



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 34

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

**NOM :** Sauvan  
**Prénom :** Morgane  
**Filière :** Odontologie

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

Bac général, mention très bien, avec spécialités SVT et physique chimie, options maths complémentaires et euro anglais

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

Biotechnologie santé

### 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'éta(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'avais besoin de faire du sport, donc le dimanche aprèm ou le mercredi sur le temps de midi j'allais à la piscine, faire de l'escalade aux capucins ou juste courir/marcher. J'essayais de faire du sport au moins une fois par semaine, et de marcher hors de chez moi tout les jours (lessive, courses...). J'essayais aussi de garder un peu de vie sociale donc c'était sympa de sortir se promener au bord de mer avec mes potes . De plus j'aime beaucoup cuisiner donc je prenais mon temps certains midi pour mijoter de bon petits plats .

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

Réveil :7h . Je commence à bosser a 7h30 avec mon café (ou je vais en cours en amphi )  
Jusqu'à 10h30 j'étais efficace donc je faisais les cours qui demandait bcp de concentration, puis après petite pause.  
Ensuite jusqu'à 12h/13h je faisais les matières plus tranquille.  
Pause dej : autant de temps que nécessaire (~45min pour moi )  
Puis l'aprem même chose (cours en amphi) ou travail efficace jusqu'à 17h30 , avec une petite pause goûter (très importante pour moi mdr )  
Ensuite j'allais tout le temps en colle, ça m'aidait vmt trop !  
Si la colle ne finissait pas trop tard, après manger je prenais le temps de relire mon cahier de correction (très utile) pour bien retenir. Ou je faisais 1h de relecture d'un cours.  
Je me couchait entre 21h30 et 22h j'avais vraiment besoin de dormir  
Cela faisait des journées de 9h/10h de travail sans le tuto.

### **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 n'y a pas cours, je commence a 7h30, avec une pause de 15min jusqu'à 12h puis de 13h jusqu'à 17h30, ensuite les colles de 18h a 21h environ . Ça nous fait 9h a peu près et 3h de colle .  
Maintenant si il y a cours comme au S1, donc le lundi et mardi matin, puis jeudi et vendredi aprem, j'allais en cours et faisais l'autre partie de la journée chez moi à travailler  
Pour le S2 les heures étant plus aléatoires je m'organisais aussi en fonction.  
En général je travaillais à peu près le même nombre d'heures par jour(~12h), il est arrivé aussi que je n'aie pas bien a certains moments j'essayais donc de ne pas culpabiliser et de prendre une 1h pour me reposer et me reconcentrer.

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

Le samedi matin je faisais mes courses de 8 à 9h, je ne sais pas pourquoi mais ça me réveillait pour mieux travailler le reste de la journée. Donc je travaillais tout le samedi jusqu'à 18h,avec de bonnes pauses donc 30min le matin et même chose l'aprem, + la pause dej . Le soir je prenais le temps de cuisiner et regarder un petit film, me détendre.  
Puis dimanche je travaillais essentiellement le matin a 7h30 comme la semaine, le début d'aprem aussi, et après j'allais faire une activité sans culpabiliser ! Puis le soir je remettais mon planning à jour , je programmais la semaine d'après, et grosse relecture du carnet d'erreur.  
Je profitais aussi de mon WE pour faire des feuilles de révisions ou cartes mentales .

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

Pendant les vacances ( révi'vac) je rentrais chez mes parents avec un planning bien établi, réveil à 8h pour commencer à 8h30 jusqu'à 12h30 avec 30min de pause, puis après de 13h30 à 18h(avec ma pause goûter )du lundi au vendredi. Puis je consacrais le samedi aprem à ma famille pour faire une activité. Je retravaillais en rentrant en attendant le repas du soir . Je discutais avec eux un peu après manger mais je ne tardais pas trop parce que j'avais besoin de bien dormir.  
Le dimanche, le matin je travaillais mais l'aprem je rentrais a Brest pour pouvoir retourner en cours le lundi .  
Cela fait moins d'heure que dans la semaine classique mais j'étais très efficace chez moi .  
Avant les partiels je ne suis pas rentrée chez moi et travaillait au même rythme que d'habitude en incluant des annales dans mon programme.

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

Il est vrai que je ne pensais pas avoir besoin d'autant dormir, mais le travail que l'on fournit est tellement intense qu'il fallait que je dorme . Donc je dirais environ 9h/10h de sommeil

**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 du temps à trouver une méthode vraiment efficace, disons mi-octobre, mais une fois qu'on l'a trouvée c'est super efficace perso c'était une méthode des J remixée donc jusqu'à J-7 et ensuite j'adaptais le nombre de révisions en fonction de si je me sentais à l'aise sur un cours ou absolument pas .

Je fonctionne vraiment avec plusieurs mémoires donc je faisais aussi bien de la lecture active (avec les fluos, aka tes meilleurs amis de la pass) de l'écoute de certains cours enregistrés ou encore de la réécriture des cours et des notions importantes, redessiner des schémas d'anatomie et même utiliser anatomylearning pour faire travailler la mémoire. L'ardoise a été aussi très utile pour moi. Le support que j'ai utilisé était surtout les livres du tuto

Pour apprendre un cours je faisais d'abord une première lecture, souvent en cours avec le prof pendant laquelle je fluotais l'essentiel, puis chez moi la même journée (donc j0) je faisais une relecture en rajoutant du fluo. Ensuite le jour d'après(j1) je récrivais dans les grandes lignes, et avec l'ardoise je me notais des notions au fur et à mesure que devrait compléter après avoir réécrite. Par exemple je mettais:taille mitochondries -> et je devais compléter.

Puis J3 je n'ouvrais pas tout le cours, je prenais les titres de chap et j'écrivais ce que je me rappelais en gros , je voyais comme ça où j'en étais, et si un J5 était nécessaire avant le J7.

**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 ?**

Cette année a été quand même assez difficile, j'ai pu voir où étaient mes limites, mais j'ai vraiment beaucoup aimé aller aux colles et pouvoir apprendre pleins de nouvelles notions ! Rencontrer des personnes avec le même attrait pour les métiers de la santé c'est vraiment génial . J'ai eu des moments particulièrement compliqué où je me sentais loin de ma famille notamment avant les premiers partiels en décembre. Mais le 2ème semestre s'est beaucoup mieux passé, avec moins d'appréhension.

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

Premièrement, si vous êtes en PASS c'est bien pour une raison, donc toujours garder son objectif en tête même lors des moments compliqués où l'on se dit que l'on ne va pas y arriver ! C'est comme ça que l'on arrive au bout car c'est vraiment une question de mental . C'est seulement une année donc on donne tout, sans trop griller toute son énergie dès le début, la PASS c'est vraiment un marathon et pas un sprint. Gardez absolument dans votre quotidien les choses qui vont font du bien (moi c'était cuisiner et le sport), c'est archi important d'avoir des temps de bien-être et surtout de fun ! Bon courage et vous êtes des champions !!!!