



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 72

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

NOM : RENAUD
Prénom : Anaëlle
Filière : Maïeutique

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

Mention bien spécialité physique chimie / SVT

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociale

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 ?

J'ai mis le sport entre parenthèse lors de ma PASS, mais sincèrement, si ça contribue à votre équilibre, continuez ! Ça vous permettra de décompresser et d'être plus performant :)

Souvent le dimanche, j'allais me balader avec mon copain, pour penser à autre chose et m'y remettre dans de meilleures conditions. Et le dimanche soir je mangeais avec mes copines.

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

7h : réveil puis j'assistais au cours du matin (tous jusqu'aux colles classantes, puis que ceux que je trouvais pertinents au S1 et S2 full BU)
12h : je mangeais au RU avec mes copines (30 minutes)
12h30-18h (BU) : je travaillais à fond les cours du matin. Petite pause café de 10-15 minutes au milieu souvent !
18h-21h30 : colles, qui sont importantes +
21h30-22h : je retournais à la BU rattraper le retard que j'avais pu accumuler sur certains chapitres. Et faire pleins d'annales en fin de semestre.
22h : je rentre et je mange souvent en appel avec mon copain pour décompresser (les pauses sont importantes aussi les copains !!)
22h45 : relire la colle du soir même à voix haute et essayer de comprendre les erreurs 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...)?

7-8h environ + les heures de cours à la fac (au S1 surtout) et quand j'avais pas cours où que j'y allais pas 11-12h environ.
Au total, je faisais 2h de pause/jour + les trajets pour aller à la fac

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

Le vendredi soir j'avais 2h de trajet si je rentrais chez mes parents donc je travaillais pas forcément, et je prenais aussi le temps de dîner avec eux pendant 45 minutes. Donc j'avais une plus petite journée de 8h grand max de travail.
Si je restais à Brest, c'était une journée lambda.

Après le weekend ça ressemblait à mes journées de semaine sur le travail et les moments de pause, juste je m'ajoutais 1h de pause supplémentaire le dimanche. Donc environ 9-10h de travail.

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

J'ajoutais 1h30 de travail entre 6h et 7h30, où je faisais des annales en prenant mon café.
Ensuite 15 minutes de préparation (où comment être giga mal sapée et mal coiffée à la bu hehe) pour être à 8h à la bu et enchaîner jusqu'à 11h30. Pause dej de 30 minutes avant de s'y remettre jusqu'à 17h. Mini pause pour s'aérer et ça repart jusqu'à 20h où je refaisais une petite pause. Ensuite annales jusqu'à la fermeture à 22h. Puis je rentrais chez moi et je travaillais en mangeant mon dîner (pas bien ça vraiment !! Je suis sûr que j'apprenais rien du tout à postériori) et de nouveau annales/qcm dans mon lit jusqu'à 23h30.

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

Je me couchais à 23h15 max et je me levais vers 7h (quasiment 8h de sommeil, S1 comme S2)
En période de révision je me couchais vers 23h30 et je me réveillais vers 6h la semaine et 6h30 le weekend.
Le sommeil n'est vraiment pas à négliger, sinon vous aurez d'autant plus de mal à vous concentrer et à retenir les infos.

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.

J'allais en cours et je fluottais + annotais mon cours en même temps que le prof parlait, ou, si j'avais assez d'avance j'avais déjà fluotté le cours en amont et donc j'essayais d'écouter hyper attentivement.

Ensuite je voyais les cours du matin l'après-midi même.

J'annotais beaucoup mes cours papiers avec des couleurs, je coloriais les schémas.. J'essayais de mener un apprentissage actif + donc en même temps que je lisais attentivement, j'avais une feuille blanche à côté de moi et je griffonnais toutes les infos que je jugeais importante en vrac (simplement pour mobiliser encore plus mon cerveau, le but c'était pas de faire des belles fiches). Je faisais aussi énormément de tableaux récap pour les cours que je trouvais difficiles.

Au S2, je faisais les E-learning nouveaux le matin et ensuite je suivais le même principe.

Giga important, faire pleins de qcm et d'annales !

Sinon je faisais une liste de tous les cours et au fur et à mesure et je mettais une gommette rouge/orange/vert en fonction de la difficulté et un bâton à chaque fois que je voyais le chapitre. Comme ça je déduisais ce que je devais travailler en priorité.

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 ?

Ca n'est évidemment pas une année évidente, et j'ai ressenti des gros moments de doute et de frustration, surtout au S2 où le temps commence à être terriblement long. Mais c'est aussi une année où j'ai tellement appris sur moi même, et où j'ai fait des rencontres qui m'ont permise de jamais abandonner et de toujours garder en tête l'objectif.

L'année est passée à une vitesse folle. A posteriori, je retiens aussi tellement de moments hyper positifs, pleins de soutien, mon entourage qui m'a vraiment tiré vers le haut, et à quel point j'étais fière de moi quand le travail payait parfois ! Vous allez bien sur avoir des moments de doute mais vous trouverez sûrement que c'est aussi hyper enrichissant comme année ;)

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

Ça va être une année intense mais n'oubliez jamais que vous n'êtes pas là par hasard ! Vous méritez votre place, vous avez autant de chance d'y arriver et garder en tête pourquoi vous avez commencé !

C'est primordial d'être bien entouré et d'oser demander de l'aide, des conseils, quand ça devient difficile. Que ce soit à vos proches, vos tuteurs, où même votre marraine hehe (moi j'espère les bg ;) on est là pour vous aider, et vous épauler. C'est pas une faiblesse de prendre une pause, de demander un peu de réconfort, et ça fait toute la différence à la fin d'avoir un bon mental.

C'est un marathon les copains, pas un sprint, il faut aussi savoir se ménager un peu. Quoi qu'il en soit, à la fin de votre PASS, vous serez fière de vous !

J'ai trop hâte de vous rencontrer, et de pouvoir vous accompagner durant cette année ;)