

Se préparer à un contrôle



COLLÈGE

POURQUOI ATTENDRE LA DATE FATIDIQUE ?

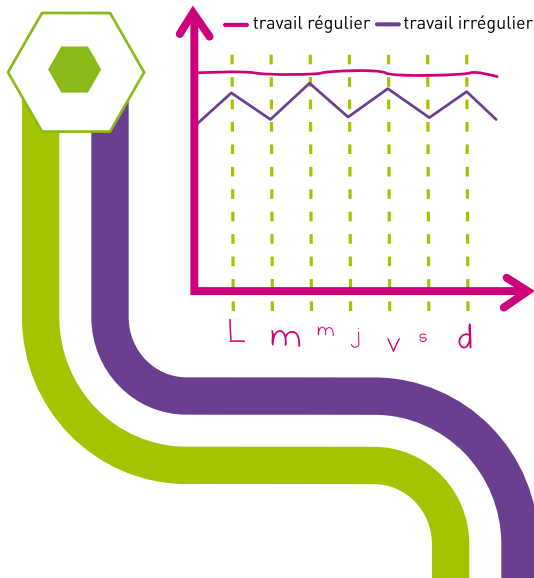
Le travail régulier est un bon moyen pour :

- **mémoriser efficacement** tes cours et avoir le temps de retravailler les notions plus difficiles,
- **faire face aux interrogations surprises,**
- **te préparer plus efficacement au contrôle.**

Finis la perte de temps, la perte d'énergie et les coups de stress la veille d'un contrôle !

complétude 
soutien scolaire

donner envie d'apprendre



Travailler régulièrement : une bonne habitude à prendre

- Apprends au fur et à mesure tes leçons sans attendre la fin du chapitre (voir fiche « Apprendre une leçon »).
- Travaille les corrections de tes exercices (voir fiche « Exploiter les exercices et leurs corrections »).

Organiser ton temps de préparation

- Une fois la date du contrôle connue, essaye d'évaluer le temps dont tu as besoin pour réviser et t'entraîner afin de te sentir à l'aise et confiant le jour J.
- Répartis ce travail de manière équilibrée dans ton emploi du temps en te prévoyant des séances de travail d'une ou deux heures maximum que tu notes sur ton agenda (voir fiche « Gérer son agenda »).

Réviser

Si tu as travaillé régulièrement, tu y passeras peu de temps.

- Vérifie que tu es capable, sans regarder ton cours, de :
 - reformuler avec précision les idées essentielles,
 - restituer les éléments à connaître par cœur (dates, chiffres, termes techniques, noms propres, définitions...).
- Relis tes leçons et apprends ce que tu aurais oublié.
- Essaie de refaire certains exercices vus et corrigés en classe (en priorité les exercices sur lesquels tu hésites encore) pour vérifier le raisonnement et éviter de reproduire les mêmes erreurs.

T'entraîner

- Essaie de t'imaginer le jour J en train d'utiliser tes connaissances pour arriver serein au contrôle.
- Pense aux questions que ton professeur pourrait te poser en essayant d'y répondre (voir fiche « Apprendre une leçon »). Entraîne-toi avec des questions ou des exercices « types » de ton manuel.

Petits conseils « Zen »

La veille du contrôle :

- Prépare toutes tes affaires dans ton sac et vérifie l'état de ton matériel pour éviter de paniquer le jour J.
- Couche-toi de bonne heure pour être au meilleur de ta forme.
- Avant de t'endormir, si tu as besoin de déstresser, n'hésite pas à écouter de la musique douce, à lire un livre qui te plaît.

Le jour J :

- Lis complètement l'énoncé et les consignes, calmement, avant de commencer à travailler.
- Garde confiance en toi : si tu as un « trou » de mémoire ou si tu ne comprends pas l'énoncé, pas d'angoisse ! Respire profondément. Repasse dans ta tête les différents éléments de ton cours que tu connais : tu retrouveras sûrement ceux dont tu as besoin !



complétude 
soutien scolaire

donner envie d'apprendre