



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 116

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

NOM : LEURANGUER

Prénom : Anaïs

Filière : Pharmacie

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

Mention Bien avec SVT et Physique-chimie + maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Infirmière

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 ?

Quand je ressentais le besoin de couper, j'allais courir pendant 30 min, et ça fait un bien fou.

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

C'était assez variable, ça m'arrivait de faire du 8h-22h très productif (surtout à la BU et pendant le 2eme semestre) avec quelques pauses.

Mais souvent j'arrêtais vers 20h pour manger et profiter de ma soirée.

Au 1er semestre j'allais à tous les cours (pratiquement) sauf sur la fin, et avec les colles à 18h le soir, ça laissait peu de temps pour travailler l'après midi (~4h-4h30).

Au 2eme semestre j'allais à la BU, donc moins d'A-R entre chez moi et la fac -> donc moins de pertes de temps.

Je n'avais que le tuto et c'était très complet.

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...) ?

Le week end : un peu moins de 10h, très variable, je travaillais mieux chez mes parents puisque j'avais un vrai rythme.

En semaine:

- avec cours et colles : à peu près 4h (souvent très productives)
- seulement colles, le mercredi au 1er semestre : très variables mais entre 6-8h

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

Le we je commençais vers 7h30-8h : je travaillais 2h, puis petit déjeuner (1h), je repartais sur 2h, puis déjeuner (1h), 2h de travail, pause du goûter pendant 1h, et j'essayais de continuer à travailler jusqu'au coucher

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

Au 1er semestre, je travaillais plus, je me levais vers 7h, révisions pendant 4h, entre temps petit déjeuner rapide, avant de déjeuner je faisais une annale que je corrigeais rapidement, après manger je corrigeais vraiment en allant chercher les explications de mes erreurs etc, ça me prenait facilement 1h à faire selon le nombre de réponses fausses. Après c'était révision, je voulais revoir tous les cours au moins une fois avant le partiel (j'ai réussi à les voir tous au moins 2 fois), et pareil avant de dîner une annale, correction rapide, manger, puis correction approfondie, et pour finir dodo . 2eme semestre, même organisation mais j'ai un peu décroché...

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

En moyenne j'étais à 8-9h, le sommeil c'était super important. Pour moi c'était l'un des trucs essentiels pour réussir, c'est compliqué de se concentrer quand on est fatigué.e . Les deux semestres c'était pareil, j'essayais de garder un rythme.

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'ai une mémoire plutôt photographique donc bcp de codes couleurs et de schémas.

1er semestre : méthode des J, ça marchait très bien, mais pas pour toutes les matières, après il faut tester voir ce qui convient ou pas.

2eme semestre : méthode des J plus compliquée puisque les cours d'anatomie sont plus long à réviser (je trouve) et arrivaient un peu tous en même temps donc compliqué d'étaler. Donc c'était plutôt au feeling, j'utilisais le tableau des cours à la fin du livre du tuto, comme avec tous les cours. Les autres matières c'était aussi au feeling.

Pour un cours : je le lisais une première fois/écoutais en cours, puis je revenais dessus le jour même pour le surligner en passant du temps dessus pour bien commencer à l'apprendre. Selon la longueur/difficulté du cours, ça peut prendre du temps (facilement 3-4h) mais je trouve que c'est important de bien chercher à comprendre dès le début, ça prend du temps mais ça m'a bcp aidé .

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 général, je l'ai très bien sentie, avec des coups de mous mais très peu. Les moments difficiles ça arrive mais il faut pas rester dans le mal et faire des choses qu'on aime bien. Pour ma part je sortais et j'allais marcher pour prendre l'air. Après la PASS on a beaucoup de temps, du moins on s'en rend compte. Même ça m'a appris à beaucoup plus profiter de mes proches, les repas de famille etc

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

Je m'étais fait beaucoup de films sur cette année, que des choses négatives etc. Mais finalement ça a été une très bonne année. Vraiment accrochez vous parce que ça vaut le coup. Un fois qu'on a fini, c'est un gros soulagement et on profite ++ !!