



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 53

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

NOM : LAYNE
Prénom : Baptiste
Filière : Médecine

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

BAC filière générale avec les spécialités Physique-Chimie et S.V.T. et option maths complémentaires, mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

Pendant l'année de PASS, je me permettait quelques sorties avec des amis (eux aussi en PASS), parfois après les colles. On allait manger en ville pour discuter de tout et de rien, en évitant de parler des cours. Ces moments, rarement prévus, se décidaient souvent après ou pendant une colle. Je prenais aussi un moment dans la semaine au S1 pour aller courir avec un pote. Au S2, la mineure STAPS me défoulait déjà pas mal.

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

Réveil à 7h30, je me douchais et préparais pour commencer à bosser vers 8h. Je travaillais jusqu'à 13h environ (3 chapitres + petit-déj), puis je déjeunais tranquillement avec mes colocos, ce qui permettait de discuter en faisant une pause. Je reprenais vers 14h30 jusqu'à 17h45 s'il y avait colle, ou jusqu'à avoir fini ce que j'avais prévu dans le cas échéant. Le soir, je mangeais vers 20h30. Ensuite, c'était moment détente avec les colocos ou vidéos/série. En fin de semestre, je faisais des annales à la place de ces moments le soir jusqu'à minuit max.

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...) ?

En semaine, je faisais les cours du jour + ceux que je devais retravailler, en ciblant mes difficultés. Je bossais env. 7h par jour, sans compter les colles (18h-21h30). Je faisais une vraie pause le matin et une courte l'après-midi. Je suis allé à toutes les colles au S1, puis j'ai ciblé celles où j'en avais le plus besoin au S2. Total : env. 10h30 de révision les jours de colle.

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

Pendant le week-end, je ne rentrais pas chez moi et je révisais comme un jour normal sans colle. Je commençais vers 8h après le réveil à 7h30. Sans nouveaux cours, je me concentrais sur ceux déjà vus, avec plus de liberté. Je prenais un déjeuner plus long, reprenais à 15h jusqu'à 17h45, puis après un goûter, je travaillais jusqu'à 20h30, parfois 22h pour bien comprendre certaines notions. À l'approche des exams, je faisais des annales après le dîner. Soit environ 11h30 en révision "normale" et env. 13h30 en vu des examens.

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

Pendant les révisions intensives, je travaillais 13 à 14h par jour. Réveil à 7h30, douche froide pour me motiver, début à 8h jusqu'à 13h30 avec pause petit-déj si besoin. Pause déjeuner jusqu'à 14h30, puis révision jusqu'à 17h45, goûter, reprise jusqu'à 21h30. Le soir, je faisais des annales et corrigeais mes erreurs, sans jamais dépasser minuit pour dormir. Je prenais des pauses quand je sentais ma concentration baisser, souvent avec un peu de sport (pompes) pour me changer les idées et boire de l'eau.

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

En moyenne, je dormais 7h30 par nuit, ce qui correspond à 5 cycles de sommeil, idéal pour être efficace (PROPRE À CHACUN). Si je sortais tard, je me levais plus tard pour rester productif. J'ai gardé ce rythme permettant d'être productif avec un max de temps pour réviser durant les 2 semestres une fois trouvé, vers la mi-octobre.

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.

Concernant l'organisation, en période normale, je préparais la veille un emploi du temps pour le lendemain, listant les cours du jour faits en amphi + ceux à relire sans fixer d'horaires précis par chapitre. À l'approche des examens, je faisais un planning global sur environ 3 semaines, en laissant les 2 derniers jours libres pour rattraper les cours que je n'aurais potentiellement pas eu le temps de faire et faire un maximum d'annales.

Je retiens mieux en entendant le cours, mais je n'allais pas en amphi à cause du nombre d'étudiants et du rythme rapide. Je révisais donc chez moi, récitant à voix haute en marchant dans ma chambre. Je lisais chaque paragraphe lentement, relisant si besoin, puis toute la page avant de passer à la suivante. Je ne surlignais pas mes cours, préférant me concentrer sur les passages mis en gras ou annotés par le tuto. Sans ne jamais oublier de faire des pauses quand cela était nécessaire.

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 ?

J'ai vraiment adoré cette année, même si l'ambiance est souvent stressante. Ce qui m'a aidé, c'est de savoir me poser, prendre du temps pour moi et parler avec des amis de tout et rien, pour ne pas oublier qu'on a une vie à côté. Je ne me suis senti stressé qu'à l'approche des examens, environ 3 semaines avant, mais ce stress était plutôt motivant. Ce que j'ai préféré, ce sont les rencontres : il y a tellement de personnes intéressantes et bienveillantes, c'est comme une grande famille où on peut toujours s'entraider. Cette année m'a vraiment permis de me surpasser et d'être fier du chemin parcouru. Bien sûr il peut y avoir des moments difficiles mais il faut savoir se poser pour mieux repartir si cela est nécessaire.

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

Si tu lis ça, c'est que tu t'es inscrit(e) en PASS et que tu as ce qu'il faut pour réussir. Oui, l'année est exigeante et tu auras peu de temps libre, mais tu vas découvrir plein de choses, tant en connaissances qu'en rencontres, avec ta promo et au-delà. En fin d'année, tu seras surpris(e) par tout ce que tu auras accompli et les souvenirs que tu garderas. En tant que parrain, je suis là pour répondre à tes questions quelles qu'elles soient, mais aussi pour partager des moments plus conviviaux, loin du stress des cours.