

Informations et conseils

Félicitations pour votre admission en PSI à Evry : c'est le fruit de votre mérite, et c'est aussi une belle chance. Une Classe Préparatoire aux Grandes Écoles peut vous ouvrir les portes d'une école d'ingénieur parmi les plus prestigieuses. Le chemin demande un investissement réel durant les mois à venir, mais sachez que nous serons là pour vous accompagner à chaque étape. Retenez simplement ceci : la **motivation et le travail sont les moteurs de la réussite aux concours**, et les deux se cultivent, jour après jour.

Informations administratives

- La loi vous oblige à vous **inscrire à l'université** durant votre scolarisation en CPGE. Le lycée dispose d'une convention avec l'université d'Evry. Vous avez reçu un mail de l'université pour cela. Sinon, il faut vite en informer la secrétaire du proviseur Mme Lebihan.
- Être inscrit à une sécurité sociale est obligatoire durant votre scolarité (les moins de 20 ans peuvent être rattaché à celle de leurs parents).
- Organisation d'un **concours blanc** en février ou en mars.
- Les écrits des concours commencent mi-avril, puis les oraux ont lieu entre mi-juin et mi-juillet. Toutes les informations sont sur le site **www.scei-concours.fr**.

Les colles

- Les questions de cours doivent être formulées et comprises parfaitement avant chaque colle : c'est normal d'avoir des doutes, l'essentiel est de venir les lever à temps. N'hésitez surtout pas à demander des explications au professeur bien avant votre colle plutôt que d'attendre.
- Les colles sont **obligatoires** et ne peuvent pas être déplacées sans l'accord du professeur. En cas d'absence pour cause de maladie, pensez simplement à **prévenir le colleur avant la colle et à rattraper celle-ci la semaine suivante** : c'est une question d'organisation avant tout. En l'absence de ces démarches, un 0 sera attribué, et en cas de récurrence, des sanctions disciplinaires seront appliquées, mais cela reste facilement évitable en communiquant à temps.

Mise en garde concernant les vidéos courtes ou autres sources de distraction

Les vidéos courtes et l'usage intensif des réseaux sociaux posent aujourd'hui un vrai défi pour les étudiants, et vous n'y êtes pour rien : ces contenus sont conçus, par des équipes entières, pour capter immédiatement l'attention et la fragmenter. Leur **consommation répétée réduit la capacité de concentration** et rend plus difficile la lecture ou l'écoute prolongée, pourtant indispensables pour comprendre des notions complexes. La gratification instantanée qu'elles procurent habitue aussi le cerveau à chercher en permanence la nouveauté, au **détriment de l'effort intellectuel soutenu**, avec un vrai risque de dépendance. À long terme, cela peut **nuire à la mémoire**, à l'esprit critique **et à la motivation** dans les études. La bonne nouvelle, c'est que la concentration se travaille et se retrouve, à condition de mettre en place quelques garde-fous simples.

Voici quelques stratégies qui peuvent vous y aider :

- Instaurer des temps sans téléphone lors des révisions permet de recréer un espace de travail profond.

- L'usage d'**applications de blocage** ou de limite de temps peut également aider à réduire la tentation. Acheter un vrai réveil et ne pas dormir prêt de son téléphone.
- Privilégier des formats longs et enrichissants (articles, podcasts, documentaires) entraîne l'esprit à rester focalisé.
- Se fixer des objectifs clairs d'étude et s'accorder ensuite un temps de loisir raisonné sur les réseaux sociaux crée un équilibre sain.

En apprenant à maîtriser votre consommation numérique, vous préserverez votre concentration, et c'est un atout précieux pour réussir sereinement votre année.

Mise en garde concernant l'utilisation de l'intelligence artificielle

Les outils d'intelligence artificielle (ChatGPT, Claude et autres) font désormais partie du quotidien, et il est bien normal d'être tenté de leur demander de l'aide face à un exercice qui résiste. Ce n'est pas un problème en soi : c'est un outil de votre époque, et il serait illusoire de vous demander de ne jamais y toucher. Le point important à garder en tête est simple : **le jour du concours, vous serez seul face à votre copie**, sans aucun outil pour réfléchir à votre place. Ce qui construit véritablement votre raisonnement, ce n'est pas la solution en elle-même, mais **le temps passé à chercher, à se tromper, puis à comprendre pourquoi**. Un exercice résolu trop vite avec de l'aide extérieure procure une satisfaction immédiate, mais laisse souvent un vide au moment de refaire l'exercice seul quelques semaines plus tard, en colle ou en devoir.

Rassurez-vous, il ne s'agit pas de bannir ces outils, mais simplement de les utiliser **au bon moment**, c'est-à-dire après votre propre effort plutôt qu'à sa place. Utilisée ainsi, l'IA peut même devenir une aide précieuse pour progresser.

- Chercher **seul et le plus longtemps possible** avant d'envisager une aide, qu'elle vienne d'une IA, d'un corrigé ou d'un camarade : c'est dans ce moment de blocage que se construit votre force de réflexion.
- Si vous utilisez l'IA, faites-le **après avoir rédigé votre propre tentative**, pour vérifier votre raisonnement, obtenir un éclairage différent ou combler une incompréhension précise, plutôt que pour obtenir la réponse en premier.
- Évitez de recopier une solution générée sans être capable de la refaire ensuite, seul, sans aucun support : c'est ce test qui vous dira si vous avez vraiment compris.
- Gardez en tête que la valeur d'un exercice se trouve dans le chemin parcouru pour le résoudre, bien plus que dans la solution elle-même.

