



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 137

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

NOM : Hubert
Prénom : Alice
Filière : Médecine

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

Très bien avec spécialités mathématiques et physique

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

J'allais courir 15 minutes tout les jours

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

Au premier semestre j'allais presque à tous les cours et aux colles et travaillais de 6h20 à 12h puis de 13h à 17h30 pour aller en colle.
Je travaillais aussi en rentrant des colles jusqu'à 23h et faisais une pause footing de 10-15 minutes presque tous les jours ainsi que des pauses de 30 minutes pour manger.
J'ai progressivement augmenté mes horaires à l'approche du concours et réduit mes pauses tout en gardant la course. Je rentrais chez mes parents à 1h30 de route toutes les 2 semaines et pour les révivac et semaines de révision.
Au deuxième semestre je suis allée moins souvent en cours en sélectionnant ceux pour lesquels il me semblait plus pertinent d'assister tout comme pour les colles. Je suis rentrée aussi beaucoup moins souvent chez moi car les cours de staps le vendredi après midi me permettaient déjà une bonne pause dans ma semaine.

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...) ?

Lorsqu'on avait cours le matin je me levais à 6h pour travailler avant d'aller en cours puis j'arrêtais de travailler vers 17h30 pour reprendre environ 30 min 1h après les colles.
Je travaillais donc environ 14h par jour en faisant des pauses.
A l'approche des examens j'augmentais mes horaires et travaillais environ 16h par jour.

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

Je gardais les mêmes horaires que le reste de la semaine pour avoir le temps de revoir/apprendre les cours de la semaine et de revoir certains des semaines précédentes.
Je prenais quand même plus de pauses : quand je rentrais chez moi je ne travaillais presque pas le vendredi soir et je faisais une pause d'une h chaque repas, j'allais aussi courir plus longtemps.
Si je restais à Brest je prenais une pause de 2-3h le dimanche avec ma famille .

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

Au premier semestre je m'organisais à peu près ainsi :
6h-12h: révision
repas+sieste
12h30-14h : exercice de cours comme biochimie /biophyse
14h 17h : cours
footing puis travail jusqu'au repas et annale après manger plus relecture de mes fiches.
Jusqu'à 23h30 minuit. (ca me faisais environ 16-17h)

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

Je voulais au début dormir 8h par nuit car c'est le minimum conseillé mais j'ai vite commencé à réduire car je n'étais pas fatiguée. Arrivée à la période des examens blancs je ne dormais plus que 6h30 maximum et j'ai finalement regretté ! Au deuxième semestre j'étais plus stressée et dormais donc beaucoup moins.

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 n'avais pas de méthode précise et ça pouvait changer selon le type de cours etc. J'ai quand même essayé de revoir les cours régulièrement plus ou moins selon la méthode des j mais avec l'accumulation des cours je n'ai pas réussi à tenir le rythme de cette méthode donc j'apprenais le cours le jour même puis je le revoyais le lendemain le surlendemain puis le WE et la semaine d'après. Je préférais voir plutôt vite chaque cours et beaucoup de fois mais je passais beaucoup de temps la première fois sur chaque cours. Lorsque j'avais du mal sur un cours je pouvais passer des heures dessus pour bien le comprendre et aller plus vite après. Je travaillais beaucoup en marchant et en écrivant car ça me permettait de mieux me concentrer. Lorsque je devais revoir un cours que j'avais déjà revu quelque fois je commençais par une annale pour fonctionner par récupération et voir mes points faibles.

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 ?

Même si cette année a été très difficile c'est une année passionnante et très stimulante qui m'a beaucoup apporté !!
J'ai beaucoup douté de moi et j'étais plutôt stressée surtout à la fin donc ce n'était pas facile surtout avec un tel manque de sommeil !
Cette année demande beaucoup de sacrifices que je n'ai pas regrettés!
Toute l'année je n'ai pas perdu mon objectif et ma motivation ce qui m'a permis de tenir.

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

Lancez vous, donnez tout et croyez en vos capacités !!!
Vous avez tout ce qu'il faut pour réussir et quoi qu'il arrive vous sortirez grandi de cette expérience!