



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 107

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

**NOM :** KEREBEL  
**Prénom :** Ewen  
**Filière :** Odontologie

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

Bac Général option Euro avec spécialités maths et SVT. Mention Très Bien.

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la Vie

### 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 !

**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 ?**

Voir mes amis était hyper important pour moi, donc j'essayais de les voir au moins une fois par semaine, et je me gardais en plus du temps pour ma famille aussi. Je faisais beaucoup de sport avant, que j'ai arrêté pour gagner du temps pour les révisions, mais ensuite, je me suis rendu compte que c'était compatible avec mes méthodes de révisions. Du coup, au second semestre, je me suis remis à faire du sport. Je faisais des petites séances un peu bancales mais qui me faisaient prendre l'air et penser à autre chose au moins 1 fois par jour .

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

Après mon super petit déj vers 7h30, je m'asseyais à 8h sur ma chaise pour commencer sur des grosses matières pendant 2h, puis j'enchaînais jusqu'à 12h avec des matières moins complexes ou des QCMs/annales. Ensuite je me prenais 1h de pause à midi pour avoir bien le temps de manger. Je reprenais à 13h avec une grosse matière et, j'enchaînais avec 2h une petite matière puis pause goûter de 30 min (meilleur moment de la journée). Ensuite, je me remettais sur une petite matière ou sur des QCMs et puis enfin j'enchaînais avec la colle. PS : je travaillais pas en rentrant de colle j'étais trop fatigué. S'il n'y avait pas colle je me mettais sur des grosses matières jusqu'à 22h à peu près. À ce moment-là j'avais souvent une pause aussi parce que je mangeais avec mes parents vers 20h.

**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 on avait cours au s1 je travaillais la demi-journée où on avait pas cours, c'est-à-dire de 14h à 18h environ si on avait cours le matin ou de 8h à 12h quand on avait cours l'après-midi. Le mercredi, vu qu'il n'y a pas cours de la journée, je bossais de 8h à 18h environ. Pour les pauses, j'en faisais une de 5 min toutes les heures environ et de 10 à 15 min dès que je changeais de cours.

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

Le samedi j'essayais de me mettre à fond, je faisais un 8h - 20h en essayant de faire le moins de pauses possible mais c'était difficile. Vu que je préférais travailler de chez moi, le weekend était le moment où il y avait beaucoup de mouvement chez moi et, donc ma concentration se perdait pas mal. Je m'arrêtais vers 20h le samedi pour ensuite décompresser et sortir avec mes amis. Le dimanche j'avais énormément de mal à travailler donc je me faisais un petit 8h-12h/13h et je me gardais l'après-midi pour être avec mes parents, faire du sport et préparer mon planning pour la semaine suivante (parce que mine de rien ça prend un temps fou)

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

Pendant les révisions, j'accélérais le rythme, vu qu'on a plus de colle ni de nouveaux cours ça nous libère beaucoup de temps et ça c'est top ! Je commençais à bosser vers 7h30 (je n'arrivais pas à me lever plus tôt) et je travaillais jusqu'à midi. Je réduisais de moitié mon temps de pause à midi donc je reprenais à 13h30. Je me gardais quand même ma pause de 30 min l'après-midi pour goûter et faire du sport. Ensuite je continuais jusqu'aux environs de 22h. Les méthodes en soi ne changeaient pas mis à part qu'on avait beaucoup plus de temps. Je me concentrais surtout sur des QCM à fond, je faisais un max d'annales pour m'entraîner.

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

Je dormais environ 7 à 8h par nuit que ce soit pendant et hors période de révisions. Pour moi, avoir un sommeil important était essentiel. Cela permet vraiment de recommencer une journée chargée au max et de pouvoir tout imprimer sans problème. Je te conseille donc vraiment de prioriser ton sommeil sur toute autre chose.

**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.**

Pour mes révisions au début du premier semestre j'avais d'abord essayé la méthode des J, mais trop complexe pour moi. J'ai donc ensuite suivi ce que faisait mon parrain, c'est-à-dire que je bossais mes cours 3 fois la première semaine, histoire de bien les comprendre sous tous les angles et ensuite je le casais 2x la semaine suivante et puis j'essayais ensuite de le caser par-ci par-là les semaines suivantes. Ce qui m'a vraiment aidé, c'était le tableau que tu vas retrouver à la fin de chaque livre de cours et sur le site du tutorat. Il me permettait de bien organiser mon planning de la semaine suivante en voyant bien les cours pour lesquels j'avais le plus besoin de bosser.

J'ai une mémoire hyper aléatoire que j'ai mis du temps à comprendre. Elle dépend de mon niveau de concentration donc parfois j'avais juste besoin de marcher chez moi donc je me faisais des petites rando dans ma chambre en parlant à voix haute. Des fois j'avais juste besoin de m'asseoir et avec un peu de musique je me posais tranquillement. D'autres fois je faisais le cours à mon mur... Donc vraiment, plus tu te connais, mieux tu réussiras.

**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 ?**

En général j'ai adoré cette année, elle m'a fait découvrir tellement de moi que pour rien au monde je changerais quoi que ce soit. Malheureusement, au premier semestre j'ai vécu pas mal de moments difficiles qui m'ont énormément freiné. Heureusement le tuto, mon parrain, mes amis et ma famille étaient là et ils m'ont donc énormément soutenu et permis de surmonter tout ça, c'est pour ça qu'il faut absolument garder cette attache amicale et familiale qui ne pourra que te porter vers le haut.

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

Cette année va te secouer, mais franchement, ça vaut le coup. Mon conseil n°1 : évite de trop te comparer, avance à ta façon et accroche-toi même quand ça pique. Hésite surtout pas à demander un coup de main si besoin, et surtout prends des pauses pour respirer (oui, c'est autorisé). Tu es bien plus balaise que tu ne l'imagines, et bientôt tu seras fier de toi, peu importe le score final.