

Coaching Prépas

Comment préparer son concours

CPGE Salmane Al Farissi, Salé, Maroc

Dimanche 10 Janvier 2010

My Ismail Mamouni

Professeur Docteur-Agrégé

Mathématiques

CPGE My Youssef, Rabat, Maroc



Étape 0 : Se préparer psychologiquement

dés votre entrée en prépa

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Les Prépas c'est dur ? oui, mais :**
 - Je suis là parceque je le mérite et je vais le prouver ;
 - Pensez à votre famille, amis, ... qui seront contents quand vous allez aboutir à la réalisation de votre rêve.
 - Le concours n'a lieu qu'une seule fois, et va décider de la suite de votre vie : quel salaire vous aurez, quel voiture, maison vous allez acheter,..., bref votre valeur dans la société.

Étape 0 : Se préparer psychologiquement

dés votre entrée en prépa

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Les Prépas c'est dur ? oui, mais :
- Je suis là parceque je le mérite et je vais le prouver ;
- Pensez à votre famille, amis, ... qui seront contents quand vous allez aboutir à la réalisation de votre rêve.
- Le concours n'a lieu qu'une seule fois, et va décider de la suite de votre vie : quel salaire vous aurez, quel voiture, maison vous allez acheter,..., bref votre valeur dans la société.

Étape 0 : Se préparer psychologiquement

dés votre entrée en prépa

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Les Prépas c'est dur ? oui, mais :
- Je suis là parceque je le mérite et je vais le prouver ;
- Pensez à votre famille, amis, ... qui seront contents quand vous allez aboutir à la réalisation de votre rêve.
- Le concours n'a lieu qu'une seule fois, et va décider de la suite de votre vie : quel salaire vous aurez, quel voiture, maison vous allez acheter,..., bref votre valeur dans la société.

Étape 0 : Se préparer psychologiquement

dés votre entrée en prépa

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Les Prépas c'est dur ? oui, mais :
- Je suis là parceque je le mérite et je vais le prouver ;
- Pensez à votre famille, amis, ... qui seront contents quand vous allez aboutir à la réalisation de votre rêve.
- Le concours n'a lieu qu'une seule fois, et va décider de la suite de votre vie : quel salaire vous aurez, quel voiture, maison vous allez acheter,..., bref votre valeur dans la société.

1ère étape : Fixer son choix

au maximum fin décembre

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **1^{er} choix** : école de rêve, mais dont on doute de l'avoir
- 2^{ème} choix : école de base, dont on est presque sûr d'avoir
- 3^{ème} choix : école de réserve, dont on a aucun doute de l'avoir.

En cas d'incidents de dernière minute, ça pourrait être une solution alternative à une année 5/2 ou 7/2

1ère étape : Fixer son choix

au maximum fin décembre

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- 1^{er} choix : école de rêve, mais dont on doute de l'avoir
- 2^{ème} choix : école de base, dont on est presque sûr d'avoir
- 3^{ème} choix : école de réserve, dont on a aucun doute de l'avoir.

En cas d'incidents de dernière minute, ça pourrait être une solution alternative à une année 5/2 ou 7/2

1ère étape : Fixer son choix

au maximum fin décembre

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- 1^{er} choix : école de rêve, mais dont on doute de l'avoir
- 2^{ème} choix : école de base, dont on est presque sûr d'avoir
- 3^{ème} choix : école de réserve, dont on a aucun doute de l'avoir.

