

Témoignage année PASS 2022-2023

(1 heure de lecture)

Bonjour à toutes et à tous, je suis fier de vous présenter mon bilan de cette première année intense.

J'espère que la lecture assez longue n'en restera pas moins captivante. Je vous conseille, si vous êtes au lycée de lire au moins un témoignage de ce genre avant vos choix parcoursup, c'est-à-dire plutôt complet, et relatant une expérience certes d'un seul point de vue mais qui se veut très précise.

Sommaire

...Petit point sur moi

...La méthode de travail

...Différence entre le S1 et le S2

...Journée type

...Le week end : que faire ?

...Point sur la mineure Sciences de la Vie avec mécanique

...Plein de tips en vrac

...Conseils sur des points importants

...Réponse à des questions/préoccupations au sujet des Grands Admissibles

...Bilan

Petit point sur moi

Mon blaze c'est Malo, sorti du bac avec 17 de moyenne (spés PC et SVT plus maths complémentaires), je me suis tourné vers des études de médecine avec la soif d'en découdre au concours. Ce fut la meilleure année de ma vie, j'ai fortement apprécié travailler dans le but de devenir une pure brute débordant de connaissances et on s'est tapés nos meilleures barres. J'ai fini 7ème de la promo en ayant pris mineure SV (biologie, chimie, cdm) avec matière à choix mécanique. Voici les tableaux des mineures :

Option	Matières obligatoires	Matières à choix
Chimie	Outils mathématiques, Chimie	1 parmi Biologie, Electricité, Informatique, Mécanique ou Physique
EEA	Electricité, Mécanique, Outils mathématiques	
Mathématiques	Outils mathématiques, Informatique, Mathématiques-fonctions	
Mécanique	Informatique, Mécanique, Outils mathématiques	
Informatique	Outils mathématiques, Informatique	1 parmi Physique, Electricité ou Mécanique
Physique-Chimie	Outils mathématiques, Physique	1 parmi Biologie, Chimie, Electricité, Informatique ou Mécanique
Sciences et Humanités	Outils mathématiques	2 parmi Biologie, Chimie, Informatique, Physique
Sciences de la Vie	Biologie, Chimie	1 parmi Electricité, Informatique, Mécanique, Outils mathématiques ou Physique

La méthode de travail

La méthode de travail que j'ai utilisée et que je recommande, c'est la méthode des J. Elle consiste à réviser un cours à plusieurs intervalles de temps, par exemple aux Jour 1 puis Jour 2 puis Jour 4 puis J7 puis J14 et enfin J28. C'est le même principe que les vaccins mais avec des connaissances. Avantage notable de la méthode : elle peut être modulée selon vos envies, selon la difficulté des cours... (ex pour un cours facile faire plutôt J1, J3, J7, J21). Le J1 est le plus important, il se fait le jour même du cours (pour les noobs, ne faites pas ça!) ou comme j'ai fait c'est-à-dire le soir du cours et/ou le lendemain (je me permettait de faire cela le lendemain car j'essayais toujours d'être très attentif en cours, notamment en changeant souvent de place à des endroits où il n'y avait personne pour me distraire ou encore en prenant de copieuses notes). Au deuxième semestre, j'ai allégé à J0, J2, J7, J21 sur tous les cours parce que primo les cours sont finalement moins denses qu'au premier semestre (même si certains restent bien vénères tout de même), deuxio, parce que la mineure va vous bouffer un temps monstrueux alors que vous taffez déjà du matin au soir et tertio, car il est indispensable d'évoluer sa méthode de travail au S2. Donc je passais plus de temps sur mes cours pour mieux les apprendre, j'étais actif dans mes révisions (alors que j'étais passif au premier semestre, càd que je lisais juste mes cours au lieu d'essayer de reconstruire tout ou une partie du cours sur un schéma au brouillon et relever les

informations qui te manquent par exemple). [Vraiment, lire ses cours avec un stabilo, c'est une idée de merde, faut surtout pas faire ça, sauf cas désespérés.] En bilan je nécessitais moins de piqures de rappel.

