



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 121

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

NOM : MORASSI
Prénom : Ael
Filière : Odontologie

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

Mention très bien Maths Physique maths expertes section euro anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 ?

J'allais courir une à deux fois par semaine au premier semestre pour me vider l'esprit et parce que j'avais besoin de bouger et au deuxième semestre j'avais la mineure staps le vendredi où je faisais du sport et j'avais un bon groupe de potes dans cette mineure donc c'était une journée un peu plus chill et loisir.

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

Pour ma part cela a pas mal varié au début mais voici celle que j'ai gardée : je me levais vers 7h 7h15 pour arriver à la BU à 8h à l'ouverture même si c'était plutôt 8h30 parce que le réveil était dur surtout au deuxième semestre, puis travail jusqu'à 11h30 et j'allais manger au RU avec un copain jusque 12h30 13h puis travail jusque la fermeture à 22h, puis je rentrais repas devant une petite vidéo youtube puis douche et au lit vers 23h. Pour ma part je ne suis quasiment pas allée en colle de l'année car je n'en ressentais pas le besoin. Le vendredi la bu fermait à 19h donc en général je me posais un peu plus le soir et le weekend elle était moins ouverte et le dimanche elle était fermée donc j'essayais de garder à peu près ces horaires là même si c'était plus compliqué donc en général c'était un peu plus cool le weekend. Pour les pauses je prenais vraiment le temps pour manger (environ 1h) et après je faisais des petites pauses de 5 10 min toutes les 1h30 2h pour m'aérer, grignoter un peu, boire ou aller aux toilettes. Je faisais parfois des pauses un peu plus longues avec des copains comme au goûter par exemple.

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...) ?

Dans la semaine je faisais des journées à 11h30 12h de taff environ.

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

Dans le weekend c'était plus variable mais comme je l'ai dit c'était un peu plus cool j'étais entre 8 et 10h.

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

En période de révisions ça n'a pas trop changé si ce n'est que je réduisais un peu les pauses et que je taffais plus le weekend.

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

J'essayais de garder 8h de sommeil mais j'étais plutôt à 7h 7h30 comme j'avais du mal à m'endormir le soir, et je pense que l'idéal aurait été 8h.

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 ma part j'utilisais la méthode des j. J'avais une appli pour ça donc j'avais tous mes j de la journée planifiés donc je savais les cours que je devais faire. J'ai un peu modifié ma fréquence de j au cours de l'année mais globalement j'ai fait J0 J1J3 J7 J14 J28 J45 J60. Au deuxième semestre j'avais rajouté un J10 quand j'avais le temps et souvent le j45 sautait et le j60 était rapide. Je faisais le J0 le soir en dernier, je le faisais rapidement c'était juste une petite lecture sans chercher à comprendre avec surlignage des mots en gras, l'objectif était juste de découvrir le cours. Puis le lendemain je faisais mon J1, là je prenais plus de temps je le lisais de manière plus approfondi j'essayais de comprendre et je surlignais avec mon code couleur. Je faisais une dernière bonne relecture au J3, puis je faisais des qcms avant de revoir le cours au j7, j14 etc. Je lisais beaucoup mes cours et faisais beaucoup de qcms des colles. Je suivais l'ordre des cours de la fac. Pour les révisions je m'arrangeais pour prendre de l'avance et faire 3 semaines de révisions. Là j'arrêtais ma méthode des j et je faisais un tour du programme en 1 semaine. Je passais rapidement sur mes cours car je les avais déjà beaucoup vu et j'appuyais plus sur ceux que je savais moins. Je commençais les annales au même moment j'en faisais tous les jours après avoir fini de voir mes cours et je notais dans un carnet d'erreurs les erreurs que je faisais en annales pour pouvoir les relire avant les exams.

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 ?

Pour ma part j'ai très bien vécu mon année ça a été évidemment dur parce que c'est un rythme de travail intense et c'est une année un peu à part où l'on ne fait quasiment que cela, mais j'ai aimé cela parce que j'avais la sensation d'avancer, d'être efficace et les cours me plaisaient contrairement au lycée où beaucoup de matières ne me plaisaient plus. Et j'ai fait aussi beaucoup de rencontres ce qui m'a aussi beaucoup apporté.

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

Je sais que cette année peut faire peur et qu'elle peut paraître longue, soyez patients, trouvez votre routine et vous allez voir qu'elle passera à toute vitesse. Entourez vous de bonnes personnes car cela aide beaucoup, ne vous comparez pas trop aux autres, restez concentrés sur vous et surtout ne lâchez rien, rien n'est joué jusqu'à la fin.