



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 80

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

NOM : Le Mouëllic

Prénom : Dylan

Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien avec les félicitations du jury, spécialités mathématiques et physique-chimie option maths expertes.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mathématiques et physique

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'étaï(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 ?

Toute l'année j'ai impérativement préservé le dimanche matin entre 9h et midi pour aller à la salle de sport (BasicFit) souvent avec mon meilleur pote qui est en STAPS. Étant judoka, c'était très important pour moi de garder une bonne condition physique à défaut de pouvoir fréquenter mon club Concarnois. Au début du S1 j'allais à la salle quasiment tous les soirs après les révisions de la journée mais ça ce n'était possible qu'en Septembre LoL . Au deuxième semestre j'aimais aller marcher aux Capucins pas très loin de chez moi et boire un café en terrasse, j'avais plus de mal à rester dans mon appartement au S2 donc je sortais tous les jours m'aérer la tête.

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

J'essayais au maximum de me réveiller tous les jours à la même heure vers 7h. Quelques exercices d'assouplissement au réveil (pour éviter les maux de dos en amphi), petit déjeuner, café et douche froide (c'est super efficace pour rester éveillé) avant de partir pour la fac quand y'avait cours à 8h. J'assistais à absolument tous les cours en amphis sauf en biostatistique à partir de Novembre car je trouvais cela inutile. Au S1 j'allais à la BU l'après-midi et je travaillais avec la méthode des J dans toutes les UE sauf en biostatistique et en physiologie. Si j'avais cours l'après midi alors je travaillais le matin chez moi. J'allais à toutes les colles du tutorat et c'était tellement satisfaisant et motivant d'avoir des bons résultats que j'étais impatient d'aller aux suivantes. Au S2 je ne travaillais quasiment plus qu'à la BU car les journées sont moins chargées en cours magistraux mais je continuais d'y assister. J'arrivais tôt à l'ouverture de la BU pour avoir une bonne place et je repartais à la fermeture vers 22h pendant les deux semaines avant les partiels. Je travaillais ma mineure le samedi. Les maths me demandais beaucoup de temps et d'entraînement et je refaisais régulièrement les questions types examen. J'allais aussi à la BU le samedi. Je travaillais en moyenne 8 à 10 heures par jours en temps normal et jusqu'à 14 heures maximum en période de révision ("révivaç" et deux semaines avant les partiels). Je préférais faire des longues pauses. Je faisais 20 minutes de pause toutes les 3-4 heures environ. J'ai découvert le pouvoir des micro-siestes au S2. Je ne mangeais jamais au RU, je faisais mes courses le vendredi soir pour toute la semaine et je cuisinais des bons petits plats. Cuisiner me permettait de faire une pause dans ma journée et de prendre le temps de manger sagement. Si je rentrais tard de la BU je ne revoyais pas de cours avant d'aller me coucher (vers minuit), je préférais faire quelques QCM en regardant une série après une bonne douche (chaude cette fois ci).

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...)?

En semaine je travaillais entre 8 et 10 heures et j'allais à toutes les colles du tutorat. Je faisais des sessions de 3-4 heures que je coupais avec des pauses de 20 minutes et parfois des micro-siestes au S2 sur les conseils d'une étudiante en 6ème année. Je n'ai pas ressenti de difficultés à conservé ce rythme tout au long de l'année. Aller en colle ne me perturbais pas dans ma gestion du temps et dans l'avancement de mon travail, au contraire j'en gagnais à vérifier mes acquis.

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

Au S1, le week-end, je travaillais à peu près 10 heures le samedi et 6 heures le dimanche après-midi puisque le matin était réservé pour le sport. Je revoyais essentiellement les cours du début de semaine en fonction de la méthode des J et les cours qui me plaisaient un peu moins. Toujours avec le même système de pause. Au S2 je réservais mon samedi pour travailler ma mineure sur le même rythme que les autres jours mais le dimanche était un peu plus chargé qu'au S1 car je revoyais certains cours de ma mineure en plus des matières du PASS.

