



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 85

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

NOM : LERAY
Prénom : Maixence
Filière : Médecine

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

Bac général : Mention Très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologies Santé

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 ?

Au S1 j'ai pas fait de sport à part en septembre, après j'en ressentais plus le besoin. Par contre au S2 j'ai repris un peu la course quand j'en sentais le besoin (1 fois par semaine environ). Avec ma copine, qui était aussi en PASS, on se voyait le dimanche soir histoire de faire une pause. Quand je rentrais chez mes parents je travaillais vraiment moins parce que j'y arrivais pas (6h sur le week-end). Du coup ça me stressait pas mal mais je profitais énormément d'être avec eux et ça me reboostait à fond.

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

Quand il n'y avait pas cours : Au S1 :
7h -> 12h30 avec environ 2 pauses de 15min
12h30 -> 13h30/14h : repas
13h30/14h -> 17h30 avec 1 pause de 15min
17h30 : goûter + aller en colle
18h -> 22h : colle

Après manger puis dodo

Je travaillais jamais après les colles.

Au S2 (j'étais un peu moins sérieux) :

8h/8h30 -> 13h avec une pause de 5min entre chaque cours

13h -> 14h/14h30 : repas

14h/14h30 -> 17h30 avec une pause entre chaque cours

17h30 : goûter + aller en colle

18h -> 22h : colle

A savoir que ça restait très variable en fonction des cours et de la motivation.

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...)?

Sans compter les cours ni les colles :

Au S1 :

avec les cours toute la matinée (8h -> 12h/13h) ou toute l'après midi (13h -> 17h/18h) je travaillais minimum 3h et maximum 5h : de 7h à 12h ou de 14h à 17h30

Au S2 :

La plupart des cours étaient en distanciel donc beaucoup plus de travail perso qu'au S1.

Certains jours on avait pas cours en présentiel du tout donc c'était une "journée type" sinon quand on avait cours ça prenait juste 2/3h dans la journée maximum donc c'est à peu près pareil.

C'est toujours très variable, surtout au S2 où les cours étaient beaucoup moins organisés.

Du coup faut savoir remanier son emploi du temps à chaque fois mais ça tournait quasi tout le temps autour de la journée type.

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

Je travaillais environ 12h/13h au S1 avec 1h/1h30 de pauses repas à chaque fois + des pauses de 10/15min.

Au S2 j'étais plus autour de 11h avec beaucoup plus de petites pauses et toujours les mêmes horaires pour manger.

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

En vrai moi ça changeais pas beaucoup du reste du semestre.

Simplement, j'essayais d'optimiser mon temps pour rentrer le plus de cours possible dans une journée. Je commençais 30 min plutôt, je faisais moins de pause et surtout je mangeais pas mal de plats préparés pour manger en 30min/1h et renchainer direct. (Pas le plus sain des repas mais fallait bien gagner du temps). J'essayais aussi de garder un bon sommeil, ce qui m'a bien servi je pense.

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

Au S1 je dormais environ 8h, de 22h30/23h à 6h30/7h. Au S2 j'étais plus autour de 6/7h de sommeil, pas parce que je travaillais forcément plus mais je mangeais souvent tard et après je prenais un peu mon temps. Au final, j'étais bien fatigué certains jours donc 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.

J'avais un mix d'une organisation au feeling et avec la méthode des J.
Au S1 : le cours qu'on avait vu le matin je le revoyais l'après midi puis 2 jours plus tard ensuite je le revoyais le week-end et ainsi de suite en espaçant les révisions petit à petit. Ça dépendait aussi de la difficulté que j'avais à apprendre/comprendre le cours. Je m'organisais surtout avec les tableaux de cours du tuto.

Au S2 c'était un peu la même chose sauf que pour la plupart des cours, la première fois que je le voyais c'était en E-learning. J'essayais surtout de d'abord comprendre le cours en apprenant un peu mais c'était surtout dès la 2eme lecture que je me mettais vraiment à l'apprendre.

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 ?

Au S1 j'étais vraiment dans ma routine assez rapidement, je m'y suis accroché tout le semestre et ça allait assez bien mentalement.
Au S2 j'avais un peu plus de stress car le semestre est plus "décousu" au niveau des cours et on est plus livré à nous même donc c'était moins facile.
J'avais la chance d'avoir mes parents qui venaient me voir souvent ce qui me remontait bien le moral + le fait que je pouvais voir ma copine en cours et aussi 1 fois par semaine, ça nous aidait bien tous les deux.
Les moments difficiles étaient plutôt en fin de semestre et surtout au S2 mais j'arrivais à bien les gérer en en parlant à mon entourage.

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

Franchement ez.

Bien sûr c'est complètement faux. Moi je m'étais préparé à une année horrible où je me fermais à tout ce qui avait autour de moi et que je reviendrais découvrir le monde 8 mois après. Au final, c'est pas si pire que ça (même si on découvre des trucs 1 mois après tout le monde).

Va falloir s'accrocher, garder au maximum sa motivation mais cette année elle est vraiment enrichissante dans tous les sens. Faut pas en avoir peur loin de là mais avoir envie de la vivre, elle va super bien se passer et on apprend de superbes choses.

Un conseil: Oublie que t'as aucune chance, vas-y foncees !! (Ayez la réf sinon bizarre l'ambiance)