



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 112

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

**NOM :** Le Lay  
**Prénom :** Elisa  
**Filière :** Médecine

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

Mention très bien et spé svt et physique chimie avec maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Staps

### 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 ?**

Au S1, j'ai arrêté le sport alors que j'en faisais pas mal et c'est pas la meilleure idée que j'ai eu mdr  
J'avais l'impression de perdre du temps et j'avais un peu la flemme j'avoue, donc j'ai dû aller courir 3 ou 4 fois maxxx  
Par contre, au S2, j'avais la mineure staps+ je courais une fois par semaine et au final c'était 10 fois mieux !!! Donc vraiment écoutez-vous et faites les pauses dont vous avez besoin (même si ça fait peur)

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

J'aimais bien me lever tôt mais j'arrivais pas à bosser tard le soir, donc je commençais vers 6/7h et jamais après 22h.

Je prenais une 1h de pause le midi (RU avec les copains ou chez moi devant une petite série) et le soir (sauf période de révisions ou quand j'étais déter, je mangeais en travaillant) + des pauses de 10-15 min quand j'en pouvais plus et 10 min de sieste l'après-midi.

Dcp: matin  $\approx$  5/6h, après-midi  $\approx$  4h + 3h en colles, mais ça variait selon les jours

Je faisais presque toujours les colles, sinon j'arrivais pas à me motiver le soir. Au S1 j'allais tout le temps en cours (sauf en biostat même si j'aurais dû mdr) et au S2 ça dépendait des matières

**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 S1 on a cours lundi/mardi matin + jeudi/vendredi après-midi. J'allais tout le temps en cours (5/6 h), le reste du temps je travaillais chez moi et j'allais en colles, donc  $\approx$  12h de travail par jour. Au S2 je travaillais tout le temps à la BU parce que je n'arrivais plus à travailler chez moi. Je faisais 1h chez moi avant et je gardais le même rythme d'environ 12h (avec des petites pauses)

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

Au S1 je travaillais toute la journée dans mon appart. Avec les mêmes journées: début tôt le matin, 1h le midi et le soir + des petites pauses. Je ne travaillais pas plus tard qu'environ 21 h. Le dimanche midi, ma famille venait manger, donc je prenais souvent 2 h/2 h 30 de pause.

Au S2 pareil, mais à la BU, sauf dimanche car c'était fermé (donc la productivité n'était pas top...)

Mais le nombre d'heures ça dépend bcp de chacun, si vous êtes mega efficace 10h c'est parfait et si vous avez besoin de 14h faites le aussi !

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

Je faisais à peu près le même planning, mais je commençais à 6h et je prenais 45 min de pause à midi. Toujours 10 min de sieste l'après-midi et une 1h de pause le soir et j'essayais de faire des trucs qui demandaient pas trop de concentration le soir (QCM, relecture fiches...) J'arrêtais de travailler vers 22h30. Dans l'idéal, ça faisait des journées d'environ 14h. Mais je tenais pas ce rythme tout le temps, car des fois la concentration est au top et d'autres fois c'est cata donc faut s'adapter et faire au mieux sans culpabiliser

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

Entre 8h et 7h30 par nuit (et  $\approx$  7h en période de révision)

Quand je dormais moins j'avais l'impression d'être moins concentrée et d'avoir des baisses de motivation donc j'essayais vraiment de ne pas dormir moins que ça.

Et le plus important encore c'est de s'écouter même si c'est plus facile à dire qu'à faire quand on a du retard.

**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.**

Apprentissage:

Au S1 je faisais des fiches où je réécrivais tout puis je relisais et récitais. J'arrivais bien à retenir comme c'était mes propres fiches mais ça prenait bcp de temps donc j'avais du retard (comme c'est des matières de compréhension c'est moins grave mais pas très rassurant)

Au S2 j'ai changé de méthode comme j'avais l'impression de perdre du temps: d'abord je lisais sur le livre du tuto et je fluotais, à la 2e révision j'avais un cahier avec une page par chapitre (pas plus) pour marquer les éléments importants. Ensuite, j'apprenais par cœur en récitant+ des QCM

Organisation:

J'avais un tableau sur mon ordi avec les chapitres où je cochais mon avancement. Je faisais mon emploi du temps pour la semaine le vendredi et j'essayais de revoir un chapitre le jour même ou le lendemain+ une autre fois dans la semaine, pour les autres révisions je faisais en fonction des colles et de mon avancement avec mon tableau

**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 ?**

C'est une année qui nous apporte bcp : sur notre façon d'apprendre, nos points forts et nos faiblesses... Chaque petit moment qui nous paraissait banal avant devient incroyable et ça nous apprend à y accorder plus d'importance.

Tout le monde a des baisses de motivation et dans ces moments-là, il ne faut pas rester seul mais en parler à votre famille ou à vos amis parce que sinon c'est bcp trop dur

L'année passe à la fois très vite et est en même temps méga longue mais on retient surtout le positif: les super moments en amphi et en colles avec les copains (où on voit que tout le monde galère aussi), les histoires des tuteurs qui motivent à fond, les matières passionnantes...

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

CROYEZ EN VOUS !! C'est la phrase qu'il faut garder en tête toute l'année! Même si vous ne comprenez pas tout au début (ou à la fin), que vos notes de colles sont mauvaises ou que vous êtes loin au classement, ça ne veut ABSOLUMENT RIEN DIRE

ÉCOUTEZ-VOUS: les conseils des gens passés avant vous sont utiles mais chacun vit sa PASS différemment donc faites-vous confiance

DONNEZ-VOUS À 200 %: vous savez pourquoi vous êtes là et si vous faites toujours au max, c'est sûr que vous atteindrez vos objectifs !! Je crois déjà en vous <3