

CHECKLIST

J-7 AVANT LES CONCOURS

Prépa Scientifique : Stratégie, Méthode et Mental de Guerre

ATTENTION : J-7 C'EST LA SEMAINE QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Objectif : arriver au concours avec un cerveau **prêt à scorer**, pas un cerveau cramé.
À J-7, tu ne cherches pas à devenir Einstein : tu cherches à devenir **dangereux sur les points rentables**.

1. J-7 : RESET TOTAL (REPRISE DU CONTRÔLE)

Mission du jour : organiser ton cerveau comme une machine de concours.

- Faire la liste de tes chapitres : **forts** / **moyens** / **catastrophiques**.
- Repérer les chapitres **rentables** (ceux qui tombent souvent).
- Construire ton plan de bataille pour la semaine.

Mental YASPREPA

À J-7, tu ne sauves pas l'année.
Tu optimises ton score.
Le concours n'est pas un examen : c'est une **guerre de points**.

2. J-6 : FICHES EXPRESS (PAS DES ROMANS)

Objectif : créer des fiches courtes, efficaces, relisibles en 5 minutes.

- Formules incontournables
- Méthodes classiques concours
- Pièges et erreurs fréquentes
- Résultats à connaître **par coeur**

Règle d'Or

Si ta fiche fait 4 pages : ce n'est pas une fiche.
C'est un chapitre.

3. J-5 : EXOS TYPE CONCOURS (MODE RENTABILITÉ)

Objectif : faire uniquement ce qui rapporte des points.

- Annales
- Exos déjà tombés
- Exercices pièges
- Questions classiques de début de sujet

Technique

1 exercice = 1 méthode.

Si tu bloques 45 minutes sur une question, tu dois apprendre **à lâcher**.

4. J-4 : SIMULATION RÉELLE (LE CHOC NÉCESSAIRE)

Objectif : te mettre dans la vraie ambiance concours.

- Faire une épreuve complète en condition réelle (chrono strict)
- Sans téléphone, sans pause, sans musique
- Rédaction propre comme si tu étais devant le correcteur

Analyse obligatoire après :

- Où perds-tu du temps ?
- Quelles questions as-tu laissées ?
- Quelles méthodes te manquent ?

Mental

Se prendre une claque à J-4, c'est normal.

C'est même excellent : tu ajustes avant le vrai concours.

5. J-3 : AUTOMATISATION (DEVIENS RAPIDE ET PROPRE)

Objectif : gagner du temps, éviter les erreurs bêtes.

- Calcul rapide
- Rédaction propre
- Méthodes répétitives (Gauss, diagonalisation, intégrales classiques...)
- Justifications standard (théorèmes, hypothèses, conclusions)

Astuce YASPREPA

Le concours ne récompense pas le plus intelligent.
Il récompense le plus **solide** et le plus **propre**.

6. J-2 : RÉVISION LÉGENDAIRE (LE MEILLEUR JOUR)

Objectif : consolider, pas se cramer.

- Relire fiches
- Exercices courts
- Méthodes essentielles
- Correction intelligente des erreurs récurrentes

Phrase du Jour

Aujourd'hui, tu dois te dire :
"Même si je tombe sur un piège, j'ai les armes."

7. J-1 : CALME ABSOLU (SINON TU PERDS TOUT)

Objectif : arriver frais et prêt à tuer le sujet.

- Relire fiches et formules
- 2 ou 3 exos simples maximum
- Préparer tout le matériel
- Se coucher tôt

Interdiction Formelle

Interdit de refaire une épreuve complète à J-1.
Interdit de réviser 12h.
Interdit de paniquer.

Checklist Matériel :

- Convocation imprimée
- Règle
- Snacks (barres, fruits secs)
- Carte d'identité
- Montre (obligatoire)
- Eau
- 4 stylos minimum

8. MENTAL YASPREPA : LES 3 QUESTIONS À SE POSER

Chaque jour, tu dois te poser ces 3 questions :

1) Est-ce que ce que je fais aujourd'hui me fait gagner des points ?

Si la réponse est non : tu changes immédiatement.

2) Est-ce que je travaille comme un candidat concours ?

Un candidat concours est rapide, propre, stratégique.

Un étudiant cherche à tout comprendre parfaitement (et perd du temps).

3) Est-ce que je dors assez ?

Si tu dors mal : ton cerveau devient une calculatrice en panne.

9. LES 7 PIÈGES MORTELS À J-7

À éviter sinon c'est finito

1. Vouloir tout revoir
2. Passer 3h sur une question pour "comprendre parfaitement"
3. Négliger la rédaction
4. Approfondir les notions déjà vu
5. Se comparer aux autres
6. Oublier les matières littéraires
7. Croire que tu n'as pas le droit à l'erreur

10. STRATÉGIE CONCOURS : MODE ASSASSIN

Règle numéro 1 : Sécurise les points faciles

Tu ne commences pas par la question la plus dure pour flatter ton ego.

Tu commences par ce qui tombe, ce qui est faisable, ce qui rapporte. C'est comme ça que tu sauves tes concours.

Méthode :

- Lecture rapide du sujet
- Repérage des questions “cadeaux”
- Sécurisation de 60% du barème
- Ensuite seulement : les questions monstrueuses

11. ROUTINE QUOTIDIENNE (J-7 À J-1)

Routine minimale quotidienne

- 30 min : fiches
- 2h : exos ciblés
- 1h : correction intelligente
- 15 min : relecture des erreurs
- 20 min : marche / sport léger
- 1h : Optimisation dans les langues
- Sommeil optimal

**“Je ne dois pas tout savoir.
Je dois être dangereux sur ce que je sais.”**

Retrouvez tous les documents sur www.yasprepa.fr