



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 119

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

NOM : RAUX
Prénom : Pauline
Filière : Médecine

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

Bac général Mention très bien, spécialités: Maths et Physique-Chimie, options : DNL maths

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologie et santé

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 !

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 ?

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

Au premier semestre je travaillais presque systématiquement à la BU donc mon planning se basait sur ses horaires, j'arrivais vers 8h30 ou 9h et je repartais vers 21h ou 22h selon mon état de fatigue. Bien sûr je me gardais 1h de pause le midi et 1h l'après-midi. Globalement je tournais entre 9h et 11h de travail par jour. Sur mon planning je mettais souvent des annales à faire à la fin de ma journée ou alors je gardais des espaces libres pour rattraper mon retard.

Au deuxième semestre c'était différent je travaillais plutôt chez moi donc je prenais l'avantage de petites pauses je pouvais me lever plus tôt et travailler plus tard ce qui me permettait de rester aux 10h/11h par jour.

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...) ?

Quand il y avait Cours et colle je travaillais entre 4h et 5h, en me laissant toujours 1h de pause pour chaque repas. En rentrant des colles j'étais trop crevée pour être vraiment productive donc j'en profitais pour relire des fiches avant de dormir ou faire des annales mais le plus souvent j'allais direct au lit.

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

Au S1 j'avais des difficultés à travailler hors de la BU donc mes journées étaient moins chargées, le samedi je travaillais entre 7h et 8h par jour (je finissais vers 18h) et le dimanche 6h à 7h.

Au S2 le samedi et le dimanche étaient comme le reste de la semaine, mais vu que je prenais plus de pause dans mes journées je n'étais pas crevée à la fin de la semaine.

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

J'intensifiais mon planning de révision environs 1 mois voire 3 semaines avant le concours. Je réduisais mes temps de pause le midi (30min voir moins quand j'avais du retard) et je me mettais plus de cours à revoir dans la semaine, au S1 mon week-end était donc plus chargé mais je me laissais tout de même plus de pause (réveil plus tard + pause casse-croûte 1H voir 1H30) pour le S2 je continuais à prendre des pauses quand j'en avais besoin.

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

Le sommeil était VITAL pour moi, en début de semestre j'étais vers les 8h/9h de sommeil et vers la fin 7h voir 6h. Les micro siestes m'ont pas mal aidée pendant ces journées.

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 trouvé ma méthode vers mi octobre et découvert d'autres aspects de ma mémoire tout au long de l'année. J'ai tendance à prendre beaucoup de temps pour relire un chapitre ce qui était parfois stressant vu la quantité de cours que l'on voit en peu de temps. Donc j'essayais de lire au moins 2 voir 3 fois le nouveau cours par semaine et 1 fois les anciens. Je n'utilisais pas la méthode des J pour planifier mes révisions le dimanche mais plutôt selon mon niveau de maîtrise du cours. J'essayais aussi de visualiser un maximum donc je me faisais des fiches avec des tableaux. J'utilisais aussi la technique de la feuille blanche.

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 ?

Cette année a eu ses hauts et ses bas, le départ a été compliqué mais la sensation de s'améliorer au fil des semaines est juste incroyable donc ne perdez jamais espoir ;D !! . Aussi le fait de rester hyper focus sur les cours et s'isoler est compliqué mais une fois dedans les choses se font automatiquement on a l'impression d'être un robot mais bon. En tout cas cette année a été unique et c'est vraiment une expérience, j'ai découvert une capacité de travail folle et je regrette pas du tout mon année :)

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

Allez la team !!! Donnez tout ! Vous allez apprendre plein de choses archi intéressantes qui vont vous rapprocher de votre métier de rêve, en plus le tuto et vos parrains/marraines seront là pour vous et croyez moi ça fait du bien. Donc croyez en vous et n'oubliez pas que rien n'est jamais joué ! Direction la P2!!! :D