



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 26

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

NOM : FAREZ
Prénom : Théo
Filière : Médecine

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

Assez bien avec maths, physique, svt

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

ISI

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- ☐ Au lycée
☒ Autre (à préciser) : École d'ostéopathie

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 !

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 ?

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

Cours le matin donc à 8h (suivant les jours), ensuite je mangeais au RU, ensuite BU jusqu'à 16h max puisque le goûter, c'est important puis je travaillais chez moi, je mangeais le soir vers 19h/20h. Après manger le soir au début du semestre je faisais rien je regardais un film, série, vidéos etc... et plus on s'approchait de l'examen plus je révisais le soir mais jamais au-delà de 22/23h. Et quand il y avait les colles après la BU j'allais en colle, je mangeais et j'allais directement dormir. Et voilà ma journée type.

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...) ?

Alors je ne regardais pas du tout les heures travaillées mais plutôt le nombre de cours vus. Mais je travaillais peut être 8h (je sais pas exactement).

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

Pendant le week-end je revoyais tous les cours de la semaine, les cours des semaines précédentes puis les cours de la semaine d'après donc là il y avait plus d'heures de travail donc je pense environ 9/10h.

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

Pendant les périodes de révision je travaillais moins, je prenais plus de pauses, je faisais environ une heure de travail puis 5/10 minutes de pause.

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

Pour moi le sommeil est très important donc j'avais au minimum 8 heures de sommeil 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.

C'était un peu spécial, je voyais à peu près tous les cours dans la même journée, mais donc en très peu de temps, les cours où j'avais du mal, je les revoyais beaucoup plus. Je faisais beaucoup de flashcards et les relisais sur le chemin de la fac.

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 ?

C'est une année très spéciale, ce qui était vraiment difficile pour moi était d'être loin de ma famille, de mes amis et de les voir uniquement à Noël et après le deuxième semestre. C'est une année qui apporte beaucoup de discipline, beaucoup de rigueur et d'organisation.

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

Je voyais mon année de PASS comme un pari comme un défi, je pense que c'est cela qui m'a beaucoup aidé puisque se mettre trop la pression ne te sera d'aucune utilité (ce n'est que mon avis). J'essaie de donner le meilleur de moi-même chaque jour, de pas voir trop loin, pour me concentrer que sur moi-même. Le PASS c'est toi contre toi-même alors donne tout, une année c'est long mais pas tant que ça au final !