

Tes soirées, de 18 h 30 à 23 h

ECG et ECT, première et deuxième année

Tes journées sont imposées. Ces quatre heures et demie du soir ne le sont pas — et c'est là que se joue ton année. Ce document ne te dit pas seulement **quand** travailler, mais **comment** occuper chaque bloc.

On t'offre 30 minutes avec un expert ViragePrépa

Un point complet sur ta situation : où tu en es, ce qui bloque vraiment, et le plan des prochaines semaines. C'est gratuit et sans engagement.

<https://app.iclosed.io/e/ViragePrepa/consultation-personnalise-apres-ressource>

Les créneaux sont limités — ne réserve que si tu es vraiment motivé.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18 h 30 → 19 h 15 Reprendre le cours du jour	Maths	ESH ou HGG	Culture générale	Maths	ESH ou HGG
19 h 15 → 20 h 00 Dîner — coupure franche					
20 h 00 → 21 h 30 Exercices — matière 1	Exercices maths	Un paragraphe rédigé	Une introduction	DM de maths	Un plan détaillé
21 h 30 → 22 h 30 Exercices — matière 2	ESH ou HGG	Maths	ESH ou HGG	Culture générale	Informatique
22 h 30 → 23 h 00 Fixer, noter, fermer	Vocabulaire LV1	Références ESH	LV2	Citations	LV1

	Samedi matin	Samedi après-midi	Dimanche matin	Dimanche après-midi
Le week-end	DS ou colle	Veille d'actualité	Une dissertation complète	Maths

Toutes tes matières, et le temps qu'elles demandent

Mathématiques	2 soirées	LV2	2 × 20 min
ESH ou HGG	2 soirées	Informatique	1 créneau
Culture générale	1 soirée	Veille d'actualité	1 × 45 min
LV1	3 × 20 min		

Modèle à adapter. La dernière page est vierge, à remplir et à afficher.

LE RITUEL DU DIMANCHE

Vingt minutes qui sauvent la semaine

Une semaine de prépa ne s'improvise pas le lundi matin. Vingt minutes le dimanche soir, et tu décides de ta semaine au lieu de la subir.

- 1 Note **toutes tes colles** de la semaine, avec le chapitre annoncé par le colleur. Une colle sans chapitre noté est une colle déjà à moitié ratée.
- 2 Note **tous tes DS**, ceux de cette semaine et ceux des deux suivantes. Un DS qu'on découvre trois jours avant se prépare mal.
- 3 Recule chaque échéance : une colle se prépare **trois jours avant**, un DS se révise **à partir d'une semaine avant**. Écris ces dates.
- 4 Place ces créneaux **en premier**, avant les DM et avant le reste. Ce sont les seuls rendez-vous notés qui comptent double.

Pourquoi trois jours et sept jours. Une colle préparée la veille teste ta mémoire immédiate ; préparée trois jours avant, elle laisse le temps de repérer ce que tu ne sais pas et d'aller le chercher. Un DS révisé sur sept jours permet deux passages sur le même chapitre à quelques jours d'intervalle — c'est cet écart qui fixe les connaissances, pas le nombre d'heures.

Tes colles de la semaine

Jour et heure	Matière	Chapitre annoncé	Préparation — 3 jours avant

Tes DS des trois prochaines semaines

Date	Matière	Programme annoncé	Révisions — 7 jours avant

LA MÉTHODE

Comment occuper ces quatre heures

Quatre heures et demie ne se remplissent pas au hasard. Chaque bloc a une fonction, et l'ordre compte autant que la durée.

18 h 30 → 19 h 15

Reprendre, pas relire

Relire ne sert à rien. **Reprendre**, c'est combler les trous de la prise de notes, transformer les idées du cours en arguments réutilisables, et écrire en une phrase la thèse du chapitre. Si tu ne peux pas écrire cette phrase, le cours n'est pas su.

