



# Parents d'élèves Flash Infos

Toutes les informations indispensables aux parents d'élèves

Mars 2016

## La Préparation aux Concours

Pour réussir aux concours, bien réviser est nécessaire mais pas suffisant ! Pour être au mieux dans sa tête, il est également important d'être bien dans son corps. Voici quelques conseils pratiques...

### Pendant les révisions

- Afin d'éviter tout stress inutile, il est important de travailler dans une ambiance calme propice à la concentration. Epargnez à votre enfant les dérangements créés par la vie familiale ou par les distractions potentielles.
- Proposez à votre enfant d'établir un programme défini de révisions dans lequel il pourra intégrer des pauses.
- Manger équilibré (féculents, légumes, fruits, viande et poisson gras).
- Ne pas sauter de repas, notamment le petit déjeuner.
- Boire beaucoup d'eau.
- Evitez les excitants (café, thé, cola, boissons énergisantes).
- Ne pas réviser pendant les repas.
- Continuer à exercer une activité physique, de préférence le matin.
- Il est important de ne pas perturber son rythme de sommeil. Même si chaque individu a des besoins différents, il est fortement conseillé de dormir sept à huit heures par nuit. Des études ont indiqué que les résultats académiques baissaient de 20% entre six et sept heures de sommeil, huit heures permettant de les optimiser.
- Arrêter l'usage de smartphone ou autre écran une heure avant l'heure de coucher favorise l'endormissement.

### La veille des concours

- Après avoir passé des semaines à réviser, mieux vaut faire une pause « anti-stress » et passer la journée de façon agréable.
- Faire un petit footing, à défaut une marche.
- Prendre un repas du soir riche en féculents et pauvre en graisses pour favoriser le sommeil. Il est conseillé de manger son dessert préféré, en effet, le plaisir favorise la production d'endorphine ce qui calme l'angoisse et permet de relâcher la pression.
- Se coucher tôt en prévoyant de dormir si possible huit heures.
- Eviter les excitants.

## Le Jour J

### ➤ Le matin :

- Se réveiller 2 h avant le début de l'épreuve pour que le cerveau soit totalement opérationnel. Il est conseillé de s'habituer à se réveiller à cette heure pendant au moins une semaine avant les épreuves.
- Dès le réveil, boire un verre d'eau le temps de préparer le petit-déjeuner. Ceci lui permet de se réhydrater après la nuit.
- Le petit-déjeuner idéal se compose de pain complet, pain aux céréales, ou mieux des flocons d'avoine ou des pâtes al dente, un peu de beurre, du fromage, un œuf coque, une poignée d'amandes, un thé vert ou un café, un fruit.
- Il est préférable de partir en avance, mieux vaut attendre devant la salle d'examen que de s'inquiéter de savoir si on sera à l'heure.

### ➤ Pendant les épreuves :

- Penser à prendre une bouteille d'eau pour les épreuves.
- Prévoir une collation durant chaque épreuve (barres de céréales, fruits secs, éviter les sucreries).

### ➤ La pause déjeuner :

- **Attention certains centres d'examen n'offrent pas de possibilité de se restaurer ou d'acheter à manger à proximité**, il est donc important de se renseigner à l'avance et de prévoir si nécessaire un déjeuner (sandwich, salade de pâtes ou de riz, fruit, eau).
- Eviter la nourriture trop grasse.

## CONSEILS

### Rassurez votre enfant :

- Apprenez-lui à gérer ses épreuves au jour le jour. Savoir faire table rase de ce qui s'est passé dans la journée permet de se mobiliser sur l'épreuve à venir.
- Rappelez-lui qu'il s'agit d'un concours et qu'il doit simplement donner le meilleur de lui-même sans se laisser déstabiliser par ses performances passées ou les performances des autres candidats.
- Positivez, les oraux ont une place très importante et une admissibilité moyenne peut-être compensée par un bon oral.

**Encouragez votre enfant à apprendre à gérer son stress par des exercices de respiration** (<http://www.cidj.com/toutes-les-techniques-anti-stress-pour-passer-le-bac-et-les-examens/respirer-pour-destresser-avant-les-examens>).

## Ne Pas Oublier

### Le Candidat doit être muni pour chaque épreuve écrite :

- de sa convocation
- d'une pièce d'identité
- de son matériel
- d'une montre ou d'un réveil (les téléphones portables doivent être éteints et rangés dans un sac)

# A SAVOIR

Les convocations doivent être imprimées à partir du site de la banque de concours à l'aide du numéro d'inscription et du code confidentiel du candidat. Il est important de bien vérifier les données qui figurent sur les convocations.

## CONSEILS

- Afin d'éviter tout stress supplémentaire le jour J, veillez à ce que votre enfant se renseigne en avance sur l'accès au centre d'examen et soit muni d'un plan des lieux.
- Pensez aux mouchoirs en papier, bouchons d'oreilles (les casques sont interdits) et à l'aspirine/paracétamol si votre enfant est sujet aux maux de tête.
- Pensez aux piles de rechange pour la calculatrice, cartouches d'encre etc.

## Le Calendrier

- Les écrits se déroulent entre mi-avril et mi-mai.
- Les résultats sont communiqués selon les concours mi-juin.
- Les oraux se déroulent entre mi-juin et mi-juillet.
- **Les propositions d'intégration sont faites pendant les vacances d'été, il est essentiel d'avoir accès à internet durant cette période.**

Vous trouverez de nombreux conseils sur le site du CIDJ (<http://www.cidj.com>)