



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 120

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

NOM : GARO
Prénom : Célia
Filière : Médecine

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

BAC Général Physique et SVT option maths complémentaires Mention bien

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'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 fais du basket depuis 12 ans, à l'origine au minimum 3 fois par semaine. J'ai dû réduire beaucoup cette année, j'allais soit à l'entraînement le vendredi soir, soit au match le samedi ou dimanche quand ils étaient à domicile. Et quand je n'y allais pas, je faisais une pause le samedi soir.

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

Réveil : 7h30 Travail : 8h/12h30 Pause repas : 12h30/13h15 Travail : 13h15/17h (J'avais 40 minutes de route pour aller en colle) Colle : 18h/22h max (Trajet/repas->22h30/23h et travail tout dépend de l'heure à laquelle on finissait la colle et de mon retard, quand on se rapprochait des périodes de concours je faisais des annales) J'allais pas du tout en cours. Mais généralement j'y allais quand même pour le premier cours de chaque matière et quelques exceptions. J'allais à toutes les colles. Je suivais l'organisation des cours prévus par la fac.

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, on avait colle quasiment tous les jours au premier semestre et moins au deuxième.
Pour une journée avec colle, je travaillais environ 9h par jour sans compter les colles. Je prenais une pause à midi et je considérais le temps pour aller en colle comme une pause. J'en prenais aussi si j'en ressentais le besoin (généralement une de 10 minutes le matin).

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

Les jours sans colles et les week end je travaillais environ 12h, de 8h à 12h30 puis de 13h30 à 19h30 et de 20h30 à 22h30/23h
Avec une pause à midi et le soir pour manger, une autre pour le goûter et si j'en ressentais le besoin.
Lors des week end j'essayais de faire une pause soit le vendredi soir soit le samedi soir.

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

Pendant les périodes de révision, on avait pas colles. Je travaillais environ 14h par jour.
Réveil : 6h45 Travail : 7h/12h30 Pause repas : 12h30/13h15 Travail : 13h15/19h30
Pause repas puis annales ou retard de la journée : 20h/23h
J'avais arrêté les pauses le week end.

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

En moyenne, je pense que j'avais 8h de sommeil par nuit.

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.

Au début, j'ai essayé la méthode des J mais j'ai vite accumulé du retard car elle est difficile à tenir. Je l'ai donc adaptée pour revoir les cours un maximum de fois. Au S1, je fluotais et lisais les cours du jour le matin, puis je révisais d'anciens cours l'après-midi. Je suivais les chapitres fait par la fac. Le mercredi, je revoyais les cours du début de semaine et d'autres si j'avais le temps. Le week-end, je revoyais tous les nouveaux cours et d'autres si possible. Au S2, l'emploi du temps est différent avec plus de cours en distanciel. Je fluotais les cours de l'emploi du temps de la fac le matin, révisais les anciens l'après-midi. J'essayais de voir le nouveau cours 3 fois la semaine où il tombait puis le remettre le plus souvent possible. La première fois, je fluotais avec un code couleur, comprenais et visualisais. Ensuite, je récitais à voix haute, réécrivais et faisais des QCM. Je faisais toujours un EDT.

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 ?

Ça a été une année très difficile avec des mauvais moments, de stress, de découragements, de doutes mais aussi des bons : les colles, le résultat final... Être bien entourée à la maison, avec mes amis, aller en colles m'a permis de me remotiver; travailler avec mes amis m'a bien aidée à comprendre les cours mais aussi à continuer (sans se comparer). Faire des pauses aussi m'a permis de penser à autre chose, de me vider la tête pour être plus efficace. Cette année m'a appris sur moi, m'a montré que j'étais capable de m'organiser, de me surpasser.

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

C'est une année où tu vas faire beaucoup de concessions et de sacrifices honnêtement ça va pas être facile, mais dit toi que c'est qu'une année dans toute une vie pour le métier que tu souhaites faire. Et quoiqu'il arrive à la fin tu pourras être fier de toi.
Donne tout pour ne rien regretter. Courage ça va PASSer ;)