



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 13

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

NOM : Condemine

Prénom : Léna

Filière : Médecine

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

Très bien avec félicitations jury spé svt, physique-chimie et maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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 !

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 ?

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

Alors pour ma journée type, je me levais en général vers 6h30. Pour le contenu de la journée, ça dépendait de si j'allais en cours ou non. Dans tous les cas, j'avais besoin d'une bonne heure pour moi avant d'attaquer la journée. Si j'allais à des cours en présentiel, je les voyais directement après le cours. Quand je n'allais pas en cours, je commençais à travailler vers 7h30 jusqu'à 12h. Après je mangeais en regardant une série jusqu'à 12h30 environ. Puis je retravaillais de 12h30 à 16h environ (c'était mon créneau le plus productif). Et après je travaillais jusqu'à 17h40 pour être en colle à 18h. Après la colle, je mangeais et me douchais. Selon l'heure à laquelle finissait la colle, soit je faisais des QCMs ou des annales vers la fin des semestres, soit je me couchais directement.

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...) ?

En période de colles, je devais travailler aux alentours de 10h pas jour (hors colle). J'allais à toutes les colles, ça m'a été très bénéfique d'un point de vue social et pour mieux comprendre certains cours. Pour les temps de pause, ça dépend des besoins de chacun, mais je n'étais pas du genre à faire énormément de pause. En général mes pauses étaient courtes (5 min) et se résumaient à me faire un café et manger un peu si j'avais un petit creux !

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

Pendant le week-end, je fonctionnais globalement comme en semaine mais je travaillais un peu plus (environ 12h). Je me réveillais aux mêmes horaires et je gardais globalement la même organisation, avec cependant en plus un créneau de travail de 18h à 19h30. Ensuite je me douchais puis je mangeais en regardant une série. Je travaillais encore une heure (en faisant général un cours simple), puis je faisais des QCMs ou des annales selon la période.

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

Pendant ces périodes, je travaillais de 7h30 à 23h30 en moyenne (avec peu de pauses). Ça m'est arrivée de travailler jusqu'à minuit au S1, mais ça me fatiguais plus qu'autre chose, donc je n'ai pas recommencé au S2. Pour l'organisation, ça ne change pas beaucoup du reste du semestre. Le matin, je travaillais de 7h30 à 12h. Puis de 12h30 à 16h-16h30. Et enfin de 16h-16h30 à 19h30. Après je mangeais et me douchais. Pour le reste de la soirée, je faisais des annales.

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

Je devais être à environ 7h de sommeil. J'essayais de me coucher vers 23h-23h30 et je me réveillais à 6h30. Au S1, ça m'est arrivée de me coucher vers 0h à la fin du semestre, ce qui au final m'a très fatigué et m'a fait perdre en productivité. Donc au s2 je faisais encore plus attention à ne pas dépasser 23h30. J'écoutais un peu plus mon corps au s2 et je n'hésitais pas à me coucher plus tôt si besoin !

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.

Alors personnellement je ne faisais pas trop la méthode des j dite "réglementaire" avec des j0, j3, j7 etc, cette méthode ne me correspondait pas du tout. J'ai essayé au début, mais je me suis vite retrouvée submergée. Mais au final je faisais un peu comme la méthode des j, cependant je la faisais complètement à ma manière. Ça dépendait notamment des cours, pour certains j'avais besoin de les faire beaucoup et d'autres moins. Ça dépendait des chapitres donc je prenais ça en compte. En général j'essayais de revoir les nouveaux cours 2 fois dans la même semaine, puis une fois la semaine suivante, et j'espaçais plus ou moins après selon le cours. Chaque semaine je faisais mon emploi du temps en reprenant la liste de chaque cours pour voir ceux que je n'avais pas fait depuis longtemps ou ceux que je ne maîtrisais pas assez et je les mettais ensuite dans mon edt.

Pour apprendre et revoir mes cours, je les récitais à voix haute, comme si j'expliquais le cours à quelqu'un (ce qui explique que je n'allais jamais à la BU). J'ai toujours fonctionné comme ça, et ça a très bien fonctionné durant mon année de PASS.

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 difficile mais enrichissante. J'ai eu quelque coup de mou parfois. Alors j'arrêtais de travailler et je faisais autres choses, notamment lire, discuter avec ma famille et je me couchais tôt. Ça fonctionnait bien pour moi, et dès le lendemain j'étais remise d'aplomb. La PASS est éprouvante, et avoir des dépresses ou des doutes est naturel, on passe tous par là à un moment donné. Le plus important dans ce cas là, c'est de s'accorder une vraie pause pour soi, pour faire du sport ou une activité qui nous plaît et surtout dormir un peu plus. Ça permet de souffler, de se ressourcer afin d'aller mieux.

Au bout du compte, vous serez fiers(es) de ce que vous avez accompli. On amasse durant cette année tellement de connaissances en si peu de temps, on se surpasse durant cette année, on découvre énormément de choses sur nous-même qui seront utiles toute notre vie !

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

Cette année de PASS est une année vraiment unique. Elle est dure mais elle vaut le coup; elle permet d'apprendre beaucoup de chose sur le médical, mais aussi sur nous. J'ai été à votre place l'année dernière, et je peux vous dire que je stressais énormément, mais j'étais motivée car je savais ce que je voulais. Et au final ça l'a fait, alors maintenant c'est à votre tour de vivre cette expérience inoubliable et de tout déchirer ! Surtout ne vous oubliez pas durant cette année. Vous n'êtes pas seuls(es) dans cette aventure, et votre parrain/marraine (maybe me) sera là pour vous ! Et peu importe le résultat, soyez fiers(es) de vous !