



Collège de LA SAGESSE

Section Saint Jean

Brasilia - BAABDA

Repères

Pour vivre la retraite

Classe de EB9

Année scolaire 2018-2019

Chers élèves,

Tout au long de l'année, vous avez travaillé pour vous préparer à **une grande échéance : celle des examens officiels.**

Vous savez que ces examens se préparent, et **l'examen de fin d'année au Collège constitue pour vous la dernière opportunité** de vérifier vos savoirs et vos savoir-faire, assistés de près par vos professeurs.

Nous vous offrons ces repères pour organiser votre retraite, selon ce que nous considérons comme besoins communs et spécifiques à chaque classe.

Leur but étant de servir de référence, à vous et à vos parents.

Ils ne sont en aucun cas contraignants. Mais s'y conformer ne peut que vous être utile.

Rappelez-vous toujours que l'organisation rationnelle du temps est sécurisante et productive.

Bon travail, bon courage, et bonne chance !

1. Se fixer des objectifs, oui mais... raisonnables !

Inutile de surestimer ses capacités et de réaliser un planning chargé qu'on n'est pas sûr de tenir. Si vous êtes un élève travailleur, tant mieux, vous n'aurez pas trop de mal à le respecter. Encore faut-il que votre planning de révision soit fait avec méthode... **Soyez réaliste sur vos compétences, votre motivation.** Préparez un planning qui reflète votre personnalité !

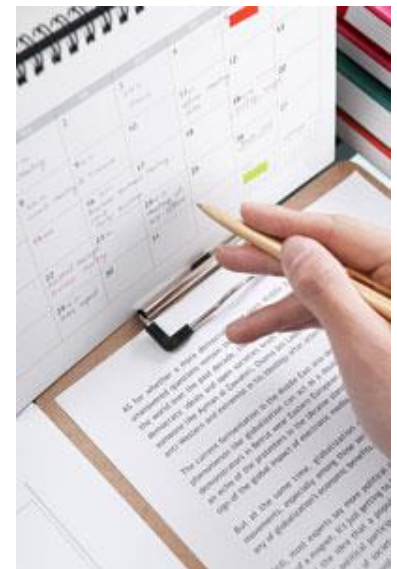
2. Savoir gérer son temps.

Avant d'établir un calendrier de révision, apprenez à bien gérer votre temps. Testez, pour chaque matière, le nombre d'heures que vous mettez pour réviser, par exemple un chapitre complet (pour l'histoire-géo), un exercice (pour les maths) ou encore un texte (pour le français). Petite astuce : si vous révisez tout un paragraphe de votre ouvrage d'histoire-géo, vous mettrez déjà plus de temps qu'avec des fiches de révisions concises ! **Pour gagner du temps, il faut préparer des fiches de révisions pour TOUTES les matières.**

3. Réviser deux matières différentes.

L'erreur à ne pas commettre lors de vos révisions ? Ne réviser qu'une matière par jour ! Pour éviter la saturation il faut « varier les plaisirs ». Il est recommandé **de plus travailler les matières à forts coefficients**, pour mettre toutes les chances de votre côté et gagnez des points. Pour autant, ne négligez pas les autres matières et révisez aussi celles qui vous ont posé des problèmes, pour combler vos lacunes.

Le secret pour des révisions efficaces ? La régularité et la rigueur. N'attendez pas le dernier moment pour réviser. **Lisez et relisez vos cours régulièrement** tout au long de l'année, ne serait-ce que une heure tous les jours.



4. Élaborer un calendrier de révisions

Première semaine						
1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	6 ^e jour	7 ^e jour
Maths	Maths	Maths	Maths	Maths	SVT	SVT
Education civique	Histoire	Histoire	Histoire	Histoire	Arabe	Arabe

Deuxième semaine						
1 ^{er} jour	2 ^e jour	3 ^e jour	4 ^e jour	5 ^e jour	6 ^e jour	7 ^e jour
SVT	SVT	Physique	Physique	Physique/ Chimie	Chimie	Chimie
Français	Français	Education civique	Education civique	Géographie	Géographie	Géographie

5. Réviser aussi en groupe

Les révisions, seul(e), dans sa chambre, au calme, sans le moindre élément perturbateur, c'est bien. Mais il ne faut pas non plus trop vous isoler. Travailler, de temps en temps, avec un groupe d'amis (motivés bien sûr !), vous permettra **de partager vos connaissances**, de savoir si vous êtes synchros.



