



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 62

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

NOM : Fontaine
Prénom : Inès
Filière : Médecine

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

Bac général avec spécialités Art et SVT, mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologie et Santé

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 ?

En début d'année j'ai continué à faire du sport, j'allais nager à peu près une fois par semaine mais j'avoue qu'au bout de 2 mois j'ai abandonné (ça me prenait vraiment beaucoup de temps). À la place j'ai pris un peu plus de temps pour lire ou dessiner (choses que j'avais complètement abandonné). Honnêtement c'est assez difficile de se motiver et de faire du sport tout au long de sa PASS et si vous n'y arrivez pas c'est vraiment pas grave! Pour moi, il est juste super important de savoir se poser pour faire autre chose que des révisions (:

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

Selon votre façon d'apprendre vous aurez besoin de passer + ou - de temps sur chacun de vos cours. Dans mon cas j'essayais vraiment de tout comprendre (jusqu'à être capable de faire le cours du prof) même si ça me prenait parfois plusieurs heures. Mais une fois que vous avez fait ce travail de compréhension, vous avez fait 70% du travail (voir plus) et vous n'aurez plus qu'à faire des exos/qcms. J'ai jamais trop travaillé en terme d'heures ça dépendait des jours et c'est normal! Je planifiais pas vraiment mes pauses non plus (on s'arrête quand ça fait 3 fois qu'on relis la même phrase). J'aimais bien travailler en parlant à voix haute, voir même me filmer quand je comprenais enfin quelque chose (ça m'est arrivé d'oublier et d'écouter mon propre cours pour recomprendre).

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...) ?

Quand on avait cours le matin, je revoyais direct l'après-midi ces cours là (sans me dire je passe x minutes sur ça ou ça car vous verrez ça dépend vraiment). Le mercredi matin je revoyais d'ancien cours, l'après-midi ceux du lundi/mardi. Le jeudi matin je faisais 100% Talagas et le vendredi matin les cours du jeudi. J'allais à toutes les colles sans réviser avant et je notais où ça coïncait pour pouvoir réviser après. Je me répète mais travaillez vraiment en terme de compréhension!!

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

Le samedi matin je revoyais les cours du vendredi et l'après-midi ceux de fin de semaine ou d'anciens cours (les difficultés rencontrées en colle notamment). Le dimanche j'essayais de revoir tous les nouveaux cours de la semaine! Ma stratégie était de bien prendre le temps de revoir un cours 2 ou 3 fois pendant plusieurs heures pour ne plus avoir à revenir dessus super longtemps avant les exams. Je commençais à travailler vers 8h et je m'arrêtais quand j'en avais besoin ou quand j'avais fini (pas la peine de passer 2h sur un cours si c'est acquis profitez-en!). Pour vérifier que j'avais bien compris j'utilisais la plateforme qcm+++

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

En période de révision je travaillais pas forcément + en terme d'heures mais je revoyais plus de cours par jour (mais comme ils étaient compris c'était nickel!) J'aimais bien commencer ma journée par des annales/qcms avant d'ouvrir mes livres (ça réveille vous verrez). Avec le stress c'était plus difficile de faire des pauses, ça me stressait plus qu'autre chose mais ça se travaille (au S2 j'avais un meilleur rythme cours/pauses!) Ne soyez pas trop dur avec vous même, si vous avez été régulier tout se passera bien!

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

Au S1 je dormais vraiment pas bien, j'essayais de me coucher vers 22h30 mais j'avais du mal à dire stop à mon cerveau... Au S2 c'était beaucoup mieux, j'ai commencé à lire le soir au lieu d'être sur mon tel (c'est un peu cliché mais ça marche vraiment). J'avais aussi accrocher aucunes fiches autour de mon lit (si vous pouvez séparer votre espace de travail/repos c'est vraiment le mieux à faire!)

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.

Un conseil que j'aurai à vous donner est de ne pas hésiter à tester pleins de choses différentes en début d'année! Vous avez le temps, et trouvez votre façon de travailler peut vraiment changer votre expérience en P1. Pour travailler un cours, je commençai par le relire à voix haute et je m'arrêtais dès que quelque chose n'était pas clair. Vous devez être capable de reformuler/simplifier ce que vous lisez. Je faisait pas forcément des fiches à chaque fois, mais de temps en temps c'est pratique! Pour les cours de biophysique je laissais souvent les formules de côté dans un premier temps pour essayer de comprendre le fond du cours. Pour me motiver un peu sur les cours chiantes, je prenais 10-15mn pour aller chercher sur internet comment est-ce qu'on pouvait les appliquer dans le monde médical ou en général (tout ce qui est flux en biophysique par exemple). Il faut vous convaincre que ce que vous apprenez vous intéresse car ça va vraiment vous aider à retenir! Je travaillais beaucoup sur ardoise, que ce soit pour des schémas/des formules ou autre.

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 bien vécu cette année (surtout mon S1 c'était mes cours préférés!) Ce qui a beaucoup joué pour moi c'était le fait d'être à Quimper (je fais la pub). C'est important d'avoir un cercle d'amis pour votre moral mais aussi pour vous aider à réviser! Tous les jours ne seront pas pareil mais c'est normal, n'oubliez pas de vous dire que si c'est dur pour vous, c'est dur pour les autres aussi! Personnellement j'ai mieux vécu mon S1 car après les vacances de Noël c'était plus dur de se motiver. Une fois l'année finie vous serez vraiment fiers de tout ce que vous aurez appris !!

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

Ne lâchez rien!!! Si vous avez choisi ces études c'est qu'il y a une raison alors donnez tout et essayez de rester positif car avec du recul la PASS est une année super enrichissante! Si être médecin/ sage-femme ou autre est vraiment ce que vous voulez, dites vous que vous y arriverez, il y aura forcément un moyen. Il faut que vous soyez convaincu que vous pouvez le faire car pour moi on ne peut pas réussir en se répétant que c'est trop dur et qu'on y arrivera jamais. Alors on se motive, on garde le sourire et on essaye de profiter à fond de cette année!! Je crois en vous <3