



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 96

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

**NOM :** PELAN  
**Prénom :** Emma  
**Filière :** Médecine

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

J'avais les spécialités physique-chimie et SVT ainsi que l'option mathématiques complémentaires. J'ai obtenu la mention très bien avec les félicitations du jury.

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

Chimie option biologie

### 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 ?**

Je passais surtout mon temps libre à lire ou je regardais une série avec des épisodes courts comme the office. Je n'ai pas fait de sport cependant, je me forçais à aller à la fac de droit à pied pour me faire marcher et m'aérer la tête.

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

Durant le S1, j'allais au cours à la fac. Lors des après-midi sans cours, je travaillais de 13h30 ou 14h jusqu'à la colle (j'y allais tous les jours au S1 et moins au S2). Pour les journées où les cours étaient l'après midi, j'essayais de commencer à travailler vers 7h30 jusqu'à ma pause repas avant d'aller en cours. Elle était souvent très courte environ 15 à 20 min.

Durant le S2, je suivais l'emploi du temps qui était plus aléatoire. J'allais toujours au cours à la faculté mais n'allais pas toujours aux colles. Sinon, je suivais le même système qu'au S1 en termes de pauses et de temps pour les repas.

**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 environ 10h à 12h (surtout au S2 lorsque je n'allais pas à la colle du jour) par jour. J'allais toujours au cours à la fac et faisais généralement une petite pause le matin et une seconde juste avant de partir en colle pour faire le goûter. Aller à la fac était aussi pour moi une pause car cela me permettait de marcher environ 20 min et cela m'aérait l'esprit.

Pour les repas je prenais en moyenne 30 min à 1h.

Je finissais ma journée par relire des flash cards.

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

Pendant le week-end, je gardais environ le même volume horaire. Je commençais entre 7h30 et 8h et travaillais jusqu'à 12h. Je prenais 1h pour manger et reprenais jusqu'à environ 19h30. Le soir je prenais plus de temps souvent 2h et après je relisais mes cours, mes carnets d'erreurs, mes flash cards...

Tous les week ends, mes parents venaient aussi me voir ce qui me permettait de parler d'autre chose et de me changer les idées.

Le dimanche, je finissais vers 18h30 pour prendre une plus longue pause.

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

Pendant les semaines de révisions je travaillais environ 15h par jour. Le concours s'approchant je commençais ma journée vers 6h30-7h jusqu'à ma pause repas vers 12h. En moyenne je prenais entre 30 à 45 min pour manger. Puis je reprenais mes révisions jusqu'à 19h30 pour manger le repas le soir. Durant les repas comme j'étais de retour chez mes parents je prenais le temps de manger. Après le repas je faisais des annales et parfois des colles jusqu'à environ 23h. Et à ce moment, je relisais les cours les plus importants que je ne connaissais pas vraiment. Pour les pauses, je devais faire 5 min toutes les deux heures environ.

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

En moyenne je dormais 7 à 8h par nuit. En volume horaire mon sommeil n'a pas changé, cependant, ma qualité de sommeil était différente. J'ai moins bien dormi au S2 car j'étais plus stressée et avais tendance à m'endormir en pensant à mes cours.

**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.**

Au S1, je faisais la méthode où je voyais le cours une première fois dans la journée, puis une seconde le mercredi ou le samedi. Le dimanche je révisais des anciens cours précédents ou les plus difficiles de la semaine.

Au S2, j'étais plus au feeling avec plus de temps d'écart entre mes révisions car je prenais beaucoup de temps à voir le cours pour la première fois (surtout ceux de Pr. Seizeur).

Au S1, j'ai énormément fiché mes cours sous forme de flash cards, de cartes mentales. J'ai aussi enregistré mes cours d'histo sous format audio et je les écoutais en les relisant. Pour les formules et les données numériques j'ai fait des petits paquets de "jeux" et je les révisais plusieurs fois par semaine.

Au S2, je n'ai pas beaucoup fiché mais je mettais beaucoup de couleurs sur les livres du tuto. J'ai aussi fait des carnets sur notability car il y a une fonction qui permet de cacher des légendes des schémas.

Durant les deux semestres, je m'entraînais beaucoup sur l'application du tuto. A chaque réponse fautive je l'écrivais dans mon carnet d'erreur.

**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 ?**

Dans l'ensemble, j'ai aimé cette année et ai beaucoup apprécié les cours. Je me suis rendue compte que c'était véritablement cette filière que je voulais poursuivre.

Cette année a été très éprouvante mais je ne regrette absolument pas de l'avoir passée. Le S1 s'est bien mieux passé que le S2 où je me suis retrouvée plus toute seule. Ma famille a su me soutenir et être présente dans les moments difficiles tout comme les tuteurs et ma marraine. Les baisses de moral durant cette année sont normales et restent passagères. J'ai pu apprendre des méthodes de travail et surtout en apprendre beaucoup sur moi et mon caractère. J'ai aussi pu prendre confiance en moi durant cette année.

Cependant, je retiens surtout que c'est une année qui passe vite et que même si durant l'année certains moments sont plus difficiles, il ne faut rien lâcher et savoir demander de l'aide.

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

Bon courage ! Ne lâche jamais rien durant cette année !

C'est une année particulière avec des jours tous différents, certains plus faciles que d'autres.

Rappelle-toi que tu n'es pas seul(e) et tu verras qu'après cette année tu seras fier(e) de toi. Tu vas apprendre et découvrir plein de choses.

Surtout, il faut que tu croies en toi, tu peux le faire ! Garde ta motivation et n'abandonne pas. Commence ton année dans le bon rythme et tout va bien se passer. Je serais là pour répondre à tes questions ou plus simplement te changer les idées et te soutenir.

De nouveau bon courage, respire, tout va bien se dérouler !