

CONSEILS POUR LA SPÉ

Version 1.0

Antoine Goudey

2025-2026

Cher lecteur, chère lectrice, ce document a pour but de fournir une réserve de conseils tirés de mon expérience de la prépa. Ce n'est pas une méthode toute faite, mais plutôt un condensé de mon expérience de la spé. Je compte enrichir un jour cette première version, mais il y a déjà de l'idée.

Table des matières

1	Les vacances entre la sup et la spé	2
a)	Lire les livres de français	2
b)	Rattraper un éventuel retard de sup, faire ses devoirs	2
c)	Habitudes de vie	2
2	Début de spé	2
a)	Un planning, une to-do list, ou rien du tout ?	2
b)	Prioriser pour avancer	3
c)	Et les matières littéraires...	4
3	Inscription aux concours	6
a)	Quel centre ?	6
4	1 mois avant les écrits	6
a)	Sommeil	6
b)	Révisions	6
5	Les écrits	6
a)	Organisation	6
b)	A quoi faut-il s'attendre ?	7
6	La préparation aux oraux	7
7	Les oraux	7
a)	Matériel	7
b)	Fatigue	8
8	La fin !	8
a)	N'oublie pas l'inscription	8
b)	La 5/2 ?	8

1 Les vacances entre la sup et la spé

Pendant les vacances, tu dois te reposer : la spé est intense, en termes de stress, de travail, et de rythme. Pendant les vacances d'été, tu peux donc prendre plusieurs semaines de repos complet, avec beaucoup de sommeil, avant de te remettre au travail petit à petit. Les vacances vont te permettre, en plus de te reposer, de :

- Lire les livres de français, c'est très difficile de les (re)lire pendant l'année
- Rattraper un éventuel retard de la sup, faire ses devoirs de vacances
- Retrouver petit à petit tes habitudes de vie, ton rythme de sommeil et de travail

a) Lire les livres de français

La lecture doit te permettre de découvrir le livre, la narration (pour les romans), la réflexion de l'auteur tout en préparant le travail de l'année. Le mieux est donc de prendre des notes, tout au long de la lecture (par exemple à chaque chapitre, à chaque événement, ou bien à chaque morceau s'il n'y a pas de chapitres). Voici quelques éléments intéressants à relever :

- Résumé succinct de l'histoire, pour pouvoir se rappeler rapidement de la trame du livre ¹
- Noms propres (correctement orthographiés), pour ne pas faire d'erreurs dans les copies
- Citations personnelles, qui contiennent un des mots du thème de l'année, qui éclairent le déroulé de l'histoire/la réflexion de l'auteur ou qui sont succinctes et marquantes.

b) Rattraper un éventuel retard de sup, faire ses devoirs

Cette partie-là dépend de chacun. Cible une matière, ou même quelques chapitres, qui t'ont mis en difficulté en sup, et travaille-les régulièrement. Refais un DM ou quelques exercices sur ces points. Cela ne sert à rien de prendre de l'avance sur l'année de spé, car tu seras bien plus lent pour découvrir les nouveaux chapitres pendant les vacances plutôt que pendant l'année. Il vaut mieux arriver avec des bases solides. Certains profs donnent un (ou plusieurs) DM pour les vacances, c'est l'occasion de se remettre au travail progressivement.

c) Habitudes de vie

La rentrée sera très intense, avec beaucoup de travail d'un coup. Essayes la semaine précédente de retrouver tes habitudes de travail de sup : mets un réveil comme en période scolaire (avance le petit à petit pour que ça ne soit pas trop brutal), couches-toi tôt, et recommence à travailler plus régulièrement.

2 Début de spé

La spé a commencé. C'est intense, il y a beaucoup (trop) de choses à faire, et tu cherches à t'organiser. Voici quelques astuces.

a) Un planning, une to-do list, ou rien du tout ?

Certains arrivent à s'organiser sans rien faire. Je trouve que cela demande une charge mentale supplémentaire, donc autant écrire pour s'organiser. Voici deux méthodes que j'ai essayées :

a).1 Planning

Tu dois imprimer un planning de ta semaine (celui de pronote par exemple) et le mettre sous pochette plastique. Au début de chaque semaine, tu écris sur chaque créneau horaire ce que tu prévois de faire, en fonction de ta semaine. Cela permet de te décharger complètement de l'organisation pendant la semaine, et de "dérouler" ton planning. Cette méthode est peu flexible, mais permet d'être

