



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 140

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

NOM : MARION
Prénom : Fiona
Filière : Odontologie

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

Bac général mention bien spé SVT + Physique-chimie + maths complémentaires
+ option sport + classe euro.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

Parfois je faisais un peu de sport, sinon c'était des activités "vide tête" comme de la lecture, des activités créatives ou même de la méditation. Au second semestre avec la mineure STAPS je prenais ce temps pour faire du sport dans la semaine. Toute l'année j'allais en cours en vélo, un bon moyen de se défouler dans la journée. Il m'est arrivé de faire 3 ou 4 journées de vraie pause dans l'année au début des semestres.

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

Je suis une "lève-tôt" donc je commence ma journée à 6h, petit déjeuner, douche etc. À 6h30 je m'attaque aux révisions en fonction de mon planning que je fais tous les week-ends et si on a cours le matin je pars à 7h30. Si on a cours jusque 13h, je rentre, déjeuner et je reprends vers 14h. Révisions jusque 17h45 avant la colle. Après les colles je ne travaille pas trop, il m'arrive de revoir des notions de cours que je n'ai vraiment pas comprises ou quelques QCMs et refaire la correction pour fixer les connaissances de temps en temps. Je dîne après les colles et je me couche vers 22h (le sommeil avant tout!).

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...)?

S1 : je passais env. 5h de révisions/jour si grosse journée, ça dépend de la journée de cours, ça pouvait être plus en fonction. J'allais toujours en colle le soir, ça rafraîchit des chapitres parfois lointains haha. Je faisais des pauses dès que j'en ressentais le besoin (les siestes de 20 min je recommande bcp). S2 : moins d'heure de cours donc ça ressemblait plus à l'organisation du week-end.

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

Le week-end je rattrapais le retard de la semaine. Je travaillais env. 13h par jour plus ou moins selon la semaine et les cours. Je me levais 1h + tard le samedi (mini grasse mat.). J'en profitais pour faire ou ajuster mon planning de révisions pour la semaine suivante. Je revoyais mes erreurs de colles et je faisais des colles des années précédentes. Si on s'approchait des épreuves, j'en profitais pour faire des annales aussi. Je faisais un peu plus de pauses que la semaine. Je prenais le temps d'appeler mes proches aussi.

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

J'étais un peu plus à fond, donc pas vraiment de pause sauf urgence vitale haha. Je prenais quand même un peu de temps pour revoir ma famille (1/2 journée accordée env. un vrai sacrifice). Je faisais bcp de colles d'entraînement et je revoyais les parties du cours des propositions où je m'étais trompée. Je faisais une vraie remise à 0 de mes plannings et j'organisais pour les prochains jours en adaptant pour chaque chapitre. Si c'était la mi-semestre je rattrapais mon retard, je revoyais les tout premiers cours...

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

Au S1, on avait + de cours en amphitheatre donc - de temps de révisions, je prenais sur mon sommeil (5h à 23h, bcp trop pour moi). Au S2 j'ai prioriser mon sommeil + des siestes de 20 min. Ça m'a bcp aidée. Le sommeil est propre à chacun, pour ma part 7-8h minimum et ritualiser l'avant-nuit pour habituer son cerveau à décrocher.

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.

Une sorte de méthode des J adaptée. Certains cours son + faciles à comprendre, + court, donc on n'y passe moins de temps de révision. Globalement j'organisais par session et j'essayais de ne pas mettre trop d'UEs différentes dans une même journée (max 2 en révisions). Je faisais des cartes mentales pour la mémoire visuelle, parfois je récitais mon cours à haute voix en lisant et en l'expliquant ... Pour les longs chapitres, je les découpais en plusieurs parties. Plus je revoyais le cours, plus j'espçais les révisions. Plus je le connaissais, moins je mettais d'heures de révision dessus par la suite. Je prévoyais plusieurs semaines à l'avance quitte à modifier le planning en fonction de mes avancées. Une fois que je connaissais bien le cours (après 3 sessions env.), je faisais des anciennes colles sur le chapitre + correction. Ça permet de savoir quelles parties on maîtrise moins bien donc celles à revoir.

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 ?

J'ai eu des moments compliqués, surtout au S1 où on se fait un peu assommer par la quantité d'heures de cours en amphi. Avoir des coups de mou c'est totalement normal. C'est une année très complexe, mais il ne faut pas baisser les bras. On aspire à des métiers géniaux et on n'est pas là pour rien. C'est une véritable école de motivation, de détermination, d'organisation et de mémorisation. Je ne peux pas dire que j'ai aimé mon année, mais je ne voulais rien en regretter, je voulais pas pouvoir me dire que je n'avais pas fait assez d'efforts. On découvre sa véritable capacité de travail en PASS, une fois dedans on ne s'en rend même plus compte. Si vous vous donnez les moyens 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 ?

Vous vous engagez dans une aventure mémorable, qui vous apprendra beaucoup sur la santé évidemment mais aussi sur vous-même. Soyez concentrés sur votre PASS à vous, n'écoutez pas les "on dit". Aussi, il y a 1000 manières de réussir, il n'y a pas de miracle, trouvez la vôtre et travaillez pour ne rien regretter. Rappelez-vous autant que nécessaire pourquoi vous êtes là. Relevez-vous dans les moments difficiles. Bon courage pour votre année, et gardez le sourire :) Je vous souhaite de réussir !