



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 41

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

**NOM :** Boulic  
**Prénom :** Justine  
**Filière :** Médecine

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

bac général avec spé maths et physique, mention bien

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

Biotechnologie et Santé

### 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 ?**

J'allais voir les matchs de foot du stade brestois à peu près 1 semaine sur 2 et j'allais marcher 20 min tous les soirs pour mieux dormir et être moins stressée

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

Je fais du 8h 21h (hors période exam ou je commençais à 7h et je finissais 21-22h), avec bien sûr des pauses souvent vers 10h, 12h, 16h et 19h pour manger haha  
Et les jours où il y avait colle je m'arrêtais à 17h pour souffler un peu avant les colles

**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...)?**

Entre 8-9h et mes pauses variaient mais souvent vers 10h, 12h et 16h

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

10h mais je prenais beaucoup plus de pauses car j'étais souvent que dans ma chambre ou que à la BU donc c'était plus fatiguant

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

10h aussi, je n'avais pas changé mon nombre d'heures pour garder un bon rythme de sommeil

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

je me mettais 8h obligées à chaque nuit donc soit je me réveillais tôt soit plus tard

**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.**

D'abord je faisais l'apprentissage en cours. Ensuite le lendemain je me le programmait le matin par exemple, et je le lisais puis j'utilisais un code couleurs, les trucs que je comprends, que je ne comprends pas.... et ensuite je parlais à voix haute en récitant le cours à ma manière. Et ce cours j'essayais de le mettre 2 fois par semaine puis j'espacais les répétitions

**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 ?**

Au S1 je me suis mise une pression de dingue parce qu'on est pas prêt au nouvel apprentissage des cours donc très stressée et au S2 beaucoup mieux je savais quoi faire et avec les résultats du S1 j'ai pu continuer avec ma méthode. Mais bon avant chaque exam c'est beaucoup de remise en question, de stress. PASS m'a beaucoup apporté, j'ai pu mieux gérer mon stress, trouver une méthode de travail qui me convienne et surtout on en ressort grandi quelque soit le résultat

**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 difficile certes mais les rencontres aux colles, les tuteurs, les profs... Ça sera la pire et la meilleure année de votre vie. Surtout n'abandonnez pas car ce n'est qu'à la fin que tout se joue. Bref on est les meilleurs de toute façon