



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 142

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

**NOM :** Bec  
**Prénom :** Julie  
**Filière :** Médecine

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

Mention bien /bac général spécialités maths physique-chimie

### 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 ?**

Course à pied une à deux fois par semaine

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

En semaine je me réveillais en général vers 8h, je travaillais jusqu'à la colle en prenant une pause de 1h/1h30 pour manger et j'allais en cours s'il y en avait. Le soir je retravaillais après la colle jusqu'à 23h/0h .  
Le week-end j'essayais de me laisser une soirée pour décompresser et un temps pour faire du sport !

**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 de 10 à 13h par jour en comptant les temps de cours en amphi et les colles.  
Deux pauses de 1h/1h30 pour manger ,si j'en ressentais le besoin, une pause de 1h pour faire du sport et une pause de 30 mins/1h pour me reposer sur mon téléphone, prendre du temps pour moi ou pour faire une sieste !

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

Je travaillais 9 à 12h par jour le week-end en prenant du temps pour faire du sport et plus de temps pour profiter de ma famille ou mes amis !

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

C'était plus compliqué pendant les périodes de révisions mais je ressentais quand même le besoin de prendre l'air tous les jours.  
Je mangeais avec ma famille pour décompresser et le reste du temps je travaillais.

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

J'essayais de « dormir » au minimum 8 h mais avec le stress mon temps de sommeil n'était pas vraiment optimal si je sentais vraiment que j'étais fatigué ça m'arrivait de mettre des réveils plus tard !

**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 je travaillais mon cours une première fois en prenant vraiment mon temps.

Je le revoyais à J+1 et J+3 puis le week-end.

Ensuite je le retravaillais quand je sentais que je l'avais oublié !

**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 ?**

Ça a été une année quand même compliqué.

Des nouvelles études, se retrouver seul dans un apart c'est tellement nouveau !

Le soutien de mes amis et ma famille m'a vraiment semblé essentiel pour réussir !

Malgré tout j'ai quand même pris plaisir à travailler les cours car certains sont vraiment très intéressants !

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

Le Meilleur conseils qu'on ait pu me donner c'est de ne pas écouter les autres. On va vous donner 1 000 conseils entre la pré rentré, vos connaissances, les tuteurs et c'est important de prendre du recul sur ce que les autres peuvent dire et de ne garder que ce qui vous parle à vous .On est tous différents, certains mentent donc vraiment trouvez VOTRE méthode, écoutez-vous et faites-vous confiance vous en êtes tous capables !