



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 75

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

NOM : LE BRAS LOTRIAN

Prénom : Katell

Filière : Médecine

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

Bac général mention Très Bien avec spé SVT/physique chimie et option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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 ?

Le 16h-18h le dimanche était absolument OBLIGATOIRE. Mes parents venaient me chercher, on allait prendre un café et retour à l'appart. À l'approche du concours je réduisais cette sortie à 16h-17h mais vraiment sortir, se promener et manger de bonnes choses c'est ++ important. Les pauses sont primordiales, si vous avez du mal à en prendre imposez vous 10-15 minutes à un moment précis de la journée, ce ne sera que bénéfique.

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

Je travaillais entre 11 et 13h par jour. Mon rythme était différent entre la semaine et le week-end, mais tous les jours : lever à 6h40 et coucher à 22h45. Aller en cours m'était indispensable pour comprendre et commencer à apprendre. Je les passais à prendre des notes à la main, sans toucher aux livres. Quand je rentrais (à 13h15), ma mère passait de temps en temps le lundi/mardi me déposer des courses et restait parfois avec moi pour manger. Je travaillais ensuite l'après-midi jusqu'à 18h où j'allais en colle. C'était le moment détente de la journée. Après la colle j'appelais mes parents et dodo !

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...) ?

Au S1 je travaillais 8h en moyenne quand il y avait cours. En début de semaine on avait cours de 8h à 13h. Ensuite je mangeais jusqu'à 14h pour après travailler les cours du matin jusqu'à 18h puis colle ! Quand les cours étaient l'après-midi, je faisais d'anciens cours ou ceux de la veille le matin.
Au S2 il y a moins de cours, j'étais plus proche du rythme du week-end.

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

Je commençais à travailler de 7h15 jusqu'à 12h15 avec une pause de 5-10 minutes à 10h. Je reprenais à 13h avec une pause à 16h de 15 minutes à 1 heure. Ensuite révisions de 17h (au + tard) à 19h pour dîner de 19h à 20h et bosser jusqu'à 22h. Ma pause à 16h était surtout un créneau libre si j'avais du retard. Je gardais le samedi matin pour les cours du vendredi et le reste du week-end pour d'anciens cours. Je gardais aussi le dimanche soir pour faire des colles des années précédentes ou des annales à mi-semester.

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

Pendant les révisions je travaillais plutôt 13 à 15h par jour. Je me faisais mon planning + un tableau avec tous les cours du semestre que je cochais à chaque cours vu. J'ai supprimé ma pause à 16h et je faisais des annales en mangeant. Je commençais à 7h (au + tôt) et fin de journée à 22h20 ! J'avais aussi réduit ma pause du dimanche d'une heure. L'organisation était la même que les jours sans cours, juste avec des pauses réduites.

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

J'ai tenu les 7-8h de sommeil toute l'année. Ce qui importait le plus chez moi c'était surtout la régularité comparée à la quantité. Avec des heures de lever et de coucher fixe tous les jours je n'ai pas beaucoup ressenti de fatigue au S1.

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.

Pour revoir mes cours j'avais un mélange de méthode des J / feeling. Quand un cours était donné le matin, je le voyais l'après-midi. Si c'était l'après-midi, je le voyais le lendemain matin. Ensuite ceux du début de semaine étaient revus le mercredi, ceux de fin de semaine le samedi matin. Après je revoyais ces cours le week-end de la semaine suivante. Au-delà c'était du feeling, je les revoyais en fonction de ma maîtrise et du temps écoulé depuis la dernière fois. Je notais toujours quel cours j'ai revu et quand sur mon tableur.

Pour les apprendre/revoir j'alternais entre chez moi et la bu. Chez moi je récitais et utilisais un tableau. A la bu j'utilisais une ardoise, je faisais la méthode de la feuille blanche. J'apprenais beaucoup mieux en récitant chez moi mais quand je saturais ça m'aidait vraiment de changer de lieux, quitte à être plus lente. Généralement : j'apprenais toujours chez moi et je révisais parfois à la bu.

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 est difficile mais pas impossible ! Certains jours sont vraiment durs mais il ne faut pas perdre l'objectif. J'avais l'impression d'avancer dans le flou, que je ne serais jamais prête à temps. Quand ça ne va pas ne gardez pas ça pour vous. Ne vous laissez pas embrouiller par des peurs que vous partagez tous, restez focus sur l'objectif. Finalement rien qu'achever cette année est une fierté !

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

Les maîtres mots de cette année sont : organisation, régularité, discipline et persévérance. Vous visez le même sommet sans forcément partir du même étage mais en maîtrisant ces outils vous pourrez faire la différence. Battez-vous pour votre place, donnez tout !!! N'oubliez pas qu'il y a autant de méthodes que d'étudiants alors profitez de ce début d'année pour tout essayer et trouver la vôtre. Soyez indulgents envers vous-même, n'oubliez pas que vous êtes votre propre monture. Je vous souhaite force et honneur !