



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 86

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

NOM : LOYE
Prénom : Capucine
Filière : Médecine

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

Mention très bien spé maths physique option maths expertes et DNL

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

Au premier semestre j'allais courir environ 30 min tous les dimanches et au deuxième semestre j'allais courir deux à trois fois par semaine en plus des entraînements que je faisais avec la mineure staps (meilleur moment de la semaine !!) . Ça me faisait vraiment du bien de me défouler et de penser à autre chose qu'aux cours.

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

7h15 : réveil, je me prépare pour aller en cours

8-12h : cours en amph

12-13h15 : je mange au RU avec mes potes puis je vais à la BU

13h15-17h55 : je bosse à la BU avec une pause café de 10-15min vers 15h30 et une mini pause juste avant la colle. Je faisais aussi des minis pauses de qq minutes entre chaque cours que je revoyais ou quand je fatiguais pour souffler un peu

18-20/22h : colle

20/22h-23h : la durée des colles varie : si elles terminent tard je rentre je mange je me douche et je me couche direct, si elles finissent plus tôt je bosse un peu avant de me coucher

23h30 environ : dodo

Bien sûr tout ça dépend de quand ont lieu les cours en amph.

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...) ?

Je n'ai jamais vraiment compté mais ça devait me faire des journées de 12h de travail en comptant les cours (4 ou 5h au S1), les colles (2 à 4h) et le travail perso.

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

Le samedi je travaillais à peu près autant qu'en semaine (~12h) avec les mêmes pauses, je m'adaptais juste aux horaires de la BU.

Le dimanche je me levais un peu plus tard (vers 8h) comme je restais chez moi (BU fermée pas le choix :((). Dans l'après-midi j'allais courir et le soir mon frère venait manger chez moi donc je prenais une plus grosse pause (1h30 ou 2h). Donc le dimanche je bossais un peu moins que le reste de la semaine (~10h).

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

Pareil je ne comptais pas mon nombre d'heures de travail mais ça devait être autour de 13h par jour. Je me levais à 8h et je commençais direct à bosser jusqu'à 10h, pause petit dej (15min) avec la famille, retour au boulot jusqu'à midi, là je prenais une vraie pause de 1h pour manger, ensuite de 13h à 19h je bossais avec une pause de 15min au goûter. Le soir je me prenais aussi une heure pour manger puis je faisais des annales jusqu'à 23h30 environ. Et aussi entre chaque cours je faisais une mini pause de quelques minutes.

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

Ça me paraissait super important de garder un bon rythme de sommeil pour réussir à tenir toute une année. Je me couchais aux alentours de 23h30 et je me levais à 7h15, ça me faisais des nuits d'environ 8h. Parfois je me couchais plus tard mais je décalais mon réveil pour toujours avoir une durée correcte de sommeil.

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.

Quand on avait cours le matin (lundi mardi), je revoyais direct ces cours l'après-midi et quand on avait cours l'après-midi (jeudi vendredi) je les revoyais dans la soirée et le lendemain matin. Mercredi je revoyais les cours de lundi et mardi ; et samedi j'essayais de revoir tous les cours de la semaine, souvent ça débordait un peu sur dimanche. Dimanche je revoyais surtout des cours plus anciens. Perso j'utilisais les tableaux à la fin des livres pour voir ce qui était le plus urgent à faire. Quand j'étais en cours j'écoutais bien et je prenais plein de notes (donc souvent les infos étaient en double dans mon livre mais comme ça ça rentrait mieux). Avant de revoir chaque cours j'écrivais sur une feuille tout ce dont je me rappelais (ou alors je le faisais dans ma tête), puis quand je revoyais mes cours je surlignais tout (mais genre vrmt). Au S1 j'utilisais aussi pas mal de flashcards sur mon téléphone, surtout en biologie.

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 ?

La première année de médecine n'est pas une année facile, ça c'est sûr, après moi je ne l'ai pas si mal vécue. Il faut faire des sacrifices, accepter de pas pouvoir sortir autant qu'au lycée, moins voir ses potes, moins faire de sport et voir les autres continuer à avoir une vie normale (ça c'était le pire pour moi), mais il faut se dire que c'est deux fois quatre mois, après c'est la libération et tu profites mille fois plus des choses simples. C'est une année où tu fais de belles rencontres, et où tu te découvres toi-même, tu te forges, tu passes par des fous rires, des craquages, des doutes. Entourez-vous des bonnes personnes et une fois lancés, vous verrez que l'année passe très vite !

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

En tout cas donnez-vous à fond, ne lâchez rien pour ne pas voir de regrets plus tard. Ne vous comparez pas aux autres, faites comme bon vous semble, il y a pas UNE recette magique pour réussir. La PASS c'est pas un sprint, c'est un marathon alors mangez, dormez, allez vous défouler et vous y arriverez ! Et si je peux vous donner un conseil c'est de pas rester tout seul chez vous, essayez d'aller en cours, en colles, à la BU ... ça vous fera voir du monde ! N'oubliez pas pourquoi vous êtes là et ayez un max confiance en vous !!