



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 122

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

**NOM :** Lebas  
**Prénom :** Anaïs  
**Filière :** Maïeutique

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

Bac général mention Très Bien avec les spécialités mathématiques et physique-chimie ainsi que l'option mathématiques expertes

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Ma mineure était Sciences Infirmières

### 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 n'avais pas de loisir à part un peu de sport de temps en temps (plus à la fin de l'année) mais je regrette un peu de ne pas avoir gardé une activité à côté de la PASS. Je pense que ça peut permettre de vraiment couper avec les cours et être bénéfique pour être encore plus efficace après alors perso je vous encourage à garder un petit loisir même de temps en temps.

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

J'avais vraiment des journées types au S1 après au S2 c'était un peu différent. Globalement si j'avais cours le matin je me levais et j'y allais direct. Je rentrais manger chez moi le midi et ensuite je bossais les cours du matin. Si j'avais colle j'y allais et j'allais dormir direct après sinon je bossais toute la soirée. Et inversement, si cours l'après-midi je bossais le matin (du moins j'essayais) et ensuite j'allais en cours puis colle ou sinon je rentrais, je bossais et ensuite je dormais. Les journées avec cours et colle je devais vraiment bosser 3/4h max par jour (en mode apprendre par cœur) et si j'avais pas colle je bossais environ 6/8h (en fonction de la motivation). Je prenais une pause de 1h midi et soir et des pauses de 5min toutes les heures, j'avais du mal à rester concentrée...

**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...)?**

je vais me répéter mais du coup si j'avais cours et colle le soir j'avais environ 3/4h d'apprentissage par cœur dans la journée car bien sûr les cours et colle c'est déjà du travail ! Et si j'avais pas colle je bossais 6/8h en fonction de ce que j'avais à faire et de ma motivation. Je prenais très souvent des pauses parce que j'avais du mal à rester concentrée et que j'en avais marre. Et bien sûr 1h de pause le midi et le soir devant une petite série ou vidéo ça coupe bien aussi !

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

Alors le week-end c'était vraiment le moment où je bossais le plus les cours en mode par cœur. Déjà le vendredi soir quand je rentrais chez moi je bossais plus après les cours ou à partir de 18h sinon je bossais un peu. Le samedi je bossais 8/10h ou 10/12h ça dépendait en fonction de mon retard, de ma motivation et de si je papotais avec mes parents ahah. Je prenais des pauses souvent (1 par heure) et 1h minimum pour manger le midi et le soir. Par contre je ne m'arrêtais pas à 18h je bossais jusqu'à 21h/22h. Le dimanche je bossais moins comme je rentrais sur Brest environ 8/10h voir moins et pareil pas mal de pauses pour quand même profiter.

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

Alors pendant les périodes de révisions j'essayais d'être au max donc je devais bosser 12h/14h par jour avec au minimum 8h de sommeil et je prenais 30min pour manger le midi et le soir (peut être pas la meilleure chose car derrière je continuais à faire des pauses très souvent genre 5min ttes les heures où presque..). Je me faisais pas de planning particulier juste je revoyais tout les cours au minimum une fois donc j'adaptais mes pauses en fonction de si j'étais en retard sur mon objectif ou non. J'essayais aussi de varier mes apprentissages en faisant pas mal d'exams blancs ou d'annales pour m'entraîner au max.

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

Le sommeil c'est trop important pour moi et ma mémoire alors au S1 je dormais au minimum 8h par nuit mais c'était plus 8h30 voir 9h car je faisais pas mal de migraine après les cours le jeudi soir... Au S2 j'ai un peu moins dormi, environ 7h30/8h par nuit mais j'ai senti la différence et j'ai essayé de faire quelques bonnes nuits pour récupérer. Dormir c'est vrm trop important faut pas négliger ça.

**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.**

Alors moi j'ai une mémoire photographique et un peu auditive donc ma méthode c'est de répéter à voix haute, lire et écrire mes cours jusqu'à ce que je connaisse par cœur. J'ai beaucoup appris par cœur (tout en essayant de comprendre un maximum mais parfois bon...) et j'ai dû voir 8 fois au minimum chaque cours d'un semestre. Je faisais une sorte de méthode des J mais plus au feeling. J'allais en cours (moins au S2) donc je le voyais déjà une fois à l'amphi par exemple le lundi matin. ensuite je l'apprenais une première fois par cœur lundi aprem (très important ce premier apprentissage) puis le mercredi je le re apprenais par cœur. ensuite le week-end (samedi ou dimanche) je le refaisais encore une fois en allant vrm dans les détails au max. puis la semaine d'après j'essayais de le revoir encore une fois le mercredi ou jeudi. Et ensuite souvent si en colle j'y arrivais bien et que je m'en souvenais je le mettais un peu de côté ou si c'était la cata la j'essayais de le revoir plus souvent dans les semaines suivantes. Pour les revivacs et révisions je revoyais tous les cours minimum 1 fois et j'avais pas vrm de planning.

**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 ?**

Franchement c'est une année de dingue et quand on la finit on est super fier d'avoir tenu peu importe le résultat. Au S1 j'étais pas trop stressée étonnamment (sauf à partir de novembre) j'allais en cours et en colle (j'avais un super groupe dcp c'était vrm sympa). Après le S2 ça a été bcp plus dure, déjà avec la pression des résultats et de devoir bosser encore plus et puis de devoir se remettre au travail après les vacances ça c'est horrible.. Le s2 j'allais bcp moins en cours et en colle car j'étais très stressée d'être en retard, je me suis mise une pression monstre et j'ai trouvé le mois de janvier interminable. Mais au final je suis super contente et fière de moi d'avoir tenue, d'avoir tout donné et d'avoir réussi à apprendre autant de chose. C'est une année où on repousse ses limites et qui est très enrichissante, dans tout les cas ça apporte une expérience superbe !

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

Déjà pas de stress avant l'heure et surtout pas de comparaison avec les potes !! C'est une année dure mais chacun a un ressenti et une expérience qui lui est propre. Bien sûr il faut être sérieux et motivé mais nous les parrains/marraines et tuteurs on est là pour vous soutenir et vous guider au mieux pour cette année. C'est tellement enrichissant d'apprendre toutes ces choses, de se donner à fond et de repousser ses limites que vraiment n'hésitez pas à tout donner pour vivre à fond l'expérience. Bon courage et surtout n'hésitez pas à demander de l'aide ou soutien à votre entourage/marraine car être entouré c'est très important !!