

*Guide de
préparation*

aux examens de fin d'année

Primaire
et secondaire



Allô à toi,

élève qui s'apprête à terminer encore une fois son année scolaire. Est-ce que celle-ci s'est passée comme tu le voulais? As-tu souligné tes petites victoires tout au long de l'année ? As-tu tiré des leçons de ce qui ont été de moins bons coups?

Pour t'aider à finir l'année scolaire du bon pied et aussi réduire le stress que tu pourrais ressentir à l'approche des examens finaux, on a élaboré LE guide de préparation aux examens de fin d'année. Dans ce document que ton parent a très gentiment téléchargé pour toi, tu trouveras **une grille horaire** pour t'aider à t'organiser, **des méthodes d'étude** que tu pourras adapter à ta situation et **tout plein d'extras!** Ce guide a été rédigé par une prof du secondaire qui comprend parfaitement ta réalité, donc donnes-y une chance ;)

L'équipe de
Scool.ca

1. Grille horaire

A. Calendrier

* Grands formats
en pages 11 et 12

Calendrier mensuel

Mois: _____

Calendrier hebdomadaire

Semaine: _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM							
PM							
SOIR							

B. Comment remplir le calendrier

- Inscris d'abord la date, l'heure et la durée de tes examens.
- Inscris la date et l'heure de remise des travaux et projets que tu dois réaliser.
- Précise l'endroit où tu devras déposer ton ou tes document(s).
- Prévois plusieurs périodes de révision ou de travail d'environ 30 minutes pour en maximiser l'efficacité.
- Inscris tes périodes de révision dans l'horaire.
- Inscris tes périodes de travail dans l'horaire.
- N'oublie pas d'inscrire tes périodes de détente et de divertissement !

Conseil:
Prépare-toi environ
1 semaine à l'avance
pour un examen!

* **Période de révision**
Moment d'étude dédié à la
révision de la matière à l'examen

* **Période de travail**
Temps investi à la réalisation
de tes travaux et tes projets

C. Liste de cours

Voici la liste générale des cours que tu as. Assure-toi de vérifier avec tes enseignant.es la date des examens et de remise des travaux de leur matière respective ainsi que leur format. Par exemple, est-ce un examen à choix de réponses ou à développement ? Tu peux aussi y ajouter les cours supplémentaires qui font partie de ton programme.

<i>Français</i>	<i>Arts plastiques</i>
<i>Mathématiques</i>	<i>Éducation physique</i>
<i>Science</i>	+
<i>Anglais</i>	+
<i>Éthique et cultures religieuses</i>	+

2. Méthodes d'étude

Tu attaques maintenant le cœur de ta fin d'année: la période d'étude. Souvent perçue comme un obstacle pour plusieurs, il suffit de désamorcer cette peur en trouvant la méthode d'étude qui te convient à toi. Par chance, il existe de nombreux exemples qui peuvent te plaire et apporter une diversité pendant ce moment d'effort intellectuel et de dépassement de soi.

- ✓ Créer des trucs mnémotechniques → Pour t'aider à retenir certaines notions, tu peux t'inventer une chanson, une histoire ou des phrases-clés. C'est une technique très puissante et créative à la fois !
- ✓ Retranscrire les notes à la main
- ✓ Préparer des cartons avec les questions d'un côté et les réponses de l'autre
- ✓ Faire un réseau de concepts → Le réseau de concepts a fait ses preuves comme outil pédagogique. Être capable de faire un réseau de concepts, c'est démontrer une réelle compréhension de la matière en faisant des liens entre les éléments. Mets-toi au défi et essaie d'en faire un !
- ✓ Organiser des rencontres virtuelles avec tes ami.es pour réviser ensemble à distance et vous motiver
- ✓ Expliquer la matière à un membre de ta famille
- ✓ T'enregistrer avec ton cellulaire en révisant la matière à voix haute et te réécouter
- ✓ En groupe d'amis, vous pouvez chacun créer un examen, par exemple sur Kahoot, et ensuite vous le partager pour tester vos examens et faire une compétition
- ✓ Faire un aide-mémoire sur une affiche en format géant et l'exposer dans ta chambre
- ✓ Marcher en révisant tes notes

Conseil:
Si tu ne fais que lire tes notes de cours, tu risques de te faire avoir lors de l'examen, car tu ne te seras pas vraiment approprié les connaissances.
Fais attention !

3. Extras

A. Les étapes à suivre pour préparer ta révision

Souvent, ce qui peut nous freiner, c'est de ne pas savoir par où commencer. Si tu suis ces étapes, tu t'assures d'être bien structuré.e.

- 1** Télécharge le plan d'étude préparé par ton enseignant.e.
- 2** Assure-toi d'avoir sous la main tes notes de cours et/ou ton manuel.
- 3** Choisis la méthode d'étude qui te convient le mieux.
- 4** Cible les exercices que tu devras accomplir après avoir révisé la théorie.
- 5** Prépare ton environnement de travail de façon à ce que tu sois confortable et concentré.e.
- 6** Ferme la sonnerie de ton cellulaire, tes notifications et tes réseaux sociaux.
- 7** Démarre un chronomètre d'une durée de 30 minutes.
 - Ceci te permettra de maximiser inconsciemment ton temps d'effort et délimite le moment où tu pourras finalement de détendre sans te soucier du temps qui passe.

