



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 71

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

**NOM :** LE MOAL

**Prénom :** Claire

**Filière :** Médecine

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

Mention très bien, spécialités maths et physique

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

Sciences infirmières

### 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-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 n'avais pas vraiment de loisirs mais j'essayais de prendre l'air, j'allais à la fac à pied et le week-end j'allais me promener rien que 30min dans la journée. Sinon je voyais mon copain 2 à 3 fois par semaine.

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

Je travaillais chaque jour entre 11 et 12h.

Quand il y avait cours en semaine :

Cours en amphi → 1h de pause → révisions → tutorat → travail Chili → dodo

Pas de cours :

Matin : 7h40-12h45

Pause midi : 12h45-13h45

Après-midi : 13h45-18h

Soirée : 18h-21h colle au tuto

Puis je reprenais un peu pour faire des qcm mais jamais plus tard que 22h15

**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 entre 11 et 12h par jour, avec plus ou moins de pauses en fonction de l'avancée de l'année mais avec toujours 1h le midi et 30 min à 17h30

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

Le samedi je travaillais comme en semaine (12h de travail) mais le dimanche j'arrêtais tout à 18h et je prenais ma soirée (9h de travail). Je faisais des pauses un peu plus longues aussi.

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

Je travaillais 14h30 par jour avec aucune pause sauf pour manger : 45 min le midi et 30 min le soir. Je commençais à 7h15 et finissais à 23h15

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

Environ 8h par nuit (pareil aux deux semestres).

**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.**

C'était une sorte de méthode des J mais adaptée à mon rythme.  
Je découvrais un cours auquel j'assistais en amphi, je le révisais une première fois le jour 0, puis une deuxième fois le jour 2, une troisième fois jour 5 et après au feeling en fonction de la difficulté et de la dernière révision.  
Je n'apprenais jamais un cours la première fois le mercredi ou le week-end.

**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 ?**

Année compliquée pour ma part (même si je m'y attendais) mais pour autant 0 regret.  
Je pense que ça m'a apporté de la maturité mais aussi une rigueur et un mental renforcé.

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

Honnêtement croyez en vous. Le lycée, votre caractère, vos habitudes de maintenant, etc tout ça ne veut rien dire pour la suite. Donnez-vous à fond, ne lâchez rien et surtout faites des pauses !