



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 136

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

**NOM :** HERVE  
**Prénom :** Lomig  
**Filière :** Médecine

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

Bien spécialités : Physique-chimie, biologie, maths complémentaire  
et spécialité maths en 1ère

### 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-rentrée) !

**As-tu fait un stage de pré-rentrée 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 ?**

Je faisais du sport le midi sinon je regardais un série, et je faisais une pause le vendredi ou samedi soir au généralement resto. Mais dès que je commençais à être trop stressé ou fatigué je faisais du sport pour me changer les idées.

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

Je me levais entre 7h-7h30 et je commençais toujours à travailler à 8h avec bcp de café, 10min toute les 2h, je mangeais et faisais du sport à 12-13h, 13h-17h travail avec 5-10min de pause, une vrai pause à 17h-18h ou je mangeais un repas avant d'aller en colle ou de faire des QCMs, et j'arrêtais entre 22h-23h30 où je finissais mon repas de 17h pour faire une pause avant de dormir.

**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 travaillais de la même manière qu'il y avait cours ou non. Ma journée idéale type se résumait à 12h de travail, 4-5h de pause en comptant transport et pause nourriture et je dormais 7-8h, 12h de travail ça peut faire peur mais entre les cours et les colles ça passe très vite.  
Mais en réalité je n'ai pu faire cela que mi-octobre car j'ai eu du mal à prendre le rythme avec le stress et la quantité de cours importantes, au mois septembre j'étais plutôt à 10h par jour.

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

Même rythme que dans la semaine au détails près que je faisais une pause le samedi pour me remotiver, aussi je rentrais parfois chez mes parents parfois.

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

Je ne changeais pas de rythme pendant les périodes de révisions mais je changeais de méthode de travaille, 12-13h c'est déjà bcp et je faisais d'autant plus attention à mon sommeil pendant les périodes de révision pour évité d'arriver épuisé au concours.

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

7-8h, je faisais plus attention au S2

**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'utilisais principalement la méthodologie présentée par le tuto, la méthodologie en semaine, pour résumé je lisais 3 fois dans la même semaine un cours que je découvrais en amphi, ou que j'avais lu en avance pour le S2, et je faisais des qcms avant de relire les anciens cours. De plus je travaillais BEAUCOUP sur des fiches que j'ai sur un drive.

**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 ?**

C'est une année éprouvante, j'ai eu beaucoup de mal à trouver mon rythme de travail, mais j'ai rencontré des personnes supers avec qui j'ai travaillé pour surmonter cette année. Et même quand j'ai voulu me réorienter en septembre après avoir arrêté de travailler pendant 4 jours, ma marraine m'a convaincu de me remettre au travail et m'a aidé à trouver le bon rythme, a parlé/écouté avec moi quand j'ai stressé par un cours de biologie et maintenant grâce à ces rencontres et mon travail je suis en médecine :)

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

Je vous souhaite sincèrement beaucoup de courage pour cette année, tout le monde ne la vit pas de la même manière, mais on est là pour vous aider, n'hésite JAMAIS à demander de l'aide, je suis passé par là je sais à quel point ça peut être difficile. Je réponds très vite au message de manière générale, et c'est avec plaisir si je peux vous aider, vous accompagner dans cette année.