

TABLE DES MATIÈRES

1	LA DÉFINITION DES OBJECTIFS	1
1.1	L'art de se mettre en projet	2
1.2	Objectif principal et objectifs secondaires	6
1.3	Les méthodes de fixation d'objectifs	10
1.4	Le suivi des objectifs	12
2	LE CAHIER MAGIQUE ET LE CAHIER DES ERREURS ET DE LA RÉDACTION	15
2.1	Le cahier magique	16
2.2	Le cahier des erreurs et de la rédaction	18
3	LA MÉTHODE AZM	25
3.1	Attitude	25
3.2	Zones	26
3.3	Motivation	29
4	FAIRE UN EXERCICE EN TROIS PHASES	33
4.1	Faire l'exercice en zone 2	34
4.2	Corriger l'exercice en zone 1	35
4.3	Refaire l'exercice en zone 3	37
4.4	Fiche bilan	39
5	DIFFÉRENTES FAÇONS DE FAIRE UN EXERCICE	41
5.1	La réalité des concours	41
5.2	Les outils pour traiter les sujets	51
5.3	Différentes approches de résolution d'exercices	57
6	LA MÉMOIRE	59
6.1	Le processus de mémorisation en quatre étapes	59
6.2	La méthode des hashtags	65
6.3	Les facteurs influant sur la mémoire	66

7	LA COURBE DE L'OUBLI D'EBBINGHAUS	73
7.1	Le principe de la courbe de l'oubli	73
7.2	Application aux répétitions espacées	75
7.3	Application aux exercices du cahier magique	76
7.4	Quelques outils	77
8	L'APPRENTISSAGE DU COURS	79
8.1	Pourquoi apprendre son cours de maths ?	79
8.2	Comment apprendre son cours de maths ?	80
8.3	Les démonstrations de cours	83
9	ÉLABORATION D'UN PLANNING DE TRAVAIL	85
9.1	Avantages et dangers de la planification	85
9.2	De la discipline vers une routine	87
9.3	Planification hebdomadaire et cycles de travail	89
9.4	Décomposition par cycles	90
10	LA GESTION MENTALE DES CONCOURS	93
10.1	La procédure de pré-épreuve	93
10.2	Pendant l'épreuve	95
10.3	L'après-épreuve et la gestion de l'échec	96
11	TRAVAILLER AVEC L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE	99
11.1	Pourquoi utiliser l'IA ?	99
11.2	Comment utiliser l'IA ?	100
12	MON CAHIER, MES OUTILS	103
12.1	Préparation d'objectifs	105
12.2	Mes routines quotidiennes	106
12.3	Planning hebdomadaire	107
12.4	Fiches bilan	108
12.5	Tableaux de répétitions espacées	110
12.6	Ma procédure pré-épreuve	111
12.7	Mes bilans après chaque concours blanc	112
12.8	Mes chemins de pensée	113
12.9	Inspirations et motivations	115
12.10	Mes ressources	117
12.11	Mon réseau de soutien	119
12.12	Notes personnelles	121