c'était la mémoire visuelle donc tableaux recap . Je revoyais les cours le plus souvent possible et après des QCM .

**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 ?**

Moi c'est vraiment la reprise du 2e semestre qui a été difficile, je n'arrivais plus à travailler, à me concentrer, c'était la déprime. Mais j'ai réussi à m'adapter et à repartir grâce à ma famille et mes amis, être entourée c'est super important . Le pass m'a surtout appris à M'ÉCOUTER et à me surpasser et me remettre en question parce que pour moi c'est la clé de la progression et de la réussite .

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

Personne ne peut être préparé à l'année de PASS . Et je pense que le meilleur moyen pour aborder cette année c'est d' être conscient que chacun a sa manière de faire et que même notre méthode évolue et dépend des cours, des profs, des moments de la journée et encore plus au cours de l'année ! Alors oui ce sont 8 mois qui paraissent longs mais vous en ressortirez grandi et vous en aurez appris bien plus sur vous et vos limites desquelles il faut savoir se rapprocher sans les franchir . Alors bon courage et croyez en vous !