



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 96

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

NOM : BAZ
Prénom : Lou-Anne
Filière : Médecine

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

bac général spé Maths/SVT - mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologie et santé

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 ?

Au S1 j'essayais d'aller courir 1 à 2x/semaine (souvent dimanche soir et vendredi soir) ça me permettait vraiment de couper avec les cours et prendre l'air
Au S2 je travaillais différemment et je courais quasiment plus mais c'était pas ma meilleure stratégie parce que je déconnectais beaucoup moins avec les cours
Je suis pas beaucoup sortie avec mes amis (hors PASS) cette année mais je les voyais à la BU quand j'y allais, bon on était pas très productif du coup mais ça faisait du bien de prendre + de pauses et de parler c'est vraiment hyper important

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

J'ai trouvé le rythme qui marchait pour moi vers le milieu du S1, j'allais très peu en cours. Le matin je commençais à travailler à 8h (7h au S2), j'étais beaucoup plus productive le matin, puis j'arrêtais vers 13h/13h30. Le midi je prenais environ 1h/1h15 de pause souvent devant une série (chez moi) ou avec mes amies si j'étais à la bu. L'après midi je reprenais vers 14h/14h30, si j'avais colle j'arrêtais à 17h, pause goûter et départ en colle vers 17h45, je mangeais en rentrant de colle puis je regardais une série et j'allais dormir. Si j'avais pas colle je travaillais jusqu'à environ 19h, je prenais 45min/1h de pause, repas avec ma famille, douche etc... puis je reprenais en finissant les cours de la journée si j'avais du retard sinon je faisais des QCMs. En général j'arrêtais de travailler entre 22h et 23h, si j'étais trop fatiguée je forçais pas. En semaine je travaillais entre 11 et 12h par jour - environ 8h les jours où j'avais colle. Les horaires peuvent paraître gros mais je prenais des pauses ! Je prenais des pauses dès que j'en avais besoin, + ou - souvent selon ma fatigue, des pauses de 5 ou plus longues si c'était nécessaire. Je faisais au feeling, mais c'est HYPER important d'en prendre

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...)?

Si j'allais en cours je gardais globalement la même routine, sauf que soit ma matinée soit mon après midi était dédiée aux cours en amphi
Et si c'était l'après midi, soit j'allais en colle directement après ou sinon je rentrais chez moi et je reprenais le travail.
De manière générale j'allais tout le temps en colle, ça permettait de s'entraîner mais surtout de voir du monde, de parler et rire donc ça faisait vraiment du bien, et je ne travaillais pas en rentrant

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

Le vendredi soir j'essayais de finir un peu plus tôt, ou en tout cas de prendre une plus longue pause pour manger avec ma famille. Le weekend je commençais à travailler un peu plus tard - vers 8h30/9h (puis plus tôt quand la fin du semestre arrivait). Le samedi je gardais globalement le même rythme qu'en semaine avec les pauses etc... je faisais environ 8h30/13h puis 14h15/19h30 et 20h30/22-23h avec souvent un peu plus de pauses qu'en semaine
Le dimanche je m'organisais de la même manière mais j'arrêtais de travailler à 18h pour avoir une "grande" pause avant de commencer la semaine. Quand le semestre avait bien avancé je finissais un peu plus tard mais rarement au delà de 19/20h (sauf en période de révisions). Et c'est à ce moment là que je faisais mon emploi du temps pour la semaine suivante

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

En période de révisions je commençais à 7h le matin jusqu'à 13h30, je prenais 1h de pause le midi, puis 14h30/20h, je prenais environ 45min le soir et après je faisais des annales jusqu'à 23h/23h30. Et j'essayais quand même de finir un peu plus tôt le dimanche soir (22h maximum) au moins pour le moral
Je travaillais globalement entre 13h et 14h
Avec le stress j'arrivais moins à prendre des pauses, même si c'était pas forcément plus productif (essayez de garder quelques pauses +++ c'est super important)

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

J'essayais de garder 8h de sommeil par nuit en général, surtout au S1
Au S2 je dormais un peu moins et je tournais autour des 7h mais comme j'arrivais quand même à rester productive j'ai gardé mon 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.

Au début/milieu S1 je faisais une sorte de méthode des J avec J0/J2/J7/J10/J15/J25/J35/J45..., j'avais un tableau Excel et j'organisais ma semaine en fonction de ça. Sur les dernières semaines je ne suivais plus les J et j'essayais juste de caler un maximum de cours dans ma semaine en priorisant ceux que je maîtrisais moins. À force de les revoir je savais combien de temps je passais sur chaque cours pour organiser la semaine.

Pour le S2 j'allais quasiment pas en cours, j'ai fait en sorte de finir assez rapidement le programme et j'avais gardé le tableau Excel juste pour avoir une idée des dates à laquelle revoir les cours, au moins pour les premières relectures. Une fois que j'avais vu chaque cours 3/4 fois j'ai repris le principe de revoir un maximum de cours chaque semaine. C'est la méthode qui a le mieux marché pour moi, ça m'a permis de revoir chaque cours quasiment une dizaine de fois (au S2) Le plus souvent je le revoyais en lisant chaque ligne à voix haute et en marchant (je travaillais + chez moi). Et dès que j'avais fini un cours je faisais 5 à 8 QCMs sur ce cours (avec la plateforme du tuto) parce que ça m'aidait à retenir. Pour certaines matières j'utilisais une ardoise à côté et j'écrivais des infos importantes / des schémas en relisant le cours. Et pour des matières comme l'anatomie / med j'utilisais une appli d'anatomie pour visualiser en même temps que je voyais le cours. Le plus important pour moi c'était de COMPRENDRE le cours avant de l'apprendre parce que je n'arrivais pas à retenir des informations si je ne les comprenais pas

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'était vraiment pas une année facile (mais ça c'est une surprise pour personne) mais c'était super enrichissant ! J'ai très très souvent douté de moi et je pensais que j'étais pas capable de le faire et c'est totalement normal de pas réussir à tout le temps penser positivement.

Cette année ça m'a aussi permis de voir que j'étais capable de travailler et de tenir un rythme qui au départ me faisait peur. Forcément j'ai aussi eu des moments où je travaillais très peu pendant la journée parce que j'y arrivais vraiment pas et des journées où j'étais claquée mais c'est normal !!

Peu importe le résultats final c'est une année qui fait grandir mentalement et qui vous sera vraiment utile !!

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

On était à votre place l'année dernière alors on sait ce que c'est et on est là pour vous !! Surtout CROYEZ EN VOUS c'est le plus important et ne vous comparez pas aux autres ! Vous n'aurez pas la même méthode de travail que votre voisin et c'est totalement NORMAL et ça ne veut absolument pas dire que votre méthode est moins bien !!

Et ÉCOUTEZ VOUS, sortez, voyez vos amis, prenez des pauses c'est vraiment HYPER important (c'est même parfois + productif que de travailler)
Force et honneur à tous ! Vous pouvez le faire :))