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

Pendant les révisions avant les partiels je pouvais travailler jusqu'à 14 heures par jour en conservant les pauses qui m'étaient essentielles pour être un maximum productif. Je ne faisais pas de différence entre ma semaine et mon Week-end si bien que mon Samedi ressemblait à un Vendredi. Néanmoins je gardais mon Dimanche matin pour aller à la salle de sport. Surtout pas de révision la veille du concours je préférais me détendre et prendre du temps pour moi et arriver serein le jours J.

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

Je dormais nettement plus au S2 qu'au S1 car l'emploi du temps était un peu moins linéaire et offrait un peu plus de temps pour se reposer et je pense que ça a eu un impact positif sur mes notes du S2. J'ai essayé d'avoir 7 heures de sommeil tout au long de l'année mais il m'est arrivé de passer des nuits blanches parce que j'avais pris du retard sur ma journée (j'étais beaucoup trop rigide là dessus et c'est une erreur à ne pas reproduire).

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.

La méthode des J était très clairement la meilleure méthode pour moi. Je plaçais les cours que je trouvais les plus exigeants le matin comme la biologie ou la biochimie et je gardais les matières avec lesquelles j'étais plus à l'aise l'après midi ou en soirée comme la biophysique ou l'anatomie. Mon objectif était de comprendre le maximum du cours à la première lecture et de commencer à l'apprendre qu'à partir du J suivant en essayant avant de restituer ce que j'avais compris sur mon tableau blanc ou sur mon iPad. Je pense que j'ai dû relire tous mes livres au moins 5 fois. Je créais mes propres QCM et je faisais des flash cards en biochimie pour les molécules et en biophysique pour les formules. Ayant une mémoire visuelle, j'avais beaucoup de facilité pour retenir les schémas, les diagrammes etc. en particulier en anatomie. J'arrivais à reconstituer dans ma tête le plan du cours et donc à retrouver la bonne information au bon endroit dans ma mémoire. Par contre je n'étais pas fan des moyens mnémotechniques car souvent ça n'avait pas de sens pour moi et je n'étais pas suffisamment inspiré pour en créer moi-même. Aller en cours et avoir une prise de note active sur les cours tapés du tutorat était important pour stimuler mes autres types de mémoire et j'aimais réciter mes cours à voix haute dans mon appartement en me mettant à la place du prof. Quand je faisais de la relecture active (lire le cours et réécrire de manière synthétique) j'écoutais systématiquement de la musique pour m'isoler des bruits parasite ou pour briser le silence que je trouvais parfois oppressant. Je faisais les annales à la fin du semestre et je pense m'y être pris un peu trop tard au S1 mais j'ai su corriger le tir au S2. Je gardais les sujets de l'année passée pour les deux derniers jours avant le concours en me mettant en condition d'examen.

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 ?

J'ai très bien vécu cette année. Évidemment qu'il y a eu des moments de stress et de doute mais je pense que ce qui a été le plus difficile c'était d'allier révision de la mineure et révision des UEs. L'épreuve de maths-physique m'avait terrifié et je me suis senti très mal dans les jours qui ont suivi car je n'avais pas réussi à finir l'épreuve dans les temps et je n'étais pas sûr de mes réponses. C'est paradoxalement ce qui n'était pas classant qui m'a mis le plus de pression mais j'ai finalement réussi. Le PASS m'a appris à gérer une quantité de travail très importante et à savoir s'organiser pour ne pas se faire déborder. Le PASS c'est aussi des rencontres, des personnes formidables qui vous accompagnent toute l'année avec bienveillance et qui vous motivent même dans les moments compliqués, ainsi j'ai beaucoup d'admiration à l'égard nos supers tuteurs avec qui on crée des liens précieux.

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

Enfin, donnez vous à fond ! Ne lâchez jamais rien même dans les moments de doute, rappelez vous tous les matins ce pourquoi vous êtes ici et ce que vous désirez au plus haut point. Restez vous-même et sachez vous reposer quand il le faut, ne négligez surtout pas votre hygiène de vie. Trouvez votre propre équilibre, faite du sport, du dessin, de la musique si vous en avez envie mais ne vous privez pas des petites choses qui vous rendent heureux. Bien sûr que ce ne sera pas facile mais n'oubliez pas : "P1 c'est dur, P2 c'est sûr !"