



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 89

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

NOM : PILLET
Prénom : Antoine
Filière : Médecine

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

Bac général avec mention Très Bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science 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 ?

Prendre le temps pendant les repas. Avoir un gouter à rallonge en regardant une vidéo. Appeler mes proches.

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

Mon organisation était la suivante: J'allais en cours, peu importe le jour le nombre d'heure et les matières (trop important pour moi pour comprendre et m'assurer de ne pas rater des infos), au moins une demie heure à une heure de pause pour le repas de midi (moment pour souffler). Le reste du temps, travail à la bu ou chez moi en attendant d'aller en colle (après la colle journée terminée). Le week-end c'était pour moi un rythme plus cool, me permettant d'avoir une moyenne de travail hebdomadaire autour des 10h par jour.

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...) ?

Sur une journée avec le tuto, c'est variable. Il faut compter en moyenne 5h de cours avec ensuite environ 4h de travail perso et 2 à 3h pour la colle. Ce qui fait environ 10 à 12h hors week-end. Pour les pauses, je m'écoutais, si j'avais pas le besoin de prendre des pauses je n'en prenais pas et au contraire il m'arrivait d'en prendre toutes les heures avec parfois un gouter d'une heure avec une petite vidéo(vraiment un super moment pour moi).

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

Entre 8 à 10h avec le nombre de pauses nécessaires (je me levais plus tard et j'arrêtais souvent plus tard).

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

Tout dépend de mon niveau de fatigue, le but c'est de travailler un maximum en étant le plus concentré. Travailler 12h un jour où je suis fatigué et où j'ai du mal à me concentrer c'est vraiment une perte de temps pour moi. Je travaille 7 à 8h, je me repose et je repars à fond le lendemain. Selon moi, les révisions c'est le moment le plus difficile à gérer, il faut revoir tout le programme rapidement avec le stress de l'examen en essayant de tout retenir (c'est impossible).

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

Entre 8 à 10h de sommeil. Impossible pour moi de ne pas avoir mon temps 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.

Jusqu'aux colles classantes j'ai fait la méthode des J. Selon moi, elle est très efficace mais j'allais à tout les cours et à toutes les colles donc niveau temps ça devenait ingérable. Après cela, j'ai opté pour un tableau dans lequel j'indiquais quand j'avais revu un cours (l'objectif était de revoir chaque cours le plus possible! J'ai donc choisi une organisation un peu plus au feeling en essayant de fonctionner avec des listes de cours à revoir par semaine (je ne mettais pas grand chose le dimanche pour pouvoir reporter ce que je n'avais pas eu le temps de faire).

Je révisais mes cours avec le plus de méthodes possibles (lire, écrire, faire des flashcards, faire des qcm, des annales,...). Pour les révisions, je faisais un emploi du temps où je répartissais tous les cours que je devais revoir. Je les lisais à voix haute en faisant des annales en fin de journée tout le long de la période de révision.

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 ?

C'est une année très difficile mentalement mais c'est pas si difficile que ce qu'on peut entendre. Je me suis vraiment éclaté durant l'année (particulièrement le premier semestre), vous allez apprendre pleins de choses, vous renforcer mentalement, vous dépasser et surtout apprendre à vous connaître! Le deuxième semestre a été plus délicat, j'ai eu la grippe au début du semestre, je n'ai pas pu travailler pendant 10 jours (j'ai pris un retard de malade me causant beaucoup de stress). J'ai également perdu mes grands parents à quelques semaines d'intervalles, un moment vraiment difficile pour moi où j'ai vraiment eu l'impression de perdre pied mais avec du travail et un bon mental tout est possible!

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

Juste crois en toi ! En lisant ces mots, tu es peut-être stressé ou avec du retard. Pas de panique, c'est normal, on est tous passés par là . L'année peut faire peur mais tu vas sans aucun doute y arriver, laisse toi le temps de trouver ta méthode et tes repères (au début on est un peu perdu). Prend du plaisir à travailler, à découvrir de nouvelles choses et n'oublie pas que si tu es là en P1 c'est que tu as toutes tes chances. Hâte de te rencontrer et de pouvoir t'accompagner vers la deuxième année!