



## « L'entraînement »

ou comment organiser une heure de révision efficace.

Par votre coach, Mme Hernando.

**« Comme pour tout bon sportif un entraînement régulier est nécessaire pour réussir en Maths. » Le coach**

### **Règle 1 : « Un sportif doit soigner son équipement »**

Pour chaque entraînement, il te faut :

- Gomme, crayon de papier
- cahiers de leçon et d'exercices bien tenus avec feuilles collées dans l'ordre
- feuilles ou cahier de brouillon
- fiches bristol (de couleur pour le moral)
- calculatrice personnelle
- matériel de géométrie en bon état
- fiches de cours
- smartphone ou ordinateur : uniquement pour les vidéos de cours ou questions flash



### **Règle 2 : « Un sportif doit connaître ses points forts et ses points faibles.»**

Avant l'entraînement (la séance de révision) :

- Faire la liste de ses points forts.
- Préparer trois points faibles sur lesquels vous allez travailler (par exemple : rédaction, blocage face à une notion, manque d'endurance, problème de concentration, ne pas savoir par où commencer, avoir peur de..., se laisser distraire, cours non appris, mémoire....)

### **Règle 3 : « Un sportif doit se préparer mentalement et physiquement avant chaque match »**

- La veille du match (*du contrôle*) visualisez-vous réussissant tous les exercices.
- Usez et abusez de la pensée positive.

N'oubliez pas que le coach est là pour vous aider.  
Préparez vos questions !