



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 32

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

NOM : LECUREUIL CHAMBON

Prénom : Clémentine

Filière : Odontologie

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

Mention très bien bac général option euro anglais SES spécialités physique chimie, SVT et option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

Au 1er semestre j'essayais d'aller courir 1 fois par semaine, et au 2eme semestre je courais 2 à 3 fois par semaine. Aussi, je sortais avec mon copain au moins 1 fois par semaine le soir (ciné, resto...) et mes parents venaient 1 samedi soir sur 2 pour m'apporter mes courses et produits frais de 17h à 22h.

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

1er semestre pour les journées avec cours en amphitheatre (ex: le lundi) : réveil à 7h20, cours en amphitheatre de 8h à 13h avec mini pause entre chaque matière, 13h15 je rentre chez moi pour manger jusqu'à 14h puis sieste jusqu'à 14h20, 14h30 je révise mes cours jusqu'à 17h30 (avec petite pause goûter à 16h) puis colle à 18h jusqu'à +/- 21h30, ensuite je rentre chez moi, je mange et dodo vers 23h.
Après je tiens à dire que mes horaires étaient assez différentes d'une semaine à l'autre en fonction de ma progression et des cours en amphitheatre. L'objectif : tenir mon programme de la semaine et si je décalais des révisions à cause d'un imprévu, je m'arrangeais pour les faire rapidement pour pas être débordée.

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...)?

S1: 10-11h/j en comptant CM et colle du tuto (ex:8h-13h CM,14h30-17h30 révisions, 18h-21h30 colle). S2: 9h/j mais plus aléatoire car certains cours en visio et très peu en présentiel. La mineure STAPS dans l'ed2 a été un changement, étant très sportive avant ma PASS cela m'a permis de garder une hygiène sportive, tisser des liens avec les autres élèves. Je faisais des pauses quand j'en ressentais le besoin +/- longues (5min à 1h)

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

Samedi : 10h/j (je commençais vers 10h et finissais plus tard : 23h + une pause le midi de 1h/1h30)
Dimanche : 11h/j
Pareil les horaires sont variables d'un week-end à l'autre mais le dimanche était consacré aux anciens cours ou ceux que je connaissais pas très bien.

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

1er semestre : 13h/j en moyenne (7h->12h révisions, 12h->13h pause midi, 13h->16h30 révisions, 16h30->19h annales, 19h->20h manger, 20h->22h révisions). Les jours juste avant le début des exams je me levais plus tard et finissais plus tôt pour pas être crevée le jour J.
2e semestre : 10h-11h /j (le même type d'emploi du temps qu'au 1er semestre)
Les pauses quand j'en avais besoin et 1h min le midi et le soir

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

Environ 8-9h de sommeil 1er et 2e semestre

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.

Au départ j'ai voulu tester la méthode des J ça ne me correspondait pas. Alors je révisais au fur et à mesure des cours en amphi. Par ex : Lundi : CM le matin, l'après-midi j'apprenais les cours de la matinée. Mardi : la même chose que lundi. Mercredi : je revoyais tous les cours du début de semaine. Jeudi matin : je revoyais les cours du début de semaine/l'après-midi : CM. Vendredi matin : apprentissage cours amphi du jeudi après-midi/l'après-midi : CM. Samedi : apprentissage cours du vendredi après-midi + révisions des cours de la semaine. Dimanche : révisions des anciens cours. J'ai une mémoire visuelle, auditive, kinesthésique; alors je faisais la « prof » : j'écrivais sur mon tableau en parlant à haute voix et en marchant dans mon 17m² :), j'avais aussi des post-it avec des dessins pour illustrer mes moyens mnemo, et je gribouillais dans mes manuels pour illustrer/dessiner des schémas.

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 ?

Pour moi, l'année s'est plutôt bien passée. J'ai réussi à garder une hygiène de vie normale : sport (STAPS oblige), voir mon copain, mes parents (avec de l'organisation et des horaires stables et fixes, tout passe). Forcément, il y a eu des moments de doute et de remise en question sur ma façon de travailler (surtout au début de l'année, le temps de trouver la méthode). En ressortant mon semainier, je me suis rendue compte à quel point j'ai été déterminée, absorbée par mes cours super intéressants. J'ai booster mes capacités de mémorisation, ma créativité et ma discipline. Bref, la PASS même si ça fait peur au début, c'est une très belle expérience dont on ressort grandi et très fier de soi.

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

Cette année passe super vite, les cours sont très intéressants et les profs sont gentils et compréhensifs, ils veulent vraiment notre réussite. Tout va bien se passer, il faut faire de son mieux, croire en soi, ne rien regretter, se donner à fond ! Ne pas oublier de garder des loisirs pour s'aérer l'esprit et de voir ses proches. Vous allez y arriver, d'autres l'ont fait, pourquoi pas vous ? (PS: la musique m'a beaucoup aidé cette année, je recommande mood de Keblack :))