

SESSION \_\_\_\_\_

DÉBUT BLOCUS \_\_\_\_\_

1ER EXAMEN \_\_\_\_\_

## PLANNING DE RÉVISION PAR SEMAINE

● Priorité haute (examen proche / matière difficile) ● Priorité moyenne ● Priorité basse (matière maîtrisée)

**S1** Du \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ au \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

JOUR	MATIN (9H-12H)	APRÈS-MIDI (13H-17H)	SOIR (19H-21H)	P
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche	Jour de repos ou rattrapage			

**S2** Du \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ au \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

JOUR	MATIN (9H-12H)	APRÈS-MIDI (13H-17H)	SOIR (19H-21H)	P
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche	Jour de repos ou rattrapage			

**S3** Du \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ au \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

JOUR	MATIN (9H-12H)	APRÈS-MIDI (13H-17H)	SOIR (19H-21H)	P
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche	Jour de repos ou rattrapage			

**S4** Du \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ au \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

JOUR	MATIN (9H-12H)	APRÈS-MIDI (13H-17H)	SOIR (19H-21H)	P
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche	Jour de repos ou rattrapage			

### ASTUCES BLO POUR UN BLOCUS EFFICACE

- Commence par les matières difficiles le matin, quand ton cerveau est frais
- Alterne entre les matières pour éviter la saturation
- Révise activement : ferme tes notes et teste-toi (active recall)
- Utilise la technique Pomodoro : 25 min de travail, 5 min de pause
- Prévois 1 jour tampon par semaine pour rattraper le retard
- Envoie "planning" à BLO sur WhatsApp pour un planning sur mesure