Conseil :
Ça peut sembler évident,
mais le meilleur truc est
vraiment de te pratiquer!
Plus tu fais des exercices,
meilleur.e tu seras et
plus tu auras confiance
en tes aptitudes !

B. Quel genre d'élève es-tu ?

Le modèle général ne fonctionne pas pour tout le monde. Il est important que tu apprennes à te connaître et à prendre conscience des méthodes de révision optimales pour toi. Prends un bref moment pour encercler la réponse qui te correspond.

Es-tu plus du genre...

Visuel Auditif Kinesthésique*

Lève-tôt Couche-tard

Papier Ordinateur

Préfères-tu étudier...

Avec de la musique En silence

À l'intérieur À l'extérieur

En solitaire Entre amis En famille

* Les élèves kinesthésiques sont ceux qui ont besoin de bouger en apprenant. Tu peux simplement marcher en même temps de lire tes notes ou en les lisant à voix haute, par exemple. Tu peux aussi t'installer sur un vélo stationnaire ou lancer un ballon et poser une nouvelle question chaque fois. Les possibilités sont infinies !

C. Quoi faire la veille d'un examen?

Étudier très tard le soir, voire passer des nuits blanches avant un examen, ne sont pas des options viables pour ton succès scolaire, ni pour ta santé physique et mentale. C'est pourquoi tu dois prévoir à l'avance ton étude, de sorte que la veille de ton examen, tu te sentes en confiance.

- ✓ Sur une feuille blanche, retranscris de mémoire les concepts que tu estimes être essentiels pour ton examen.
- ✓ Compare ce que tu as écrits avec le plan d'étude. Te manque-t-il des concepts ?
- ✓ Demande à un membre de ta famille ou un.e ami.e de te poser des questions.
- ✓ Prépare ton espace de travail:
 - ✓ Sur quel site ou sous quel format se présentera ton examen?
 - ✓ Préfères-tu avoir une bouteille d'eau à proximité?
 - ✓ Dois-tu avoir des écouteurs?
 - ✓ As-tu averti les membres de ta famille?
 - ✓ Es-tu confortablement assis.e sur ta chaise?
- ✓ Règle une alarme pour te lever suffisamment tôt avant ton examen.
- ✓ Couche-toi tôt et évite les réseaux sociaux. Tu risques surtout de lire des commentaires de tes collègues de classe qui révisent à la dernière minute et cela ne fera qu'augmenter ton niveau de stress.
- ✓ Avant de t'endormir, visualise le déroulement de l'examen. Imagine-toi répondre avec succès aux questions et terminer ton examen en toute confiance. Visualise le soulagement et la fierté que tu vas ressentir lorsque tu l'auras enfin terminé !

D. Détente et divertissement

Il est facile de s'oublier pendant des moments de grand stress comme une situation d'examen. Tu dois toujours te rappeler que tu es ta priorité. Bien que tu doives étudier pendant plusieurs heures, même plusieurs jours, prendre soin de toi, c'est une façon de gagner du temps. Effectivement, en maintenant un certain niveau de détente et de divertissement, tu t'assures d'avoir plus de concentration à offrir pendant tes moments d'étude. Tu auras donc une meilleure productivité et plus de plaisir !

De quelle façon te détends-tu ?

Quelles sont tes activités pour te divertir ? Voici une liste qui peut t'inspirer et que tu peux enrichir. N'hésite pas à y revenir lorsque tu planifies ta semaine.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="radio"/> Faire la lecture d'un livre puis partager ton opinion dans un club de lecture avec tes ami.es | <input type="radio"/> Organiser une rencontre virtuelle avec tes ami.es pour visionner une série en même temps | <input type="radio"/> Dessiner |
| <input type="radio"/> Écrire un journal intime | <input type="radio"/> Jouer à un jeu de société en famille | <input type="radio"/> Méditer |
| <input type="radio"/> Faire un entraînement sans matériel | <input type="radio"/> Visionner un documentaire | <input type="radio"/> Faire de la peinture |
| <input type="radio"/> Faire de la course à pied | <input type="radio"/> Suivre un cours d'Essentrics en ligne | <input type="radio"/> Faire du vélo |
| <input type="radio"/> Apprendre une nouvelle recette | <input type="radio"/> Faire de la randonnée | <input type="radio"/> Faire du yoga |
| | | <input type="radio"/> Regarder un film |

Vous avez tout en main!

Un guide complet de révision et de préparation à tes examens pour t'assurer de passer le plus beau des étés. Nous avons très hâte de savoir comment ce guide t'a aidé!

N'hésite pas à nous le dire sur le site de scool.ca ou sur Instagram et Facebook.

Calendrier hebdomadaire

Semaine: _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
AM							
PM							
SOIR							

