



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 110

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

NOM : Claverie
Prénom : Laure
Filière : Médecine

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

Mention très bien, bac général avec spécialités svt, physique chimie et option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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'étaient 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 ?

Je ne consacrais pas vraiment de temps en PASS à mes loisirs. Un samedi sur deux seulement, je faisais une pause où mes parents m'emmenaient manger au restaurant le midi puis on allait se balader près de la mer l'après-midi. Aussi parfois, j'allais manger le soir chez des amis de mes parents.

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

Mes journées étaient toutes organisées de la même manière. J'allais en cours lorsqu'il y en avait, autrement je travaillais dans mon appart toute seule.

Je me réveillais vers 7h15 puis je me mettais au travail vers 7h30, ou je partais à la fac s'il y avait cours.

Je privilégiais le matin les cours qui me semblaient difficiles.

Je travaillais sans pause jusqu'à 12h30/13h, où je mangeais en 30min environ.

Puis j'allais en cours s'il y avait cours, ou alors je me remettais au travail chez moi. Je faisais généralement une pause de 5/10min au goûter, puis je retournais travailler jusqu'à 19h.

Ensuite, je mangeais, et de 19h30 à 21h/21h30 environ je faisais des colles ou des choses que j'estimais être faciles.

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 environ 12/13h par jour, avec l'organisation que j'ai expliquée juste avant. Lorsque j'étais chez moi à travailler, je ne prenais presque aucune pause, sauf pour manger. Lorsqu'il y avait cours, y aller me permettait de me changer les idées, voir du monde et cela me rendait plus efficace en rentrant chez moi.

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

Pendant le weekend, le rythme était le même, sauf lorsque c'était le samedi (1 samedi sur 2) où je faisais une pause avec ma famille l'après midi jusqu'à 18h. Du coup un samedi sur deux je ne travaillais "que" 7h, mais autrement tous les autres jours du week-end c'était toujours du 12/13h de travail.

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

Pendant les périodes de révisions, le rythme était le même, sauf que du coup je n'allais pas en cours et je restais toute la journée chez moi. Je faisais toujours du 7h30/12h30, 13h/19h, 19h30/21h30. Au S2, j'étais rentrée pour les révisions (pas au S1) et du coup cela m'arrivait de prendre une pause plus longue, le temps d'aller me balader.

Aussi, la journée j'intégrais beaucoup de colles et d'annales (plus qu'en temps normal) donc cela me faisait mes "pauses" tout en travaillant.

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

C'était la même chose pour les deux semestres. J'avais besoin de pas mal de sommeil du coup j'essayais de toujours me coucher vers 22h30 puis généralement je mettais mon réveil vers 7h15. Mais, avec le stress, je mettais souvent pas mal de temps à m'endormir et je me réveillais avant mon réveil. En gros cela me faisait à peu près 8h de sommeil.

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.

J'utilisais une sorte de méthode des J mais plus souple. J'avais fait un tableau en début de semestre avec la liste de tous les cours, puis à chaque fois que je voyais un cours je mettais la date dans le tableau, et une date pour la prochaine révision (en fonction d'à quel point je maîtrisais le cours). Ainsi, tous les soirs, je prenais le tableau et je notais tous les cours qu'il fallait que je revoie le lendemain (selon les dates dans le tableau). Cela me faisait mon planning.
Concernant la révision d'un cours, lorsque j'étais en cours je le surlignais, je notais des infos que le prof disait en plus etc.
Ensuite quand je le revoyais chez moi, je le lisais à voix haute, et en même temps j'écrivais les infos importantes et les mots clés sur une ardoise, pour bien rester concentrée. J'aimais bien aussi réciter les cours, comme si je l'expliquais à quelqu'un.

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 ?

Avec du recul, je peux dire que c'est une année très difficile mais aussi très enrichissante, où tu apprends énormément de choses. Je n'aurais jamais pensé pouvoir tenir un tel rythme tout au long de l'année. Pour moi, l'année a été riche en émotions. J'étais vraiment stressée donc cela n'a pas été simple. Mais ce stress me permettait de toujours trouver la force de me mettre au travail, et de ne rien lâcher! Il y a aussi des bons moments, comme les cours avec ses amis ou encore la satisfaction quand tu as une bonne note en colle ou en annale!
Dans tous les cas, la PASS apprend vraiment à être rigoureux, et surtout nous apprend à nous dépasser, en nous montrant notre force de travail et à la fin de l'année, on ne peut qu'être fier de soi de n'avoir rien lâché.

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

Je sais que commencer cette année fait peur, mais c'est une véritable aventure qui va vous en apprendre plus que vous ne le croyez sur vous même.
Ca ne sera pas facile, mais vous verrez, à la fin de l'année vous serez tellement fiers de vous, et de tout ce que vous avez accompli!
Surtout, n'oubliez pas que ce n'est qu'un an de votre vie pour exercer plus tard le métier de vos rêves, alors ne lâchez rien, donnez tout pour n'avoir aucun regret et je serais ravie de répondre à toutes vos questions et à vous soutenir en tant que marraine!!