



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 100

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

NOM : Vivier
Prénom : Maia
Filière : Médecine

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

Mention très bien bac général physique-chimie et maths

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 ?

Au niveau du sport j'avais arrêté mes activités de club. Je faisais une pause le dimanche soir vers 19h car j'avais besoin de pauses assez longues quand je révisais mes cours la semaine donc j'essayais de pas trop dépasser sur mon dimanche. Sinon souvent le samedi soir je sortais au bar avec des potes pour me vider la tête. Ce que je faisais aussi c'est que le midi je mangeais avec des potes au RU qui étaient pas forcément en med, ça me permettait de me détacher un peu de mes cours et de pas péter un câble lol.

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

Quand il y avait cours je me levais vers 6h45 pour partir vers 7h30 à la fac. Sinon c'était plus 7h45 pour être à 8h devant mon bureau. Quand j'avais cours à la fac, je restais toute la journée à la bu car ça me permettait d'optimiser du temps sur les trajets.

J'allais à TOUTES les colles.

Au 2e semestre c'était plus aléatoire car il y avait beaucoup de cours en distanciel mais l'edt restait le même. J'allais presque tout le temps à la bu car je ne pouvais plus rester chez moi.

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 faisais du 11h/ jour. Je me mettais à travailler vers 8h voire 8h30 des fois. Je faisais une pause pour manger vers 10h puis je déjeunais vers 12h30. Au début je prenais 1h30 mais à l'approche des partiels j'ai raccourci à 1h. Je reprenais vers 14h puis je partais vers 17h30 pour aller en colle en mangeant mon goûter. Je rentrais vers 21h30-22h chez moi, je dînais et je regardais ma petite série dans mon lit sans toucher à aucun cours après .

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

En général je faisais du 10h par jour. Je commençais à travailler vers 8h jusqu'à 12h30 (avec des pauses évidemment) .Ensuite je mangeais vers 19h30 et j'arrêtais de travailler à 22h pile.

Au niveau des pauses je prenais des fois le samedi soir pour sortir au bar avec mes copines et sinon le dimanche soir à partir de 19h. J'avais du mal à enchaîner les cours les uns après les autres ce qui fait que je faisais pas mal de pauses (c'est pour ça que ma pause du dimanche est super tardive).

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

Pendant les périodes de révisions c'était cardio. Je me levais vers 6h45 pour commencer à travailler vers 7h. Je faisais presque aucune pause le matin car c'était le moment où j'étais le plus concentrée. Je mangeais vers 12h en 30 minutes puis si j'en avais besoin je faisais une sieste de 10-15min et c'est reparti. Je mangeais vers 19h (toujours en 30min) puis je faisais des annales à partir de 21h jusqu'à 23h. Ça faisait un total de 14h-15h par jour.

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

Au niveau du sommeil je dormais moins au premier semestre (7h) alors qu'au 2e c'était plus 8h-8h30 par nuit. En y repensant je pense que c'est dû au fait que j'ai arrêté de prendre des vitamines. En gros ma marraine m'avait conseillé d'en prendre ce que j'ai fait au premier semestre mais j'étais pas sûre que ça marchait donc au 2e j'ai arrêté (spoiler alert ça marche réellement j'aurais jamais dû arrêter).

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 semestre 1, je faisais la méthode des J. On avait cours le lundi et mardi matin et le jeudi et vendredi aprèm donc je reprenais les cours que j'avais vu dans la même journée quand je rentrais chez moi. Je les révisais une seconde fois le mercredi ou le samedi. Le dimanche je faisais les cours plus anciens et plus difficiles.

J'essayais aussi de tenir un emploi du temps avec tous les cours à réviser dans la semaine que je faisais le dimanche soir.

Au 2nd semestre les cours sont plus éparpillés et souvent en distanciel donc l'organisation est pas du tout la même. J'utilisais les tableaux du tuto qui se trouvent à la fin des manuels et j'avais un code couleur pour savoir si je les connaissais ou pas. C'était beaucoup plus au feeling mais ça s'est très bien passé même si tout n'était pas organisé parfaitement.

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 ?

Vous allez pas me croire mais j'ai passé une super année dans l'ensemble. J'en pouvais plus du lycée (le tronc commun ma phobie) et là avoir des cours qui sont vraiment intéressants ça m'a confirmé mon choix de carrière. Forcément tout était pas rose et j'ai eu pas mal de doutes et de gros craquages avant les partiels (heureusement j'étais bien entourée). À la fin je me sentais tellement seule que ma famille se relayait pour rester à la maison en faisant du télétravail. Finalement c'est une année qui m'a appris énormément que ce soit les nerfs du bassin ou comment calculer le débit d'un fluide (super utile d'ailleurs). Nan mais honnêtement après avoir fait une année de PASS, tu te sens capable de tout faire, tu dépasses tes limites encore et encore.

En plus le fait d'avoir loupé une année de sorties ça te booste pour tout l'été parce que t'as envie de profiter de ce que t'as raté.

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

Je sais que vous vous sentez stressés et qu'à la fois vous avez hâte que cette nouvelle année démarre. On est beaucoup de P2 à penser qu'on a passé une super année, vous entrez dans le sérieux et vous allez voir que les cours sont passionnants. Souvenez vous que votre réussite ne dépend que de vous et que c'est largement faisable. Gardez votre objectif en tête et souvenez vous qu'on est tous dans la même merde et que si vous galérez sur un cours c'est le cas aussi pour les autres ! Et surtout gardez en tête : la P1 c'est dur mais la P2 c'est sûr !!
Bon courage à tous