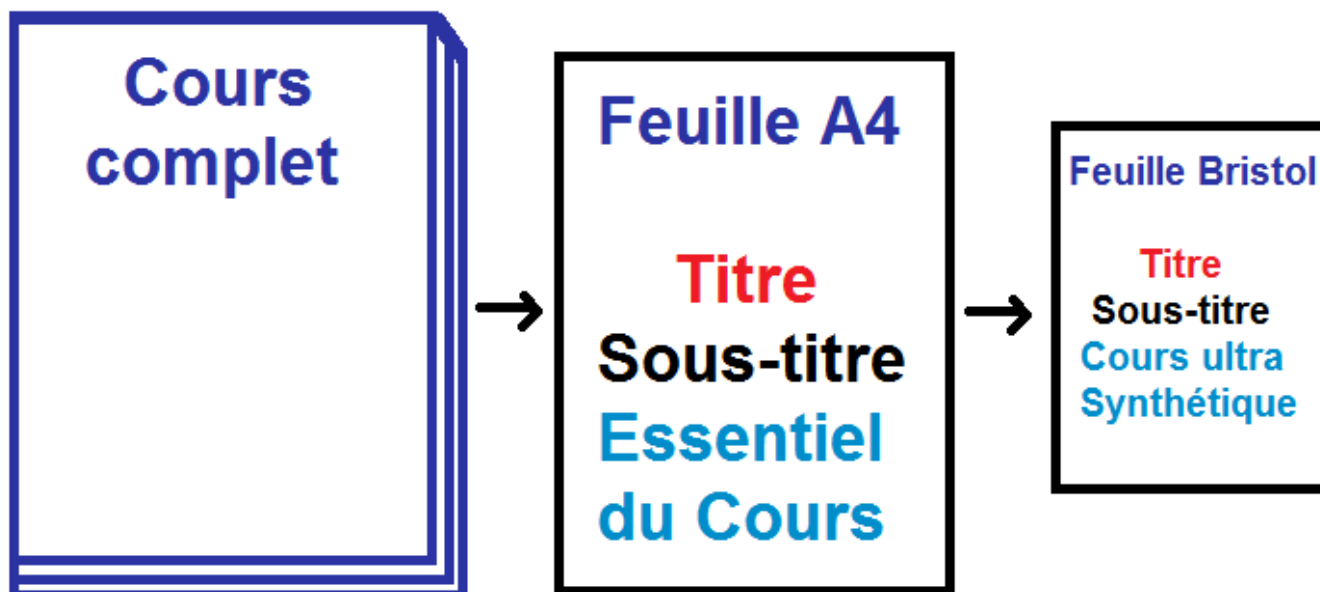
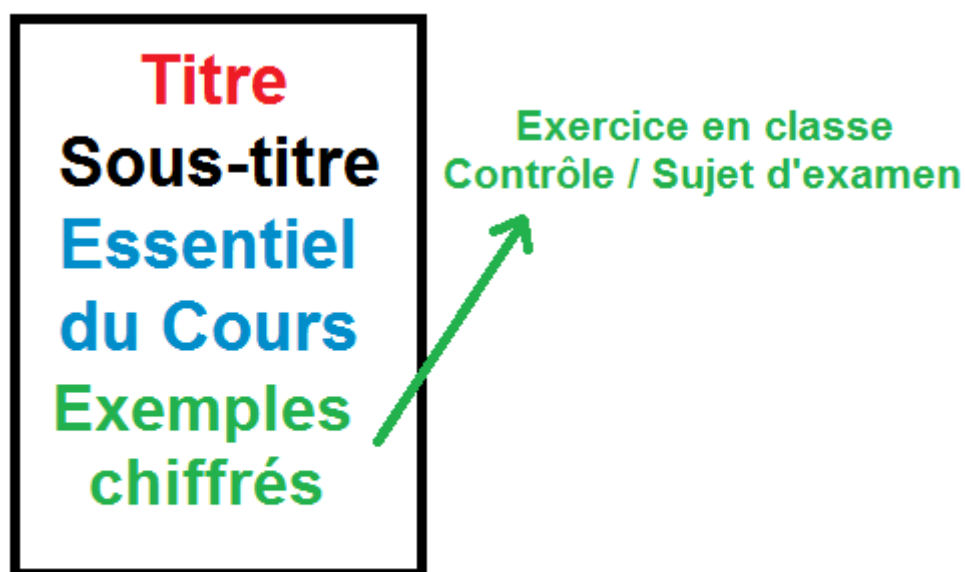


Vidéo 1 : Structurer ses fiches de révision



SYNTHÉTISER SES COURS



MATIÈRES TECHNIQUES
(math, fiscalité, gestion, physique)

Vidéo 2 : Développer sa concentration

> Réviser sur de courts moments productifs

- Se concentrer pendant 1h
- Couper les phases de révisions intenses par de petits moments de détente
- Enchaîner ce cycle 2/3 fois dans la matinée et/ou l'après-midi
- Préférer le streaming (que vous pouvez regarder quand vous le voulez) que la télé qui a des horaires prédéfinis.