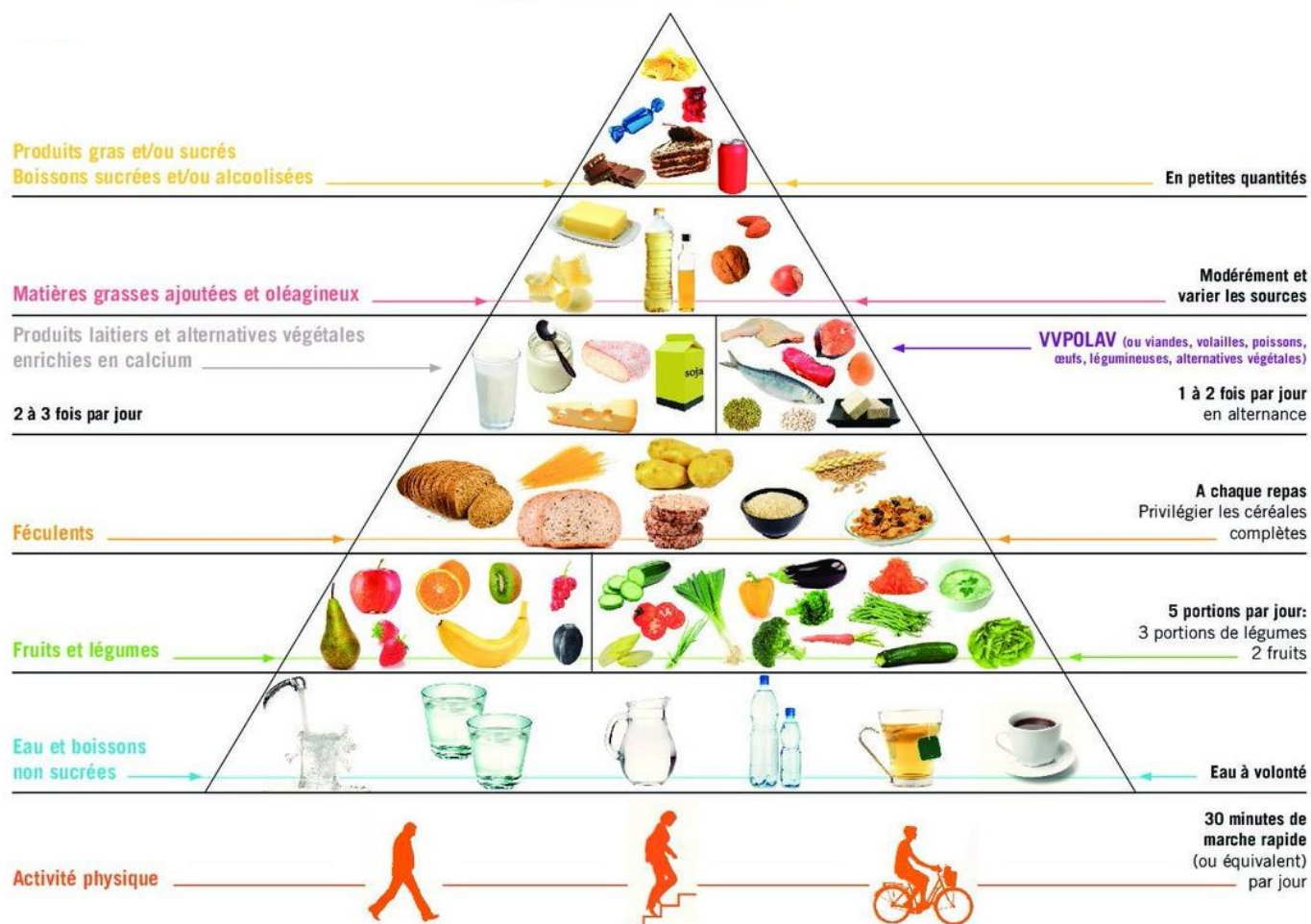
6. S'aménager du temps libre

Il est important de s'imposer une bonne hygiène de vie pour optimiser ses révisions. Inutile de réviser jours et nuits ! Si vous vous tuez à la tâche, vous fatiguerez plus rapidement et vous perdrez en concentration. Si vous avez bûché tous les soirs de la semaine jusque 1h du matin (il vaut mieux se coucher avant 23h), vous pouvez tout à fait **vous aérer l'esprit quelques heures le week-end** (aller au cinéma, faire du sport, boire un verre avec vos amis...). L'essentiel est de décompresser pour repartir de plus belle !

7. Bonne alimentation :

Nourrissez votre corps, mais aussi votre cerveau : Buvez au moins deux litre d'eau par jour. Mangez équilibré. **Essayez d'éviter les trois T : Trop gras, Trop salé, Trop sucré.**

La pyramide alimentaire



Si vous recensez la répartition des heures/journée telle qu'elle vous est proposée, vous aurez, à titre indicatif :

- 8 heures de sommeil.
- 4 heures de téléphone, repas, snacks, hygiène personnelle, sport et loisirs...
- 12 heures de révision, que vous pourrez répartir selon l'horaire qui vous est proposé ci-joint.