



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 106

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

**NOM :** Durand  
**Prénom :** Anaïs  
**Filière :** Médecine

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

TB, bac général spécialités physique-chimie et maths

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

Chimie option biologie

### 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 !

**Étais-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 ?**

Étant mordue de sport, c'était indispensable pour moi de continuer à en faire cette année même si j'ai quand même du le limiter. Je faisais entre 3 et 4 séances d'une heure par semaine, selon si je rentrais chez mes parents ou pas. Ça me permettait de bien me défouler et d'être plus efficace après dans mes révisions.

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

En général :

7h20 : réveil

8h-13h : cours en amphi

13h-13h45 : pause repas au RU

14h-17h40 : je bossais à la BU

18h-21h : colle

Je faisais quelques QCM après les colles jusqu'à 22h et après manger et dodo.

Le mercredi je passais la journée entière de 8h à 18h à la BU, et j'allais en colle après; et le weekend je bossais chez moi.

Pour le sport c'était mercredi/jeudi + samedi + dimanche

Sinon je ne bossais pas les vendredi et samedi soirs après 20h30, j'en profitais pour regarder un polar avec mes parents.

**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...)?**

4 ou 5 heures de cours en amphi + 4 à 5h de travail à la BU ou chez moi (selon si les cours étaient le matin ou l'après-midi) + 3h en colle

En général je faisais une pause à la BU vers 16h histoire de manger un petit truc et de se dégoûter les jambes.

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

7h-13h15 : je bossais, avec vers 10h une pause de 15 à 20 minutes pour le petit dej.

Je revoyais les cours compliqués le matin, c'est là que j'étais la plus concentrée.

14h-17h : révisions de cours que j'aimais mieux/plus simples, puis pause sport.

18h15-20h45 : en général je revoyais un ou deux cours et le reste du créneau je faisais des QCM

Le samedi était réservé à apprendre et revoir les cours de la semaine, et si j'avais le temps je refaisais d'anciens cours. Le dimanche je revoyais surtout cours qui dataient d'il y a plus longtemps ou que je devais voir plus de fois pour bien les maîtriser.

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

Je travaillais de 7h à 13h30 avec 15 min pour le petit dej au milieu. Je prenais 30min au lieu de 45 d'habitude pour manger, et après je travaillais de 14h à 19h30 avec une pause de 10/15min quand j'avais besoin. De 20h à 23h je faisais des annales et après direct au lit pour avoir assez de sommeil.

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

J'étais à peu près à 7 heures de sommeil au S1 comme au S2, ce qu'il me faut pour ne pas être fatiguée. Je faisais en sorte d'être à 8h pendant la période de révision pour bien être en forme pour le concours.

**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.**

Je ne faisais pas la méthode des J, pas assez flexible pour moi. Après avoir eu un cours en amphi, je l'apprenais le jour même (ou le lendemain si les cours étaient l'après-midi), et je le revoyais une ou deux autres fois dans la semaine ( mercredi et weekend )

En gros je voyais l'apprentissage en plusieurs phases:

- 1) le cours avec le prof pour appréhender les notions
- 2) l'apprentissage juste après
- 3) les colles sur le chapitre qui me permettaient de voir où j'en étais dans la maîtrise d'un cours ( relire/réciter un cours est totalement différent que de faire des QCM dessus, c'est un vrai exercice ;))
- 4) les révisions une fois que j'avais déjà vu le cours sous forme de QCM pour bien cibler mes révisions

Je faisais en sorte d'avoir révisé tous mes cours en 2 semaines ( en révisant plusieurs fois les nouveaux cours et ceux dans lesquels j'avais du mal), et après je recommençais

Je révisais mes cours en les récitant à haute voix en essayant de faire comme si je les expliquais à quelqu'un d'autre. J'essayais de les réviser rapidement pour avoir le temps de les revoir plein de fois.

**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 m'étais préparée à vivre une année horrible et au final j'ai adoré cette année. Ça reste une année compliquée de part la charge de travail, mais le fait d'apprécier les cours que l'on apprend rend le travail moins difficile je vous l'assure. J'ai trouvé le S2 plus difficile avec la mineure qui me stressait pas mal, mais c'est une année où j'ai beaucoup appris sur moi-même et qu'il m'a apporté tellement de choses.

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

Salut les P1 !

Croyez en vous pour cette année, et faites vous confiance, c'est le plus important. Seuls vous savez vraiment comment vous fonctionnez alors faites ce qui vous convient le mieux.

N'oubliez pas, la PASS c'est 8 mois intenses mais attention c'est pas un sprint, il faut tenir les deux semestres. Alors dormez bien ( on ne le vous dira jamais assez mais le sommeil est super important pour bien charbonner après) et faites des pauses vous serez bien plus efficaces après ( rien de mieux qu'un bon footing pour se défouler ;)).

En bref prenez soin de vous !

Je vous donne toute ma force pour cette année et surtout ne lâchez rien !!