



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 84

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

NOM : Courbariaux

Prénom : Youenn

Filière : Odontologie

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

Bac général spécialité physique-chimie et svt, mention bien

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'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 ?

Mes loisirs étaient principalement le sport, j'essayais d'en faire dès que je pouvais en général c'était des gammes. Et chaque dimanche je m'accordais une petite sortie macdo avec des collègues pour bien marquer la fin de la semaine.

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

Ma journée type c'était réveil 7h50 pour bosser à partir de 8h pour ensuite poursuivre jusqu'à midi et en général je prenais une petite pause pour me brosser les chics dans la matinée vers 9h. Je prenais une grosse pause de 1h le midi pour ensuite reprendre à 13h le boulot et en général je continuais jusqu'à 20h de travailler et je prenais des pauses en fonctions de mes besoins. Et pareil après une grosse pause de 1h je reprenais le boulot mais en faisant uniquement des qcm et annales etc jusqu'à 23h.

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 j'avais cours, je passais la matinée en amphi. Je reprenais le travail après manger, vers 13h, et je m'arrêtais à 17h pour une pause avant d'aller aux colles à 18h. Les colles finissaient vers 21h30, puis je rentrais chez moi pour manger et regarder une série en restant chillax.

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

Le WK, je suivais mon schéma habituel, mais le samedi, je montais en intensité pour revoir un maximum de cours et être efficace. Le soir, après manger, je faisais que des QCM pour voir si j'avais bien appris vérifier. Le dimanche c'était ma journée joker : je révisais les cours où j'avais du mal ou que j'avais envie de revoir, puis j'arrêtais vers 18/19h pour faire du sport ou me détendre, avant de retrouver mes collègues pour la petite sortie du dimanche.

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

Encore une fois, je suivais mon schéma habituel, en restant au maximum efficace et concentré pour revoir un maximum de cours sans perdre de temps. Je gardais mes pauses d'une heure le midi et le soir, et prenais des pauses supplémentaires selon mes besoins. Le soir, après manger, c'était QCM à fond et annales pour m'entraîner de façon intensive jusqu'à 23h30.

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

En général, j'essayais d'avoir mes 7h30 de sommeil, car j'en avais vraiment besoin pour être efficace. Je repoussais même mon réveil de 30 minutes quand j'en avais vrm besoin et je prenais des euphytoses pour m'endormir plus facilement car sur la fin je galérais à m'endormir.

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.

Perso, ma méthode était une sorte de méthode des J, avec une différence : je ne définissais pas d'intervalles fixes pour revoir mes cours. Je le faisais plutôt en fonction de mes besoins. Pour évaluer ma connaissance des cours, je faisais énormément de QCM, ce qui me permettait de savoir où j'en étais dans mes révisions. En fonction des résultats, je déterminais quels cours revoir. Ainsi, les intervalles de révision étaient définis par mes performances en colles ou QCM. Cette approche m'a permis de maîtriser mes cours efficacement et d'identifier directement les lacunes, qu'elles concernent un cours complet ou un passage spécifique. Pour apprendre un cours, ma méthode était assez classique : il me fallait relire et répéter à voix haute un certain nombre de fois pour bien l'assimiler (j'ai dû bien faire cabler ma voisine dédicace à elle).

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 ?

Globalement, j'ai bien vécu ma PASS ; j'étais assez surpris, car cette année a été incroyable. J'ai pu travailler des cours que j'aimais et faire de superbes rencontres. C'était une année forte en pression, qui m'a appris à me faire confiance. La PASS m'a permis de gagner en maturité et en patience. C'est une période qui resserre les liens avec sa famille, car ils sont aux petits soins avec nous, et offrent un soutien infaillible. Bref, c'est une année extrêmement enrichissante sur plusieurs plans, notamment personnel, une année de croissance qui laisse plein de souvenirs et d'expériences incroyables. Elle vaut vraiment la peine d'être vécue !

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

La PASS est une année unique, où vous ferez de très belles rencontres et tisserez des liens forts. Vous découvrirez des choses passionnantes, vous vous sentirez à votre place et réaliserez vos rêves. À Brest, l'ambiance est bienveillante et motivante. Cette année vous permettra aussi de vous découvrir et d'apprendre beaucoup sur vous-même. Soyez fier de vous, donnez tout et ne lâchez rien ! Si d'autres ont réussi avant vous, pourquoi pas vous ?