



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 52

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

**NOM :** BAILLEUX

**Prénom :** Pauline

**Filière :** Médecine

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

Mention très bien avec SVT et physique-chimie avec option maths complémentaires et DNL (Discipline Non Linguistique)

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

Sciences de la vie

### 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 ?*

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

Au S1 je me levais à 6h30 (et un peu plus tard au S2), pour commencer à travailler à 7h. Je travaillais ensuite jusqu'à midi, où je prenais une pause d'environ 1 heure (pause qui devenait de plus en plus courte à l'approche de l'examen). Ensuite je bossais jusqu'à ce que ce soit l'heure d'aller en colle, mais je ne révisais pas après tellement j'étais KO. Je ne prenais pas de pause à des heures fixes mais plutôt quand j'en avais besoin, juste le temps de prendre un café ou de parler un peu avec ma famille. En tout cas ne vous prenez pas la tête avec le nombre d'heures de travail, ce nombre est subjectif et ne dépend que de vous, d'autant plus qu'au début de l'année j'étais loin de bosser autant. Vous verrez, à la fin du semestre vous serez de vraies machines de guerre.

**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...) ?**

Comme vous pourrez le comprendre avec ma réponse précédente, lorsque j'avais colle je travaillais environ 10 heures par jour. Et dans ces heures de travail je ne compte pas les heures passées en colle. En moyenne, une colle dure de 18h à 20h30/21h mais dans certaines UEs elle peut finir à 22h voire à 23h pour les plus longues (bien sûr rien ne vous empêche de partir plus tôt, ou au contraire de prendre du temps pour poser vos questions aux tuteurs).

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

L'organisation de ma journée au S1 où il n'y avait pas colle ou tous les jours du S2 (quand je n'y allais pas) était plutôt similaire aux jours avec colle. La seule différence est que je bossais de 7h à 12h puis de 13h à 19h, je mangeais, puis je reprenais de 20h à 22h. Je travaillais donc environ 14 heures par jour. J'avais beaucoup plus de mal à me concentrer le soir donc au S2 j'ai opté pour une autre option, celle d'aller à la BU. J'y allais de 17h, à 21h ou 22h selon les soirs, le trajet me servant de pause. C'était super motivant d'être entourée de personnes qui travaillent, d'autant plus que à cette heure il y a surtout des P1.

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

Pendant mes révisions je travaillais comme un jour sans colle. Je ne changeais donc pas d'horaire mais seulement de méthode. C'est-à-dire que je faisais beaucoup d'annales et énormément de QCMs pour être sûre d'être préparée au mieux. Je pense que c'est important de garder un rythme constant au cours de l'année (comme on dit c'est un marathon, pas un sprint), surtout quand on se rapproche du jour J, pour ne pas se trop se cramer et arriver épuisé sur sa grille de QCMs. Pour éviter la fatigue à la fin du S1, j'essayais de retarder mon réveil, même si le stress me réveillait toujours avant, d'où l'importance de ne pas se coucher trop tard.

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

Je m'arrangeais pour faire en sorte d'avoir à peu près 8 heures de sommeil par nuit. J'essayais de me coucher vers 22h/22h30, même si je dépassais souvent, pour me réveiller à 6h30 au S1 ou 7h au S2. Le plus important c'est de s'écouter, si vous en ressentez le besoin, c'est pas le fait de décaler votre réveil de 15 minutes qui va vous retarder, au contraire.

**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.**

Je savais que j'avais une mémoire visuelle, je me suis ainsi basée sur les livres du tuto. J'ai donc rapidement arrêté d'aller en amphi, car même si c'était une décision stressante, j'étais encore plus stressée à l'idée de perdre du temps. Cela m'a permis de prendre pas mal d'avance au S1, et encore plus au S2. J'utilisais une variante de la méthode des J : je commençais par fluoter mon cours, puis je le revoyais à J-0, J-1, J-3, J-5, J-12 et ensuite plutôt au feeling, lorsque j'en ressentais le besoin. Pour ne pas me perdre, je faisais des tableaux Excel pour chaque matière, et en face de chaque cours je notais la date à laquelle je l'avais revu. Pour ce qui est de ma méthode d'apprentissage, pour les matières à par coeur, je m'asseyais sur mon lit, mon bureau, le canapé ou le sol et je répétais à voix haute le cours jusqu'à le connaître. Pour ce qui est des matières à compréhension, je faisais les QCMs des autres années, des exercices sur Internet, et je faisais des fiches méthodo. J'organisais ma semaine sur ma tablette, en faisant un emploi du temps détaillé chaque soir avant de m'endormir.

**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 à la fois la plus gratifiante et la plus difficile de ma vie. Les enjeux de cette année étaient tellement importants pour moi que plus la fin du semestre approchait, plus je me sentais DÉVORÉE par le stress. Malgré cela, je vous rassure on passe aussi de supers moments, entre les colles, les nouvelles amitiés et juste le fait d'être fiers de ce qu'on est en train de faire. C'était aussi une année hyper intéressante du point de vue des cours, c'était nouveau pour moi d'apprendre autant sur des sujets qui me passionnaient, surtout à la sortie du lycée où on ne choisit pas ce qu'on apprend. Enfin, le PASS c'est une année qui nous permet de nous dépasser, je n'aurais jamais cru réaliser autant de choses, et rencontrer autant de personnes, entre les autres P1, les tuteurs et les parrains/marraines qui sont là pour nous soutenir.

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

Maintenant c'est à votre tour d'affronter cette première année. Le plus important à mon sens est de rester motivé, rappelez vous pourquoi vous vous lancez dans cette voie. N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul dans cette aventure et que des centaines d'étudiants sont passés et sont en train de passer par là. Ça ne sera pas l'année la plus facile, quand on est dedans on a l'impression qu'il n'y a pas d'issue mais ce n'est que 8 mois donc foncez. Surtout ayez confiance en vous, si vous êtes arrivés jusqu'ici c'est pas un hasard. EN TOUT CAS MOI JE CROIS EN VOUS, VOUS ALLEZ GRAILLE CETTE P1 !!!