



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 101

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

**NOM :** Bleuzen  
**Prénom :** Malo  
**Filière :** Médecine

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

Mention bien avec spé svt, physique-chimie et 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-rentrée) !

**As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?**

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

**Étais-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 ?*

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

Au S1 j'utilisais la méthode des J donc je revoyais 6-7 fois chaque cours dans le semestre. J'allais souvent en cours donc si les cours étaient le matin je finissais vers 12h pause pour manger jusqu'à 12h45/13h. 13h-16h j'apprenais les cours du matin. 16h-16h15 goûter 16h15-17h45 je finissais les cours du matin et je faisais mes J. 18h-21h/21h30 colle. Après je mangeais et j'appelais mes parents jusqu'à 22h ou plus et j'essayais de réviser des matières à par cœur jusqu'à 22h30-23h parce que je retenais mieux les infos que j'avais vues juste avant d'aller dormir. Si cours après midi je faisais un peu la même chose mais les cours de l'après-midi je les apprenais le lendemain matin avec mes J. Le mercredi cours du lundi-mardi +J et le samedi cours du jeudi vendredi+J. Le dimanche je revoyais tous les cours de la semaine. Le S2 j'utilisais aussi la méthode des J mais j'allais plus trop en cours parce que j'apprenais plus vite le cours chez moi qu'en amphitheâtre donc les cours dispensés en amphitheâtre je les faisais en même temps mais chez moi ce qui m'a permis de revoir plus de fois les cours et d'être sûr de ne pas avoir de retard sur le prof.

**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 travaillais 10-12h par jour. Pour les pauses, je n'en prenais pas bcp. Je travaillais de 7h45 à 12h sans pause ou 3-4 min pour manger un truc vers 10h après je prenais environ 45 min le midi puis 15min à 16h et 1h vers 19h quand il n'y avait pas colle ou que je n'y allais pas.

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

Je ne changeais pas mes horaires le weekend 10-12h par jour sauf le vendredi et dimanche soir où je faisais 1h45 de route avec des amis de staps pour rentrer ou revenir de chez mes parents (mais je faisais quand même des qcms sur la route mais c'est plus tranquille :))

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

Je travaillais environ 13h par jour en gardant à peu près les mêmes horaires que pendant le semestre mais je faisais des pauses de 25-30 min le midi et soir au lieu de 45min-1h et je finissais plus vers 23h. Durant ces périodes je révisais tous les cours du semestre 1 ou 2 fois pour ceux où j'avais plus de mal et je faisais les annales le soir de 20h à 22h-22h30 et je notais mes erreurs sur un carnet pour les relire la veille de l'examen et aussi à la penfeld quelques minutes avant l'examen parce que j'ai une bonne mémoire sur le très court terme.

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

Environ 7-8h par nuit

**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.**

Alors personnellement comme je l'ai dit j'utilisais la méthode des J avec l'appli puissance J qui me mettait tous les chapitres à voir dans la journée et un semainier où j'écrivais le nom des chapitres avec un code couleur à côté pour savoir ceux que je connaissais bien ou bcp moins bien à la fin de la journée. Des fois je pouvais décaler un J au lendemain ou le passer par manque de temps. Je ne me faisais pas de planning heure par heure pour une semaine entière parce que je trouve ça compliqué de savoir si un cours allait me mettre 1-2 ou 3h à apprendre donc ça m'aurait stressé de voir que je devais finir d'apprendre le cours à 10h et qu'à 11h je sois encore dessus. Pour apprendre mes cours je les récitais à voix haute en surlignant les phrases en faisant du mot pour mot ou je reformulais à ma manière si je n'arrivais pas. En anatomie et médecine, j'utilisais aussi pas mal de schémas et j'utilisais l'appli Anatomy Learning qui est gratuite sur ordi pour m'aider à visualiser.

**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 ?**

J'ai bien vécu cette année parce que j'aimais ce que j'apprenais contrairement à certaines matières du lycée donc le temps passe plus vite. Personnellement je n'ai pas eu de coups de mou pdt l'année mais j'ai bcp stressé les 2-3 j avant l'exam et bcp moins au moment de l'exam:). La charge de travail peut faire peur mais avec une bonne méthode de travail c'est faisable. Il faut apprendre à s'écouter pour faire des pauses si besoin et travailler efficacement. Cette année permet de connaître ses points forts et points faibles.

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

Faites vous confiance, écoutez vous durant cette année et gardez votre objectif en tête ! Si vous avez des coups de mou demandez-vous pourquoi vous faites cette année et dites-vous que ça vaut le coup pour faire le métier de vos rêves !! Le plus important est de se donner à fond pdt ces 8 mois et de mettre toutes les chances de son côté pour ne pas avoir de regret et arriver prêt à l'examen. Essayez de trouver du sens et de comprendre les choses que vous apprenez pour les retenir plus facilement. Surtout ne restez pas seul...si vous avez un problème le tutorat et les parrains/marraines sont là pour ça ! Croyez en vous parce que moi je crois en vous !