



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 82

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

NOM : Gestin
Prénom : Emma
Filière : Médecine

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

Bac général spécialités physiques et maths expertes mention Bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mineure 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 ?

Quand je me sentais stressée, j'aimais bien aller courir ça me permettait d'aller beaucoup mieux après (perso c'était souvent avant les exams).
Sinon j'essayais de faire du sport une fois par semaine même si parfois je n'avais pas toujours le temps. Concernant mes sorties, c'étaient plus 2-3 fois en début de semestre où je retournais voir mes copains de lycée. J'essayais de ne pas dépasser les 1h du matin pour pouvoir réussir à me lever le lendemain matin.

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

Je me levais à 6h55 et à 7h je me mettais direct à bosser pendant 2h environ une matière compliquée ou un nouveau cours. Ensuite, à 9h je faisais une pause où je déjeunais et me préparais pendant environ 20 minutes. Puis vers 9h20 je reprenais avec un cours que j'avais déjà commencé à apprendre mais là j'apprenais les petits détails jusque environ 11h. Puis à 11h jusqu'à midi je faisais une matière facile. À midi, je mangeais pendant une heure. À 13h, je reprenais avec un nouveau cours jusque 15h environ. Puis en général je prenais une pause café ou thé jusque 15h20. Puis à 15h20 je reprenais jusque 17h45 avec des matières faciles. Ensuite j'allais en colle à 18h jusque 21h en général. Puis je rentrais, je mangeais et me lavais. Pour finir, je relisais ma colle et me couchais vers 23h-23h30.

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, quand on avait cours et tutorat je travaillais en général avec 5h de travail personnelle qui se passait donc l'après-midi vu que les cours étaient le matin de 8h à 12h. Puis à 18h j'allais en colle.

Au S2, l'organisation était différente. Les cours étaient assez dispersés et parfois en distanciel donc je n'allais pas à tous et je travaillais plus chez moi donc environ 9h-10h de travail personnel. Puis j'allais en colle à 18h aussi.

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

Pendant le week-end, le vendredi soir je rentrais de Brest et je mangeais avec ma famille donc je ne travaillais pas de la soirée. Ensuite le samedi je me levais à 7h puis je travaillais jusque 13h avec le petit déj de 9h jusque 9h30 avec ma maman. Pour le repas je prenais plus de temps environ 1h30. Ensuite je bossais jusque 19h, puis j'allais faire du sport pendant 1h. Puis je mangeais. Ensuite repas jusque 21h30 et si j'avais encore l'énergie je faisais des QCMs. Le dimanche pareil jusque 17h où là je préparais mes affaires pour retourner à Brest. Après être arrivée, je mangeais et faisais mon emploi du temps pour la semaine.

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

Pendant les révisions, je me levais à 7h ou 6h en fonction de si j'étais en retard ou non. Ensuite je reprenais tous les cours les plus durs jusque 9h. Puis pause déj de 15min. Puis je reprenais jusque 13h avec révisions des fiches de 12h à 13h. Je mangeais et à 14h je reprenais les cours durs jusque 15h30. Et enfin cours + faciles jusque 18h. Puis pause assez courte de 15min. Ensuite jusque 20h je faisais des annales. Puis jusque 21h je mangeais. Et je refaisais des annales et révisais mes fiches après manger jusqu'à minuit.

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

En moyenne, je dormais 7-8h pendant le S1 ou le S2. C'était hyper important pour moi de garder un bon sommeil car je dors beaucoup en général. Et en période révision je dormais un peu moins 6-7h.

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 du semestre, je faisais la méthode des J. Donc j'avais un tableau où je listais tous mes cours avec mes J dessus et je fluotais dessus une fois que je les avais faits et notés dans mon emploi du temps. Ensuite j'organisais mon emploi du temps de façon à avoir les J0 et J2 de 7 à 9h. Les J5 je les faisais plus de 9h à 11h. Puis les J12, J21 et J30 je les faisais de 11 à 12 h ou en fin de journée. Et une fois que j'avais fait ça pendant un mois donc plus vers la fin de semestre je faisais au feeling en fonction de si ça faisait longtemps que je n'avais pas vu ce cours ou pas. J'avais plutôt une mémoire visuelle avec les couleurs mais aussi auditive, je répétais la phrase plusieurs fois afin de mémoriser les mots clés dedans. Et parfois quand j'en avais marre d'être assise ça m'arrivait de marcher dans mon appart pour apprendre.
Au J0, je lisais mon cours et le fluotais
Au J2, j'apprenais le plus gros du cours
Au J5, j'apprenais les détails
Et ainsi de suite jusque J30.

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 bien ressenti cette année durant le S1 avec pas trop de stress. Le S2 a été plus compliqué pour moi j'ai ressenti plus de pression. La reprise après les vacances de Noël a été plutôt difficile.

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

C'est une année compliquée mais qui vaut le coup !
On en ressort grandi et plus confiant .Elle est bénéfique que ce soit un "échec" ou une réussite ! Le plus important ayez confiance en vous et ne vous comparez jamais aux autres ! Choisissez bien votre entourage il vous aidera en cas de coup de mou !

Tout mon courage et n'oubliez pas que vous êtes les meilleurs !