



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 67

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

NOM : Le Calvez

Prénom : Anna

Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien option bac européen

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-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 ?

Je gardais mon dimanche soir pour aller courir avec mes soeurs environ une heure et pour me détendre (lire, écouter de la musique ...). Je voyais mes amis rarement environ 2 fois par semestre. Le dernier mois j'arrêtais les loisirs pour vraiment me concentrer sur le concours.

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

J'habite à Landerneau, j'avais une heure de trajet (vélo, train, bus) je me levais à 6h lorsqu'on avait cours à 8h sinon 7h. Je travaillais environ 7h par jour lorsqu'il y avait cours et colles le soir. Je ne faisais qu'une pause vers 16h pour souffler un peu avant d'aller en colle à 18h. Les colles terminaient vers 21h/ 22h puis je rentrais et bossais jusqu'à 22h30/23h si possible.

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 travaillais environ 7h avec une pause le midi lorsqu'on avait cours le matin et une pause à 16h, les colles et les cours prenaient 6-7h. Au niveau du rythme c'était pas mal intense en permanence pour ma part. Je ne prenais pas beaucoup de pause car mon trajet de Landerneau à Brest me prenait une heure et c'était un peu ma grosse pause de la journée.

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

Je travaillais beaucoup le weekend environ 12h/13h je me levais assez tôt 7h et je travaillais jusqu'à 12h avec une pause à 10h. Je prenais une heure et demie de pause le midi et puis je travaillais jusqu'à 19h avec une ou deux pauses et le soir jusqu'à 22h 30. Dimanche était exactement pareil mais je m'arrêtais de travailler à 18h pour me reposer (pour faire une vraie pause avant d'attaquer la semaine suivante.)

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

Je bossais quasiment comme pendant le weekend sauf que je ne prenais pas de grosse pause le dimanche et je me contentais que de petites pauses dans la journée. Je devais peut-être bosser 13h par jour mais de manière plus intense et plus efficace.

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

J'ai de la chance j'avais environ 7h à 8h de sommeil et je dormais très bien, je vous conseille de vraiment bien dormir et d'éviter de le sacrifier pour travailler c'est très important sinon le lendemain la journée est très compliquée, je me couchais toujours vers 22h30/ 23h. Donc si j'ai un conseil c'est d'essayer de faire attention à votre 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'utilisais pas de méthode particulière , j'étais plus au feeling mais organisée. Je préfère travailler assez rapidement les cours mais les revoir un maximum de fois. La fréquence varie en fonction de la difficulté du cours et de la matière. J'ai une mémoire visuelle donc les cartes mentales, les schémas fonctionnent bien pour moi. La technique que j'ai le plus utilisée et qui a marché avec moi c'est celle de la page blanche : j'essayais de réécrire tout le cours et après je corrigeais ma feuille en rajoutant toutes les informations oubliées. Je commençais les annales très tôt environ 1 mois à l'avance.

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 ?

Contre toute attente j'ai plutôt bien vécu mon année ! Certes c'est une année assez stressante mais c'est aussi une année hyper stimulante et prenante où on apprend des choses très intéressantes ! J'étais vraiment stressée par rapport à cette année avant de commencer je ne pensais pas réussir à gérer la pression, le trajet Landerneau-Brest , etc mais en faite c'est faisable !! Et finalement je crois que j'étais plus stressée avant de rentrer en PASS que pendant (bon à part avant les concours où j'étais stressée). Cette année m'aura donné confiance en moi et montré qu'en travaillant dur on peut réussir !

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

Allez y à fond et ça payera, vous êtes dans cette première année de médecine donnez-vous tous les moyens pour réussir, ayez confiance en vous et vous allez réussir. Chacun est différent, a des besoins de travail ou de pause différente et ce n'est pas parce que vous prenez une pause plus longue, que vous travaillez moins longtemps que vous allez rater. Pensez à vos futures années qui arrivent et pourquoi vous êtes en P1, n'écoutez pas ceux qui veulent vous décourager, il y aura des coups de mou (les premières notes de colles) mais c'est normal, soyez motivé, on sera là pour vous aider et vous encourager !! BON COURAGE donnez tout et SURTOUT croyez en vous <33