



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 50

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

**NOM :** Le Mener

**Prénom :** Bleuenn

**Filière :** Médecine

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

Bac général mention très bien, spé maths et physique-chimie

### 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 ?**

Je suis sortie quelques fois avec mes amis au cours de l'année (1 à 2 fois par semestre) mais j'allais régulièrement manger avec eux au RU sur ma pause de midi. Je me suis aussi accordée plusieurs soirées tranquilles quand j'en avais besoin surtout le week-end quand je rentrais chez mes parents et j'arrivais encore à voir mon copain très souvent. Sinon pratiquement toute l'année je regardais un épisode d'une série quand je mangeais toute seule.

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

Je me réveillais à 7h50 pour commencer à 8h et j'allais manger vers 12h30 avec une pause dans la matinée. Je mangeais en une heure environ et ensuite je reprenais le travail jusqu'à 19h-19h30 avec une pause pour le goûter dans l'après midi et après manger je faisais des cours faciles ou des QCMs et j'essayais d'arrêter vers 22h mais je finissais souvent plus tard (surtout en période de révisions c'était plutôt 23h-00h00). Au S1 j'allais en cours le lundi et mardi matin et le jeudi et vendredi après midi. Et quand il y avait colle j'y allais quasiment tous les soirs de 18h à 21h30 et après être rentrée je mangeais et travaillais un tout petit peu.

**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...) ?**

Au S1 avec les cours et les colles je travaillais environ 10 ou 11h par jour et au S2 c'était différent parce qu'il y avait beaucoup moins de cours mais je travaillais à peu près autant qu'au S1 mais avec plus de pauses parce que j'avais plus de mal à me concentrer. Pendant toute l'année je prenais 1h de pause pour les repas et quelques petites pauses (10-15 min) dans la journée.

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

Le week-end j'essayais de revoir le maximum de cours mais je prenais aussi de plus grosses pauses parce que j'étais avec ma famille. Je travaillais environ 10h par jour en début de semestre mais j'étais plus autour de 11h-12h à la fin.

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

Pendant les périodes de révisions je travaillais autour de 13h par jour, j'étais chez mes parents donc je ne faisais pas à manger et ma pause repas durait plutôt 30 minutes et le soir je finissais mes annales vers 23h00-00h00. Au S2 la période de révisions était un peu plus longue donc il y avait des journées où je travaillais un peu moins parce que c'était trop dur de tenir le rythme.

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

Pendant les deux semestres j'essayais de dormir le plus possible en me réveillant 5 ou 10 minutes avant de commencer à travailler donc je pense que j'avais en moyenne 7h de sommeil mais je traînais souvent le soir devant ma série

**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'essayais de faire mon emploi du temps de la semaine le dimanche soir ou alors je le faisais la veille pour le lendemain. Je trouve ça hyper important de se faire un bon emploi du temps (surtout en période de révisions) parce que ça motive et ça permet de se rendre compte de tout ce qu'on a à faire dans la journée. Pour un cours en amphî, je le revoyais 1 fois dans la même journée, et après j'essayais de le revoir 2 fois dans la semaine et 1 fois la semaine suivante. Pour les semaines de révisions je commençais par les cours que je connaissais le mieux et je faisais les plus durs à la fin. Pour la première lecture d'un cours, je le fluotais et j'essayais vraiment de le comprendre donc c'était le plus long et les fois d'après je l'apprenais en le récitant à voix haute (c'est pour ça que je n'allais pas à la BU).

**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 ?**

En général je pense que je l'ai plutôt bien vécue. C'est évidemment une année très compliquée avec des baisses de moral à certains moments et le pire pour moi c'était la culpabilité quand je trouvais que je ne travaillais pas assez. Mais c'est aussi une année où on apprend énormément de choses, on se surpasse et on se rend compte que l'on peut faire des choses que l'on pensait impossibles. Et il y a aussi des moments où on est fiers de notre travail et de ce qu'on a réussi à faire.

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

Ayez confiance en vous et ne lâchez rien parce que vous êtes tous capables d'y arriver. Le plus important c'est de rester motivés et de se rappeler pourquoi vous êtes lancés dans cette année. N'oubliez pas de prendre du temps pour vous c'est très important même si on peut penser l'inverse et ne vous privez d'aucun petit plaisir qui pourrait vous remonter le moral si ça ne va pas. Bon courage !