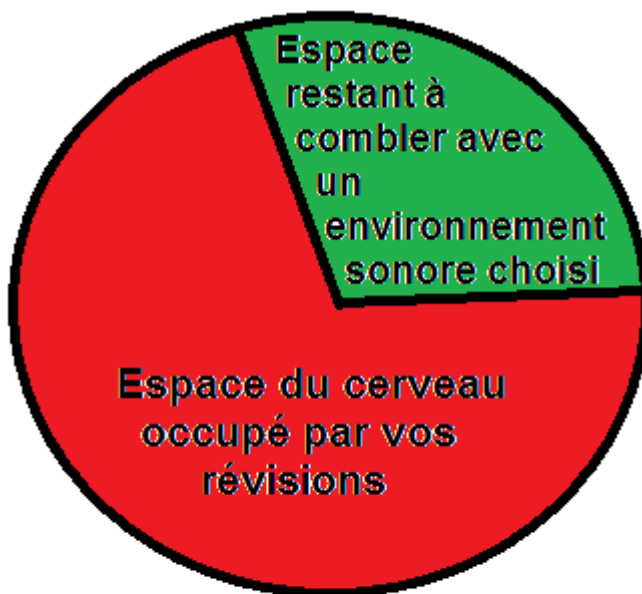
> Éliminer les parasites

- Les bouchons de liège peuvent être une bonne alternative en cas de bruits dérangeant pendant les révisions

> Environnement de travail idéal

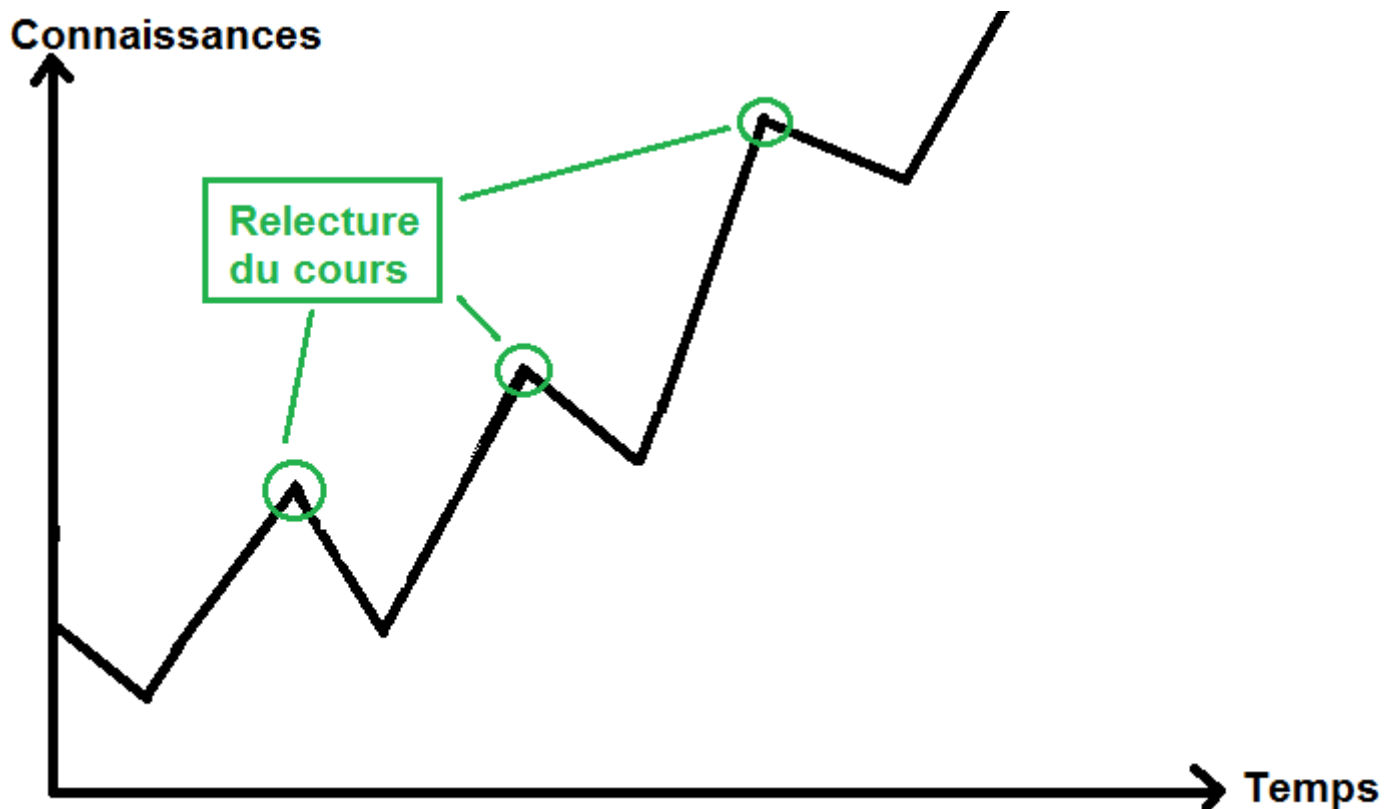
- Table lisse noire
- Feuilles de travail sans carreau blanches
- Ne garder que le nécessaire sur le bureau et enlever tout le reste
- Ne garder qu'une feuille, 2/3 stylos, un seul livre

