



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 118

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

NOM : Salaün
Prénom : Annabelle
Filière : Odontologie

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

Mention très bien, bac général, spés physique et svt,
options maths complémentaire et DNL anglais

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
 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

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 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 ?

Pendant l'année de PASS j'ai fait en sorte de m'accorder du temps chaque semaine pour couper du travail et penser à autre chose. Je faisais donc plusieurs grosses pauses certains jours dans la semaine. Je ne travaillais pas le samedi soir, ce qui me permettait de retrouver des copains ou juste de me poser. J'essayais aussi de continuer le sport, même à petite dose, donc j'allais courir le dimanche.

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

Ma journée type était une journée de travail à la maison, environ 11h au total.
Réveil vers 7h30 pour commencer à bosser vers 8h.
Je travaillais les matières difficiles ou les matières à calculs (type biochimie, biophysique) toute la matinée. Pause café quand j'en ai besoin.
Pause midi de 12h30 à 13h30 en regardant ma série.
Je travaillais les matières par coeur (type biologie) jusqu'à 17h.
Pause goûter de 17h à 17h30.
Après ça dépendait des jours mais je bossais généralement des matières plus cool jusqu'à 20h30 et je faisais des colles.
Pause repas pendant une heure.
Je faisais des colles et des fiches de 21h30 à 23h/00h, ça dépendait des jours.

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 n'ai pas été beaucoup en cours dans l'année, uniquement pour certaines matières comme l'anatomie ou ça m'a aidé dans l'apprentissage des cours. Aller en cours me prenait du temps, donc je pouvais bosser environ 5-6h par jours chez moi.
Lorsque j'allais en colle, j'arrêtais de travailler vers 17h. Je pouvais travailler en général 8h chez moi.

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

Une journée de travail pendant le week-end ressemblait à une de mes journées types en semaine. Je travaillais 11h en moyenne .
Quand je travaille, je passe entre 1h et 1h30 à réviser un chapitre (bien sûr ça dépend de la longueur du chapitre). Je fais une pause de 5 à 10 minutes entre chaque chapitre.
Sinon je faisais une pause d'une heure le midi, 30 minutes en milieu d'après-midi, et d'une heure le soir.

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

Pendant les semaines qui ont précédé les exams, je pouvais travailler jusqu'à 13h par jour. Je faisais des pauses repas plus courtes (30 minutes) et plus de pause le samedi soir. Par contre, je continuais de courir le dimanche.

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

Je dormais en moyenne 7h-8h par nuit. J'ai fait en sorte de dormir un peu plus au deuxième semestre pour être plus en forme pour les examens !

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 suivi la méthode des J. Ça m'a permis de revoir régulièrement mes cours et de préparer mon emploi du temps assez facilement le dimanche soir. Même si j'ai eu du mal à le suivre parfois, en particulier au S2, je m'arrangeais pour ne laisser aucun cours de côté.

Chaque semestre, environ un mois avant les exams, je faisais un nouvel emploi du temps pour caler tous les chapitres et revoir tout le programme en 1-2 semaine. J'ai pu revoir le programme 3 fois avant les épreuves, au S1 et au S2.

J'étais assez organisée cette année, ça m'a aidé pour ne laisser aucun chapitre de côté et optimiser mon temps.

J'ai une mémoire surtout visuelle donc j'ai utilisé un max de fluos pour avoir un code couleur complet. Pour retenir mes cours, je les revoyais régulièrement grâce à la méthode des J et je faisais en sorte de les comprendre, ça permet de retenir ses cours sans toujours utiliser le par cœur. Quand je révisais un cours, je lisais à haute voix le chapitre, en récitant ce dont je me souvenais avant de lire une phrase. En général, je travaillais un chapitre en 1h-1h30 (ça dépend des chapitres). Je faisais des qcm avant et après revoir un chapitre pour marquer dans ma mémoire les infos du cours.

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 ?

Globalement j'ai plutôt bien vécu cette année, j'ai été bien entourée par ma famille et mes amis. Je me suis mise à fond dedans donc c'est passé assez vite. On s'habitue au rythme de travail avec le temps et on progresse au fur et à mesure donc c'est motivant.

Forcément certains moments ont été difficiles mais ça vaut le coup de se donner à fond !

La PASS m'a apporté beaucoup de choses : j'ai trouvé ma méthode de travail, j'ai appris à m'organiser, j'ai découvert une capacité de travail que je ne pensais pas avoir.

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

Je sais que la PASS peut faire peur mais en se donnant les moyens d'y arriver, l'année passe vite et on aime les matières à apprendre. Il faut se dire que ce n'est qu'une année de votre vie donc donnez tout pour n'avoir aucun regrets !! Je serai là pour vous accompagner cette année (si vous choisissez la bonne marraine évidemment ;)).