

Temps parents

Accompagner son enfant en PASS/L.AS

Journée du Lycéen 2026

**Tutorat Santé Brestois
2025-2026**



Tutorat Santé Brestois



@tutoratsantebrestois



Tutorat Santé Brestois



Tutorat Santé Brestois



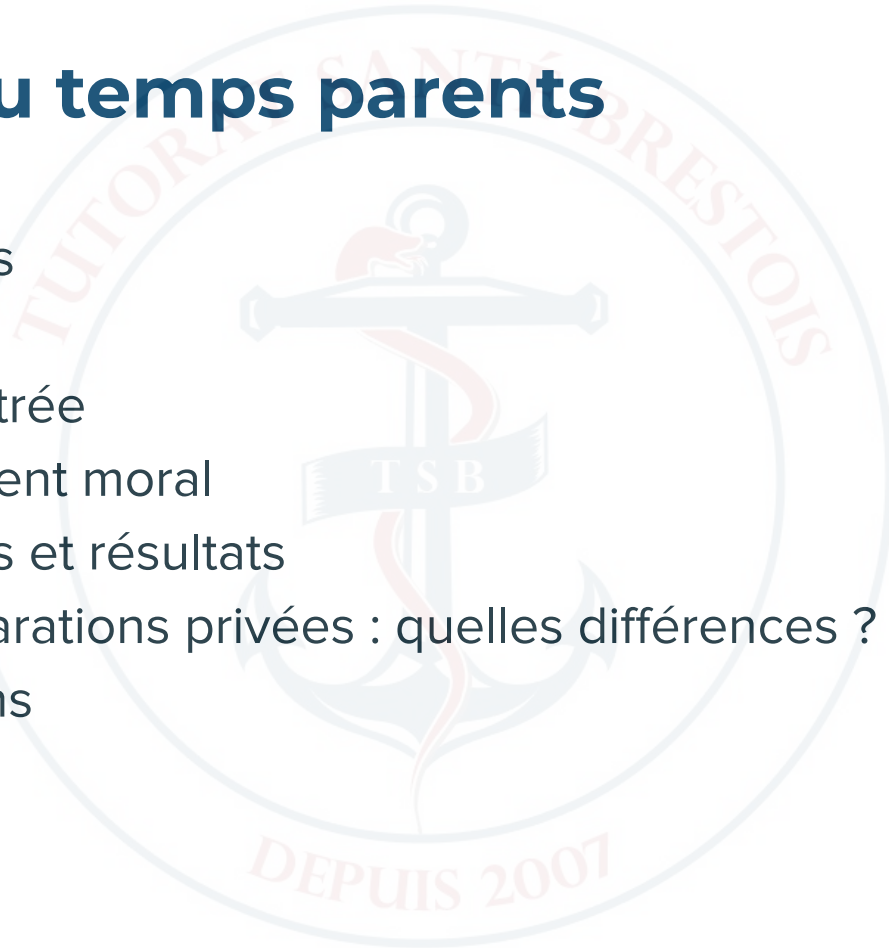
contact@tutoratbrest.fr



www.tutoratbrest.fr

Sommaire du temps parents

1. Points pratiques
2. La fin du lycée
3. Anticiper la rentrée
4. Accompagnement moral
5. Examens, stress et résultats
6. Tutorat et préparations privées : quelles différences ?
7. Temps questions



1. Points pratiques

À quoi penser lors du choix d'un appartement ?

Discuter avec son enfant pour connaître ses envies ++

- La **localisation** de l'appartement ++ :
 - Centre-ville, à côté de la fac de droit ...
 - Calculer les temps de trajet en transports en commun, à pied, en vélo... jusqu'aux amphis de droit, BU, RU, lieu de colles ...
 - A proximité d'un supermarché,
 - Votre enfant aime t-il faire du sport ? (Si oui, se renseigner sur la localisation de salles de musculation (SUAPS), parc ...)
- **Budget**
- Appartement **seul ou en colocation** ?

