



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 104

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

NOM : Le Lausque

Prénom : Albane

Filière : Maïeutique

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

Mention assez bien, bac général avec spécialités : SVT et physique-chimie et maths complémentaires

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 !

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 ?

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

Au S1, j'allais pratiquement à tous les cours et après les cours je mangeais au ru puis j'allais à la bu et ensuite en colle. Le soir en rentrant je refaisais des QCMS quand j'étais pas trop fatiguée.

Au S2 je restais chez moi je me levais à 7h, je bossais les cours les plus compliqués et les plus longs le matin. Pause petit dej à 10h. Ensuite je reprenais jusqu'à 12h. Je mangeais + petite sieste de 12h à 13h/13h30. L'après-midi je revoyais les cours que je maîtrisais ou ceux les moins longs puis je révisais ceux de la colle. Ensuite j'allais en colle puis QCMS en rentrant. Je me couchais à max 00h.

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...) ?

Cela dépendait des cours, si j'y allais, je travaillais à la bu après toute l'après-midi puis j'allais en colle le soir et en rentrant je refaisais des QCMS ou annales. Donc je travaillais à peu près 10h par jour.

Et au S2 c'était beaucoup en distanciel donc je restais chez moi travailler et le soir j'allais en colle.

Mais en général je travaillais entre 10 et 12h par jour.

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

Quand je restais à Brest le week-end je travaillais environ 10-12h par jour, j'essayais un maximum de prendre de l'avance comme je savais que le week-end d'après je rentrais chez moi. Après le dimanche soir c'était chill pour être en forme pour la semaine suivante.

Et les week-ends quand je rentrais je ne travaillais pas beaucoup je passais du temps avec ma famille donc je dirais environ 5-6h par jour.

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

Je travaillais de 7h à 12h puis de 13h à 19h et ensuite de 20h à 23h30 je faisais des annales. Après quand j'étais trop fatiguée ça m'arrivait de commencer à 8h ou alors de finir plus tôt le soir. Quand j'en avais besoin ça m'arrivait de faire un tour dans le parc en bas de chez moi pour décompresser et histoire de sortir un peu.

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

Le sommeil est très important pour moi donc je dormais au minimum 7h par nuit à part à l'approche du concours où je stressais bcp c'était plus compliqué de trouver le sommeil. Je dormais plus au S2 je me suis rendu compte que c'était vraiment important de s'écouter et ça sert à rien de continuer à travailler sans rien apprendre. Le sommeil est essentiel et surtout écoutez votre corps !!

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.

C'était au feeling, dans ma tête je savais si je connaissais le cours ou pas, ceux que je ne maîtrisais pas je les faisais en priorité, des fois je pouvais utiliser un code couleur vert je connaissais le cours, orange et rouge je ne le connaissais pas ça me permettait de me situer. Le matin était consacré au cours les plus compliqué et les plus long (organe des sens, embryo...) et l'après midi c'était des révisions sur les cours que je connaissais bien. Le soir je faisais bcp bcp de QCMS ça m'a permis de m'entraîner +++ . J'utilisais une ardoise ou des feuilles blanches pour réécrire le cours et me permettre d'apprendre. J'ai une mémoire visuelle et auditive donc je surlignais les cours avec un code couleur et j'allais en cours surtout au S1 mais moins au S2. J'ai commencé les annales 3 semaines voire 1 mois avant l'examen pour avoir le temps de les faire plusieurs fois et je ne regrette pas du tout. J'ai été à quasiment à toutes les colles du tuto ça m'aidait énormément, on pouvait poser des questions aux tuteurs. À vous de trouver la méthode qui vous convient !

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 ?

Il y a eu des hauts et des bas mais j'en garde que le positif ! Cette année m'a permis de me surpasser et de me pousser dans mes retranchements. Cela m'a beaucoup apporté j'ai également fait de nouvelles rencontres ! Il y a eu des moments moins fun on va pas se mentir l'année est quand même stressante surtout à l'approche de l'exam ce qui est normal en soit. Le S1 a été plus stressant que le S2 pour moi car c'était quelque chose de tout nouveau, on n'avait pas encore de méthode de travail etc. Quand ça n'allait pas et que je me sentais submergée par le stress j'appelais ma mère et elle avait les mots pour me booster ça m'arrivait aussi d'aller marcher.

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

Ne lâchez rien, ayez votre objectif en tête et donnez-vous les moyens d'y parvenir !!
Vous allez tout déchirer !!
Bisous et surtout plein de courage ;)