

PASS&LAS
2026-2027



Ton mentor

POUR LE PASS

ET LA LAS



*La méthode à suivre
pour réussir tes études
de médecine*

Constantin Hays



@Hippocast

EDISCIENCE

Édition : Matthieu Daniel, Péma Szalewa
Couverture : studio graphique Dunod-Nicolas Wiel (DA) – Audrey Baudoin

Mise en page : Belle Page

© Dunod, 2026
11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN : 978-2-10-089720-9

Sommaire

1

N'y va pas au talent !

1. De l'échec au succès	3
2. L'étude qui change tout	4
3. La réalité qui t'attend	6
4. Les fausses croyances qui peuvent te coûter cher	11
5. L'improvisation piège trop d'étudiants	13

2

Sois stratégique avant la rentrée

6. Choisir sa voie d'accès	17
7. Maximise tes chances sur Parcoursup	24
8. Consolide tes bases en sciences	30
9. Prends de l'avance sur le programme	35
10. Inscris-toi au tutorat	38
11. Prends une prépa (si tu le peux)	41

Pilier 1

Connais les règles du jeu

12. Les quatre périodes du semestre 1	49
13. Au semestre 2 : la partie n'est pas finie	58
14. Les types de matières : par cœur vs réflexion	61

Pilier 2

Libère 8 à 12 h de temps de travail chaque jour

15. Pourquoi 6 heures de travail ne suffisent pas ?	65
16. Supprime tout ce qui te fait perdre du temps	69

Pilier 3

Organise ton système de travail

17. Les trois règles d'or d'un bon planning	77
18. Cinq profils d'étudiants qui ont réussi	79
19. Comment choisir TON planning ?	85
20. Les erreurs de planning à éviter absolument	86
21. Ton planning est-il trop ambitieux ?	88
22. Les outils pour construire ton planning	89
23. Fais ton planning le dimanche	91

Pilier 4

Lutte contre la courbe de l'oubli

24. Pourquoi oublie-t-on ?	95
25. Les cinq systèmes de révision espacée	96
26. Apprendre, puis réviser	112

Pilier 5

Sois plus concentré

27. Comprendre la concentration	117
28. L'état de flow	121
29. Les autres techniques pour se concentrer	124
30. Recharger ses batteries	127
31. Développer ton endurance mentale	130

Pilier 6

Mémorise plus efficacement

32. Comment fonctionne ta mémoire ?	133
33. Les techniques de récupération active	136
34. Les hacks pour retenir les listes	145
35. Maximiser l'apprentissage	147

Pilier 7

Applique un protocole d'apprentissage en cinq étapes

36. Avant de découvrir le cours	151
37. La découverte active	153
38. Le premier apprentissage	157
39. Les révisions suivantes	158
40. Le boost final	160

Pilier 8

Entraîne-toi intelligemment

41. Les QCM : ton meilleur allié	163
42. Le carnet d'erreurs : ton arme secrète	166
43. Les colles : ton entraînement régulier	168
44. Les concours blancs : ta boussole	169
45. La stratégie pour gagner des points	173
46. Réussir ses oraux	179

Pilier 9

Améliore ta méthode en continu

47. L'auto-diagnostic mensuel	187
48. Quatre difficultés courantes	189

Pilier 10

Ne t'isole pas

49. Le mythe du guerrier solitaire	195
50. Les six leviers du travail en groupe	197
51. Construire ton groupe idéal	199
52. Si tu préfères bosser seul	201
53. Gérer les autres	203

Pilier 11

Tenir sur la distance

54. Trois principes non négociables : dormir, bouger manger	211
55. Surveille ton moral	216
56. Construis-toi un mental de guerrier	218
57. Garde un équilibre social	220
58. Vivre en couple	223
À toi de jouer	225

Annexes

1. Le vocabulaire à connaître	230
2. Les ressources Hippocast gratuites	232



1

**N'y va pas
au talent !**

Laisse-moi te raconter comment j'ai failli tout rater.

Je suis Biologiste Médical, titulaire d'un Master 2 recherche à l'institut Pasteur, auteur d'une thèse de Science en Microbiologie, et (co-)auteurs de quinze articles scientifiques.

Pourtant, ça commençait mal...

Au lycée, j'étais loin d'être un bon élève. Vraiment loin. Je ne voyais pas l'intérêt de travailler mes cours. J'ai eu le BAC avec tout juste 12 de moyenne. Alors, quand j'ai dit à mes profs que je voulais faire pharma, ils m'ont conseillé de changer d'orientation, car selon eux, je n'avais **AUCUNE** chance. Je ne les ai pas écoutés et j'ai foncé.