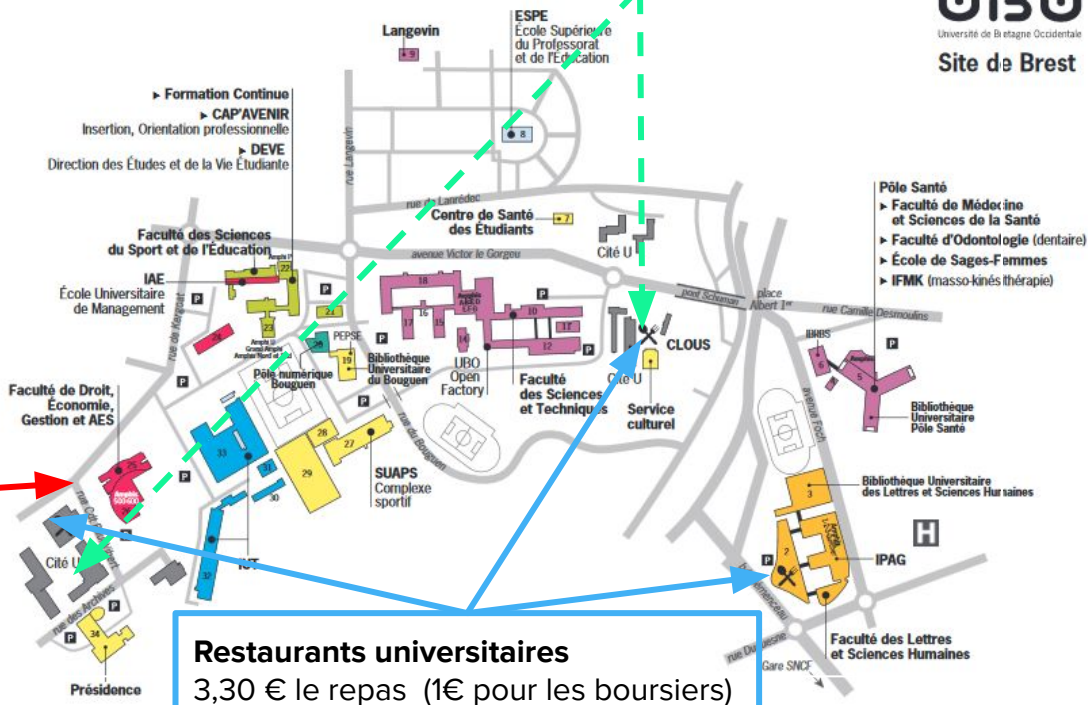
1. Points pratiques

Appartements : quels quartiers ?

- Kermenguy
- Bouguen
- Bellevue
- Centre-ville
- St-Martin
- Kérinou

Lieu habituel des cours

Crous : cité universitaire



Restaurants universitaires

3,30 € le repas (1€ pour les boursiers)

1. Points pratiques

RU : 3,30€ le repas
1€ pour les boursiers

- Kergoat
- Ségalen (Lettres)
- Armen

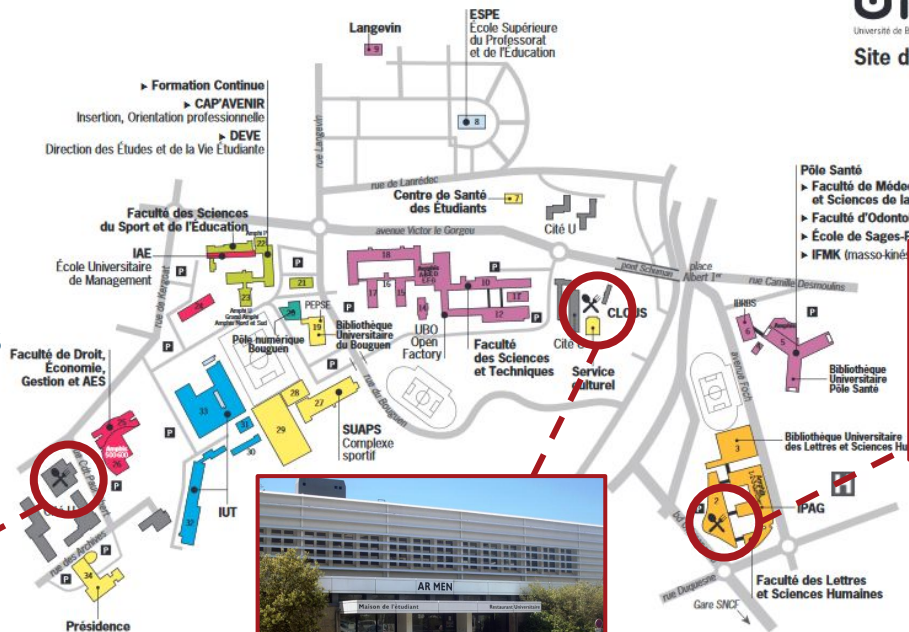
Cafet' : + petites, réparties
sur le campus



