



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 147

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

NOM : LE ROLLAND

Prénom : Marie-Luce

Filière : Médecine

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

Mention bien bac général spés svt et physique-chimie

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 !

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 ?

Étant assez sportive, il a été difficile pour moi d'arrêter totalement le sport. Vu que je rentrais le week-end, il était primordial pour moi d'aller courir un peu, ne serait-ce qu'une heure le samedi soir après ma journée de révisions. Par contre j'ai totalement arrêté de pratiquer le pilate. J'essayais au maximum d'aller une fois par jour prendre l'air (20 min grand max) même pendant les périodes de révisions et quelque soit le temps :)

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

Mes 2 semestres ont été assez différents, mais principalement au premier semestre j'allais à tous les cours sauf la biostat (pour moi c'était perte de temps). Vu qu'ils se déroulent principalement sur une demi journée, l'autre moitié de la journée je révisais le cours vu le matin, afin de comprendre au max et ensuite selon mon temps, je revoyais des cours des semaines passées. Sur les nouveaux cours je passais au max 2 heures pour bien ancrer les nouvelles connaissances. Vers 17h30 j'arrêtais mes révisions pour aller en colle, c'était super important pour moi, cela me permettait de voir où j'en étais arrivée dans mes révisions et de cibler les matières compliquées ; mais je t'avoue que souvent mes notes étaient cataa...

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...) ?

Pour une journée avec cours le matin, déjà ça fait 4 heures de cours en présentiel, j'essayais un max de suivre avec les cours du tuto au fur et à mesure et de surligner plus ou moins ; après je rentrais chez moi et je mangeais mon repas du midi et pour 13h30 je retournais au travail pour revoir les cours du matin et ceux des semaines passées avant les colles. Selon l'heure de fin de colle, soit je retravaillais un peu, soit je mangeais et me couchais direct. (pas de travail après 22h). Le mercredi, j'allais une 1/2 journée à la BU, le matin je revoyais les cours les plus durs du début de semaine. L'après midi je revoyais des cours des semaines passées.

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

Perso je rentrais tous les week-ends. Je prenais le train le vendredi soir vers 18h, je prenais un peu d'avance dans le train puis je retravaillais une heure chez moi après. Le samedi j'essayais de revoir au max les cours de la semaine, je commençais à 7h avec une petite pause le midi et le soir j'arrêtais vers 18h pour aller courir une heure, puis je faisais des petites révisions le soir avant de me coucher. Le dimanche je revoyais un max les cours des semaines passées, selon mes difficultés par matières, puis vers 17h j'allais prendre un dernier bol d'air avant de retourner en convoi' sur Brest. Comme tu peux le voir, mes week-ends étaient assez peu chargés en travail, mais c'était primordial pour moi de rentrer même si j'habite à 2h30 de route de Brest. Cela me permettait de voir ma famille, de respirer un peu, et de faire une coupure dans ma semaine. Je te l'assure avec une bonne organisation, tu peux te permettre de faire des pauses, c'est indispensable pour tenir sur la durée.

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

Pendant les révisions je passais mes journées à la BU, je travaillais de 7h à 8h chez moi avant d'y aller, puis j'y travaillais de 8h15 à 12h30 avec une mini pause café (addiction+++). Je mangeais sur place un pique-nique et je retravaillais de 13h à 18h (pareil avec une pause café ++) puis je rentrais chez moi pour faire des annales jusqu'à 22h puis je mangeais et me couchais ! Je faisais des grosses journées mais je voulais absolument pas faire de nuit blanche, donc mon planning était chargé pour pouvoir bien revoir un max de fois les cours, faire des anciennes colles et des annales ++++

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

Le sommeil est indispensable !!!!! Donc j'essayais de me coucher et de me lever à des heures régulières pour avoir un sommeil de qualité ; le soir je me couchais vers 23h et le matin je me levais vers 6h - 6h30 et ceci pour la semaine et le week-end. (= 7h de sommeil). Ayant ma chambre dans une autre pièce que mon bureau, psychologiquement j'avais un espace travail et un espace repos afin de couper avec la nuit. (en gros je ne lisais aucun cours dans mon lit)

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 le premier semestre, étant donné que j'allais à presque tous les cours, je le voyais une première fois en amphi, après je le voyais l'après-midi ou le soir même. S'il se déroulait en début de semaine je le revoyais le mercredi matin ou alors le samedi si c'était un cours de fin de semaine. Après je le remettais sur mon planning pour la semaine suivante. Perso, je faisais une méthode des J à ma façon, en gros j'avais un agenda qui me permettait de visualiser une semaine, je mettais les cours en présentiel et les heures de cours où j'allais réviser ce cours en question. Sur une feuille à part j'écrivais tous les cours que je voulais absolument revoir selon un ordre de priorité (difficultés...) comme ça je les mettais selon "mes temps libres". Pour réviser un cours, je le lisais en essayant de vraiment bien tout comprendre, si besoin je réécrivais des notions sur un fiche ou une ardoise, je faisais des schémas, des frises, des cartes mentales, afin de visualiser au max le cours dans sa globalité. A la fin de chaque cours révisé, je faisais des sessions de QCMs des colles des années passées, super important pour cibler les pièges et les parties du cours à vraiment bien maîtriser.

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 ?

Comme tu le penses bien, ce n'est vraiment pas une année très facile, mais avec une bonne organisation, un soutien de l'entourage et un bon rythme de sommeil, je t'assure que tu peux totalement y arriver. Je ne vais pas te mentir, oui j'ai eu des moments difficiles, mais j'ai réussi à rebondir, à m'écouter et à faire des pauses pour repartir de plus belle. Le PASS m'a permis de trouver une méthode de travail, de savoir gérer mes priorités, de prendre confiance en moi, de mûrir et d'être fière de moi au final.

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

Déjà bravo, bravo d'avoir tenté cette première année, je pense que tu dois être stressé(e) ou angoissé(e) en ce début d'année, mais ça va le faire, trouve ta méthode, vas à ton rythme, entoure-toi de gens sympas et ne te compare surtout pas ! Je t'assure que peu importe le résultat, tu seras fier(e) de toi, de tous les efforts que t'auras fournis, du temps que tu auras passé devant tes cahiers, des sacrifices que tu auras dû faire et tu seras épaté(e) de la quantité de cours que tu auras appris. Mais garde surtout en tête que les pauses sont importantes, et nécessaires : le PASS n'est pas un sprint, c'est un marathon. Plein de courage pour cette année de folie, tu défonces tout pour être prêt à la Penfeld, car je t'assure que ça en vaut vraiment la peine !