



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 62

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

NOM : CHESNEL

Prénom : Julien

Filière : Médecine

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

Bac général avec les spécialités Maths et Physique-Chimie Mention Très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 gymnaste depuis quelques années maintenant, et je me voyais mal arrêter ce sport pendant toute une année. J'y allais donc 2 à 3 fois par semaine suivant ce que mon planning de révisions et celui de colles du soir me permettaient. Ça me prenait une ou deux soirées dans la semaine, et le samedi midi (les entraînements duraient à peu près 2h). Le sport m'a vraiment aidé à penser à autre chose pendant l'année, ce qui était super important.

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

Mon organisation a beaucoup évolué entre les deux semestres. Au S1, quand on avait cours le matin, j'y allais de 8h à 12h, puis je prenais une pause d'1h pour manger, pour ensuite aller à la BU tout l'après-midi jusqu'à la colle du soir, de 18h à 22h. Je rentrais ensuite chez moi, je mangeais et travaillais parfois une annale avant de dormir, ça m'arrivait de me coucher vers 1h comme je bossais mieux le soir. Au S2, les cours étaient plus rares, donc mon rythme était plus inconstant, je travaillais généralement de 10h à 17h en journée, avec une pause à midi pour manger, puis j'allais en colle le soir, ou je restais un peu plus s'il n'y en avait pas.

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 S1, j'allais à la BU toute la journée, sauf quand il y avait cours, ce qui me faisait à peu près 8h de travail en comptant la pause midi, et une pause café l'après-midi. Au S2, j'avais globalement la même organisation, mais je travaillais plus souvent chez moi, et à la fin du semestre, j'avoisais les 11h de travail. J'allais ensuite en colle. Puis je terminais la journée chez moi avec 2 heures de révisions.

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

J'allais rarement à la BU le samedi, comme j'avais un entraînement de 11h30 à 14h. Je travaillais en général toute la journée sinon, ce qui me faisait à peu près 10h de travail par jour (je me levais assez tard, vers 9h30, et je commençais à travailler vers 10h). Je restais souvent chez moi pour travailler, mais ça m'arrivait d'aller à un café de Brest pour travailler là-bas. Les pauses étaient globalement les mêmes qu'en semaine, même si mon rythme était un peu plus cool pendant le week-end.

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

Mon organisation était similaire à celle que j'avais en semaine, en enlevant juste les cours. J'allais à la BU le matin en semaine, vers 10h, puis j'y restais jusqu'à 19-20h avec une pause pour manger. Je travaillais rarement après la BU, je prenais plutôt une pause. Au S2, comme je sentais que j'avais plus de mal avec les cours, je restais à la BU plus tard mais je passais la matinée chez moi pour travailler des cours où il fallait que je parle (j'avais l'air un peu dingue en révisant), ça me faisait 11-12h de révisions.

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

J'ai jamais eu besoin de beaucoup d'heures de sommeil, je tournais à peu près autour de 6-7h aux deux semestres, ça dépendait s'il y avait des cours le matin ou pas. Néanmoins, il faut quand même faire super attention à son sommeil durant cette année, c'est avec un bon repos qu'on peut être efficace. C'est pour ça que lorsque je me sentais fatigué, j'allais prendre un peu de repos et faire une micro-sieste, c'est super bénéfique et ça fait un bien fou.

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.

Au S1, j'utilisais beaucoup une grille de tous les cours, j'y notais les dates auxquelles j'allais réviser les cours (c'était une méthode des J un peu à ma sauce, au feeling suivant mes difficultés). J'avais en même temps une feuille où je notais les cours que je comptais réviser dans la semaine, en essayant de les répartir équitablement entre les jours pour être sûr de tous les voir et le nombre de fois que je prévoyais. En général, le WE était consacré à des cours assez long qu'il fallait réviser, alors que pendant la semaine, c'était plutôt des cours récents ou urgents à réviser.

Au S2, je prenais beaucoup plus de temps sur quelque cours pour bien les comprendre (autant c'était important au S1, autant là c'était limite obligatoire de devoir comprendre intégralement les cours). La méthode que j'avais au S1 ne fonctionnait pas ce semestre, alors je révisais plus au feeling, suivant les cours qui tombaient en colle (je me laissais d'ailleurs toujours un jour d'écart avec la colle), et ceux où je me sentais moins solide sur les connaissances.

En parallèle j'allais toujours en colle, ça me permettait de voir quels cours je ne connaissais pas assez et les types de pièges qu'il pouvait y avoir. C'était vraiment utile pour construire le planning de révisions.

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 ?

Globalement, l'année s'est bien passée, le moral était là et les cours étaient pour la plupart super intéressants. J'avais évidemment quelques moments où la motivation était absente mais ça ne durait pas très longtemps et ça n'empêchait pas de travailler quand même. C'est normal d'avoir quelques moments de doute, des moments où on se sent découragés, parce que c'est tout de même une année difficile et éprouvante (j'ai jamais autant bossé que cette année), mais ce n'est pas non plus une année insurmontable comme on a pu me la vendre. Parce qu'au final c'est quand même une année qui t'apporte de la discipline dans tes révisions, des connaissances qui seront souvent utiles (et qui peuvent l'être plus souvent qu'on peut le croire dans la vie quotidienne).

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

Le plus important cette année, c'est la discipline, la rigueur, et surtout le repos quand il y en a besoin. Et vous verrez qu'avec ce beau petit mélange, cette année va être tellement plus sympa, et beaucoup moins atroce qu'il n'y paraît. Et c'est avec ça que vous allez réussir cette année, sans oublier de perdre de vue votre objectif, c'est pour devenir professionnels de santé que vous êtes là, c'est pour cette vocation que vous pouvez tout surmonter ! Vous verrez, vous serez super fiers de vous, et on vous attend en P2 ! Bon courage à vous, ça va le faire !