



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 65

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

**NOM :** BALEM  
**Prénom :** Maïwenn  
**Filière :** Médecine

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

Bac général mention Très Bien avec MATHS, PHYSIQUE et option MATHS EXPERTES

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

Sciences sanitaires et sociales

### 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'ai toujours fait énormément de sport, j'ai donc continué à en faire durant l'année. Au début du S1, j'ai commencé avec 4 séances par semaine. Au fur et à mesure que les cours s'accumulaient, je n'en faisais qu'une heure le mercredi et le samedi.

À un moment j'ai arrêté d'en faire et j'ai tout de suite senti la différence, j'étais beaucoup plus stressée. Si le sport est très important pour toi, je te conseille vivement de garder ton activité !!!

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

Au S1:

Lundi/mardi

6h30 : REVEIL + BIGG CAFÉ

6h45-7h45 : PETIT COURS FACILE

8h-12/13h : FAC

12h30/13h30-17h45 : COURS DU MATIN + ANCIENS COURS

18h-21h30 : COLLE

Jeudi/vendredi

6h30 : REVEIL + BIGG CAFÉ

6h45-12h30 : ANCIENS COURS

13h-18h : FAC

18h-21h30 : COLLE

Le mercredi, je travaillais toute la journée + une heure de sport.

J'essayais de travailler le soir après les colles jusqu'à 23h max.

Au S2, mes journées étaient identiques. Il y avait juste moins de cours à la fac.

J'insiste sur le fait que ce sont des journées types. Bien sur qu'à des moments, je n'arrivais pas à tenir mes plannings à la lettre mais dans la globalité, c'est comme ça que je faisais.

**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 travaillais entre 5 et 6h + 4h de fac. J'arrivais environ à 10h de pur travail.

J'allais aussi en colle, elle me permettait de relâcher le rythme. J'y allais à toutes sauf à celles de biostats, je les faisais chez moi quand j'avais du retard. Mais pas de panique si ça te fait peur, tu trouveras le rythme qui te correspond au fil des semaines !

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

Je restais à Brest, de telle sorte à ne pas perdre de temps. Je travaillais toute la journée de 7h à 22h avec 1h le midi où j'allais courir en appelant ma mère.

Le dimanche soir, je prenais un temps pour faire mon planning de la semaine, il fallait que je soit organisée pour savoir quand et quoi faire à tel moment (important ++). De temps en temps, ma famille venait manger avec moi le dimanche soir, ça faisait vraiment du bien.

Le we, je faisais en sorte de revoir tous les cours de la semaine et de placer des anciens cours.

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

J'avais comme objectif de tout revoir une dernière fois. Au S1 je faisais des journées sans pause. Je me levais vers 6h30 et hop au bureau, jusqu'à 21h. Ensuite annales jusqu'à 23h.

Je m'étais tellement donnée à fond que j'ai relâché. J'ai dû me reposer avant les examens pour ne pas arriver HS le jour J. Donc faites des pauses même en période de révision++

Au S2, j'ai fait plus de pauses car la période de révision était plus longue. Je prenais 5min quand j'avais besoin histoire de me rafraîchir la tête et d'être plus efficace.

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

En ce qui concerne le sommeil, je n'ai jamais eu besoin de beaucoup dormir pour être en forme. Je dormais 7h et c'était suffisant pour moi.

Mais essaye de trouver ton propre rythme, si tu as besoin de dormir plus, fait le.

L'important c'est d'écouter son corps pour être le plus performant possible !

**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.**

J'allais TOUT LE TEMPS à la fac. Si les cours étaient le matin, je les revoyais l'après-midi et s'ils étaient l'après-midi, je les revoyais le matin du jour suivant. De plus, je les revoyais le mercredi et le week-end. Peu importe le jour, j'essayais de voir le cours 3 à 4 fois dans la semaine pour bien l'ancrer. Ensuite, je les revoyais la semaine suivante. À la fin, c'était du feeling. Si je remarquais qu'il y avait un cours que je maîtrisais moins, je priorisais son apprentissage.

À la fac, je faisais en sorte d'être TRÈÈS attentive afin d'enregistrer un max d'infos. J'écrivais sur mes livres quasi tout ce que le prof disait et c'était bénéfique ++

Pour apprendre, je récitais à voix haute en étant vraiment plongée dans le cours.

J'essayais de bien le comprendre. Je faisais beaucoup de QCM dès la 3ème fois que je le voyais.

En colle, je créais des flashcards de mes erreurs. J'étais aussi très attentive aux explications.

**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 ?**

Dès le début j'étais dans un état d'esprit où il fallait que je donne tout.

Une semaine après la rentrée, j'ai eu un premier coup de mou car je ne comprenais pas comment faire pour TOUT retenir. Au final, je me suis rendue compte que ce n'était pas possible et qu'avec le temps, les cours allaient s'ancrer petit à petit.

J'ai aussi eu des moments où j'ai voulu arrêter mais je me suis remotivée et ça la fait !!

Heureusement, j'étais très bien entourée. J'avais une marraine géniale qui m'a énormément aidée et rassurée!

J'ai aussi eu la chance d'avoir ma famille que venait 2 à 3 fois par semaine pour tout ce qui était courses/ménage et repas.

En globalité, j'ai aimé cette année même si à plusieurs reprises j'étais vraiment à bout.

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

Tout d'abord BRAVO !!! Tu t'apprêtes à vivre une année dingue.

Crois en toi et surtout entoure toi de personnes qui te tirent vers le haut.

Mets toi en tête que l'herbe n'est jamais plus verte ailleurs. Tu auras parfois le sentiment que les autres sont super bien organisés et que toi t'es à l'ouest mais ce n'est juste qu'une impression !!!

Je t'envoie tout mon courage et plein d'ondes positives pour la suite !!!!!

Je te laisse aussi mon insta, si tu as des petites questions je serai ravie d'y répondre !  
maiwenn\_blm