



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 65

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

NOM : THOMAS
Prénom : Constance
Filière : Médecine

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

Mention très bien en bac général : Maths Physique (SVT en première),
option euro maths et latin.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-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 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-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Étais-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 ?

Lorsque je n'en pouvais vraiment plus je prenais le temps d'aller promener mon chien une fois dans le week-end, et je réservais mon vendredi soir pour une soirée chill avec mes proches, un film en général puis dodo à une heure raisonnable pour être d'attaque pour le week-end !

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

Une journée type c'était en général:

- Réveil 6h30 en moyenne
- 1/2 journée de cours de 8h à 12 ou 13h
- Retour et repas jusqu'à 14h
- Travail jusqu'à 17h30
- Goûter sur le trajet pour aller en colle
- Colle de 18h à 22h (parfois plus selon les matières et si on restait parler ou non)
- Carnet d'erreur/ relecture de fiches/ flashcard
- Repas devant une vidéo souvent
- Au lit entre minuit et 1h selon la période

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...)?

Une journée pour moi comptait entre 10 et 13h de travail environ. Ça varie selon les cours travaillés, le besoin de pause, la fatigue, etc.

Il FAUT s'accorder des pauses c'est important +++

C'est pas une perte de temps !

La PASS c'est de l'endurance: si une pause de 5 minutes vous permet d'être plus efficace pendant les 2h qui suivent c'est ok !!

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

Le week-end je me réveillais à 7h (donc un peu plus tard) je travaillais de 7h45 à 13h; ensuite repas pendant 1h. Travail de 14h à 20h avec une pause de goûter 10 mins. Repas de 20 à 21h.

Puis au lit vers minuit. Journées assez denses mais j'étais chez mes parents le week-end donc les pauses repas étaient plus ressourçantes.

En début de semestre je conduisais pour retourner à Brest donc ça me faisait une pause aussi, sur les fins de semestre quand le rythme s'intensifiait je me faisais conduire.

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

C'était à peu près le même rythme que les week-ends en me levant à 6h30 et me couchant plutôt vers 1h voire 2h selon le stress. Tout en prenant toujours des pauses parce que les révisions c'est 10 jours c'est très long donc il faut les tenir !

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

Avec les colles je dormais entre 6 et 7h par nuit, les soirs où on en avait pas j'essayais d'atteindre les 8h pour récupérer un peu. Je faisais également des micro-siestes certains jours (6mins top chrono !) et ça me redonnait de l'énergie pour être bien concentrée ensuite !

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 ne faisais pas tout à fait la méthode des J mais c'était le même principe, j'utilisais le tableau du tutorat qui recensait tous les cours par matière, je notais dessus chaque fois que je revoyais un cours pour bien garder en tête l'ordre des cours à revoir en priorité, et après selon la difficulté ou la maîtrise de chaque cours j'organisais ma semaine le dimanche après midi.

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 ?

Ça a été une année très très dense, il a fallu tenir et être soutenue mais c'est une année super enrichissante en terme de connaissances, de méthodologie, même de connaissance de soi même. Tu te rends compte de tes capacités d'apprentissage et c'est super gratifiant de voir les progrès qu'on fait tout au long de l'année !!

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

Vous pouvez le faire !! Quoique vous pensiez de vos capacités vous pouvez les améliorer de fou en bossant pendant l'année ! N'hésitez pas à être entourés (que ce soit de votre famille, de vos amis, camarades, parrain/marraine et tuteurs) c'est super important ça vous permettra de tenir: mais vous comparez pas aux autres parce que chacun a sa méthode de boulot, et son rythme alors restez focus sur votre façon de faire et ne lâchez rien ! (Et n'oubliez surtout pas les PAUSES !!)