



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 73

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

NOM : LEMENUET
Prénom : Anouch
Filière : Médecine

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

Mention bien spécialités physique chimie et SVT option maths complémentaire

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science de la Terre

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 !

Etais-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 courir quand j'en pouvais plus de travailler. Environ 1x par semaine.

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

Au S1
8h-13h = cour en amphi ou à la BU
14h-18h = travail BU (droit)
18h-22h = colle
1 jour = 8h + colle
Au S2
7h-12h = travail à l'appart
13h-19h = travail à l'appart ou colle
20h-21h = travail à l'appart ou colle
1jour = 9h + colle

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...) ?

8h à 9h sans les colles avec pause de 15 minutes quand j'avais besoin (donc environ 2 fois par jours)

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

Samedi = 10h
Dimanche = 7h max puis grande pause

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

Pas de limites pour les révisions : 14h de travail/jour avec très peu de pause (pas efficace)

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

8h OBLIGATOIRE
9h le week-end
Pas vraiment de différence entre les 2 semestre sur le sommeil je me suis juste décalé de 1h

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 mais pas du tout de manière exacte. Pour l'organisation, j'utilisais Hip-Hip-Hip que je recommande à 100 %. Je plaçais mes J puis je faisais le maximum et tout ce que je ne pouvais pas faire je le déplaçais au lendemain ou plus tard dans la semaine. Pour travailler un cours soit c'était par cœur soit c'était des exercices. Dans tous les cas, je commençais toujours par 10 QCM puis je réécrivais mes erreurs. En fonction du résultat des QCM je travaillais plus ou moins le chapitre. Minimum 1 h pour 1 chapitre maximum 2 h 15 pour 1 chapitre.

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 ?

D'abord, le S1, j'ai adoré ! J'ai découvert les cours, les profs, les colles... tout s'est enchaîné à une vitesse folle. Le contenu des cours m'intéressait vraiment et je me suis vite créé une petite routine à la BU. Le fonctionnement façon fac, entre les cours magistraux et le travail autonome, me convenait parfaitement. J'avais eu quelques coups de stress, et parfois l'impression de vivre mes émotions puissance dix, que ce soit le positif ou le négatif. Les examens sont arrivés super vite ... et Noël aussi ! Le S2, lui a été bien plus dur mentalement. Comme je n'allais presque plus en cours, je ne voyais presque plus personne. Heureusement qu'il y avait les colles pour garder un peu de vie sociale ! Par contre, les cours étaient encore plus passionnants qu'au S1, et ça, ça me motivait. J'avais terminé l'année épuisée, mais aussi fière et heureuse de tout ce que j'avais traversé. La PASS m'a confirmé que j'étais sur la bonne voie et m'a donné confiance en mes capacités, tout en me montrant clairement mes limites.

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

La PASS c'est dur personne ne peut dire le contraire. Mais c'est aussi la première année où tu apprends enfin ce que tu as choisi pour le métier que tu as aussi choisi ! Tu vas bosser comme jamais, apprendre plus qu'en tout le lycée et parfois douter. Mais si tu restes motivé, bien entouré et que tu donnes tout, tu finiras l'année fier de toi. Ça passe super vite alors profite quand tu peux et fonce tu n'auras aucun regret !