



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 21

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

NOM : Daniel
Prénom : Romane
Filière : Odontologie

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

Bac général mention bien, spécialités maths et physique chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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'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
 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 ?

Mes loisirs c'était surtout des pauses en famille le week-end (les samedi soirs), c'était indispensable pour moi. Et vers la fin si je ne rentrais pas c'est eux qui venaient me voir pour une balade ou un resto ensemble.

J'ai aussi pu voir mes copines quelques fois durant l'année surtout au début des semestres !

Au niveau du sport j'avais continué à nager au début, puis j'avais arrêté, mais si tu as besoin de faire du sport ne t'en prive pas.

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

Si y'avait pas cours, je me réveillais vers 7h45 pour commencer à travailler à 8h avec une pause petit dej de 20 minutes dans la matinée, je continuais jusqu'à 12h. Pause d'1h pour manger le midi devant une vidéo ou avec mon coloc. Puis reprise de 13h jusqu'à 17h40 pour aller en colle (avec petites pauses quand j'avais envie). J'allais en colle à pied pour m'aérer l'esprit, une fois la colle terminée (vers 21h/22h) je rentrais et mangeais puis dodo à 23h en général (j'ai quasiment jamais travaillé après les colles, c'était du temps chill).

Si y'avait cours j'y allais, je mangeais au RU puis je rentrais travailler l'après-midi avant d'aller en colle.

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 faisais environ du 8h-18h avec une pause de 1h pour manger le midi (plus quelques petites pauses quand j'en avais besoin), colle de 18h à 22h (qui permettent vraiment de décompresser et de rencontrer des gens super sympas), puis un petit temps pour rentrer, manger et discuter avec mon coloc et me reposer.

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

Les week-ends je travaillais moins, je ne travaillais pas le vendredi soir car je rentrais chez moi (2h de trajet) et je profitais avec ma famille, réveil vers 9h puis je travaillais jusqu'au moment du repas (où je prenais bien le temps) puis reprise jusqu'à 20h (je finissais souvent avec des QCM/Annales) et après soirée tranquille. Le dimanche je faisais des cours que j'aimais bien/faciles au maximum possible et j'arrêtais vers 17h pour rentrer sur Brest.

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

C'était le même schéma mais en plus intensif en renvoyant un maximum de cours possible, je commençais à 8h jusqu'à 12h puis une heure de pause le midi pour manger. Et reprise jusqu'à 20h (mini pauses dans l'après-midi si besoin), 1h de pause pour manger en famille puis c'était entraînements à fond jusqu'à 23h/minuit. Le sommeil c'est super important surtout durant ces périodes là.

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

C'était 7/8h minimum. Et si il y avait besoin je décalais le réveil le week-end à 9h30/10h pour ne pas commencer une nouvelle semaine épuisée (les siestes n'ont jamais fonctionné pour moi, mais tu peux essayer il paraît que ça marche bien). Apprendre en étant fatigué c'est impossible, chacun est différent, surtout écoute toi !

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.

Pas de méthode des J, mais un tableau excel avec chaque cours, à chaque relecture je cochais une case avec la date et une couleur (en fonction de ma maîtrise, de la difficulté). Le dimanche je faisais mon emploi du temps de la semaine en priorisant ceux que je connaissais le moins bien ou que je n'avais pas vu depuis longtemps. En amphi, je surlignais et prenait des notes (écouter m'aidait beaucoup). Ensuite, chez moi je relisais dans ma tête, si ça ne rentrait pas bien il m'arrivait alors d'écrire et de faire comme une fiche avec toutes les infos importantes/que je n'arrivais pas à retenir. Si jamais je ne respectais pas mon programme (ce qui arrivait souvent), ce n'était pas grave autant reporter ce que l'on a pas pu voir, pour prendre le temps de faire les choses bien à un autre moment.

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 ?

C'est une année extrêmement enrichissante à vivre, n'oublie jamais pourquoi tu es là et avant tout crois en TOI. On apprend plein de choses que ce soit au niveau des connaissances mais aussi sur nous mêmes, on grandit énormément. Personnellement j'ai plutôt bien vécu cette année qui passe très vite, avec de belles rencontres, et de beaux moments malgré des périodes plus difficiles (big up au mois de janvier) où l'on se rend compte de l'importance d'être bien entourés par notre famille et nos amis.

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

La PASS c'est seulement 8 mois dans ta vie, et si c'est pour faire le métier de tes rêves ça en vaut le coup. Ça peut paraître banal comme conseil mais ne te compare pas aux autres car tout le monde est différent et seulement toi sait ce qu'il te convient le mieux (J'INSISTE). Laisse toi du temps pour souffler et penser à autre chose. À Brest l'ambiance est très bienveillante et c'est une chance immense qui permet de se sentir bien durant cette année qui est pleine de changements. Donne tout et garde confiance en toi :)