



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 24

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

**NOM :** FEISTHAUER

**Prénom :** Laura

**Filière :** Médecine

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

Mention très bien, bac général, spés Svt, Physique Chimie, options maths complémentaires et section euro espagnol

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- ☐ Au lycée
- ☒ Autre (à préciser) : 2 années en CPGE-BCPST à Rennes

### 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 ?**

Je m'autorisais un goûter/apéro avec ma meilleure amie (1fois/mois), certains dimanches soir après 20h30 petit film ou 2 épisodes de série. Je n'ai pas fais de sport cette année, je préférais faire des temps calmes comme la lecture ou film pendant mes moments de détente. Et mon grand soutien a été mon copain (et oui le Pass en couple c'est possible !!!) En études sur Brest, il a été présent dès que j'en avais besoin, des moments simples après les colles, des repas pour ne pas manger seule.

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

J'allais à TOUS les cours et à toutes les colles. En tout je travaillais entre 8 et 9h par jour de façon très efficace. Je prenais une pause de 20mins dès que le besoin se faisait sentir, mais je ne m'en imposais pas pour ne pas casser mon rythme.

6h50: réveil  
7h30: arrivée en amphi  
8h-13h cours  
13h-14h pause midi  
14h-18h travail perso  
18h-21h30 colle  
22h30 maxi au dodo

**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...) ?**

8h-13h cours en amphi où j'étais très attentive, et je commençais déjà à comprendre et à apprendre  
Puis 14h-18h apprentissage approfondi des cours vus le matin en amphi et si j'avais le temps, des anciens cours  
18h-21h30 colles, en y étant très attentive et j'avais un carnet d'erreurs qui me permettait d'y noter et apprendre de mes erreurs (super pratique!!! Je ne l'ai relu qu'aux révisions pour bien me rappeler de ne plus jamais tomber dans ces pièges (et ça marche!) )  
Au S1 je ne travaillais pas après les colles, on finissait déjà tard (21h30/45) et je préférais dormir. Au S2 je travaillais 1h à 1h30 maxi après la colle sur le/les chapitres plus difficiles de la colle, mes tuteurs du S2 terminaient vers 21h nos colles.

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

8h-12h: session 1 généralement pas de pause (maxi 3mins le temps de changer de chapitre)  
12h-13h: pause du midi  
13-15h: session 2 (tranche horaire la plus difficile pour moi à cause de la digestion)  
15h20-19h: session 3 (sans pause)  
19h-19h30: repas soir  
19h30-21h30: session 4 (sans pause) à plus d'un mois de l'examen et hors période de révisions  
Sinon à 1 mois de l'examen je faisais des QCMs sur ce créneau

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

7h30: réveil  
8h-12h: session révision 1  
12h-13h: pause midi  
13h-17h: session révision 2  
17h-19h: 1ere session d'entraînement (annales, colles, EB) je les enchaînais, en prenant bien le temps de corriger mes erreurs, relire les passages de cours sur les QCMs erronés  
19h-19h30: repas du soir  
19h30-22h: 2e session d'entraînement

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

Le sommeil était très important pour moi, je le privilégiais au maximum en arrêtant de travailler à 21h30 maxi au S1, et maxi 22h30 au S2. Je dormais généralement entre 7h et 8h par nuit!!

**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 avant tout une mémoire auditive, donc aller en cours était primordial pour moi. Ensuite, grâce au livre du tuto et d'un code couleur fluo adapté, j'ai développé une mémoire visuelle. En cours j'annotais les cours tapés du tuto, surlignais les infos sur lesquelles les profs insistaient le plus et je commençais déjà à comprendre un maximum d'informations. Chez moi, je reprenais les cours dans l'ordre du jour, en passant maximum 2h dessus (temps passé en amphi le matin même). Je relisais, comprenais puis retenais par cœur. La compréhension et donner du sens à ce que l'on veut apprendre est beaucoup plus facile au long terme. Ensuite je me suis créé ma propre méthode des J en ayant un carnet dans lequel je notais tous les titres des cours et leur date de dernière révision. Je callais ainsi mes chapitres en étant certaine de ne pas en oublier.

**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 ?**

Paradoxalement j'ai adoré mon année de Pass! Le S1 m'a paru plus dense et surtout plus long parce que tout était nouveau, tout était à faire. Mais je l'ai trouvé aussi plus facile de part mon passé en BCPST où les notions y avaient déjà été évoquées. En revanche le S2 était à mon sens beaucoup plus difficile bien que plus intéressant ! Le S2 c'est presque que de l'anatomie où le par cœur a été ma clé. Le mois de janvier n'a pas été facile, entre l'annonce des résultats, les cours qui s'accumulent très vite et qui sont à mon sens plus difficiles. Le Pass m'a apporté une nouvelle méthode de travail, d'organisation, il m'a permis de repousser mes limites lorsque j'étais face à la difficulté. On se sent grandit de cette année.

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

Ne perds jamais de vue tes objectifs. Tu seras confronté à la tentation des divertissements, tu verras tes amis qui ne sont pas en Pass sortir, et ça n'aura rien d'amusant mais cette aventure difficile ne durera pas pour toujours. Alors donne tout pour cette année car tu en es capable. Tu vas te surpasser, tu sauras trouver en toi la force de te battre et de t'accrocher parce que ça en vaut la peine. Et n'oublie jamais que tes amis, la famille, les tuteurs, et nous les parrains/marraines seront là pour t'aider dans ce parcours! Parce qu'on l'a fait, tu peux le faire ! Et on ne te lâchera pas !! ;)