



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 143

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

**NOM :** Bourvic  
**Prénom :** Cloé  
**Filière :** Maïeutique

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

Mention Très Bien, bac général, spécialités maths, SVT, physique-chimie (en 1ère), section européenne anglais, options chinois et latin

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

LLCER Anglais

### 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 marcher autour de chez moi, souvent le soir, ou en rentrant de colle, c'était mon moment tranquille après le rush de la journée. Le vendredi soir, je prenais généralement une pause plus longue pour discuter avec ma famille et parfois regarder un film, une série. J'ai aussi gardé contact avec des amis vivant à l'étranger, le décalage horaire permettant de ne pas trop déranger mes révisions. J'ai ainsi pu organiser un voyage pour l'été qui venait, ça me changeait les idées et me donnait un petit objectif pour « l'après-PASS » !

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

Au S1, je me levais généralement autour de 6h45 puis je me préparais pour aller aux cours de 8h à 13h. Ensuite j'arrivais chez moi vers 13h30, et je mangeais en faisant une pause jusqu'à 14h. De là, je révisais jusqu'à 17h, puis je prenais un goûter et me préparais à aller en colle, elle se terminait en général vers 21h30. Une fois finie, je rentrais, prenais une pause pour manger et appeler mes parents, puis je reprenais les révisions, QCMs de 22h30 à 0h et j'allais me coucher.

Au S2, je n'allais presque plus en cours et rarement en colle en présentiel donc je me levais vers 7h30, je révisais de 8h à 12h30, je mangeais et je reprenais vers 13h. Ensuite, j'étudiais jusqu'à 17h30, goûter, puis révisions à nouveau jusqu'à 20h, dîner pendant 1h et enfin révisions, colles, QCMs jusqu'à 0h aussi.

**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 entre 10 – 13h par jour. Mes journées n'étaient pas vraiment strictement définies, je prenais des pauses de 10-15 minutes lorsque j'en ressentais le besoin. Globalement j'en faisais une le matin (quand cours l'après-midi) ou une le midi (quand cours le matin) et une au goûter de 30 minutes. Le soir, je m'arrêtais lors du dîner pendant une bonne heure. Je révisais ensuite, les cours et les colles prenant beaucoup de temps, il me fallait rattraper le retard.

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

Je me levais à 7h30 et j'attaquais à 8h mes révisions, j'allais le soir dormir vers 0h – 1h, ce qui faisait aussi en moyenne une dizaine d'heures de travail. En termes d'organisation, ça ne changeait donc généralement pas beaucoup des autres jours. Je prenais parfois le dimanche matin pour me reposer davantage lorsque je ressentais une forte fatigue. Je prenais également des pauses un peu plus longues avec ma famille lorsque j'étais chez mes parents, mais globalement je maintenais un rythme similaire aux autres jours de la semaine.

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

En périodes de révisions, j'augmentais mon temps de révisions à cause du stress de l'arrivée des partiels, je travaillais donc souvent jusqu'à 15 heures par jour. J'avais aussi plus de mental breakdown, donc je rentrais chez mes parents et je prenais des pauses plus régulièrement mais moins longtemps (petite dizaine de minutes) pour aller discuter et marcher un peu. Je faisais aussi plus de QCMs que d'habitude (j'en ai peu fait dans l'année, je privilégiais les révisions sur livre).

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

Je tentais de maintenir 7h, or la plupart du temps je dormais moins, j'étais plutôt autour de 6h surtout au S1 ce qui m'a parfois coûté en productivité et m'a finalement plus stressée qu'autre chose. Au S2, je respectais plus les 7h et j'étais beaucoup plus efficace, j'avais même moins de retard. Alors, vous l'entendrez souvent mais si vous avez besoin de dormir 10h pour être au top, faites-le !

**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'ai essayé plusieurs méthodes, celle des J, des flashcards, le feeling, la lecture active etc... Puis, j'ai fini par créer deux tableaux, un avec le nombre de révisions de chaque cours, l'autre avec le ressenti que j'avais sur chacun : facile = à réviser dans 5 jours, moyen = dans 3 jours, difficile = demain. Je lisais à voix haute mes cours et je répétais chaque ligne plusieurs fois jusqu'à ce que je m'en souvienne, puis je répétais le paragraphe entier et ainsi de suite. Je marchais aussi parfois ou j'écrivais avec des schémas pour mieux comprendre. Je pouvais donc passer plusieurs heures sur un seul chapitre, mais je privilégiais la qualité de l'apprentissage à la quantité de cours vus, je les voyais ainsi en moyenne moins que d'autres. J'avais tout de même un chrono lorsque je voyais que je restais trop de temps sur une seule notion et que je prenais du retard sur le reste, je me limitais alors à une dizaine de minutes par page.

**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 particulière, je suis vraiment passée par toutes les émotions. Plus les partiels approchaient et plus j'avais l'impression de ne rien retenir (ce qui n'était pas le cas) à cause de la fatigue et de la pression. J'ai donc bien sûr eu de nombreux moments difficiles, mais mes proches m'aidaient à garder la motivation (essayez de rester entourés cette année, famille, amis, tuteurs, parrains/marraines, ça aide +++). Le PASS est loin d'être une période facile, mais il apporte tout de même beaucoup de choses. Je ne regrette vraiment pas cette année, c'est un peu une nouvelle rencontre avec soi-même tant l'effort et la détermination nécessaires à fournir sont grands. Les capacités qu'on développe nous servent aussi sur le long terme, peu importe le résultat. Peu de gens osent tenter cette année, alors vous pouvez déjà être fiers de vous d'être là !

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

Je me rappelle lire ces fiches l'année dernière, j'avais le sentiment que je n'arriverais jamais à faire autant. Pourtant, une fois lancée, on se surprend à travailler d'une manière qu'on ne pensait pas possible :D. Alors donnez tout pour ne rien regretter ;) il y aura des « coups de mou » mais ce n'est pas grave, tentez de persévérer chaque jour ! Vous verrez que vous trouverez votre rythme avec le temps, et ces 8 insurmontables mois ne seront en fait pas si longs. Quelle que soit l'issue, vous pourrez vraiment être fiers du chemin parcouru ! Toutefois n'oubliez pas, vous n'êtes pas là par hasard, et je crois super fort en vous !!