



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 34

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

**NOM :** TYMEN  
**Prénom :** Maud  
**Filière :** Médecine

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

Bac général Maths/ Physique, mention très bien option euro

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mathématiques-Physique

### 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 ?**

Au début de l'année, en rentrant le week-end j'allais faire de la natation le vendredi soir et ensuite je passais la soirée avec ma famille. Puis j'ai commencé à faire du sport seulement quand j'en ressentais le besoin. Pendant les grandes périodes de stress, prendre de grandes pauses quand c'est nécessaire et que plus rien ne rentre c'est important. Je pense que les loisirs ce n'est vraiment pas à négliger quand on en a besoin et ça permet surtout de repartir plus fort après.

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

Une journée type de travail quand on avait cours + colles : 8h-13h, j'allais en cours. 13h-14h je mangeais au RU avec des copines. 14h-18h je travaillais les cours du matin. 18h-21h colle et 21h-22h un cours qui ne me prenait pas trop de temps. 22h-23h: repas + douche + dodo.

Quand je n'avais pas cours: réveil à 6h30, je travaillais directement jusqu'à 9h30. A 9h30, pause petit déjeuner jusqu'à 10h puis je m'y remettais jusqu'à 13h. Ensuite pause de 1h-1h30 pour le repas du midi puis je retravaillais jusqu'à 17h30 l'heure du goûter et enfin une dernière session jusqu'à 22h.

Au début du premier semestre, en rentrant chez mes parents, je ne travaillais ni le vendredi soir ni le dimanche soir. Puis quand j'ai arrêté de rentrer je laissais mon samedi soir et mon dimanche soir libres.

**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...) ?**

En plus des heures de cours et des colles, je travaillais 5h en semaine. Le mercredi vu qu'il n'y avait pas cours mais qu'il y avait quand même colle je travaillais 11h.

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

Le samedi je faisais du 6h30-20h30 quand j'étais chez mes parents avec des pauses petit déjeuner+ repas+ goûter. A 20h30 je mangeais avec ma famille et j'allais au lit. Donc le samedi je travaillais à peu près 12h. Le dimanche je faisais du 6h30-16h puis je rentrais à Brest.

Mon rythme a changé au fur et à mesure de l'année mais la base restait la même. Quand je ne rentrais plus chez mes parents le week end, je travaillais le vendredi soir mais je gardais mon samedi soir après 20h de libre et je m'arrêtais le dimanche vers 19h pour manger avec des copains.

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

En période de révision c'était 13h30-14h de travail par jour. Je gardais le même rythme qu'en semaine c'est à dire 6h30-22h, avec toutes les pauses nécessaires et dodo à 23h. J'avais besoin de beaucoup de temps pour assimiler les cours d'où la nécessité d'avoir un volume horaire de travail plutôt conséquent. Le 6h30-22h est un horaire que je tenais depuis le début du semestre donc je n'ai pas changé d'horaires pour les révisions et ça m'a permis de ne pas arriver fatiguée au concours. Le temps de travail est quelque chose qui peut vraiment effrayer mais il faut s'écouter et ne pas se fier aux autres.

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

Je faisais 7h30 de sommeil par nuit. J'ai gardé ce rythme aux deux semestres et ça m'allait très bien. J'ai testé les cycles du sommeil cette année et ça m'a permis de me réveiller sans être fatiguée. Le sommeil n'est surtout pas à négliger. Si j'avais du mal à m'endormir je décalais mon réveil pour avoir mes vraies 7h30 de sommeil.

**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 d'apprentissage assez spéciale, c'est-à-dire que je retiens en écrivant. Donc en amphi je prenais des feuilles vierges et j'écrivais ce que disait le prof. L'après-midi, en utilisant mes notes et les cours du tuto, je réécrivais au propre tout le cours. Une fois que j'avais fait cela (en enlevant des choses qui ne me paraissaient pas intéressantes et en essayant d'être la plus claire possible, d'utiliser un code couleurs, de faire des dessins, schémas, tableaux...) je pouvais commencer à apprendre le cours. Un cours que j'avais eu le lundi ou mardi matin, je l'écrivais au propre l'après-midi et je ne commençais vraiment à l'apprendre que le mercredi et le week-end. Pareil pour les cours du jeudi après-midi et vendredi après-midi, je les recopiais le lendemain matin et commençais à les apprendre le week-end. Ensuite en fonction de la complexité des cours, je les voyais plus ou moins régulièrement. Pour apprendre mes cours, je prenais ceux que j'avais fait et en fonction des matières soit je les récitais en marchant soit j'utilisais une ardoise Velleda.

**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 ?**

Je ne vais pas dire que ça a été la meilleure année de ma vie, loin de là. J'ai eu des baisses de moral, des moments où je voulais tout arrêter mais surtout de longs moments de doutes. Je doutais énormément à propos de ma méthode de travail parce que je ne voyais personne faire comme moi et je n'ai jamais arrêté de me remettre en question et de me comparer aux autres. Sur ce côté là, ça a été très dur. Je pense que la chose la plus difficile c'est de se faire confiance. Une méthode de travail qui paraît bien fonctionner pour quelqu'un ne veut pas dire qu'à toi elle t'aurait convenue et pour ça, il faut s'écouter. J'ai longtemps pensé que je perdais du temps à recopier mes cours alors que c'était une méthode qui me convenait parfaitement. Une fois qu'on pense avoir trouvé une méthode adaptée pour nous, il faut rester focus, rester motivé, ne pas écouter les autres et aller au bout !!

**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 spéciale à vivre mais qui permet de se rendre compte de ce qu'on est capable de faire et dont la finalité vaut vraiment le coup. Avec beaucoup de motivation, quelques sacrifices, un entourage au top et des HARIBO vous y arriverez !! Vous allez aussi faire de nouvelles rencontres qui seront un grand soutien moral pour vous tout au long de l'année. Vous aurez sûrement des doutes, des peurs, c'est tout à fait normal mais passez au dessus et donnez le meilleur de vous-même pour arriver à ce que vous rêvez de faire sans doute depuis longtemps ! Allez les warriors, on y croit jusqu'au bout !