



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 68

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

NOM : POUVREAU

Prénom : Efflam

Filière : Médecine

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

Mention Très Bien, bac général spécialités Mathématiques, Physique-Chimie et option Maths-expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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 PASS j'ai laissé très peu de place aux loisirs dans mon emploi du temps. Je m'autorisais seulement les vendredis soirs en famille ainsi que 30 minutes de basket/foot le dimanche avant de reprendre le train.

Le sport m'a beaucoup manqué durant cette année mais je ne regrette pas du tout ce choix. J'allais à la fac en vélo, je pédalais comme un débile et ça me faisait mon sport finalement.

Mais si vous sentez qu'un loisir est impératif pour vous et qu'il influe positivement sur vos résultats continuez de le pratiquer !

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

Je vais parler pour le S1 car selon moi les deux semestres sont plutôt différents. De plus aucune journée n'était tout-à-fait identique. Du coup en moyenne ça ressemblait à ça, surtout pour lundi et mardi.
Réveil 7h, ensuite je suivais les cours à l'amphi de 8h à 12h. Pause de 1h le midi. 13h-17h30 je faisais ma méthode des J.
17h30-18h gouter plus trajet pour la colle. Généralement je rentrais de la colle vers 19h car ça ne me convenait pas de rester à la correction.
19h-21h30 je continuais mes J.
21h30-22h30 pause du soir, comme le midi.
Lorsque la plate-forme QCM a été disponible il m'arrivait d'en faire après manger.
23h au lit ou des fois 23h30.
12h de travail au final : 4h amphi + 7h de J + 1h colle. Ça reste une moyenne qui varie en fonction du stade de l'année.

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 environ 12h, ça comprend les 4h à l'amphi, 1h de colle et 7h de révisions avec la méthode des J
Je prenais 1h le matin pour me préparer, une heure le midi, 15-30 minutes en fin d'après-midi avant la colle et 1h le soir. À cela s'ajoute 5 minutes de pose entre chaque cours que je revoyais.

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

Le week-end il m'arrivait de dormir une heure de plus le matin. Mais sinon je travaillais autant que la semaine, mise à part que j'arrêtais vers 20h le dimanche soir histoire de souffler avant de recommencer une nouvelle semaine. Je profitais également du week-end pour corriger mes colles comme je n'assistais pas aux corrections (ne vous forcez pas à rester si ça ne vous convient pas et dans l'autre sens n'hésitez pas à rester même si vos amis s'en vont)

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

Durant les révisions je travaillais entre 13 et 14h par jour. Réveil 7h, je commençais à 7h30 pour finir vers 23h30 avec maximum 1h le midi et idem le soir. Durant les révisions j'avais un emploi du temps millimétré donc je prenais des petites poses quand j'avais de l'avance sur mon emploi du temps. Je voulais revoir tous les cours donc forcément ça faisait des grosses journées.

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

Durant les deux semestres je dormais environ 8h par nuit. J'avais besoin d'au moins 7h30 pour être efficace le matin. De toute manière la PASS dépend énormément du sommeil, il ne faut pas le négliger ou même en abuser, il faut trouver votre juste milieu. Profitez du début du mois de septembre pour travailler là dessus ;)

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.

Au tout début d'année j'ai décidé d'opter pour la méthode des J que j'ai adaptée à mon profil au fur et à mesure de l'année.

J0 J1 J3 J7 J14 J30 pour ma part.

J0, J1 je tachais de comprendre le cours et sa structure et par la suite je l'apprenais par coeur.

Bien sûr chaque cours est différent et certains sont plus dur à apprendre. J'ai une mémoire plutôt visuelle donc je lisais principalement mon cours et il m'arrivait de le réciter ou de faire des flash cards. Au S1 je faisais des QCM avant chaque cours seulement durant les revivacs et la semaine de révisions mais au S2 je le faisais dès le J3. Je conseille donc de profiter de la plateforme QCM et d'en faire le plus possible. Il faut vraiment s'entraîner au maximum, faites le maximum de QCM possible que ça soit sur la plateforme QCM, avec les examens blancs et les annales. Petit tips, n'hésitez pas à refaire les colles des années précédentes, elles sont souvent dispo dans le drive des différentes teams.

Le soir je dressais mon emploi du temps pour le lendemain, j'avais besoin d'être organisé.

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 le sentiment que c'était une année hyper dense, comme si un semestre équivalait à une année scolaire entière. Au quotidien le temps pouvait sembler long notamment durant les révisions du S2 mais en réalité ça passe super vite. J'ai vraiment apprécié cette année malgré les sacrifices qu'elle a engendrés. J'ai adoré les cours abordés et l'ambiance générale de l'année. On apprend tellement de choses, que ça soit avec les cours mais aussi sur nous même. C'est certain que cette année m'a fait grandir, et si c'était à refaire je le referai sans hésitation !!

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

Je vous souhaite de tout mon cœur d'apprécier cette année comme ça a été le cas pour moi. Il n'y a pas de raison que ça ne vous plaise pas si vous y mettez les bons ingrédients et que vous gardez votre objectif en tête : rentrer en 2eme année de santé !!

Ce n'est pas juste une année de bourrage de crâne, vous allez rencontrer du monde, vous allez apprécier bosser vos cours et le tutorat va vous régaler tout au long de l'année.

Alors ne stressez pas trop, vous allez y arriver !!