

Rencontre virtuelle parents – enseignants de PC

Présentation de l'équipe

1- État des difficultés particulières des étudiants

- ☞ **De la méthode !!!**
- ☞ **Du travail :**
« *La chance ne sourit qu'aux esprits préparés* » (*Louis Pasteur*)
- ☞ **Un esprit sain dans un corps sain**



L'activité physique permet ...

D'augmenter...	De diminuer...
<ul style="list-style-type: none">• L'humeur• Les performances cognitives• L'estime de soi et la confiance en soi• Le sentiment d'efficacité• Les bonnes réactions face au stress	<ul style="list-style-type: none">• La dépression• L'anxiété• L'épuisement• Le stress

PLANNING ENTRAÎNEMENTS UNSS

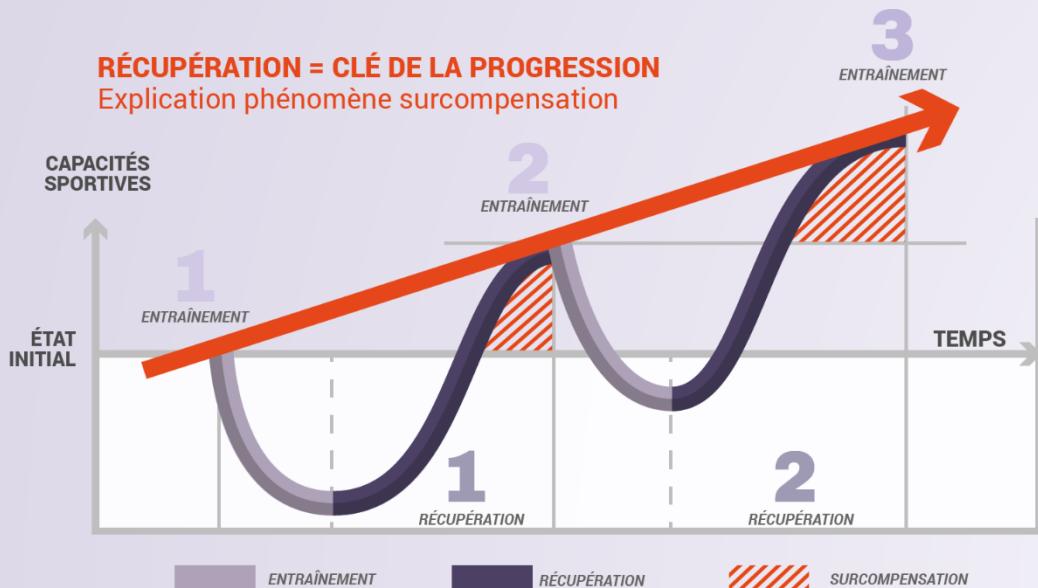
2025/2026

JOURS	HORAIRES	LIEUX	ACTIVITÉS
LUNDI	12H05-13H25	Léo Lagrange	BADMINTON <i>(Laurence)</i>
	12H05-13H25	Gymnase Nord	FUTSAL (féminin et masculin) <i>(Philippe)</i>
MARDI	12H05-13H25	Léo Lagrange	VOLLEY-BALL <i>(Vanessa)</i>
	12H05-13H25	Gymnase Nord	TENNIS DE TABLE <i>(Laure)</i>
MERCREDI	17H40-18H40	J 010	YOGA <i>(Catherine)</i>
	12H15-13H30	Aquaparc	NATATION (Jérôme + <i>Laure)</i>
JEUDI	12H05-13H25	Léo Lagrange	
	12H05-13H25	Gymnase Nord	DANSE <i>(Catherine)</i>
VENDREDI	12H05-13H25	Aquaparc	NATATION <i>(Jérôme + Laure)</i>
	12H05-13H25	Léo Lagrange	HANDBALL <i>(Eric)</i>

- ☞ **Nécessité de routines :** se faire un planning... et le tenir !.. Avec des respirations : les grands principes de l'entraînement physique sont applicables à l'entraînement intellectuel !

