



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 138

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

**NOM :** Guemas  
**Prénom :** Lison  
**Filière :** Maïeutique

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

Spécialités Physique Chimie et SVT avec option maths 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'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'avais mon cours de danse tous les samedis pendant 1h30. Je ne faisais rien d'autres dans la semaine. Je ne sortais que pour les colles, les cours ou pour faire quelques courses.

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

Pour ma part, j'allais en cours. Selon ces derniers, soit je travaillais le matin ou l'après-midi. À 18h il y avait colle et cela pouvait durer jusqu'à 22h. Dans ce cas je rentrais et ne travaillais pas après. Si elles finissaient plus tôt il m'arrivait de finir un cours ou une annale.

**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...)?**

Quand il y avait les colles et les cours, je travaillais à peu près 5h, seule et je ne faisais pas de pause. Le chemin pour aller en cours ou en colles faisait office de pause.

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

Le week-end, je commençais à travailler à 8h. Je n'avais pas vraiment de temps de pause prédéfini et d'horaires où je m'arrêtais. J'essayais surtout de faire tous les cours que je m'étais programmés. Généralement, mon temps de travail était de 10-12h. Je révisais moins de cours le dimanche car je prenais le train pour rentrer. Je travaillais davantage les annales par exemple.

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

Mon rythme ne différait de celui de mes week-ends. Je commençais à 8h et je faisais mon programme du jour : les cours en journée et des annales le soir après manger. Les différences sont que mes pauses étaient intégrées à mon emploi du temps et mon temps de travail était un peu plus long.

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

J'essayais de garder 8h de sommeil. Sinon je n'étais absolument pas productive la journée. Mais pendant les dernières semaines avant le concours j'étais à 6-7h de sommeil.

**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 m'organiser j'avais un agenda où je programmais les cours que j'allais faire dans la journée. J'essayais de placer tous les nouveaux cours dans la semaine pour refaire les anciens le week-end. Je re planifiais, en fonction des colles ou de mes révisions, les cours selon ma maîtrise de ces derniers.

Comme je prenais régulièrement le train, c'était le moment où je faisait des annales. Pour réviser j'ai besoin de parler. Je récitais à voix haute avec en plus un tableau à côté où je notais ce que je n'arrivais pas à retenir ou pour faire des schémas.

**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 ?**

Cette année a été très enrichissante en terme de connaissances mais aussi sur soi. Elle a bien sûr été compliquée surtout mentalement, c'était dur de toujours revoir les mêmes cours sans pour autant les connaître jusqu'au moindre détail. Je trouve ça frustrant.

Pour ma part les moments les plus difficiles étaient les derniers jours avant le concours à cause de la fatigue et du stress.

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

Il faut garder sa motivation et son objectif en vue. Donnez vous tous les moyens pour réussir tout en profitant de l'intérêt des cours. C'est difficile mais passionnant. Ce n'est pas non plus une année sans relation sociale, vous ferez de super rencontres ( en colles, parrains/marraines...).

Ne lâchez rien et n'ayez aucuns regrets !