



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 51

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

**NOM :** Coat Cabon

**Prénom :** Lisa

**Filière :** Médecine

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

Mention Bien au Bac général spé Maths et physique-chimie

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

Physique-chimie option chimie maths

### 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 ?**

Tous les week-ends, j'essayais de garder mon samedi soir pour regarder ma série de PASS aka New Amsterdam (un peu cliché mais c'est top je recommande). Sinon, je faisais une "grosse" pause de temps en temps et je voyais des amis (environ 3x/semestre). Parfois, j'allais courir quand j'étais motivée.

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

Je me levais vers 6h-6h30, je commençais à 7h avec une 1ère session jusqu'à 9h30, puis pause petit déj. Ensuite, 2e session 10h-12h30. Je mangeais souvent devant un épisode de ma série quand personne n'était chez moi. Je reprenais pour une 3e session de 13h30 à 16h, puis pause goûter (en fait je faisais que manger), puis 4e session 16h30-19h. J'enchaînais avec le repas (encore), puis dernière session de 20h à 21h30/22h selon ma fatigue. Le soir, je faisais souvent des fiches au S1, et au S2 c'était plutôt des QCMs parfois aussi des fiches. Mes journées variaient mais on va dire que c'est un peu ma journée idéale !!

**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 j'allais toujours en cours. Je bossais les cours vus le matin en amphitheâtre l'après-midi et si les cours étaient l'après-midi je les bossais le lendemain matin. J'allais en colle bon sauf la bio j'avoue j'ai séché à la fin. Après les colles, je bossais pas. Au S2 c'était différent, car j'allais jamais en cours. Je révisais selon le programme des colles, et là pour le coup j'allais TOUJOURS en colle.

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

Le week-end je travaillais comme le reste de la semaine, parfois même un petit peu plus. En général, c'était 7h-22h avec 1h de pause pour les repas mais souvent c'était moins d'une heure parce que j'avais tout le temps du retard. Je faisais des pauses de 5/10 mins quand j'en ressentais le besoin. J'essayais de revoir les cours de la semaine que je maîtrisais moins bien ou de prendre de l'avance sur la semaine d'après. Le dimanche, quand j'avais fini ma journée, je faisais mon edt pour la semaine d'après.

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

Au S1, je faisais du 6h-21h avec un minimum de pauses mais je finissais souvent à 23h comme j'étais tout le temps en retard. Les repas je mettais 1h mais ça finissait en 15 mins chrono. Honnêtement j'ai regretté après, mes journées faisaient 15h et ça m'a plus épuisée qu'autre chose.

Au S2, j'étais un peu plus habituée donc j'ai réussi à bien respecter mon programme. Je faisais du 6h-22h avec 30 mins pour les repas et un minimum de pauses encore. J'essayais de faire 2/3 annales par jour.

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

Pour les 2 semestres j'ai essayé de dormir 8h/nuit, mais en général c'était plutôt 7h à 7h30. Pendant les grosses révisions avant l'examen, je descendais souvent à 6h/nuit, ce qui n'était pas très productif au final donc je conseille de garder un bon sommeil. Je prenais des vitamines en plus pour être au top de la forme !!

**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.**

En PASS, j'ai développé une obsession pour les fluos, tant que mes cours n'étaient pas surlignés en ENTIER, je ne pouvais pas commencer à les apprendre. J'avais fait mon code couleur en septembre qui m'a suivi tout le semestre puis je l'ai modifié pour le 2e semestre.

Au 1er semestre, je n'avais pas vraiment trouvé ma méthode, je faisais un peu au feeling suivant comment je me sentais avec les différents cours.

Au 2e semestre, je m'organisais avec un tableau sur LibreOffice Calc (du même style que celui à la fin des livres du tuto) où je précisais la date de la dernière révision, le nb total de révisions et une couleur associée à ma connaissance du cours.

Pour apprendre, je marchais et parlais à haute voix quand c'était du par cœur, je me posais au calme devant mon bureau quand c'était de la compréhension avec des calculs, j'utilisais un grand tableau Velléda aussi pour réécrire ce que j'avais retenu.

**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 vrai le PASS, c'est fatiguant, c'est difficile mais c'est vraiment bien. Au début, ça commence doucement puis ça s'accélère au fur et à mesure. Alors oui ça va être dur mentalement parce que la fatigue s'accumule, on se sent seul donc n'hésitez pas à parler à vos proches, vos tuteurs ou parrains/marraines s'il y a quoi que soit !! Bref, il y a des bas, oui, et c'est NORMAL mais dans le global je retiens une expérience positive et à la fin on se rend compte de ce qu'on a fait et on est contents de l'avoir fait et d'avoir tout donné !! En PASS, on apprend énormément sur soi, on apprend à repousser ses limites, à se dépasser chaque jour plus que la veille et on comprend qu'on peut toujours faire plus et faire mieux.

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

Cette année, il faut TOUT donner ! Rappelez-vous que ce ne sont "que" 8 mois dans votre vie pour atteindre ce que vous voulez vraiment. Donnez le meilleur pour ne rien regretter. Cherchez toujours à faire plus et mieux. La phrase qui m'a boostée cette année : "Quand rien n'est certain, tout est possible" et quand on y réfléchit c'est tellement vrai. Tous ceux qui sont passés avant vous sont des humains, la différence est dans les moyens que vous vous donnez pour atteindre vos objectifs. Je crois en vous ! ;)