



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 76

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

**NOM :** Bergnel  
**Prénom :** Ludivine  
**Filière :** Médecine

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

Bac général spécialités SVT - physique chimie option maths complémentaires

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

Sciences sanitaires et sociales

### 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 ?**

Alors en pass c'est vrai que cela me stressait pas mal de « perdre du temps » donc je n'avais pas énormément de loisirs, mais pourtant c'est quelque chose que je conseille vraiment de garder car ça permet vraiment de décompresser quand on en peut plus des cours. Des fois quand j'en avait marre de travailler j'allais marcher, me balader pour m'aérer et voir autre chose que des cours et franchement ça faisait du bien, après on est même plus productif. Le week end si vous faites du sport c'est quand même bien de garder un moment pour ça ;)

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

Généralement je me levais vers 7h30 voire 8h quand on avait pas cours le matin, si on avait cours plutôt 6h / 6h30 . J'essayais de me mettre au travail (j'étais pas du matin donc compliqué lol) , je travaillais jusqu'à 11h45 pour aller en cours l'après-midi, je prenais une pause jusqu'à 12h30 et j'y allais. Après j'allais en colle de 18h à 21h30 environ, évidemment on oublie jamais le goûter avant d'aller en colle trop important !! Après les colles je rentrais chez moi puis je mangeais et douche. Souvent j'étais vraiment cramée donc je me couchais direct, parfois je révisais quelques trucs mais c'était pas vraiment très productif :)

Quand on avait pas cours, toujours une pause de une heure le midi puis je travaillais jusqu'à 17h-17h15. Donc environ 8h de travail /jour, 11h avec les colles :) ça peut paraître énorme mais vraiment ça le fait !!

**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...)?**

Au s1 on avait cours soit le matin soit l'après-midi donc ça faisait des journées bien chargées, environ 4h ou 5h de cours en amphi le matin, ensuite je rentrais chez moi bosser jusqu'à 17h 17h30, et ensuite colle, donc 11h / jour. C'était pareil si j'avais cours l'après-midi mais le matin je me mettais pas au travail avant 8h/8h30 car sinon je dormais sur place :) et je prenais une bonne pause le midi et au goûter . Au s2 on avait beaucoup plus de e-learning sinon quand on avait cours je m'organisais comme au s1 ;)

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

J'essayais de caler un max de cours que j'avais vu, et les derniers à apprendre ( ceux de la fin de semaine). Je me levais vers 7h30-8h, je bossais jusqu'à 12h/ 12h30 en suivant mon planning puis pause de une heure aussi et je reprenais jusqu'au goûter ou je prenais une pause un peu moins longue. Je prenais 45 min le soir à peu près tout dépendait des jours . Je finissais mon programme vers 22h à peu près . Le dimanche c'était la même chose, des fois le week end je sortais quand même faire une balade histoire de prendre l'air :) En semaine de révisions ça pouvait être plus intense avec les annales etc...

Donc à peu près 10 à 11h par jour . Je rentrais chez moi le week end donc ça me plaisait aussi de travailler dans un autre environnement que mon petit apart.

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

Avant la semaine de révisions , je me faisais un planning détaillé à part de mon agenda habituel avec chaque jour les cours que je voulais voir en essayant de caler tous les cours du semestre (sur une semaine ou deux). C'est une période intense car on révise le max qu'on peut après je privilégiais quand même les cours où j'étais moins à l'aise. Je me levais vers 7h/7h30 pour commencer à 8h puis je suivais mon planning jusqu'à 12h30. Toujours une heure de pause, des fois un peu moins puis encore pareil jusqu'au goûter ou je prenais 30/45 min et après jusqu'au soir pareil. Je faisais aussi beaucoup d'annales et de qcm souvent en fin de matinée et le soir jusqu'à 22/23h trop important les annales !!

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

Au s1 je dormais un peu moins, je me couchais vers 23h/ 23h30 et je me levais vers 6h30 si on avait cours en amphi, sinon 7h30 ou 8h donc globalement entre 7 et 8h de sommeil. Après au s2 j'ai vu une différence car j'étais bcp plus fatiguée donc je dormais plus tôt vers 22h30/23h et il m'arrivait de me lever plus tard pour commencer à travailler vers 8h30. Je m'écoutais quand j'étais trop fatiguée et aussi les micro siestes trop bien :)

**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 faisais une méthode des j un peu à ma façon. Les cours qu'on voyait je les apprenais le jour même ou le jour d'après puis je révisais ceux des jours précédents . J'ai une mémoire plutôt visuelle et auditive donc je faisais pas forcément de fiches (a part en biostats et biophys pour les formules). Du coup laprem j'apprenais les cours du matin et je révisais d'anciens cours et ça tous les jours . Le week end j'apprenais ceux du vendredi par exemple, et je révisais tous ceux de la semaine surtout ceux que je connaissais moins bien. J'essayais de revoir plusieurs fois les cours sans faire des j précis comme avec la méthode des j. Je me serais retrouvée avec trop de cours d'un coup parfois, trop stressant pour moi et au final ça l'a fait comme ça ! Faire les annales aussi en période de révisions hyper important de s'entraîner aux qcm des profs :)

**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 qui n'est pas facile mais on apprend tellement sur nous même car moi même en commençant l'année je me pensais pas capable de réussir !! Et pourtant ça la fait. J'ai eu un gros moment difficile au début du s2 où j'ai faillit lâcher car le fait de se remettre au travail en sachant ce qui m'attendait m'a fait peur mais je n'ai rien lâcher et j'ai continuer à persévérer pour mettre toutes les chances de mon côté . Alors oui c'est normal d'avoir des coups de mou il faut juste savoir rebondir et se rappeler constamment pourquoi on travaille !!:)  
La PASS nous apporte énormément car jamais je ne me serai pensé capable de réussir ni d'être aussi motivée donc on découvre aussi nos capacités !

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

Franchement c'est une année où il faut tout donner mais quand même écoutez vous car le but n'est pas de s'épuiser dès le début ni de s'épuiser tout court. Ça reste important de garder des moments pour penser à autre chose et se reposer ++ , vous allez ressortir tellement grandit de cette expérience et fier de vous, car dans tous les cas vous aurez accompli des choses que vous n'auriez jamais pensé. Si vous me voulez comme marraine je vous donnerai tous mes meilleurs conseils sur touttt et même je répondrai à toutes vos questions, on pourra se faire des petites pauses pour se voir et s'organiser des sorties pour changer les idées et être là pour vous !!:)