



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 98

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

NOM : Allard
Prénom : Zoé
Filière : Médecine

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

Bac général / Mention Très Bien / Spés Maths (+ maths expertes) et PC

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 ?

En commençant la PASS, j'ai continué d'aller à la danse 1 fois par semaine et j'ai même réussi à caler des compétitions et des stages, c'était vraiment trop bien. Ça me détendait et ça maintenait mon corps en forme aussi (hyper important!!!). Pendant le deuxième semestre par contre j'ai arrêté d'y aller (ça collait pas pour les horaires) mais j'ai remplacé ça par des moments où j'allais courir 20-30min plusieurs fois par semaine pour me vider la tête ! Et je vous conseille vraiment de garder un moment pour vous dans la semaine pour faire un peu de sport ou une activité qui vous fait plaisir, ça repose le cerveau et ça permet de mieux repartir :) Sinon, je gardais le vendredi soir de libre où je ne travaillais pas du tout et j'écoutais ma musique (à fond dans la cuisine je vous jure que ça fait du bien).

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

Pour ma journée-type hors période de partiels, je me levais vers 7h30 et je prenais un bon café/petit-déjeuner pour bien me réveiller (pas du tout du matin). En général, les cours ont souvent lieu le matin ou l'après-midi donc je calais mon emploi du temps sur ça ! Quand les cours avaient lieu le matin, j'étais en amphi souvent jusqu'à 13h et je rentrais pour manger chez moi. Perso, aller en amphi ça m'aidait énormément, les profs expliquent très bien pour la plupart je trouve et ça permet au cerveau d'enregistrer déjà certaines notions. J'essayais de prendre 1heure de pause pour manger et l'après-midi je retravaillais les cours que j'avais vu le matin jusqu'à 17h30 et je partais en colle. Alors les colles c'est vraiment le meilleur truc inventé et je vous conseille d'y aller le plus possible !! Ça permet de voir du monde, de se tester et surtout de ne pas se sentir trop seul devant ses cours, de se dire qu'il y a des gens pour nous reexpliquer et tout c'est toooop. Quand les cours avaient lieu l'après-midi, je me mettais à travailler vers 8h en révisant les anciens cours et en essayant de lire ceux que je verrai l'après-midi même.

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...)?

Je pense que je devais travailler aux alentours 9-10h par jour au s1 et un peu plus au s2 avec 11h je pense. Je prenais 1h de pause pour manger le midi, un peu pour le goûter (le cerveau est gluco-dépendant meilleur excuse) et 1h30 le soir. Après, entre chaque bloc que je révisais j'essayais de faire une mini pause de 5-10min pour marcher, boire un café,...

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

Le week-end j'avais presque la même routine, je commençais à travailler à 8h jusqu'à 12h puis une pause pour manger (en PASS y'a plus que la nourriture qui te motive) et je reprenais pour l'après-midi jusqu'à 18h. Le soir j'essayais vraiment de ne pas travailler trop tard donc souvent j'arrêtais vers 21h. Le week-end c'était le moment où je révisais les cours que j'avais vu pendant la semaine et si j'avais le temps ceux des autres semaines mais le temps passait vite.

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

Pendant les périodes de révisions mon rythme de travail a augmenté forcément mais surtout parce que je me mettais comme objectif de réviser tout une dernière fois avant le jour J. Je me disais vraiment qu'il me restait une ou deux semaines pour tout donner ! En général, je mettais les cours difficiles ou qui prenaient bcp d'énergie le matin et je faisais une longue matinée jusqu'à 13h. L'après-midi je calais des cours plus faciles ou que je maîtrisais déjà bien parce que souvent je commençais à fatiguer. Et puis vers 17h je me mettais à faire des annales. Les annales je trouvais ça super important ça permet vraiment de se mettre en tête le type de questions, les pièges qui reviennent et ça prend moins d'énergie que d'apprendre un cours donc c'était bénéf :). Je commençais généralement 3-4 semaines avant l'examen mais ça ça dépend vraiment de votre rythme de travail. Voilà c'était ma méthode mais le plus important c'est de trouver celle dans laquelle vous vous sentez le mieux, tout le monde est différent et surtout SURTOUT ne vous laissez pas influencer par ceux qui crient fort en amphi leur emploi du temps, les cours qu'ils ont déjà vus,.... parce que moi ça me stressait de fou mais ça veut rien dire donc on écoute pas et on se focus sur son truc !

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

Perso le sommeil c'est quelque chose de sacré haha donc je ne travaillais presque jamais tard le soir et j'essayais d'être au lit pour 22h (le sommeil avant 22h est le plus réparateur !!!) et comme je me réveillais vers 7h30 ça me faisait 9h de sommeil globalement.

Pendant le deuxième semestre, c'était un peu compliqué, je dormais mal (la petite anxiété qui est apparue) donc pas cool mais j'essayais vraiment de respecter au max les mêmes horaires qu'au s1.

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.

Alors moi perso j'étais la pire personne pour revoir les cours, je faisais tout au feeling parce que c'est bizarre à dire mais les méthodes elles me stressaient plus qu'autre chose. Donc c'était juste très bancal les 2 semestres mais ce que j'essayais de faire c'était le dimanche soir de faire le point sur les cours qu'il fallait revoir en priorité, ceux où j'étais un peu plus en difficulté et j'essayais de les caser quelque part dans la semaine (j'ai jamais réussi à finir une seule de mes listes du dimanche).

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 ?

Cette année a été assez compliquée pour moi, surtout au début avec l'esprit de compétition qui m'a bcp déstabilisé et l'impression d'être jetée dans un truc sans fond avec personne pour m'aider, surement lié à la distance qu'on avait avec les profs comparé au lycée. J'ai beaucoup douté de moi, de mes capacités, je me comparais à tout le monde mais au final, j'ai réussi et ça m'a prouvé que si je pouvais le faire ! J'ai beaucoup appris pendant cette année tant sur moi-même que de façon général avec les cours qui sont pour bcp super intéressants !! J'ai évidemment eu des moments de pétage de câble parce que t'en a maaarre et que tout devient insupportable mais j'ai essayé de regarder de l'avant et de me dire que ça allait passer vite, que j'allais le faire (l'auto-conviction mdr). Et j'ai aussi fait de belles rencontres malgré l'esprit de compétition !!

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

Cher futur PASS, toi qui lit tout ça au tout début de ton année, je te souhaite le meilleur pour l'arrivée en PASS et pour tout le reste! Ne commence pas à stresser dès le début (fait vraiment pas comme moi en gros), trouve ton rythme et tout va bien se passer. C'est 8 mois où il faut tout donner et il y aura forcément de moments de découragement, de baisse de motiv, mais c'est complètement normal, faut les accepter, pleurer un bon coup pour libérer les tensions et s'y remettre. Le plus gros conseil que je peux vous donner, c'est de vous entourez de personnes qui vont pousser vers le haut, font attention à vous et le plus important de ne pas écouter tout ce que les autres racontent !! Parce qu'en plus le plus souvent c'est archi faux et c'est juste pour déstabiliser. Donc on se focus sur soi, on regarde vers l'avant et on se dit qu'on peut le faire et qu'on va montrer à tout le monde qu'on PEUT LE FAIRE !!! C'est une année de sacrifice je vous l'accorde mais je suis sûre que vous avez tout en vous pour tout déchirer :) Plein plein de courage et de bonnes ondes, VOUS ALLEZ LE FAIRE !!!
Zoé :))