



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 55

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

NOM : TANGUY
Prénom : Margaux
Filière : Médecine

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

BFI (Baccalauréat Français International) américain, Mention très bien avec spécialités physique-chimie et svt + maths complémentaires en terminale (spé maths en première)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Infirmières

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 !

Etais-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 ?

Au S1, j'ai commencé à faire du yoga au SUAPS mais j'ai arrêté fin septembre car ça me stressait trop de faire autre chose que travailler.
Les vendredis soirs, j'arrêtais de travailler vers 19h (fermeture de la BU) pour pouvoir rentrer chez moi, me reposer ou passer du temps avec ma famille.
J'ai aussi continué à regarder une série pendant les repas pour pouvoir me poser et penser à autre chose mais globalement j'avais pas vraiment de loisirs.

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

S1 :

Lundi/mardi : J'allais en cours le matin puis je mangeais pendant 1h au RU. J'allais à la BU jusque 17h30 puis colle de 18h à 21h. Au S1, je travaillais rarement après les colles sauf vers la fin du semestre. S'il y avait pas colle, je prenais une pause à 17h et je restais à la BU jusque 21h/22h.

Mercredi : Mêmes horaires mais je travaillais à la BU toute la journée puis colle.

Jeudi/vendredi : Je travaillais à la BU le matin puis j'allais en cours l'après-midi.

S2 : C'était les mêmes horaires mais je travaillais d'avantage à la BU car on avait moins de cours en amph. Je restais à la BU jusque 22h après 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...) ?

Globalement, je travaillais environ 11h/12h par jour au S1 en comptant les colles et un peu plus au S2.

Je prenais 1h de pause le midi, environ 30 min de pause vers 17h et je faisais de temps en temps des petites pauses de 5 min l'après-midi pour boire un café quand je n'arrivais plus à me concentrer.

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

J'essayais de garder un rythme similaire de 12h/jour le week-end mais pour être honnête c'était très souvent moins que ça. J'avais plus de mal à me concentrer quand je rentrais chez mes parents (1 week-end/2) donc je travaillais un peu moins. C'était des moments importants pour moi pour recharger mes batteries et me remonter le moral.

Le dimanche, j'arrêtais de travailler vers 19h pour rentrer quand j'étais chez mes parents.

Quand je restais sur Brest, j'allais à la BU le samedi et à la médiathèque le dimanche après-midi.

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

En période de révision, j'ai augmenté mes horaires de travail et je suis rentrée chez mes parents.

Je commençais à 7h et je finissais vers 23h en essayant de réduire mes pauses (45 min max le midi et mes mini pauses de l'après-midi se sont transformées en pauses QCM).

Au S1, j'étais à 14h voir 15h de travail et un peu moins au S2 (environ 13h) car j'étais moins motivée. Je trouvais ça aussi très important de faire des annales.

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

Au S1, j'ai pas du tout fait attention à mon sommeil et je l'ai vraiment regretté. Je dormais environ 6h/nuit voir moins vers la fin du semestre et j'ai fini épuisée.

Je dormais un peu plus au S2, 7h/nuit en moyenne et ça allait beaucoup mieux.

Faites pas cette erreur, le sommeil c'est vraiment important pour rester concentré !

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.

Lundi/mardi : matin amphi, après-midi révision des cours du matin.
Mercredi : révision des cours de lundi/mardi + anciens cours si possible.
Jeudi : matin anciens cours ou cours de Talagas, après-midi amphi.
Vendredi : matin cours de jeudi, après-midi amphi.
Samedi : révision jeudi/vendredi.
Dimanche : révision anciens cours.

J'allais à presque tous les cours et j'annotais. Juste écouter et comprendre, ça m'aidait à retenir les infos importantes.

Je travaillais le plus souvent à la BU, j'avais du mal à travailler chez moi. Pour apprendre les cours, j'écrivais ou je récitais (dans ma tête à la BU). Je faisais des fiches/schémas récap sur papier ou ordi (je les relisais pas mais le fait d'écrire m'aidait beaucoup).

J'ai aussi utilisée la plateforme de QCM. C'est super utile pour s'entraîner, je l'utilisais quand j'avais besoin d'une "pause".

Hésitez pas à venir me voir pour poser des questions sur tout ça !

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 ?

C'est sûr que c'est une année éprouvante et j'ai eu des hauts et des bas, des moments compliqués, de la fatigue, des doutes et beaucoup de stress. On fait beaucoup de sacrifices, j'ai eu des périodes où c'était difficile de trouver la motivation mais c'est normal et je pense que beaucoup de monde passe par là. Malgré tout, la PASS reste une année enrichissante, j'ai appris des cours super intéressants, j'ai découvert beaucoup de choses sur moi-même et sur ce dont j'étais capable de faire.

Et franchement, on apprend à profiter un max des pauses et des vacances après !

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 mais pas impossible. Vous passerez par des moments compliqués mais les tuteurs et parrains/marraines seront là pour vous soutenir pendant toute cette année. Tout ne se passera pas comme prévu mais écoutez vous et soyez indulgents avec vous-même.

C'est une année qui passe très vite. Restez motivés, donnez tout, ne regrettez rien et ayez confiance en vous !!!

N'hésitez pas à venir me voir pour quoique ce soit, on est là pour ça et on est passé par là donc on sait ce que vous traversez :)

Bon courage !!!