



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 83

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

**NOM :** Rault-Bargain  
**Prénom :** Mathis  
**Filière :** Médecine

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

Mention très bien en bac général, spécialités maths et physique chimie en terminale et Svt en première ainsi que option maths expertes.

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-chimie

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée  
 Autre (à préciser) : Classe préparatoire aux grandes écoles(MPSI)

### 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 ?**

Au niveau sportif je courais 1 à 2 fois par semaine.  
Tous les samedis aprèm-midi je sortais en bateau pêcher avec les copains au premier semestre, et le soir je passais la soirée avec eux ou mes parents. Au second semestre ça m'arrivait d'aller boire un coup avec les copains le samedi soir.  
À chaque pause repas avant de recommencer à travailler j'allais marcher en écoutant de la musique 15 min autour de chez moi.

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

Matin (8h-12 h) : apprentissage des nouveaux cours( en autonomie car je n'allais pas en cours) là où j'étais le plus frais.

Midi (12 h -13h): pause et révisions de quelques flashcards.

Après-midi: révisions des cours déjà appris en privilégiant ceux vus récemment (méthode des J)

Soir (18 h - 22 h): Au premier semestre, j'allais seulement en colle de Biochimie et Biophysique. Les autres soirs je travaillais mes colles en autonomie (gain de temps) et au second semestre je n'allais pas en colle.

Je travaillais donc en moyenne 12 h par jours, avec 1 h de pauses à chaque repas et 20 min pour le goûter.

**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...)?**

Puisque je n'allais pas en cours et très peu en colles je faisais souvent les mêmes journées de 12 h de travail avec 1 h de pauses à chaque repas et 20 min au goûter. Je ne faisais pas des journées à 14 h ou 15 h de travail comme certains mais j'essayais d'être le plus efficace possible pendant mes temps de travail, en me créant une routine.

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

Pendant le week-end, je gardais le même rythme que la semaine le dimanche, en revanche le samedi j'arrêtais de travailler à 15 h ou 16 h et jusqu'à 22 h-23 h l'heure à laquelle je me couchais.

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

Je gardais le même rythme que d'habitude en travaillant peut être 1 h de plus par jour.

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

J'avais en moyenne 7 h- 7 h 30 de sommeil et ça pendant les deux semestres. J'ai réussi à garder un bon rythme.

**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 chaque matière j'avais un tableur excel, dès que j'apprenais un cours pour la première fois je le notais dans ce tableau en inscrivant la date(J0). Automatiquement le logiciel calculait les dates de révisions pour mon J1, J3, J7, J14...Ce tableur était la base pour l'organisation de mes révisions, quand je ne faisais pas de programme à la semaine, à chaque début d'après-midi je regardais quels cours j'avais à réviser ce jours là et je les notais dans mon emploi du temps. Cela me prenait 10 min avant de reprendre mes révisions l'après-midi. Concernant ma révision, j'essayais de me détacher au maximum de mon cours, le réciter sans le regarder pour savoir ce que je n'avais pas retenu. J'avais une mémoire auditive. Tout ce qui n'était pas bien rentré dans ma tête (hésitations, oublis) je le notais sur un post-it que je collais au début de mon cours, comme ça, à la prochaine révisions je relisais deux fois ce que je n'avais pas bien maîtrisé la fois d'avant.

Après avoir révisé un cours je notais le temps consacré, cela permet d'avoir une idée du temps qu'il faut pour revoir tel ou tel cours par la suite.

**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 première année est très éprouvante mentalement, c'est pour cela qu'il faut bien s'entourer mais aussi constituer sa propre carapace. J'ai très bien vécu mon année dans la globalité car j'ai toujours été compétiteur, j'ai aimé travaillé et me donner à 100 % et atteindre mes objectifs. Malgré cette dynamique on passe toujours par des moments de moins bien, on se remet totalement en question, l'impression d'être largué par rapport aux autres et c'est NORMAL. C'est dans ces moments qu'il faut relever la tête et en parler à ses proches ! Mon moment de moins bien est survenu au début du second semestre, sans doute après avoir pris goût aux vacances de décembre, les notes du premier semestre, la reprise... Malgré cela, c'était l'une de mes meilleures années car tous les efforts fournis finissent par payer, et tu finis par être hyper fière de ce que as fait !

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

Ne vous laissez pas impressionner par les idées reçues : c'est exigeant mais accessible ! Trouvez votre rythme, entourez-vous bien, et gardez confiance en vos capacités. Vous avez votre place en médecine si vous le voulez vraiment. Donc foncez!