



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 94

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

**NOM :** Guenneugues

**Prénom :** Camille

**Filière :** Médecine

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

Bac mention bien, spés maths et physique,  
option DNL maths et maths expertes.

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

physique chimie

### 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 ?

Tous les dimanches soir à partir de 19h30/20h je faisais un appel vidéo avec mes potes vu qu'on était éparpillé dans toute la France. Je restais jusqu'à 23h environ mais c'était super, ça permettait de parler d'autre chose et de rigoler. Je recommande vraiment en plus ça m'a permis de garder contact. Ça me faisait tellement du bien que je le faisais même jusqu'à 2 semaines avant le concours. C'était ma seule vraie pause de la semaine elle se faisait un peu attendre parfois mais ça me suffisait.

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

Je me levais à 7h30 (sauf si il y avait cours c'était plutôt 6h30). En théorie je devais commencer à 8h mais je pense que j'ai dû être à l'heure 3 fois dans l'année donc dans les faits je commençais à 8h30 et je travaillais jusqu'à 12h30. Après, je reprenais à 13h30 jusqu'à 16h. Je prenais un maxi goûter en 20min je pense. Je repartais travailler jusqu'à 20h ou 20h15. Je mangeais en regardant la télé (très sympa ça) jusqu'à 21h15. Après le repas, c'était soit des révisions de cours, soit des colles des autres années jusqu'à 22h ou 22h30 en fonction de s'il y avait cours ou pas le lendemain. Et voilà !! le tour était joué avec un total de 11h à peu près par jour. Au S2 je travaillais plus le soir donc c'était plus 12h par jour. Pour les pauses c'était vraiment quand j'en avais marre et je prenais genre 10-15min et j'en profitais pour prendre un petit café pour être en forme.

**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...)?**

J'allais TOUJOURS en colles. Qu'il y ait ou pas cours, le volume horaire de mes journées était à peu près le même. Je bossais les cours que j'avais vu le matin en amphi l'après-midi et si les cours en amphi étaient l'après-midi je les bossais le lendemain matin pour pas prendre de retard. Si j'ai un conseil à donner c'est vraiment de pas prendre de retard dès le début. J'arrêtais de travailler à 17h15 pour partir à 17h30 et être en colle à 18h (j'étais toujours en retard). Je bossais presque jamais après les colles je préférais manger vite fait et dormir direct.

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

Le week-end, le volume horaire était encore le même donc c'était 11h à 12h de travail à part le dimanche ou j'arrêtais à 19h30 pour faire un appel avec mes potes. Sinon le week-end je revoyais une fois de plus tous les nouveaux cours vus dans semaine. Je les voyais donc deux fois la première semaine : une fois direct après l'avoir vu en amphi et une autre fois le week-end.

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

Au S1 je faisais du 8h-23h avec un minimum de pauses je m'étais mise 30min à midi mais j'étais jamais à l'heure dans mon programme donc je rattrapais mon retard le midi donc au final je mangeais en 10min. (pas top tout ça à ne pas reproduire)  
Au S2 je travaillais plus : je faisais 8h-0h et là je m'étais mise 1h à midi pour avoir à la fois le temps de manger correctement et pouvoir rattraper mon retard.  
Le soir je prenais 30min pour manger. Tous les soir je faisais des annales pendant 2h environ.

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

Au S1 je dormais 8h-8h30 mais au S2 je dormais plus que 7h30 et étonnement j'étais moins fatigué qu'au S1. Après en vrai pas de panique pour le sommeil, au lycée j'avais besoin de beaucoup de sommeil je dormais 9h voir plus par nuit et la fatigue me faisait assez peur en pass mais avec des bonnes vitamines et du café ça le fait. Même si ça reste l'ennemi N°1.

**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.**

Pour savoir quoi revoir je faisais avec les tableaux du tuto, je notais la date à laquelle j'avais révisé et je fluotais avec mon code couleur correspondant à mon niveau de connaissance du cours.

Pour apprendre je marchais et je parlais à voix haute. J'avais l'impression que plus je criais plus j'apprenais bien. Apparemment c'est prouvé qu'on apprend mieux quand on marche et ça me permettait de faire du sport. Je tournais beaucoup en rond mais au final je faisais 15km dans ma journée.

Par contre attention si vous vous mettez aussi à marcher pour apprendre **METTEZ DES CHAUSSURES !!!** Pour la petite histoire je marchais en chaussettes mais vraiment mes pieds étaient pas préparés à autant marcher sans chaussures du coup je me suis fait une tendinite et je pouvais plus marcher.

**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 ?**

En vrai c'est fatigant la PASS, c'est dur, mais c'est vraiment bien. Le premier mois de chaque semestre je vivais ma meilleure vie, j'abuse un peu mais c'était cool. On commence à entrer dans le dur dès que les colles démarrent. C'est dur mentalement, c'est dur parce qu'on se sent seul (même si je vivais avec ma famille) donc n'hésitez pas à le dire à vos proches. Au S2 je me sentais tellement seule que je révisais plus dans ma chambre mais j'allais toujours là où il y avait quelqu'un dans la maison mais vu que je parle pour apprendre ils étaient en burn out de m'entendre toute la journée. Bref, il y a forcément des moments durs mais ça fait partie du truc et au final on est content de l'avoir fait et d'avoir donné son meilleur. En PASS on apprend à repousser ses limites on se rend compte qu'on peut toujours faire plus et toujours faire mieux.

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

Cette année il faut donner votre meilleur c'est très bateau dit comme ça mais vraiment. Cherchez toujours à faire plus et à faire mieux. C'est maintenant ou jamais et je peux vous dire que ça passe très très vite. Souvenez vous que votre réussite ne dépend que de vous, c'est à vous de faire la différence alors foncez !!! **C'EST FAISABLE**. Tous ceux qui sont passé avant vous et tous ceux qui passeront après sont juste des humains, on est tous pareil à la base. La seule différence c'est ce qu'on est capable de donner pour arriver à nos objectifs. Je crois en vous :)