



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 37

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

**NOM :** Kindou  
**Prénom :** Margot  
**Filière :** Médecine

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

Bac général (Maths, Physique) Mention assez bien

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

Physique-Chimie

### 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 ?**

Parfois j'invitais des copains à la maison, le temps de 2h pour décompresser. J'essayais aussi de courir pendant mes pauses sur la fin de l'année.

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

Je n'avais pas vraiment de journée type, mais généralement je commençais ma journée par aller en cours le matin, puis je prenais une pause au RU pour manger avec des amis (45min), puis BU jusqu'à la colle du soir. Si les cours étaient l'après-midi, je travaillais chez moi le matin. Ça m'arrivait aussi de rester travailler chez moi toute la journée avant d'aller en colle. Je ne passais pas une semaine avec la même routine donc parfois je changeais de BU ou je travaillais dans des cafés ou chez des copines. Je travaillais entre 10 et 12h par jour, mais ça m'arrivait de faire plus ou moins en fonction de mon état.

**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...) ?**

Lorsqu'il y avait cours et colle le soir j'essayais de travailler entre 4 et 5h dans l'après-midi ou la matinée selon l'emploi du temps. Je ne négligeais pas le goûter ! Je faisais souvent une pause café/goûter pour mieux repartir. Elle durait 20min.

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

Le vendredi soir c'était problématique je n'arrivais pas du tout à travailler donc j'essayais de finir plus tôt. Le samedi était une grosse journée, elle me permettait de rattraper le retard de la semaine notamment. Pour adoucir cette journée je travaillais avec des copines ou alors j'allais me promener en fin de journée. Le dimanche c'est une autre histoire, la fatigue de la semaine se faisait ressentir alors je ne forçais pas trop, je travaillais de 8h jusqu'au repas du soir.

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

Dans ces périodes je gardais l'objectif de ne rien regretter donc prête à faire de grosses journées. Le matin je commençais entre 6h30 et 7h30, et je terminais le soir vers 0h. Bien évidemment je prenais de précieuses pauses, impossible de tenir sinon. Quand j'étais fatiguée 15min de sieste dans la matinée, midi 30min de pause, le goûter 30min, et le soir 45min. Et surtout je me promenais au moins une fois par jour au moins 5min pour m'aérer l'esprit.

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

Mon sommeil était bien meilleur au premier semestre car les cours étaient plus réguliers. Je dormais entre 6 et 7h en moyenne par nuit. Au deuxième semestre je m'écoutais davantage, donc ça m'arrivait de reculer mon réveil.

**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'ai essayé différentes méthodes, mais celle qui marchait le mieux pour moi c'est d'écouter très attentivement le cours du prof, en notant beaucoup de choses, des questions sur ce que je n'ai pas compris, ou alors sur les détails appuyés par le prof. Ensuite quand je revois le cours soit le jour même soit le lendemain, j'essaie dans un premier temps de le comprendre dans son intégralité et de faire une fiche à côté avec ce qui me semble compliqué (que je conservais dans ma pochette ou que j'accrochais aux murs). Puis je le revois à nouveau dans la semaine en améliorant ma compréhension et en commençant mon apprentissage, puis dès que je le revois encore une fois je faisais plein d'entraînements pour le mémoriser. À l'approche du concours, si je n'avais pas le temps je révisais certains chapitres uniquement au travers de QCM. Je ne revois pas forcément tous les cours le même nombre de fois, je mesurais le besoin de revoir un cours par les notes obtenues aux QCM d'entraînement.

**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 ?**

Cette année a été mitigée, j'ai eu de la chance de rencontrer de superbes personnes qui m'ont aidée à tenir le coup, il n'y avait pas une journée sans rigolade. Les colles m'ont beaucoup apporté car on travaillait mais en s'amusant par la même occasion. Oui j'ai eu certains moments difficiles surtout à l'approche du concours, comme beaucoup je pense. Avec cette première année on ressort plus fort, avec des bonnes capacités de travail, on se rend davantage compte des moments qui comptent, et surtout on ressort avec des nouvelles amitiés !

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

Au premier abord cette année semble insurmontable mais quand on est lancé ça passe tellement vite qu'on ne se rend même pas compte du travail qu'on fournit, allez y à fond c'est qu'une petite période qui vous sera tellement utile pour le reste de votre vie !! Tout le monde peut y arriver vraiment si c'est votre rêve foncez, entourez vous des bonnes personnes, faites vous confiance, et ne vous comparez pas !! On croit en vous !!