



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 65

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

**NOM :** DELAUNAY

**Prénom :** Julian

**Filière :** Odontologie

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

Bac Général spécialités maths et physique chimie, mention bien

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

LLCER espagnol

### 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  
 Dans un appart en colocation

### Si tu étais en colocation, 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.A.S mais pas en PASS  
 Avec un ou des ami(s) qui n'étaient 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

### 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-rentrée) !

### As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

### Étais-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 du concours
- 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 ?

Avant la PASS je faisais très régulièrement du surf. C'était vraiment important pour moi de continuer j'ai donc décidé de rentrer chez moi tous les week end pour pratiquer. En semaine j'étais vraiment en mode travail (mon seul sport c'était d'aller à vélo en cours ou à la BU mais bon c'est déjà ca :) )

Ca me permettait de me vider la tête après une (longue) semaine de cours pour repartir au max après !

Donc n'ayez pas peur de vous accorder un peu de temps pour faire ce que vous aimez c'est vraiment bon pour le moral !)

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

En général je me levais vers 7h puis solide petit dej pour tenir jusqu'à midi, ensuite j'allais en cours ou à la BU selon les jours.

En BU je faisais une petite pause de 5-10 min (ou + parfois) vers 10h

Le midi je mangeais au RU avec des potes c'était vraiment cool ca faisait parler d'autre chose que des cours.

L'aprem je reprenais vers 13h ou 13h30 parce que des fois après manger j'étais KO

Je faisais des petites pauses de 5-10 min dès que j'en ressentais le besoin

Vers 18h j'allais en colle ou je continuais de bosser mais sur des cours un peu plus cool pour la fin de journée

En rentrant de colle j'étais vraiment crevé je ne travaillais jamais après j'allais direct à la douche, manger et dodo le + tôt possible

Si j'allais pas en colle je bossais jusqu'à 20h/21h ou + des 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...)?**

Je commençais à travailler vers 8h et finissais le soir entre 20h et 22h selon les jours Pendant que je bossais je faisais des petites pauses toutes les 2h à peu près pour pas saturer

Le Midi je prenais entre 1h et 1h30 de pause

L'aprem pareil petites pauses dès que besoin et pause gouter vers 16h (très important le gouter hein c'est sacré)

Puis re travail ou colle

Le nombre d'heures c'est très subjectif et ca vient progressivement c'est normal de pas travailler beaucoup au début :)

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

Le week end je travaillais pas beaucoup, je rentrais chez mes parents pour profiter un max de ma famille et de mon temps libre pour faire ce que j'aime histoire de penser à autre chose qu'aux épithéliums de talagas :')

Je bossais les cours qui allaient tomber en colle la semaine suivante en les répartissant entre samedi matin et dimanche matin car impossible de travailler l'aprem (surtout le dimanche)

Prenez du temps pour vous si vous en avez besoin c'est absolument pas du temps perdu Perso j'en avais besoin et je me le permettais car je considérais que j'avais été assez efficace pendant la semaine

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

Pendant les révisions je travaillais pas forcément plus que d'habitude étant donné que y'avait ni cours ni colle ca libère pas mal de temps

J'ai gardé à peu près le même rythme en rajoutant une bonne heure d'annales le soir à la fin des révisions

Je me sentais pas de travailler plus que ce que je faisais déjà et j'en éprouvais pas le besoin car j'arrivais à tenir les objectifs que je me fixais et je voulais pas me tuer de fatigue avant le concours

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

Le rythme de la PASS est assez intense surtout au S1 (+cool au S2) c'est pour ca que c'est méga important de bien dormir pour être efficace pendant la journée. Ca fait vraiment la diff surtout quand t'es en cours et que tu dois enregistrer un max d'infos

Généralement je dormais entre 8 et 9h par nuit ca me suffisait et le week end j'hésitais pas à faire des grasses mat :)

**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'ai mis beaucoup de temps à trouver ma méthode (1 semestre pour vraiment être au point)

C'est vraiment quelque chose de personnel, faut pas avoir peur de tenter des trucs :) )

J'me suis rendu compte que pour être efficace, j'avais besoin de me fixer des objectifs de cours à voir chaque jour car au début j'y allais un peu au feeling mais c'était vraiment bancal bruh

J'utilisais un semainier pour programmer mes semaines, je le remplissais le week end en commençant par remplir les heures de cours et les colles.

Ensuite, je listais tous les cours que je devais voir pendant la semaine en me basant sur les tableaux à la fin des cours qui me permettaient de voir mon avancement et je les répartissais sur les jours de la semaine. C'était surtout au feeling mais au moins j'avais ma liste de cours à voir chaque jour.

Je mémorisais mieux en voyant les cours rapidement mais souvent.

Aussi très important je faisais des révisions actives : quand j'avais vu un cours je faisais direct des QCM de colle dessus, ca permet de s'assurer qu'on connaît bien et parfois de voir des notions pas très bien comprises en lisant passivement.

**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 ?**

Honnêtement je m'attendais pas à ca, j'ai plutôt bien vécu la PASS même si forcément y'a des moments de coup de mou mais c'est vraiment NORMAL

Y'a vraiment une bonne ambiance les profs sont hyper bienveillants (la plupart) et y'a un énorme soutien du Tutorat qui fait un taf de fou pour aider les étudiants.

Y'aura beaucoup de personnes autour de vous pour vous soutenir que ce soit les tuteurs, les parrains marraines ou les Pilidous dans une année comme la PASS c'est vraiment pas négligeable.

Avec la PASS on apprend à se surpasser et à se découvrir des capacités. Au lycée j'étais vraiment pas excellent, j'avais des notes correctes en travaillant pas beaucoup car j'étais attentif en cours mais peu investi dans mon travail, Ca montre que y'a pas de prédisposition pour réussir PASS, avec de la détermination (pas mal) vous avez toutes vos chances :) )

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

PASS est une expérience unique, vous vous étonnerez vous même dans votre progression dans le travail. Y'a pas de secret pour réussir y faut bosser mais SURTOUT savoir se relever dans les moments plus difficiles et apprendre de ses erreurs. C'est un marathon pas un sprint, y faut pas se crever des le début et même si on fait des erreurs au départ y'aura toujours moyen de se rattraper avec de la détermination

Apprenez à vous écouter vous et pas les autres, n'ayez pas peur de créer votre propre méthode basée sur VOUS. Plein de courage pour ce que vous vous apprêtez à endurer! Si c'est vraiment ce que vous voulez vous finirez par réussir :) )