Les seuls moments où je faisais des QCM, c'était le lundi avec la colle du TAT, le mardi avec la prépa, le samedi pour corriger la colle, les qcms de prépas et les TD (Travaux Dirigés : des qcms écrits par les profs et corrigés dans une salle de classe à certains créneaux) ; et le dimanche pour préparer tous les TD de la semaine. En ce qui concerne les TD, je vous conseille fortement de tous les faire et de les préparer en avance, puis soit de les corriger en présentiel s'il vous a posé des difficultés et si vous avez des questions, soit de le corriger seul en distanciel en grattant la correction à qqn. En ce qui concerne les colles, il faut toutes les faire car ça permet de vous mettre en conditions d'examen avec un temps imparti et ça vous structure une partie de la journée. J'ai toujours corrigé 2 fois les colles : la première fois juste après l'avoir faite (le TAT vous donne une correction en sortant de la salle) où je notais toutes mes fautes et la correction, et une seconde fois le week end où je réécrivais la correction dans mon carnet de fautes si j'avais le temps ou bien en relisant simplement cette correction.

Pour revenir aux J, un autre point important c'est que cette méthode vous permet de fonctionner au jour le jour donc ça empêche de procrastiner. Au final, la journée s'articule autour d'un unique but : celui de finir ton programme avant d'aller dormir. Au début du semestre, ton agenda n'est pas chargé et les journées sont courtes ce qui te laisse du temps libre mais en milieu de semestre, tu as tellement de cours à voir que du moment où tu te réveilles au moment où tu te couches t'as toujours un cours entre les mains (même à midi et dans les transports) ce qui te forces à être productif (même s'il faut se garder des pauses (n'allez pas imaginer ce que je n'ai pas dit). Donc perso quand je finissais mon programme (souvent à 20 heures avant de manger ou parfois tard vers 22 heures parce que je voulais revoir quelques points sur les cours de la journée), il me restait plus qu'à organiser la journée du lendemain (compter une

bonne demi-heure) et profiter de mon temps libre bien mérité par le travail du jour. Et malgré mes légers problèmes d'insomnies, crevé comme j'étais, je trouvais très rapidement le sommeil avec un sentiment d'achevé. Dans le pire des cas : tu n'as pas fini tes J, il faut surtout pas hésiter à les remettre au lendemain pour aller se coucher. En général si t'as pas réussi à finir c'est pq t'as eu un problème pendant ta journée (ex bouchons, la prépa qui a pris du temps sur ton programme...) et c'est quasi tout le temps rattrapable. En bref, l'organisation c'est une des choses les plus importantes : il faut être carré dès le début du semestre pour ne pas se perdre avec la masse massive de cours qui arrive au fur et à mesure. Petit aparté : je ne faisais pas les J en mineure pour pas surcharger mes journées, mais je faisais plutôt des exos de révision le we.

Différence entre le S1 et le S2

Les deux semestres se ressemblent très peu j'ai trouvé, à cause de l'appartenance de la mineure (coef 10 sur les 60 coefs de l'année). Il y a nécessité d'améliorer sa méthode de travail (ça devrait se faire naturellement normalement pq vous apprenez à vous connaître, à savoir ce qui marche et ce qui marche moins avec vous. Mon exemple : au S1 je passais très peu de temps sur chaque cours ; je les lisais souvent à haute voix en marchant autour de la bu, c'était de l'apprentissage passif qui me permettait de voir beaucoup de cours par jour (quand je dis beaucoup c'est l'équivalent d'une semaine de cours en journée type, auxquels il faut ajouter les 4 heures de cours en amphi = 24 heures de cours vus en un jour). Au S2, au contraire je préférais passer plus de temps sur chaque cours, ayant eu l'impression d'oublier certains cours de début de semestre pendant les périodes de révisions du S1. Donc moins de cours par jour mais plus approfondis (même si au final, à l'examen seuls 2% des informations que j'avais retenues ont été demandées et c'étaient pas les questions les plus pointues non plus). De plus, au S2, je me suis tourné vers un apprentissage beaucoup plus actif. En l'occurrence j'ai acheté 6 cahiers de brouillons qui me permettaient de noter tout ce qui se passait dans ma tête en revoyant le cours, soit faire des schémas, ressortir des listes par cœur, faire des exos par ci par là... Cependant j'ai dû continuer de diminuer mon nombre de J pour chaque cours au fur et à mesure que le semestre avançait à cause de

la mineure qui demande plus de temps qu'elle n'en a l'air (je lui réserve un partie entière).

