



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 43

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

NOM : Cotonea
Prénom : Chloé
Filière : Odontologie

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

Bac mention bien spécialité SVT physique chimie option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biologie

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 ?

J'allais courir parfois le matin quand j'en ressentais le besoin, mais jamais plus d'une fois par semaine et j'arrêtais d'y aller 1 mois avant les examens. Sinon, je sortais marcher tous les jours quasiment, même 10 minutes, c'était hyper important pour moi ça me permettait de faire une vraie coupure, que ce soit en ville, pour aller en cours ou faire des courses.

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

Quand il n'y avait pas cours, je me levais à 7h et je commençais par relire des cours dans mon lit ou faire des QCM en attendant que mes colocos se réveillent. On prenait le petit-déjeuner vers 7h30, et à 8h20, je me mettais vraiment au boulot. À 10h, pause thé ou café avec mes colocos, puis on mangeait à 12h. L'après-midi, on sortait 20-30 min prendre l'air. Le soir, dîner vers 21h, puis je travaillais, dans mon lit ou au bureau selon ma motivation. En début d'année, je me couchais à 22h, puis j'ai décalé à minuit, sauf 2 semaines avant les exams où je me couchais plus tôt.

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 il y avait cours, je me levais vers 7h15 pour partir à 7h30 à pied, sauf quand il y avait tempête. Ça me faisait vraiment du bien. Le midi, dès que je rentrais, je mangeais, puis j'essayais de faire une mini sieste de 15 min, quand je n'étais pas pressée. Je travaillais jusqu'à 17h30, puis faisais une pause goûter avant les colles. Le soir, on mangeait vers 22h, puis je travaillais dans mon lit jusqu'à minuit.

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

Le week-end, c'était pareil qu'en semaine, sauf que parfois, quand j'avais vraiment besoin de pauses, j'allais voir la mer, mais c'était rare. Au deuxième semestre, je m'étais fait des amis, donc presque tous les dimanches soirs, sauf avant les exams, on se retrouvait pour manger ensemble, et je ne travaillais pas après. Je rentrais souvent le week-end, j'avais besoin de voir mes parents, et parfois je prenais l'apéro avec eux le vendredi soir sans bosser, mais pas tous les week-ends.

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

Pendant les révisions, j'étais plutôt stressée, donc je faisais quasi pas de pauses, sauf pour manger. Je rentrais toujours chez mes parents 2 semaines avant les exams, donc eux géraient tout. Ça me permettait de gagner du temps pour les repas, mais par contre, je faisais hyper gaffe à mon sommeil, avant les exams, c'est ++ important de bien dormir, faut pas négliger ça.

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

Je suis quelqu'un qui a vraiment besoin de beaucoup de sommeil, donc ça a été dur à gérer cette année. Au premier semestre, j'essayais de dormir entre 7h et 9h et j'étais épuisée, donc je dormais direct. Au deuxième semestre, je me couchais plus tard, et je dormais entre 6h et 7h, mais j'étais plus stressée et je dormais moins bien.

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.

J'avais pas vraiment de méthode de travail c'était vraiment en fonction de ce que j'avais besoin de réviser en général j'essayais de réviser les cours auquel j'étais allée le matin, l'après midi et souvent j'avais pas le temps de finir mais comme on ne travaille pas le mercredi j'essayais de rattraper au max mon retard et j'étais plutôt lente donc je prenais entre 3h et 4h en moyenne par chapitre et au fur et à mesure je passais de moins en moins de temps dessus à force de les réviser et je me faisais pas mal de fiches pour mettre encore moins de temps sur chaque chapitre

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 ça a été une année vraiment compliquée surtout au niveau social. Je suis pas quelqu'un de solitaire, donc ça n'a pas été facile de me restreindre toute l'année, de ne pas sortir ni voir mes amis. Mais j'ai fait beaucoup de rencontres, appris énormément sur moi et les autres, et ça m'a donné confiance en moi. J'ai aussi appris à mieux gérer mon stress, et depuis, je suis beaucoup moins stressée. J'ai jamais autant adoré ce que j'apprenais et ça m'a permis aussi de profiter vraiment de chaque instant même des trucs hyper simples

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

Moi, je dirais que c'est vraiment une année qui vaut le coup d'être vécue et qu'il faut vraiment tout donner pour réaliser son rêve et ne rien regretter. Et il ne faut pas oublier que c'est que 8 mois dans une vie, ça passe hyper vite. Et un truc hyper important, il ne faut vraiment pas se comparer aux autres, on est tous différents, on n'avance pas à la même vitesse, mais c'est pas pour autant qu'on est moins bon.