



## LES EXERCICES

### Faire ≠ lire

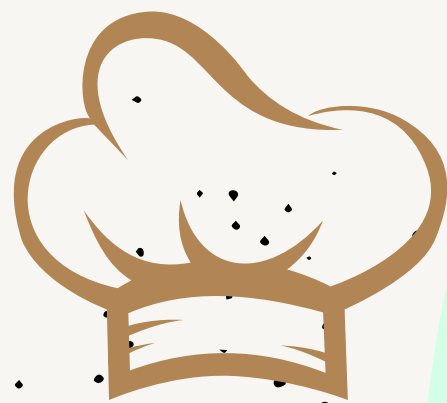
- Les maths ne s'apprennent pas en lisant mais en faisant des exos.
- Relire sa fiche ≠ comprendre.
- 20 min d'exos valent 2h de surlignage.

### Cibler les exercices

Priorité aux bases qui tombent tout le temps plutôt que de se perdre sur des exos rares:

- Fonctions / dérivées / variations
- Suites et récurrence
- Probabilités / lois discrètes
- Trigonométrie

$f(x)$



## LE MENTAL

### Gérer les erreurs intelligemment

- Quand tu rates un exo → corrige et refais-le 2 jours plus tard.
- Les erreurs sont des alliées si tu les retravailles.
- Si tu craques, respire, fais une pause et reprends plus tard

### Gérer l'hygiène de vie

- Évite de sauter les repas ou de manger trop de cochonneries. Mange équilibré et prends des vitamines
- Fais du sport
- Dors au moins 8h/nuit (les soirées c'est cool et de ton âge mais ça épuise. Evite d'en faire tous les weekend)

## RECETTE DE SURVIE POUR LA TERMINALE

Les règles d'or des maths

$\int x$

## LES MÉTHODES

### Expliquer à voix haute

- Expliquer un exercice comme si tu étais le prof.
- Si tu bloques en expliquant, c'est que tu n'as pas vraiment compris.

### Fractionner

- 30 min / jour > 3h d'un coup.
- Ton cerveau apprend mieux avec la répétition espacée

La régularité est la clef !

$2+2=4$

## 1' ASTUCE DU CHEF

### Objectif Bac!

Essayer un max de refaire des exos en condition :

- Crayon / feuille, sans notes.
- Temps limité.

Ça muscle la rapidité et la rigueur.

$\pi$