Kergoat



Ar Men



UBO
Université de Bretagne Occidentale
Site de Brest



Lettres



1. Points pratiques

L'appartement

- Quand commencer ses recherches ?
 - Avant/Après les résultats Parcoursup ?
- Une colocation ?
 - Plus ou moins envisageable en fonction des personnes et/ou situations



1. Points pratiques

Les trajets :

- À vélo, environ 10 min de la Faculté de médecine jusqu'aux amphis 500/600 ⇒ nombreux lieux pour garer son vélo.
- À pied, environ 20/25 min de la Faculté de médecine jusqu'aux amphis 500/600.
- En bus (réseau Bibus) : ligne 12, des amphis 500/600 jusqu'à Liberté.
- En tramway (réseau Bibus) : ligne B, des amphis 500/600 jusqu'à la gare.

1. Points pratiques

Les trajets

Et en voiture ?

⇒ Pratique pour rentrer le week-end et plus rapide/ simple que les transports en commun.

Mais difficultés pour :

Se garer :

- Beaucoup de places proches des amphis de droit ou du RU Ar Men (mais souvent parkings pleins).
- En revanche très difficile de se garer proche de la Faculté de médecine ou dans le centre ville.

La circulation dans Brest :

Compliqué de circuler aux heures de pointe, peu conseillé +++.

2. La fin du lycée

D'ici le bac, il faut trouver un juste milieu

Travailler régulièrement pour s'habituer à travailler et trouver son type de mémoire, être au point sur le programme du lycée et réussir du mieux possible son bac (important pour Parcoursup !) ...

...sans précipiter les choses. On conseille de profiter autant que possible de son lycée !!!

Faut-il avoir mention TB au Bac pour réussir ?

NON



Ne pas paniquer avant l'heure si la note du bac n'est pas au rendez-vous. La PASS/L.AS est bien différente du lycée, les notes au bac ne préjugent donc pas de la réussite en première année de santé :)

3. Anticiper la rentrée

Niveau matériel :

- Ordinateur/ tablette utile ++ : nombreux **mails** de la faculté et des tuteurs, travail sur les **supports en ligne** (plateforme QCM, site du tutorat, ...), prise de notes en cours si souhaité, **consulter les e-learning**s, logiciel d'anatomie.
 - Absolument pas besoin du dernier ordinateur ou d'un gros budget (mais une bonne batterie est utile puisqu'il n'y a pas de prises dans les amphis).
 - Un logiciel de traitement de texte +/- un logiciel en anatomie sont suffisants.
 - Si besoin, il y a des ordinateurs disponibles dans les BU.
- Surligneurs.
- Préparer un environnement de travail : lieu de travail confortable dans lequel on a envie de travailler.

3. Anticiper la rentrée

Niveau matériel

Le reste des fournitures : rien de particulier.

PAS BESOIN d'acheter des cours +++

Le Tutorat fournit des cours en pdf gratuitement sur son site et propose aussi la vente à prix coûtant de cours imprimés remis à jour chaque année.

S'adapter à la vie étudiante :

- Demandes d'APL/ de bourses,
- Comment gérer un budget,
- S'adapter au rythme et horaires facultaires,
- Autonomie nouvelle à acquérir.

4. Accompagnement moral

Le MORAL a un rôle CRUCIAL dans la réussite de l'année.

Des coups de mou arrivent parfois (fatigue, stress, fin de semaine...), il ne faut pas s'en inquiéter.

- Simple besoin d'être écouté pour se remettre en route,
- Rassurer et reconforter si besoin.

Aider à dédramatiser :

- Mauvaises notes en colle quasi systématiques car pas de pondération..
- Voir la progression plus que la note en elle même. ++

4. Accompagnement moral

Repérer quand votre enfant a besoin d'une pause : irritabilité, fatigue inhabituelle.

- **Pendant la semaine** : prise de nouvelles (appels, facetime, sms, ...),
- **Le week-end** (à la maison comme sur Brest) : activités/ balades en famille, prendre un goûter, regarder un film ensemble le soir...
- Faire des pauses permet un vrai regain d'énergie pour repartir.

Créer des vrais environnements de pause : pendant les pauses et les repas, quand il rentre le WE...

