

Établir un planning de révision efficace ? ... En 10 étapes !



1. Liste les tâches « dévoreuses de temps » :

- Les contraintes incompressibles : fêtes familiales, job étudiant ...
- Les contraintes choisies : activités, sport, loisir, télévision, internet ...

2. Repère ton rythme biologique et le contexte qui t'est favorable

- Es-tu un(e) lève tôt, un(e) couche-tard ? Quel est le meilleur moment de la journée pour travailler ?
Mémorises-tu mieux le matin, le soir ?
- Aimes-tu travailler longtemps sur le même sujet ?
- Ou vas-tu travailler ? quel est l'endroit le plus propice à ta concentration ?
- Combien d'heures par jour peux-tu travailler de façon concentrée ?

3. Établis une semaine de travail type - feuille A4 quadrillée

- Identifie les plages horaires pouvant être consacrées à l'étude et note sur l'emploi du temps, en rouge les contraintes incompressibles, en vert les contraintes choisies, en bleu les temps à consacrer à l'étude.

4. Place les dates d'examens dans ton planning

5. Calcule le nombre de jours dont tu disposes pour étudier.

6. Calcule le nombre de jours dont tu as besoin pour étudier chaque examen.

- Calcule ta vitesse d'étude, et pour cela utilise si nécessaire un chrono et regarde combien de pages tu peux étudier en 1 heure ; Sinon utilise la méthode d'estimation globale et définis cours par cours combien d'heures / jours tu as besoin pour étudier l'ensemble de la matière.

7. Compare les jours dont tu disposes avec les jours dont tu as besoin.

- S'il te manque des jours, ajuste-les de manière proportionnelle pour chaque cours.

8. Place tes jours d'étude dans le planning sur toute la session.

- Étudie par « bloc de matière » de 1 ou 2 jours. Ne change jamais de matière au cours d'une même journée. Commence par étudier ton premier examen et poursuis en fonction du calendrier des examens. Prévois toujours 1 jour de révision la veille de chaque examen. cours d'une même journée. Commence par étudier ton premier examen et poursuis en fonction du calendrier des examens. Prévois toujours 1 jour de révision la veille de chaque examen.

9. Définis ton horaire d'étude idéal

- Choisis-toi un horaire équilibré de minimum 6h d'étude par jour avec des pauses toutes les deux heures et une pause plus importante pour les repas. Conserve cet horaire sur toute la session. Après une semaine, ton cerveau sera conditionné.
- Clôture chaque journée par un petit plaisir ; S'accorder des plaisirs quotidiens permet de maintenir la motivation et évite de transformer la « période de blocus » en période de calvaire.

10. Chaque matin, définis avec précision les objectifs du jour à atteindre et tous les soirs, fais le point sur ton avancement. idéal

- Adapte tes objectifs du lendemain en fonction des jours qui te restent pour étudier cette matière. Chaque objectif atteint te rapproche de ta réussite.
- En cas de retard accumulé décide si nécessaire quelles activités doivent être abandonnées.