



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 8

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

NOM : Audo
Prénom : Lilou
Filière : Médecine

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

Mention bien / spécialités maths, physique- chimie (SVT en 1ere)

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'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
 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 !

Ettais-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 ?

Avant la PASS, je faisais du sport 6j/7 (muscultation et course à pied).
Puis pendant la PASS, j'essayais d'aller à la salle de sport 1 fois/sem en début de semestre. Également, je me suis forcée à aller courir tous les dimanches au 2nd semestre pour évacuer mon stress !
J'ai aussi compris au 2nd semestre que les pauses étaient vraiment importantes +++ donc je me permettais de finir un peu plus tôt le dimanche pour profiter de ma famille !

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

En période de cours : j'allais à la fac le matin puis à la BU l'après-midi. Je commençais par apprendre les cours du matin même puis revoisais ceux de la veille. Ensuite à 18h, j'allais quasiment tout le temps en colles !

En période de révisions : je commençais à travailler à 7h puis allais à la BU à 8h. Le matin ; je voyais des cours plus compliqués (comme j'étais plus efficace).

Ensuite je mangeais et faisais une sieste (sur les tables de la BU ;)).

Puis je commençais mon après midi par des annales et je revoisais ensuite des cours plus simples.

Enfin, le soir, je voyais un cours que j'aimais bien où je faisais des annales jusqu'à environ 23h.

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...) ?

Lorsqu'il y avait cours, comme j'y allais presque tout le temps, je ne travaillais qu'à partir de 13-14h. Donc environ 9h/jour en semaine.

Je prenais 1h de pause le midi le temps de prendre le bus et manger au RU ainsi qu'une heure le soir !

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

Le week-end, je travaillais environ 12h/jour sauf les dimanches au 2nd semestre où je m'arrêtais de bosser vers 18h pour courir, manger avec mes parents et rentrer à Brest. Également, les week-ends où je ne rentrais pas chez moi, je prenais une pause le vendredi soir pour passer une soirée tranquille avec mon copain devant un film (c'est à dire que j'arrêtais vers 21h et ne travaillais pas après manger).

C'est vraiment super important de s'accorder une soirée (ou petite matinée si tu aimes dormir :) dans la semaine pour décompresser !

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

7h : lever puis petit dej devant un premier cours assez rapide (biostats ou ICDM).

J'allais ensuite à la BU.

8h-13h : cours difficiles qui demandent beaucoup de concentration (je ne prenais pas de pauses (sauf pour aller aux toilettes) pendant ces 5h car j'étais efficace.

13h-14h : je mangeais un plat que je réchauffais à la fac puis sieste

14h-18h : annales et cours à par cœur (biologie, SSH)

Puis GO en colle !

Enfin, en rentrant je faisais des QCMs.

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

Je suis une très grosse dormeuse et je savais donc que pendant la PASS, mes heures de sommeil se réduiraient forcément ...

J'ai quand même essayé de garder 7-8h de sommeil chaque nuit puis au deuxième semestre j'ai pris des petits cachets de melatonine comme mes nuits étaient courtes avec le stress, ce qui m'a sauvé !!!!

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 toujours appris mes cours au lycée en ayant une mémoire visuelle donc j'ai continué sur la même lancée en PASS. Mes cours étaient donc très fluotés selon un code couleur.

Quand je voyais un cours pour la première fois, je prenais du temps pour bien le comprendre puis je le revoyais ensuite dès le lendemain et quelques jours après. Je préférais bosser sur les livres que sur la tablette pour moins me fatiguer et car je retenais mieux.

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 vécue très différemment mon premier et mon second semestre. En effet, au 1er semestre je ne m'accordais que très peu de pauses et culpabilisais énormément. J'étais aussi très stressée, et ne dormais que très peu la semaine avant le concours.

Puis, après les résultats du premier semestre, j'étais très déçue et j'ai eu du mal à me motiver. Ça a donc été une période assez compliquée.

Mais cela m'a permis d'en apprendre pour la suite, surtout sur la gestion de mon stress et l'importance du sommeil.

Je me suis alors accordé beaucoup plus de pauses au second semestre et ai modifié un peu ma méthode de travail, ce qui m'a permis d'être plus efficace !

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

C'est une année compliquée certes mais ça vaut la peine de s'accrocher jusqu'au bout !! Il ne faut surtout pas se démotiver et toujours y croire !!