



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 88

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

NOM : Abgrall
Prénom : Emilie
Filière : Médecine

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

TB option SELO (euro) Anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER Anglais

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'étais(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'avais pas vraiment de planning pour ça mais quand je sentais que j'avais besoin d'une pause je m'accordais une journée ou une demie journée pour me reposer ou sortir. J'allais parfois en soirée avec des potes et puis je prenais le dîner avec un de mes colocs donc ça me faisait voir du monde aussi.

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

Je suis pas du genre à faire des plannings, ça me stresse trop. Je préfère finir un cours que de finir à un horaire fixe. Donc ma journée était découpée en objectifs. Chaque jour le minimum c'était 1 nouveau cours et deux révisions de cours déjà vus. 8h/9h -> 12h/13h/14h e-learning puis révisions de cours déjà vus, 1h pour manger, 13h/14h/15h -> 17h apprentissage d'un nouveau cours vers 15h (où je suis la plus productive) puis révision d'un cours déjà vu ou alors nouveau cours selon mon humeur, 18h -> 21h Colle du tutorat, 22h -> 23h repas avec mon coloc et douche, 23h -> 0h/1h QCMs/annales (pas tous les soirs selon la fatigue).

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...)?

8 à 10h/jours + 3h de colles au tuto le soir.
En général pendant mes créneaux de révision, je faisais une pause de 15 minutes entre chaque concept quand j'en ressentais le besoin. Rien de chronométré, juste du feeling. Quand je sentais que je ne retenais plus rien, je faisais une pause aussi.

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

Je travaillais au même rythme le weekend et la semaine et à la place des colles je faisais des QCMs ou des annales (plutôt vers les fins de semestre) ou je fichais les cours/faisais des fiches de questions.

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

Pas de planning pour moi en période de révision, je suis déjà stressée je vais pas me rajouter des deadlines. Je bossais généralement des annales et révisais mes cours les moins bien connus donc 9 à 12h de travail en période de révisions avec 1h ou moins pour faire une annale et 1h30 à 2h de correction et révision des chapitres concernés.

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

8h/nuit le sommeil c'est important.

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.

Plutôt au feeling, j'avais une fiche avec tous les noms des cours et je rajoutais un bâton à côté du nom quand je le révisais. J'avais aussi un code couleur des cours que je connaissais bien, moyen et pas bien.

Pour réviser j'étais chez moi car ma méthode consiste à expliquer à voix haute le cours. Je m'enregistrais aussi en train d'expliquer le cours et écoutais l'enregistrement dans le bus quand j'allais en cours ou en colle.

Je révisais souvent avec la méthode de la page blanche. On prend une feuille et on écrit tout ce dont on se souvient du cours puis on reprend le cours et complète la fiche puis on recommence.

J'avais mis des post-it chez moi avec des questions du genre 'Quels sont les muscles de l'avant-bras ?' et je devais y répondre dès que je voyais le post-it (pas forcément besoin de post-it, je me quizzais toute seule régulièrement).

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 ?

Je ne me suis pas mise beaucoup de stress, j'étais déjà fière de me dépasser toute l'année et c'est une finalité en soit. Evidemment il y a des jours avec et des jours sans. J'ai beaucoup appris sur moi-même cette année de PASS et surtout j'ai réalisé qu'on peut tout faire avec du travail et des efforts. La masse de travail semble insurmontable au début d'année mais tout le monde est dans le même bateau et au final, quand on regarde tous les cours appris et la quantité d'informations emmagasinées, on peut être fier de soi, qu'on réussisse le concours ou non.

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

Le meilleur conseil que je puisse vous donner c'est d'y aller à fond pour ne pas avoir de regrets et de garder du temps pour vous malgré tout. Un petit jogging de 30 minutes peut vous donner le coup de boost qu'il vous faut, un appel à la famille et aux amis peut vous remonter à bloc ! Et surtout croyez en vous, rien n'est perdu avant la fin et qui ne tente rien n'a rien !