



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 28

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

NOM : LE BIGAUT

Prénom : Vadim

Filière : Médecine

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

Bac général mention bien spécialités Physique-Chimie et SVT + 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'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 ?

Je jouais un match avec mon club de foot tous les dimanches après-midi pendant les 2 premiers mois de chaque semestre. Ensuite à l'approche de l'examen, je privilégiais un footing environ 1x par semaine 5-10km ça prenait moins de temps que les matchs. Sinon je me déplaçais tout le temps à pied sur Brest, on allait parfois manger en ville avec des potes et au RU presque tous les midis pour faire une bonne pause dans la journée.

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

Comme je n'allais pas en cours, je me levais toujours à 7h pour travailler à 8h. Je faisais ensuite une petite pause en milieu de matinée puis je reprenais jusqu'à 11h30 si on allait au RU à 12h ou 12H30 si RU à 13h. Je travaillais de nouveau à 13H30 ou 14H30 (selon quand on a été au RU) avec une petite pause en milieu d'après-midi jusqu'à 17H30. À ce moment là, je mangeais mon goûter (indispensable) puis s'il n'y avait pas colle, je taffais de 18h à 20-21h. Pour finir, c'était soirée chill (repas, match à la télé, vidéo YouTube) et je me couchais vers 23h. Ça fait une journée de 10h de taff environ mais vous inquiétez pas, les journées passent vite.

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 colle le soir, c'était la même chose que ma journée type sauf que de 18h à 21h-22h, j'étais en colle au lieu de travailler à mon appart. C'était vraiment un moment détente où je voyais mes potes, je décompressais de la journée et en même temps, j'apprenais plein de trucs avec nos tuteurs goatesques donc gros banger. Après la colle j'ai jamais travaillé, c'était soirée chill.

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

Je rentrais tous les week-ends chez mes parents le vendredi soir (arrêt de taff à 18h bonne coupure). Généralement le samedi était une grosse journée de taff genre 10h-11h pour revoir un max de cours. C'était du 8h-13h, 14h-17h30 et 18-21h avec une petite pause en milieu de matinée et d'après-midi. Le soir c'était comme d'hab tranquille et je me couchais pareil vers 23h. Le dimanche était cool, 5h de travail, je taffais presque que le matin 8h-13h ensuite je jouais mon match de foot l'après-midi et je revenais sur Brest le soir.

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

Forcément en période de révisions, on essaye de se mettre au max en arrivant dans les derniers jours avant l'examen pour revoir le plus de cours possible. En décembre, j'étais à mon prime avec un réveil à 6h pour travailler de 7h à 13h les cours difficiles, puis 14h-17h30 les cours mid et 18h-20h les cours faciles. Je finissais par des annales de 20h à 22H30 environ donc en tout 14h. En avril, les révisions sont plus longues donc j'étais sur du 8h-22h. Je faisais des pauses dès que j'en avais besoin.

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

Je dormais entre 7h et 8h en moyenne pareil sur les 2 semestres. J'ai la chance de m'endormir comme un bébé dès que je me couche et ce temps de sommeil m'allait plutôt bien, j'étais en forme pour travailler.

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'avais une méthode au feeling organisé, je faisais mon emploi du temps le dimanche soir pour la semaine suivante. Je n'allais pas en cours ce qui me libérait beaucoup de temps mais je suivais quand même l'emploi du temps de la fac. En gros, le matin j'apprenais au max les nouveaux cours du jour en les surlignant et l'après-midi je révisais les cours de la veille au matin. Le reste du temps, je révisais des anciens cours. Je voyais donc les nouveaux cours 2x dans la semaine et j'avais un tableau Excel avec dates de révision et code couleur en fonction de la maîtrise du cours, pour choisir le dimanche soir lesquels je voulais revoir la semaine suivante. Quand j'étais sur un cours, je relisais à voix haute chaque phrase surlignée plusieurs fois, c'était assez long mais j'apprenais bien comme ça. Je passais presque autant de temps sur un cours la 1x et la 4x. Je voyais en moyenne 4x les cours et 5-6x les plus compliqués.

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 eu la chance de très bien vivre cette année comparé à beaucoup de gens je pense. Être bien entouré, que ce soit la famille et les potes me semble indispensable pour rigoler et décompresser des cours. La plupart du temps risque logiquement d'être consacrée au travail mais il faut savoir trouver un équilibre qui se tient jusqu'à l'examen de chaque semestre, pour ne pas se fatiguer. Bien manger, bien s'hydrater, bien dormir, stresser le moins possible et faire du sport sont aussi des clés de la réussite. L'année de PASS est tellement enrichissante sur plein de domaines pour se découvrir soi-même et voir de quoi on est capable.

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

J'ai pratiquement jamais révisé plus que la veille des contrôles dans ma scolarité, jamais eu 17 de moyenne, aucun médecin dans la famille et pourtant avec de la discipline et de l'organisation tout est possible alors pourquoi pas toi ? Travaille dès le début, entoure toi de gens qui te poussent vers le haut, trouve ton équilibre et surtout ne perd jamais ton objectif de vue pour atteindre la filière que tu veux. En tant que parrain, je pourrai te partager mon expérience pour réussir cette année si spéciale. Bon courage !