



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 19

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

NOM : Chantraine

Prénom : Marie

Filière : Médecine

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

Bac mention très bien, avec spé physique et svt

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

Au premier semestre je prenais 2h tous les dimanches pour aller courir, j'en profitais aussi pour ranger un peu ma chambre. Cette pause du dimanche était importante pour moi parce qu'après j'étais beaucoup productive ! Au second semestre j'avais la mineure STAPS qui m'a permis de décompresser donc ça allait même sans prendre de grosse pause dans la semaine. Globalement je ne suis pas trop sortie mais je n'en ressentais pas le besoin.

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

Au S1 j'allais à TOUS les cours, et au S2 je n'allais PLUS DU TOUT en cours :)
Donc je me levais à 6h59.
Si on avait pas cours je me mettais direct à mon bureau et à 7h c'était parti ! J'ai vraiment exploité mes parents et c'est eux qui me livraient le petit dej direct à mon bureau (profitez, après la PASS ça ne marche plus haha)
Je travaillais jusqu'à midi, puis je prenais à peu près 45 min pour manger avec ma maman ou devant une petite série.
Ensuite sieste de 15 min pour pas m'endormir sur les cours.
Et puis vers 13h c'était reparti ! J'enchaînais jusqu'à 17h20 puis j'allais en colle.
Je prenais plusieurs petites pauses, je préférais en prendre quand j'en avais besoin plutôt que les planifier.

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...)?

Quand il y avait cours et colle je devais travailler à peu près 10h par jour. Je prenais 1h le midi le temps de rentrer, manger et siester :).
J'arrêtais de travailler 40 min avant la colle pour manger un peu et faire le trajet.
Les trajets en voiture c'était vraiment le meilleur moment, j'amenais une copine et on écoutait de la musique à fond ou on parlait.

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

J'avais le même rythme le weekend et les jours sans cours ni colle. C'est vraiment des journées que j'essayais de RENTABILISER À FOND !
Vous allez voir, quand on a cours/colle les journées passent à une vitesse folle et c'est assez fatiguant.
C'est pour ça que je travaillais à fond les autres jours. Je devais faire du 7h-22h donc je travaillais environ 13h, évidemment j'étais pas ultra productive 13h d'affilée !
/!\ c'était ma façon de faire mais ce n'est pas forcément utile de faire autant d'heures par jour /!\.

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

En période de révision je travaillais au même rythme que les weekends et les jours sans cours/colle.
La période de révision c'est vraiment la FIN du semestre. On accumule pas mal de fatigue donc il faut, en plus de travailler à fond, SE REPOSER !!
J'étais assez fatiguée physiquement donc j'ai arrêté de courir ~1mois avant la fin.
J'essayais aussi de me reposer un max, je me couchais à 22h et faisais une sieste dès que j'en avais besoin.

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

Au S1 je m'en fichais un peu de dormir (7h30/nuit), résultat : beaucoup de craquages, stress.
Au S2 je repars comme au S1, et là gros coup dur début janvier. Donc la j'ai décidé de prendre la chose en main (8h30/9h) : plus de tel le soir, alarme pour aller me coucher.
Ça m'a vraiment aidé à tenir dans la durée avec un moral au top !

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 trouvé ma méthode assez rapidement, je me basais sur les tableaux qu'on trouve à la fin des cours tapés. Je les avais collés au dessus de mon bureau pour pouvoir visualiser ou j'en étais dans chaque cours. À chaque fois que j'avais révisé un cours je notais la date et combien de temps j'avais mis (++) pratique pour faire son planning). En général quand je voyais un cours en amphi j'essayais ensuite de le revoir 2/3 fois dans la semaine. Ensuite je revoyais les cours quand j'avais le temps. Au début des semestres on a beaucoup de notions d'un coup donc j'aimais bien réviser avec des flash cards pour bien ancrer. Par contre je ne faisais pas de fiches par manque de temps. Concernant l'apprentissage, j'avais besoin d'être dans le silence total. Je récitais mes cours à voix haute avec un casque antibruit (j'évitais donc d'aller à la BU haha). Tous les soirs je préparais mon planning du lendemain. Je préférais faire comme ça que toute la semaine d'un coup parce que ça me permettait d'adapter en fonction de ce que j'avais réussi à faire la veille.

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 ?

L'année dernière j'étais à votre place et je ne savais pas à quoi m'attendre, j'avais hâte d'y être pour de vrai mais j'avais peur !
Oui cette année a été difficile, ma vie a tourné autour des cours pendant 10 mois, j'ai eu des coups de mou, j'étais fatiguée, j'ai pleuré... Mais ça a aussi été une année incroyable, la plus intense de ma vie. J'ai rencontré des tas de personnes trop sympa, les tuteurs toujours là pour nous rassurer.
Et j'ai surtout rencontré pleiiiiiii de copains au fur et à mesure de l'année. Vous allez voir l'ambiance et bonne et la pass ça rapproche !
Honnêtement, je pense que j'ai eu plus de bons que de mauvais moments. Je pense que passer par une année pareille nous aidera dans la vie, quelle qu'en soit l'issue !

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

Voilà vous y êtes !

Vous avez commencé il y a quelques jours, peut être que vous êtes un peu perdus. Ne vous inquiétez pas, ÇA VA ALLER ! Si on a réussi vous pouvez le faire aussi, c'est certain ! On est ni des aliens, ni des robots alors POURQUOI PAS VOUS ? Tout le tuto est derrière vous, vous allez voir c'est génial !
Je serai ravie d'être votre marraine, de partager avec vous chaque petite victoire, mais aussi de vous épauler lors des moments difficiles car JE SUIS PASSÉE PAR LÀ :)
Je vous envoie tout mon courage pour le début des cours et j'ai hâte de vous rencontrer !