



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 56

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

**NOM :** Archambault

**Prénom :** Titouan

**Filière :** Médecine

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

Bac général mention très bien avec SVT PC MATHS complémentaires

### 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 ?**

Je n'avais pas beaucoup de loisirs en PASS. Le rythme était intense et le temps manquait. J'avais testé le SUAPS (service du sport) sans vraiment accrocher, et la lecture ne m'aidait pas à décrocher après les journées passées à lire mes cours. Mes vraies bouffées d'air étaient les appels quotidiens avec mes parents, les pizzas livrées le samedi soir (#détente), et les sorties organisées par mon parrain, qui m'ont permis de garder le moral.

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

7h : réveil  
8h-10h : nouveau cours → premières flashcards/fiche en m'aidant des drives partagés par mon parrain/tuteurs  
10h : pause-café  
10h-12h : QCM (période creuse, 2e café parfois nécessaire)  
Je déjeunais vers 11h si c'était trop difficile de travailler car j'avais alors un gros boost de concentration après manger (je suis plutôt du soir)  
12h-14h : cours difficile (moment le plus productif)  
14h : café / sieste de 30 minutes si je me sentais trop fatigué  
14h-16h : QCM ou colle de l'année passée  
16h : café + goûter  
16h-18h : révision  
18h-20h : colle  
20h-21h : dîner, appel, pause actus  
21h-23h : flashcards/annales  
≈10h à 14h/jour (avec des pauses selon mon état).

**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...) ?**

Je faisais à peu près la même chose que décrit plus haut, à la différence que j'allais en cours le matin, de 8h à 13h, car c'était un moment où j'étais moins productif seul. Les jours de colle, je refaisais parfois celle de l'année précédente pour m'entraîner et ne pas être perdu. Après la colle, je ralentissais : flashcards ou annales pour finir la journée plus calmement, sans me surcharger.

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

Le vendredi soir, je faisais le planning du week-end afin d'être le plus efficace durant celui-ci. Je repérais également les colles et les cours à venir afin de préparer la semaine suivante. Je me levais un peu plus tard pour pouvoir travailler plus efficacement le soir. Le samedi soir, c'était pizza et vraie pause ! Le dimanche matin était dédié à la révision de toutes mes flashcards. Je m'autorisais plus de pauses, et au S2, je suivais aussi l'actu en vue de l'oral. Le rythme restait intense, mais mieux équilibré.

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

Même pendant ces semaines intenses, je restais à Brest pour limiter les distractions, mais ne plus sortir ni voir personne pesait sur le moral à force (super les moments de déprime quelques jours avant le concours). Mon organisation changeait peu, à la différence que je faisais moins de pauses et privilégiais annales et QCM, essentiels pour s'entraîner ! Je prévoyais aussi des plages vides à ajuster selon mes besoins : c'est important d'avoir un planning flexible. Et surtout, ne pas s'épuiser avant l'examen, c'est capital !

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

Ah ! Le sommeil, nerf de la guerre. Il ne faut pas le négliger au risque de s'écrouler sur son cours de biologie (expérience vécue).  
Au S1, j'avais un rythme MILITAIRE, quitte à décaler mes tâches à plus tard : coucher 22h30/23h, réveil 7h ≈ 8h de sommeil. Au S2, j'étais un peu plus souple car je connaissais mieux mes besoins.

**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.**

Ma méthode principale était le "système Leitner". Dès J0, je créais mes flashcards et je les mettais dans la boîte 1 que je révisais tous les jours. Quand je répondais bien, la carte montait d'une boîte ; en cas d'erreur, elle repartait dans la première.

Boîte 1 → tous les jours

Boîte 2 → tous les 2 jours

Boîte 3 → tous les 4 jours

Boîte 4 → tous les 7 jours

Boîte 5 → révision au début de la semaine de révision (la dernière)

Point positif : tous les cours sont revus régulièrement, c'est ludique, simple à mettre en place, et mobilise plusieurs types de mémoire.

Point négatif : méthode chronophage, qui donne parfois envie de procrastiner. Lente au début pour assimiler, donc on peut vite être débordé par le rythme des colles et l'accumulation des flashcards.

En parallèle, je faisais le suivi dans un tableau, disponible en fin de chaque livre, de mes cours et des QCM effectués et je créais mon planning en fonction de celui-ci.

**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 intense, pleine de doutes mais aussi de fierté. Il y a eu des moments très difficiles surtout lors des baisses de motivation due au sentiment d'isolement ou due au stress des colles (quand tu te ramasses une sale note, tu as l'impression que le monde s'écroule...). Mais j'ai appris à mieux me connaître, à travailler efficacement et à gérer mes émotions. La PASS m'a clairement apporté de la rigueur, de la discipline et une capacité à tenir sur la durée. C'est une année exigeante, mais qui m'a renforcé mentalement. Cette année m'a montré que j'étais capable d'aller au bout d'un objectif, même difficile. Et dans tous les cas, garder en tête une chose : "On ne perd jamais : soit on gagne, soit on apprend."

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

Le PASS est une année unique, exigeante mais formatrice. Tu vas douter, galérer, te comparer aux autres et parfois craquer, mais tu vas surtout progresser et être fier, à la fin, du chemin parcouru. Tu ne seras jamais seul : ton parrain est là pour te soutenir dans les hauts comme les bas. N'oublie jamais pourquoi tu t'es lancé. Chaque jour compte mais chaque pause aussi ! Peu de gens osent entreprendre ce que tu t'apprêtes à faire — sois fier, et pour finir, je serais très honoré de t'accompagner dans cette aventure !