



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 144

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

NOM : Tezenas du Montcel

Prénom : Constance

Filière : Médecine

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

Bac général spés physique-chimie et SVT, mention très bien avec félicitations du jury

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'étais(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 ?

J'allais courir 1h30 tous les samedis soir.

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

Je me levais à 7h et j'allais en cours à 8h, ou bien je commençais à 7h30. Je faisais une pause de 15 mins à 10h. Je reprenais jusqu'à 12h30. Le matin je voyais les nouveaux cours ou les matières plus difficiles. Je reprenais à 13h ou à 13h30 quand je rentrais des cours et je travaillais jusqu'à 17h30, j'allais en colle après. Après les colles, je relisais mon carnet d'erreurs mais j'essayais de me détendre. Quand je n'allais pas en colle, je faisais une pause goûter à 17h30, et je travaillais jusqu'au dîner, à 19h30. Je travaillais ensuite de 20h à 22h30 avec des QCMs ou des cours faciles que j'avais déjà vus plusieurs fois.

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...) ?

Au S1 je travaillais mes cours environ 4-5h par jour. Avec les cours en amphi ou les nouveaux cours du matin (4 à 5h) et les colles (3h) ça fait 11 à 12h par jour. Au S2 je travaillais davantage chez moi car on a beaucoup plus de cours en distanciel. Je faisais des pauses de 5-10 mins après avoir vu chaque cours. Je faisais une pause vers 10h et au goûter (15mins). Je travaillais 11 à 13h par jour.

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

Le week-end je me levais plus tard vers 7h30 pour commencer à 8h. Je prenais 1h/1h30 pour déjeuner et une heure pour dîner, ça me permettait de faire une vraie pause avec ma famille. Je faisais toujours une petite pause le matin et une au goûter. Le samedi je travaillais à peu près 11h par jour. Le dimanche je travaillais moins car je devais rentrer à Brest vers 20h. Après être rentrée à Brest, je me reposais ou je rattrapais mon retard sur mon planning du week-end si j'en avais.

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

Pendant les périodes de révisions je commençais à travailler un peu plus tôt, vers 7h-7h15. Je faisais toujours une pause le matin et au goûter, et je sortais 30mins tous les deux jours pour faire des courses ou me balader, plutôt vers la fin d'après midi quand je commençais à saturer. Au total, je travaillais entre 13h et 14h par jour. Je suis montée à 15h quelques fois mais je n'étais plus très efficace.

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

Au S1, je dormais environ 7h30 par nuit. Au S2, j'ai commencé à faire des insomnies, mais j'essayais de dormir entre 6h et 7h par nuit.

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'utilisais la méthode des J mais je l'ai un peu adaptée au S1 pour que ça corresponde au rythme des nouveaux cours. Je voyais le cours une première fois en amphi ou chez moi, puis le même jour où le lendemain, je le revoyais en essayant de me le remémorer avant. Je le voyais à J+3, voire à J+5 si je ne pouvais pas faire autrement. Je commençais à faire des QCMs à partir de ce moment. Je le revoyais après à J+7, à J+15, puis tous les 15 jours. J'avais une mémoire visuelle donc je mettais beaucoup de couleurs sur mes cours, je faisais des schémas et des post-it à mes murs pour ce que je ne retenais jamais. Avant de revoir chaque partie du cours, je me récitais ce que j'avais retenu, ça me permettait d'aller vraiment à l'essentiel. Souvent je notais sur une feuille à part tout ce dont je ne me souvenais pas dans le cours, et le soir avant de dormir ou quand j'avais un moment, je les relisais.

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 ?

Au S1, j'étais plutôt détendue sauf le dernier mois. Le moment le plus difficile a été le mois de Janvier car il m'a fallu du temps pour m'adapter aux cours du S2 car j'ai dû modifier un peu ma méthode de travail. Au S2, c'était plus difficile aussi car je sortais moins de chez moi et je voyais moins mes amies. De manière générale, j'ai bien aimé cette année. Je l'ai trouvée vraiment intéressante par rapport au lycée. C'était une année difficile, mais je me suis rendue compte que je pouvais travailler beaucoup plus que ce que je ne pensais. Cela m'a vraiment permis d'en apprendre énormément sur moi-même.

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

Le PASS c'est vraiment une année de dingue, vous allez apprendre tellement de choses intéressantes. Pensez vraiment à prendre soin de vous pendant cette année, c'est hyper important. Cette année est difficile mais vous verrez qu'elle va passer hyper vite !!

Surtout, ne vous laissez pas déstabiliser par ce que disent les autres, ceux qui essayent de vous décourager ne sont pas toujours les meilleurs. Si c'est vraiment ce que vous voulez faire, foncez, donnez-vous à 100% et tout devrait bien se passer !

En tous cas ne lâchez jamais rien, peu importe l'issue vous serez tellement fiers de vous à la fin ! Bon courage pour cette incroyable année, je vous souhaite le meilleur et je serais ravie d'être votre marraine :)