



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 14

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

NOM : Dolou
Prénom : Aurelien
Filière : Médecine

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

Bac général mention bien avec spé SVT Physique-Chimie et maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science 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'étaient 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 ?

Parfois un foot, parfois aller manger au BK avec mon parrain. Sinon simplement un temps de 1h/2h le soir avant de me coucher pour regarder un film, une série etc. Ça me permettait de déconnecter et avoir l'impression d'avoir une vie en dehors des cours même si c'est qu'une heure je vous jure ça régale et ça vous permet d'être frais et motivé pour le lendemain.

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

Lundi et mardi, cours à 8h, puis ça décalait grille au RU vers 13h, puis BU à 14h pour réviser. De 18h à 21h/22h, c'était les colles. Pareil jeudi et vendredi, sauf que les cours étaient l'après-midi. Le mercredi, je bossais chez moi et le samedi j'allais à la BU. Je révisais quasi tout le temps avec un pote, c'est grave bien pour la motivation. Pour les pauses 5 à 15 min après 1h30 de taf minimum. Après c'est au feeling faut réussir à se motiver même avec la flemme, mais pas bosser non-stop sans pause c'est contre-productif.

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...) ?

Avec les cours+colle+révision j'étais entre 10h et 12h selon les jours. Je me laissais toujours 1h de pause le midi et le reste du temps libre était répartie dans mes autres pauses+temps de transports.

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

Le week-end (hors période de révision), j'avais moins la motive. Du coup, le samedi je me donnais à fond : 8h-19h/20h. Par contre le dimanche ehhs bosser c'était harr. Du coup je me levais 1h plus tard, je prenais 1h30 le midi pour manger avec ma famille vu que j'étais rarement chez moi, et j'arrêtais vers 18h. Je bossais moins que certains, mais je vous jure une petite journée plus chill, ça fait grave du bien pour attaquer la semaine qui arrive.

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

Période de révision c'était genre 2/3 sem avant le concours du coup j'allais presque plus en cours car j'avais pris de l'avance sur les chapitres qui seraient fait dans cette période pour gagner du temps je me laissais plus que 30min pour manger 45 max et je travaillais plus longtemps avant mes pauses et j'essayais qu'elles soient pas trop longues. Le week-end je me forçais plus à travailler même le dimanche et au final je faisais du 13h/14h par jour.

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

En moyenne 6h (ce qui était pas mal pour moi). Le sommeil, c'est grave important, et ça m'est arrivé de décaler mon réveil d'une heure pour être au max le reste de la journée. NE NÉGLIGEZ JAMAIS VOTRE SOMMEIL.

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.

Moi je faisais une sorte de méthode des J, mais avec énormément de feeling. C'est-à-dire que quand j'avais un nouveau cours, je le relisais plusieurs fois : J0, J1, J3, puis de moins en moins selon comment je le sentais. Donc en gros, je revoyais beaucoup plus certains cours que d'autres selon leur difficulté au lieu de suivre un planning rigide. Pour réviser, je surlignais beaucoup, je lisais les cours et SURTOUT je cherchais à les COMPRENDRE, ça rend tout plus facile. J'aimais bien aussi réciter comme si je devais l'expliquer à quelqu'un.

S'entraîner c'est grave important, les colles me suffisaient et j'avais un carnet d'erreurs que je relisais souvent. Je bossais avec un pote (top pour s'entraider), sinon je demandais à mes tuteurs ou à ChatGPT pour les détails.

J'ai aussi une mémoire plutôt auditive, donc j'allais en amphi et je relisais mes cours en me parlant à moi-même.

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 ?

Perso j'ai vraiment kiffer genre c'est tellement enrichissant. T'apprends plein de chose et tu rencontres plein de gens super. T'apprends surtout beaucoup sur toi même et franchement je regrette pas du tout d'avoir fait une PASS. J'ai eu des petits problèmes perso au S2 donc assez complicado pour travailler mais en elle même la PASS c'était vraiment cool. Et si vous avez des moments de faiblesses se rappeler pourquoi on est là, pourquoi on fait ça et que des gens comme les parrains sont là pour te soutenir à faire le métier de vos rêves

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

Vous êtes tous capables de réussir, c'est pas une année simple mais c'est une année de fou et une expérience incroyable. Peut-être vous la redoutez mais profitez et donnez tout ce que vous avez pour aller en P2. "La pass c'est dur mais la P2 c'est sûr" phrase un peu bateau mais pour vous dire de ne pas perdre vos objectifs de vue ! Big force à vous tous !!!