



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 131

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

**NOM :** Caillebot  
**Prénom :** Marie  
**Filière :** Odontologie

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

Mention bien, spécialités maths et physique-chimie

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

LLCER anglais

### 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 ?**

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

Au S1 : J'allais presque tous les jours en cours, donc de 8h jusqu'à 13h, puis je mangeais au RU (environ 40 min) ensuite direction BU Bouguen pour travailler les cours du matin et d'autres en fonction de ce que j'avais prévu. Personnellement j'allais à toutes les colles du S1 (18h à 21h/22h), enfin je rentrais manger chez moi puis QCM le soir et vers 23h30 fin de ma journée.

Au S2 : On avait beaucoup plus de cours sur moodle, donc je passais souvent la journée entière à la BU (avec des pauses quand j'en avais besoin évidemment) sauf au début du semestre où je venais en cours d'anatomie. J'allais seulement aux colles d'anatomie et de spé au S2.

**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...) ?**

Au S1 environ 13h par jour et au S2 environ 10h, je travaillais un peu moins car je n'arrivais plus à tenir ce rythme donc je faisais plus de pauses pour rester efficace et motivée.

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

En général le weekend c'était à peu près pareil mais mes pauses étaient plus longues (1h 30 au lieu de 1h et 30 min au lieu de 15min) car je rentrais chez moi donc j'en profitais pour passer du temps avec ma famille, aussi je ne travaillais presque pas le vendredi soir en rentrant de Brest. Donc en tout je pense environ 11h par jour le weekend, peut-être un peu moins.

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

Pour les périodes de révisions, je rentrais chez mes parents. C'était le seul moment de l'année où je faisais un planning précis pour être sûre de n'avoir oublié aucun cours. Je commençais ma journée vers 6h et je la finissais vers minuit, avec des pauses de 10 à 15 minutes quand j'en ressentais le besoin, ainsi qu'une heure pour le repas du midi et du soir.

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

Je dormais environ 6h à 6h30 par nuit au S1 et 8h au S2, en faisant parfois des siestes de 15 min.

Si vous êtes quelqu'un qui a vraiment besoin de beaucoup dormir, faites-le ! C'est super important pour rester efficace. J'ai regretté au S1 de ne pas assez dormir, car je suivais moins bien en amphi ensuite.

**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.**

Personnellement, les plannings et les semainiers ne fonctionnaient pas pour moi, ça m'angoissait et en voulant absolument les respecter, je ne prenais pas assez de temps pour bien apprendre mes cours.

Je travaillais donc beaucoup au feeling, le matin, en allant en cours je choisisais les matières que je voulais revoir (souvent un mélange de cours difficiles et plus simples pour varier). Au fil de la journée, j'ajoutais ou retirais des cours selon mon rythme.

Pour éviter de m'y perdre, je notais combien de fois j'avais vu chaque cours.

Ce qui marchait vraiment bien pour moi, c'étaient les QCM (plateforme du tuto, annales, anciennes colles). J'en faisais énormément, me tromper m'aidait à mieux mémoriser.

Pour ce qui est d'apprendre un cours, le fait d'aller en présentiel m'aidait beaucoup, au moment de le revoir j'avais déjà compris l'essentiel du chapitre, donc c'était plus rapide. Je relisais plusieurs fois, en insistant sur les points difficiles, puis je le revoyais régulièrement.

**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 ?**

Globalement, je n'ai pas très bien vécu mon année, j'avais très peur de rater ; les cours et la quantité d'informations me paraissaient impossibles à retenir.

Pourtant cette année m'a montré que j'en étais capable et m'a permis de m'améliorer sur de nombreuses choses comme l'organisation, la confiance en mes capacités et surtout la gestion de mon stress.

J'ai également rencontré des personnes géniales qui m'ont aidée à progresser et ont rendu mon année beaucoup plus agréable.

Le moment le plus dur pour moi je pense que ça a été la reprise du S2, de devoir se remettre à travailler non stop sans savoir trop se situer suite aux résultats du S1, mais au final ça l'a fait !

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

Faites vous confiance !!! Ne culpabilisez pas si vous avez envie de faire une pause, faites la. S'il y a une journée où vous n'arrivez pas du tout à travailler, ce n'est pas la fin du monde, dites vous que c'est pour repartir plus fort. Essayez de ne pas vous comparer aux autres et de rester dans votre bulle. Pour autant ne vous privez pas de vous faire des amis, c'est aussi important de garder du lien social.

Même si il y a des moments compliqués continuez de croire en vous, ça va bien se passer vous en êtes totalement capables <3