



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 60

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

**NOM :** MOREL  
**Prénom :** Arc'hantael  
**Filière :** Médecine

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

Bac général mention très bien (physique chimie, maths)

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

Physique-Chimie

### 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 ?**

Au S1 mes seuls loisirs étaient d'aller voir ma famille et mon copain ! Mais au S2 j'allais régulièrement marcher.

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

Je me levais à 7h et je commençais à travailler vers 7h15-30 ! Je ne faisais pas de pause sauf si j'en ressentais le besoin. Le midi je prenais 30min quand je n'allais pas en cours ou 45min-1h quand j'y allais (le temps du trajet). Ensuite je recommençais à travailler jusqu'à 17h30 et là je prenais mon goûter avant d'aller en colle. Je mangeais, me douchais et regardais une série en rentrant de colle (vers 21h30-22h) et à 23h j'allais dormir.

**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...)?**

12 à 14h par jour

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

7h30-12h puis 13h-16h puis 16h15-19h  
Environ 10h (je faisais rien après 19h le vendredi, samedi, dimanche)

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

7h15-12h (je mange) puis 12h30-16h (goûter) puis 16h15-19h (je mange et je me douche) puis 20h-23h (j'éteins et je dors)

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

8h ou 8h30 !

J'ai essayé de suivre des cycles de sommeil, vous pouvez vous renseigner sur internet ou avec des applications ! Moi ça n'a pas fonctionné mais pour ma marraine si !

**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 lisais à voix haute les cours et je répétais les phrases plus dures pour bien les comprendre et les retenir ! Je cherchais principalement à comprendre avant d'apprendre, ça m'évitait de tomber dans les pièges lors des qcms!  
Je relisais 3 fois mes cours dans la semaine puis 1 fois pendant les revivacs et ensuite 1 ou 2 fois pendant les révisions ! Je posais 40 000 questions à mes tuteurs, ça m'évitait de rester bloquée bêtement sur une partie du cours et perdre trop de temps !  
Donc si vous avez besoin de tout comprendre pour apprendre n'hésitez pas !!!  
Je faisais mon emploi du temps le week end en fonction des cours de la fac ! Je suivais le rythme des profs. La méthode des J ne me convenait pas je me perdais et je n'avais pas le temps de revoir les cours 40 fois !

**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 ?**

L'année n'était pas facile mais franchement ça va ! Le plus dur c'est de commencer à bosser en début d'année, mais une fois qu'on a trouvé son rythme, il faut juste se lever tous les matins et les journées sont toutes les mêmes donc pas besoin de se demander ce qu'on va faire aujourd'hui !  
Il ne faut surtout pas hésiter à pleurer (hyper important), parler à votre famille ou vos amis quand ça ne va pas, prendre du temps pour soi et se trouver une petite routine pour tenir cette année.  
C'est une compétition, certes, mais garder en tête que se faire quelques amis ça peut vous apporter énormément ! Du soutien, de l'aide, de la compagnie et surtout ça permet de garder de bons souvenirs de cette année !!!

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

Croyez en vous et ne lâcher rien!!  
Ah oui et surtout !!!! Mangez bien !! (Ma mère me faisait des petits bocaux, c'était un gain de temps énorme et ça m'a permis de bien manger et de gagner beaucoup de temps)