



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 136

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

**NOM :** LE CLANCHE

**Prénom :** Ilona

**Filière :** Maïeutique

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

bac général mention assez bien, maths/physique/SVT et physique/SVT en term avec l'option maths complémentaires

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

sciences de la terre

### 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 ?**

Le week-end je rentrais chez moi, donc j'essayais de passer un peu de temps avec mes parents le dimanche après-midi pour repartir sur Brest reboostée et attaquer une nouvelle semaine ! On faisait des jeux de société, on a été au cinéma quelques fois ou même à des matchs de foot, bref j'essayais de faire des activités qui me faisaient penser à autres choses que les cours... Pour moi c'était indispensable de passer ces petits moments malgré qu'ils soient courts et peu nombreux ça me permettait d'être plus efficace par la suite !

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

J'ai suivie globalement la même organisation au S1 et au S2 même si ma méthode de travail a un peu changé. Au S1 on avait cours à 8h donc je me réveillais à 7h (je n'ai jamais travaillé avant d'aller en cours, le sommeil compte +++). Les vitamines ont été mon meilleur allié de l'année ahah !!). Le lundi et mardi on avait cours le matin donc le midi on allait au RU avec ma colloq de 12h à 13h et après on rentrait, je révisais les cours du matin jusqu'à 17h (inversement pour le jeudi et vendredi, le mercredi matin était réservé à revoir tous mes cours du lundi et mardi pour la 2e fois, mercredi après-midi et jeudi matin pour les cours que je n'avais pas vu depuis longtemps). En rentrant de colle généralement je mangeais tranquillement, c'était un peu le moment de souffler après la journée, c'était très rare que je travaille en rentrant car j'étais fatiguée. Je me couchais vers 23h comme ça j'avais une bonne nuit de sommeil ! Au S2, c'était un peu pareil sauf que les cours n'étaient pas à des heures fixes, d'une semaine à l'autre l'emploi du temps changeait donc il fallait s'adapter. Le fait d'avoir chaque jour la même routine ça me motivait et c'était plus clair, je savais quel temps était consacré à quoi même si certains jours j'adaptais en fonction des imprévus. Après c'était mon rythme nous sommes tous différents, il faut souvent tester plusieurs routines pour trouver celle qui nous correspond ! Mais pas de panique, ÇA VA LE FAIRE !!!!!

**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...) ?**

La semaine au S1 je travaillais environ 8h (cours + travail perso) + environ 3/4h de colles chaque soir. Au S2 je travaillais environ 9h + les colles le soir. Quand je ressentais le besoin je faisais des pauses rien que d'ouvrir la fenêtre et prendre l'air ça fait du bien !

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

Le week-end c'était un peu plus cool (si on peut dire ça ), au S1 on finissait les cours à 18h, je rentrais chez moi juste après, j'arrivais vers 20h donc je ne faisais rien c'était soirée tranquille. Généralement, je me réveillais vers 7h30/8h pour commencer vers 8h/8h30 avec le même rythme que la semaine juste le soir c'était un peu plus chill comme il n'y avait pas les colles je finissais un peu plus tôt. Le dimanche matin je commençais à la même heure que le samedi par contre j'arrêtais vers 13h voir plus si je n'avais pas fini et après c'était repos, planning de la semaine qui arrivait et retour sur Brest.

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

C'était des périodes très intenses puisque j'essayais de revoir tous les cours du semestre une dernière fois avant les partiels. Je me faisais un planning de révisions sur 2/3 semaines que j'organisais en fonction de si je connaissais bien le cours ou non. Souvent les premiers jours, je mettais les cours que je connaissais le moins pour les voir 2 fois pendant cette période et utiliser ma mémoire à court terme en les revoyant quelques jours avant le concours. Je commençais à la même heure le matin que tout au long du semestre mais les journées étaient assez longues, je finissais vers 22h30/23h avec toujours une pause de 1h le midi et le soir pour manger. Le week-end c'était pareil je travaillais au même rythme que la semaine (ce qui changeait de d'habitude). Je me disais que c'était les dernières fois que je voyais les cours alors c'était le moment de tout donner avant l'examen final.

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

Comme je l'ai dit avant, j'essayais toujours de me laisser 8h de sommeil. Je vous promets que ça compte BEAUCOUP !!! Si on est bien reposé on est tout de suite plus concentré et mieux on retient nos cours.

**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.**

Au niveau de la méthode j'en ai testé pas mal avant de la trouver, j'écrivais, je parlais à haute voix...

J'ai une mémoire surtout visuelle et un peu auditive, alors pour ça je surlignais un MAAAX la première fois que je voyais le cours (j'espère que vous avez acheté le stock pour la rentrée parce qu'ils vont souffrir ) et les fois d'après je récitais à haute voix mon cours. Sinon pour la fréquence de mes révisions c'était un peu au feeling. J'aimais bien les tableaux à la fin des livres du tuto, je mettais un petit coup de fluo pour me souvenir combien de fois j'avais vu le cours. Ça me permettait de bien m'y retrouver et de savoir quel cours je devais revoir. J'utilisais beaucoup les flashcards, soit je les faisais moi même soit ceux du tuto, c'était plus ludique et ça me permettait d'apprendre tout en étant avec mon entourage (c'était un peu comme un jeu à la fin).

**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 ?**

Je dirais que j'ai plutôt bien vécu cette année même s'il y a des coups durs parfois mais elle m'a beaucoup apporté. Au début j'étais toute excitée de commencer cette année attendue depuis si longtemps. Puis petit à petit le fait d'être en appartement loin de chez moi, de ne plus voir ma famille tous les jours ça me manquait donc j'ai pris la décision de rentrer tous les week-ends, même si j'avais 2h de route c'était indispensable et le temps perdu sur la route n'était au final pas perdu puisque je n'aurai pas été au top pour mes révisions si je ne le faisais pas. Alors écoutez vous et faites ce que vous pensez être le mieux pour VOUS ! La période de révisions du S1 a également été compliquée, le temps n'aide pas trop, il y a la fatigue + le stress, les potes qui manquent et le cerveau qui est en overdose des cours, mais après ça le meilleur arrive les vacances !! Au S2 les cours sont carrément différents donc c'est plus ma méthode de travail qui a été compliquée à trouver, j'ai dû faire différemment du S1 et ça a pris du temps. Mais j'ai beaucoup mieux vécu la période de révisions, j'allais dans mon jardin prendre un peu l'air et profiter du soleil, même si c'est pas longtemps ça fait du bien ! La PASS m'a beaucoup apporté, aussi bien sur moi que sur mon travail. Elle m'a prouvé ce que je pouvais faire et où était mes limites. Elle m'a aussi montré que quand on a un objectif il ne faut jamais le lâcher et le garder en tête jusqu'au bout même si c'est dur. Il faut se battre pour y arriver car vous allez RÉUSSIR !!!

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

Ne lâchez rien, même si parfois vous avez des doutes, si vous êtes arrivés là c'est que vous devez affronter cette fameuse année et que vous en avez sûrement rêvé depuis longtemps. Alors c'est maintenant ! Il faut tout donner, même si parfois ça va vous paraître interminable c'est un an, dites-vous un an c'est quoi dans votre vie pour faire le métier de vos rêves !! Alors GO GO GO on donne tout pour ne rien regretter et obtenir le ticket d'entrée en P2. Je crois FORT en vous, VOUS ALLEZ RÉUSSIR !!!!!