1. Cela va possiblement être dur de trouver le temps de relire le livre, fais comme si cette lecture sera ta seule lecture

sûr d'arriver au bout de la liste à la fin de la semaine. Tu peux te simplifier la vie en reprenant le même planning chaque semaine (DM tel ou tel jour, révisions tel ou tel autre jour)

a).2 To-do list

A minima, fais une liste (sur tableau blanc, sur téléphone, sur un papier) des choses que tu as à faire. Cela te permet d'être sûr de ne rien oublier, et de visualiser ton avancement, ce qui est source de motivation. Pour que cela soit efficace, décompose et précise les tâches (au lieu d'écrire : "Faire le DM", écris plutôt "Faire la partie 2.3 du DM" ; au lieu d'écrire "Réviser le cours", écris "Réviser la partie 1 du chapitre 2 de maths")

a).3 Le travail

Si tu es dans une salle avec des potes, mettez vous d'accord : est-ce que vous faites du travail de groupe, est-ce que c'est chacun dans son coin ? Quand tu n'avances plus, prends une pause plutôt que de n'être pas efficace.

a).4 Le Téléphone

Si tu passes trop de temps sur ton téléphone, voici plusieurs solutions (toutes observées parmi mes amis), de la moins radicale à la plus radicale :

- Eloigne ton téléphone quand tu travailles
- Désinstalle les applications sur lesquelles tu passes trop de temps
- Demande à un ami de te mettre un temps d'écran sans te partager le code
- Change de téléphone pour prendre un vieux modèle à touches

a).5 Le repos ?

Si tu es débordé, que tu n'en peux plus, que tu n'arrives pas à travailler, il est temps de prendre une pause. Tu as peut-être l'impression que c'est contre-productif, que tu accumules du retard, mais c'est tout le contraire. Il vaut mieux assumer de prendre une pause, plutôt que de travailler en étant à moitié sur son tel, et s'en vouloir ensuite. Essaie de te fixer une durée pour ta pause (avec une alarme), pour tout de même reprendre le travail ensuite.

b) Prioriser pour avancer

Par ordre de priorité, tu dois :

1. Apprendre ton cours
2. Revoir les exercices ratés ou classiques
3. Faire le DM obligatoire
4. Faire les exercices obligatoires
5. Faire les DM/exercices facultatifs
6. Utiliser d'autres ressources

b).1 Apprendre son cours

La meilleure manière² d'apprendre son cours est de varier les types de mémoires mobilisés (visuelle, auditive, musculaire, ...) et d'être actif durant l'apprentissage. Je te conseille d'avoir un cahier de brouillon où tu peux réécrire les formules à apprendre par cœur ou refaire les démos importantes. Plutôt que de juste recopier, tu peux d'abord cacher ce que tu cherches à apprendre (pour "t'interroger"), et comme ça tu cibles exactement les endroits imprécis.

2. pour augmenter la quantité d'informations retenues

b).2 Revoir des exercices

Refaire les exercices déjà faits peut sembler assez ennuyant mais c'est très efficace. Quand je n'arrivais pas à faire un exercice, je mettais à côté "AR" (à revoir), et je le recherchais plus tard. Je laissais souvent passer quelques semaines, ce qui permet "d'oublier" l'exercice, et de vraiment le chercher à nouveau.

b).3 Faire le DM obligatoire

Les DM sont faits pour s'entraîner à l'écrit. Tu peux les faire en temps limité et voir jusqu'où tu vas, ou au contraire les faire lentement en essayant d'avoir une rédaction parfaite. Si tu ne trouves pas une ou plusieurs questions du DM, fais comme pour un exercice : parles-en à tes amis et ton prof pour avoir une indication ou pour chercher à plusieurs.

b).4 Avancer les exercices obligatoires

Si jamais tu ne trouves pas un ou plusieurs exercices, et que ton prof les corrige prochainement, parles en d'abord avec tes amis, ou avec ton prof directement. Ainsi tu pourras avoir une indication ou une piste, mais pas toute la correction. Si tu ne trouves toujours pas, ce n'est pas très grave, note que tu dois revoir cet exercice, puis prends la correction.

b).5 Autres ressources ?

De nombreux profs de prépa mettent en ligne leurs cours, TD, DS. Tous les sujets de concours depuis une vingtaine d'années sont disponibles en ligne. Si tu cherches du travail, tu pourras en trouver. Toutefois, ne négliges pas l'apprentissage du cours (la base), et les ressources de ton prof. Il a fait intégrer beaucoup d'élèves avant toi, tu peux lui faire confiance.

c) Et les matières littéraires...