> Se concentrer au maximum facilement



**LA SATURATION PSYCHOLOGIQUE
= LE FLOW**

Vidéo 3 : Méthodes ultra-efficaces pour apprendre



LA COURBE D'APPRENTISSAGE

> Quand réviser ?

- Le matin après le petit-déjeuner
- Le soir avant de dormir (relire ses fiches)

> Stimuler la mémoire à Long Terme

- Relire son cours (fiches synthétiques) entièrement une fois par semaine ou plus par exemple

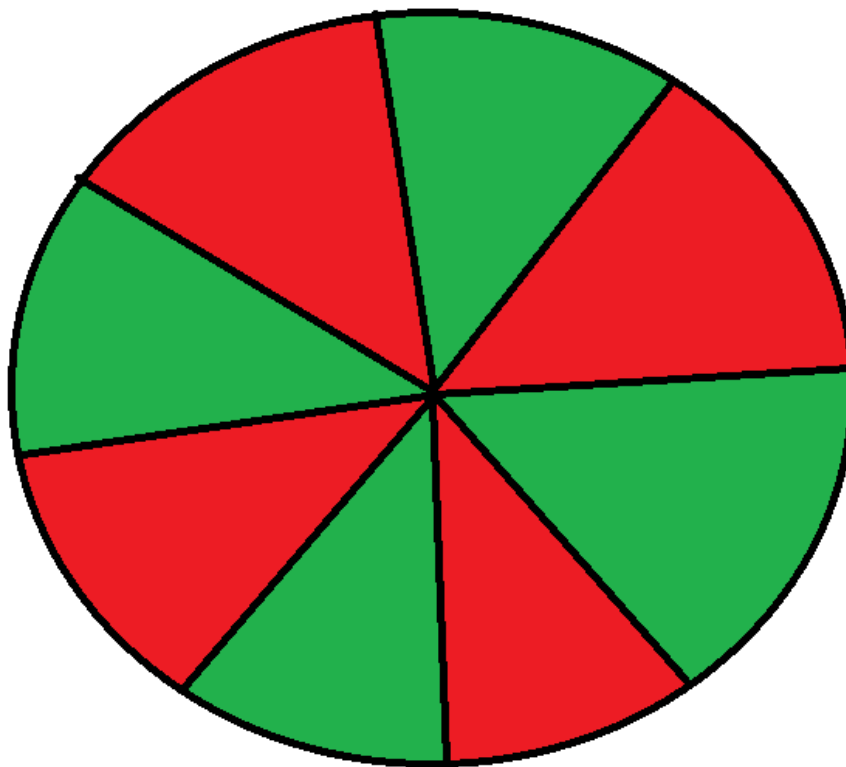
> Utiliser la mémoire flash

- Relire entièrement les fiches 2 fois au moins d'un seul trait la veille et le jour même d'un contrôle et/ou examen

> Techniques de mémorisation

- Apprendre par couches
- Lire son cours à haute voix
- Apprendre en marchant
- Faire un « circuit » (un rond, un ovale, un carré..) pendant que vous lisez le cours

Vidéo 4 : Éviter la saturation du cerveau



Phases de détente
(sport, séries, portable..)

