



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 115

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

**NOM :** le corre  
**Prénom :** victoire  
**Filière :** médecine

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

Spécialités maths/ physique mention très bien

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

Sciences de la vie

### 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 ?**

Au debut du semestre, je prenais une pause dès que j'en avais besoin, une sieste ou même 15 min pour jouer un peu de piano... Le WK, je prenais tous mes samedis soirs; soit je restais chez moi avec ma famille ou seule quand j'étais a Brest, soit je sortais voir mes amis ( sans rentrer trop tard ducoup !)  
Ce n'est pas une année ou on sort beaucoup ca c'est sur mais il faut absolument prendre des temps de pause

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

En fonction de l'avancé du semestre, je travaillais de 10h à 13h je dirai ! Je travaillais en général beaucoup le matin ( 6h-13h ca fait déjà 7h de boulot ), et l'après midi, ca dependait: mes horaires variaient en fonction des cours et des colles et aussi en fonction du semestre. J'allais pratiquement à tous les cours/ colles au S1 et tout l'inverse au S2.

Pour les pauses, je prenais 1h le midi et le soir pour manger . Je faisais une sieste de 20 min tous les midis

**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...)?**

Ma journée type était ( au S1 surtout):

8h-13h: cours

13h-14h: trajet + repas

14h-17h30: mes J

17h30-21h30: colles + aller-retour

puis relecture de colles et je dormais environ vers 23h

Au final ca fait donc que 3h30 seule donc ca passait plutot vite ! Au S2, c'était assez different parce que je n'allais ni en cours, ni en colles, donc les journées paraissaient assez longues mais j'ai globalement gardé la meme organisation !

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

Ma journée du samedi ressemblait a celle du mercredi (vous comprendrez avec l'explication d'après ), ce qui changeait seulement, c'était ma pause du soir ! Le dimanche, je prenais du temps pour les nouveaux cours les moins bien travaillés de la semaine qui précède le matin, et globalement des cours à travailler l'après-midi. Aussi, en fonction de l'avancée du semestre, je faisais beaucoup d'annales, de QCM etc... au S2, j'utilisais des moments pour faire l'anglais, la mineure, ce genre de choses...Les temps de pause étaient les mêmes en wk !

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

Début 8h, TOUJOURS mes 1h le midi et le soir , mais je finissais mes journées vers 00h environ ( donc environ 14h)

mon organisation n'était pas trop la même: je fonctionnais par UE , je faisais par ex d'un coup la bioch le matin( ca parait fou mais c'est possible )

Les semaines avant celles de "revisions", j'ai ciblé les UE/ chapitres qui posaient plus problèmes, j'ai fais en fonction de ça et des coeffs !

Début 8h, TOUJOURS mes 1h le midi et le soir , mais je finissais mes journées vers 00h environ ( donc environ 14h)

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

Ça a été un petit problème pour moi le sommeil ! Au S1, j'essayais dès le début de garder un rythme , et surtout de ne pas m'épuiser mais arrivée aux colles classantes, j'ai commencer à ne plus réussir à dormir donc j'ai pris des médicaments. J'ai trouver au S2 que j'étais globalement beaucoup plus vite ( en terme de mois) fatiguée, avec l'accumulation donc j'ai bien fais attention par la suite. Plus les deux semestres avançaient, plus le sommeil était important!

**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.**

J'avais un agenda, et selon ma maîtrise, je faisais soit des relectures, beaucoup beaucoup de QCM, annales...des post-it à relire tous les soirs ( j'avais une pile avec tout les petits trucs galères). Pour chaque cours, j'essayais à la fin de chaque créneau de faire un point pour être la plus efficace la fois d'après et mon but était de me voir progresser pour chacun au fil des semaines !

Pour les nouveaux cours, si un était le lundi matin, je le voyais mercredi, dimanche, lundi d'après (J7), lundi d'après (J14), encore après (J21) et CA jusqu'à la FIN du semestre!

Je voyais le cours environ 3/semaine, et j'y passais plus de temps le 2ème jour ( le mercredi pour les cours du lundi+ mardi matin et le samedi pour les cours du jeudi+ vendredi aprem), je pouvais passer 2h30 sur les plus longs.

lundi/mardi aprem, jeudi/vendredi matins étaient consacrés pour mes J, le lundi aprem pour les cours que j'avais fais TOUS les lundis depuis le début.

Avec l'accumulation, je n'avais pas le temps de TOUS les travailler, mais si un J7 pouvait me prendre 1-2H, mes J-21 me prenaient que 30min, certains étaient maîtrisés, revus en colles donc je m'en sortais...

**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 ?**

Une année juste génialeeee.

Je pense avoir mis toutes les chances de mon côté, j'ai suivis TOUS les conseils les plus bêtes: sommeil+pause , écouter ses parrain/marraine, les tuteurs et P2,mais surtout s'écouter toi. J'étais une eleve méga stressée au lycée, et cette année, j'ai appris a gérer ca ! J'ai aussi eu des mauvais moments, des nuits pas terribles, le doute sur ma méthode tous les jours,... Pour réussir, il faut bien évidemment être motivé, savoir pourquoi on se lève pour travailler tous les jours, mais aussi faire pour le mieux, je ne voulais avoir aucun regret après les partiels ... en fait même si il y a eu des moments pas faciles, je savais comment faire pour réussir au fond de moi donc ça me mettait pas mal en confiance

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

DONNE TON MAX et à toi la P2 !! Applique tous les conseils que tu as pu entendre, n'écoute que les bonnes personnes et écoute toi. Le travail et la motivation qui tu es prêt à donner feront la différence c'est évident ! Tu vas passer une année difficile c'est clair, mais surtout fais en sorte de n'avoir AUCUN regret et de ne pas oublier son objectif : devenir parrain/marraine/tuteur à ton tour, passer en p2 pour faire la fête mais surtout DEVENIR MEDECINNNNN !!!!

Ne doute pas et sois confiant pour ce début d'année, et hâte de peut être pouvoir t'aider pour cette fameuse PASS !!