



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 60

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

NOM : Le Gall
Prénom : Noémie
Filière : Médecine

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

Mention bien spé LLCE et HLP

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER Anglais

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
 Autre (à préciser) : Remise à niveau scientifique

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 suis quelqu'un de très famille donc quand je sentais que j'avais besoin d'une pause je rentrais chez mes parents et finissais plus tôt le soir ou je prenais des longues pauses l'aprem.

Quand je restais chez moi j'allais me balader (prendre l'air c'est hyper important) ou je faisais des pauses séries/lecture.

J'avoue que j'ai un peu abandonné le sport cette année, j'ai été courir 2/3 fois avant les exams pour évacuer le stress mais sinon j'avais clairement pas l'énergie

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

Je suis plus du matin donc je commençais à 7h le matin mais j'allais rarement après 21h/21h30, je prenais 1h de pause le midi et pour les pauses ça a changé entre les deux semestres : au premier semestre je prenais une pause de 10/15mn toutes les 2h et au deuxième semestre je marchais plus au feeling, c'était vraiment quand j'en ressentais le besoin, je n'avais pas de pauses définies.

Je n'allais pas en cours parce que perso j'avais plus l'impression de perdre mon temps, je comprenais/apprenais mieux de chez moi.

Et pour les colles, au premier semestre j'allais à toutes les colles et au deuxième je les faisais de chez moi, j'attendais les mails récaps et je les faisais en condition puis je les corrigeais

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...)?

Au premier semestre je travaillais environ 10h sans les colles, quand j'allais en colle c'était aux alentours de 8h + les heures en colle du coup ; je prenais 1h le midi et 10/15mn de pause toutes les 2h

Au deuxième semestre j'étais plus aux alentours de 12h/jour et je faisais les colles de chez moi donc c'est inclus dans le temps de travail, je prenais toujours 1h le midi et les pauses c'était vraiment au feeling donc ça dépendait vraiment des jours

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

Je ne faisais pas vraiment de différence entre la semaine et le weekend, je me levais juste 1h plus tard ; par contre quand mes parents venaient ou que je sentais que j'avais besoin j'hésitais pas à prendre des pauses plus longues le midi ou à finir plus tôt le soir pour prendre l'air

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

J'avais un rythme assez régulier donc je ne changeais pas mes habitudes en termes d'horaires ou de pauses pendant les semaines de révision, je pouvais parfois un peu plus tard le soir mais globalement c'était la même chose tout au long du semestre

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

J'essayais d'avoir toujours au moins 7h par nuit, le sommeil c'est hyper important pour la mémoire !!

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.

Alors j'ai pas mal galéré à trouver une méthode au début du S1 donc j'ai testé pleins de trucs : les fiches, les flashcards, le feeling, la lecture active et finalement c'est la méthode des J qui a été le plus efficace pour moi mais j'ai quand même fait un mix des autres méthodes selon les matières et les cours.

Les jours de semaines je faisais le matin les cours de la journée en suivant l'edt de la fac pour pouvoir suivre en colle, l'après midi je faisais mes J et le soir je faisais les colles ou des annales quand il n'y avait pas colle. Après j'avais des méthodes assez différentes selon les matières donc c'est un peu difficile de tout décrire.

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'ai super bien vécu mon année, je suis assez casanière de base donc ça ne m'a pas dérangé plus que ça de mettre de côté ma vie sociale et j'ai trouvé qu'il y avait un côté assez satisfaisant dans le fait de tout donner, de dépasser ses limites et de voir que le travail finit par payer.

Après je dis pas que c'était tous les jours facile, il y a forcément des jours sans où on est fatigué, ou on pense qu'on va pas y arriver mais il faut s'accrocher et à la fin on est hyper fier d'avoir rien lâché.

C'est une année hyper intense mais ça m'a fait évoluer de malade, tu apprends à dépasser tes limites, tu te découvres des capacités et une détermination de dingue et même si c'est dur ça en vaut vraiment la peine.

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

L'année de PASS est hyper intense mais elle passe aussi très vite, donnez le meilleur de vous même pour n'avoir aucun regret, vivez la à fond et faites vous confiance ! N'écoutez pas trop les autres, écoutez-vous personne ne sait mieux que vous comment gérer ;)

Croyez en vous, rappelez vous pourquoi vous êtes là et tout ira bien !!