



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 25

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

**NOM :** Hovelacque

**Prénom :** Clémence

**Filière :** Odontologie

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

BAC général mention bien

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

Economie-Gestion

### 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 !

**Ettais-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 ?*

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

Je commençais vers 8h/8h30 par l'apprentissage en détail (parano, oui) d'un ou deux cours, ou d'un gros. J'apprenais avec ma tablette et un tableau sur lequel je synthétisais... ou recopiais tout. Je récitais à voix haute, souvent assise en tailleur ou debout comme une maîtresse. Ensuite, 20 QCM pour vérifier. Pause déjeuner vers 12h, reprise à 13h30 (puis 13h, lol). L'après-midi, je faisais mes J avec plusieurs matières pour varier, puis j'allais en cours ou en colle jusqu'à 22h30 à ma prépa, après avoir mangé à 18h30. Mes pauses ? Quand j'en avais marre : souvent un appel à ma mère pendant 30 min.

**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...) ?**

Hors révisions, je travaillais 8 à 10h par jour. Je n'allais pas en cours, je préférais apprendre seule. Pas besoin de faire des 14h : ma méthode me faisait gagner du temps au fil du semestre. Les colles et cours à la prépa, c'était utile et plus détendu. Ce qui compte, c'est la régularité. Même les jours de doute, on s'adapte, mais on ne coupe pas.

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

Honnêtement, plus j'avancais, moins je faisais la différence entre la semaine et le week-end. J'avais un peu perdu la notion du temps, donc je travaillais pareil, 8 à 10h par jour, y compris le samedi et le dimanche. Le seul moment qui changeait, c'était la balade du dimanche avec mes parents au bord de la rade, pendant 1h30 max. Le soir, je me détendais un peu : Netflix ou YouTube.

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

Durant les révisions du 1er semestre, je travaillais souvent 12 à 14h par jour, et j'ai adoré cette période sous pression, qui rendait mon travail efficace. J'avais préparé un planning pour revoir tout le programme deux fois, en mélangeant les matières pour garder du dynamisme. La 1ère semaine, je répétais les cours, QCM, carnets d'erreurs et annales. La 2e, je relisais tout encore et encore. Je m'accordais 1h pour manger et 30 min de pause goûter.

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

Je ne saurais pas dire exactement combien d'heures je dormais, car je me couchais souvent tard. Par contre, au 2e semestre, je dormais un peu plus. En général, je dormais entre 6 et 8 heures par nuit, ce qui me suffisait largement pour tenir le rythme et rester efficace.

**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.**

Avec du recul, le plus important n'est pas d'avoir une méthode parfaite, mais une vraie discipline. C'est ce qui m'a portée toute l'année. Mes semaines se ressemblaient : j'organisais mon emploi du temps chaque semaine et gardais un rythme stable. Je commençais par apprendre les cours en détail, puis je faisais 20 QCM. Le lendemain, je revoyais le cours et refaisais 20 QCM, etc.

J'utilisais la méthode des J (J0, J1, J3, J7) pour réviser, en me concentrant sur les points soulignés. Je ne perdais pas de temps à relire sans but, je faisais 30 à 40 QCM par cours.

Cette répétition, même si monotone, crée une stabilité mentale et aide à retenir sur le long terme. Je n'allais pas jusqu'aux J14 ou J28, ça me perdait plus qu'autre chose. La régularité est clé : travailler 12h un jour et rien les autres ne marche pas. Il faut travailler tous les jours, même fatigué ou en doute. On peut adapter (cours simples, fiches, QCM) mais garder le rythme.

Enfin, l'entraînement est fondamental. Les QCM doivent faire partie du quotidien, même sans maîtrise parfaite. Corrigez-vous bien, comprenez vos erreurs, refaites les QCM, repérez pièges et erreurs classiques. C'est ma méthode principale, avec beaucoup de par cœur.

**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 ?**

Cette année, mon mental a été mis à rude épreuve, et c'est normal. J'ai douté, été fatiguée, parfois eu envie d'arrêter, mais je me suis aussi surprise. La PASS m'a appris la discipline, la persévérance, et surtout à pousser mes limites. Ce qui m'a beaucoup aidée, c'est le soutien moral et logistique de mes parents : courses, repas, linge et ménage.

J'avais aussi mes amis de prépa, essentiels pour souffler un peu. Ma mère a été un vrai pilier moral au quotidien.

Je vous conseille de vous appuyer sur votre famille, vos proches, et votre marraine.

Enfin, prenez soin de vous : dormez, mangez, faites des pauses. Le mental tient grâce à ça. Mais en général j'ai adoré mon année!

**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 un défi intense, mais vous avez tout ce qu'il faut pour réussir. Restez focus, travaillez chaque jour avec discipline, et ne laissez jamais le doute prendre le dessus. Entourez-vous, gardez l'énergie, et surtout, croyez en vous. Chaque effort vous rapproche du but. Cette année va vous transformer, alors donnez tout, gardez la rage, et montrez de quoi vous êtes capable ! Vous allez assurer, c'est certain !