



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 145

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

**NOM :** Niewiadomski

**Prénom :** Valentin

**Filière :** Médecine

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

Bac général spé maths et physique-chimie mention très bien avec félicitations du jury

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

Sciences Infirmières

### 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 ?**

Comme je l'ai indiqué je ne suis pas beaucoup sorti en pass mais c'était surtout par stress mais c'est totalement possible de plus sortir si vous en ressentez le besoin !

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

S1: lever à 7h15, 8h-12h:cours à l'amphi, 12h45/13h - 17h30 : travail à la bu avec des pauses toutes les heures s'il y avait colle et sinon je rentrais chez moi à 12h, 18h-21h : colle, 21h15-22h : dîner, 22h-23h : relecture de colle/ travail d'autres cours  
S2: lever à 7h, 7h10 -12h : travail avec pauses, 12h-13h : manger, 13h-17h : travail avec pauses, 17h-17h30 : pause de 30 min, 17h30-21h : aller en colle + la colle en elle-même, 21h30-22h : dîner, 22h-23h30 : relecture de colle + travail d'autres cours si la motivation est là  
D'ailleurs je voyais personne en parler dans les fiches parrainage mais perso je prenais ma douche pdt ma pause de 30 min à 17h au S2 et au S1 c'était après les colles haha.

**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 devais travailler 4h le matin (cours en amphi) puis 4h30 l'aprèm puis 3h en colle et 1h après chez moi soit en tout 12h30 sans compter les pauses mais en comptant les pauses on doit être à 10h de travail. Sachant qu'en plus les colles c'est plus ludique que du travail pur chez soi.

Au S2 : 5h de travail le matin puis 4h l'aprèm puis 3h en colle et enfin 1h à la maison soit 13h mais en comptant les pauses et les déplacements pour aller en colle je devais travailler encore une fois 10h par jour.

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

Pendant le week-end je faisais le même emploi du temps qu'en semaine mais sans les cours en amphi pour le S1. Personnellement plutôt que de me prendre toute une après midi le dimanche je préférais me réveiller plus tard (vers 9h-10h) puis faire une pause de 1h voire 2h à 16h30/17h au lieu des 30 minutes habituelles. Au S2 je me levais un peu plus tôt mais j'essayais quand même de faire une grosse pause l'aprèm.

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

Pendant les périodes de révision je faisais du 7h-00h avec 30 mins de pause le midi puis 30 min à 17h et enfin 30 min pour manger le soir. Je continuais à faire des pauses de 5 à 10 mins à chaque fin de cours ou bien environ toutes les 1h30. Je le répèterai jamais assez mais les pauses c'est PRIMORDIAL ! Après j'en faisais beaucoup mais c'était propre à moi et si vous en faites moins ça dépend de vous et c'est OK :) Je devais donc travailler sans compter les pauses environ 12/13h par jour

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

Je savais qu'il me fallait au minimum 7h de sommeil. Pendant l'année j'essayais d'être sur du 7h30/8h de sommeil environ et en période de révisions j'étais plus sur du 7h. Un petit conseil d'ailleurs au S2 j'ai commencé à prendre des petits gummies pour m'aider à m'endormir plus vite. C'est à base de mélatonine et ça m'a sauvé la vie comme je mettais du temps à m'endormir à cause du stress !

**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.**

Ma méthode de travail: pour chaque page d'un cours je faisais sur des post-it des questions qui résumaient cette page et j'apprenais en faisant et répondant aux questions. Perso ça marchait bien parce que ça stimulait ma mémoire et je savais que juste relire un cours c'était pas efficace pour moi. Je pourrai vous montrer des exemples !

En pass j'ai pas suivi la méthode des J parce que je la trouvais trop organisée et stricte. A la place j'imprimais la liste de tous les cours (dispo sur le site du tuto) et l'affichais sur mon mur et à chaque fois que je voyais un cours je notais la date sur cette liste.

1er jour: découverte du cours et compréhension puis je l'apprenais le lendemain en faisant les post-it et si j'étais trop débordé le jour d'après. Je revoyais ce cours encore 1 fois dès la première semaine et c'est là que je commençais les QCMs. J'en faisais 5 au début d'un cours pour voir ce dont je me souvenais encore puis 10 quand j'avais fini le cours.

Ensuite je revoyais le cours en fct du feeling que j'avais avec (si je me souvenais encore de trucs ou si j'avais tt oublié) et en fct de la dernière fois que je l'ai vu.

**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 ?**

J'étais assez stressé au début avec toutes les trends Tiktok qui diabolisent le pass mais c'est important de croire en vous dès le début et surtout fixez vous comme objectif de ne pas avoir de regret. Peu importe si vous réussissiez ou non (je vous souhaite de réussir évidemment) donnez-vous au maximum pour ne rien regretter plus tard !

Perso j'ai eu la chance d'avoir mes parents qui étaient présents pour moi et ça m'a permis de tenir moralement. Alors si je peux vous donner un conseil c'est de bien vous entourer cette année ! Hésitez pas à parler avec vos amis de pass ou en dehors, avec vos parents mais aussi avec votre futur parrain/ marraine ou vos tuteurs ! Si vous me choisissez je me ferai un plaisir de vous accompagner pdt votre pass :)

**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 est pas facile mais complètement surmontable ! Essayez dès la rentrée plusieurs méthodes de travail pour voir la quelle vous convient. Et c'est facile à dire mais ne vous comparez pas trop aux autres, par là je veux dire que perso je connaissais personne qui avait la même méthode de travail que moi et je m'en voulais de ne pas avoir réussi à adopter la méthode des J et pourtant aujourd'hui j'ai l'honneur d'être parrain ! Alors faites-vous confiance!  
Si vous avez des questions hésitez pas à me les poser par mail [vniewiadoski06@gmail.com](mailto:vniewiadoski06@gmail.com) ou insta [valentinniewiadoski](https://www.instagram.com/valentinniewiadoski), peu importe si vous me choisissez comme parrain ou non!