



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 92

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

**NOM :** Ganga  
**Prénom :** Celia  
**Filière :** Médecine

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

Spécialités physique chimie et SVT option maths complémentaire

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

### 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'éta(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 ?

Pour ma part, le premier semestre a été super rapide. Mes journées étaient assez chargées donc j'ai un petit peu délaissé le sport. Néanmoins quand je n'arrivais plus à travailler j'allais me balader une petite demi heure avec ma musique ( reconnectez vous avec la nature je vous promet ça fait un bien de fou) , ou bien avec ma coloc qui était en PASS également on regardait un film ou on allait faire un tour dans les magasins ( pas toutes les semaines évidemment ).

Au second semestre, on a un peu plus de temps, j'ai donc réussi à m'organiser afin de pouvoir glisser 2/3 séances de sport dans la semaine sachant que le vendredi j'avais STAPS. Si vous avez un sport comme le patinage par exemple et que vous ne pouvez pas le pratiquer essayez de trouver une alternative genre le pilate c'est super apaisant ! En vrai il faut s'écouter et prendre un petit temps pour soi quand on a besoin de souffler mais attention quand même à ne pas trop savourer. On oublie pas notre objectif !

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

Ok vous allez suivre ma journée type comme si vous étiez celia( je précise que le rythme est bien propre à chacun ne copiez pas une personne parce que son programme a l'air bien il faut qu'il vous convienne !)  
J'étais plus efficace le matin donc je me réveillais vers 6h/6h30. Je commençais à travailler vers 7h sauf lors des jours de cours. Les cours commençaient souvent à 8h. J'arrêtais de travailler vers midi , généralement le matin je faisais pas de pause ou alors une tout petite vers 10h30. Le midi je prenais environ 2h de pause. Donc en général vers 13h30 je recommençais à bosser, je prenais pas forcément de pause goûter puisque j'allais en colle pratiquement tous les soirs au S1 donc avec ma coloc on arrêtait de travailler vers 17h on mangeait avant.  
Donc de 18h à 21h j'allais en colle. Comme ça quand je rentrais à la maison je préparais mon sac pour le lendemain matin , je prenais ma douche, je relisais quelques cours et au dodo Annick.

**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 vrai c'était assez aléatoire je ne m'imposais pas des heures strictes. Je me faisais des listes de choses à revoir sur un grand tableau et je triais en fonction de mon humeur, des priorités et j'éparpillais ça sur la semaine. Mais avec la journée décrite juste avant je dirais que je travaillais en moyenne 10h par jour.

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

Le week end je rentrais à la casa chez les parents, en vrai de vrai quel délice de rentrer. Au début c'était un 1 week-end sur 2 et après c'était tout les week end mais j'étais moins productive. J'essayais quand même de suivre ma journée type. Parfois le dimanche je me réveillais plus tard vers 8h et le samedi après midi je prenais une pause de 1-2h pour aller voir ma famille ou voir les copains de temps en temps.

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

Au S1 je ne travaillais pas forcément beaucoup plus je me levais à la même heure , je décalais seulement mon dodo vers 23h car en rentrant des colles j'essayais de faire des annales pour m'entraîner fond !!  
Et au S2 j'avais pris un peu de retard donc je travaillais forcément un peu plus je me réveillais et c'était boulot direct j'enchaînais manger boulot dodo et je faisais le moins de pause possible. Mais quand j'étais fatiguée c'était stop the car. Ne vous forcez pas vraiment ça sert à rien: Privilégiez un bon dodo !!!!!

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

Alors le dodo mdr je pense que vous l'avez compris j'avais besoin de sommeil pour être en forme et pas ressembler à un zombie devant mon bureau.  
Je dormais en général 8h voir 9h le week end , et avant le Jour J je faisais des gros dodos de 12h pour être vraiment au taquet ! Mais vraiment n'écourtez pas votre sommeil pour réviser si votre cerveau n'est pas reposé ça sert pas à grande chose.

**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.**

Au commencement j'ai essayé 2/3 techniques comme la feuille blanche ou la méthode des J et l'organisation c'était vraiment le truc qui me faisait stresser un poco loco car je suis tout sauf organisée. Et finalement c'est venu naturellement. Par exemple, je travaillais le matin la biol ou c'est plutôt du par cœur, pour ces matières je ne faisais pas forcément de fiche de révisions ni de tableaux ou alors je réutiliais ceux des années précédentes (on vous donnera des drives pensez à aller jeter un coup d'œil parce qu'il y'a des pépites) mais j'avais plein de mémo-techniques que j'inventais. L'après je révisais les matières que j'aimais bien comme ça j'étais motivée à reprendre après la pause et les matières un peu plus à réflexion. Mais j'essayais sur un semainier tous les dimanches de faire une sorte de to do list que j'essayais de respecter.

Je n'aimais pas me fixer un programme trop strict : de 8h à 9h tel cours puis de 9h à 11h tel cours. Car si je n'arrivais pas à le suivre ça me rajoutait un stress en plus dont on a pas besoin.

Petit Tips Big up à mon tuteur de biostat dans mon semainier ou sur mon bureau je m'écrivais des mots à moi même de motivation : « celia t'es un homme ou une omelette ? »

**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 ?**

Globalement c'était une année de zinzin que j'ai beaucoup aimé, j'ai kiffé le mood être dans sa bulle, tout donner et ensuite voir que les résultats suivent c'est super satisfaisant.

Sachez qu'il y a des petits moments de doutes c'est pareil pour tout le monde, voyez cette année comme un défi ne baissez pas les bras dès les premiers obstacles soyez persévérant et endurant tout au long de l'année c'est vraiment ça qui fera la différence à la fin (je l'ai très bien ressenti personnellement sur les résultats je me suis relâchée au S2).

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

Coucou les futurs P2 ;) j'espère que vous avez passer de bonnes vacances et que vous êtes prêts à en découdre, vous partez au front.

1er conseil à prendre au pied de la lettre : si au début vous ne trouvez pas votre rythme, vos repères et que vous avez des 7, des 8, des 7, des 8 et bien ne lâchez rien ! Ça viendra petit à petit continuer à travailler VOUS N'ÊTES PAS DES MERGUEZ. 2ème conseil: Entourez vous de personnes qui vous poussent vers le haut, c'est toujours mieux pour le mental. Mais ne vous attendez pas à avoir une vie sociale et à se faire pleins d'amis l'essentiel c'est de passer les plus belles rencontres viendront plus tard. MAIS NE VOUS ISOLER PAS NON PLUS. Ne doutez pas de vous, vous en êtes capables souvenez vous de pourquoi vous le faites et qui vous voulez rendre fière ? TOI

Donc à DONF on a dit, croyez en vos rêves believe.

PS: avec ma pote on avait une petite ref pour nous motiver avant chaque épreuve : alors n'oubliez pas NEVER BACK DOWN, NEVER WHAT?? —> ..... (faut répondre mdr)

Je vous fais des bisous et bonne chance les fratew vous êtes des cracks quoi qu'ils arrivent !!!