



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 146

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

**NOM :** GUERNALEC

**Prénom :** Sophie

**Filière :** Médecine

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

Bac général Mention Bien, spécialités Physique / Svt et option maths complémentaires

### 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 !

**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 ?**

Au premier semestre, j'allais courir 1une fois par semaine et j'allais également au début du semestre un peu a la piscine. Au second semestre j'avais la mineure STAPS où j'avais du sport qui me permettait d'avoir une journée plus tranquille mais de me dépenser un peu quand même.

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

En général, mon organisation durant les 2 semestres se ressemblait. Je me levais entre 6h et 7h pour être à la BU à 8h puis je travaillais jusqu'à 11h30 pour aller manger au RU assez tôt (pour éviter d'avoir la queue de midi) puis je retournais travailler de 12h45 à 16h30 où je faisais une pause de 30min et je continuais à travailler jusqu'à 20h-21h. Je rentrais chez moi à 21h00 où je prenais ma douche et mangeais. Je finissais ma journée en relisant des petits cours pour me coucher à 22h00-22h30. En général je n'allais pas en colle sauf parfois au premier semestre.

**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 entre 10 et 12h par jour et au S2 un peu moins, j'étais environ à 10h de travail. Je faisais 2 pauses dans la journée : une première d'une heure entière à midi puis une autre au goûter comme dit précédemment. Après, mes heures de travail variaient aussi en fonction de ma journée, de ma fatigue et de ma motivation.

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

J'avais presque la même organisation le week-end et la semaine. Je travaillais beaucoup mieux à la BU mais comme elle ferme à 17h le samedi, je me calais sur ces horaires là et je rentrais travailler chez moi tranquillement. Comme je ne rentrais pas chez mes parents le week-end, mon rythme était sensiblement le même !

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

Pendant la période de révisions (soit 2-3 semaines avant les partiels), je n'allais plus du tout à la BU !! J'avais donc le même rythme et le même planning mais je ne perdais plus le temps du trajet ce qui faisait environ 11-12h par jour et je n'allais toujours pas en colle le soir. J'essayais de garder malgré tout un bon rythme de sommeil, c'était SUPER important pour moi !!

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

Honnêtement au début j'avais un rythme de 7-8h. Mais avec le temps, même en me couchant tôt, je n'arrivais pas à m'endormir parce que je réfléchissais beaucoup au cours dans ma tête et à mon année donc j'étais finalement aux alentours de 5-6h de sommeil... C'était trop peu pour moi. Je ne recommande évidemment absolument pas de dormir aussi peu mais avec le stress, je n'ai pas beaucoup eu le choix ...

**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.**

Je faisais TOUT au feeling !! Je regardais ce que j'avais envie de travailler le matin puis je le faisais. Ça me stressait d'avoir un planning pré-défini, j'ai essayé la méthode des J mais très peu pour moi... alors je me suis fait confiance et je travaillais ce dont j'avais envie. Au S2, j'ai fait beaucoup d'annales et de QCM (même des années précédentes) pour m'entraîner ce que je n'avais pas assez fait au S1 (j'ai commencé les annales mi novembre alors que l'on m'avait conseillé de le faire après les revivacs d'octobre). Au début j'avais besoin de faire des fiches et ça m'a beaucoup aidé au premier semestre mais ma méthode a changé dans l'année, j'étais beaucoup plus efficace en répétant beaucoup mon cours et en l'écrivant. Je faisais donc beaucoup moins de fiches mais je retenais mieux.

**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 début j'ai vraiment eu de mal à me mettre dedans parce que je n'avais pas ma méthode de travail (n'ayant jamais trop travaillé au lycée avant), j'avais l'impression d'accumuler beaucoup de retard. Au moment de la reprise au S2, j'avais l'impression de devoir tout recommencer depuis le début et ça n'a pas été facile non plus. Les matières changent totalement entre les deux semestres. J'ai malgré tout très bien vécu ma PASS notamment grâce à la mineure STAPS qui me permettait de me dépenser sans culpabiliser. Certains moments de l'année étaient un peu trop longs c'est vrai. Parce que, devoir travailler pendant 4 mois les mêmes cours en boucle c'est vraiment usant à la fin.

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

Si j'avais deux conseils à vous donner, ECOUTEZ-VOUS et ne vous comparez pas aux autres !! Croyez en vous, tout est possible lorsque vous le souhaitez vraiment. Alors c'est vrai qu'il y a des moments compliqués mais ce n'est que 8 mois à tout donner à fond pour n'avoir aucun regret ensuite alors donnez tout ce que vous avez !!!! Je crois en vous et je serai très heureuse de vous accompagner à mon tour cette année !