



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 3

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2025/2026.

NOM : Le Pestipon

Prénom : Lilou

Filière : Médecine

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

Bac physique chimie maths mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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(e)
☐ 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'étais(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
☐ Aucun des deux

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 de l'examen
- ☐ 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 ?

En fait, je ne sais pas si on peut appeler ça des loisirs mais je n'hésitais pas à prendre des pauses pour aller me balader à la mer, regarder un film avec mes parents, écouter de la musique... c'est vraiment essentiel de s'aérer la tête !!

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

Je démarrais vers 8h (parfois direct devant le p'tit dej quand j'étais en retard). Au début j'étais en méthode des J, mais j'ai vite préféré mon planning hebdo que je préparais chaque dimanche soir : sessions de 1-2h selon le cours, que je n'hésitais pas à « découper » quand il était trop long. Pause repas de ~40 min (plus si besoin), puis même rythme l'aprem. Comme je n'arrive pas à bosser tard : soit 8h-17h30 + colle au tuto jusqu'à 22h puis je mangeais/dodo direct, soit grosse journée 8h-21h30 (22h max) et je finissais avec QCM/flashcards dans mon lit. Pauses quand j'en ressentais le besoin (musique à fond, café). Au S2, j'étais plus à la BU : 8h30-19h/20h avec RU le midi et cours facile et qcm le soir !

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 commençais toujours à 8h et bossais jusqu'à 12h30, puis je mangeais en 1h max. Je reprenais les révisions jusqu'à 17h30, puis prenais le bus pour la colle à 18h. Soit 8h30 de travail. Après les colles, je dormais direct. Les pauses, c'était quand j'en avais BESOIN ! Ne soyez pas frustrés, les colles et entraînements sont une part essentielle du travail

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

Le week-end, mes parents venaient à Brest ou je rentrais chez moi. Je commençais entre 8h30 et 9h max, travaillais jusqu'à 12h30 puis prenais le temps de manger, discuter avec eux. Je reprenais vers 14h jusqu'à 21h30. Et le soir j'avais ce rituel de regarder la télé avec eux, vu comme une perte de temps pour certains, ça m'aidait à garder un équilibre et un peu de « vie normale ». Oui, j'arrêtais tôt, mais c'était essentiel pour tenir !

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

Je travaillais ~13h par jour : début 8h jusqu'à 12h30 (avec une pause à 10h30), reprise à 13h30 jusqu'à 19h30 avec une pause goûter de 20 min. Je dînaï rapidement et j'enchaînais colles, QCM et annales pour m'entraîner au max ! Je finissais vers 23h15, car j'avais besoin de mes 8h de sommeil pour rester productive le lendemain. Ça peut paraître intense mais avec la motivation, ça devient une routine... et on est là pour vous accompagner

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

Pour moi le sommeil était vraiment primordial : sinon je n'arrive pas à être productive le lendemain donc même si c'est frustrant d'arrêter sans avoir fini son cours ou son planning, il faut décrocher !! Dormez
Je me couchais vers 23h et je me réveillais vers 6h30-7h et j'ai gardé ce rythme aux deux semestres !

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.

Pour organiser mes révisions, j'ai d'abord testé la méthode des J, mais avec l'accumulation des cours, c'était compliqué à tenir. J'ai donc opté pour un agenda hebdo où je voyais toute ma semaine sur deux pages. Chaque dimanche, je me préparais mon planning grâce aux feuilles avec tous les cours du semestre que j'affichais sur mon mur. À chaque révision d'un cours, je cochais dans mon tableau pour voir mon avancement et quels cours je devais encore plus revoir.

Je passais 1 à 2h par cours, parfois en le découpant s'il était trop long. Je lisais à voix haute en marchant. Parfois, j'écrivais sur une feuille blanche ou mon ardoise. Je créais des flashcards sur Quizlet, utilisais des moyens mnémotechniques et des tableaux récapitulatifs.

Après une première lecture, je faisais 5 à 10 QCM sur la plateforme du tutorat, je notais mes erreurs dans un carnet pour ne pas les refaire !

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 ?

Je ne vais pas vous mentir, mentalement c'est une année qui demande de l'investissement, de l'optimisme et de la motivation. On a tous eu des moments de doute, de remise en question, à cause de QCM ratés ou de journées peu productives. C'est normal, c'est le cas de tout le monde ! Il ne faut rien lâcher, vous rappeler de votre objectif, de cette place en deuxième année qui vous tend les bras ! Je vous assure qu'on ressort grandis de cette année avec un mental d'acier, vous allez dépasser des capacités que vous n'auriez jamais pu imaginer, alors donnez vous à fond !

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

N'écoutez pas ceux qui parlent fort, ne vous comparez pas ! Acceptez les difficultés, ne soyez pas trop dur avec vous. Confiez-vous à vos parrains/marraines, famille, amis... On est là pour vous ! Cette année va être intense, pleine de doutes, de stress, mais aussi de belles découvertes. Vous êtes capables, ne doutez jamais ! Donnez tout pour n'avoir aucun regret. Hâte de vous rencontrer, des bisous