



## Conseils et Astuces

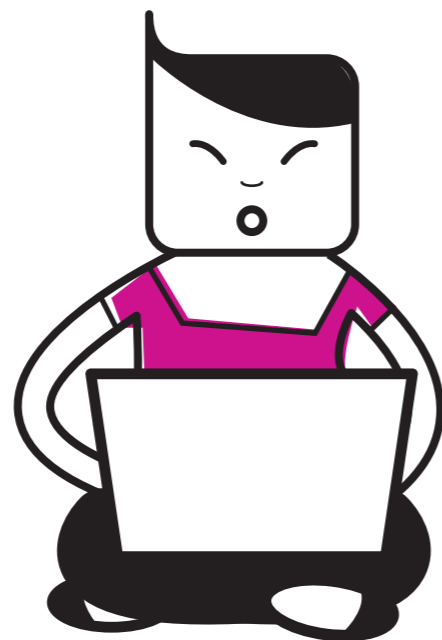
donnés par ton professeur Complétude



Un esprit sain  
dans  
un corps sain

### Quelques conseils pour soutenir tous tes efforts :

- **Alimente-toi bien** en évitant tout excitant.
- **Fais du sport** pour t'oxygéner et te défouler.
- **Ne te laisse pas déborder par ta vie sentimentale** : ce n'est pas la priorité en période d'examens.
- **Dors suffisamment**, sachant que les heures précédant minuit sont les plus bénéfiques : ne rentre pas trop tard de tes soirées avec tes copains !



© Complétude 2008-2009

# Se préparer à un examen



LYCÉE

### Un seul mot d'ordre : « S'Y PRENDRE À L' AVANCE ! »

« Rien ne sert de courir, il faut partir à point ! » pour réussir à :

- **anticiper** et **gérer** ta masse de travail,
- **résister** à l'effort,
- **approfondir** tes cours et t'entraîner,
- **et arriver serein** le jour J, sans angoisse !

Plus tu t'y prends à l'avance et plus tu pourras te faire plaisir régulièrement : sport, sorties, vacances...

# Conseils de départ pour être efficace

**Donne-toi des objectifs « stratégiques » :** privilégie tes matières de prédilection avec lesquelles tu peux gagner facilement des points, sans pour autant négliger les matières à gros coefficient.

**Sois réaliste par rapport à ton rythme de travail habituel :** évite de t'imposer des plages horaires trop importantes !

## La préparation au BAC : 2 temps forts

**1** Une période de révisions à prévoir sur le long terme :

- Tu vérifies que tes connaissances sont complètes et précises en reprenant tes notes de cours et tes fiches de synthèse.
- Tu retravailles tes corrections d'exercices et de devoirs réalisées depuis le début de l'année.
- Tu consacres les 15 premiers jours au bouclage du programme en apprenant les tous derniers cours ou fins de chapitres.

**2** Une période d'entraînement à prévoir 30 jours avant l'examen :

- Tu t'exerces avec des nouveaux énoncés afin de te mettre en condition pour le jour J.
- Tu peux aussi te créer un groupe de travail de deux ou trois personnes pour échanger sur vos difficultés, vous poser mutuellement des questions, vous stimuler, vous rassurer...

## 3 situations possibles :

**Tu as travaillé régulièrement :** tu n'as plus qu'à réviser et à t'entraîner en temps réel ce qui te laisse encore le temps d'approfondir certains chapitres.

**Tu as fait des impasses dans l'année :** liste les points à revoir et ajoute-les dans ton planning en redéfinissant alors des priorités selon les coefficients.

**Tu t'es démobilisé en cours d'année :** fais au mieux en t'attachant aux méthodes de base pour chaque matière. Entraîne-toi avec plusieurs exercices ou sujets différents en favorisant les matières les plus importantes.

**Utilise tes propres supports :** tes livres de classe, tes cours, tes fiches de synthèse, tes corrections d'examens blancs et complète éventuellement avec des annales.

**Choisis un « bon espace » de travail :** celui qui favorise ta concentration sans te tenter par d'autres activités comme internet, la télé, les copains...



## Deux façons complémentaires de t'y prendre :

- Tu te testes par des « réponses-plans » (seulement les grandes idées, les exemples précis, les étapes principales du raisonnement) pour mettre à plat tes idées et vérifier que tu peux répondre à la question posée.
- Tu te mets en situation en te chronométrant pour effectuer un devoir dans le temps qui t'est officiellement imparti et tu soignes ta copie ainsi que ta rédaction... comme pour un examen blanc.

# Le planning : l'outil indispensable pour t'organiser !

## Comment le remplir ?

- 1** **Inscris** sur un calendrier les échéances de tes différents examens.
- 2** **Quantifie ta masse de travail (révisions + entraînement).**
  - **Prends en compte tes goûts :** si tu préfères une matière à une autre, tu seras plus efficace en la travaillant en premier, histoire de te « mettre en jambes » ; ou au contraire en dernier, pour te faire plaisir après les cours plus fastidieux et te rassurer.

## Astuce :

### Pour garder un bon rythme :

- Alterne quatre matières maximum par jour, en les programmant deux fois (le matin et l'après-midi) afin de mieux les mémoriser, sans pour autant saturer.
- Accorde-toi des pauses de 10 à 15 minutes maximum toutes les heures et demie à peu près pour te ressourcer, en évitant la télévision, la musique bruyante... sinon tu auras du mal à te remettre au travail.

- **Respecte ton rythme biologique :** inutile par exemple d'imiter le premier de la classe en te levant à 7h pour apprendre ton histoire alors que tu es du soir.

- 3** **Ajoute une « zone tampon » :** prévois toujours une plage horaire libre de 2 heures minimum par semaine pour pouvoir parer aux imprévus (un cours de rattrapage imposé par le professeur, la sortie organisée au dernier moment par ta meilleure amie, un cours difficile qui te fait déborder ton temps...).

- 4** **Répartis ton travail** dans les plages disponibles de ton emploi du temps.

## Comment le faire vivre ?

Un planning n'est pas rigide s'il est bien fait !

- **Fais-le évoluer.** Pour éviter de prendre du retard par rapport à ton emploi du temps, n'hésite pas à vérifier où tu en es chaque semaine et à y apporter des modifications si nécessaire (surtout au moment où tu as plus de travail à fournir en classe).

- **Interchange tes plages horaires** pour assumer les imprévus : l'envie d'un ciné, la sortie le mercredi soir... (voir fiche « Gérer son temps de travail personnel »).

## J-1 : la pause !

**Oublie tes révisions** et profite-en pour vérifier ta convocation, repérer si besoin est le trajet, préparer ta tenue, ton encas, ta bouteille d'eau, ton sac... sans oublier de vérifier les piles de ton réveil !

**Et rappelle-toi : « Tu vas réussir ! »**