



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 5

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2025/2026.

**NOM :** Rehab  
**Prénom :** Kenzo  
**Filière :** Odontologie

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

Mention Bien spécialités Maths/ Physique chimie + option Maths expertes

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

Physique-Chimie

### 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(e)  
☐ 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'étaient 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  
☐ Aucun des deux

**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 de l'examen
- ☐ 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 pas vraiment de loisirs mais quand je saturais je regardais des vidéos/séries/ Tiktok. Sinon j'ai aussi réussi à faire quelques soirées chaque semestre avec mes amis (avec de l'organisation c'est tout à fait possible)

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

Au S1 c'était harr, j'allais en cours à 8H jusqu'à 13H puis fallait bien manger vite fais (30-45min max, y'a pas de pertes de temps ici). Ensuite j'allais a la BU parce que j'avais pas le temps de rentrer chez moi. À la BU y'avait pas d'autres choses que le travail donc obligé de se la donner jusqu'à 17H30 (avec des petites pauses si besoin). Enfin, les colles à 18H et après dodo (flemme de relire, le sommeil et plus important). Au S2 j'allais que en anatomie, j'étais H24 chez moi donc c'était plus tranquille (oui j'ai skip les colles et la mineur....)

**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...) ?**

Au S1 avec les colles + cours + mes J ça montait facile à 10H-12H mais au S2 c'était entre 6H et 10H GRAND MAXXX

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

Au S1 c'était. chaud les week-end j'avais tout le retard des J à rattraper donc c'était pas de tout repos. Mais j'arrivais quand même a voir ma copine quasiment tous les weekend. Au niveau du nombre d'heures, ça variaient tellement.

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

Au S1, j'avais fait un planning avec tout le programme en 1semaine mais vu que j'en avait marre des cours et que je les connaissais vraiment bien j'ai donc pas trop travaillé pendant cette période mais au S2 c'était la merde donc j'ai gardé le planning avec tout le programme en une semaine. Je travaillais environ 10H par jours

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

Au S1, j'avais un bon rythme avec les cours et les colles. Je me couchais vers 22H et je me levais à 6H30 quand y'avait cours sinon c'était 8H. Ça faisait un bon 8H de sommeil c'était pas mal mais au S2, j'avais pas de routine donc en vrai je me couchais quand j'étais fatigué et me levait quand j'étais pas trop fatigué mdr.

**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.**

Vraimenttt méthode des J a fonddd. Faut vraiment pas être stressé parce que contrairement aux autres méthodes ton planning est fixé à l'avance et c'est impossible de tout faire donc le "retard" est visible. Pour l'apprentissage des cours, je faisais full Anki genre phrase à trou sur tout le cours (littéralement je copiais collais le cours sur des Anki) + colles/ QCMs /annales quand je le connaissais bien . Cette méthode elle est incroyable pour moi mais après chacun fonctionne différemment donc trouvait votre propre méthode c'est important.

**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 ?**

En vrai j'étais pas vraiment stressé, j'avais de bons résultats donc ça me motivait. Mais attention au S2 j'ai trop pris la confiance et j'ai baissé le rythme et les résultats de colles classantes m'ont bien remis en place donc vraiment c'est important de prendre du recul sur sa façon de travailler et ne pas hésiter à changer si ça ne marche pas (comme moi avec l'anatomie). Sinon en vrai c'est une année grave enrichissante tant sur le plan personnel que sur le plan scolaire.

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

Bon la TEAM , cette année c'est la vôtre pas celle des autres donc donnez tout, pas de regrets ici. Restez motivé(e)s malgré les difficultés car oui il y en aura mais ça fait parti de l'aventure. En sachant avec de la discipline, une bonne organisation et un travail EFFICACE ça le fait donc soyez présents cette année. Outre l'aspect travail, vous allez faire de belles rencontres et je vous assure que ça vaut la peine d'être vécu  
#y'apasderalentir #ilm'ademotivé