



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 25

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

**NOM :** Alperin  
**Prénom :** Fantine  
**Filière :** Odontologie

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

Mention Très Bien, Bac général spécialités SVT et Physique-Chimie  
(+ maths complémentaires)

### 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'étais(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 ?**

J'essayais de faire des pauses qui me vidaient vraiment la tête pour pouvoir être d'autant plus d'attaque en retournant travailler. Je faisais des petites pauses pendant la journée pour prendre un café mais je voyais surtout mon copain le soir et le weekend. J'allais aussi manger le jeudi soir après la colle chez la soeur de mon copain, ça me faisait du bien de voir plusieurs personnes et de parler d'autre chose que de PASS. Je voyais mes parents environ un weekend sur deux et ils venaient surtout me voir à Brest.

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

Au S1 je faisais du 8h-22h : j'allais à presque tous les cours en présentiels et à toutes les colles. Je faisais une pause à 10h et à 16h pour boire un café et je prenais 1h30 le midi pour manger et faire une sieste. J'allais en colle à 18h et je ne travaillais pas en rentrant, je mangeais et j'allais me coucher.

Au S2 je faisais du 6h-22h : je me réveillais tôt car c'est là que j'étais le plus efficace, je prenais une pause à 10h et 16h pour boire un café. Je m'arrêtais 1h le midi pour manger et faire une sieste. J'allais aussi à presque toutes les colles comme au S1.

**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 colle, je travaillais 9h par jour avant la colle sinon 12h quand il n'y avait pas colle.

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

J'étais plus chill le weekend, au S1 je commençais à 9h et je m'arrêtais à 17h30 pour pouvoir faire une grosse pause l'après-midi et soir en voyant ma famille ou mon copain.

Au S2 je faisais des grosses journées même le weekend mais je m'arrêtais plus tôt vers 20h30.

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

J'avais les mêmes horaires pendant les révisions mais c'était plus intense sans les colles et les cours en présentiel, je travaillais chez moi toute la journée. Je faisais aussi moins de pauses avec que une heure le midi et je mangeais en faisant des annales le soir.

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

Je dormais 9h par nuit au S1 et 7h au S2 mais je faisais 25min de sieste tous les jours après manger.

**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.**

Pendant les 2 semestres j'allais à beaucoup de cours en présentiel et à toutes les colles.

Au S1 je travaillais les cours en présentiel du matin chez moi l'après-midi et inversement :

- lundi+mardi matin : présentiel / lundi+mardi aprem : cours du matin
- mercredi : cours du lundi + mardi
- jeudi matin : cours en retard / jeudi aprem : présentiel
- vendredi matin : cours du jeudi / vendredi aprem : présentiel
- samedi matin : cours du vendredi / samedi aprem+dimanche : cours de la semaine et retard

Au S2 j'allais à moins de cours en présentiel et j'organisais ma journée selon mon énergie : je travaillais les cours les plus difficile le matin et au milieu de l'après-midi et ceux où j'avais plus de facilité après manger et avant d'aller me coucher.

**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 ?**

Même si c'était dur, j'ai bien aimé l'année de PASS qui m'a permis de dépasser mes limites et de voir jusqu'où je peux me pousser. Il y a eu des moments plus difficiles et stressants, de remise en question surtout, mais il faut garder la tête froide pour réussir à surmonter le stress. Cette année m'a évidemment beaucoup apporté, c'est vraiment une expérience unique qui permet d'en apprendre beaucoup sur soi-même.

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

Ayez confiance en vous !!! Même si l'année de PASS est difficile, c'est passionnant ! Toutes les matières sont intéressantes et vous serez étonnés de voir à quel point vous pouvez apprendre des choses et dépasser vos limites !