Journée type

Sachez d'abord que si vous avez peur de pas tenir le rythme, moi aussi je pensais pas que je pourrais travailler 10 h dans une journée, mais en se laissant entrainer par les cours, on s'aperçoit vite que les journées sont courtes, trop courtes, et on aimerait bien que la journée passe plus lentement pour avoir plus de temps pour finir son programme. Vous verrez bien...

_ Réveil 6h pour avoir bien le temps de se préparer

_ Petit déj (en révisant un cours ou non selon si j'ai envie de démarrer mtn) + douche froide + trajet

_ Arrivée devant l'amphi 7h20, réviser 2-3 cours hyper simples pour lancer la journée

_ Amphi de 8h à 12h : ne louper aucun cours et prendre en notes pour bien comprendre le cours dès le départ et savoir ce qu'il faut retenir. Comprendre est la première brique : comprendre puis apprendre puis connaître. Pour les cours hardcores : imprimez les diapos en 4 par pages la veille (lien de mon drive ci-joint) et prendre des notes dessus, ça permet d'avoir un appui visuel pendant et après le cours pour mieux comprendre, apprendre et soulager le rythme de suivi du cours.

_ 12h-13h pause midi, au S1 je faisais qu'une pause de 15min en amenant un tuperware avec des restes (c'était rapide, bon, pas cher et j'étais détèr)

_ 13h-20h BU (bibliothèque universitaire) avec des pauses goûter/parler/wc/pause tout simplement. Attendez vous à ce que le temps y passe à une vitesse folle parce qu'avec l'ambiance de travail, je peux vous affirmer que ça charbonne comme il faut.

Avec les J, j'enchainais cours sur cours en mode « vite et bien » dans le but de prendre de finir ma journée le plus tôt possible (au final je poursuivais toujours cet objectif même quand je savais que je finirais à 22h car c'était plus fort que moi). Important : faire des pauses régulièrement en se donnant des objectifs court terme pour rester à fond (exemple : je révise 3 cours et je fais une pause), vive la productivité ! Je buvais beaucoup d'eau #potomane ce qui me faisait me lever souvent pour aller aux toilettes (où j'ai fait quelques rencontres mdr julian si tu lis ça). Le fait de rester à la bu plutôt que travailler chez soi est un plus pour de nombreuses raisons mais surtout parce qu'on peut faire connaissance avec plein de gens et s'encourager mutuellement (l'esprit concours c'est plus une blague qu'on se fait qu'une rivalité sérieuse même si ça peut aider de trouver de la concurrence mdr nathan si tu lis ça).

_20h rentrer au bercail et souper

_21h organiser le lendemain (ranger et sortir des cours, imprimer des cours) et dodo (conseil pour s'endormir : imaginez que vous êtes le matin, que votre réveil vient de sonner [vous êtes éclatés], puis revenez à l'instant présent et profitez de ce temps précieux que vous n'aurez pas quand votre réveil sonnera dans 7 heures).

Le week end : que faire ?

_Finir vos J de la semaine (en général j'aimais pas les faire le we donc je faisais tout pour prendre de l'avance en semaine)

_Recorriger les qcms/TD/colle de la semaine en inscrivant vos erreurs dans votre carnet d'erreur orange maxiformat (vous le remplirez très rapidement pas d'inquiétude, c'est un bon investissement)

_Faire les TD de la semaine d'après (vous irez les corriger en présentiel si vous avez vraiment du mal à y répondre (dans votre groupe de TD ou n'importe lequel, de toute façon personne ne fait jamais l'appel et même si c'est le cas vous fermez votre gueule

pendant tout l'appel et vous attendez que ça commence) (et vous ne serez jamais pénalisés si vous n'allez pas aux TD))

_Allez courir : aérer le cerveau est indispensable pour tenir le rythme (donc j'allais courir tous les dimanches au S1, au S2 je faisais 10 pompes entre chaque cours et pendant les révisions je faisais 30min de footing tous les matins pour me réveiller avant mon petit déjeuner et ma douche et surtout avant de commencer à taffer)

