



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 59

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

NOM : Duault
Prénom : Riwan
Filière : Pharmacie

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

Bien bac général

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 ?

J'allais à la piscine au moins une fois par semaine et voir ma copine une à deux fois par semaine (mon ex mtn).

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

Ma journée type je me levais vers 7h30 pour me préparer et aller directement à la bu pour attendre mon ami puis on mangeait vers 11h30 1h de pause ou plus en général avec 30min-1h dans l'après midi de pause ou je rentrais chez moi pour finir la journée à l'appart et manger vers 20h pour rebosser une petite heure après et dodo. Après je faisais surtout au feeling mes journées je m'impose rien et j'allais pas tout le temps en colle et pareil pour les cours que ceux où il faut de la compréhension. Le matin je bossais les nouveaux cours qui tombaient dans la journée et l'après midi les anciens cours et le soir je me butais à annal ;)

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...) ?

Entre 10 et 12h par jours quand je suis dans un bon rythme, plus 10h quand il y avait cours ou tuto le temps des déplacements quoi (après j'étais à la bu de médecine donc pour le déplacement il y en avait pas). Les pauses étaient très aléatoires mais en générale une dans l'après midi de 30min à 1h et quelque petite de 15min quand j'en avais marre.

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

Je rentrais le vendredi soir ou je bossais pas après et généralement c'était beaucoup plus chill que la semaine. Mais je gardais le même rythme que la semaine pour pas le perdre (de 8h à 12h avec 1h de pause et l'après midi de 13h30 à 19-20h avec 1h de pause aussi). Je me pause plus avec mes parents je regardais plus de séries mais je gardais la même organisation. J'arrêtais plus tôt aussi après le repas du soir je bossais plus et le dimanche l'après midi je bossais pas trop et je rentrais le soir.

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

Là c'était mon prime de l'organisation c'était moins au feeling. Je bossais plus entre 11h et 13h. Même si le premier semestre les révisions j'ai fait n'importe quoi vu que j'avais pas encore la bonne méthode. Les autres se sont bien passés mais je faisais que des courtes pauses et c'était très intense et fatiguant. Donc généralement je faisais des journées off.

Une journée type dans les périodes de révision c'est 8h00 à la bu pour avoir les bonnes places dans le fond les meilleurs, le midi je mangeais vers 11h30 et reprenais 12h30 avec 30min de pause vers 15h ou je rentrais chez moi ensuite je mangeais le soir vers 19-20h je prenais une bonne heure pour moi le temps de cuisiner et me poser et je finissais vers 22h-22h30 voir 23h si j'étais pas crevé.

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

Le premier je dormais moins 7h en moyenne mais j'étais trop crevé et pas assez productif donc au deuxième semestre je dormais plus 8-9h environ et je me sentais mieux et prenais moins de café donc j'ai gardé ce rythme,

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.

Le premier semestre était le crash test j'ai essayées milles méthodes de travail mais à la fin se que je faisais, j'allais en cours le matin et je les revoyais l'après midi et ceux où j'allais pas je les voyait sur l'heure de cours initialement prévue même si sa prenais plus de temps, et après avoir vue les cours je regardais les cours que j'avais le moins vue ou des difficultés et je les bossais (a la fin des livres du tuto utiliser la grille c'est l'avenir) et le soir je voyais les cours simple et annal a fond. Je les faisaient les annales laprem et je les corrigeais le soir quand j'étais fatigué. Le deuxième semestre était mieux organisé avec la bonne méthode de travail donc je prenais moins de temps sur les cours c'est le prime, mais c'est pareil que ma fin du premier. Ce qui a changé c'est que les cours ou il y a que du par cœur j'y allait pas et j'apprenais directement. Ma méthode est je vois le cours une première fois sois en cours ou sois en le floutant et en essayant de retenir un maximum de chose et surtout je me concentrais à essayer de comprendre le cour. Puis la deuxième fois que je le lisais et j'essayais de le réécrire/redire dans la tête sans regarder le cour et je faisais comme ça avec toutes les pages dans l'ordre. En réécrivant j'essayais de faire le lien avec tout dans le cours. Et j'appliquais ça les jours d'après. Et sur la fin vue que je connaissais je me remets juste en tête le cour et j'apprenais les détails. J'ai appliqué la méthode de j le deuxième semestre vue qu'elle collais bien avec mon organisation. Généralement je passai pas beaucoup de temps sur un cours mais j'en faisais beaucoup vue que ça me soule vite sinon.

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 ?

Je me sentais très bien. Les moments difficiles que j'ai eu c'était quand je me comparais avec les autres il avait plus d'avance ou quoi alors qu'on s'en fiche faut aller à sont rythme. Surtout au premier semestre vue que je changeais de méthodes tout le temps c'était dur de suivre les cours. Mais globalement jetais pas trop stressé j'avança a mon rythme tranquille. Le plus dur étant de refuser les sorties. Elles m'a apporté une méthode de travail et des belles rencontres et souvenirs malgré le changement brutal comparer au années de lycée.

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 exigeante, mais aussi une aventure unique avec plein de bon souvenirs. Tu va douter, fatiguer, parfois tu va te demander pourquoi tu t'es lancés. Garde en tête ton rêve, ton objectif, entoure-toi, et avance pas à pas. Ne regrette pas la pause un peu plus longue une soirées improvisées, prend le temps pour toi écoute toi. La clé, c'est de croire en tes capacités, être constant et de ne jamais oublier pourquoi tu as commencé. Bonne chance tu va le faire