



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 78

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

NOM : Laot
Prénom : Marianne
Filière : Médecine

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

Mention très bien, bac général, spécialités math physique svt en première puis physique svt en terminale, option maths complémentaire

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 ?

Ce n'était pas vraiment des loisirs mais le temps libre que je m'étais destiné à regarder des séries pour me sortir la tête des cours. Je trouvais aussi important de garder le contact avec mes amis donc j'allais aux soirées d'anniversaire (je rentrais quand même tôt histoire de pouvoir travailler le lendemain).

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

En général je commençais à travailler vers 8h et je faisais de petites pauses dès que j'en ressentais le besoin. Au S1 je travaillais seule chez moi, je prenais à midi une pause qui durait entre 1h et 2h et travaillais jusqu'à environ 19h. Quand j'allais en colle je ne travaillais pas après (inutile de s'épuiser, il faut tenir sur la durée). Au S2 je révisais presque tous les jours avec des amis pour ne pas devenir folle! Je commençais à la même heure mais terminais un peu plus tard (vers 21h) mais évidemment cela variait en fonction du jour et de mes envies. Je n'allais plus en colle mais je les faisais quand même chez moi.

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'avais globalement pas mal de temps pour réviser car je n'allais que très peu en cours (les premiers chapitres de chimie et certains cours d'anatomie). Et pareil je n'allais en colle que quand j'en ressentais le besoin (1-2X/semaine). Je n'ai jamais compté mes heures mais je pense que je travaillais environ 9h par jour au S1 puis environ 11h au S2 (je travaillais plus car les matières me demandaient plus d'implication et que je m'étais mise plus de "pression"). Je faisais des pauses de 5 à 15 minutes environ entre chaque chapitre.

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

Pendant le week-end je rentrais parfois chez mes parents et je travaillais autant voire plus que la semaine car il n'y avait aucun cours ni colles. En général je me forçais à refaire les cours les plus longs et ceux que j'aimais le moins. Je me faisais quand même une sorte de petit week-end le vendredi soir en terminant de travailler plus tôt si je ressentais que j'étais fatiguée de réviser.

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

Pendant les révisions je travaillais seulement un peu plus que le reste du semestre. Ce qui changeait, c'était le nombre de qcm que je faisais. Soit je réalisais des qcm sur le chapitre que je venais de voir ou alors le soir je faisais des qcm du tuto et des annales des années précédentes. J'essayais quand même de faire des pauses et de ne JAMAIS travailler après minuit! Au S1 les deux derniers jours avant le concours je n'ai rien pu faire car j'étais trop stressée mais au S2 j'ai un peu continué à réviser comme s'il n'y avait pas le concours qui approchait donc pas de panique le mental peut vraiment changer entre les deux semestres!

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

En général, j'avais 6-7h de sommeil par nuit. D'ailleurs le sommeil était un de mes plus grands défauts car j'étais incapable d'aller me coucher directement après avoir travaillé donc je regardais pas mal de séries. Je vous conseille vraiment de faire attention à ça parce que c'est vraiment pas simple de rester concentrer avec 6h de sommeil dans le sang.

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 m'organiser j'utilisais un semainier mais je ne me faisais pas d'emploi du temps en avance. Je travaillais un peu les cours au feeling en insistant sur les cours que je trouvais les plus difficiles. Par contre, dès que je lisais un cours je l'écrivais dans mon emploi du temps pour savoir quand était la dernière fois que j'avais revu chaque cours. Je surlignais également dans mon semainier chaque matière d'une couleur différente pour être sûre de ne pas en délaissier une. La première fois que je travaillais un cours je le surlignais en utilisant un code couleur et j'essayais vraiment de le comprendre. Pour bien apprendre les chapitres j'imaginai les pièges et les questions que les tuteurs pourraient poser dessus. En général je ne passais pas plus de 1h30 sur un cours car j'étais plutôt du style à relire un chapitre 15x dans le semestre pour le retenir. J'utilisais également une grande ardoise (surtout au S1) je prenais ensuite en photo mes ardoises pour les relire dans le bus. Je faisais aussi des post-its même s'ils ne me servaient qu'à les relire 15 minutes avant les épreuves.

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 globalement bien aimé mon année en PASS même si c'est une année qui amène à se dépasser et qu'on entend beaucoup de choses dessus qui font peur. J'ai trouvé qu'une fois qu'on était bien lancé on pouvait trouver une vraie satisfaction dans le travail. Ça reste quand même une année assez perturbante parce qu'on peut avoir super confiance en soi puis l'instant d'après plus du tout mais je relativisais en me disant qu'on était tous dans le même cas. La PASS m'a vraiment permise de me dépasser pour atteindre mes objectifs et j'en suis ressortie plus sûre de moi (et avec de nouveaux amis!)

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

Je vous dirais que même si cette année peut être difficile, il ne faut pas avoir peur de se lancer et tout donner pour atteindre vos objectifs. Il faut se donner à fond car il n'y a pas de raison que vous ne soyez pas à la hauteur! Je vous conseille également de bien vous entourer avec des personnes qui vous soutiennent et qui réalisent à quel point cette année est importante pour vous. Que ces personnes soient votre famille, vos amis ou votre parrain/marraine qui pourra vous comprendre et même vous aider quand vous en aurez besoin. En tout cas croyez en vous et donnez tout!