_Trainer sur Internet même si c'est pas volontaire faut pas culpabiliser, mais avant de commencer la PASS, vous **devez** supprimer tous vos réseaux et jeux de merde sur téléphone (ou PC), justement pour éviter de vous mettre vous-mêmes des bâtons dans les roues

_Se mater un film le samedi soir

_Organiser toute la semaine le dimanche après-midi (oui ça prend du temps mais ça n'en fait pas moins partie du job) : écrire dans votre beau semainier bien rempli vos J (pour pouvoir les rayer lorsque vous finissez de réviser le cours ou encore sur une appli si vous préférez)

_Au S2 :

_Avancer sur l'anglais (y'a pas de matière plus merdique que ça à quel point on se fait chier)

_Avancer sur la mineure (je la taffais que le week-end)

Au début du S2 je faisais beaucoup de chimie et méca et cdm : voir le cours pour la première fois en prenant des notes (c'est facile quand tu peux revenir en arrière sur la vidéo). Puis le week-end suivant : faire une fiche bilan. Puis les week-end d'après et ce jusqu'au concours : faire des exos type afin de tout rafraîchir d'un coup d'un seul.

En fin de S2, je me suis retrouvé comme un débile avec toute la partie biologie qui me souriait gentiment depuis le début du semestre. Donc les 3 semaines

(dont 2 de révisions) avant le concours, j'ai bouffé des insectes et des plantes à en gerber. Néanmoins, avec la méthode des J, j'avais retenu toute la majeure dans ma mémoire long terme et ainsi la mineure est venue occuper celle à court terme. Voilà la beauté de cette méthode qui m'aura bien réussi. (Réservez quand même 2 jours au moins avant le concours pour vous envoyer en l'air avec des annales sur la majeure (**cf mon drive**)).

Point sur la mineure SV avec mécanique : je vais faire de la pub de ouf vous êtes pas prêts

Cette mineure (l'anglais aussi btw) est exclusivement en distanciel [comme toutes les autres mineures] et en vidéos prêt-enregistrées (sauf une visio de 2h tous les vendredi en mécanique).

Alors cette mineure (coef 10) est constituée comme toutes les mineures scientifiques de 4 matières :

→ 3 imposées : Biologie (coef 3), Chimie (coef 3) et Connaissance des métiers [abrégé cdm, qui est le même nom que celui d'une matière de la majeure parce que comme ça c'est hyper clair pour les nouveaux] (coef 1)

→ 1 au choix : **mais en fait il faut absolument prendre mécanique si vous avez un choix à faire** puisque c'est la matière la plus abusée de toutes

_Chimie : matière très bien organisée par les profs, les cours sont clairs quoique la **compréhension est délicate**, les TD sont difficiles au début mais après quelques ex on prend bien le coup de main, nécessité de s'entretenir avec des exos types tous les week end car on a vite oublié comment analyser tel spectre (y'a 3 types de spectres différents à savoir analyser). La matière est composée en 2 parties (coef 1,5 chaque) : **chimie du solide** (les états solides, liquides, gazeux, les liaisons moléculaires covalentes, ioniques... et les mailles cubique simple, cubique face centrée et cubique centrée. En bref c'est niveau enseignement scientifique première) et une partie plus intéressante sur **l'étude des spectres** : spectrométrie (mesure de la taille d'une molécule) et spectroscopies (balancer des rayons UV, IR ou une onde

électromagnétique et analyser le spectre résultant pour retrouver la formule de la molécule). Cette deuxième partie est assez **inédite** (on apprend vraiment qqc qui sert à des gens tous les jours) et je l'ai trouvée **particulièrement gratifiante**. Une fois le cours bien compris, les exos sont de type sherlock holmes : faut retrouver la formule développée (avec les fcts et tout) d'une molécule à partir d'un spectre, et on s'éclate parce que chaque spectre est différent. Si vous faites bien tous leurs TD, vous ferez l'exam les doigts ans le pif tellement les questions sont simples par rapport aux TD. Finalement, je m'attendais à une matière très exigeante mais en suivant une fois bien le cursus j'avais déjà un bon 16/20 réservé. Si vous aimez un rikiki la chimie vous allez vraiment vous faire plaisir.

