



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 70

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

NOM : PODER
Prénom : Loéva
Filière : Médecine

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

Bac général avec spés physique-chimie et SVT

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'étaient 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'allais monter à cheval tous les samedis après-midi. J'y suis allée toutes les semaines durant tout mon pass. Je n'ai pas manqué un samedi aprèm y compris les semaines avant les examens car c'était une vraie pause et coupure dans ma semaine. Après des journées difficiles si j'en ressentais le besoin, j'allais me promener ou courir durant la semaine aussi.

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

Au S1 lorsqu'on avait cours le matin, j'y allais ensuite je rentrais chez moi. Je prenais une petite pause pour manger. Ensuite je relisais les cours de la matinée avec mes notes pour visualiser les notions importantes et parfois faire des fiches ou mnémo techniques de ces notions. J'utilisais la méthode des J alors j'essayais de faire mes J avant les colles. Certains jours je n'avais pas le temps de tout faire donc je priorisais certains cours et je faisais mes autres J le lendemain par exemple. Le mercredi nous n'avions pas cours donc c'était la journée où je rattrapais le retard de mes J du début de semaine. Le jeudi nous avions cours l'après midi donc généralement je révisais mes J et parfois je lisais les cours de l'après midi pendant la matinée. Le vendredi matin je révisais les cours du jeudi après midi ensuite j'allais en cours. Le week-end je révisais à l'aide de la méthode des J principalement.

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...) ?

J'allais en cours, puis je faisais une pause de 30min à 1h à midi. Vers 15h, je faisais souvent une sieste. Le soir, pause avant les colles, sinon pas forcément. Je gérais mes pauses au feeling : parfois entre chaque cours, parfois aucune. Ça dépendait de ma motivation et de ma fatigue, et ce rythme me convenait bien.

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

Le samedi, je travaillais de 7h à midi avec une pause en matinée. L'après-midi : pause, et le soir, je faisais souvent des colles ou des annales. Le dimanche, je travaillais toute la journée, mais je commençais plus tard. En fin d'après-midi, je faisais parfois une pause pour voir ma famille ou changer des révisions. D'autres fois, je ne faisais pas cette pause, mais je ne travaillais pas le dimanche soir. C'était variable, je fonctionnais un peu au feeling.

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

Pendant les périodes de révisions lorsqu'on avait plus de cours je travaillais à partir de 7h, je prenais une pause dans la matinée. A midi je prenais une autre pause qui durait pas plus d'une heure. Dans l'après midi je prenais une pause aussi, ainsi que pour diner. Le soir j'arrêtais de travailler à 22h. Je ne travaillais pratiquement jamais après 22h sauf pour terminer ce que j'avais commencé.

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

Je dormais en moyenne 8h par nuit et c'était nécessaire pour moi sinon j'avais l'impression de rien mémoriser le lendemain. Au second semestre comme il est plus long et que la fatigue de l'année commence à arriver. Si j'étais trop fatiguée je dormais un peu plus.

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'utilisais la méthode des J et cela me convenait bien car je n'avais pas à réfléchir à un emploi du temps. J'avais une appli donc je regardais sur l'application les cours à réviser ce jour. De plus ça m'a permis d'avoir une sorte de cadre et une assiduité dans mes révisions.

Pour la mémorisation en elle-même j'utilisais la méthode de la feuille blanche. Cela me permettait de voir les notions acquises et celles moins acquises. Lorsque je voyais qu'un cours était bien mémorisé je m'entraînais sur des colles pour vérifier que j'avais bien tout en tête. Je révisais aussi en marchant et récitant mon cours. Certains cours qui étaient pas très clair pour moi, je les organisais en cartes mentales pour mieux visualiser le lien entre les différentes notions.

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 bien vécu mon année de PASS. J'aimais bien apprendre plein de choses et réviser mes cours. Ce qui m'a paru le plus dur c'est le fait de ne pas avoir de week-end ; travailler tous les jours. J'aimais bien aller en cours et en colle pour pouvoir discuter avec du monde et changer des révisions. Je dirais que mon PASS m'a permis d'apprendre à mieux gérer mon stress. J'ai également appris à avoir une certaine discipline et à ne pas tout gérer au feeling.

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

Les futurs Pass partez positif et vivez votre PASS de cette manière. Ne culpabilisez surtout pas de faire des pauses, c'est trop important ! Si vous avez un loisir en dehors des cours consacrez-y du temps et prenez ce temps comme une véritable ressource pour retourner deux fois plus motivé.e à vos révisions. Bon courage pour cette première année qui n'est pas de tout repos mais que vous allez réussir ;) !