Mise en garde concernant la triche

Face à la pression des notes, la tentation de tricher lors d'un devoir surveillé ou d'une colle peut se comprendre. Mais c'est avant tout **vous que vous pénalisez**. Une note obtenue frauduleusement ne reflète pas votre niveau réel : elle vous prive, ainsi que vos professeurs, d'une information précieuse pour repérer vos lacunes et les corriger à temps, avant les écrits et les oraux du concours, où **aucune fraude n'est possible** et où la surveillance est stricte. Une mauvaise note obtenue honnêtement vous apprend quelque chose et vous indique sur quoi travailler ; une bonne note obtenue frauduleusement ne vous apprend rien et repousse simplement le moment où vous devrez affronter la difficulté, dans de moins bonnes conditions.

Sachez aussi que toute tentative de fraude constatée (DS, colle, concours blanc) expose à des **sanctions disciplinaires**, ce qui n'est jamais agréable à vivre. N'hésitez pas à venir voir vos professeurs en cas de difficulté plutôt que de chercher un raccourci : nous préférons largement vous aider à progresser que d'avoir à sanctionner.

Organisation et méthodes de travail

La prépa demande naturellement plus d'heures de travail que de détente, c'est le jeu. Mais cela ne veut pas dire tout sacrifier : continuer vos activités culturelles et sportives reste précieux pour décompresser, garder l'esprit clair et tenir la distance sur la durée. Voici quelques repères qui, nous l'espérons, vous aideront à trouver votre propre équilibre.

- **Une bonne hygiène de vie** : bien dormir et manger sainement, car la mémoire et la concentration en dépendent directement. Une nuit de sommeil correcte est souvent plus rentable qu'une heure de révision supplémentaire épuisée.
- **Limitier les sources de dispersion** : ordinateur, téléphone portable, console, Facebook, Twitter, Instagram ou autre. Ce n'est pas une question de volonté à toute épreuve, mais d'environnement : mettez-vous dans de bonnes conditions, par exemple en installant une application de blocage du type **Offtime** ou **Flipd**.
- **Organiser son temps de travail** : Utiliser un planning hebdomadaire réaliste (cours, TD, révisions, repos), qui laisse aussi de la place pour souffler. Prévoir des séances courtes et régulières plutôt que de longues sessions épuisantes. Varier entre mathématiques, physique, chimie, langues ...pour garder l'attention et éviter la lassitude.
- **Se tester quotidiennement sur ses cours** : Le soir même, prenez l'habitude de vous tester activement sur les notions vues dans la journée (se poser des questions, essayer de restituer une démonstration ou une définition sans regarder le cours), plutôt que de vous contenter de le relire : la relecture passive donne souvent une fausse impression de maîtrise, alors que se tester révèle immédiatement ce qui est vraiment acquis. Faire une fiche synthétique (définitions, théorèmes, formules essentielles) puis s'interroger dessus est une excellente habitude. Et surtout, un DS ou une colle ne se préparent pas la veille !
- **Travailler activement, pas passivement** : Résoudre régulièrement des exercices variés apporte bien plus qu'une simple relecture du cours. Prenez le temps de chercher à comprendre les démonstrations, pas seulement à les apprendre par cœur : c'est ce qui vous rendra autonome face à un exercice nouveau.
- **Privilégier la mémorisation active** : Utilisez la méthode des **flashcards** pour les formules, définitions et résultats, et entraînez-vous à les rappeler sans regarder le cours (auto-interrogation). C'est un peu plus exigeant que la relecture, mais bien plus efficace sur la durée.
- **Travailler toutes les matières** : Ne négligez pas les lettres, l'anglais et l'informatique : elles demandent souvent moins de temps que les matières scientifiques et peuvent faire une vraie différence aux concours.
- **Travailler en groupe avec modération** : Expliquer un cours ou un exercice à un camarade est un excellent moyen de vérifier sa propre compréhension, et c'est aussi plus agréable de traverser l'année à plusieurs. Veillez simplement à éviter les groupes trop dispersés ou sources de distraction.

Plan d'action hebdomadaire

Voici une proposition d'organisation type, à adapter bien sûr à votre propre rythme : l'idée n'est pas de la suivre à la lettre, mais de vous donner un cadre pour démarrer.

- **Du lundi au vendredi** : Avant les cours (30 min max), se tester rapidement sur les points clés du cours de la veille (sans support, puis vérification). Après les cours (2h à 3h de travail perso). Refaire les exercices donnés en TD. Faire une

fiche synthétique (définitions, théorèmes, formules). Utiliser des flashcards pour se tester sur les notions importantes.

- **Samedi (journée de consolidation)** : Matin - Révisions de la semaine en maths et physique (cours et exercices classiques), en se testant sur les points clés plutôt qu'en relisant. Travail en groupe - chacun explique un exercice ou un théorème. Après-midi - Exercices plus difficiles ou annales de concours (s'entraîner en autonomie). Courte séance de langues (20 à 30 min).
- **Dimanche (journée d'approfondissement et de repos actif)** : Matin - interrogation rapide via fiches et flashcards. Après-midi - Simulation courte d'épreuve (1h à 2h, chronométrée, sans aide, sans IA). Temps libre et repos (sport, détente, sommeil).