



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 58

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

NOM : Martin
Prénom : Marine
Filière : Odontologie

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

Mention bien avec maths, physique et maths expertes

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'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 !

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 deuxième semestre je pratiquais plus de sport grâce à ma mineure et ça me permettait de me vider la tête tous les vendredis et je m'entraînais dans la semaine également pour avoir de bonnes notes en sport. Sinon au premier semestre j'avais un peu laissé tomber le sport mais le fait de voir mes parents tous les jours me permettait de penser à autre chose et d'avoir des discussions pour m'aérer l'esprit. Je suis aussi sortie quelques fois quand j'en avais besoin, à chaque fois qu'une sortie s'organisait je réfléchissais de cette manière « est-ce que si je sors je vais regretter ? » et ça me permettait de savoir quelles sorties étaient vraiment importantes et utiles.

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

Au premier semestre j'ai beaucoup moins travaillé qu'au deuxième, j'allais plus souvent en cours mais j'étais moins efficace je travaillais environ 11h par jour en comptant les 3h de colles et je ne travaillais pas quand je rentrais chez moi le soir après les colles comme j'avais déjà le temps de route qui prenait pas mal de temps.

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...) ?

Si j'allais en cours je suivais les cours je mangeais et ensuite j'allais à la bu si j'avais le temps avant la colle mais j'avais beaucoup de mal à travailler à la bu. Pour moi c'était quasi impossible de travailler avec mes copains à côté je pouvais pas m'empêcher de leur parler donc je suis assez peu allée à la bu cette année. Dans ces journées là je tournais vers les 11h de travail, au S2 je n'allais plus en cours et j'allais uniquement aux colles le soir donc je travaillais plus. Niveau pause il faut savoir que je faisais chaque jour des siestes de 15 min qui sont vraiment utiles. Des fois je m'endormais sur mes livres donc une sieste s'imposait, 15 min et j'étais prête à repartir. Si vous sentez la fatigue et que vous avez déjà beaucoup lutté contre, ça ne sert à rien de continuer, vous n'apprendrez rien de plus.

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

Je ne prenais pas plus de temps le week-end sauf quand j'en ressentais le besoin, je prenais déjà une grosse pause le mercredi soir quand je regardais koh lanta avec mes parents ça me prenait bien 3h et ça me faisait du bien. Je pouvais me lever une heure plus tard au premier semestre vers 9h mais pas au deuxième semestre. Quelques fois le week-end j'allais aussi chez mon papi pour faire un repas de famille j'essayais de travailler au maximum dans la voiture et je mangeais assez vite mais ça me permettait de changer d'air et j'étais quand même moins productive ces jours là mais ça ne me dérangeait pas.

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

Comme il n'y avait pas cours et que je pouvais rester chez moi je travaillais plus. Au premier semestre je pouvais être à 11h et au deuxième j'allais jusqu'à 15h ce que je ne recommande pas vraiment. C'est ma pause du midi qui était la plus longue généralement comme ça je ne ressentais pas forcément le besoin d'en prendre d'autres dans la journée. Je devais aussi m'occuper de ma petite sœur en allant l'emmener au collège et la chercher ce qui me faisait des minis pauses. Avant les derniers examens je suis partie en vacances à center Park une dizaine de jours avant les partiels pendant 3j. Je me laissais 3/4h dans la piscine à profiter par jour et le reste je travaillais. Ça m'a beaucoup aidée et détendue à l'approche des examens, au trajet aller j'avais réussi à travailler par contre au retour j'étais épuisée et j'ai dormi pendant quasiment tout le trajet.

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

Au premier semestre je dormais environ 7 à 8h et au deuxième semestre je dormais 5h.

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.

Alors pour moi j'avais pas vraiment de méthode, j'utilisais un tableur où je notais la date où j'avais lu le cours avec une couleur pour savoir si je l'avais compris, au fur et à mesure je voyais les cours que j'avais compris ou ceux que je devais revoir et ceux que je n'avais pas lu depuis longtemps.

Au deuxième semestre vers la fin j'ai commencé à utiliser les tableurs à la fin des livres du tutorat et j'ai trouvé ça super pratique.

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'était une année difficile mais pas impossible, j'ai eu pas mal de moments où je n'étais pas bien mais ce qui a sauvé mon année c'est d'être auprès de mes proches. Je pouvais parler à ma famille dès qu'ils rentraient le soir et j'avais des gens avec qui manger quand je rentrais de colle (mon papa restait m'attendre) c'est pour ça que je n'avais pas spécialement besoin de pause parce que parler avec eux constituait déjà mes pauses. Il faut avoir des personnes pour vous rassurer et vous motivez quand le moral baisse. PASS m'a permis de me rendre compte que j'étais capable d'assimiler une énorme quantité de connaissances et d'appliquer une discipline de travail rigoureuse.

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

Pour moi la chose la plus importante cette année c'est d'être bien entouré, après ça dépend du caractère de chacun mais ça change tout d'être accompagné dans cette année difficile et de voir des personnes qui vous soutiennent. Il ne faut surtout pas baisser les bras !!! Peu importe vos notes (les miennes au S1 étaient pas ouf) il faut continuer à avancer et à rester motivé c'est ça qui va vous démarquer des autres. C'est normal de se tromper et d'être fatigué mais cette année va passer très très vite. Si vous êtes fatigués une petite sieste de 15min, si vous en avez vraiment marre un footing de 15-30min.

Il faut s'écouter et rester motivé à fond, surtout faites en sorte de ne rien regretter c'était ma devise cette année quand je ne savais pas quel choix faire, toujours penser si on peut assumer après ou pas et être capable de se faire plaisir quand même ça reste important. Courage !! Vous en êtes capables <33