



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 35

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

**NOM :** LE BORGNE  
**Prénom :** Salomé  
**Filière :** Médecine

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

Mention très bien - bac général spé physique-chimie/svt option maths complémentaires

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

Sciences Sanitaires et Sociales

### 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 ?**

J'ai essayé de continuer le sport régulièrement au début du semestre mais je voyais vite que j'étais dépassée du coup je faisais des petites séances chez moi. Sinon je me laissais le temps de sortir quand je sentais que j'en avais besoin par exemple j'allais au bar avec mes copines mais je rentrais jamais trop tard pour être en forme le lendemain.

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

C'était super différent entre le S1 et S2, mais au S1 je travaillais environ 8h les jours où il y avait colle et 10h les jours où il y avait pas. J'essayais au max de me mettre au travail à 8h pour suivre la cadence des cours à la fac sans y aller. Le lundi et mardi les cours à la fac étaient le matin donc je faisais mes J0 comme si j'y étais et généralement les autres J (les révisions) plutôt l'aprem. Inversement pour les jeudis et vendredis où les cours à la fac étaient l'aprem. Pour le mercredi et le week end c'était soit rattraper ce que j'avais pas eu le temps de faire en nouveaux cours donc mes J0, soit révisions.

**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...) ?**

Ça donnait 8h->12h30 après 30min pour manger tranquille, puis 13h-> 17h30. Après colle à 18h, je prenais une 1/2h pour me préparer et aller à la fac en voiture (pile à l'heure des bouchons fallait anticiper haha). Et j'essayais de pas trop ouvrir mes livres en rentrant parce qu'il était déjà tard. Pour les pauses j'avais pas un rythme spécial j'en prenais dès que j'avais besoin genre 10min histoire de bouger un peu.

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

Je travaillais plus pendant le week end parce que c'est là qu'on avait pas de colle et pas cours. Mais c'est aussi les jours où je pouvais me lever plus tard (oui je grattais la moindre minute de sommeil). Souvent quand je sortais c'était le week end et ça me faisait vraiment du bien de voir du monde. Du coup les week-ends où je sortais pas, je travaillais environ 10h, ça me rassurait juste de pas prendre de retard et de pouvoir faire les cours que j'avais fait sauter de mon planning la semaine.

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

Alors là c'était quand même plus intense... mais promis les journées passaient HYPER vite ! Le plus souvent je faisais les matières à réflexion le matin et le par cœur l'aprem. Le WE juste avant la semaine de révisions je faisais max de J0 pour avoir une semaine entière avec que des cours déjà vus. Je laissais volontairement vide le WE d'après pour recaser certains cours. Je faisais à peu près 7h30 jusqu'à 12h30 et 13h jusqu'à 22h30 sachant que de 20h à 22h30 c'était que des annales

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

Je suis une grande dormeuse donc je rentrais de colle, je mangeais et dormais direct. Environ 8h de sommeil bien renté car j'étais en forme le lendemain. Au S2, j'avais peu de cours à la fac, je me levais plus tard et je me couchais aussi plus tard. Pendant mes pauses j'essayais de faire des microsiestes.

**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'utilisais la méthode des j parce que c'était ce qui marchait le mieux pour moi. Donc le dimanche je me laissais toujours un temps pour faire mon planning de la semaine. Je faisais J0, J1, J3, J7, J14 etc. Mais en vrai j'adaptais pour chaque cours par exemple ceux pour lesquels je savais que je galérais ou que c'était full par cœur je rapprochais les J et l'inverse pour les cours plus chill. Pour mon J0, je faisais une première lecture d'ensemble, après une 2è lecture BEAUCOUP plus approfondie où j'essayais de tout comprendre et je fluottais. Je faisais une dernière lecture où j'expliquais à haute voix ce que je comprenais en écrivant les mots clés sur un tableau. Mon J1 c'était la continuité de mon J0 je gardais la méthode de lire à voix haute et écrire sur le tableau. Pour les autres j ça commençait déjà à devenir des révisions : je relisais mon cours à haute voix mais je commençais au fur et à mesure à moins prendre le temps d'écrire. Au final je passais ÉNORMÉMENT de temps aux 2 premiers jours mais c'était benef car après je passais moins de temps.

**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 avec du recul, j'ai adoré mon année de PASS et j'ai été surprise de moi-même !! C'est sûr j'ai eu des petites baisses de moral mais vous allez voir vous serez hyper soutenus, n'hésitez pas à en parler si ça vous arrive, à vos parrains/marraines et à vos tuteurs, ils sont là pour ça !!!! Pass ça m'a aidé à trouver une bonne méthode de travail, à m'organiser, et même à en apprendre plus sur moi-même à force d'être h24 seule à mon bureau.

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

PASS c'est cardio mais promis c'est pas si horrible que ça! Vous allez devenir des machines sans même vous en rendre compte! Donnez tout pour avoir AUCUN regret, une année comme celle-là c'est qu'une fois dans votre vie. N'écoutez surtout pas les autres chacun va à SON rythme avec SA méthode, faites vous confiance vous êtes les seuls à savoir comment vous fonctionnez. BON COURAGE pour cette année folle, et croyez en vous, vous en êtes capables <3