



LES EXERCICES

Faire $\neq$ lire

- Les maths ne s'apprennent pas en lisant mais en faisant des exos.
- Relire sa fiche $\neq$ comprendre.
- 20 min d'exos valent 2h de surlignage.

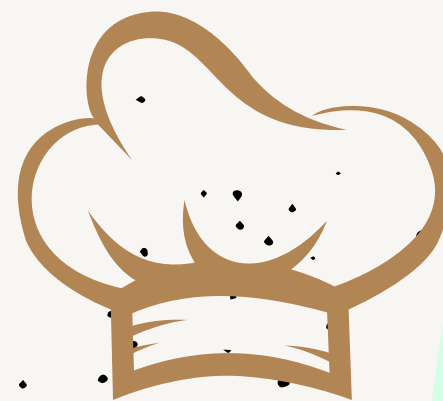
Cibler les exercices

Priorité aux bases qui tombent tout le temps plutôt que de se perdre sur des exos rares:

- Fonctions / dérivées / variations
- Suites et récurrence
- Probabilités / lois discrètes
- Trigonométrie

$\int x$

$f(x)$



LE MENTAL



Gérer les erreurs intelligemment

- Quand tu rates un exo $\rightarrow$ corrige et refais-le 2 jours plus tard.
- Les erreurs sont des alliées si tu les retravailles.
- Si tu craques, respire, fais une pause et reprend plus tard

Gérer l'hygiène de vie

- Evite de sauter les repas ou de manger trop trop de cochonneries. Mange équilibrer et prend des vitamines
- Fais du sport
- Dors au moins 8h/nuit (les soirées c'est cool et de ton âge mais ça épuise. Evite d'en faire tous les weekend)

RÉCETTE DE SURVIE POUR LA TERMINALE

Les règles d'or des
maths

LES MÉTHODES

Expliquer à voix haute

- Expliquer un exercice comme si tu étais le prof.
- Si tu bloques en expliquant, c'est que tu n'as pas vraiment compris.

Fractionner

- 30 min / jour > 3h d'un coup.
- Ton cerveau apprend mieux avec la répétition espacée

La régularité est la clef !

$$2+2=4$$

1^{re} ASTUCE DU CHEF

Objectif Bac!

Essayer un max de refaire des exos en condition :

- Crayon / feuille, sans notes.
- Temps limité.

Ça muscle la rapidité et la rigueur.

π

