



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 36

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

**NOM :** Léostic  
**Prénom :** Inès  
**Filière :** Odontologie

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

Bac général, spécialités SVT - PHYSIQUE CHIMIE, option maths complémentaires, mention très bien

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

LLCER anglais

### 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 ?**

Au premier semestre je m'accordais le dimanche matin pour aller courir ou alors juste faire une grasse matinée histoire de décompresser un peu, sinon il m'arrivait de réserver un dimanche après midi pour un goûter en famille etc mais ça restait occasionnel. Au deuxième semestre c'était un peu + aléatoire, des fois ma pause de la semaine était le vendredi fin de journée + soir à cause de la mineure ce jour là et des fois le dimanche après-midi.

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

Alors au premier semestre c'était très carré donc j'allais en cours le matin ou l'après-midi en amphithéâtre et le reste de la journée je travaillais chez moi. Je travaillais de 8h à 12h par exemple avec 1h de pause le midi puis 30 minutes de pause pour le goûter et le soir jusqu'à 20h avec encore 1h de pause pour manger. Après 21h je faisais des QCM mais pas tous les soirs ça dépendait de la fatigue ou alors si il y avait colle j'y allais de 18h à 21h-22h et après je dormais :) Deuxième semestre quasiment pareil juste moins de cours en amphithéâtre donc j'allais souvent à la BU.

**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...)?**

En général ça faisait entre 8h et 12h de travail par jour avec 3 pauses dans la journée pour pouvoir être bien concentrée lors des révisions et pouvoir souffler un peu aussi :)

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

idem

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

Juste avant les concours je me faisais un planning pour tout revoir (c'est possible de tout revoir en 1 semaine / 1 semaine et demi si on est bien organisé et qu'on a déjà bien révisé les cours le reste du semestre). Je faisais les mêmes pauses que pendant mon semestre mais je travaillais juste + le soir en faisant les annales.

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

Ça dépendait beaucoup mais j'essayais d'avoir au moins 7-8h de sommeil parce que sinon c'est compliqué de tenir sur la durée avec les cours qui vont s'enchaîner. Le sommeil est primordial !!

**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.**

Pour le premier semestre je suis partie sur une méthode des J que je faisais un peu à ma sauce si jamais il y avait des cours que j'avais besoin de revoir + etc. En général je révisais mon cours (le lire, faire des post it sur les notions importantes et essayer de mémoriser) puis je faisais des qcm dessus (plateforme qcm du tuto ou les anciennes colles sur le site). Après en période de concours je faisais un carnet par matière avec tous les trucs que j'oubliais souvent ou qui tombaient en annales et que je ne savais pas. J'étais obligée de m'organiser sinon j'étais perdue avec tous les cours donc je faisais des plannings tous les dimanches soirs pour être sûre.

**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 plutôt bien vécu mon année de PASS, forcément ya des moments + compliqués que d'autres (période concours blanc / concours) et j'ai aussi beaucoup douté surtout au début de 2e semestre parce qu'on sortait d'1 mois de vacances etc mais au final ça sert tellement de persévérer parce que j'en suis là aujourd'hui et franchement je vous jure que ça efface tous les moments bas de l'année. Forcément ça m'a apporté de la rigueur, de l'endurance (parce que oui ce n'est pas un sprint mais un marathon) mais aussi de la maturité parce que, mine de rien, c'est la fac et personne ne va vous dire de travailler c'est à vous d'être remonté à bloc pour atteindre votre objectif !!

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

Franchement si vous êtes stressés c'est normal mais votre année va commencer en douceur et vous aurez largement le temps de vous adapter + le tuto ne va pas vous lâcher ;) N'oubliez jamais votre objectif et si jamais vous avez un coup de mou (ce qui est normal !!) je serai là pour vous booster à donfff !! Croyez en vous et vous verrez le travail paye :)