

# 10 TIPS

## pour préparer ton blocus



### Prépare-toi

1. Vérifie que tu comprends bien la structure, les contenus et les attendus de chaque cours.
2. Finalise tes différents supports d'étude : synthèses, plans, cartes mentales, fiches mémo, cartes de drill...
3. Prends connaissance de tes horaires d'examens et de leurs modalités, celles-ci sont reprises sur les fiches ECTS.

### Organise-toi

4. Aménage ton environnement de travail idéal (kot, bibliothèque, locaux mis à ta disposition par ton implantation...) et garde sous la main uniquement le matériel nécessaire à ton étude.
5. Crée ta journée type de blocus : fractionne chaque matière en tâches à accomplir, estime la durée de chacune des tâches, réserve des temps de pause pour rester efficace.
6. Conçois un planning de blocus réaliste qui laisse de la place à tes activités extrascolaires et aux imprévus.

### Prends soin de toi et reste motivé·e

7. Ton hygiène de vie est essentielle : préserve ton sommeil, privilégie une alimentation saine et équilibrée, hydrate-toi, bouge et respire !
8. Éloigne-toi des sources de distraction et déconnecte-toi des réseaux sociaux pour rester concentré·e.
9. Un coup de mou ? Fais appel à l'équipe et organise une séance de révision collective.
10. Le blocus est un marathon, pas un sprint ! Mets des stratégies en place pour tenir sur la durée...



Besoin de plus d'accompagnement ?  
Contacte le relais SAR de ta section

