



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 134

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

NOM : CADORET
Prénom : Janel
Filière : Odontologie

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

Mention bien, spécialités SVT et physique chimie

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'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 ?

J'essayais d'aller courir ou d'aller à la salle une fois par semaine en début de semestre, donc c'était calé dans mon emploi du temps. Ensuite, au fil du semestre, j'y allais moins et c'était plutôt sur un coup de tête, quand j'en ressentais le besoin et que j'avais envie de me vider la tête.

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

Ma journée type dépendait de si j'allais en cours ou non.
Quand je n'allais pas en cours, je me levais vers 7h et je commençais directement à travailler. Ensuite, je prenais une petite pause de 20 min dans la matinée quand j'avais faim. Puis, vers 12h, je prenais une pause d'1h pour manger et aller marcher un peu. Du coup, à 13h, je reprenais jusque 17h/17h15.
Enfin, je prenais mon goûter et je me préparais pour être en colle à 18h !
Après les colles, je mangeais et j'allais dormir.

Au premier semestre, j'allais plus souvent en cours, donc je calais mes horaires en fonction des heures de cours.

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...) ?

Du coup je travaillais à peu près 8h par jours par bloc de deux heures en général et entre chaque cours je prenais 5 min pour faire une petite pause.

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

Le week-end, je commençais à 8h à travailler jusque midi, puis je prenais une heure pour manger. Ensuite, je faisais une pause de 30 min vers 17h et je reprenais jusque 19h30 pour manger. Après le repas, je faisais des annales jusque 23h.
En début de semestre, je me gardais le vendredi soir pour bien décompresser et être au taquet pour le week-end !

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

En période de révisions, j'augmentais le volume de travail et je réduisais un peu mes pauses. Je ne prenais plus que 30 min pour manger et 15 min pour prendre un goûter et mon petit-déjeuner. Sinon, mon organisation était la même, à part que je faisais plus d'entraînements et aussi que j'allais plus vite sur certains cours.

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

Je dormais entre 6h30 et 8h par nuit mais c'est 6h30 c'est vraiment pas assez. Le sommeil c'est la BASE, dormez le temps dont vous avez besoin, quand on dors bien, on apprend bien !

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 réviser mes cours, je faisais une sorte de méthode des J du feeling. En gros, la première fois que je voyais le cours en amphi, j'écoutais et je prenais des notes, mais pas de fluo. Ensuite, je le reprenais assez vite chez moi avec mon code couleur de fluo. Et après, je le revoyais de moins en moins souvent pour travailler la mémoire à long terme.

Pour tout ce qui est par cœur, je suis très mémoire auditive. Sinon, pour les schémas, je les affichais partout dans mon appart pour bien les visualiser, et j'essayais de les refaire quand je revoyais le cours en question.

À chaque fois que je voyais un cours, je mettais un petit bâton vert, orange ou rouge en fonction de mon ressenti.

Après, tout le monde a sa méthode, et vous allez l'acquérir petit à petit en début d'année. Je pourrai vous partager plus en détail mes méthodes à l'oral si vous voulez !

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 ?

Durant cette année, je suis passé par plein de phases. Des fois, je me sentais hyper motivé, j'avais envie de travailler, et parfois c'était tout l'inverse : je me disais "je vais jamais réussir". Mais j'ai toujours réussi à me remotiver grâce à mes tuteurs, à mes copains, ma famille et ma marraine du tuto !

Vous passerez forcément par des phases difficiles, et c'est là où il faut pas lâcher.

Hop, vous m'enverrez un message et je vous reboosterai DIRECT !

La PASS, c'est qu'une fois, donc autant la vivre à fond et tout donner (c'est ce que je me disais quand j'étais dans le down).

Mais en tout cas, une chose est sûre : cette année m'a apporté énormément de persévérance. Je pensais pas être capable de la faire et je me suis prouvé le contraire !

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

Si c'est vraiment ce que tu veux faire, fonce ! Oui, il y aura des moments compliqués, mais faut se donner les moyens et s'accrocher jusqu'au bout (en vrai, il y aura aussi des moments de fun, plein d'ailleurs).

Si vous voulez me poser des questions, n'hésitez pas à venir me voir pendant la rencontre des parrains/marraines !

Bisoussss