



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 20

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

NOM : Birrien
Prénom : Manon
Filière : Médecine

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

mention bien avec un bac général spécialité svt et physique-chimie option 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'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 ?

Perso j'ai arrêté le sport car je culpabilisais beaucoup de ne pas travailler mais je faisais quand même quelques sorties (les soldes, aller voir des matchs le samedi soir, aller au restau avec ma famille et aux anniversaires...), même si vous ne restez pas tard ça fait du bien de sortir et de voir du monde, ce n'est pas ça qui va vous faire rater votre année !

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

Au S1 j'allais en cours le matin en train, c'était souvent du 8h/13h, puis pause dèj et l'aprèm je bossais les cours du matin à la BU (lundi/mardi) puis pause gouter/transport pour aller en colle le soir à la fac de méd et inversement quand on avait cours l'aprèm je bossais le matin à la BU, souvent d'anciens cours ou ceux du début de semaine et j'allais en cours (jeudi/vendredi) puis en colle le soir et même schéma pour les pauses. Pour le mercredi vu que j'habite Landerneau je restais chez moi faire les anciens cours ou ceux du début de semaine puis j'allais en colle le soir en train et mes parents venaient me chercher le soir.

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...) ?

Je ne comptais pas trop les heures de travail mais j'allais en cours de 8h à 13h puis pause jusqu'à 14h (temps de manger, d'aller à la BU, de s'y installer etc) puis j'arrêtais de bosser à 17h à peu près et j'allais en colle pour 18h qui terminait vers 21h30 environ

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

Perso je mettais mon réveil à 7h30 puis je prenais mon petit-déjeuner et je commençais à travailler à 8h jusqu'à 12h/12h30 puis je reprenais vers 13h/13h30 et j'arrêtais vers 17h/17h15 et je recommençais vers 17h45/18h jusqu'au repas du soir et après manger je revoyais des cours ou je bossais les chapitres que j'avais pas terminés sur la journée et j'allais dormir vers 23h.

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

Pareil que les week-ends mais avec plus de QCMs/annales, que je faisais après avoir revu tous les cours que j'estimais devoir relire tel jour de révision. J'organisais mes journées pour en revoir le plus possible et ainsi relire plusieurs fois ceux que je maîtrisais moins. Réveil à 7h30, début des révisions à 8h jusqu'à 12h30 et je reprenais vers 13h, puis pause vers 17h15 et je retravaillais vers 18h jusqu'au dîner et après je continuais jusqu'à ce que je finisse mon programme de la journée (souvent par des annales et QCMs)

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

J'essayais de garder 8h MINIMUM mais ça pouvait varier selon à quelle heure je rentrais avec la fin des colles et si j'avais pris du retard (je voulais terminer mon programme de la journée donc plusieurs fois j'ai débordé sur ma durée de sommeil) mais globalement ça restait aux environs de 8h.

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.

Perso je ne faisais pas la méthode des J, j'allais en cours tout le temps et je m'organisais sur les cours qu'il fallait que je revoie, sur ceux que je n'avais pas revus depuis un moment, j'essayais de les revoir tous un max de fois avant l'examen donc je les relisais souvent en les annotant, en les surlignant, et souvent avant de les relire je les récitais dans ma tête, ou à haute voix ou je notais les points importants sur papier et je regardais là où je m'étais éventuellement trompée, les éléments que j'avais oublié de retranscrire et j'appuyais dessus jusqu'à ce qu'ils rentrent. Faites comme vous le sentez sur le moment de revoir vos cours ! J'avais installé l'appli HipHipHip qui m'a bcp aidée pour m'organiser.

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 adoré cette année parce que les sujets abordés m'intéressaient beaucoup, j'étais passionnée par ce que j'apprenais, elle apporte beaucoup mentalement sur ta détermination et sur ta capacité à mémoriser autant d'infos en peu de temps. Les moments les plus difficiles ont été à l'approche des examens et au début du S2 car les cours sont éparpillés à la fac et regroupés en e-learning très denses donc complexe à gérer car hyper différent du S1. Et de devoir retenir un grand nombre de cours très denses dans les moindres détails, la pression du concours, la peur de ne pas tout retenir, de rater, la culpabilisation quand tu travailles pas, quand tu prends une pause sont d'autres difficultés rencontrées mais comme pour tous !

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

Soyez prêts à tout donner et à rien lâcher ! Oui il y a une importante pression, charge de travail, mais cette année vaut le coup, vous allez apprendre pleins de choses intéressantes/passionnantes qui seront utiles même si vous ne passez pas en P2. Il faut croire en vous, ne vous comparez pas aux autres, soyez dans votre bulle toute l'année, vous avez toutes les clés pour réussir ! Essayez aussi de vous intéresser et comprendre au max vos cours pour faciliter votre travail et prendre plaisir à apprendre !