_Mécanique : C'est THE matière. L'arnaque du siècle. Une visio de 2 heures tous les vendredis où on apprend que des mètres divisés par des secondes ça fait des mètres par secondes, et comment retrouver le point d'impact d'une balle qu'on a jeté avec un angle alpha et une V_0 . **Niveau première**, en fin de semestre j'ai résumé tout le cours sur un pauvre recto A4. Participez pendant la visio sinon c'est la gérance ultime, et pis vous verrez que le prof est sympa. Vous ferez pendant la visio quand vous aurez fini la partie cours (les 30 premières minutes de visio) des exercices types qui tomberont forcément le jour du concours (que demander de plus??), autant vous dire que vous serez prêts dès le 4 février. Je pense que avec 3h de taf par semaine dont 2h en visio, un cours court et des exercices faits et refaits ce sont les 3 coefficients les plus faciles à dégligner avec un bon 18.

_CDM : 5 vidéos chiantes et très peu pointues (covid, physique quantique, vecteurs médicamenteux, microfluidique, Crispercas9) à prendre en notes pour avoir une trace écrite qui tient sur une page. C'est le fourre-tout de la mineure, il manquait 1 coef et hop voilà la cdm. Nan plus sérieusement il suffit de visionner les vidéos une fois et faire les 5 qcms qui vont avec chaque vidéo pour s'assurer un 19/20.

_Biologie (a.k.a la matière du démon) : Vous venez en pass pour devenir un reptilien = vous prenez bio. 17 heures de vidéos avec des mots exotiques dropés toutes les 10 secondes par nos profs-youtubeurs adorés. WOW ! Quel kif putain !!! Si vous avez gardé SVT en terminale parce que vous chérissez cette matière, je vais vous faire des bisous tellement vous allez démonter ces vidéos avec la passion de l'étudiant première année. Pour être plus sérieux : matière à par cœur, commencez par la partie animale qui est plus digeste que son homologue végétale, la bio est TRRRREEEEEEEEEESSSSSSSSSS INTERESSANTE (c'est ce qui en fait toute sa force), nécessité absolue de prendre l'entièreté de ce qui est dit en notes détaillées et complètes (oui vous m'avez bien entendu, vous lancez une vidéo de 10 minutes et vous passer 60 minutes à la noter (même les schéma de sauterelles ultravénères) en mettant en pause toutes les 5 secondes car ya un nouveau mot qui pop sinon c'est pas marrant → vous obtiendrez un beau classeur bien fat quand vous aurez fini). La conversion de la vidéo en notes c'est 90% de l'apprentissage (y'a certains cours que j'ai même pas révisé grâce à cela), et ça vous permet de comprendre le cours dès le premier visionnage car vous êtes forcés à écrire tout sur tout. J'ai essayé en début de S2 de l'apprendre avec la méthode des J et des cours déjà tapés mais cette tâche n'est pas réalisable par l'humain, il faut noter pour apprendre. Donc on est sur une matière giga chronophage mais très intéressante : on apprend comment la vie est foutue et ça c'est pas rien. Au final, l'exam était très décevant car on nous a interrogés que sur la partie émergée de l'iceberg (et l'iceberg était giga profond), pas plus de 15 minutes vous prendront pour répondre aux pauvres 12 QCM avec des questions qui sont juste là pour faire acte de présence. Par conséquent vous aurez bien taffé 100 heures à apprendre par cœur toute la phylogénie des métazoaires et à connaître par coeur la composition de chacun des 21 segments de la langoustine pour qu'au final on vous pose la question : combien y a t-il de segments dans une langoustine (et vous vous reverrer en train d'apprendre les couches de la cuticule des arthropodes et vous aurez une soudaine envie de jeter le sujet lorsque vous vous rendrez compte qu'il n'y a

