



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 29

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

NOM : Lirzin-Noel

Prénom : Ambre

Filière : Médecine

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

bac général mention bien avec spé physique-chimie et svt + maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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 ?

Au s1, j'allais courir une fois par semaine durant 15-20 mins et au s2 j'allais nager à la piscine tous les dimanches pendant 30-45mins

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

Au s1 ma journée type était : arrivée à la BU pour 8h, j'allais manger au RU à 11h55 le plus souvent je prenais juste une pause café le matin puis je revenais bosser vers 12h30-45 si j'en ressentais le besoin je faisais 10min de sieste +/- puis pause vers 15h30 et je partais vers 17h45 pour aller en colle : j'allais à toutes les colles au s1! Et je ne retravaillais pas en rentrant de colle.

Au s2 c'était différent, je bossais + chez moi car les cours en présentiel étaient pas répartis de la même façon donc j'allais moins souvent à la BU, que quand j'en avais envie mais les horaires restaient les mêmes 8h-13h 13h45-17h45, si les colles finissaient vraiment tôt je révisais jusqu'à 22h en rentrant (surtout à la fin du semestre).

Pour les cours en amphithéâtre j'y allais que quand j'en ressentais le besoin pour les matières complexes mais en général j'y allais très régulièrement.

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 travaillais en général de 8h à 11h55 (s1) et 8h-13h (s2), puis après mes 45 mins de pause je reprenais jusqu'à l'heure d'aller en colle (17h45). Et niveau pauses en vrai je m'imposais pas d'horaire (des fois t'en as besoin ou parfois t'es à fond dans ce que tu fais donc la pause attendra).

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

Le week-end c'était les mêmes horaires sauf que les pauses repas étaient plus longues car j'étais avec la famille.

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

En période de révision je faisais du 7h30-13h 13h30 (+micro sieste) - 22h30 avec pause goûter dans l'aprem.

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

Le sommeil c'est vrmt trop important.

Je suis une grosse dormeuse CAD un besoin de 9-12h de sommeil pour être au taquet !

En pass, j'essayais de respecter 8h de sommeil minimum j'arrivais à dormir 9h parfois. Je faisais pas mal de micro siestes dès que je ressentais le besoin. Que ce soit le matin ou l'aprem.

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.

Pour les méthodes de travail, j'ai trouvé la mienne mi-octobre après en avoir testé beaucoup.
J'ai une mémoire qui passe par l'écrit et l'audition. Mon meilleur achat de pass c'est mon ardoise, je n'ai travaillé qu'avec elle toute mon année.
Quand j'en avais marre d'écrire (surtout au S2 quand y'a bcp de par cœur je marchais (ou pas) et je récitais mes cours.
J'ai eu la chance d'avoir ma mère au s2 pour m'interroger et je me suis rendu compte que je retenais bcp de cette façon là ou juste de l'entendre me réciter les parties que je connaissais pas.
C'est aussi pour ça que j'allais en cours.

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 ?

Mon année de PASS a pas été facile, bcp disent que c'est le mélange entre la meilleure et la pire année de leur vie et c'est pas faux.
On apprend tellement de choses, on peut faire des rencontres, en colle, avec des tuteurs, en amphi.
Il y aura forcément des moments plus difficiles que d'autres mais il faut toujours se rappeler de pourquoi on fait ça !

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

Crois en toi peu importe l'instant !
Cette année va être formatrice, tu en ressortiras changé sur la vision que tu as de toi, tu vas apprendre bcp de choses sur toi comme tes limites, tes besoins et surtout écoute-les.
Je te donne tout mon courage pour cette année <3