



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 126

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

NOM : PLETS
Prénom : Apolline
Filière : Odontologie

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

MENTION : Très Bien ; SPECIALITES : SVT, Physique-Chimie,
Maths (uniquement en première); OPTION : maths complémentaires en terminale

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la Vie

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 ?

Je ne pratiquais pas du sport du manière régulière mais quand j'avais besoin de me changer les idées, hop j'allais faire un petit tour dans Brest, histoire de marcher et de me changer les idées. Après retour au travail et j'étais plus efficace.

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

Le matin je me levais vers 7h et j'attaquais directement vers 7h30 après mon petit cafewww bien évidemment. Ça c'était au s1, mais au s2 je me levais plus tard, vers 8h pour commencer à 8h30. Ensuite je faisais une pause de 10min le matin vers 10h30 et puis rebelotte jusqu'à 12h/12h30. Le midi je faisais une pause d'environ 45min. Je reprenais le travail jusqu'à 16h30 pour faire un goûter. Après ça je reprenais le travail et s'il avait les colles direction la colle vers 18h. Quand je rentrais, je mangeais mon meilleur repas et après relecture d'un cours ou des fautes que j'ai faites en colle. Du coup pour récapituler mes journées en comptant les colles et tout ça j'avais à peu près 10/12h de travail.

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...)?

Quand il y avait cours, j'y allais tout le temps donc j'avais déjà 4h/5h de cours, le matin ou l'aprem. Quand c'était le matin, je rentrais chez moi, petit repas et j'attaquais vers 13h le travail jusqu'à 16h30 pour le goûter. Ensuite je travaillais de nouveau jusqu'à 18h et direction la COLLE. Quand j'avais cours l'aprem je travaillais le matin de 7h30 à 12h en prenant ma pause café le matin, vers 12h le repas et j'allais en cours. Après les cours j'allais en colle.

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

Le vendredi soir, je rentrais chez moi, j'avais environ 1h30 de route avec les copains. En arrivant à la maison chez papa et maman, pas de travail. Le samedi matin, je commençais dès 7h30 par voir les cours du vendredi jusqu'à 12h. Après le repas si j'avais besoin de temps pour voir encore les cours du vendredi je le faisais et puis j'attaquais par les révisions des cours de la semaine jusqu'à 20h et après repas. Et comme je n'avais pas de colle, je révisais mes cours jusqu'à 23h. Le dimanche c'était une journée de révision et quand le concours approchait je dédiais mon aprem pour les annales.

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

En période de révision le travail était généralement plus intense parce que j'essayais de revoir un maximum de cours. Mais comme je n'avais ni les cours ni les colles pour me bouger je faisais une petite marche après manger le soir. Pour ce qui est du travail c'est toujours la même chose que les paragraphes précédents mais pour mes semaines de révision je faisais un planning le week-end avant de commencer ma semaine pour être organiser et bien gérer mon timing. Mes journées ressemblaient très fortement à celles que j'avais le week-end. Mais NO PANIQUE, si vous avez besoin d'un exemple de planning on verra tout ça ensemble.

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

Alors au s1, je dormais moins qu'au s2, j'avais généralement 7h de sommeil donc de 00h à 7h. Au s2, je n'arrivais pas du tout à me lever à 7h donc je me levais généralement vers 8h. Petite stratégie on dort 1h de plus, alors on perd 1h de taff mais après on est plus efficace donc on rattrape le « temps perdu ».

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.

Du coup pour m'organiser j'ai trouvé ma petite méthode : le lundi aprem je voyais les cours du lundi matin, le mardi aprem je voyais les cours du mardi matin et le mercredi je révisais les cours du lundi et du mardi + des anciens cours. Le jeudi matin, je faisais des révisions d'anciens cours et jeudi aprem j'allais en cours. Le vendredi matin je voyais les cours du jeudi et l'aprem j'allais en cours. Le week-end je commençais par voir les cours du vendredi et après c'était révisions des cours de la semaine + des anciens cours. Pour revoir les anciens cours que je n'avais pas vu depuis longtemps j'essayais toujours de trouver des créneaux pour ne pas les oublier. Mais moi personnellement je n'avais pas d'agenda mais des sortes de petits plannings à la semaine.

Pour aborder un cours, ma première lecture après être allée en cours, consistait à le comprendre. Je revoyais mon cours environ 2j après et c'est à ce moment que débutais vraiment le par cœur parce que j'avais compris le cours donc j'avais juste à apprendre. Et après j'essayais de le voir encore 2/3 fois les semaines suivantes.

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 ?

Mes 2 semestres ont été très différents, j'ai mieux vécu mon deuxième semestre que le premier. Au premier semestre j'ai eu pas mal de moments où ça n'allait pas, mais si toi aussi tu passes par là dis-toi que c'est dans ces moments qu'il faut tenir bon et passer ces petites vagues pour aller au bout de son objectif et surtout avoir 0 REGRET. Le deuxième semestre était certainement « plus facile » pour moi mais ça après c'est en fonction de chacun. Globalement mon année m'a énormément apporté et je pense que c'est pareil pour tout le monde mais c'est vraiment une grande étape à passer et une fois terminée peu importe le résultat, ça nous aura fait énormément grandir.

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

Je sais que moi quand je lisais les fiches des étudiants l'année dernière j'étais en mode panique mais il ne faut surtout pas. Pour toi c'est tout nouveau tout ça, mais ne t'inquiètes pas, prends le temps d'avoir tes repères, de te familiariser avec la fac, le tuto, les cours.... Et tout ira pour le mieux. Il y aura des moments plus difficiles que d'autres mais c'est pour ça que je suis là. Ça va le faire, il faut toujours y croire car rien n'est perdu même jusqu'au dernier moment. BON COURAGE POUR CETTE ANNEE ET DONNES TOI A FONDDDDDD (pour avoir 0 REGRET).