



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 31

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

NOM : Lallouet
Prénom : Aesa
Filière : Médecine

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

Mention très bien avec spécialités maths , physique-chimie et maths expertes + section sportive handball

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 !

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 ?

Beaucoup de sport surtout au s1, j'allais courir pratiquement tout les midis (ça me faisait vrm du bien surtout niveau stress). Au s2 comme on avait mineure staps le vendredi j'allais moins dans la semaine voire pas du tout mais j'essayais toujours d'aller au moins 1 fois ; c'était souvent le week-end.
Je sortais pas très souvent le soir mais ça m'est déjà arrivé d'aller tout la soirée chez des amis surtout quand j'avais des coups de mou + souvent des amis venaient manger le soir chez moi c'était ma pause.

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

- Au s1: Je travaillais à la BU donc adaptais souvent ma journée par rapport à ces horaires. Je commençais à 8h et j'allais aux colles le soir + après je travaillais pas beaucoup ou alors quelques qcms

-Au s2: j'avais une meilleure méthode, j'ai décidé de m'adapter aux cours qui étaient donnés à la fac et de faire le jour d'avant en j0, ça me permettait en j1 (le lendemain) d'aller à la fac si je comprenais pas.

Si j'allais pas en colle c'était 8h-12h50/13h30-21h30-22h + souvent après 19h c'était que des qcms pour m'entraîner. Le dimanche je prévoyais mon emploi du temps pour toute la semaine, je savais donc ce que je faisais tous les jours.

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...)?

journée type : 8h-12h50(pause toute les 2h après chapitre sauf quand j'étais à la bourre ou stressée)/13h30-18h après j'allais en colle et en rentrant je faisais souvent des qcms parce que je trouvais ça plus chill

Quand pas colle : même nombre de pauses mais je finissais souvent à 21h30/22h je mangeais à la fin et faisais rien après manger

Pause midi variait + au s1 j'allais courir pendant la pause

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

Je rentrais TOUS les week-ends chez moi à + de 1h de route donc le vendredi je finissais ma journée à maximum 18h et le dimanche je finissais plus tôt aussi pour retourner sur Brest. Pause de 30/40min midi et 1h ou + le soir. Le soir des week-ends je travaillais pas souvent après manger ou simple relecture carnet erreurs. J'essayais d'aller courir le samedi aprem et pareil pause après les chapitres ou quand je sentais que j'en avais besoin.

Tous le dimanches avant de partir je marchais 15mins avec mes parents pour me faire une pause.

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

S1 : grosse semaine je faisais 7h30/1h (mais c'était pas productif j'étais trop fatigué mais comme j'étais stressé...). Je gardais quand même ma pause du midi et ma pause du soir.

Revivacs s1: 8h-19h et après QCMs le soir mais j'allais courir tous les jours vers midi et j'ai gardé une demi-journée pour voir des amis et recharger les batteries.

J'avais refait tout le programme et je m'étais avancé sur certains cours assez longs.

S2 : 7h30/23h ou 00h00

pauses : quand je sentais que j'avais besoin d'en faire c'était varié + course 1x

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

Au s1 j'étais très stressée donc je dormais moins, peut-être 7h voire 6h (j'étais fatiguée après)

Au s2 j'étais bcp plus productive j'avais un meilleur rythme de travail et j'étais moins stressée, je faisais des nuits de 8h voir 9h ou moins ça dépendait vraiment de la période.

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.

Au deuxième semestre j'ai décidé de m'adapter aux cours qui étaient donnés à la fac et de faire le jour d'avant en j0, le lendemain il tombait à la fac c'était mon j1 + après le j3 et un peu au hasard. Ma méthode restait très au feeling , je regardais quel chapitre j'avais vraiment besoin de revoir et je le mettais en priorité.

Au premier semestre ma méthode était différente : tout le programme en 2 semaines et au fur et à mesure je connaissais mieux les cours et à la fin j'arrivais à le faire en 1 semaine que je répétais plusieurs fois .

Je voyais un cours en 2h pour la plupart et dans mon créneau de 2h je mettais au moins une session qcm sur le chapitre pour être sûr que j'avais bien compris.

Mémoire visuelle + il fallait que je bouge pour réviser ou encore parler à haute voix / pour réviser j'avais besoin de TOUT mettre en couleurs + je marchais souvent en le récitant

J'aimais bcp les flash cards aussi + ça me rassurait . Mon emploi du temps était toujours fait en avance ce qui me rassurait , je mettais d'abord les cours que je voulais voir à la fac et après les colles pour finir sur les chapitres à revoir dans la semaine.

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 a été assez compliquée j'étais TRÈS stressé. J'ai eu du mal à prendre confiance, je faisais que me comparer + l'impression de pas avoir le niveau. Je me suis donc mis 1 grosse pression au s1. Le stress, la diminution du sport, des copains, de la famille c'était vrm dur.

Le s2 était beaucoup mieux il est passé super vite surtout grâce à la mineure staps qui m'a vraiment aidé, il était moins stressant pour moi et ma méthode de travail était nettement mieux .

Le pass m'a énormément apporté notamment pour ma méthode de travail mais j'ai également fait des rencontres incroyables en colles et surtout en mineure avec des gens qui vivaient la même chose que moi, qui pouvaient comprendre et avaient les mêmes objectifs.

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

C'est une année dure et stressante mais méga enrichissante où tu apprends énormément aussi bien en cours qu'au niveau du stress, ou de l'organisation. C'est long mais c'est une satisfaction de pouvoir simplement dire qu'on l'a finit . TOUT le monde est capable de réussir, si vous êtes là c'est que VOUS en êtes capables. Se comparer aux autres c'est inutile il faut rester dans sa bulle bosser pour soi + se donner à fond. Si tu tentes pas ou si tu te donnes pas à fond tu regretteras alors on se donne à FOND et on CASSE TOUT !!