



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 7

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

**NOM :** Hulin  
**Prénom :** Sterenn  
**Filière :** Odontologie

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

Mention bien, spécialité physique-chimie, svt et 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'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 début du semestre j'avais un peu plus de temps donc j'allais à mon entraînement de handball le vendredi soir puis quand je n'avais plus le temps j'arrêtais. Sinon 3 fois par semaine mon copain venait chez moi le soir après les colles donc je ne le voyais « que » à ce moment là. Ensuite je prenais aussi du temps pour aller voir des copines ou aller à des matchs mais ça dépendait surtout de mon avancement dans les cours.

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

Le matin je commençais à 8h puis je prenais une pause d'environ 1h le midi, ce qui me permettait de manger et de faire une petite sieste. Ensuite je travaillais de 14h à 18h puis j'allais en colle de 18h jusqu'à 21h environ. Après les colles je ne travaillais plus c'était repas et dodo.

Je prenais des petites pauses quand j'en ressentais le besoin et quand je n'étais plus très efficace.

**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...)?**

Je travaillais en moyenne 12h par jour quand j'avais les cours en amphi, les révisions et les colles. Pour les pauses je faisais un peu au feeling quand je sentais que je n'étais plus très concentrée je prenais 5 à 10 minutes de pause, mais je ne les planifiais pas.

Tous les midis je prenais max 1h de pause et je prenais aussi toujours une pause de 30 minutes vers 17h30 pour le goûter.

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

Le week-end je travaillais en moyenne 13h par jour mais ce n'était que des révisions. J'avais donc quasi le même rythme que le reste de la semaine, juste je finissais plus vers 22h -23h sauf le dimanche où je m'arrêtais à 20h. Je m'autorisais aussi une « grasse mate » jusqu'à 8h le samedi.

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

Pendant les révisions je travaillais environ 14h. Je commençais à 8h jusqu'à 13h. Puis le midi je ne prenais que 30 min de pause. Ensuite je travaillais de 13h30 jusqu'à 17h30. À 17h30 je prenais 15 min de pause goûter. Je reprenais ensuite jusqu'à 21h puis je prenais 30 min de pause. Et ensuite je terminais souvent vers 23h30-minuit. Durant toute la journée je prenais des minis pauses quand je sentais que je n'étais plus concentrée.

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

J'essayais toujours d'avoir 8h de sommeil, donc si je me couchais plus tard je décalais mon réveil le lendemain matin (sauf si j'avais cours à la fac) mais dans tous les cas j'avais tout le temps minimum 7h de sommeil pendant les 2 semestres.

**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 ma part j'avais un peu comme une méthode des J mais revisitée. J'allais en amphi et je revoyais le cours le jour même puis une autre fois dans la semaine (en général j'essayais que ce soit 2 jours après). Ensuite je le révisais aussi la semaine d'après puis 2 semaines plus tard et je le revoyais une dernière fois (sans compter les révisions) plus ou moins longtemps après selon comment je sentais mon apprentissage. J'utilisais un agenda semainier que je remplissais tous les dimanches soirs avec les cours de la semaine et les cours que je devais revoir. À côté de ça j'avais aussi un carnet dans lequel je notais pour chaque cours les dates auxquelles j'avais vu ce cours, ça me permettait de voir plus facilement combien de fois j'avais vu tel cours et à quelle date. La première fois que je révisais le cours j'écrivais sur une ardoise les infos les plus importantes. La deuxième fois que je voyais le cours je prenais le sommaire et j'essayais de me rappeler ce qu'il y avait dans chaque partie, ensuite quand je relisais mon cours je notais sur une feuille blanche toutes les infos que j'avais oubliées. Je ne relisais jamais cette feuille blanche, elle me permettait juste de mieux retenir les infos. Les fois d'après je relisais juste mon cours. Parfois je lisais à voix haute, je faisais des schémas, des flashcards... ça dépendait des cours.

**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 ?**

On va pas se mentir c'est pas l'année la plus simple mais perso j'ai quand même plutôt bien vécu cette année. Les cours sont super intéressants, vous allez faire de nouvelles rencontres et vivre pleins de moments riches en émotions. Pour moi le plus dur n'était pas la charge de travail parce que je trouve qu'on s'y habitue mais ce que je trouvais dur c'était de ne pas pouvoir sortir, de pas trop voir ses proches ou même de pas pouvoir se poser sans rien faire. Mais dans ces moments difficiles il ne faut rien lâcher et rester motivé comme au premier jour. Perso quand j'avais un coup de mou je pleurais une bonne fois puis je me rappelais tout ce que j'avais déjà fait et ça me donnait envie de me surpasser encore plus. Une fois cette année terminée on se rend compte qu'on en a appris beaucoup sur nous et on peut être que fier du chemin parcouru parce que tout le monde ne pourrait pas faire ça.

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

Tout d'abord bienvenue en PASS !!  
J'ai envie de commencer par te dire de profiter de cette année parce qu'elle est unique. Mais surtout donne toi à fond pour avoir 0 regret.  
Tout le monde peut y arriver donc aie confiance en toi et dis toi que cette place elle est à toi !!  
En tant que marraine je serai là pour te motiver et t'accompagner dans cette année incroyable.  
Bon courage les loulous vous êtes les meilleurs et soyez fiers de ce que vous faites ;) )