



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 139

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

**NOM :** Le Menn  
**Prénom :** Elise  
**Filière :** Médecine

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

Mention très bien - bac général physique svt + option maths complémentaires

### 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 !

**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 ?**

NE NÉGLIGEZ PAS LE SPORT SVP vous viendrez courir avec moi dès que ça n'ira pas !!!

Ma courbe strava au S1 n'était pas belle à voir mais c'est juste car je voulais gagner du temps : nov/décembre j'allais toujours courir 3x/sem 3km à fond : c'était tellement plaisant

Au S2 c'était mieux, j'ai même fait une médaille nationale en relais cross

#LApasdelannée ... donc vraiment pass + sport + organisation = compatibles : soyez rassurés !!!!

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

Globalement, voici la journée type qui était en boucle:

Réveil : 6h48- début 7h (alors oui il fallait rattraper le sommeil et c'était "assez" pour déjeuner/dents/..)

15/20min de pause vers 10h puis retour au bureau jusqu'à 12h/12h30

Je faisais souvent des minis pauses (ex : entre 2 cours), j'écoutais ma meilleure musique et je faisais un petit tour dans ma maison

Après avoir mangé et parfois fait une mini sieste : travail dès 13h30

Si j'avais colle, j'arrêtais vers 17h/18h sinon je poussais un peu plus jusqu'à prendre la vraie pause du soir (courir? + manger). Ensuite je faisais des QCM ou finissais des cours, généralement je stoppais pour 22h/22h30.

**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...) ?**

Comme je n'allais pas toujours en cours, c'est à dire que plus le semestre avançait, moins j'allais, l'organisation de la semaine ne différait pas vraiment du week-end.

Si je décidais d'aller en cours un lundi matin, j'y étais ≈ de 8h à 12h.

J'allais ensuite à la BU de 13h30 à 17h30/45 ( avec des petites pauses ) puis colle de 18h à 21h.

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

Ça reprend plus ou moins ma journée type, je travaillais chez moi toute la journée : 10/12h en moyenne. Mais compter les heures peut être un piège.

Des fois quand je n'étais pas efficace je me disais « au pire j'ai travaillé ...h aujourd'hui c'est déjà ça » pour me rassurer plutôt que de voir l'avancement de l'EDT (ERREUR)

Travaillez vraiment en fonction de la quantité de travail, mais avec le temps que vous avez besoin, certains sont plus vifs et prennent 8/9h/jour, perso je n'étais pas de cette team mais c'est ok.

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

Je commençais toujours à 7h et finissais vers 22h30/23h. Finalement je ne travaillais pas beaucoup plus tôt ou tard que pendant le semestre. J'essayais donc d'être la plus efficace possible dans mon travail et j'optimisais au max le temps, comme dans les pauses. Néanmoins les fins de semestres ont été très compliquées alors les pauses restaient primordiales.

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

Si je ne dormais pas assez, j'étais raplapla dans mes cours de 7 à 9h et ça m'énervait. Donc j'essayais de dormir 8h même si pas mal d'heures sont passées à la trappe.

**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'en ai testé des méthodes et vraiment celle qui marchait le + pour moi c'était d'EXPLIQUER et de RÉCITER à voix haute.

Ça m'arrivait sinon aussi d'écrire sur une feuille blanche ce que je savais puis corriger et rajouter les éléments manquants. J'aimais bien mais ça prend plus de temps dès qu'on rentre dans les détails.

Pour les retenir sur le long terme, il fallait revoir les cours plusieurs fois.

Au S1, si par exemple j'avais cours un lundi matin, je le voyais le jour J en amphi puis je l'approfondissais un peu plus l'après-midi. Je revenais dessus mercredi et samedi matin. Les anciens cours étaient placés sur mercredi apm/jeudi matin/weekend. Mais j'avais du mal à tout caler sur ces créneaux, des cours sautaient c'est pour ça que j'allais de - en - en cours pour me libérer du temps.

Au S2 pour être sûre de revoir plus régulièrement mes cours, j'avais opté pour la méthode des J où j'avais plus de rigueur.

**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 ?**

Dire que j'ai adoré l'année serait un mensonge. Je savais que ça allait être dur mais honnêtement je ne pensais pas me retrouver dans certains états à cause de la pass.

Je réfléchis parfois un peu trop et dès que les doutes, les comparaisons avec les autres, la pression etc se mélangeaient, je n'ai pas trop kiffé quoi...

Pourtant j'en ressors vraiment grandie, j'ai appris énormément de choses dans les cours mais aussi sur moi même. J'ai fait de très belles rencontres notamment en mineure staps (les vendredis au S2 élus meilleurs jours pendant la pass)

Depuis, je trouve que je profite mieux de chaque moment de vie.

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

Il y a 1an je rentrais comme vous en pass, l'été se terminait précocement et j'étais partagée entre hâte et peur.

Depuis le long chemin à parcourir est achevé, oui l'année a été difficile, oui j'ai craqué sous stress, oui j'ai vraiment eu du mal à croire en la réussite...mais comme tout le monde !!!

C'est HUIT MOIS dans votre vie (ma phrase préférée en septembre) pour faire le métier de vos rêves. Quelle fierté quand j'ai vu mon nom sur la liste des admis, je vous la souhaite de tout cœur accompagnée d'un big BON COURAGE<3