



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 126

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

NOM : RAOULT
Prénom : François
Filière : Médecine

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

Bac Physique-Chimie/SVT avec mention TB

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

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 ?

Avant la PASS, je faisais beaucoup de sport (du foot en club, mais j'ai dû arrêter). Cette année, c'est essentiel de garder un loisir pour se vider la tête. Perso je me suis mis à la course à pied (super flexible) : tu prends tes baskets et tu pars. J'ai testé aussi la natation et c'était une super idée, tu laisses tous tes soucis dans l'eau. Et parfois, on faisait des repas entre copains de médecine, c'était incroyable pour déconnecter un peu !

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

7h15 : Réveil + préparation

8h-12h : Cours à la fac + retour à l'appart

12h15-12h45 : Repas

12h45-13h : Sieste (BANGER)

13h-16h45 : Révisions

16h45-17h : Goûter

17h-18h : Relecture du carnet d'erreurs (incroyable, on en reparle après)

18h-21h30 : Colles

21h30-22h : Repas

22h- jusque quand la fatigue me dit d'arrêter : relecture cours faciles ou annales

C'était hyper normé, mes jours en semaine ressemblaient quasi tous à ça, je trouvais un certain confort et une sécurité car je trouvais cet emploi du temps équilibré et motivant. Bien sûr, quand j'allais faire du sport je bougeais le planning un peu (je lisais peu ou pas le carnet d'erreurs)

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...) ?

Bon je pense que donner un chiffre d'emblée ça peut faire peur. L'année dernière j'étais terrorisé quand je voyais les 2ème année dire dans ce même formulaire 12-13h de travail par jour... Mais finalement, une fois qu'on est lancé dans le rythme on se rend plus compte qu'on est en train de faire un travail de dingue. En soi, si on compte les 4h de cours à la fac, les colles de 3h-3h30, et 4 h de travail perso, on arrive vite à 11h-11h30. Ca peut paraître beaucoup mais vous allez le faire !

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

Le WE, c'était différent. Je ne travaillais JAMAIS le vendredi soir (soit piscine soit retour à la maison et je regardais le rugby avec mes parents). Globalement, je faisais du 8h-12h et 13h-19h avec des pauses dès que je voulais. Je vous déconseille de vous forcer à faire une pause à des heures fixes, des fois on peut enchaîner 3h comme une machine et des fois 30 min et avoir envie de déchirer le livre. Donc no stress, le WE on travaille des fois – bien, donc profitez en pour organiser le mieux possible pour réattaquer avec le max d'énergie !

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

Pour les périodes de révision je changeais un peu mon organisation car je ressentais le besoin de travailler +. Je me levais à 7h et je commençais direct à bosser. Ptit dej à 10h bien mérité, je repartais jusque midi, après repas-sieste et je reprenais jusque 20h, après repas et annales jusque minuit. C'est intense, on va pas se mentir c'est épuisant mais j'en avais besoin. Pour ce qui est des pauses, je culpabilisais moins au S2 car on comprend que c'est vital d'arriver à l'examen les idées claires et l'esprit reposé pour réussir !!

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

Pareil, quand je voyais le questionnaire l'année dernière j'étais terrorisé, je voyais les 6h de sommeil alors qu'en term je dormais 9-10h. Je vous conseille de vous tester, trouver votre seuil minimum à respecter pour être au top. Le sommeil c'est hyper important. La PASS c'est un marathon pas un sprint, n'oubliez pas ça. Donc pour répondre, au S1 c'était 8h et au S2 7h car j'avais besoin de travailler +. Mais si vous avez besoin de plus y'a aucun souci !!

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 jamais eu de méthode de travail à proprement parler. On va vous dire méthode des J et tout, moi j'ai jamais rien capté, tu finis vite débordé. J'allais en cours ça m'a aidé de fou de voir quelqu'un expliquer, c'est pour ça j'ai trouvé vraiment dur au S2 tout le distanciel en spé med, mais si je l'ai fait, alors vous aussi ! Alors voici mes 2 conseils les + importants

:

- 1- Le dimanche soir, vous vous créez un emploi du temps équilibré en fonction des cours que vous arrivez le + ou le – (je le faisais au feeling no stress pour ça)
- 2- Conseil le + important (pour moi, ce qui a littéralement SAUVE mon année): CARNETS D'ERREURS. Le concept est simple : chacune des erreurs que vous faites (annales, colles, QCM plateforme,..) vous les notez et vous les relisez tous les jours. Soyez entraînés, réguliers, trompez vous au max, et ce sont des erreurs que vous referez pas à l'exam !

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 ?

Je vais être honnête, c'est facile de réécrire l'histoire après avoir réussi. Mais globalement j'ai kiffé mon année. Vous allez vivre quelque chose d'EXTRAORDINAIRE, rien de moins. Vous grandirez sans doute + en 1 an que durant toute votre vie. Vous ferez des rencontres incroyables, vous vous souviendrez de votre année TOUTE votre vie. Alors oui c'est sûr, des fois c'est dur. Les soirs de décembre où il fait nuit à 16h, la pluie, l'isolement, les cartons que vous prendrez en colle. Mais n'oubliez pas : c'est NORMAL, on est tous passés par là. Vous verrez, on en ressort différent. Tous les mots qu'on vous écrit là prendront un sens quand vous aurez fini cette année hors du commun. Vous êtes des MACHINES !!

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 quasiment mission impossible de résumer la PASS en 6 lignes, tant ce que vous allez découvrir est exceptionnel. Alors oui devant vous se dresse une montagne. Mais toi qui es en train de me lire, tu veux une bonne nouvelle ? Je suis persuadé que t'es une bête d'alpiniste. Cet Himalaya, tu vas le manger !! Et pour ça, c'est important de s'entourer des bonnes personnes qui pourront t'aider. Si besoin je réponds vite aux messages donc n'hésites pas ! Tu vas le faire, c'est sûr !! On sera TOUS là pour toi. Hâte de te rencontrer !