

Checklist dernière semaine de révision

J-7

Une page pour organiser les derniers jours avant l'examen sans surcharge ni panique.

Objectif : structurer la dernière semaine, consolider l'essentiel et garder un bon rythme.

Planifier la semaine

- Noter les dates, horaires et matières concernées.
- Répartir les révisions par thèmes ou chapitres.
- Prévoir des créneaux courts pour les matières difficiles.
- Garder une demi-journée de respiration avant l'épreuve.
- Bloquer aussi les pauses et les temps de sommeil.

S'entraîner

- Faire au moins un exercice ou sujet type en temps limité.
- S'entraîner à rédiger des réponses claires et complètes.
- Revoir la méthode pour chaque type de question.
- Corriger immédiatement les erreurs repérées.

Consolider l'essentiel

- Reprendre les fiches, formules, dates ou notions clés.
- Relire les erreurs fréquentes faites en devoir.
- Vérifier que les définitions importantes sont bien sues.
- Mettre à jour une mini-liste des points à revoir.
- Réviser d'abord ce qui rapporte le plus de points.

Hygiène et rythme

- Garder des horaires de lever et de coucher réguliers.
- Éviter les nuits courtes et les révisions marathon.
- Boire de l'eau et prendre de vrais repas.
- Réduire les distractions numériques pendant les séances.

Astuce d'organisation

Chaque soir, prépare une liste très courte pour le lendemain : 3 priorités maximum. Cela aide à rester concentré sans se disperser.

Notes rapides
