



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 74

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

NOM : MEGUEHOUT

Prénom : Abdelraouf

Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien spécialité maths/physique avec option math expert

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique chimie option chimie biologie

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 ?

Sorties avec des amis (restaurant, balade, etc.) environ 1 à 2 fois par semaine pour décompresser. Je faisais également du sport, principalement de la course à pied, 2 à 3 fois par semaine, ce qui m'aidait à évacuer le stress et à garder un bon équilibre entre travail et détente.

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

Je me réveillais à 7h30 je commençais à travailler vers 8h00. Je révisais de 8h à 12h généralement 3 à 4 cours différents. Puis je mangeais je prenais 1h de pause. Puis je travaillais de 13h à 17h30 je fais 3 à 4 cours. J'allais au colles du tutorat. Je travaillais ensuite de 21h30 jusqu'à 23h. C'était pas tout le temps comme ça et il y a des jours où il n'y a pas de colle aussi. Mais je travaillais entre 10 à 12h par jour.

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...) ?

Quand il y a avait les cours et/ou colles du tutorat je travaillais entre 8 à 10h par jour. Je prenais des pauses pour manger de 1h et aussi quand j'en pouvais plus et que j'étais plus productif je faisais des pauses de 30min.

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

Le week end il n'y avait plus de cours et de colles donc je travaillais de 8h à 12h. Pause de 1h puis travail de 13h à 18h. Pause de 1h. Puis je travaillais de 19h à 23h. Ça pouvait changer ex pause vers 21h mais c'était généralement comme ça.

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

En période de révision avec l'accumulation des cours je travaillais plus. Je travaillais entre 13h et 14h. Je faisais 4h le matin avec pause de 30 min pour manger. Puis travail de 13h30 à 18h30 ensuite pause de 30min. Enfin je travaillais jusqu'à 23h 23h30 voir 00h certaines fois.

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

Il n'y avait pas vraiment de différence entre les 2 semestres je dormais 7h et maximum 8h en général. Le sommeil était très important pour bien récupérer.

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 classique : J0, lecture active du cours ; J1, apprentissage et récitation à haute voix ; J3, réapprentissage ; J7, QCM avec corrections précises ; J14, QCM et révision des points manquants ; J28, apprentissage + QCM. Ensuite, je revoyais 2 à 3 fois le cours dans le mois suivant, toujours avec des QCM. Je surlignais uniquement les éléments essentiels pour ne pas surcharger la page. La récitation à voix haute m'a beaucoup aidée à ancrer les connaissances, car j'ai surtout une mémoire auditive et active.

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 ?

Cette année de PASS a été un vrai marathon, mêlant satisfaction et doutes. Oui, il y a eu des moments difficiles, de fatigue et parfois de découragement, mais ils m'ont appris la persévérance. J'ai découvert ma capacité à m'organiser, à travailler avec discipline et à rester motivé malgré la pression. Au-delà des connaissances, le PASS m'a donné confiance en ma capacité à atteindre mes objectifs et m'a préparé mentalement aux défis des études médicales.

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

Le PASS est exigeant, mais il est aussi votre tremplin vers le métier dont vous rêvez. Chaque cours, chaque révision, chaque effort vous rapproche de votre objectif. Ne vous comparez pas, avancez à votre rythme, avec régularité et détermination. Gardez en tête pourquoi vous avez commencé, et souvenez-vous : cette année n'est pas une fin, mais le début de votre avenir médical.