



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 132

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

**NOM :** Le Roux  
**Prénom :** Victoria  
**Filière :** Médecine

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

mention assez bien, physique chimie svt math complémentaire

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

Science 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 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'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 ?**

Je faisais très peu d'activités, parfois quand je rentrais chez moi le week-end je faisais un petit tour en vélo pour me vider la tête, et à Brest je sortais marcher 15 min quand j'en pouvais plus mais j'arrivais à faire plus que ça

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

Je me levais entre 7:45/8h pour commencer à travailler à 8:15, petite pause de 5/10 min si j'avais besoin dans la matinée ensuite je travaillais jusqu'à 12:30. Je reprenais à 13:30, petite pause goûter à 16h, et le soir je me laissais 1h pour manger et après je bossais jusqu'à 22h/22:30.  
Mon rythme de travail dépendait quand même de la période du semestre et je variaais aussi en fonction de ma fatigue et des cours en présentiel.  
J'allais aussi à toutes les colles du tuto de 18 à 21 h

**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 moyenne je travaillais 10/12 h par jour avec des pauses pour manger midi et soir, et une pause dans la matinée.

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

Pendant le week-end c'était le même rythme quand semaine pour ma part mais sans les colles du tutorat et les cours donc c'était assez intense

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

Pendant les révisions j'étais vraiment à fond donc 10h par jour mais je pense que j'étais plus productive dans les périodes juste avant les partiels et j'essayais de faire des petites pauses quand même

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

C'était assez compliqué au niveau du sommeil j'avais besoin de beaucoup dormir mais avec les cours c'était vraiment compliqué, je dormais entre 6 et 8h et c'était vraiment pas assez pour moi donc parfois quand j'étais trop fatiguée j'essayais de privilégier le sommeil en dormant 9 h mais c'était rare

**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 pour moi il y a deux parties importantes que j'ai comprises cette année, c'était de trouver une méthode d'organisation et une méthode d'apprentissage des cours, deux points sur lesquels je n'étais pas du tout à l'aise en terminal, donc à la prérentrée et en septembre j'ai tenté beaucoup de méthodes différentes pour trouver ce qui me correspondait le mieux. Pour ma part j'ai utilisé la méthode des J au premier semestre, ça me permettait d'être organisée et d'avoir toujours mon emploi du temps fait. Au second semestre j'ai tenté d'autres méthodes. Pour apprendre les cours j'ai testé beaucoup de choses aussi mais la meilleure façon pour moi d'apprendre c'était de réciter je parlais tout le temps à voix haute toute la journée, d'abord je lisais, et j'essayais de comprendre si je ne comprenais pas j'utilisais des applis (chatgpt, anatomy learning...) et après je récitais tout.

**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 n'aura pas été la meilleure année de ma vie, mais une fois fini c'est un énorme soulagement surtout en voyant le résultat positif, quoiqu'il en soit cette année nous apporte beaucoup, énormément de connaissance mais aussi on apprend sur soi, sa gestion du stress, notre mental... On rencontre aussi de gens en colles donc il y a quand même des moments super sympas avec les tuteurs ou on peut rigoler.

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

La PASS, c'est une année exigeante, mais loin d'être insurmontable. Le plus important est de ne jamais lâcher et de croire en vous. Même si certains moments sont compliqués, essayez toujours de vous faire confiance, d'avancer et surtout de ne pas vous comparer aux autres, chacun à son propre rythme et sa propre méthode. Il y'a aussi du positif pendant la PASS vous allez découvrir des matières passionnantes, acquérir des connaissances et progresser énormément. Gardez en tête que chaque effort compte, et que vous en êtes capables ! Je serai vraiment super contente d'être votre marraine pour vous accompagner, partager mes conseils et vous aider pour cette année !!