



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 99

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

NOM : MELAC
Prénom : Cléa
Filière : Médecine

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

Mention Très Bien avec les félicitations du jury, Bac général spécialités SVT et Physique-Chimie (+ maths complémentaires)

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 ?

J'ai continué mon sport en allant à un entraînement par semaine le dimanche après-midi sauf avant les concours; ça me permettait de me vider la tête, de voir du monde. Au S1 j'allais courir quand j'en avais trop marre des cours (mais jamais trop longtemps pour pas perdre trop de temps lol) et au S2 je courais le vendredi avec la mineure STAPS donc benef :)
J'essayais de m'arrêter plus tôt le vendredi soir pour voir ma famille/ mes copines.

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

Alors je ne suis presque pas allée en cours de l'année, je travaillais surtout chez moi mais j'allais à toutes les colles.
Je me levais entre 7h30 et 8h et je commençais à travailler entre 8h et 8h30, juste le temps de mettre un jog et de l'eau glacée sur ma tête.
Puis pause midi+sieste entre 13h et 13h45 et je retravaillais jusqu'à 20h ou 17h15 les jours de colle avec des cours plus chill après manger.
En gros ça donnait ces sessions de travail :
-8h30->13h/13h45->20h/21h->23h30 (sans colle)
-8h30->13h/13h45->17h15/18h->21h/22h30->23h30 (avec colle)
Je ne les programmais pas mais bien sûr je coupais avec des petites pauses quand j'avais besoin :)

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...)?

Au final ça me faisait environ 12h/j ou 9h+3h de colle (ça paraît énorme mais pas de panique vous allez devenir des machines et ça le fait grave)
Je faisais mes pauses au feeling car j'avais du mal à me remettre au travail après ou à respecter le temps de pause fixé, donc c'était en fonction de mes besoins. Par contre je faisais des micro sieste TOUT LE TEMPS, 5min entre 2 cours ça me reboostait.

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

Je commençais mon wk en prenant ma soirée du vendredi (j'essayais d'arrêter de travailler après manger) ce qui me permettait de couper de la semaine et voir mes amies/famille. La journée du samedi était organisée comme une journée de semaine sans colle (environ 12h de travail). Ça me permettait d'être plus tranquille et d'avoir moins de cours à caler le dimanche car je faisais une pause de 3h30 l'après-midi pour aller à l'entraînement, faire une bonne douche, goûter avec ma famille... de 14h30 à 18h et aussi me coucher plus tôt.

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

En révision j'avais à peu près les mêmes horaires que pendant le semestre je commençais juste 1h plus tôt vers 7h30 et terminais parfois un peu plus tard le soir pour faire un max d'annales (l'entraînement c'est giga important). Je faisais aussi moins de pauses: juste 30min le midi et 1h le soir (avec quelques micro siestes dans la journée). Sinon c'était surtout l'intensité qui était augmentée pour revoir un max de cours chaque jour. Après ce rythme c'est seulement 2/3 semaines avant les exams car c'est trop dur à tenir!

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

Je dormais environ 7h par nuit (00h30->7h30) pendant les deux semestres, un peu moins avant les exams mais jamais moins de 6h. J'essayais de dormir 8h le wk pour récupérer un peu. Je faisais aussi une sieste le midi. Moi je ne suis pas du matin et j'étais efficace le soir donc je faisais comme ça mais c'est propre à chacun !!

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.

Mon organisation était différente entre les 2 semestres mais globalement j'allais pas en cours car j'étais plus efficace chez moi mais je suivais l'EDT de la fac pour n'avoir aucun retard et j'allais à toutes les colles.

S1: lundi,mardi,jeudi,vendredi MATIN : nouveaux cours/ APREM: cours veille ou anciens

Mercredi : cours lundi/mardi+anciens

Wk: cours semaine+anciens

J'essayais de voir le nouveau cours 3x dans la semaine puis je le remplaçais dans mon EDT quand j'avais le temps. Donc le dimanche soir je connaissais normalement tous les cours de la semaine +revu qlq anciens.

S2: méthode des J revisitée car bcp de par cœur donc besoin de revoir les cours plus souvent.

Pour réviser je devais COMPRENDRE avant d'apprendre : fluoter, noter les déf pour apprendre efficacement après. Pour revoir j'essayais d'être ACTIVE pour être concentrée: réciter à voix haute en marchant, technique feuille blanche, flash cards.

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 ?

Alors honnêtement, l'année est hyper dure : il faut tenir le rythme, gérer le stress et la pression. Mais avec du recul ça passe super vite et t'es trop fier d'être arrivé au bout. Cette année m'a permis de me surpasser, de mieux me connaître et au final c'est trop satisfaisant de voir que tous tes efforts, sacrifices, et les journées entières à bosser ont payé.

Sachez qu'il y a des petits moments de doutes mais que c'est pareil pour tout le monde et on reçoit beaucoup de soutien que ce soit de notre famille, amies.

L'année demande de la persévérance et de l'endurance mais vous serez étonnés de voir à quel point vous pouvez apprendre des choses et dépasser vos limites : vous allez devenir de vrai cracks :))

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

C'est une année éprouvante et qui demande beaucoup de sacrifices mais FONCEZ et donnez-vous à fond pour ne pas avoir de regrets . Même si vous appréhendez sûrement cette année, gardez toujours en tête votre objectif, ayez confiance en vous et donnez vous à 200%! N'oubliez pas que TOUT le monde galère, stress et a des doutes.

Je serai trop contente de partager tous mes petits conseils avec vous et de vous accompagner toute l'année.

Maintenant c'est à vous de tout défoncer, vous êtes des boss <3