



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 30

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

NOM : AMRANI
Prénom : Maia
Filière : Pharmacie

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

Très bien - Spécialités Physique-Chimie/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 ?

Pour moi le sport est super important ! Chaque semaine, le dimanche, vers 18h, je courrais environ 1h.

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

Je me levais à 7h le matin et commençais vers 7h45/8h. Ensuite, je ne prenais pas vraiment de pause jusqu'à midi (sauf si nécessaire !) car au fur et à mesure j'arrivais à rester bien concentrée le matin. A 13h, je prenais une pause de 45 mins/1h puis je reprenais jusqu'à 16h. Ensuite, je prenais le goûter jusqu'à 16h30. Après :

- si il y avait colle je faisais des QCMs pendant 1h et je partais à 17h30 pour aller en colle.
- Sinon, je travaillais jusqu'à environ 18/19h max puis je faisais des QCMs jusqu'à environ 21h/22h en fonction des besoins.

Je dirais que je travaillais entre 10 et 12h par jour en moyenne.

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 pour moi, ça ne change pas par rapport à la question précédente car je n'allais pas en cours ;) . Dans la semaine, mon organisation ne changeait pas vraiment, et je gardais au maximum ce rythme (travail, pause, sommeil etc...) car il me convenait.

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

Le samedi, je gardais à peu près le même rythme, je me levais à 7h et la matinée se déroulait pareil que le reste de la semaine. L'après midi, j'arrêtais vers 16h et prenais mon goûter jusqu'à 16h30. Ensuite, je faisais des QCMs jusqu'à 18h/19h max. Après, j'arrêtais complètement les cours et je profitais de la soirée.

Le dimanche, je me levais à 8h et finissais ma journée à 18h pour aller courir.

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

Pour ma part, le rythme ne changeait pas. Arrivée à 1 ou 2 semaines de l'examen, on est généralement assez fatigués donc se rajouter des heures de travail et s'épuiser ne sert à rien.

Je continuais de me lever à 7h dans la semaine et 8h le dimanche (même à 1 semaine de l'échéance). Je finissais de revoir mes cours grand maximum à 19h et le reste de la journée (jusqu'à environ 22h) était consacré aux QCMs.

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

Le sommeil c'est HYPER important !

Au S1 je me couchais vers 22h et au S2 vers 23h parfois plus tôt en fonction des besoins donc j'avais à peu près 8/9h de sommeil ;).

Le principal est de s'écouter et surtout de ne pas sous-estimer l'importance du sommeil car il vaut mieux travailler 9/10h efficacement que 15h en somnolant !

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'aime que les choses soient planifiées, au début de chaque semestre je parcourais l'ensemble de l'emploi du temps pour savoir quelles semaines seraient + ou - chargées. Ça me permettait d'avoir une idée générale des semaines où je planifierais + ou - de cours à réviser.

Pour chaque cours, je m'organisais pareil : je le voyais 3x dans la semaine puis une fois la semaine d'après. Ensuite, je le replanifiais entre 2 et 4x en fonction du moment du semestre et de la difficulté du cours. Je m'occupais de la planification des cours 1 fois par semaine pour être bien à jour et ne pas en oublier.

Pour ce qui est du travail d'un cours, ma méthode se basait surtout sur la lecture du cours. En générale, je faisais une 1ère lecture où je fluotais les éléments importants et où j'essayais au maximum de comprendre. Puis, je faisais une 2ème lecture en essayant de mémoriser le plus d'infos possible.

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 ?

Honnêtement, j'ai mieux vécu mon année que ce à quoi je m'attendais ! J'étais très (très) stressée avant mon année de PASS.

Une fois l'année entamée, je me suis rendue compte que ce n'était pas si terrible et qu'il ne fallait pas voir que les côtés négatifs car un PASS ne se résume pas à du travail et de la fatigue. C'est une année où on apprend à se dépasser, à croire en nous et surtout une année où on acquiert des connaissances et compétences utiles et intéressantes !

Il y a évidemment des moments difficiles. Pour ma part je n'ai jamais pensé abandonner mais il est vrai qu'au début du S2 j'étais un peu prise au dépourvu notamment en anatomie. Mais en persévérant, ça l'a fait !

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

Le PASS est une année compliquée mais aussi riche en découverte !

Quand j'étais à votre place l'année dernière je me demandais comment j'allais pouvoir l'affronter et si j'en avais les capacités.

S'il y a bien une chose que j'ai retenue, c'est qu'il ne faut pas se comparer aux autres et douter de son potentiel.

Croyez en vous et vivez cette année comme une expérience qu'on ne vit qu'une seule fois ! Accrochez vous et dans un an vous serez fiers de ce que vous aurez accompli !!!

Bon courage <3 !!!