



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 106

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

NOM : CADUDAL

Prénom : Clarisse

Filière : Maïeutique

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

mention très bien bac général spécialités svt et physique-chimie, option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Infirmières

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 !

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 ?

Je faisais du sport presque tous les matins (Pilates, course), je continuais de prendre du temps pour faire les courses et cuisiner, et je sortais me balader (au bord de l'eau, boutiques) dès que le temps le permettait. Je ne m'obligeais jamais à faire du sport ou sortir, je n'avais donc pas de fréquence définie, c'était vraiment selon mes envies/besoins.

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

Je n'allais pas en cours mais j'avais un vrai rythme, je fonctionnais par sessions de 2h avec pauses régulières. Je me réveillais tôt (6h), j'avais 2h pour faire mon sport, manger, me préparer. A 8h je commençais pour une 1ere session, puis pause de 30mn avec un chocolat chaud et un fruit. Puis 2nd session. De 12h30 jusqu'à 13h30 pause dej. Puis 3eme session. Ensuite 1h30 de pause balade + goûter. Je recommençais pour une 4eme session. Pause dîner de 19h à 20h30. Puis 5eme session. A 22h30 je me préparais à dormir, je lisais et répondais à mes amis et à 23h30 j'éteignais. Je travaillais donc en moyenne 10h mais cela pouvait varier (colles/fatigue)

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 n'allais pas en cours, pas toujours en colle et je restais pas toujours aux corrections, c'était selon mes besoins. Je gardais le même rythme mais au lieu de ma 4eme session, j'allais en colle puis soit je restais tout le long donc je rentrais vers 22h30. Et si je restais pas à la correction je rentrais pour 19h30, je dînais et travaillais de 20h à 22h. En moyenne j'étais sur du 9h de travail.

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

Quand je rentrais : Le samedi je bossais 6h max et le dimanche 4h max
Je travaillais surtout le matin et en début d'aprèm mais je profitais surtout des repas et balades en famille.
Quand mes parents venaient : Le samedi 4h et le dimanche que si besoin
Ils venaient le samedi de 11h à 20h. J'en profitais pour les voir, dormir, regarder des films etc.
J'arrivais pas trop à travailler le weekend donc c'était vraiment aléatoire, j'en profitais surtout pour me détendre et travailler selon les besoins, rattraper mon retard etc..

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

Pendant mes périodes de révisions la seule chose qui changeait c'est que je me levais plus tard. En effet je me levais qu'à 7h, le midi je mangeais et allais me balader et du coup l'aprèm j'avais le temps de faire mon sport. Je bossais donc toujours 10h en moyenne mais je dormais plus!!!

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

6h en moyenne mais cela pouvait varier selon le stress (chapitres durs, colles classantes, EB...), la fatigue (moins de sport donc plus de sommeil, pas de session du soir...)etc. Là encore je m'adaptais si besoin. Aucun changement entre les 2 semestres.

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.

Moi pour l'apprentissage, je le lisais une première fois en surlignant les mots importants, dates, concepts. Puis je faisais une 2nd lecture avec une fiche de révisions où je retranscrivais le cours mais avec des schémas, des dessins, en vulgarisant et en résumant pour d'abord comprendre les notions. Puis 2 jours plus tard je le revoyais en regardant avec ma fiche si j'arrivais à compléter avec des éléments plus précis, à relier les points etc.

Ensuite pour la partie mémorisation, j'utilisais un tableau de suivi avec date et couleur selon comment je sentais la connaissance. Ainsi je regardais le weekend les nouveaux cours à venir, et mon tableau et j'organisais la semaine à suivre en fonction. Pour m'aider à voir comment je les savais j'avais les colles, et les QCM/annales. Parfois je revoyais un cours 15 fois et d'autres cours j'avais besoin de seulement 3 fois!

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 dure, j'ai eu des moments où je doutais, de moi et de mon choix professionnel, j'aimais pas juste apprendre par cœur bêtement et j'avais l'impression de pas aller au bout des choses, je suis tombée malade aussi (miss pas de bol!) etc. Mais bizarrement j'ai aussi adoré cette année, j'ai découvert un tutorat topissime qui m'a beaucoup soutenue (tuteurs/marraine), des amies incroyables, la vie en appart sans les parents etc. J'ai beaucoup appris sur moi et découvert une capacité de travail folle!

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

N'écoutez personne, faites votre organisation, votre méthode, c'est votre année!

Ne sacrifiez pas votre bien-être, mangez, dormez, allez dehors de temps en temps prendre l'air, voyez votre famille.

Ne baissez pas les bras, même si vous avez du retard, si vous êtes fatigués ou démotivés, demandez de l'aide partout autour de vous (vous en trouverez, j'en ai fait l'expérience !) mais lâchez rien !

Reposez-vous de temps en temps, faites des pauses dans la journée, des weekends, 3/4 jours.

Croyez en vous !!!