



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 72

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

NOM : MOUSSAOUI
Prénom : Sarah
Filière : Odontologie

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

Mention Très bien, spés maths et physique

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Sanitaires et Sociales

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 ?

Quand j'en ressentais le besoin, je kiffais regarder une série ou bien aller nager comme je faisais de la natation avant ! Ça m'arrivait aussi de cuisiner quand j'arrivais plus à bosser (#cookiesourien), ou tout simplement écouter ma musique et sortir, c'est HYPER important, VOUS AVEZ LE DROIT DE PRENDRE DES PAUSES !!!
Prenez des pauses en fonction de VOTRE ressenti tout en gardant bien sûr votre objectif en tête ;)

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

Globalement sur le semestre j'avais la même organisation dans la journée ; je bossais le matin chez moi et l'après je partais souvent à la BU (avant le craquage) puis j'allais en colle le soir !

Je commençais vers 7h-8h le matin, et je faisais des matières à par cœur/difficiles comme c'était là que j'étais le plus concentrée ! Après je mangeais, je partais à la BU et je révisais jusque 18h puis j'allais en colle !! L'après, je faisais souvent de la révision, ou je voyais des cours + simples.

Je prenais une pause le matin et une autre l'après mais aller en colle c'était hyper important pour moi, je pouvais voir mes amis et travailler donc tout bénéf !!!

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 commençais vers 7h30-8h, je bossais environ 4h le matin, avec une pause vers 10h. Après je mange le midi puis on attaque l'après, 4h aussi avec une pause vers 16h, ensuite colle à 18h.

Pour m'organiser je faisais mon emploi du temps le dimanche. Au début de l'année je mettais toutes les horaires pour tous les cours mais après je ne mettais que la liste des cours avec les pauses, les colles...

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

Le week-end perso j'avais un peu plus de mal comme il n'y avait pas de colle, les journées étaient plus longues donc je voyais plus de cours mais j'essayais de faire des QCM à FOND pour ne pas m'ennuyer, restée concentrée !

Les horaires étaient les mêmes qu'en semaine, de 8h à 22h30-23h. Aussi PAUSES ++ le week-end si je voulais faire du sport ou sortir !! Mais le week-end c'était surtout un moyen pour moi de rattraper mon retard si j'avais pas eu le temps la semaine, c'était grave rassurant de se dire que j'avais toujours du temps !

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

ALORRS, pendant les périodes de révisions, pour être honnête faut y aller FONNDD !!

#dernièrelignedroite

#pasderalentir

C'est le moment où ça devient concret, les partiels approchent, donc j'essayais de mettre un peu toutes les matières dans la journée. Je commençais les annales 1 mois avant les partiels pour avoir le temps de bien les faire!

Sinon pour ce qui est des révisions je lisais moins les cours, et un MAX de QCM et je pouvais bosser GRAND max 14h par jour. Je faisais pas mal de pauses aussi, j'en avais plus besoin.

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

LES AMIS FAUT FAIRE DODO !!!

J'avais négligé ça au S1 et ça s'est senti dans ma manière de travailler et de mémoriser. Au S2 par contre c'était 8h de sommeil obligé, mais après si vous avez besoin de plus DORMEZ, c'est là que vous mémorisez tout ce que vous avez appris !! Et ne pas négliger les SIESTES !! (Sieste à la bu = mood)

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 début j'ai tenté la méthode des J de base mais c'était juste stressant dès le début donc j'ai vite arrêté et au S1 c'était plus au feeling, selon mes besoins et j'avais un carnet dans lequel j'écrivais combien de fois est-ce que j'avais vu chaque cours. Au S2 j'ai remixé la méthode des J et ça a été la RÉVÉLATION ! Il faut vraiment que vous adaptiez votre méthode à votre type de mémoire et à comment vous travaillez, et même mélanger les méthodes s'il faut ;) Je révisais globalement de la même manière chaque cours ; je commençais par des QCM de la plateforme du tuto pour voir ce que j'avais mémorisé et après je revoyais le cours en fonction ! Selon mon ressenti je passais 1 à 2h par cours ! Je mémorisais surtout avec des images donc c'était HYPER important pour moi de prendre le temps de faire des schémas ou des tableaux pour résumer les cours, CE N'EST PAS UNE PERTE DE TEMPS !

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 ?

Je l'ai globalement bien vécue comme j'avais la chance d'avoir des potes du lycée qui ont fait la PASS aussi et avec qui j'allais en colle !
Après c'était aussi dur moralement, je stressais souvent et on a toujours ce doute de ne pas passer.
Au final, quand j'y repense je suis très fière d'avoir fait cette 1ère année, ça m'a appris tellement de choses sur moi, et les cours étaient hyper intéressants.
C'était une année tellement enrichissante, mais OF COURSE y'avait des moments de down mais CROYEZ-MOI, allez au BOUT, ça vaut tellement le coup et vous seriez TELLEMENT fiers de vous après !!
Ce qui ne tue pas vous rend plus fort, telle est la mentale.

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

LES GARS C'EST UNE ANNÉE ON DONNE TOUUUUTTTT. Elle est certes difficile mais UNIQUE, vous allez faire des rencontres DE FOU, vivre des expériences incroyables !
Mes pitis conseils c'est de garder des amis qui vous font du bien autour de vous, prendre du temps pour vous, TOUT DONNER et y CROIRE, TOUJOURS !!!!
Cette année c'est la VÔTRE et celle de personne d'autre, il va falloir l'arracher mais je crois en VOUS, VOUS ALLEZ Y ARRIVER !
Et puis je serai là ;) !!!!
#forceethonneur
#wakanda
#laP1c'estdurmaislaP2c'estsuuurrr