Quand j'ai débarqué en première année de santé, quelque chose a changé. Je me suis dit : « Constantin, là, tu vas devoir tout donner ! » Il fallait que je me révèle. Que je prouve quelque chose à moi d'abord, aux autres ensuite.

Ce qui m'a transcendé ? L'esprit de compétition. J'adore les défis, surtout quand tout est perdu d'avance. Moi qui détestais travailler, qui ne voyais aucun sens aux cours du lycée, l'idée de réussir du premier coup alors que j'avais 2 % de chance de réussir... **c'est ça qui m'a donné envie de tout donner.**

En début d'année, ce fut très difficile. Cela me paraissait insurmontable. Progressivement, je m'améliorais, comme si j'avais musclé mon cerveau. Je suis devenu une machine à apprendre. Plus je travaillais, plus j'avais envie de travailler, et plus c'était facile. En faisant ça de manière naturelle, j'ai développé ma méthode de travail.

Le concours arrive et j'obtiens mon année du premier coup ! À l'époque, ce n'était pas facile, car les places étaient raflées par les doublants. **Je suis même passé devant des potes qui avaient mention très bien au bac.**

Mes parents étaient tellement fiers.

La réussite en PASS n'est pas une question de don. C'est une question d'entraînement, de répétition. **Personne n'est condamné par son passé scolaire.** Si on construit sa méthode, si on se donne vraiment les moyens, on peut rattraper n'importe quel retard.

Quand j'ai quitté l'hôpital pour aider les étudiants avec Hippocast, j'ai utilisé toutes mes compétences scientifiques pour mener **une étude sur la réussite en PASS/LAS.**

J'ai identifié onze piliers sur lesquels se sont appuyés les étudiants qui ont réussi. Peu importe d'où tu pars, si tu appliques ces principes, tu peux réussir. Cette méthode, je te la dévoile dans ce livre.

En janvier 2025, j'ai lancé la plus grande étude sur la réussite en PASS/LAS. Au moment de la parution de ce livre, j'ai recueilli et analysé les données de 473 étudiants en PASS ou en LAS. Ceux qui ont fini dans le Top 10 %. Ceux qui ont raté de peu. Ceux qui ont craqué dès novembre...

Ils ont accepté de tout me révéler : leurs spécialités au lycée, leur mention au bac, le moment où ils ont trouvé leur méthode, leurs techniques de mémorisation, leurs erreurs, leurs ajustements mais aussi leurs moments de doute et les décisions qui ont tout changé. J'ai découvert quelque chose de fascinant.

Il existe des patterns invisibles.

Entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent, il y a des **différences systématiques**. Des **comportements reproductibles**.

Ce ne sont pas obligatoirement les plus intelligents qui gagnent. Ce ne sont pas que ceux qui bossent le plus d'heures. Ce ne sont même pas forcément ceux qui avaient les meilleures notes au lycée.

Ce sont ceux qui font les bons choix au bon moment.

Ceux qui construisent leur méthode avant la rentrée au lieu d'improviser en septembre. Ceux qui ajustent très vite leur méthode de travail. Ceux qui savent exactement quand faire des QCM, quand réviser, quand se tester.

Mon conseil

La réussite en PASS/LAS n'est pas un mystère, c'est une science. Et cette science, je vais te la révéler dans ce livre.

Toi aussi, tu en feras partie !

Important

Ce livre est le condensé de cette étude inédite. Chaque conseil que tu vas lire dans les prochaines pages a été validé par des dizaines d'étudiants qui ont réussi. C'est la méthode qui marche, débarrassée de tout ce qui ne sert à rien.

Quelques limites de l'étude :

- Le résultat du classement est déclaratif.
- L'inclusion des étudiants dans l'étude a été menée au semestre 2. Il n'y a donc pas les étudiants qui ont abandonné à la fin du semestre 1. C'est pourquoi, nous trouvons des taux de réussite supérieurs à la moyenne.

- Le formulaire d'enquête a été mis à disposition via le site **HipHipHip.app**, une application web d'aide à la planification des révisions. Il est donc possible que les étudiants ayant participé à l'étude soient mieux organisés que la moyenne.

Une fois les biais de l'étude posés, nous pouvons nous plonger dans les résultats passionnants !