



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 85

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

NOM : Moalic
Prénom : Elouen
Filière : Médecine

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

Mention bien, Mathématiques - Physique Chimie, option mathématiques expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mathématique - Physique

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'étaient 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 ?

En général et quand j'avais le temps je prenais 1h - 1h30 de pause dans l'aprem 3 fois par semaine pour aller courir. Je sortais également le week end pour voir mes amis sauf en période d'examen. Je ne me suis pas empêché d'aller en soirée, pour les anniversaires par exemple.

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

Pour commencer j'allais en cours, souvent de 8h à 12h. Je rentrais ensuite chez moi pour manger et je commençais les révisions à 13h30. Je travaillais jusqu'à 17h en prenant des pauses souvent de 5 ou 10 min puis j'allais en colle de 18h à 21h. En rentrant généralement je ne touchais plus à mes cours après avoir mangé.

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...) ?

Dans la semaine, j'essaie de travailler au moins 4h, donc environ 11h avec cours et tuto compris. Mais compliqué de travailler plus avec les transports.

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

Je travaillais 9h - 10h par jour mais au début plutôt 8h.
Je prenais 1h de pause le midi et 1h de pause vers 17h pour aller courir. Pendant mes blocs de travail, je prenais 5min de pause toutes les 25min et dès que j'en avais marre une plus longue pause de 10min. Je travaillais ensuite jusqu'au repas du soir et je ne touchais plus aux cours après. Généralement je sortais le vendredi ou samedi soir voir des amis.

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

Je travaillais environ 11h - 12h par jour. Je prenais toujours 1h de pause le midi et 1h vers 17h. Je gardais toujours la même méthode de pause dans mes révisions. Je me levais un peu plus tôt et je continuais de travailler 1h - 2h le soir après manger pour faire des annales.

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

J'essayais de dormir au moins 8h par nuit. Sommeil très important pour réussir à mémoriser. Si j'avais du mal à m'endormir je décalais mon réveil.

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.

Déjà assister au cours me permettait de mieux le comprendre et de faciliter l'apprentissage. J'avais une mémoire plutôt visuelle et kinesthésique. Je commençais par surligner le cours avec un code couleur. J'utilisais des flash cards qui portaient sur les éléments importants. Je revoyais plusieurs fois le cours et les flash cards un peu au feeling, ça dépendait de la difficulté. J'utilisais la plateforme QCM pour savoir si je maîtrisais bien le cours. Pour les cours les plus compliqués je faisais des fiches et des schémas pour m'aider. Pour les dernières semaines avant l'examen je faisais un programme de révision qui me permettait de réviser tout le programme, en faisant un maximum de QCM et d'annales.

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'avais de la motivation en début d'année ce qui m'a permis de trouver une bonne méthode et de la discipline. C'était assez compliqué de voir tous ses amis découvrir la vie étudiante et de rester bloquer chez soi. Après les vacances à la fin du premier semestre, il a été très difficile de bien reprendre le travail car j'ai eu une perte de motivation, ce moment-là était le plus compliqué. Le PASS m'a apporté beaucoup de choses, c'était une année difficile mais j'ai adoré au final. J'ai appris plein de choses intéressantes, j'ai trouvé une vraie méthode de travail qui va me servir toutes mes études, j'ai fait également plein de rencontres et appris que j'étais capable de réussir malgré la difficulté.

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

Salut!

Cette année est en effet difficile, mais elle en vaut la peine ! Croyez en vous, on y est arrivé alors pourquoi pas vous ?

Gardez bien votre objectif en tête: le métier de vos rêves. Il faut tout donner pour n'avoir aucun regret: jusqu'au bout, rien n'est joué ! Donnez-vous toutes les chances d'y arriver.

S'il y a bien une chose à retenir, c'est que vous n'êtes pas seul : vos tuteurs, parrains/marraines sont tous derrière vous !

Bon courage, ça va le faire ! Vous allez tout défoncer et réussir !!