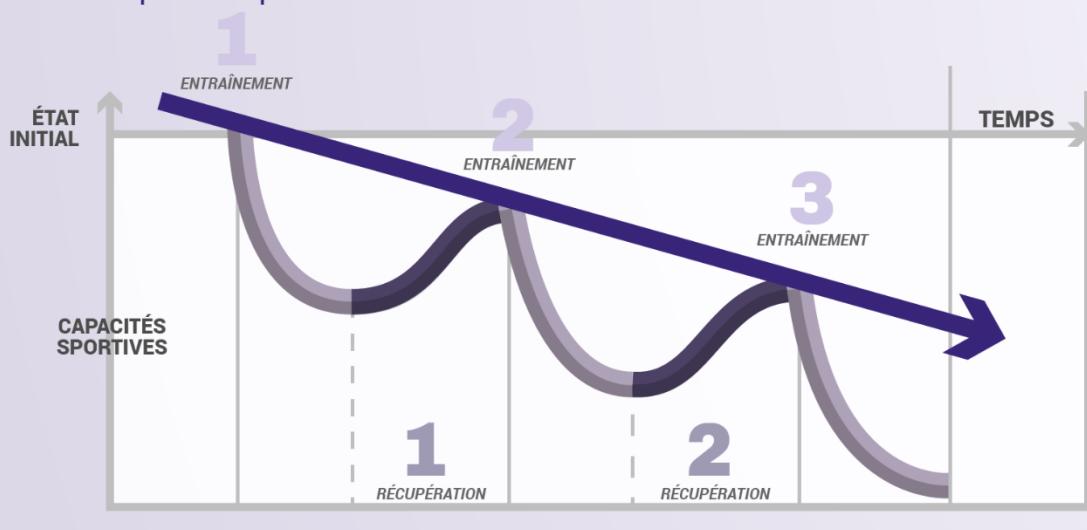
RÉCUPÉRATION = CLÉ DE LA PROGRESSION

Explication phénomène surcompensation



MAUVAISE RÉCUPÉRATION = RISQUE DE BLESSURE

Explication phénomène surentraînement



- ☞ *La réussite passe par l'échec*
- ☞ *Le goût au travail décuple ses effets*



☞ Nécessité de se sentir soutenus :

- Par les amis
 - Par les profs
 - Par la famille
 - Par des « aînés » : forum, conférences... et nouveauté :
<https://www.dema1n.org/>

Un atelier de méthodologie fait, le mentorat présenté et toujours possible !

Une COHÉRENCE est nécessaire : n'hésitez pas à nous contacter si vous le jugez nécessaire !

2- Perspectives pour les concours

L'Adresse :

<https://www.scei-concours.fr/>

☞ **Pour s'y préparer : un concours blanc** : à la rentrée des vacances de février (du 4 au 7 mars 2026)

☞ Point sur les épreuves :

- L'inscription

Conclusion: Un futur ingénieur se doit de ne pas négliger cet aspect administratif (rébarbatif !)

- ☛ Inscription en ligne du : **08/12/2025 au 12/01/2026 - 17h**
 - ☛ Téléversement des pièces administratives du **08/12/2025 au 20/01/2026**
 - ☛ Paiement des frais d'inscriptions : du **12/01/2026 au 20/01/2026 – 17h**
 - ☛ Si besoin, transmission du dossier d'aménagement d'épreuves :
08/12/2025 au 12/01/2026

☞ **Certification PIX obligatoire : le 3 février de 15h30 à 17h30 (en G116)**

Un souci de ce côté ? Une adresse précieuse dont il faut prendre soin.

(Madame NO

- ✎ Attention : le concours CCINP – E3A se passe au lycée : l'internat sera ouvert bien que ce soit la deuxième semaine des vacances, mais évidemment sans restauration.
 - ✎ Centrale et les Mines à Nantes (en général dans les écoles)

Le port et les Mines à Nantes (en général)

Des doutes sur la « vocation scientifique » ?

Il existe des concours spécifiques « prépas scientifiques » pour entrer en école de commerce :

- https://www.admissionsparalleles.com/ ecole-edhec?utm_term=&utm_campaign=AP+-+Perf+Max&utm_source=adwords&utm_medium=ppc&hsa_acc=3188215726&hsa_cam=23285214214&hsa_grp=&hsa_ad=&hsa_src=x&hsa_tgt=&hsa_kw=&hsa_mt=&hsa_net=adwords&hsa_ver=3&gad_source=1&gad_campaignid=23285249260&gclid=CjwKCAiA3LJBhAI_EiwAfcW051mxFQ6aR-m8iHEfIQmgZg90bFQYa-IwppSEzyWHYrnOo7HzKTpGlxoC2hIQAvD_BwE

(inscription de mi-décembre à mars – ensuite : ??? Selon les pages de l'école, il y a des informations contradictoires !)