En cas d'incidents de dernière minute, ça pourrait être une solution alternative à une année 5/2 ou 7/2

Mon Classement des écoles :

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Niveau 1 : X-école polytechnique.**
- Niveau 2 : Centrale-Mines Ponts
- Niveau 3 : Ecoles de prestige du CCP, ENSIMAG,...
- Niveau 4 : Ecoles de prestige du CNC :
EHTP-EMI-INSIAS-INPT-ENPL
- Niveau 5 : Autres Ecoles moyennes des CCP et CNC
- Niveau 6 : E3A

Mon Classement des écoles :

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Niveau 1 : X-école polytechnique.
- Niveau 2 : Centrale-Mines Ponts
- Niveau 3 : Ecoles de prestige du CCP, ENSIMAG,...
- Niveau 4 : Ecoles de prestige du CNC :
EHTP-EMI-INSIAS-INPT-ENPL
- Niveau 5 : Autres Ecoles moyennes des CCP et CNC
- Niveau 6 : E3A

Mon Classement des écoles :

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Niveau 1 : X-école polytechnique.
- Niveau 2 : Centrale-Mines Ponts
- Niveau 3 : Ecoles de prestige du CCP, ENSIMAG,...
- Niveau 4 : Ecoles de prestige du CNC :
EHTP-EMI-INSIAS-INPT-ENPL
- Niveau 5 : Autres Ecoles moyennes des CCP et CNC
- Niveau 6 : E3A

Mon Classement des écoles :

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Niveau 1 : X-école polytechnique.
- Niveau 2 : Centrale-Mines Ponts
- Niveau 3 : Ecoles de prestige du CCP, ENSIMAG,...
- Niveau 4 : Ecoles de prestige du CNC :
EHTP-EMI-INSIAS-INPT-ENPL
- Niveau 5 : Autres Ecoles moyennes des CCP et CNC
- Niveau 6 : E3A

Mon Classement des écoles :

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Niveau 1 : X-école polytechnique.
- Niveau 2 : Centrale-Mines Ponts
- Niveau 3 : Ecoles de prestige du CCP, ENSIMAG,...
- Niveau 4 : Ecoles de prestige du CNC :
EHTP-EMI-INSIAS-INPT-ENPL
- Niveau 5 : Autres Ecoles moyennes des CCP et CNC
- Niveau 6 : E3A

Mon Classement des écoles :

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Niveau 1 : X-école polytechnique.
- Niveau 2 : Centrale-Mines Ponts
- Niveau 3 : Ecoles de prestige du CCP, ENSIMAG,...
- Niveau 4 : Ecoles de prestige du CNC :
EHTP-EMI-INSIAS-INPT-ENPL
- Niveau 5 : Autres Ecoles moyennes des CCP et CNC
- Niveau 6 : E3A

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.**
- Fevrier : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.
- Février : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.
- Février : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.
- Février : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.
- Février : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.
- Février : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

2ème étape : Préparer l'écrit

dès janvier

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Janvier : travailler les concours du 3ème niveau que vous êtes fixés.
- Février : travailler les concours du 2ème niveau.
- Mars les concours du 1ème niveau.
- Avril : doit être un mois de mise en point, mise à jour, faire de l'ordre,...

Un futur polytechnicien, doit commencer par épreuves CCP, puis Mines-Ponts-Centrale et enfin des épreuves X.

Trouver des difficultés dans des épreuve est chose normale, mais ça ne doit remettre en cause votre confiance en votre niveau et réviser après votre rêve, mais dites vous surtout que :

j'aurai cette école parceque je veux avoir cette école et je ferai de sorte à l'avoir.

3ème étape : Préparer l'oral et le TIPE

- La préparation doit commencer très tôt, et éviter les TIPE baclés à la dernière minute et les copier-coller de l'internet.
- Eviter le TIPE-cours.
- Le lien de votre type avec le thème de l'année doit être très clair.
- Chercher des applications de la vie courante en relation avec votre type.
- Visiter des institutions (sociétés, administration,...)
- Faire valoir lors de votre exposé du TIPE, votre effort et apport personnel.

3ème étape : Préparer l'oral et le TIPE

- La préparation doit commencer très tôt, et éviter les TIPE baclés à la dernière minute et les copier-coller de l'internet.
- Eviter le TIPE-cours.
- Le lien de votre type avec le thème de l'année doit être très clair.
- Chercher des applications de la vie courante en relation avec votre type.
- Visiter des institutions (sociétés, administration,...)
- Faire valoir lors de votre exposé du TIPE, votre effort et apport personnel.