Phases de révision

**> APPRENDRE A NE PAS
DEPASSER SON ESPACE
DISPONIBLE EN ÉVITANT LES
PARASITES PHYSIQUES,
SONORES..**

**> Au moindre signe de fatigue
ou mal de tête ne pas hésiter à
faire des micro sieste de 10mn
pour se régénérer**

**ESPACE DISPONIBLE DANS LE CERVEAU
SUR 1 JOUR**

Vidéo 5 : Planifier ses révisions

> Périodes scolaires

- Du lundi au vendredi : Recopier chaque soir le cours écrit dans la journée au propre sur feuille A4 blanche avec la mise en forme vu en vidéo 1. Faire une petite pause en arrivant de 15/20 mn puis faire 2 à 3 fois 30mn avec une micro pause de 5mn entre chaque phase de recopie.
- Le WE : Refaire tous les exercices vus dans la semaine + mettre les fiches A4 en format synthétique sous BRISTOL.

> Périodes de vacance

- Le matin : Début de matinée => Apprendre par cœur les fiches BRISTOL avec la méthode par couches (une matière par matinée) / Fin de matinée => Mettre en format BRISTOL les fiches ou vous avez pris du retard durant les WE de périodes scolaires pour être à jour.
- L'après-midi : Refaire les exercices faits durant les WE précédant.
- Le soir : Relire les fiches BRISTOL en une seule fois (une matière par soir)

Vidéo 6 : Réviser efficacement sur les sujets d'examen

> Les supports clés

- Sujet d'examen
- Corrigé de sujet
- Feuille A4 blanche

=> Mettre un code couleur pour chaque dossier dans les sujets d'examen en fonction du cours que vous avez sur vos fiches BRISTOL pour segmenter chaque chapitre de cours avec les exercices de sujets d'examen qui correspondent pour bien maîtriser chapitre après chapitre.

=> Puis faire une fois au moins chaque sujet entièrement (du premier au dernier dossier) en une seule fois.

> Comprendre la structure des sujets

- Analyser les types de réponses demandées en fonction des questions
- Fiches en OR : Noter les questions/définition qui reviennent souvent avec la réponse sur des fiches BRISTOL à part et cela pour chaque matière. Apprendre par cœur ces fiches !

Vidéo 7 : Réussir le jour J

> Réviser jusqu'au dernier moment

- Le dernier mois : Refaire un sujet d'examen dans chaque matière (surtout technique avec calculs etc..) / Réviser le cours théoriques sur vos fiches BRISTOL par cœur !
- Le dernier jour : La veille de l'examen => Réanimer la mémoire flash en relisant tout le cours sur la matière en question durant la journée (matin / après-midi) bloc par bloc puis le soir entièrement en une seule fois.
- Le jour J : Prendre 10mn le matin pour relire toute vos fiches BRISTOL sur la matière concernée en une seule fois rapidement. C'est pénible mais c'est un gros PLUS !

> Organiser votre copie

- Commencer par les dossiers que vous maîtrisez : Débuter par les dossiers facile et les questions que vous connaissez déjà (question de cours par exemple)
- Une page par question : Ne pas hésiter à bien laisser de la place dans votre copie pour éviter les retours avec astérisque en fin de copie (que les correcteurs détestent !)

> Prenez des points facilement

- Repérer toutes les questions de cours : C'est la première chose à faire puisque vous venez de relire votre cours. Mettre les mots clés pour pouvoir répondre et structurer votre réponse quand vous arriverez aux questions de cours. Cela vous permettra de poser votre cours sur la feuille pour éviter les trous de mémoire et profiter à 100% de votre mémoire flash et ça permettra de vous rassurer sur ces questions pour vous débarrasser des questions de cours.

Vidéo 8 : Réussir vos oraux

> Maitriser sa thématique

- Noter tous les mots clés contenus dans la présentation orale (power-point / rapport de stage / mémoire..) et noter la définition et/ou le cours qui est lié à ce mot. Récapituler toutes ces définitions sur des fiches BRISTOL à apprendre par cœur et à relire juste avant l'oral.

> Maitriser ses supports

- Vérifier d'avoir plusieurs sources de sauvegardes de votre présentation orale si elle se déroule sur ordinateur.
- Ne pas hésiter à refaire les manipulations sur poste informatique plusieurs fois pour être à l'aise le jour J.
- Vérifier d'avoir tous les documents nécessaires pour l'oral (Annexes à donner à l'examineur, double du rapport de stage..)

> Effacer le stress

- En maitrisant vos supports et votre thématique vous pourrez facilement anticiper les questions techniques et/ou de cours de l'examineur.
- Il faut arriver à votre oral en voulant gagner ! Il ne faut surtout pas subir votre oral et le prendre à votre avantage.
- Il faut voir l'examineur comme un moyen d'obtenir une super note et non comme un ennemi.