



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 43

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

**NOM :** Le Bihan  
**Prénom :** Flavie  
**Filière :** Médecine

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

bac mention bien, spécialités Physique SVT en term avec maths en première

### 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'éta(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 ?**

Parfois j'allais marcher quand je n'arrivais plus à travailler, c'était seulement quand j'en ressentais le besoin. Il faut mieux faire 30 min de marche plutôt que de ne pas être productif pendant une après-midi entière.

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

Je travaillais environ 12h30 par jour.  
7h15->12h : je travaillais  
12h->13h pause dej avec un épisode d'une série  
13h->16h je travaillais puis pause goûter jusqu'à 16h20  
16h20->19h je travaillais  
19h->20h pause diner  
20h->21-22h je travaillais un cours facile pcq j'aimais pas travailler le soir

Parfois je prenais des pauses dans ma journée quand j'en ressentais le besoin mais rien de régulier.

Pour les colles, j'allais à celles de bioch et de biophysique aux S1. Au S2 je n'allais pas en colle. Je ne travaillais pas après les colles.

**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 n'allais presque jamais en cours donc mon rythme de travail ne changeait pas en fonction des cours. Donc je travaillais 12h30 presque tout le temps. Les jours où j'allais en colle, je finissais de travailler à 17h.

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

Je travaillais environ 8h30 le samedi et 10h le dimanche.  
Je prenais ma pause de la semaine le samedi entre 16-18h selon l'avancée du semestre (proche du concours ou non). J'allais dormir chez mon copain et je reprenais le dimanche vers 9-10h. C'est une assez grosse pause pour la plupart des PASS je pense, mais j'en avais vraiment besoin, ça coupe vraiment la semaine. Par contre, je n'étais pas vraiment productive le samedi donc je faisais en sorte de réviser des cours pas trop relou.

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

Au S1, je commençais à travailler à 7h pile et je me couchais vers 23h-23h30 donc je travaillais 14h par jour.  
Au S2 j'étais épuisée, j'en avais vraiment marre et je n'avais pas la motivation de travailler autant qu'au S1 donc je faisais des journées normales.  
Aucune pause pendant les révisions sauf si j'étais vraiment pas productive, dans ce cas j'allais marcher mais c'était très rare.

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

Au début du S1 j'ai fait beaucoup d'insomnies donc parfois je ne mettais pas de réveil. c'était compliqué de garder un rythme de sommeil convenable. Sinon en temps normal, j'allais sur mon téléphone de 22h à 23h car j'avais besoin de déconnecter des cours. Donc je m'endormais vers 23h et me levais à 7h soit 8h de sommeil.

**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 tableau avec tous les cours sur mon ordi pour tout visualiser et je cochais la case Excel dès que j'avais fini un cours. Comme ça je savais exactement combien il m'en restait à voir avant mes révisions.

Je faisais la méthode des J. Vu que je n'allais pas en cours c'était plus facile de s'organiser. Je voyais mon cours une première fois à J0. Ensuite je le revoyais le lendemain à J1. Puis je le revoyais à J3 et encore une fois à J5.

Je le voyais environ 4 fois dans la semaine si le J0 était le lundi. Après je le revoyais à J7 puis J14. Ensuite, le revoyais le plus rapproché possible jusqu'au concours. En gros je laissais des intervalles max de 2-3 semaines.

Pour ce qui est de mon type de mémoire, celle qui a le mieux marché avec moi c'était de réciter, expliquer, lire : à voix haute. Donc quand je le dis plus haut que je le revoyais, en vrai je le récitais à voix haute.

**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 ?**

L'année s'est bien passé. Bien sûr c'est pas une partie de plaisir tous les jours et évidemment qu'il y a des gros bas. Le plus compliqué à gérer c'est la pression et le fait d'avoir l'impression de ne jamais rien savoir. Le plus gros moment difficile pour moi je pense c'est quand j'ai fait des insomnies 3 semaines après la rentrée, je pensais que je ne m'en sortirai pas et que je finirais jamais mon année.

La PASS aide à nous connaître et nous met beaucoup à l'épreuve. Quand les P2 disaient qu'on ressortait différent d'une PASS je me disais que c'était un peu du Pipo mais en vrai ça nous fait murir et nous aide à nous connaître.

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

Au lycée, j'étais loin d'être la meilleure. J'étais pas forcément attentive ni très travailleuse ce qui fait que je parlais pas forcément avec des points d'avance. La PASS relance les cartes. Donc je vous dis que le lycée ne détermine EN RIEN vos performances de cette année. Ayez de la rigueur et de la motivation. Trouvez votre méthode et donnez tout ! C'est seulement quelques mois d'une vie, donc n'ayez aucun regret !! Je vous souhaite bon courage <<3