



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 105

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

NOM : Pichon
Prénom : Laure
Filière : Médecine

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

Mention Très Bien et bac général avec spécialités Physique-Chimie et SVT

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

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 ?

J'ai essayé de garder mon entraînement au début du semestre 2, mais après ça devenait rapidement compliqué d'y aller avec les colles et les horaires des entraînements. Du coup, je faisais du sport chez moi quand j'en ressentais le besoin. Je faisais pas mal d'activités manuelles pour me détendre (surtout le dimanche soir devant un film/série!!!). Je voyais mes amies hors médecine souvent aussi, j'en avais besoin pour penser à autres choses.

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

Au S1, j'allais à tous les cours. Quand les cours étaient le matin, le midi, je mangeais au RU avec mes amis et l'après-midi, je bossais à la BU jusqu'à la colle à 18h. Après la colle, à 22h30, je mangeais et dodo ;) dans mon lit, avant de dormir, je relisais la colle et surtout mes erreurs ! Si les cours étaient l'après-midi, je bossais de 7h / 7h30 jusqu'à 12h, je mangeais et j'allais en cours puis direct en colle !!
Au S2, les cours étaient plus éparpillés donc mon organisation était propre à chaque jour mais j'allais à toutes les colles. J'allais à la majorité des cours en présentiel. Et je bossais énormément chez une copine, INCROYABLE !!

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...) ?

La semaine, mon rythme était moins lourd car j'allais à toutes les colles et à tous les cours. Je travaillais pas avant d'aller en cours quand c'était à 8h. En moyenne, dans 1 journée avec 4h de cours + colle, sans compter ces heures, je travaillais 6h/jour en insistant sur les cours que j'avais eu dans la journée ou la veille. Je me concentrais sur les anciens cours le mercredi et le week-end.

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

Réveil 7h15 pour début à 7h30. À 9h30 pause petit-déj pdt 15 min avec mes parents. Je retournais travailler jusqu'à 12h30. Je prenais toujours 1h de pause et TOUJOURS une partie de Skyjo avec ma famille (le meilleur jeu). Ensuite, 1h d'annales + 1h de correction. Le samedi après-midi j'avais bcp de mal à me concentrer. Je faisais ma pause goûter de 17h à 17h30. Et je bossais jusqu'à 19h30. Après ma pause du soir (1h) j'avais du mal à m'y mettre donc je finissais tard mon programme (00h/1h). Le dimanche soir, repos ! Je m'arrêtais max à 19h.

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

Réveil 6h45 pour début 7h. À 9h, mes parents m'apportaient mon petit déjeuner sur mon bureau. Je faisais 15 min de pause à 10h15. Je mangeais quand je terminais mon programme de la matinée (environ 12h) et je prenais tjs 1h de pause. Après manger, annale et correction pendant 2h. Et pause goûter à 17h15. À 19h30, je mangeais. À 20h30, je refaisais une annale. Et de 22h30 à 00h30, je faisais un cours assez simple et que j'aime. Mon rythme n'a pas bcp augmenté pendant les semaines de révisions car je savais que je n'aurai pas tenu.

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

Je savais avant PASS que j'avais besoin de 7h de sommeil. Mais parfois, je finissais plus tard mes programmes (1h.. oups prenez pas exemple!) du coup je descendais à 6h. J'essayais de jamais descendre en dessous car j'étais pas du tout efficace le lendemain sinon. C'était pareil entre les 2 semestres.

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.

Je me suis inspirée des tableaux du tuto pour faire mes propres tableaux que je remplissais à chaque fois que je voyais un cours. Je précisais avec des couleurs et smileys comment je me sentais sur la connaissance du cours et sur sa difficulté pour cibler les cours à réviser le plus pendant les semaines de révisions. Et avec mes tableaux, c'était assez visuel pour savoir quels cours revoir dans la semaine quand je faisais mon emploi du temps le dimanche soir. J'ai une mémoire très visuelle donc quand je pouvais, je faisais des schémas/fiches de révisions. Mais ça dépend des cours car ça prenait bcp de temps.

Quand je revoyais un cours, je faisais des QCMs sur la plateforme avant de commencer. J'avais pas vraiment de méthode d'apprentissage après. Je relisais, je surlignais, je soulignais (ça ressemblait plus à rien à la fin oups). Et je refaisais un petit QCM à la fin et je notais sur mon doc mes erreurs.

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 ?

Mon semestre 1 et le 2 sont complètement différents au niveau du ressenti. Le S1 a été très long et mentalement dur, j'avais pas du tout confiance en moi. Heureusement, j'avais ma famille et mes amis qui m'encourageait. Mon entourage a clairement été la clé de ma réussite. Mais le S2 était beaucoup mieux !! J'étais tout le temps chez ma copine qui était en PASS. Et comme on avait vécu le S1 de la même manière, on s'est entraïdées (ET on rigolait bcpp en pause).

Ouii PASS m'a apporté beaucoup !! Déjà en terme de connaissances, c'est super intéressant ce qu'on apprend. Et puis, j'ai appris à gérer mon stress. Et surtout ça apporte tellement de bons moments, de fou rire en colle et en cours (j'étais un peu bavarde j'avoue...)

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

Certes, c'est une année compliquée et éprouvante, mais elle en vaut sincèrement la peine. Vous allez passer par toutes les émotions (j'ai versé bcp de larmes lol). Il faut croire en vous jusqu'à la fin. Faites-vous confiance. Et surtout, vous comparez JAMAIS aux autres (facile à dire je sais..) mais vous entendrez de tout autour de vous, mais ça ne veut absolument rien dire, on a chacun notre rythme d'apprentissage et de travail. Et le plus important : écoutez-vous (pour les pauses et le sport par ex). VOUS ALLEZ GERER !!!