

# Checklist jour d'examen simple

Jour J

Une page claire pour vérifier l'essentiel avant, pendant et après l'entrée en salle.

Objectif : cocher vite, éviter les oublis, partir l'esprit clair.

## La veille

- Relire la convocation : heure, adresse, salle, documents demandés.
- Préparer une pièce d'identité valide et la convocation imprimée ou accessible hors ligne.
- Vérifier l'itinéraire, le temps de trajet et une solution de secours.
- Mettre deux réveils et charger le téléphone.
- Préparer une tenue confortable et adaptée à la salle.

## En arrivant

- Repérer la salle, les toilettes et le point d'affichage.
- Sortir uniquement le matériel autorisé.
- Lire attentivement les consignes avant de commencer.
- Noter l'heure de fin et découper le temps par exercice.

## Le matin

- Prendre un petit déjeuner simple et boire de l'eau.
- Glisser les documents dans une pochette facile à sortir.
- Vérifier le sac une dernière fois avec cette liste.
- Partir avec une marge de sécurité d'au moins 30 minutes.
- Mettre le téléphone en mode silencieux avant l'entrée.

## Pendant l'épreuve

- Commencer par ce que je sais faire pour lancer le rythme.
- Garder quelques minutes pour relire les réponses.
- Vérifier nom, numéro de candidat et pages rendues.
- Respirer lentement si le stress monte.

### Astuce anti-stress

Avant d'ouvrir le sujet, faire trois respirations lentes et écrire rapidement les formules, dates ou plans que vous craignez d'oublier.

## Notes rapides
