



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 133

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

NOM : CAILLEAU

Prénom : Marie

Filière : Médecine

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

Bac mention très bien, spés SVT et physique chimie

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 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 !

Etais-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 ?

J'ai été en couple toute ma PASS alors pendant mes pauses je voyais mon copain (oui c'est un hobby)

Au S1, on passait 1 soirée + nuit/semaine ensemble. J'ai vu mes amis du lycée 1x aux revivacs et je suis allée au départ du Vendée Globe.

Au S2, je voyais davantage mon copain, je mangeais aussi avec mes amis de PASS plusieurs x par mois.

En loisirs purs, je suis allée qlq fois à la salle de sports au S2 mais sinon je n'ai pas intégré le sport à ma routine car c'était compliqué pour moi.

J'ai priorisé mes relations avec mes proches plutôt que des "vrais" loisirs.

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

Au S1

Si cours le matin :

Réveil à 6h45, je me prépare et prends le bus. De 8h-13h cours puis repas au RU. Retour à l'appart pour 14h, 15min de sieste puis au boulot pendant 2h. Pause de 15min puis on s'y remet jusqu'à 17h30. Ensuite j'appelais mes parents 15min et zou en colle. Au retour, repas vite fait et dodo.

~3h de travail perso + 5h de cours + 4h de colle

Si pas cours :

~ 8h de travail perso + 4h de colle, réveil 7h30 avec même rythme de travail/pause que d'hab

Si cours l'aprem :

Réveil à 7h30, boulot de 8h à 11h45 avec 15min de pause. Ensuite je bougeais manger au RU et en cours de 13h à 18h. Colle et dodo

~ 3h30 de travail perso + 5h de cours + 4h de colle

le vendredi il n'y avait pas colle mais je travaillais 2h dans le train en rentrant chez moi

~ 5h30 de travail perso + 5h de cours

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 travaillais généralement 12h/jour : colle, travail perso et cours compris. Pour ce qui est des pauses, je prenais une pause de 15min toutes les 2h de travail pour prendre un café, un snack ou pour faire autre chose (étirement, sieste, série). Je prenais 1h de pause pour le repas du midi : 45min pour manger (et ranger) en regardant une série et 15min pour faire une sieste avant de reprendre le travail. Le soir je mangeais vite fait en rentrant de colle et j'allais dormir après.

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

Mes heures de travail évoluaient selon mon avancée dans le semestre. Le samedi en début de semestre ≈ 9h, je ne travaillais pas le soir après manger. En milieu de semestre ≈ 10h30 de travail, en fin de semestre ≈ 12h de travail car je finissais à 23h. Je gardais le même rythme de pause qu'en semaine cad 15min toutes les 2h, 1h pour manger + 15min de sieste. Le dimanche aprem je prenais le train donc ça coupait ma journée, je travaillais 2h dans le train mais je ne travaillais pas une fois arrivée chez moi (≈8h)

Comme je rentrais tous les WE, ça rythmait ma semaine + ça changeait mon espace de travail. Bonus je repartais avec des plats cuisinés par ma mère et un coup de boost.

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

En période de révision, je ne travaillais pas beaucoup plus qu'en fin de semestre car c'est un moment où on est stressé et où le sommeil est crucial. Pendant mon semestre, j'ai augmenté mon temps de travail progressivement pour arriver à environ 12h fin novembre sans être trop crevée. J'ai donc gardé le même rythme en révision : 2h de travail pour 15min de pause, 1h pour chaque repas et la sieste le midi. Je gardais la session de 2h du soir après manger pour faire des annales et relire les erreurs que j'avais notées dans mon carnet. Je travaillais donc entre 12 et 13h tous les jours selon la forme. Le matin en période de révision je me réveillais à 7h au lieu de 7h30 pour aller marcher 30min avec ma mère avant de commencer la journée.

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

Au S1 comme au S2 je dormais 8h par nuit + 15min de sieste sur la pause du midi. Au S2, je rajoutais également 15min de sieste le matin sur ma pause si j'étais vraiment fatiguée. Je n'ai pas vu mes heures de sommeil comme une perte de temps mais comme la poursuite de mon travail de la journée. C'était important aussi pour ma santé mentale et physique notamment pour ne pas tomber malade.

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.

Pour apprendre :

Début S1 je fichais mais c'était long donc changement de méthode : je lisais à voix haute plusieurs fois et j'essayais de me détacher des notes. Je fichais des parties de cours (tableaux, frises) pour apprendre différemment + relier les notions.

Un cours de 2h ≈ 4h de travail perso pour une 1e lecture

Je tenais un carnet de mes erreurs en colle pour pouvoir les relire et ne pas les refaire.

Pour l'orga :

Au S1 si cours le matin, travail des cours direct l'aprem

Lundi matin : cours -> aprem : révision des cours (pareil le mardi)

mercredi matin : retard -> aprem : 2e lecture des cours du lundi-mardi

Jeudi matin : suite des révisions -> aprem : cours

Vendredi matin : révision cours jeudi -> aprem : cours

Vendredi soir (train) : retard cours jeudi

Samedi matin : révision cours vendredi -> aprem : 2e lecture cours du jeudi-vendredi

Dimanche : révision cours importants de la semaine précédente (cad pas la physio ni la biostat mdr)

Je n'avais pas de méthode particulière, c'était au feeling quand j'avais l'impression de ne plus me rappeler

Au S2, on avait + de temps de travail perso car - cours en amphi. J'utilisais les tableaux planning des livres pour noter la date de révision et organiser l'ordre de lecture des cours c'était pratique ++

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 ?

Globalement je pense avoir bien vécu mon année de PASS. J'étais bien entourée et j'aimais ce qu'on faisait.

Malgré ça, cette année a été dure mentalement

J'ai vécu différemment le S1 et S2

Au S1 : super focus et motivée, c'était le début j'étais A FOND

Au S2 : retour à Brest seule, les cours me plaisaient pas trop et mon copain abandonne la PASS = coup dur moralement. Je travaillais toujours autant mais comme je n'en avais pas vrmt envie ce n'était pas très efficace.

En mars, je retrouve la motivation. J'aime bien, je comprends ce que je fais et je me mets à vraiment try hard et ce jusqu'à la fin

La PASS m'a beaucoup apporté. J'ai appris à être autonome, à tout faire chez moi dans un temps limité, j'ai gagné en organisation, en rigueur et en discipline. On en apprend beaucoup sur nous-même et on en ressort grandi

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

Coucou !! Il y a 1 an j'étais à votre place et je stressais en lisant toutes ces infos, je me disais que j'étais incapable de travailler autant et pourtant maintenant je suis de l'autre côté.

La PASS c'est un an, c'est long, mais vous verrez que ça passera super vite une fois que vous serez lancés. Sachez que malgré le stress, les doutes et le travail la PASS c'est aussi de superbes rencontres et une expérience de fou !

Ayez confiance en vous, vous méritez votre place en P2 autant que les autres et il faut se battre pour l'avoir. Ne perdez pas votre temps à vous comparer, apprendre c'est un processus et chacun va à sa vitesse.

Vous êtes forts et vous pouvez tous-toutes y arriver,

en tous cas, moi j'y crois et j'ai hâte de vous rencontrer et de vous accompagner