



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 109

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

NOM : Du Mesniladelée

Prénom : Eléa

Filière : Maïeutique

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

Bac général mention très bien, spés SVT et Physique-chimie avec option dnl (histoire-géo) et option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

science 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 ?

J'ai gardé mes cours de danse durant PASS, j'étais inscrite à 2 cours le lundi soir (modern jazz) et le jeudi soir (danse contemporaine) mais comme ça tombait sur les soirs de colle, je n'allais qu'à un seul cours par semaine et alternais 1 semaine sur 2. J'ai également vu qqs copains et surtout mon amoureux pendant l'année car j'en avais besoin.

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

Généralement je me levais entre 6h et 7h30 selon mon niveau de fatigue, je prenais mon petit dej puis j'allais travailler. Je commençais ma journée par consulter mes mails, mon emploi du temps et réfléchir un peu à ma journée. Je corrigeais mes colles quand j'étais fatiguée donc généralement le matin et le soir et sinon je révisais mes cours. Je faisais régulièrement des pauses car j'avais du mal à rester concentrée longtemps. Lorsque j'avais besoin de sortir de chez moi ou lorsque j'en ressentais le besoin, j'allais en cours. Et le soir soit j'allais en colle soit je me couchais vers 22h car j'avais besoin de bien dormir!

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 n'ai jamais réellement compté le nombre d'heure de travail par jour car ça me stressait de me comparer aux autres mais généralement je travaillais de 8h à 12h puis de 13h ou 13h30 à 16h puis de 16h30 à 19h et environ 1h ou plus (selon la période de l'année) après le repas.

Je faisais des pauses régulières mais courtes (15min max) car j'en avais besoin mais je connais des gens qui faisaient moins de pauses mais beaucoup des pauses plus longues.

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

Le week-end ressemblait un peu à un jour de semaine mais sans cours ni colle. C'était souvent moins fatiguant pour moi car je ne prenais pas la voiture et j'habitais chez mes parents donc tout de même à 30-40 min de Brest surtout avec les travaux!! J'en profitais pour bosser les cours du vendredi, la mineure lors du 2nd semestre et surtout rattraper mon retard ou revoir d'anciens cours (je faisais un peu pareil le mercredi). Lorsque je dormais chez mon copain à Brest, le samedi matin je rentrais chez moi et donc je travaillais un peu moins.

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

Pendant les périodes de révisions, mon programme ressemblait pas mal à mon programme normal avec toujours des pauses courtes régulières mais je passais moins de temps sur chaque cours car ce n'était pas la 1ère fois que je les voyais et je bossais un peu plus donc mes parents faisaient qq tâches ménagères à ma place. C'était également un moment stressant donc j'aimais bien parler à mes parents ou mes amis (en PASS ou non).

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

Environ 8h de sommeil. C'était important pour moi d'avoir assez d'heures de sommeil car je suis quelqu'un qui peut faire des nuits de 10-11h sans problème et lorsqu'on est fatigué, on est pas efficace. Je pense que j'étais moins fatiguée au 2nd semestre car j'avais trouvé mon rythme et je faisais moins d'aller-retour "inutiles" en voiture.

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 faisais plutôt au feeling. J'ai une mémoire assez visuelle et au premier semestre j'ai fait l'erreur d'aller en cours pour être une "bonne élève" alors qu'en fait ça ne m'aidait pas. J'avais un agenda sur lequel je notais les nouveaux cours et je leur associais une couleur au fur-et-à-mesure des révisions (rouge quand je le sentais pas, orange quand je commençais à comprendre et retenir et vert quand je le connaissais bien). Les week-ends et les mercredis je revoyais d'anciens cours pour essayer de les faire passer du rouge au orange ou du orange au vert et les colles me motivaient aussi à revoir certains cours pour être plus à l'aise pendant la colle.

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 ?

L'année de PASS est une année très chargée, autant au niveau des connaissances et de l'emploi du temps que du niveau des émotions et de l'estime de soi. Ce que j'ai trouvé le plus dur je crois, c'est de devoir se faire confiance même quand on a aucune idée de ce qu'on fait. J'ai eu des moments difficiles comme tout le monde, j'en ai parlé avec mes parents et mes copains qui vivaient la même chose que moi. Au final, l'année passe assez vite et après coup je me rends compte qu'elle m'a apporté beaucoup de choses, ça a renforcé certaines de mes relations et ça m'a montré que j'étais capable de travailler bien plus que ce que je pensais!

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

Salut! Félicitations, tu as été pris(e) en PASS! Tu es sûrement un peu stressé(e) et tu dois te demander ce qui t'attends! Sache que si tu en es là c'est que tu es capable. Oui c'est plus dur que la terminale mais chaque année de cours est plus dure que l'année d'avant et tu as très bien réussi jusqu'ici! De plus les cours vont t'intéresser plus que ceux du lycée. Alors crois en toi jusqu'au bout même quand c'est dur, entoure toi de personnes qui te sont chères et parles leur chaque fois que tu en as besoin et profite! Car l'année de PASS tu ne la vis qu'une seule fois! Moi je crois en toi!<3