



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 117

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

NOM : DESCHENES

Prénom : Laura

Filière : Médecine

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

Mention très bien, spécialités maths et physique chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique chimie

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 en moyenne une sortie par mois avec des amis qui étaient sur Brest, un restaurant, un cinéma ... Au niveau du sport, environ 1h30 tous les week end, le dimanche matin sauf à l'approche des examens où je préférais ne pas sortir. Et donc pendant les semaines de révision, je rejoignais des amis à la BU pour voir du monde et sortir de mon appart.

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

Je me levais à 7h quand les cours avaient lieu le matin, j'étais en cours de 8h à 13h en général, ensuite j'allais manger, pause dej de 1h, avant d'aller à la BU de 14 à 17H30, ensuite j'allais en colle, en général de 18h à 21H, je rentrais chez moi, et je mangeais et à partir de 22h, je faisais un résumé de ma colle et relisais mes cours tranquillement pendant environ 1h devant une série, et j'allais me coucher vers minuit, je restais regarder mon téléphone ou une série. (j'étais assez fatigué donc j'ai supprimé cette dernière heure de téléphone au S2)

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...)?

J'allais en cours, et je faisais en moyenne 3h de travail personnel en plus des cours. Ensuite j'allais en colle, et en revenant, je faisais un bilan de celle-ci, et je relisais les cours de la journée, soit 1h de plus de travail environ. Soit 3 h de travail personnel + 4 heures de cours et 3 h de colle.
Sinon je travaillais de 9 à 13h, ensuite 1h de pause dej, puis de 14h à 17h30, avant d'aller en colle. Soit 7h de travail = les colles

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

Pour les week end, comme je rentrais chez moi, je faisais des pauses plus longues le midi, et arrêtais de travailler à 19h30, le soir, je faisais des QCM pour vérifier ce que j'avais appris la journée.
Donc je commençais à travailler à 9h jusqu'à 12H30, puis je reprenais à 14h avec une demi-heure de pause vers 16H30 et après je travaillais jusqu'à 19H30, soit environ 8 h de travail, plus une heure de QCM, en général en regardant une série.

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

Pendant les période de révision, je travaillais de 8H30 à 13h (je suis pas du matin, donc je me levais pas trop tôt), avec une demi heure de pause quand j'en avait besoin, 1 heure de pause dej, puis de 14h à 20h je retravaillais, avec au moins deux fois 20 min de pause. le soir, je reprenais 1h de pause et je faisait des QCM et des bilan de ce ma journée pendant 1H30 à 2h.

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

Au premier trimestre, j'avais en moyenne un peu moins de 7h de sommeil, mais j'étais toujours fatigués, alors pour le deuxième semestre, j'ai toujours fait en sorte d'avoir mes 8h de sommeil obligatoires, j'étais donc moins fatiguée donc plus efficace.

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 en général la méthode des J, (que je faisais un peu à ma sauce), c'est à dire que les jours où on avait cours, je faisais les J1 (donc les cours de la veille), ensuite les J3 et les J7, donc les cours de la semaine d'avant. ça me faisait environ 4h de travail, et après il y avait les cours et les colles
Les jours où on n'avait pas cours (donc mercredi et le week-end), je faisais les J les plus anciens, donc les J12, 20 ..., ceux qui tombaient le lundi ou mardi, je les faisais le mercredi et ceux du jeudi ou vendredi, je les faisais le samedi.
Le dimanche je refaisais les cours où j'avais du mal, des QCM, ou encore les J ou j'avais pas eu le temps ou quand j'étais passée un peu vite par manque de temps, ainsi que mon emploi du temps de la semaine prochaine en m'aidant d'une appli des J

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 ?

J'ai honnêtement adoré mon année, la plupart des cours était assez intéressant, j'ai eu un peu de mal à trouver ma méthode de travail, mais une fois trouvée ça roulait, j'ai mis environ un mois, donc j'avais un petit peu de retard après à rattraper, mais la semaine de vacances d'octobre m'a permis de tout bien reprendre sur de bonne base. Juste avant les examens, c'était plus difficile également, car la charge de travail était importante, mais une fois mon emploi du temps de révision bien préparé, c'était rassurant, et au final tout s'est bien passé.
En gros, cette année m'a permis d'apprendre à correctement m'organiser, à bien gérer mon temps, mais surtout d'avoir une bonne méthode de travail, pour être efficace.

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

Vous allez y arriver, vous allez commencer une année qui peut s'avérer difficile, mais il faut y croire, vous avez toutes vos chances.
Surtout un conseil, croyez en vous, et ne vous comparez pas aux autres, même si c'est un concours, car les gens peuvent mentir, les résultats ne sont pas les mêmes d'une année sur l'autre ...
CROYEZ EN VOUS !!!, ne vous isolez pas, gardez un contact avec votre famille, ou des amis... et surtout allez aux entraînements, et votre année se passera très bien
Bon courage et ne lâchez rien !!!