même pas le mot cuticule dedans). Oui j'ai le seum, je suis très content de connaître toutes ces particularités, mais je ne peux cacher ma déception comme j'attendais du sujet qu'il mette à l'épreuve notre connaissance approfondie et nous permette de trouver cette satisfaction si particulière à la biologie qui est de se souvenir d'une information dite entre la 2142e et 2145e seconde de la huitième vidéo de la deuxième partie du thème animal. Revenons en à comment cartonner en bio : notez l'ensemble des informations dites dans les vidéos, trouver 2 pots qui font de la bio et posez vous des questions tellement pointues que vous mettrez des gants pour vous en protéger, si vous y répondez = shoot de dopamine, une récompense largement sous-estimée, si vous n'arrivez pas à y répondre : le lendemain au ptit déj vous revisionnerez TOUTE la vidéo concernée en x2 (c'est plus facile d'écouter une vidéo que de relire un cours, ça change du quotidien, c'est agréable de faire aucun effort et mine de rien ça vous remet bien les idées en tête) et vous vous direz « ah mais oui quel con, bien sur que le calamar est un décapode dibranchial céphalopode mollusque spiralien protostomien bilatériel eumétazoaire métazoaire ! ». C'est une matière incroyablement sous-côtée !! Le sentiment de connaître 17 heures de vidéos sur le bout des doigts ça me met des frissons de puissance liquidienne brute. Faites bio et vous obtiendrez cette aura d'omniscience.

Bon voilà, pour en finir avec l'éloge de la bio : VENEZ EN BIO vous le regretterez sur le coup mais si vous assurez ça sera votre plus grande fierté de la PASS, vive le concours et vive le savoir !

Si vous avez pris maths en terminale que vous voulez une mineure scientifique sans bio, alors prenez mineure Chimie (avec outils maths, chimie, cdm et choisissez mécanique ; cf le tableau au début du pdf).

Pleins de tips en vrac

-Café : par intermittance pour augmenter les effets car il faut pas devenir tolérant

-Tous les cours format **PAPIER** et pas sur ordi, vous êtes plus productifs car le papier on peut le lire partout, c'est plus facile de noter des schémas dans un coin/corriger une

approximation, c'est plus agréable, vous vous défoncez moins votre rythme de sommeil le soir avant d'aller dormir, vous voyez mieux la pile de boulot que vous avez réalisé en fin de journée.....

-Faire toutes les colles et exams blanc du TAT et les corriger juste après (parole de 7ème de promo)

-Taffer très longtemps et bien les cours du début du semestre (surtout S1 où ta méthode de travail est encore balbutiante). Il faut les poncer à mort pour ne pas les oublier en fin de semestre et avoir à les revoir pendant les semaines de révisions

-Utilise des post-it pour des infos que tu as tendance à oublier, au bout de 3-4jours affichées sur votre porte, vous les saurez. Et vous aurez de quoi lire le veille du concours (où je préconise de se reposer)

-10 pompes entre 2 cours et allez courir bordel, c'est un break dans la journée

-Je recommande de réviser sans musique, il faut être totalement impliqué dans votre cours, ce qui implique de se parler dans sa tête, et c'est plus facile quand une musique ne prend pas la place. Alors j'avoue que c'est super agréable de réviser avec son vivaldi dans les oreilles (t'as l'impression que ta productivité gagne au change). Cependant, je ne suis pas pour que ça reste une habitude, à la limite si c'est ponctuel, ça peut vous aider sur une journée où vous vous sentez faiblir (moi ça a été 3 semaines après l'annonce des résultats du S1, pendant tout février je me sentais beaucoup moins fort qu'au S1 et je l'ai assez mal vécu, je me disais que j'étais une merde et la musique m'a un peu aidé à tenir certaines journées. Enfin c'est surtout le fait de me répéter que j'étais nul qui me motivait mais c'est pas le sujet.

Conseils sur des points importants

DORMIR

De toute façon si vous dormez pas assez, vous vous rendrez compte vous-mêmes que le rythme est insoutenable (niveau concentration PASS c'est 12h par jour et terminale c'est 4h par jour). Le cerveau il tourne pas s'il a pas eu son repos.

MANGER

Beaucoup de calories sachant qu'il en a besoin ton cerveau de mégamind (c'est 70% des dépenses quotidiennes si je dis pas de bêtises). Les joueurs d'échecs ils bouffent pas de la salade avant d'aller au combat vs Magnus hein.

