



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 103

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

NOM : AMOURETTE PAGE

Prénom : Pol

Filière : Médecine

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

mention bien BAC général avec spé mathématiques et physique-chimie option droit

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la Vie

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 ?

J'ai un tempérament très sportif, je faisais du basket. Mais avec l'emploi du temps chargé, j'ai dû ralentir. Je courais des fois avec mes parents, surtout quand j'étais à bout moralement. Une fois par semaine, je voyais ma copine, et je passais du temps avec ma famille ou déjeunais avec mes potes. Je faisais des pauses, c'était nécessaire pour rester efficace. Garder du temps pour soi est possible !

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

Lors d'une journée type, je me levais à 7h, j'avais le luxe d'avoir mes parents qui venaient me lever et m'apporter un café. Quand il n'y avait pas cours je commençais à travailler à cette heure-là jusqu'à midi en faisant une pause de 10 minutes à 8h et 10h. Je prenais ensuite 1h30 pour manger. Je prenais tout le temps une pause à 16h de 30 minutes. Et pour les jours sans colle je travaillais aussi après manger jusqu'à environ 22h30 en faisant des colles ou annales des années précédentes. Pour les colles, j'allais au tuto ou à la prépa en fonction des matières et de mon organisation mais j'essayais de toutes les faire.

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 premier semestre j'allais tous les jours en cours. Sans compter les colles je travaillais environ 10/11h (cours + travail perso). De plus je profitais de faire une pause à 16h pour aller à Brest en colle comme je rentrais chez moi le midi (j'aimais pas travailler à la BU). J'avais environ 20 minutes de route.

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

Le week end je commençais à travailler à 7h jusque midi avec 2 pauses de 10 minutes pendant ce temps là. Je recommençais à travailler à 13h30 jusque 16h30 sans pause et je faisais donc une pause de 30 minutes. Je reprenais ensuite jusque 18/19h le samedi puis j'arrêtais de travailler. En ce qui concerne je faisais la même chose mais sans pause le soir. Je travaillais jusque 22h30 environ avec 1h de pause pour manger à 19h

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

Lors des périodes de révision je révisais de 7h à midi sans pause, puis de 13h à 16h30 où je profitais pour prendre un goûter ! Ensuite je travaillais jusqu'au repas et après manger je travaillais jusqu'à 23h ou minuit et je faisais le plus d'annales possible ! Comme c'était la période de révisions j'essayais de tout donner pour pas avoir de regret !

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

J'essayais de dormir au moins 8h. Lors du premier semestre je dormais de 22h30 à 7h et au deuxième semestre je lisais mes cours la veille donc ça me prenait plus de temps et je me couchais d'avantages vers 23h30 avec un levé aussi à 7h. Mais j'ai senti une différence, je me sentais plus fatigué. Il ne faut surtout pas négliger son sommeil c'est primordial !!

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.

Pour organiser mon travail, je prenais un tableau, et je listais tous les cours que j'avais à revoir dans la semaine et leur fréquence (par exemple les nouveaux cours, j'essayais de les voir 2 à 3 fois lors de la première semaine). Cela faisait donc comme une to do list. Je ne me faisais pas vraiment d'EDT fixe avec des heures précises pour voir mes cours parce que ça me mettait en difficulté quand je n'arrivais pas à atteindre mes objectifs et cette méthode apportait donc plus de flexibilité. J'avais une mémoire auditive donc je récitais à l'oral mes cours en marchant (je faisais des aller-retour dans ma chambre) pour optimiser ma concentration. Pour réviser je faisais 5 qcms avant de commencer le cours, je le révisais ensuite pendant 2h MAXIMUM en le récitant donc plusieurs fois et ensuite je refaisais 5 à 10 qcms SANS regarder le cours pour voir si je le connaissais et si j'avais retenu ce que j'avais appris.

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 ?

Forcément cette année c'était pas la plus drôle et forcément mon avis après coup est différent que celui que j'aurais pu avoir si j'avais raté mais je trouve que cette année a été très enrichissante. Jamais de toute ma vie j'avais passé plus de 30 minutes à réviser et même si je m'y étais préparé, le choc en début d'année a été super violent. Mais en suivant mon planning, en m'accordant des pauses et en pensant à l'objectif j'ai réussi à rester motivé toute l'année et à tout donner. Des moments difficiles il y en a eu beaucoup, que ce soit à cause d'évènements extérieurs ou des moments de doutes et de stress mais c'est normal et le fait d'en parler avec des potes de PASS qui vivaient la même chose et qui comprenaient ça a beaucoup aidé. Maintenant, je dirais que le pass m'a apporté un sacré mental, une méthode (approximative) de travail, l'envie de se surpasser et surtout à ne pas baisser les bras.

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

Vous en êtes tous capables ! On entend de sacrées choses sur cette année (vraies ou pas) mais je pense sincèrement que le mental fait toute la différence. C'est sûr que c'est pas une année facile et un an ça peut paraître long mais ça passe très vite (tout s'enchaîne et s'accélère). Le plus important c'est de ne pas écouter les autres, de ne pas se comparer. Chacun est différent, a des besoins de travail ou de pauses différents et c'est pas parce que vous prenez une pause plus longue, que vous travaillez moins longtemps ou que vous avez des cartons en colle que vous allez rater. Croyez en vous, donner tout pour ne rien regretter et BON COURAGE.