



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 123

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

NOM : LE DUNFF

Prénom : Maïlou

Filière : Maïeutique

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

Admise mention très bien, spécialités biologie-écologie et physique-chimie, option euro anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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 !

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 ?

Au premier semestre comme au deuxième, je continuais à pratiquer mon activité sportive à raison 1h30 par semaine le samedi après-midi. Je trouvais important d'avoir un temps pour décompresser de la semaine, penser à autre chose et voir mes amies. Vous repartirez encore plus motivés après !

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

Journée sans cours

8h : Réveil / 8h-12h : Travail chez moi / 12h-12h30 ou 13h : Pause repas / 13h-17h45 : Travail chez moi / 18h-21h : colle du tutorat / 21h-23h30 : Repas + travail ou QCM ou colle des années précédentes.

Journée avec cours

7h : Réveil / 8h-12h : Cours / 12h-13h : Pause repas / 13h-17h45 : Travail chez moi / 18h-21h : colle au tutorat / 21h-23h30 : Repas + travail ou QCM ou colles des années précédentes.

Je m'accordais des pauses selon mon état de fatigue, quand j'en ressentais le besoin.

Je faisais une pause café vers 10h30 et pause goûter vers 16h. Prendre trop de pauses me faisait culpabiliser. Assister aux colles me permettait d'apprendre de manière ludique et de tester mes connaissances.

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...) ?

Au premier semestre, j'allais aux cours qui me paraissaient utiles et à toutes les colles. Aller en cours était surtout un moyen de voir mes amies et d'avoir les informations importantes, plutôt que m'aider dans mon apprentissage. Je me réservais 1h pour rentrer de la faculté de droit et manger.

Au deuxième semestre, il y avait davantage de cours en distanciel. J'assistais au cours en présentiel lorsqu'ils m'aidaient à mémoriser.

Aller en colle était essentiel pour moi, je m'y rendais tous les soirs de façon à garder un rythme. En rentrant je mangeais souvent en appel avec mes parents pour leur parler de ma journée.

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

Je travaillais de la même façon le week-end que la semaine. J'arrêtais de travailler vers 23h30-00h par des QCM, des annales ou des cours en retard.

Je m'accordais 1h30 le samedi que je consacrais à la danse et mon dimanche après-midi. C'était l'occasion pour moi de sortir, recevoir le soutien de ma famille et de mes amis ce qui me boostait.

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

Je me levais vers 7h pendant les périodes de révisions en commençant par un cours difficile car c'était le moment de la journée où j'étais le plus concentrée. Je planifiais ma semaine à l'avance et je chronométrais le temps que je passais sur chaque cours (environ 2h). J'essayais de revoir le plus de cours avant la fin de la semaine en les organisant par ordre de priorité. J'avais besoin de rentrer chez mes parents, j'étais plus efficace que dans mon appartement où je stressais.

Je réduisais mes pauses repas et je terminais ma journée vers 00h par des annales ou des examens blancs, l'entraînement c'est la clé !

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

Je dormais 8h par nuit, ou 7h au minimum pendant les semaines de révision pour être efficace le lendemain. Il ne faut pas le négliger pour plus de productivité. Mon cycle de sommeil était constant toute l'année.

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 toujours mes plannings à l'avance. J'avais un code couleur pour mémoriser les cours et je les revoyais beaucoup de fois en passant 2-3h dessus à chaque passage. Au premier passage, je m'imprégnais du cours et je commençais à apprendre les premières notions. Au fur et à mesure j'essayais de retenir le maximum de détails jusqu'à le connaître par coeur en le récitant à voix haute. J'avais également un code couleur suivant l'avancée de mon apprentissage (si je connaissais bien ou pas les cours), ça me permettait de les classer par ordre de priorité en fonction de la date et du nombre de fois que je les avais vus. Je m'aidais de schémas pour mieux visualiser.

Au S1 je révisais les cours du lundi le mardi et ceux du mardi le mercredi etc. Je me mettais toujours un créneau libre pour le retard que j'avais pu prendre.

Au S2, je planifiais mes journées avec le tableau des cours puisqu'ils étaient plus espacés dans le semestre.

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 été difficile et éprouvante avec des moments de doute, de stress, d'appréhension et de solitude. On passe tous par des périodes difficiles et dans ces moments là il ne faut pas oublier son objectif : avec de la motivation on arrive à surmonter ses craintes. Se sentir entouré permet de garder le moral, ne rien lâcher afin d'être fier de ne pas avoir abandonné.

Mais il ne faut pas oublier que cette année m'a permis de faire des rencontres incroyables, d'en apprendre plus sur moi : la persévérance, le dépassement de soi et connaître mes propres limites... C'est une année unique mais très enrichissante.

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

Ayez confiance en vous et en votre détermination, écoutez vous et vivez cette année à fond pour ne rien regretter. Quelque soit l'issue de votre PASS soyez fier de votre parcours, tout le monde n'est pas capable de se consacrer pleinement à ces études. Prenez du temps pour vous, faites des pauses si vous en avez besoin.

Il n'y a pas une seule bonne méthode, à vous de trouver votre rythme, celui qui vous correspond sans vous comparer aux autres.

Ne doutez pas de vous, vous en êtes CAPABLE !