



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 17

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

NOM : Le Berre
Prénom : Enora
Filière : Médecine

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

Mention très bien, spécialités maths, physique-chimie et maths expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie

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 !

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 ?

Je fais du foot en club. Je n'allais pas aux entraînements mais j'essayais d'aller aux matchs à domicile.

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

Si j'avais cours le matin, je me levais vers 6h30 puis j'allais à l'amphi. L'après-midi je faisais mes révisions puis j'allais en colle.

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...) ?

Au tout début de ma PASS, je devais travailler 6-7h par jour, puis 9-10h pendant le semestre en comptant les cours. Je ne faisais pas trop de pause, je faisais plutôt des blocs de 4h.

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

Le week-end je travaillais un peu plus que la semaine 1heure environ. Mais le dimanche après-midi j'allais courir ou jouer au foot environ 1 week-end sur 2.

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

Pendant les révisions, j'augmentais ma charge de travail environ 12 heures par jour.

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

Au début je voulais beaucoup travailler quitte à sacrifier mon sommeil. Mais je me suis vite rendue compte que j'avais vraiment besoin de dormir au moins 7h30-8h par nuit. Je me couchais vers 22h30-23h en fonction de s'il y avait cours le lendemain matin ou non.

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.

Pendant le mois septembre j'ai cherché ma méthode de révision et ça me stressait beaucoup. J'ai tenté la méthode des J mais je n'ai pas réussi à tenir le rythme. Ma technique était de voir le cours du jour tout de suite et de manière approfondie, je pouvais passer 2-3 h dessus facilement. Puis je le retravaillais 2 jours après puis ensuite encore 1 fois le week-end. En fonction de mes connaissances sur les cours travaillés le week-end soit je le voyais encore 1 fois 2-3 jours après soit je le revoyais 3 semaines après. Et, au moment de la 3ème semaine si je ne me souvenais plus du cours je le revoyais encore 3 jours après. Lorsque je travaillais pour la 1ère fois mon cours je le lisais à voix haute et fluotais, puis je le récitais sans le regarder. Et pour les autres révisions je regardais les titres, chapitres et récitais ce dont je me souvenais. Puis je notais les informations que j'avais oubliées. Et sinon j'ai beaucoup utilisé la méthode du palais mental et des moyens mnémotechniques loufoques.

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 ?

La PASS n'est pas une année facile mais avec du recul j'ai aimé. J'ai eu des moments difficiles c'est pourquoi il est important d'être entouré pour parfois parler d'autres choses que les cours que ce soit avec sa famille, ses amis... Suite à la PASS, je me suis rendue compte qu'il faut vraiment profiter des moments de la vie et sortir, ne pas rester tout le temps sur son téléphone

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

La vie est courte alors si c'est vraiment ce que vous avez envie de faire, foncez. Ayez confiance en vous, il faut beaucoup travailler certes mais ça en vaut vraiment la peine. Je vous donne tout mon courage c'est déjà énorme d'être en PASS !