



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 102

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

NOM : Tanguy
Prénom : Maëlys
Filière : Odontologie

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

Bac Général mention très bien spé maths et physique-chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-chimie

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 ?

Au début ça me stressais trop de devoir faire des pauses mais je suis arrivée à un stade (vers fin novembre) où je devais vraiment en faire si je voulais pouvoir tenir sur la durée. Etant donné que je suis assez manuelle, je me suis découverte une passion pour les lego mdr. J'en faisais occasionnellement, quand j'en ressentais le besoin. Sur la pause du midi j'allais aussi faire un tour à pied autour de chez moi pendant 10-15 min ; et tous les soirs je lisais (pas de cours ou de fiche) un peu pour m'endormir parce que j'avais quelques problèmes de sommeil.

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

Pour le S1 : C'était réveil 7h et coucher 23h-23h30.

lundi/mardi : cours le matin en prenant un max de notes sur ce que disait le prof, surligner le plus important seulement + essayer de comprendre un max le cours +++ L'aprem je revoyais les cours du matin chez moi puis j'allais en colle. Mercredi : cours du lundi/mardi pour la deuxième fois seule (au S1 je considère les cours en amphitheâtre comme mes temps 0) + anciens cours. Jeudi/vendredi : anciens cours le jeudi matin puis cours l'aprem et enfin colle le soir. Vendredi matin : cours du jeudi, et cours en amphitheâtre l'aprem. Après les cours, mes parents me ramenaient en voiture pour le week-end qui me permettait de faire 1h de qcms. Une fois rentrée, selon mon stress, soit je travaillais 1h-1h30 soit je passais la soirée avec ma famille. Le week-end : le matin je voyais les cours du vendredi l'aprem. L'aprem ceux du début de semaine + anciens cours. Je ne travaillais pas le samedi soir (sauf avant partiel). Le dimanche je retournais sur Brest donc aussi 1h de qcms. Pour le S2 : il y a plus de cours en distanciel donc j'ai tout fait de chez moi quasiment. Réveil 8h coucher 23h.

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 prenais 1h de pause le midi et le soir, avec le bus ça me laissait 30 min pour manger, les jours de cours et colle. J'étais pas mal stressée par le temps perdu dans les transports donc je me laissais pas plus de 30min. Le mercredi, soit je prenais 30min de pause, soit 1h pour en plus faire une sieste ou aller marcher. Je faisais aussi des mini pauses de 2-3 min entre mes cours, c'est important de bien repartir pour être efficace !!

Au début du S1 et pendant longtemps, je comptais le nombre d'heures de travail pour me rassurer de "faire assez", c'est rassurant mais pas forcément la meilleure des

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

Le samedi : 8h (7h début S1) -12h puis 13h-19h/19h30 avec une pause goûter/qcms de 15min max ce qui fait 9h de travail environ (que révision de cours). Je finissais plus tôt qu'en semaine, le soir pour profiter un peu, bavarder avec ma famille...

Le dimanche : 8h (7h début S1) -12h puis 13h-16h révision. 1h de qcms pour aller sur Brest. Puis je faisais du 18h-20h. 1h de pause repas et 21h-22h30 qcms ou cours vraiment facile + planning de la semaine. Ce qui fait en tout 11h-11h30 de travail.

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

Selon mon moral, pendant les périodes de révisions, soit je restais à Brest soit je rentrais chez mes parents. Souvent je restais la moitié de semaine à Brest pour être efficace un max. Je travaillais 13h par jour. Au début du S1, je suis vraiment partie avec l'optique de tout donner, mais je ne l'ai pas fait correctement. Ensuite, vers le milieu du S1 et pendant le S2, je me suis dit que pour que ça marche il fallait que je sois constante dans ce que je faisais ; c'est pour ça que pour mes jours de révision, je n'essayais pas de faire plus d'heure de révision qu'en temps normal. J'essayais d'être stratégique et de bien faire un cours que de dormir dessus lol. Pour les pauses midi c'était minimum 30 min mais le plus souvent 1h pour pouvoir dormir ou juste pour prendre l'air.

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

Au tout début du S1 je dormais 6 h / nuit. Ensuite un gros besoin de sommeil s'est fait ressentir, j'ai retiré 1h de travail pour 1h de sommeil et j'étais d'attaque ensuite ! A cette période je n'allais plus trop en cours, c'est pour ça que je me suis permis de le faire. Pour le S2 j'ai continué sur cette lancée, je me sentais plus confiante comme ça : la qualité et pas la quantité, c'est essentiel.

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.

Organisation : après avoir vu le cours en amphi je le refaisais l'après-midi ou le jour suivant. Je faisais une sorte de méthode des J, arrangée, puisque certains cours ont besoin d'être vus plein de fois et d'autres moins. J'ai fait une liste de tous les cours et je numérotais le nombre de fois que je les faisais et ajoutais un code couleur ; comme ça le dimanche soir quand je faisais mon planning je pouvais prioriser ceux que je voulais refaire.

En pratique : je surlignais avec mon propre code de 5 couleurs. Ma mémoire est principalement visuelle et orale donc je lisais le cours à voix haute et je récitais ce que j'avais retenu sans regarder. Puis, quand j'étais un peu plus à l'aise avec, je le récitais à l'oral une fois en jetant des coups d'oeil puis je le refaisais sans rien. Ensuite après avoir fait le cours je faisais une série de qcms SUPER HYPER MEGA important. Je n'en faisais pas bcp hors colle au début du S1 et j'ai vraiment vu la différence quand j'ai commencé.

En ce qui concerne les cours avec des listes de choses à apprendre / cœur je fonctionnais avec des tableaux ou des flash cards. J'essayais un max de varier les plaisirs pour toujours être stimulée. J'essayais d'utiliser tout les types de mémoire pour pas toujours faire la même chose. Au S1 quand je mettais plus de 2h à réviser un cours je changeais de matière.

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 a été vraiment dure, je pleurais bcp et j'ai eu pas mal de moments où je me demandais tout simplement ce que je faisais là. Je n'avais qu'une hâte, arriver au bout. C'était un peu l'ascenseur émotionnel tous les jours mdr. La plus grosse difficulté que j'ai surmontée c'est le moral, mais cette année m'a permis de me dépasser et je suis super fière pour le chemin que j'ai fait. J'étais assez têtue et ne voulais pas faire de pauses jusqu'à ce que je ne puisse même plus voir un livre de cours. J'ai alors décidé de faire un week-end entier de pause pour me ressourcer et ça m'a permis de repartir ! C'est vraiment normal de douter dans ces moments là donc le mieux est de prendre du recul sur ce que l'on fait et après tout s'arrange.

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

Si vous ne vous sentez pas au top, dites-vous que vous n'êtes pas seul(e) ! C'est super important de comprendre que de 1, c'est dur pour tout le monde même si les gens font semblant d'aller bien, et que de 2, si ça ne va pas il faut en parler et se vider la tête. C'est normal de douter de soi, mais il faut y croire jusqu'au bout. Avec toutes les fiches que vous avez lu c'est facile d'être perdu mais franchement ça va venir petit à petit, la méthode, le rythme... dont vous avez besoin. C'est VRAIMENT une question de moral cette année alors écoutez-vous ++ Trop hâte de vous rencontrer, vous allez tout déchirer !!

Si vous avez des questions ou inquiétudes, envoyez-moi un petit message sur insta : maelys_tanguy