



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 97

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

NOM : Lendormi
Prénom : Ayden (Pauline)
Filière : Médecine

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

Mention très bien (félicitations du jury), spécialités maths, physique-chimie et SES en première et maths, physique-chimie en terminale

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Maths Physique Maths Économie Informatique (MPMEI)

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'allais nager quasiment tous les dimanches mais au S2 j'y suis allée 3 fois dans le semestre, je suis aussi allée danser en fest noz 3/4 fois dans l'année

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

Mon nombre d'heures de travail était très dépendant de mon énergie, du nombre d'heures de cours et de si on avait colle le soir ou pas donc pas deux jours pareils. Je faisais beaucoup de pauses car je détestais le sentiment de ne pas être efficace dans mon travail. Je préférais toujours prendre 5 min de pause dès que je sentais que je perdais en concentration plutôt que de relire 5 fois la même phrase sans comprendre. Donc 9-11h de travail par jour (dont cours et colles) avec beaucoup de petites pauses + 1h de pause le midi et le soir pour manger.

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...) ?

Quand on avait cours et colle le soir, il restait peu de temps pour travailler les cours mais je faisais moins de pauses ces jours là car assister à un cours ou aller en colle me demandait beaucoup moins d'énergie que de réviser activement un cours. Je n'ai pas de nombre exact d'heure à donner car c'était très variable.

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

Le week-end je travaillais moins longtemps car n'ayant ni cours ni colles, réviser les cours (surtout via mes flash cards sur Anki) me fatiguait très rapidement. De plus je profitais du week-end pour aller nager, appeler des amis ou passer du temps avec ma famille (et mon chat) quand je rentrais. Je faisais donc des pauses plus longues le week-end mais je ne pense pas que c'était une perte de temps car cela me permettait de tenir et d'être plus efficace ensuite.

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

Environ 12h par jour, je faisais une petite pause de 5-10min entre chaque cours révisé. Je faisais une plus grosse pause de 30min pour manger midi et soir suivie d'une annale car c'était plus reposant que la révision d'un cours. Le soir avant d'aller me coucher, je mettais de la musique calme et je corrigeais les annales de la journée en notant mes erreurs. Ça ne demandait pas tellement de concentration et ça faisait un moment calme qui permettait de redescendre le stress avant de dormir :)

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

Je dormais 8-9h par nuit en pass (7h30 au lycée) car les journées étaient très énergivores (S1 comme S2). Une fois j'ai dormi moins pour gagner du temps de travail mais mauvaise idée car je n'avais aucune efficacité (il me fallait 2x plus de temps pour voir un cours et je n'avais aucune motivation). Le sommeil c'est important ;)

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 S1 j'ai fait beaucoup de flash cards sur Anki. Ma première révision d'un cours était très longue car il fallait que je crée toutes les flash cards mais ensuite je n'ouvrais presque plus mes cours (sauf révisions et semaine de révision). Je travaillais majoritairement avec anki car l'appli nous fait seulement réviser les flash card avec lesquelles on a du mal ce qui me paraissait être un gain de temps immense par rapport à la révision d'un cours en entier. De plus, cela permet de réviser activement (pas juste lire) ce qui m'a beaucoup aidé.
Au S2 ce système n'était pas adapté à la plupart des cours donc je travaillais beaucoup plus au feeling

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 ?

Le S1 s'est très bien passé pour moi, j'ai trouvé une méthode qui me convenait assez vite et j'ai réussi à garder un peu de temps pour faire du sport ce qui m'aidait vraiment à gérer mon stress.
Par contre j'ai beaucoup moins bien vécu le S2, j'ai dû changer de méthode de travail et avec l'accumulation de fatigue, je contrôlais très mal mon stress et j'avais beaucoup de mal à prendre du temps pour faire d'autres choses (sport...).
Je pense que l'année m'a permis de comprendre comment je fonctionnais sur beaucoup d'aspects et d'apprendre à gérer une aussi grande quantité de travail !

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

Essayez de ne pas trop penser à la finalité (concours), vous avez le temps de revoir vos cours et les notions qui vous paraissent dures vont devenir simples à force de révisions. Si vous avez une baisse de motivation, souvenez-vous pourquoi vous avez choisi de faire une pass, vous n'êtes pas là pour rien. Peu importe comment se passe votre année, vous en sortirez avec de nouvelles compétences (et connaissances bien sûr) donc donnez-vous à fond, ça vaut le coup !!