



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 80

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

NOM : CROQ
Prénom : Gwen-Li
Filière : Médecine

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

Bac général mention bien

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 !

Ettais-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 ?

Je tenais à faire du sport 1 fois par semaine donc je m'étais inscrite en badminton au SUAPS. (Chaque étudiant a le droit à 2 activités gratuites. Attention les places sont vite remplies !). J'y allais à pied le mardi midi (12h30-14h). Ça m'a permis aussi de rencontrer des gens qui étudiaient autre chose que la santé ☺. A part ça, j'aimais bien aller récupérer des paniers Too good to go. Ça me faisait une petite sortie à pied dans Brest !

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

!! Ce n'est pas le nombre d'heures passées à son bureau qui représente le travail fourni !!

Mon organisation a beaucoup évolué dans l'année.

Journée-type 1er semestre : réveil à 8h30, travail de 9h à 13h, pause repas, travail de 14h à 17h, pause goûter puis colle de 18h à 21h-22h, repas et travail jusqu'à 1h du matin puis dodo. Les cours avaient lieu les lundi-mardi matin, et jeudi-vendredi aprem.

Journée-type 2e semestre : réveil à 9h, travail de 10h à 12h, pause repas, travail de 13h à 17h, pause goûter, colle de 18h à 21h-22h, repas et travail jusqu'à 3h du matin puis dodo. Les cours étaient plus aléatoires.

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...) ?

1er semestre : travail en blocs de 3-4h et pause d'1h entre les blocs. J'arrivais à rester concentrée longtemps mais j'avais besoin de grosses pauses.

2e semestre : travail en blocs de 1h30-2h et pause de 20-30min entre les blocs. Je me fatiguais plus vite donc j'avais besoin de pauses plus fréquentes.

Mais dans tous les cas, pause goûter = 1h ☺

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

Vendredi soir = travail léger/cours faciles ou soirée tranquille

Samedi matin : réveil vers 9-10h, visite de mes parents et travail léger. Ensuite environ 6-7h de révisions.

Dimanche : réveil vers 10-11h et 6-7h de révisions

En général s'il faisait beau le weekend, je m'arrangeais pour sortir me promener une heure ou deux. Je profitais du weekend pour rattraper du sommeil perdu et reprendre des forces pour attaquer la semaine suivante.

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

Journée-type révision : travail de 10h à 13h, déjeuner, travail de 14h à 17h, pause goûter, travail de 18h à 21h, dîner et travail jusqu'à 3h voire 4h du matin. Je faisais des pauses de 20-30min assez régulièrement pour tenir le coup. J'alternais entre les cours difficiles et les plus faciles. Ça m'est arrivé pendant l'année de faire des siestes d'1h si j'étais trop fatiguée. Après le dîner, je faisais 2 ou 3 annales et je regardais la correction du tutorat en prenant des notes sur mon carnet d'erreurs.

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

Mon but était d'avoir au moins 7h de sommeil pour être en forme, car si j'avais moins, j'étais obligée de rattraper pendant le weekend. Peu importe si je me couchais à 2h ou à 4h, je m'arrangeais pour avoir ce temps de sommeil. Jamais de nuit blanche !! Je ne dormais pas plus de 8h30 sinon j'étais somnolente toute la journée.

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.

Au début, je faisais des fiches mais je me suis rendu compte que ça me faisait prendre du retard car je prenais beaucoup trop de temps pour en faire une. J'ai changé de méthode : je prenais le cours et je le lisais à voix haute en vérifiant que je comprenais tout. Je revoyais ce cours le lendemain et la semaine suivante. Ensuite j'essayais de le caser les semaines d'après. Je voyais chaque cours 4 à 6 fois en entier. Quand le cours était trop lourd à voir en une fois, je le découpais en 2-3 parties. Pour m'y retrouver, j'avais un tableur excel dans lequel je notais le titre du cours et les dates de révision. Le dimanche soir, je prenais 3h pour organiser mon planning de la semaine (chaque heure). Pour ça, je listais les cours à revoir, en les classant par importance. Pour moi, la méthode des J était trop compliquée à tenir sur le long terme (les cours s'entassaient) car je prenais pas mal de temps sur chaque cours.

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 ?

Le PASS, c'est des hauts et des bas émotionnellement. Je dirais que le plus important est d'avancer à son rythme, de ne surtout pas se comparer aux autres, d'éviter à tout prix les nuits blanches et d'essayer de trouver un peu de temps pour soi. C'est une année pleine de sacrifices, il y a des moments où on se sent seul. Il ne faut pas hésiter à en parler à ses tuteurs/parrain/marraine ☺

Cette 1ère année de vie étudiante m'a apporté énormément de connaissances mais aussi de la maturité. Je me suis forgé une bonne méthode d'apprentissage pour les années futures, j'ai appris à m'organiser, gérer un budget (les courses ☺), connaître mes limites et mes points forts.

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

Quelque chose qu'il faut garder en tête h24 : NE RIEN REGRETTER. Il faut qu'à la fin, peu importe le résultat, vous soyez fiers de ce que vous avez accompli. Ça ne veut pas dire que vous devez commencer l'année en mode : je bosse 16h/jour, je ne vois personne, je ne dors pas. L'année sera (très) longue, c'est un marathon et pas un sprint !

CONSEIL : n'ayez pas peur de changer de méthode de travail même 1 mois après la rentrée. Bon courage♥