



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 77

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

NOM : LE NEURES

Prénom : Anna

Filière : Médecine

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

Mention très bien spé maths physique option maths expert

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique chimie

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'ai quand même beaucoup limité mes loisirs mais le premier mois de chaque semestre j'allais courir environ une fois par semaine et j'ai fait un peu + de sport au S2, ça permettait de m'aérer et d'être plus détendue pour reprendre et je me suis laissée quelques soirées tranquille si j'avais besoin de faire une vraie pause ou voir vite fait mes amis

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

J'allais en cours de 8h à 12-13h puis je mangeais pendant 1h, l'après-midi je travaillais 3h30-4h et je m'arrêtais vers 17h30 pour prendre un goûter et ensuite aller en colle à 18h. J'allais à toutes les colles, je trouvais ça important déjà pour voir du monde et ne pas m'isoler mais pour voir si j'ai bien assimilé les cours, si je les ai compris ou non. Après la colle je restais parler avec une amie et puis je mangeais pendant 1h donc généralement je faisais pas grand chose le soir mais parfois des cours simple ou des qcm.

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...) ?

En comptant les cours et les colles quand y'en avait ça me faisait environ 11-12h chaque jours. J'avais 4-5h de cours puis je travaillais en + 4-5h et il y avait environ 3h de colles.

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

Pendant le weekend c'était à peu près la même chose, j'essayais de travailler environ 10-12h. Mes pauses je les calculais pas vraiment car je les prenais dès que j'avais besoin (idem en semaine). Si j'étais dèter à faire 3h d'affilé et que je ressentais pas le besoin de faire une pause alors j'en faisais pas. Mais parfois au bout de 40min j'étais déconcentrée donc j'en prenais. Pareil pour le goûter, je le faisais entre 2 cours quand je commençais à fatigué et je regardais une vidéo en le prenant. C'est vraiment important de faire une pause quand y'a besoin.

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

Les périodes de révision c'était pas mon fort, au S1 j'ai essayé de travailler 15h/jour mais ça m'a + épuisée et stressée qu'autre chose donc j'arrivais même pas à revoir bien mes cours, ça a été le moment le + dur de l'année selon moi, au S2 j'ai limité pour pas refaire cette erreur et j'avais trop hâte à la fin donc moins concentrée, je travaillais 10-11h mais ça me suffisait et je priorisais vraiment mon sommeil donc je suis arrivée en forme au concours contrairement au S1 donc, à refaire, je ferais comme au S2 !

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

J'essayais de dormir au moins 7h mais pour être vraiment efficace il me fallait un peu plus de 8h, j'avais du mal à le respecter donc parfois je rattrapais le weekend en essayant de dormir 9h

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'avais tenté la méthode des j au tout début mais je prenais trop de temps donc j'ai arrêté vite pq ça me convenait pas mdr.
Je préférais planifié ma semaine dans un semainier et mettre ce que je comptais faire chaque jour mais c'était assez flexible, si j'étais trop fatigué pour faire un cours, j'allais faire un autre prévu plus tard que je trouvais plus simple par contre je faisais tout ce que je m'étais prévue pour la semaine. Quand y'avait cours je me suis rendue compte que je préférais le revoir le lendemain plutôt que l'apprendre direct après l'avoir vu en amph, ça me permettait de bien voir ce que j'avais retenu et compris en cours ou non. Au S1 j'allais beaucoup à la BU pq j'avais du mal à être disciplinée chez moi, je notais sur un cahier en même temps de voir le cours et j'essayais de répéter les notions dans ma tête pour visualiser etc, je faisais quelques fiches quand y avait des cours facile à résumer ou voir les notions plus dures. Au S2 j'étais beaucoup plus concentré donc j'allais chez moi, je dessinais sur mon tableau et je parlais à voix haute en marchant et ça m'a beaucoup aidé pour bien assimiler.

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'étais assez stressé au début car j'avais jamais réellement travaillé et j'avais peur d'être largué mais ça vient tout seul ! Pour ce qui est de mon ressenti ,honnêtement ça dépendait, parfois c'était assez dur j'avais des moments de doutes où je pensais pas réussir et c'est quelques sacrifices à faire, j'avais mes potes qui n'étaient pas en pass qui profitaient vraiment de leur première année d'études pendant que moi je restais à bosser et j'avais peur que ça serve à "rien". Mais ça m'a permit de me rapprocher de certaines personnes et y'a une satisfaction de voir qu'on a été capable de tenir et même avant les résultats finaux, où je savais pas si j'allais passer en P2, j'étais vraiment fière de moi ! Je suis contente de l'avoir fait et je pense que dans tous les cas c'est pas une année de perdue car, au contraire, ça apporte beaucoup.

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

Forcément c'est une année qui va demander quelques sacrifices mais elle est super enrichissante et on dépasse vraiment nos limites. Écoutez vous un maximum, si vous le sentez pas de bosser faites une vrai bonne pause, ça sert à rien de travailler absolument tout le temps si vous sentez que vous êtes plus concentrée et que vous craquez. Et aussi je trouve ça important de bien être entouré et de vous motiver un max avec vos amis de pass, ce qui m'a personnellement beaucoup aidé ! On est tous passé par là donc si vous avez des questions ou besoin de soutien il faut surtout pas hésiter on est là pour ça, bon courage !