



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 141

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

**NOM :** Dorso  
**Prénom :** Romane  
**Filière :** Médecine

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

Mention très bien et spécialité SVT et Physique Chimie avec option maths complémentaire

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

Physique Chimie

### 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 ?**

Alors au premier semestre j'ai fait deux séances de natation par semaine jusqu'à un mois avant l'examen et après j'allais juste marcher le dimanche pendant une heure. Et au deuxième semestre j'ai fait une séance de natation tous les mercredis jusqu'au bout et j'allais le dimanche marcher en faisant des flashcards mais au moins ça me sortait.

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

Au premier semestre je me réveillai pour aller en cours ensuite je rentrais je mangeais et faisais une sieste en tous ça me prenait 45min/1h et après je travaillais sans pause jusqu'à la colle . Et quand j'avais cours l'aprem je me réveillais pour commencer à travailler à 7h. Et au deuxième semestre l'emploi du temps était plus aléatoire, j'ai beaucoup été à la BU , souvent j'y allais pour 8h et je prenais quelques pause en allant aux toilettes, pour aller manger et pour prendre un petit goûter. Et après je restais jusqu'à aller en colle ou jusqu'à 22h.  
Et au deux semestre je mangeais et dormais direct en rentrant de colle.

**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...) ?**

Globalement je travaillais minimum 8h en comptant les cours mais pas les colles. Le midi je prenais généralement 1h de pause et après je prenais 30 min avant les colles. Et le matin je commençais à travailler à 7 ou 8h en fonction de l'heure à laquelle j'avais cours et de si j'allais à la BU ou pas.

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

Le week-end j'essayais de travailler environ 12h le samedi je prenait 2 pauses de une heure pour manger et après je faisait parfois des pauses mais c'était plus en fonction de ma motivation et de ma fatigue, j'en faisait qu'en j'en ressentais le besoin. Et le dimanche c'était plus 8h parce que mes parents venait et le soir j'essayais de vraiment me coucher tôt pour faire une bonne nuit avant d'enchaîner la semaine.

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

Au S1 je suis rentrer assez tard en période de révisions du coup j'ai fait du 6h-22h30 pendant deux semaines et je mangeais en faisant des annales du coup je prenais très peu de pauses, justes des micros siestes. Et au S2 j'ai commencé beaucoup plus tôt du coup j'ai fait plus attention à mon sommeil et à pas saturé trop vite, je faisait les même horaires mais j'allais à la BU du coup j'avais les trajets et je me prenais au moins 30 min pour manger le midi et le soir.

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

Moi je pense que j'avais besoin de vraiment dormir donc je me couchais et mettais le réveil pour avoir environ 7h30 de sommeil chaque nuit et si j'avais du mal à m'endormir je déplaçais le réveil pour être sûr d'avoir assez. Et j'ai maintenu pour les deux semestres mais à l'approche des exams je diminuais mon temps 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.**

Au premier semestre je faisais un peu une méthode des J pour les premières révisions et après c'était en fonction de comment je connaissais le cours. Par exemple les cours qu'on voyait le lundi matin je les revoyais le lundi après-midi ensuite le mercredi et le samedi et la semaine d'après le jeudi et ainsi de suite, et je m'aidais pas mal des tableaux du tuto. Et au deuxième semestre comme les cours étaient moins réguliers je faisais plus en fonction des colles, par exemple en SSH je n'allais pas en cours et du coup je regardais le planning de la colle pour ne pas arriver avec des chapitres que je n'avais pas vus. En début de semaine je regardais tout les cours que j'avais fait et ceux qu'il y aurait aux colles et je faisais mon emploi du temps pour voir les cours pour les colles et aussi revoir ceux que j'avais pas fait depuis longtemps.

**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 ?**

Pour moi ça a vraiment été une année difficile et pleine d'émotions, c'est beaucoup de nouvelles habitudes qu'il faut prendre, quitter ses parents, travailler beaucoup plus qu'avant. J'ai eu pas mal de coup de mou au début d'année et à l'approche des examens mais j'ai essayé de passer au dessus et je suis super fière d'avoir réussi à finir cette année. Malgré les difficultés j'ai surpassé mes capacités de travail et aujourd'hui je sais que je suis capable de me mettre à fond pour un objectif. C'est aussi une année qui permet de faire ressortir les petits plaisirs du quotidien. Pour moi cette année m'a permis de prendre confiance en moi, de me rendre compte de mes capacités.

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

Allez-y donnez tous, voyez l'objectif et faites tous pour l'atteindre ! Ça va pas être facile tous les jours mais il faut garder en tête le but final. Avancez, ne vous comparez pas, chacun à sa méthode, travail à sa façon et il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de travailler. Et garder en tête que peu importe où vous en êtes vous pouvez être fière de vous ! Et peu importe le résultat final vous aurez déjà tenu toute une année et appris plein de choses ! Alors on donne tous et BON COURAGE !