MENTAL

Le mot se suffit à lui-même mais je peux vous aider à mieux le cerner parce que c'est de loin la chose qui vous permettra de réussir. Comme je l'ai dit, en février j'étais au fond du trou. J'avais l'impression d'être l'ombre du moi au S1. J'avais l'impression de travailler sans augmenter en niveau, de pédaler dans le vide. Pourtant de jour en jour, la routine, je continuais à bosser, mon envie d'aller en amphi puis à la bu s'était vaporisée, boudu que c'était pas évident, mais dans l'adversité, toujours s'acharner, je pédalais plus fort. En arrivant en mars, je savais que c'était bientôt fini, je m'étais amélioré par rapport à quelques semaines en arrière, et je me suis mis en tête de profiter de ces dernières heures de cours de PASS, ces dernières rigolades en première année, voilà 2 semaines de plus à profiter des cours, tout ça par un changement de mental. Bon après, pendant les révisions c'était le mode hermite maxé qui fait de la biologie du matin au soir et du soir au matin. Jusqu'aux résultats du S2 j'étais peu confiant de ma perf sauf en mineure. Et bien finalement cet état d'esprit m'avait au contraire permis de m'accrocher : j'étais si exigeant avec moi-même (dans ma tête il fallait connaître chaque miniexplication du cours pour pouvoir tout recracher avec cohérence) que je m'en suis sorti particulièrement bien. Alors même si vous avez de mauvais résultats aux colles et exams blanc (qui restent de bons indicateurs tout de même), ne vous inquiétez pas et persévérez. Effectivement, c'est un concours, donc admettons que votre niveau soit constant tout le semestre grâce à une méthode bien particulière ;), en moyenne les autres vont naturellement diminuer au fur et à mesure que les cours vont se rajouter car ils vont oublier plus que vous les cours du début, et tada vous passez de 110ème aux colles de janvier à 10ème au général en mars.

Le premier mindset de base en PASS c'est d'avoir envie d'écraser les autres, c'est comme ça qu'on apprécie vraiment le concours et c'est en appréciant le concours que vous tafferez bien (c'est juste de la sélection naturelle), donc au centre il vous faut cette rage de vaincre. Après vous pourrez vannez dessus et faire de l'autodérision (nan je déconne aucune autodérision on se prend pour des dieux), juste vous allez faire des blagues sur tout et n'importe quoi, rigoler bien fort, décompresser quoi, et ça ça motive plus que tout donc trouvez vous des copains copines, si moi j'en ai trouvé, pas d'inquiétude. Le deuxième mindset de base c'est avoir une envie d'apprendre, se dire « putain qu'est ce que c'est beau d'étudier la médecine, de voir comment des petites cellules de merde font une merde gigantesque qui essaie de passer un concours comme 1000 autres gigantesques amas de trucs chelous qui fonctionnent parfaitement ». Trouvez l'envie de vous lever le matin, à quel point votre journée va être courte et longue à la fois, à quel point y'a aucun sens à ce que des gens se réunissent dans un lieu pour écouter une autre personne parler et noter tout ce qu'elle dit pour essayer de retenir plus que son voisin, à quel point le monde est infini et vous allez apprendre par cœur une partie de ce monde infini pour voir qu'en fait le monde est encore plus infini que vous ne le pensez. Trouvez la soif d'apprendre des trucs de merde et hors du commun à la fois, c'est incroyable, des putains de molécules qui bougent = la VIE.

ECOUTER en cours et NOTER

La prise de notes permet de diminuer le volume des cours : mes potes se tapaient toujours des cours de 10 pages rectoverso quand moi, le cours tenait sur 3 pages rectoverso.

Apprentissage actif c'est indispensable quelle que soit votre méthode de taf. Conseil : une fois que vous aurez fait un mois en PASS, asseyez vous tout seul en haut de l'amphi : sans la distraction des voisins qui parlent, je vous garantis 4 heures d'attention totale offertes (à répéter autant de fois que nécessaire), ces 4 heures de cours vont rentrer dans votre mémoire comme jamais.

ORGANISATION

Très important d'être carré pour avoir bien en tête ce que vous avez à faire, ce que vous n'avez pas à faire et quel temps libre vous vous donnez.

