



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 64

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

NOM : Henry--Guilbert
Prénom : Axel
Filière : Médecine

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

Bac général mention bien physique chimie svt (+maths en première et maths complémentaires en terminal)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

physique chimie avec les modules chimie1 chimie 2 biologie 2

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'étais(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'avais différents loisirs lors de ma PASS :

- une semaine sur deux, j'allais voir ma famille (je vis chez ma mère.) Une journée dans le week-end ou bien, j'allais au restaurant avec eux.
- un épisode de ma série le midi en mangeant et le soir avant de dormir
- un soir par semaine (week-end) je m'autorisais à jouer avec des amis pour me détendre

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

Ma journée type tournait entre 8 h à 12 h de travail par jour.
Le matin réveille 7 h 30.
Travail de 8 h à 10 h (souvent 5 min de pause par-ci par-là pour toilette ou bien se re concentrer)
Pause de 15 min
Travail de 10 h 15 à 12 h
Midi pause de 1h-1h15 en regardant ma série
Travail de 13 h 15 à 17 h 15 (5 min de pause par-ci par-là entre les matières/chapitres)
Ensuite goûter , et je file en colle.
18 h à 22 h colle
Et après repas , douche, dodo
Ce qui donne 12 h de travail environ

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...) ?

Une journée cours et colle le type pour moi donne.
Réveille 7 h.
8 h à 13 h cours
13 h à 14 h repas
14 h à 17 h 15 travail
Goûter puis
18 h à 22 h colle
Ce qui donne 12 h de travail environ

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

Le week-end était un peu plus chill , le vendredi soir travail, et samedi matin journée de 8 h à 20 h comme d'habitude, mais soirée de détente donc environ 9h- 10 h de boulot.
Le dimanche je m'accordais ma seul grasse matinée de la semaine avec réveil 9 h et début du boulot vers 10h, l'après-midi je m'arrêtais quand mon programme était fini vers 17 h environ donc environ 6 h de boulot le dimanche pour bien se reposer avant de repartir pour une semaine, bien sûr si j'avais du retard ou à l'approche de l'examen je m'accordais moins de pause et bossais plus

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

Pour ma période de révision, je m'étais sur deux semaines pour revoir certains chapitres 2 fois. (ceux qui sont par cœur ou ceux que je connaissais loin bien)
Pour période de révision, c'était du travail de 7 h 30 à 12 h et de 13 h à 20 h avec des pauses par ci par là entre les chapitres et ensuite à 21 h, j'enchaînais avec 2 annales, 1 difficile et 1 facile (je finissais vers 22 h 30.) donc environ 12 h de boulot avec un bon rythme.

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

En moyenne, je dormais de 23 h 30 à 7 h donc, 7 h de sommeil environ avec une grasse matinée le dimanche où je dormais de 9 h pour bien se reposer. (He oui, c'est important.)
Aucune différence entre les deux semestres

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.

Pour l'organisation, j'utilisais la méthode des J.

Je vais en cours le matin, je rebosses le cours l'aprem (J0) puis le lendemain (J1) puis je saute un jour pour celui d'après (J3) et pour finir J7 J14 et après une fois par mois environ.

J'utilisais cette méthode pour toutes les matières sauf pour la biochimie que je bossais 2 à 3 h par jour.

Pour ne pas oublier un cours/chapitres en cours de route j'écrivais quel cours je devais faire tel que jour sur google agenda.

Ensuite pour la manière de travailler un cours, le réécrire était trop long donc je lisais à voix haute dans ma chambre (en tournant en rond par fois pour bien apprendre) pour un cours où j'avais prévu 2 h je faisais lecture pendant 1 h et après QCM pendant l'autre sur le chapitre (car le jour J, c'est des QCM que vous aurez, donc mieux vaut bien vous entraîner, je prenais des colles des années précédentes pour m'exercer)

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 ?

En général mon année s'est bien passée, les cours sont intéressants (sauf la SSH une torture)

Je m'étais préparé mentalement à la PASS depuis la 1ere , quand tu es pendant ton année tu bosses tu as pas le choix et cela passe vite, le seul coup de mou que j'ai pu avoir c'était vers le mois de Mars pendant le 2eme semestre où l'examen se rapprochait, j'avais du retard en SSH, et le marathon touchait à sa fin et j'en avais un peu marre je voulais terminer l'année mais ensuite c'était la période de révision donc pas de place à l'hésitation et j'ai bossé comme le reste de l'année.

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

Franchement, c'est, une année, difficile, mais largement faisable, selon moi, ce n'est pas celui qui a 19 au bac qui aura la médecine, mais celui qui bosse le plus et qui aura la meilleure motivation (après, il faut bien travailler quand même) les cours sont vraiment bien et les profs qui aiment ce qu'ils font cela donne envie de faire leurs métiers, il ne faut pas douter, mais aller de l'avant, même si tu fais une erreur.
Bonne chance :)