



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 115

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

NOM : André
Prénom : Malika
Filière : Médecine

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

Mention bien, spécialités maths et physique chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la terre

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 !

Ettais-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 faisais du sport chez moi 1 fois par semaine et je jouais du piano de temps en temps. Je voyais ma famille et mes amis le week-end quelques fois dans le semestre.

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

Je commençais à travailler entre 7 et 8h chez moi et entre 8h et 8h30 à la BU. Je faisais une pause de 5-10 min entre chaque cours et je me laissais à peu près 1h pour manger le midi et le soir + 20-30 min pour le goûter (indispensable!). En semaine j'allais aux colles le soir et en rentrant je remplissais mon carnet d'erreurs et je travaillais rarement après car elles pouvaient finir tard. Le week-end j'arrêtais de travailler aux alentours de 22h et je me couchais entre 22h30 et 23h. Quand j'avais cours dans la journée et colle le soir je restais à la BU pour gagner du temps mais je n'y allais presque jamais le week-end.

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...)?

En semaine je commençais souvent à travailler vers 8h sauf lundi mardi où il y avait cours le matin à 8h au 1er semestre donc j'y allais. Je faisais les trajets en bus donc ça me servait de coupure et comme pause à la BU j'aimais bien sortir et marcher un peu pour prendre l'air.

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

Le week-end j'étais plus motivée pour travailler le matin donc je commençais entre 7h et 7h30. Je faisais des pauses entre chaque cours ou quand j'en ressentais le besoin car parfois la concentration diminuait. Par contre je ne m'accordais pas souvent de demi journée ou de soirée de pause pour faire autre choses que travailler... Ça me faisait en moyenne 11h de travail dans la journée.

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

Le dernier mois je travaillais de + en +, je passais presque toutes mes journées à la BU et je n'allais plus en cours. Les 2 dernières semaines je suis restée chez moi sans sortir (à ne plus refaire). Je commençais à la même heure mais je finissais après minuit et mes pauses repas ne duraient plus que 20-30 min. Par contre je gardais les petites pauses entre chaque révision de chapitre pour faire une micro sieste, écouter de la musique ou bouger un peu.

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

Je dormais environ 8h par nuit les 2 semestres et sur la fin 6-7h au 1er semestre et un peu moins au 2e car j'étais bien en retard sur les cours.

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 révisais plutôt au feeling mais j'étais quand même organisée. Je notais chaque révision sur les tableaux des manuels. Le dimanche je faisais mon emploi du temps pour toute la semaine d'après. Je révisais les cours du matin (lundi et mardi) l'après-midi, puis le mercredi et une 3e fois le week-end. Et je revoyais les cours de l'après-midi (jeudi et vendredi) le lendemain matin puis le week-end et en début de semaine d'après. Ensuite j'espacais les révisions. Pour apprendre, au 1er semestre j'écrivais sur un petit tableau pour résumer les chapitres à ma façon, surtout en biochimie et j'aimais beaucoup réciter à voix haute. Je faisais aussi des fiches et des flashcards en biophys. J'utilisais aussi la plateforme Qcm du tuto pour cibler ce que je maîtrisais ou pas, surtout en biologie. Au 2e semestre j'ai préféré réciter mes cours en marchant, faire un max de schémas et écrire sur des post-it que j'affichais dans ma chambre.

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 ?

En PASS il a fallu sacrifier beaucoup de temps à travailler mais je savais à quoi m'attendre et j'avais hâte de commencer l'année. Le 1er semestre, j'ai mis quelques semaines à trouver mon rythme et une fois dedans je n'ai pas vu le temps passer donc je l'ai bien vécu ! Ça m'a vraiment aidé d'aller en cours, en colles, et de travailler avec des amis pour voir un max de monde. Le deuxième semestre a été plus compliqué pour moi niveau motivation. Et finalement avec du recul, même si il y a eu des hauts et des bas, j'ai appris énormément sur moi, ma capacité à travailler, à garder le mental, bref à repousser mes limites. C'est aussi une année pleine de rencontres et de souvenirs et je ne regrette pas du tout ma PASS.

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

D'abord bravo de vous être lancés !! L'important en PASS ça va être la motivation alors allez-y dès le début avec toute votre détermination !!! Chacun a sa propre méthode de travail et son propre rythme donc ne vous comparez à personne et n'ayez aucun regret, dites-vous que vous serez tous dans le même cas ! Gardez toujours votre objectif en tête, rappelez-vous pourquoi vous êtes là et soyez fiers de vous. En tout cas les parrains/marraines on sera là pour vous donc n'hésitez surtout pas à nous poser toutes vos questions !!