



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 90

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

**NOM :** LECOQ  
**Prénom :** Léna  
**Filière :** Médecine

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

Félicitations du jury. Spécialités physique chimie et SVT.  
Classe Européenne. Option mathématiques complémentaires.

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

Mineure physique chimie. J'avais choisi le bloc chimie chimie bio

### 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 j'essayais d'en faire au moins deux fois par semaine. J'ai été nageée, j'ai couru et j'ai fait du pilate. Je lisais des romans le soir avant de me coucher. Je cuisinais le dimanche matin pour ma semaine car je ne travaillais pas jusqu'à 14h30 ce jour là.

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

Je commençais à travailler à 9h, je ne suis pas une lève tôt. Je me réveillais un peu avec des flash cards et après je bossais jusqu'à 13h30. Je prenais une petite pause pour passer voir ma voisine qui était aussi en pass puis j'enchainais. Je mangeais en travaillant. Je prenais une pause de 45mn vers 15h30. Puis dans l'après midi j'allais toujours marcher avec mes cours, j'avais un tour qui me prenait un peu près 2 heures. Le soir j'allais en colle si il y avait et après j'appelais mes parents pendant à peu près 30min. Je finissais ma journée avec des trucs plus cool du genre écrire des flash cards, surligner mes cours ou faire des QCM. En moyenne je travaillais 11h30 par jour.

**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 minimum 11h et maximum 12h même s'il me restait du travail, j'essayais vraiment de ne pas dépasser. Je commençais à 9h et je finissais à 23h je repartissais mes deux heures de pauses de la journée comme j'en avais envie.

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

Il n'y avait pas vraiment de différence entre la semaine et le samedi. Le dimanche je ne travaillais pas le matin pour faire la grasse matinée, un peu de sport et cuisiner pour la semaine. Je ne reprenais pas avant 14h30-15h en général. Ça me permettait de vraiment couper la semaine, ça me faisait vraiment du bien !

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

Comme en semaine normale. 12h max par jour. Je faisais attention à bien dormir pour être en forme pour le concours !

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

8h minimum en général plutôt 8h30-9h00. J'avais vraiment besoin de dormir et c'est le truc auquel j'ai fait le plus attention. Je n'ai pas mis de réveil au début des deux semestres, je considérais que si je dormais c'est que j'en avais besoin, je m'étais mis d'accord avec moi pour ne pas me sentir coupable par rapport à ça dès le début de l'année. Et le dimanche matin ducoup grasse matinée, je restais au lit jusqu'à 11h !

**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'ai fait classique : la méthode des J. J'apprenais assez vite du coup je prenais toujours le temps de rajouter des J sur les cours pour lesquels j'avais un peu plus de mal. Le J0 c'était vraiment juste compréhension du cours, coloriage ( enfin surligner quoi). Le J1 j'apprenais par coeur. Et après J3, J7, J14 puis J28 et enfin tous les mois. En général je recitais mon cours, à voix haute ou dans ma tête, allongée, debout, à mon bureau en marchant dans la rue, etc ... Parfois pour les cours avec plus de formules ou de schémas je faisais la méthode de la feuille blanche sur mon velleda ou sur une feuille. Tout ce que je n'avais pas dit je l'écrivais sous forme de question sur une feuille que j'accrochais à mon cours pour la fois d'après. Si c'était nécessaire je faisais des flash cards le soir quand j'arrivais plus à apprendre et je les faisais le matin pour me mettre en route. Ça m'est arrivé lorsque le cours s'y prêtait de faire des cartes mentales, mais c'était plus rare. J'ai aussi utilisé anki.

**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 ?**

J'ai adoré ma pass ! J'aime les défis et là bah c'est la pass quoi ! Le second semestre a été plus difficile parce que j'avais moins d'avance qu'au premier mais je crois que j'ai quand même réussi à bien le gérer, j'ai pris plus de temps pour moi et ça l'a fait ! En fait les cours m'ont énormément plus, et ça, ça aide !

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

Cette année est unique ! Tu vas te dépasser et sûrement t'étonner ! C'est dur, mais tu vas apprendre tellement de chose sur la médecine oui mais aussi sur toi et tu vas rencontrer pleins de gens aussi. Donne toi à fond ! Tu vas y arriver !