3ème étape : Préparer l'oral et le TIPE

- La préparation doit commencer très tôt, et éviter les TIPE baclés à la dernière minute et les copier-coller de l'internet.
- Eviter le TIPE-cours.
- Le lien de votre type avec le thème de l'année doit être très clair.
- Chercher des applications de la vie courante en relation avec votre type.
- Visiter des institutions (sociétés, administration,...)
- Faire valoir lors de votre exposé du TIPE, votre effort et apport personnel.

3ème étape : Préparer l'oral et le TIPE

- La préparation doit commencer très tôt, et éviter les TIPE baclés à la dernière minute et les copier-coller de l'internet.
- Eviter le TIPE-cours.
- Le lien de votre type avec le thème de l'année doit être très clair.
- Chercher des applications de la vie courante en relation avec votre type.
- Visiter des institutions (sociétés, administration,...)
- Faire valoir lors de votre exposé du TIPE, votre effort et apport personnel.

3ème étape : Préparer l'oral et le TIPE

- La préparation doit commencer très tôt, et éviter les TIPE baclés à la dernière minute et les copier-coller de l'internet.
- Eviter le TIPE-cours.
- Le lien de votre type avec le thème de l'année doit être très clair.
- Chercher des applications de la vie courante en relation avec votre type.
- Visiter des institutions (sociétés, administration,...)
- Faire valoir lors de votre exposé du TIPE, votre effort et apport personnel.

3ème étape : Préparer l'oral et le TIPE

- La préparation doit commencer très tôt, et éviter les TIPE baclés à la dernière minute et les copier-coller de l'internet.
- Eviter le TIPE-cours.
- Le lien de votre type avec le thème de l'année doit être très clair.
- Chercher des applications de la vie courante en relation avec votre type.
- Visiter des institutions (sociétés, administration,...)
- Faire valoir lors de votre exposé du TIPE, votre effort et apport personnel.

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :**
- **D'ici fin mars :**
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- **À partir d'avril :**
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...

(Mercredi après midi et dimanche matin)

Feuille de route

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Se fixer un planning de travail à ne pas changer en aucun cas :
- D'ici fin mars :
 - Chaque jour :
 - 1h30mn de 20h-21h30
 - 1h Math ou PC
 - 30mn lecture de langue.
 - Après midi libre et week-end :
 - 2h révision SI+2h problème SI
 - 4h problème math
 - 4h problème PC
 - Une demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,...
- À partir d'avril :
 - Chaque matin : Problème Math ou PC (en classe et en groupe de 2)
 - Chaque après midi : 2h SI+2h Anglais ou 2h Français+2h Arabe
 - Deux demi-journée libre : sport, cinéma, amis, famille,... (Mercredi après midi et dimanche matin)

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Dormir et se réveiller tôt.**
- Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Dormir et se réveiller tôt.**
- **Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants**
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- **Dormir et se réveiller tôt.**
- **Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants**
- **Faire des fiches de cours personnels.**
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Dormir et se réveiller tôt.
- Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Dormir et se réveiller tôt.
- Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Dormir et se réveiller tôt.
- Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Dormir et se réveiller tôt.
- Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

Les bonnes habitudes ?

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

- Dormir et se réveiller tôt.
- Eviter le café, thé, chocolat et tous les stimulants
- Faire des fiches de cours personnels.
- Travailler très tôt le côté rédaction : facteur très déterminant dans la notation.
- Lire les rapports des concours ciblés.
- Prendre une fois ou deux un jour de repos et oublier la préparation.
- À deux jours d'un concours, ne travaillez aucune épreuve, mais juste faire une révision de cours à partir de vos fiches et surtout prendre un peu d'air et se concentrer psychiquement sur votre objectif : avoir l'école de vos rêves.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ



Meeerci

Coaching
Prépas

My Ismail
Mamouni