19 h 15 → 20 h 00

Dîner, vraie coupure

Pas d'écran de travail, pas de fiche sur la table. Le cerveau consolide pendant les pauses, pas pendant l'effort. Une coupure franche de quarante-cinq minutes rend les deux heures et demie suivantes réellement productives.

20 h 00 → 22 h 30

Rédiger, et seulement après

Deux blocs, deux matières, pas plus. La règle absolue : **ficher ne suffit pas, il faut rédiger**. Le correcteur ne lit pas ta fiche, il lit ta copie. Chaque soirée doit produire quelque chose d'écrit — une introduction, un paragraphe, un plan détaillé — pas seulement des notes recopiées.

22 h 30 → 23 h 00

Fixer, noter, fermer

Quinze minutes de mémorisation — vocabulaire, références, dates. Dix minutes pour écrire les **trois questions restées sans réponse**. Cinq minutes pour préparer le sac et la liste de demain. À 23 h, on s'arrête : l'heure de fin compte autant que l'heure de début.

Une question restée sans réponse à 22 h 50 ?

Note-la, puis **envoie-la nous sur Instagram**. Un professeur te répond — c'est gratuit, et il n'y a rien à acheter pour poser une question.

@virageprepa

LES RÈGLES

Quatre règles propres à ta filière

1. **Une référence non rédigée n'existe pas.** Connaître un auteur et savoir le placer dans une phrase sont deux compétences différentes. Écris la phrase qui l'introduit : c'est elle que tu réutiliseras en copie.
2. **La veille d'actualité est un travail, pas une lecture.** Il faut en sortir des faits datés, chiffrés et classés par thème. Quarante-cinq minutes le samedi avec un carnet valent mieux qu'une heure de lecture quotidienne sans trace.
3. **Les langues se travaillent tous les jours, jamais en bloc.** Elles se dégradent en silence et se rattrapent très difficilement. Vingt minutes battent trois heures le dimanche.
4. **Ne pas réserver les maths à la veille du DS.** En ECG, c'est le coefficient le plus lourd et la matière la plus délaissée par ceux qui viennent de série générale.

Le compteur de la semaine

Cinq chiffres, relevés le dimanche soir. Ce sont les seuls qui prédisent la progression : le nombre d'heures, lui, ne prédit rien.

Introductions entièrement rédigées	
Paragraphes avec référence intégrée	
Soirées terminées à 23 h	
Questions posées à quelqu'un	
Créneaux de rattrapage utilisés	

Le créneau de rattrapage. Laisse une case vide chaque semaine, volontairement. Elle servira : c'est elle qui empêche le planning de s'effondrer à la première semaine chargée.

À REMPLIR

Ta semaine

Imprime cette page, remplis-la au crayon, et affiche-la au-dessus de ton bureau. Un planning qui reste dans un fichier n'est pas un planning.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
18 h 30 → 19 h 15 Reprendre le cours du jour					
19 h 15 → 20 h 00 Dîner — coupure franche					
20 h 00 → 21 h 30 Exercices — matière 1					
21 h 30 → 22 h 30 Exercices — matière 2					
22 h 30 → 23 h 00 Fixer, noter, fermer					

	Samedi matin	Samedi après-midi	Dimanche matin	Dimanche après-midi
Le week-end				

Une question restée sans réponse à 22 h 50 ?

Note-la, puis envoie-la nous sur Instagram. Un professeur te répond — c'est gratuit, et il n'y a rien à acheter pour poser une question.

@virageprepa

Trente minutes avec un expert ViragePrépa, offertes

Tu as le planning, reste à le tenir. On fait le point sur ta situation : tes notes, ton organisation, ce qui coince, et ce qu'il faut changer d'ici les concours blancs.

<https://app.iclosed.io/e/ViragePrepa/consultation-personnalise-apres-ressource>

Ne réserve un créneau que si tu es motivé — ils sont peu nombreux et ils partent vite.

ViragePrépa — document offert. Toute revente est interdite.