



Fiche pédagogique S01

Comment préparer un examen ?

Proximité

Comment préparer un examen ?



Objectifs de la Fiche

Vous donner des conseils afin d'optimiser au mieux la préparation à un examen.



Comment l'utiliser en binôme ?

Celle-ci peut être le support de votre séance pour préparer un examen, elle vous donne toutes les questions à se poser en amont, puis des astuces et conseils.

Vous y trouverez :

- Comment optimiser la concentration
- La gestion du temps, du stress et de la motivation
- Focus : Examen oral

Comment optimiser la concentration ?

Organiser ses temps de travail

Il est important de se **prévoir des temps de travail définis avec un objectif** bien précis. Par exemple : « à la fin de ce temps de travail d'1h30 ce jeudi, je serai capable d'expliquer à mon parrain le théorème de Thalès. »



Avoir un bon environnement de travail

Les lieux les plus adaptés sont des **endroits calmes** où l'on peut se mettre assis à un bureau.

Eviter le plus possible d'être proche des éléments qui peuvent nous déconcentrer : télévision allumée, une pièce de vie où il y a beaucoup de bruit, de discussion... etc.

On peut garder son téléphone prêt de soi, mais en mode silencieux et si possible retourné pour ne pas avoir envie de déverrouiller son téléphone à chaque notification !



Faites des pauses !

Absolument essentiel, il faut **laisser son cerveau respirer** lorsqu'il apprend ! Sur un temps de travail d'1h30, vous pouvez faire une pause d'une quinzaine de minutes après 45/50 minutes de travail.

Vous pouvez en profiter pour prendre l'air frais, discuter avec quelqu'un, aller acheter du pain, prendre un goûter, mais attention il faut revenir **terminer la séance de travail**.



Gestion du temps, du stress et de la motivation



Avant l'examen

Faire un tableau de planification de révisions



Se préparer en conditions d'examen



Pendant l'examen

Prendre 5 à 10 min pour lire l'énoncé calmement et comprendre les consignes



Se laisser du temps à la fin pour relire sa copie (orthographe, respect des consignes...)



Avant l'examen

Il est important de se préparer à ressentir du stress durant l'examen et apprendre à le maîtriser. Plusieurs méthodes peuvent être travaillées, le tout est de trouver celle qui nous convient le mieux : prendre le temps de faire des exercices de respirations, mettre ses idées sur un brouillon... etc



Pendant l'examen

Se dire qu'on est entraîné, qu'on est prêt et mettre en œuvre la gestion du stress.

Comment garder sa motivation ?



- Faire du pas à pas : se fixer des étapes et des objectifs.
- Trouver un ou des buts (pourquoi est ce j'apprends cela ?).
- Décompresser : voire des amis, faire une activité qu'on aime bien pour se changer les idées.
- Organiser des sessions de groupe de travail : l'énergie de groupe peut être motivant !

Focus : Examen oral



Les questions à se poser en priorité

Quel est le **but** de cet oral ?

Qu'est ce que le jury va évaluer : c'est pour entrer dans une formation ? Pour évaluer des compétences ?

Pour se préparer à l'épreuve

Est-ce que je peux rencontrer des personnes qui l'ont passé l'an dernier ?

Penser à des questions que le jury peut nous poser / **Penser aussi à des questions à poser** au jury (si possible).

Ai-je besoin d'un **plan défini** ?

Pour aller plus loin



Des exercices à faire seul ou en binôme :

- Faire une simulation d'oral : attention aux tics de langage et à la gestuelle !
- Echanger les rôles : le parrain joue l'élève et le filleul joue un membre du jury
- Se questionner : comment je me sens quand je dois prendre la parole ? Qu'est ce qu'on dit de moi ?



Des fiches & outils pratiques à demander à votre référent :

- Comment déterminer le mode d'apprentissage dominant ?
- Comprendre le cadre d'un examen
- Le cas de l'échec



Des sites ressources :

- <https://etre-optimiste.fr/exercices-anti-stress-sophrologie/>
- <https://www.multipeda.fr/2018/05/15/7-etapes-pour-pr%C3%A9parer-au-mieux-ses-examens/>
- <https://espeduc.net/astuce/detail/preparer-et-reussir-son-examen>