



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 95

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

**NOM :** Winstel  
**Prénom :** Gaspard  
**Filière :** Médecine

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

Bac général, mention assez bien spécialités SVT / Physique-Chimie

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

Physique/Chimie

### 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 ?**

J'essayais le plus possible de faire du sport car comme tout le monde le répète c'est important pour garder le moral. Au début des semestres je courais et faisais du vélo 2/3 fois par semaine. Mais en fin de semestre j'avoue que je n'y allais plus.

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

Presque toutes mes journées étaient pareilles mais ça va dépendre si c'est au premier ou deuxième semestre.

Le premier semestre j'allais à presque tous les cours car cela m'aidait à apprendre. Je mangeais au RU le midi avec des amis et je révisais mes cours chez moi le reste de la journée. En essayant de faire une pause de 15min toutes les 2h. Le soir je refais une petite pause avant d'aller en colle à 18h. Et en sortant de colle je mangeais chez moi et j'allais me coucher.

Au deuxième semestre on avait beaucoup moins de cours en présentiel donc je me levais à 7h, je commençais à travailler à 8h jusqu'à 13h. Je mangeais chez moi et recommençais à travailler de 14h à 18h. Je changeais de chapitre toutes les 2h avec une petite pause entre les deux.

**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 pense qu'en début de semestre j'étais plutôt détendu et je travaillais 8h par jour plus 2/3h de colle le soir.

Mais en fin de semestre ou en période de révisions lorsqu'on avait pas colle, je travaillais 13h/14h par jour. Je me levais à 6h et faisais des annales jusqu'à 23h voir parfois minuit. (Mais cela était très fatiguant donc je ne faisais ça qu'une semaine et j'arrêtais quelques jours avant les épreuves.)

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

Le weekend je ne rentrais que très rarement chez moi car je n'arrivais pas à travailler. Je restais donc la plupart du temps dans mon appart à Brest.

Le samedi je travaillais comme un jour normal de la semaine, mais sans colle le soir. Je révisais pendant 10h/11h par jour avec des pauses toutes les 2h et je prenais peut-être un peu plus de temps pour manger.

Le dimanche je travaillais moins, environ 7h. Le matin j'étudiais normalement. Mais l'après midi j'avais souvent un grand coup de mou vers 16h donc j'arrêtais de travailler pour la semaine. Je prenais un goûter, j'allais faire du sport...

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

Pendant les périodes de révisions, le rythme était beaucoup plus intense. Je travaillais 13h/14h par jour. Je me levais à 6h et faisais des annales jusqu'à 23h voir parfois minuit. (Mais cela était très fatiguant donc je ne faisais ça qu'une semaine et j'arrêtais quelques jours avant les épreuves.)

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

Étant un gros dormeur. Il était très important pour moi de bien dormir. Je dormais minimum 8h hors période de révision pendant le premier et deuxième semestre. Je me couchais vers 22h30/23h et me levais à 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.**

En terme de travail j'étais organisé mais pas trop. Je m'explique, j'essayais de faire la méthode des J et de la suivre le mieux que possible. Pour cela j'avais un tableur Excel avec chaque chapitres de chaque matière et je notais quand je l'avais vu en cours et à chaque fois que je l'avais revu chez moi.

Puis au fur et à mesure je surlignais de différentes couleurs les chapitres qu'il fallait que je revois. En vert ceux que je connaissais bien, rouge ceux que je devais revoir en priorité car je ne l'avais pas revu depuis longtemps. Et orange ceux que je devais revoir mais j'avais encore un peu de temps.

Ensuite le matin en me levant, je regardais mon tableur et je choisissais selon mon humeur et ma motivation les chapitres que je devais réviser.

Je révisais maximum pendant 2h d'affilé car après je n'arrivais pas à rester concentré. Les gros chapitres que je n'arrivais pas à réviser en 2h je les découpais et je les revois plus tard dans la journée ou le lendemain.

Après chaque chapitre que j'avais terminé de réviser, je faisais 5 ou 10 QCMs sur la plateforme du tuto pour voir si j'avais bien compris le chapitre et m'entraîner dessus.

J'ai une mémoire plutôt visuelle donc je retenais bien les schémas et images. En biophysique et biochimie j'utilisais une ardoise sur laquelle je refaisais les calculs ou les schémas. (N'hésitez pas à investir dedans)

**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 ?**

Je ne vais pas cacher que cette année n'a pas été facile pour moi. J'ai eu des hauts et des bas comme beaucoup je crois. Au premier semestre j'étais super motivé et je donnais tout sans compter mes heures. J'ai adoré travailler des matières que j'apprécie et que j'ai choisi.

Mon deuxième semestre a lui été plus compliqué mentalement car j'ai été déçu de mes notes du premier semestre. J'ai donc eu du mal à me remettre à travailler sérieusement. Mais j'ai rien lâché, et ça a payé.

Aujourd'hui je me rend compte à quel point cette année était incroyable et que je ne regrette rien.

J'ai appris à trouver ma méthode de travail que je n'avais pas au lycée. Je me suis fait de nouveaux amis et j'ai appris à ne jamais abandonner et qu'il faut toujours y croire.

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

Pour conclure, je vous dirais qu'il ne faut pas écouter ce foutu prof principal de terminale qui te dit d'abandonner médecine et de faire autre chose (histoire vécue). Car même pris 2 jours avant la fermeture de Parcoursup, il faut croire en vous. Tout donner pendant un an ça vaut le coup et ce même si vous voyez moins vos amis à côté qui font la fête tous les week-ends.

Moi je crois en vous et je suis sûr que vous aller y arriver. Si j'étais vous je foncerais vers cette super année ! Certes difficile mais le jeu en vaut la chandelle.

Courage à vous, croyez en vous car rien n'est impossible ! Mentalité KAIZEN !!!!