



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 124

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

**NOM :** Le Gallou

**Prénom :** Sean

**Filière :** Médecine

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

Mention bien spé maths, NSI

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

Informatique, Sciences pour l'Ingénieur

### L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée  
 Autre (à préciser) : L2 psychologie

### 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 ?*

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

Réveil à 7h15 pour être à la BU à 8h, puis travail toute la matinée jusqu'à 11h30. Je reprenais le travail à 12h30 jusqu'à 15h, puis 15h15-17h45.

Au premier semestre je quittais la BU, j'allais ensuite en colle, puis après ça, finie la journée.

Au deuxième semestre je n'y allais pas, donc je travaillais jusqu'à 20h00 sur les cours, puis je faisais la colle de la fiche récap de la semaine d'avant jusqu'à à peu près 21h55. Je ne travaillais plus après ça.

**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 à tous les cours, car c'était bien rythmé. Je profitais du mercredi et du samedi pour bien tryhard, car c'était galère parfois entre les cours le matin et les colles le soir. Hors cours et colles, ça me faisait donc 4-5h de travail par jour.

Au deuxième semestre j'ai hiberné dans la BU, donc je n'allais ni en colle ni en cours, c'était plus du style 8-10h de taff.

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

Le samedi je trouvais galère au début de travailler à la maison, j'allais à la BU et je faisais ouverture/fermeture. Puis arrivé à la maison je faisais plutôt des colles. Avec le temps j'ai réussi à attraper un rythme : je faisais plutôt du 8h-20h avec une pause de 15 min à 10h et 16h, et de 1h à midi. Le dimanche, j'ai beau essayé à chaque fois, je faisais la grosse feignasse, j'arrivais pas. Donc je faisais autre chose, comme cuisiner ou blinder de fluo mes cours pour faire genre que j'étais productif.

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

Au premier semestre j'étais bien confiant (un peu trop) et j'ai eu du mal à travailler des cours que j'avais rabâchés déjà tellement de fois, donc j'ai perdu un peu la motiv. C'était plutôt du 8h de travail et je faisais des pauses un peu au pif.

Au deuxième semestre, par contre, j'avais réussi à me stresser tout seul à 2 semaines de la fin. Donc j'étais en gros puant du travail 12-14h par jour. Les pauses, j'en faisais une ou deux par jour de 15 min et à midi 30.

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

Au premier semestre, 7h, j'avais un rythme un peu bancal avec les colles. Mais au deuxième, 8h30 quasiment tout le temps, et 9 peut-être le week-end, surtout vers la fin du semestre.

**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 travaillais en méthode des J (la plus OP pour moi).  
Au premier semestre je faisais la méthode de la page blanche, c'était assez lent, donc je faisais moins de cours dans la journée, mais c'était du travail de bonne qualité.  
Au deuxième, je récitais le paragraphe que je venais de lire quand je ne connaissais pas bien le cours, puis j'essayais à chaque J de retenir de plus en plus. Je notais les éléments que je n'arrivais pas à retenir dans un carnet que j'essayais de lire assez fréquemment. Il m'a beaucoup aidé lors de ma semaine de révisions, car je savais exactement quels éléments j'avais du mal à retenir et qu'il fallait mieux revoir la veille de l'examen.

**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 ?**

C'est une année qui met au défi et qui teste les limites, que je ne regrette absolument pas. L'hiver gris brestois peut être assez relou et déprimant, mais la récompense en vaut mille fois la peine. La PASS m'a surtout apporté de la discipline : j'étais assez (très) procrastinateur, et c'est quelque chose qui ne passe pas trop cette année.

**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 qui peut faire peur, qui paraît parfois insurmontable même. Mais tous les ans, des étudiants réussissent.  
Certains peuvent ne pas croire en vous (je sors de psycho, je sais de quoi je parle). C'est normal, ils ne savent pas que vous êtes un stremon.  
Ayez une volonté de fer, passez au travers de vos doutes (vous en aurez sûrement, comme tout le monde). Chacun de vous peut réussir si vous avez une bonne détermination.

Et surtout, n'oubliez pas pourquoi vous êtes là.