



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 23

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

NOM : Bazantay
Prénom : Anaïs
Filière : Médecine

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

Mention très bien, bac général (spé maths et physique chimie)

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 !

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 ?

J'allais à la salle de sport ou courir une fois par semaine (ça me permettait de bien me fatiguer pour mieux dormir), ça m'arrivait de faire un peu de musique pendant des pauses de 10/15mins ; et je me laissais mon samedi soir de libre afin de faire des sorties/activités (cinéma, amis/famille...)(pas jusqu'à tard car je me levais très tôt).

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

Journée type (révisions, ~13h de taff, variable selon motivation) : lever vers 5h50 pour bosser à 6h en prenant mon petit dej. Travail jusqu'à la pause midi (1h), reprise jusqu'à la pause goûter (15mins), puis jusqu'à 20h (1h de pause). À la fin d'un cours ou groupe de cours (ex. : même prof), je faisais une annale (ou une colle au S2) ciblée pour faire un point. Le soir après dîner, je relisais parfois mon carnet à post-it, les cours compliqués ainsi que mes récaps d'annales, ou je regardais un film si j'étais KO.

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 j'allais en cours + colles, je me levais plus vers 7/8h, pause midi (1h), travail l'après-midi à la bu avec pause goûter (30mins) et je revenais de colle vers 22h (la mienne finissait tard mdr). Je travaillais à peu près 8 à 12h.

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

Je faisais du 6h-20h en général le dimanche, je travaillais donc 12-13h. Le samedi soir je faisais un break à partir de 19h max (je le commençais avant si j'avais fini mon programme de la journée) donc c'était un jour où je travaillais moins (12h max). Pour les 2, pause midi d'1h, goûter, et 1h le soir pour le dimanche.

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

Là c'était 6h-22h, pause midi 1h, goûter 15 mins et 1h le soir (ça pouvait aller à 15h max sur la fin de semestre c'était un peu hard). J'ai quand même gardé le samedi soir de libre jusqu'à 1 semaine de l'examen car il permet vraiment de se détendre. Et aussi petite sieste après manger le midi sinon je m'endormais sur mes cours.

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

Je dormais 7h30 par nuit (ça respectait mes cycles). J'ai eu des pbm de sommeil au S1 (réveils nocturnes fréquents) qui m'ont épuisée. J'ai donc pris des gélules pour dormir, ça a très bien marché. Pareil au S2.

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.

Ma méthode des J : quand je commençais un cours (lundi/mardi), je le revoyais le mercredi, le dimanche, puis le même jour les 3 semaines suivantes. Pour un cours vu jeudi/vendredi : relecture samedi, dimanche, puis même jour sur 3 semaines. Ensuite, relecture une semaine sur deux. Je suivais l'EDT (fac) pour savoir quels cours commencer et j'en ajoutais d'autres (ceux fin de semestre). Lundi, mardi, jeudi, vendredi : j'avçais/revoyais les cours. Mercredi et samedi : relectures cours compliqués + fiches/récaps. Dimanche = journée chargée : relecture de tous nvx cours de la semaine.

Pour apprendre : floutage selon mon code couleur, relectures, annales ++ au S1, colles ++ S2. Si le cours était flou : je le retapais ou faisais fiches/tableaux. Je faisais aussi des récaps d'annales par prof avec les q° fréquentes ou compliquées.

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, les cours sont trop intéressants, on est autonome, avec le tuto en cas de besoin, c'est un parcours qui vous fera grandir vous verrez. Parfois un peu de stress et des nuits pas entières, j'ai même eu un gros craquage (2h avant l'examen du s2 j'étais sur le parking en pleurs solo et c'est ok).

Mes conseils ce serait de ne surtout pas comparer ses méthodes et sa quantité de travail avec les autres car ça ne sert à rien : tout le monde fonctionne différemment, il existe vraiment toutes les méthodes de travail possibles et imaginables donc ne doutez pas de la vôtre ! Je sais que c'est pas évident mais trop se focaliser dessus risque de vous démoraliser !! Le PASS m'a apporté une vraie confiance en moi et en mon travail, ça m'a permis de surmonter mes doutes.

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

Courage les loulous, je crois en vous ! Alors oui la quantité de travail est importante, mais surtout ayez confiance en vous, même si cela peut paraître tout bête dis comme ça, cela apporte une vraie motivation !! Donnez vous à fond et n'oubliez pas de vous laisser des temps de pause, c'est essentiel pour se ressourcer et tenir jusqu'au bout !! On sera là avec le tuto dès que vous avez des questions ou besoin de sortir <3