



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 63

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

**NOM :** CASTREC

**Prénom :** Lou

**Filière :** Pharmacie

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

Bac général spécialité physique-chimie, maths et option maths expertes.  
Mention bien.

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

Science de la vie

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée  
 Autre (à préciser) : Prépa pcsi

### 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 ?**

Dès que j'en ressentais le besoin je faisais une pause pour aller courir et me défouler un maximum, j'essayais de courir une fois dans la semaine. Une fois toutes les 2-3 semaines je sortais le soir voir mes copains, après une bonne journée de révisions, ça me permettait de me déconnecter un peu avec les cours.

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

Alors ma journée type en période de cours :

—Quand on avait cours le matin:

levée 7h->cours de 8h à 13h -> pause dej—> BU de 14h à 18h -> colle de 18h-21h-> en rentrant de colle: manger/dodo à 23h max

—Quand on avait cours l'aprèm: ,

Levée 7h-> BU de 8h à 12h-> pause dej -> cours de 13h à 18h -> colle de 18h à 21h > en rentrant de colle: manger/ dodo à 23h max.

En période de révisions :

Levée 7h-> révisions de 8h à 11h30->pause dej 30min> révisions de 12h à 16h>

pause goûter de 10min-> révisions 16h10 à 20h-> pause dîner d'une heure-> révision jusqu'à 23h max puis dodo.

**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...)?**

Lorsqu'il y avait cours et colles je révisais 4h/j.

Lorsqu'on avait pas cours, hors période d'examen et hors week-end je révisais environ 12h/j en faisant du 8h-12h—>30min-1h de pause à midi —> 13h-21h avec 10min de pause l'après-midi.

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

Le samedi je faisais du 8h-12h—> pause dej pendant 1h—> 13h-20h avec une pause goûter d'une heure donc environ 10h. Le dimanche je dormais un peu plus longtemps (grasse mat jusqu'à 9h), je faisais du 9h30-12h-> pause dej pendant 1h-> 13h-18h et je me gardais la soirée pour me reposer un peu donc environ 7-8h de taff.

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

Pendant les périodes de révisions je travaillais environ 13h/j en faisant du 8h-23h avec quelques pauses (midi, goûter, dîner).

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

J'essayais d'avoir 7-8h de sommeil par nuit en gardant un maximum ce rythme là toute l'année.

**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 premier semestre:

-Quand on avait cours le matin (lundi, mardi) : je révisais l'après-midi les cours qu'on avait vu le matin même, le mercredi je reprenais les cours du lundi et du mardi et je les revoyais +++.

-Quand on avait cours l'après-midi (jeudi, vendredi) : le jeudi matin je m'avançais en faisant les E-learning ou alors je rattrapais mon retard et le vendredi matin je revoyais les cours du jeudi après-midi.

Le samedi je revoyais les cours du jeudi et du vendredi +++.

Le dimanche je revoyais les cours où j'avais un peu plus de mal et ceux qui commençaient à dater.

Le tutorat met à disposition une grille avec tous les cours dans chaque matière, donc à chaque fois que je voyais un cours je notais la date et j'avais un code couleur pour savoir si j'étais au point sur chaque cours ça me permettait de visualiser mon avancée et là où j'avais du retard/plus de mal.

Au second semestre:

c'était un peu plus la galère niveau cours et organisation je faisais un peu plus au feeling mais j'utilisais toujours la grille du tutorat et je faisais en fonction de ça.

**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 plutôt bien vécu ma PASS même si bien évidemment j'avais des moments difficiles surtout à l'approche du concours quand la fatigue prend le dessus mais j'étais bien entourée (famille, amis, parrain/tuteur...) et franchement ça aide. C'est une année qui m'a appris à se faire confiance, que j'en étais capable, et surtout à croire en soi.

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

C'est une année complètement folle où il faut faire des sacrifices mais il ne faut rien lâcher ce n'est que 8 mois alors vous en êtes totalement capable ! Avec une bonne organisation et un rythme constant de travail, c'est totalement faisable. Surtout il faut se donner à fond pour ne rien regretter. Entourez vous des bonnes personnes, qui vous motivent et vous poussent vers le haut !