- www.ecricome.org

(inscription du 8/12 au 18/02 pour la session d'avril, jusqu'au 20 avril pour la session de juin)

Examen du dossier puis 2 épreuves écrites (logique – anglais) et si admissibilité, 2 épreuves orales.

- Vous êtes encore perdus ? Il existe des outils utiles :

- Recherche par mots clés :

<https://prepas.org/?rubrique=55>

- Recherche en répondant à une série de questions, l'appli va vous proposer des écoles qui pourraient susciter votre intérêt :

<https://hopteo.com/>

- Les Oraux : à partir du 22 juin, pour 4 semaines, à Paris et sa banlieue (Mines Centrale...) ou partout en France (écoles spécifiques sur E3A ou en banques de notes)

☞ Dont TIPE : Travaux d'Initiative Personnelle Encadrés

☞ Des écoles profitent des écrits pour faire leurs propres entretiens avant les oraux, comme les INSA (qui nécessitent un dossier supplémentaire)

- L'heure des choix : classement des écoles avant les résultats définitifs (le 28 juillet à 14 h), listes d'attente : savoir être proactif...

3- Et en dehors des concours ?

a. Les magistères

Voici le champ des possibles :

<https://prepas.org/ups.php?rubrique=195>

ceux vers lesquels nous envoyons le plus d'étudiants sont ceux de Paris Saclay

b. Les écoles sur Dossier :

<https://www.utc.fr/formations/diplome-dingenieur/>

<https://www.utt.fr/formations/diplome-d-ingenieur/candidater-en-branche-ingenieur>

<https://www.ingenieur-eni.fr/index.php/inscriptions/bac-2>

c. L'alternance

- i. Une information très complète nous a été offerte par M. Harpin l'an passé (les étudiants ont le PDF sur cahier de prépa)
- ii. Dans des écoles « classiques » le jour de la rentrée (Centrale, SupOptique,...)... ou avant :

<https://www.ec-nantes.fr/formation/ingenieur-en-alternance/apprentissage>

Vous êtes motivés ? Allez aux Portes Ouvertes :

<https://www.ec-nantes.fr/centrale-nantes/actualites/portes-ouvertes-formation-de-centrale-nantes-rendez-vous-samedi-31-janvier-sur-le-campus>

iii. Sur dossier

<https://imt-nord-europe.fr/annuaire-formations/types-diplome/alternance-apprentissage/>

<https://www.isae-supmeca.fr/formation/ingenieur-supmeca-par-apprentissage/>

<https://www.ensicaen.fr/formation/diplomes-dingenieurs/formations-par-apprentissage/>

<https://www.ensta.fr/formations/catalogue-de-formations/devenir-ingenieur-par-alternance>

iv. De façon « locale »

<https://www.itii-pdl.com/>

[https://www.formation-industrie.bzh/toutes-nos-formations?filtre\[\] alternance#topform](https://www.formation-industrie.bzh/toutes-nos-formations?filtre[] alternance#topform)

<https://www.itii-centre.fr/>

(par exemple, ici, une nouvelle ouverture en 2026 !)

Documents donnés régulièrement aux étudiants lorsqu'ils nous arrivent

d. Les cas particuliers

i. Pilote, contrôleur aérien

<https://www.enac.fr/fr/ingenieure-enac>

<https://www.enac.fr/fr/mcta-controleur-aerien>

ii. Militaire

Navale : Centrale, Saint-Cyr et l'École de l'Air : CCINP

EOPAN (élève officier pilote de l'aéronautique navale)

<https://pilotemilitaire.fr/eopan/>

iii. Université

Convention avec l'université de Nantes / commission en juillet

iv. Changement d'orientation

Bilan : ne pas se perdre, tester sa motivation (nous proposons des entretiens blancs, indispensables avant le « vrai »), préparer son CV sérieusement !

4- Questions diverses