



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 111

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

NOM : salaun
Prénom : anouk
Filière : Odontologie

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

bac général / mention très bien (svt / physique)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

biotechnologies

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 ?

Les week-ends, je m'accordais entre 1h et 2h pour faire du sport, le plus souvent de la course à pied, ça me permettait de prendre l'air et de voir du monde car le plus souvent j'y allais avec mon copain. Je pense que c'est quelque chose qui m'a vraiment aidée et l'idée de se donner à fond pendant la séance, ça m'a permis de me vider la tête et de retourner travailler, plus concentrée

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

Ma journée commençait par les cours à l'université, pour moi aller en cours, était bénéfique pour garder un rythme, voir mes copines et assister aux cours présentés par les profs. Durant les cours je prenais des notes pour rester concentrée et me permettre de mieux mémoriser certains concepts. Vers 13h, une fois les cours terminés, j'allais à la BU pour déjeuner et y travailler jusqu'à 18h. Ensuite, j'enchaînais avec les colles du tutorat qui m'ont beaucoup aidée à progresser. Et enfin de retour chez moi, je mangeais, corrigeais la colle ou en faisais une autre, et si j'en avais l'énergie, je feuilletais les cours du lendemain.

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...) ?

Pour moi, aller à l'université était important, et donc chaque jour, j'avais entre 3 et 5 heures de cours. Ensuite, je travaillais de 13h15 à 18h, puis je me rendais en colle jusqu'à 21h30-22h00. Enfin, je rentrais chez moi vers 22h-22h30, mangeais et travaillais jusqu'à 23h30-00h. Mais encore une fois, chacun doit trouver le rythme qui lui convient !!

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

Le week-end, j'adaptais mon réveil en fonction de ma forme, mais je me levais entre 7h et 8h. Je travaillais jusqu'au déjeuner, où je prenais un peu de temps pour discuter et échanger avec ma famille. L'après-midi, je repartais travailler, en faisant des pauses quand j'en ressentais le besoin. Il est important de savoir s'écouter pour rester efficace ! Le soir, je dînais et me remettait au travail jusqu'à 23h30-00h. Le samedi et le dimanche se ressemblaient, mais je m'accordais 1 à 2 heures pour faire du sport.

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

Pendant les semaines de révisions, pour changer d'air, je partais chez mes grands-parents. Cela me permettait de mieux me concentrer et d'être au calme. En ce qui concerne les horaires, je ne modifiais pas grand-chose pour éviter de me fatiguer, mais en début de soirée, je cessais les révisions de cours pour faire des colles/annales, ou bien m'entraîner sur la plateforme du tutorat. L'entraînement était indispensable pour moi afin de progresser. Enfin, pour les pauses, je les prenais quand j'en ressentais le besoin.

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

Je me couchais entre 23h30 et minuit, pour un réveil à 6h40. Le week-end, il m'arrivait de dormir, jusqu'à 7h ou 8h. Je pense que chacun a son propre rythme, mais ce qui a vraiment fait la différence pour moi, c'est de conserver une routine régulière. En cas de fatigue, une sieste peut vraiment aider à retrouver de l'énergie!

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 ce qui est de la planification des révisions je me servais beaucoup des tableaux de fin de manuel et à chaque fin de révision d'un cours à l'aide d'un code couleur je notais mon aisance et en fonction je faisais mon planning de la semaine. Puis pour ce qui est de la méthode de révision j'ai essayé plusieurs choses jusqu'à trouver ce qui me convenait. Ma méthode était de m'imaginer prof, j'avais dans ma chambre un tableau effaçable et je récitais mon cours en m'aidant d'un regard sur la page et à ma manière je m'expliquais le cours à voix haute et faisais des schémas, notais des mots et dates sur mon tableau. Ensuite le deuxième pilier de mes révisions était l'entraînement donc beaucoup de colles / QCM et annales. Ayant une mémoire visuelle je me souvenais des pages et de leur contenu, puis certains schémas fonctionnels que je faisais m'aidaient à mieux retenir certaines choses.

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 très formatrice et passionnante mais il y a certes eu des moments difficiles, des moments où j'étais démotivée et des moments de doutes, mais avec ma famille et mes copines ça passait ils arrivaient à me rebooster ! Formatrice, car elle m'a permis de trouver une méthode de travail, d'être plus rigoureuse et de toujours persévérer et passionnante car c'était des matières que j'ai adoré travailler et des rencontres aussi qui m'ont accompagnée et poussée durant toute la PASS. Pour conclure c'était une année de travail, une année un peu spéciale mais aussi une année marquée par de bons moments et de bons souvenirs que je garderai !

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

Avant tout, profitez pleinement de cet été pour revenir avec plein de bons souvenirs ! Ainsi, dès septembre, vous serez prêts à vous lancer avec sérieux. Profitez de ce mois de septembre, plus tranquille, pour trouver la méthode qui vous convient. Mais ne vous mettez pas trop de pression dès le début, cette année, c'est un peu comme un marathon ! C'est une année exigeante, certes, mais aussi passionnante et formatrice, quelle qu'en soit l'issue. Et surtout, croyez en vous !