Acheter pour la rentrée :

_un carnet d'erreur maxiformat (coloris au choix)

_5 cahiers de brouillons : ils permettent de réviser en réécrivant le cours de mémoire ou non + de faire des fiches et des schémas que vous injectez dans votre cours + de poser votre esprit qui n'arrête pas de courir, le laisser réexpliquer le cours afin de voir si ça pêche et où (écrire>>>surligner)

_des stylos 4 couleurs à foison pour mettre de la couleur partout (ça motive plus et c'est bon pour les yeux)

_un agenda semainier pour les J

_une chemise cartonnée bien fat pour ranger vos QCM et cours du jour

_une clé USB pour y mettre vos cours et QCM (par ex avant l'impression)

_un classeur avec 12 parties pour avoir rapidement à portée de main tous les cours depuis le début de semestre rangés par UE (pratique même si un peu casse-couille à la fin quand il est rempli à bord-ra).

Créer son compte moodle (où les profs mettent leurs diapos, TD...) et TAT sur internet (c'est gratuit tkt forcément)

Avoir lu 1 témoignage comme celui que vous êtes en train de lire

Réponse à des questions/préoccupations au sujet des Grands Admissibles

---La prépa (j'étais chez Ducos), ça aide à se motiver, ça permet de prendre confiance en soi, ça permet de faire pleins de qcm en 4 heures que j'aurais fait en 12 heures sinon, ça donne un backup si jamais vous avez pris des notes de merde sur un cours (ex de l'anatomie = les profs sont des messagers de satan). Sans prépa j'aurais eu beaucoup de mal à assurer le concours, mais ça doit dépendre des gens. Mais je dois avouer que le prix fait vachement chier.

---Je suis, de nature, peu stressé mais plutôt excité, je supporte bien la pression, au contraire, je la trouve très très très stimulante. C'est encore une question de mental, je

suis toujours dans l'optique où je vais donner le meilleur de moi-même et si je ratte au moins j'aurais aucun regret. Je crois que ça va aussi en partie avec le fait que je suis confiant de mes capacités et de mon niveau : quand t'es dans le top 20, tu sais déjà que t'es super bien classé donc ta seule préoccupation c'est d'essayer de finir top 1, et par conséquent, tu finis par avoir envie que les qcm soient de plus en plus durs pour te pousser loin dans tes retranchements.

---Il faut s'entourer des bonnes personnes, de gens qui en veulent. Parce que c'est en travaillant à leurs côtés que vous allez **vous tirer vers le haut mutuellement**.

---Le site que vous devez utiliser pour réviser l'anatomie c'est : <https://anatomylearning.com/>

---Le ressenti quand tu apprends que t'es Grand admissible doit différer selon ta position. Personnellement, je savais dès la fin des exams du S2 que j'étais GA (8ème au S1 et un examen aussi bien réussi qu'au S1). Donc ce pour quoi je travaillais dès les résultats du S1 c'était pas afin d'être GA mais pour viser le top 5 et ça influe énormément sur comment tu vois le concours (**ton but c'est pas d'arracher une bonne note, mais c'est d'avoir 20/20 dans chaque matière**).

Bilan

Pour votre sachoïr : il y a autant de filles que de mecs et autant de gens du matin que de l'aprem en deuxième année.

Je recommande fortement une prépa et mineure SV (méca) ou chimie (méca).

J'ai passé la meilleure année de ma vie, j'ai rencontré plein de gens supers, on s'est marrés comme jamais, on a bien profité de chaque minute, on s'est faits des souvenirs à vie. C'était génial. Je suis nostalgique et à la fois soulagé d'en avoir fini. Pour info, vous avez aussi en pièce jointe mes résultats dans toutes les matières.

Voilà, j'espère que vous aurez apprécié lire ce témoignage même si je me suis un peu éparpillé parfois. Là, je suis triste de l'avoir fini, cette année est passée à 2000km/h, vous serez propulsés à la 5ème semaine de cours directement après la rentrée, puis à la 9ème, puis en révisions et vous voici en examen et en vacances, et enfin le deuxième semestre, qui sera achevé avant que vous ayez eu le temps de vous rendre compte que vous venez de passer devant les meilleurs moments de votre jeune vie, et ça vous fera sourire.

Je vous souhaite une belle réussite...