

Règle n° 2. D'abord sans ton cours !

À chaque nouvelle séance d'entraînement, essaie de te souvenir de ta matière ou de refaire des exercices SANS relire ton cours (tu peux bien entendu vérifier ou compléter tes réponses à l'aide de ton cours).

En effet, si tu relis avant de t'entraîner, tu feras moins travailler tes neurones... donc ce sera moins efficace.

Plus tu te seras entraîné(e), plus tu deviendras un expert de ta matière.

-  Pour t'encourager, visualise ta progression à l'aide de la bandelette ci-dessous. Fais une croix à chaque fois que tu as réalisé un entraînement. Tu peux en construire une pour chaque leçon. Tu verras, ça va te motiver !



Complète ce document autant de fois que tu le souhaites, il t'attend en ligne !



LEÇON DE									
NOVICE								▶	EXPERT
Entraînement 1	PAUSE	Entraînement 2	PAUSE	Entraînement 3	PAUSE	Entraînement 4	PAUSE	Entraînement 5	