- **S'adapter à ce que votre enfant souhaite, éviter de parler des cours ou au contraire en parler beaucoup...**
- En première année, on a souvent tendance à faire de moins en moins de pauses pour gagner du temps de révision, donc n'hésitez pas à les inciter à continuer à en faire.

4. Accompagnement moral

Attention à ne pas être trop intrusif !

- Votre enfant peut ne pas avoir envie de casser sa routine car lancé sur sa session de travail et ne pas ressentir le besoin d'une pause.
- Les remarques des parents peuvent être source de stress supplémentaire !

⇒ Accompagner en gardant la bonne distance en le laissant avoir son propre rythme de travail !

⇒ Vraiment s'adapter à ce que souhaite l'enfant pour cette année.

4. Accompagnement moral

L'accompagnement à distance

À quelle fréquence rentrer chez soi ?

Chez soi :

- **Confort** de la vie au domicile familial : soutien moral quotidien, pas/ peu de gestions des tâches (cuisine, courses...),
- **Rupture avec l'appartement brestois** qui est souvent synonyme de travail : toujours bon de décrocher un peu.

À l'inverse, dans les périodes de “rush” :

- Temps de trajet et ses contraintes,
- Difficultés à travailler chez soi.

⇒ Parfois on a besoin de rester sur Brest ou au contraire de rentrer chez ses parents.

Au final, cette fréquence est très étudiant dépendante ⇒ discutez avec votre enfant et voyez ensemble ce qui est le mieux pour lui !

5. Examens, stress et résultats

Les résultats de mi-parcours

Si comme les années précédentes : seules les notes et non le classement, seront données pour l'examen du 1er semestre.

- Possibilité ou non de consulter ses notes.
- On conseille tout de même de garder une copie du relevé de notes : si votre enfant ne souhaite pas le consulter, vous pouvez éventuellement jouer ce rôle !

La seconde chance existe toujours

- Pas de redoublement possible,
- Se fait via la L.AS.

5. Examens, stress et résultats

Examen blanc du TSB et les colles ?

- Ni les colles, ni les examens blancs ne reflètent le résultat de l'examen final.
- Ce sont des entraînements, qui sont là pour aider votre enfant à mieux appréhender les notions du cours et à se formater au format de l'examen !
- Essayez de faire prendre du recul à votre enfant.
- Certains étudiants préfèrent ne pas parler des colles classantes et examens blancs à leurs parents, parfois c'est plus simple de se tourner vers leurs tuteurs et/ou parrain/marraine, qui comprennent mieux leur ressenti puisqu'ils sont passés par là !

5. Examens, stress et résultats

Sources de stress principales

- Comparaison à autrui, en vouloir toujours plus, ne pas voir immédiatement le fruit de ses efforts ⇒ source de **frustration et de stress**.

⇒ Cela explique les possibles coups de mou, voire un certain détachement, d'où l'importance de faire des pauses régulières et d'avoir des moments de déconnexion dans la semaine.

Impact sur les relations ?

- Potentiel “décalage” avec l'entourage, notamment les amis.
- Possibles légers changements de comportement.

6. Tutorat et prépa privées : quelles différences ?

Faut-il vraiment avoir une prépa privée pour réussir ?

Auparavant oui. Mais aujourd'hui, le Tutorat suffit !!

- Côté **pédagogie** :
 - Quantité : colles quotidiennes, plateforme QCM, livrets, supports en ligne et annales corrigées,
 - Pertinence des supports : colles et EB relus et corrigés par les professeurs,
 - Des cours imprimés sous forme de livres proposés à prix coûtant et en format numérique gratuitement,
 - Des examens et oraux blancs.
- Côté **parrainage** : soutien moral et pédagogique personnalisé par un étudiant en 2e année de santé.

6. Tutorat et prépa privées : quelles différences ?

Faut-il vraiment avoir une prépa privée pour réussir ?

Auparavant oui. Mais aujourd'hui, le Tutorat suffit !!

En plus de ça, le Tutorat propose :

- Des séances de méthodologie,
- Des temps d'orientation/réorientation, par exemple pour découvrir les métiers de la santé,
- Des séances bien-être,
- Différents guides à votre disposition sur notre site.

7. La parole est à vous !



Questionnaire de satisfaction



*Merci de prendre ce temps
pour nous, c'est ce qui nous
permet d'évoluer*