



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 74

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

NOM : LAGLAINE

Prénom : Clara

Filière : Médecine

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

Mention TB, bac maths 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 ?

J'allais nager au début de chaque semestre pour me détendre un peu, faire le vide pendant 1h. Deux-trois footings également mais après j'avoue que je culpabilisais (et j'avais TOOOOOOOOORT). J'allais à la fac à vélo donc disons que j'ai gardé une micro activité sportive. Mais le sport ou autre loisir c'est +++ important, ça permet de booster la mémoire et surtout de faire une coupure ! Petite pause --> gain efficacité !

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

Au semestre 1, j'organisais mes journées de la façon suivante (ex cours l'après midi)
7h45 : lever
8h15 : début des révisions (avec pause de 5-10min quand j'en ressentais le besoin)
12h15 : repas
13h-18h : cours
18h - 20h30 : colle
20h30-21h30 : repas
21h30-00h : révisions (matière / chapitre "simple")
puis DODODOOOOOO

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...)?

Dans la semaine (jours de cours et colle) j'avais environ environ 6-7h de travail personnel. Je ne m'imposais pas de pause, je préférais les faire quand j'en ressentais le besoin pour être efficace le plus possible. Puis en fin de journée, c'est le moment d'aller en colle. C'était super important pour moi. ça me permettait de voir les notions ou partie du cours qui péchaient. C'était aussi le moment un peu plus détente de la journée; on retrouve ses amis, on rigole avec les tuteurs...
Si pas colle et pas cours, j'étais alors à environ 14-15h de travail perso

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

Globalement je ne faisais pas de distinction au niveau du rythme entre semaine et week end ... La seule chose qui changeait le WE c'est lever 1/2h plus tard le dimanche et quand j'étais chez mes parents la pause repas un peu plus longue + temps de trajet aller retour Lorient Brest.

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

Pendant les périodes de révisions je raccourcissais mes pauses déjeuner à 1/2h (pas la meilleure strat j'avoue) sinon même temps de révision. J'étais aux alentours de 14-15h de travail / jour (avec environ 12h de travail vraiment efficace je pense). Je sais que ça peu faire un peu peur mais c'était le nombre d'heures qui me fallait pour ne pas avoir de retard. Mais n'oubliez pas, chacun est différent, et si vous avez besoin de moins d'heures c'est tout bénéf pour vous !! Ce qui prime c'est l'efficacité ;)

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

Je ne pouvais pas tenir le rythme avec moins de 7h30 de sommeil donc 7h30-8h de sommeil par nuit ! Pas de différence entre les deux semestres (quoique quelques petites pannes de réveil au S2 ;)

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.

Comme le S1 et le S2 sont construits différemment, je ne vais parler que du S1 pour l'instant : le lundi je revois les cours du lundi matin, le mardi cours du mardi matin, mercredi et jeudi matin cours du lundi et mardi + révisions anciens cours , le jeudi soir + vendredi matin cours du jeudi, vendredi soir et samedi matin cours du vendredi. Enfin le samedi après midi cours du jeudi et vendredi puis révisions anciens cours le reste du WE. Je faisais une méthode des J à ma sauce on va dire.

Ma 1ère assimilation se faisait en amph. Je me concentrais sur la voix du prof + fluo sur les manuels du tuto . Ensuite 1ère relecture à voix haute. J'éclaircissais les notions floues voir non comprises. Puis 2ème relecture toujours à voix haute avec une ardoise (MEGA PRATIQUE +++) où je prenais des notes. Au bout de la 3-4ème relecture, je commençais la "méthode de la feuille blanche". Quand j'avais le temps j'essayais de faire quelques QCM avant de revoir mon cours. Au final, j'arrivais à + ou - à 7-8 relectures par chapitre avant l'examen. Evidemment certains chapitres c'était plutôt 10 relectures (Montier en biol par ex) et d'autres 4-5

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 ?

Le PASS c'est vraiment une expérience UNIQUE. Je suis passée par toutes les émotions. Oui, j'ai eu de gros moments de solitude, surtout au S2. Heureusement que je parlais à voix haute pour briser le silence de mon appartement ahah. Cette année = beaucoup de stress, des doutes mais aussi quelques rires en amphithéâtre ou en colle. Et je ne retiens que le positif maintenant. J'ai appris à mieux me connaître, voir quelles sont mes limites et j'ai eu la chance d'avoir des amis formidables pour me soutenir tout au long de l'année.

Le PASS m'a montré à quel point on peut se déployer et trouver des ressources pour atteindre notre objectif ! Et quelque soit l'issue on ne peut qu'être fier de nous.

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

Vous ne croirez peut être pas ce que je vais vous dire, mais vous verrez à la fin de l'année : cette année de PASS, elle passe tellement vite ! Alors c'est le moment ; mobiliser toutes vos ressources ;) mais surtout prenez soin de vous, c'est la clé. Cette année ce n'est pas un sprint, mais un marathon, il faut savoir s'économiser pour tenir et franchir cette ligne d'arrivée en beauté. En tant que parrain/ marraine, nous serons là pour vous accompagner, vous soutenir et vous serez fier du chemin accompli. Je crois en vous, alors maintenant à vous de jouer <3