Travailler les matières littéraires, c'est **rentable**. Avec une à deux heures de travail par semaine, tu peux progresser extrêmement rapidement.

c).1 Français

Écrits et citations : Pour les écrits, il est important d'avoir beaucoup de citations. Un bon objectif est d'avoir 30 citations par œuvre. Ça peut faire peur, mais c'est vraiment important car en général les sujets sont assez précis, restreints, et certaines citations ne pourront pas être utilisées. L'astuce c'est de s'y prendre suffisamment tôt pour pouvoir les apprendre progressivement, et dans une logique de mémorisation à long terme (les écrits durent quand même un mois). Pour cela, il faut apprendre avec de la répétition espacée (et donc ne pas t'y prendre à la dernière minute). De plus, travailler son introduction c'est vraiment rentable (c'est la première impression du correcteur). C'est une bonne idée de préparer plusieurs amorces ancrées sur une œuvre d'art ou un livre en lien avec le thème de l'année.

Oraux et lecture : Aux oraux de français X ou Mines, tu ne peux pas parler des œuvres au programme, ni même du thème de l'année. Il te faut donc avoir une bonne culture littéraire et générale. Essaie de lire une ou deux fois par semaine une ou plusieurs heures d'affilée. Cela te permet de te reposer après une grosse journée, tout en travaillant quand même. Dans tous les cas, la régularité est plus importante que la durée, et c'est la motivation qui fera la différence. Si tu te forces à lire, cela risque de ne pas fonctionner. Trouve plutôt un auteur qui te plaît vraiment ! Pour te souvenir de toutes les œuvres rencontrées, il est indispensable de faire un carnet de lecture (démarre en septembre, cela te permet d'économiser beaucoup de temps). Dans le carnet, il peut être intéressant de noter : Nom de l'auteur, date d'écriture de l'œuvre, date de lecture, résumé succinct, et éléments intéressants

à développer pendant un oral. Je te conseille de lire plutôt des œuvres courtes (nouvelles, essais), et quelques œuvres plus longues (il en faut quand même), pour plusieurs raisons :

1. Le temps est limité en prépa, autant gagner du temps (oui c'est une vision assez triste de la littérature en prépa, mais c'est comme ça)
2. Une seule œuvre, même courte, peut déjà être très riche en contenu intéressant pour un oral. Sur une œuvre plus longue, il devient compliqué de se remémorer tout ce qu'il est possible de dire sur cette œuvre
3. Pour un oral de français, il faut au grand minimum trois exemples, de préférence des livres, et en rapport avec le sujet (évidemment). Il vaut donc mieux avoir plus de références. Comme il est impossible de citer un même livre à toutes les parties, il peut être judicieux de préférer trois nouvelles à un gros roman.

À titre d'exemples, voici quelques œuvres que j'ai moi-même lues pendant l'année de spé, que j'ai beaucoup aimées, et qui m'ont servi à plusieurs reprises (colles/oraux/entraînements) :

- Le Chef-d'œuvre inconnu, Balzac
- Lettre à Ménécée, Épicure
- Le Tartuffe, Molière
- Si c'est un homme, Levi
- Discours de la servitude volontaire, La Boétie
- Une maison de poupée, Ibsen
- Le joueur d'échecs, Zweig
- Hamlet, Shakespeare
- Le colonel Chabert, Balzac
- La Vendetta, Balzac
- Alcools, Apollinaire
- Les Fleurs du mal, Baudelaire

Enfin, ne prépare surtout pas de plans à l'avance (trop spécifique, et donc facilement détecté par les examinateurs). Il vaut mieux que tu réfléchisses sur des thèmes vastes qui peuvent tomber, et aux références que tu as dessus (une liste non exhaustive : l'art, le féminisme, la technologie, la science, la justice, la mort, le langage, la poésie, l'économie, la politique, ...). Cette approche est beaucoup plus flexible (donc plus pertinente et moins détectable), et ça te permet quand même d'anticiper l'oral. De plus, essaie de réfléchir à des couples / triplettes d'œuvres qui vont bien ensemble (un tableau qui ressemble à un personnage de livre, une biographie d'un auteur que tu as lu, etc.) ce qui te permettra de les mettre ensemble dans un plan ou dans une sous-partie.

c).2 Anglais

Vocabulaire : Les sujets d'oraux sont souvent assez pointus et précis. Il faut donc avoir un vocabulaire étendu pour être prêt à tout. Si tu cherches à améliorer ce point, la meilleure solution est d'apprendre des listes de vocabulaire avec Anki. Il existe de nombreux decks Anki publics de vocabulaire des news pour la prépa. J'ai travaillé [ce deck](#), il en existe d'autres.

Prononciation : Si tu n'es pas bilingue, la prononciation est un point vraiment crucial pour gagner des points. J'ai créé un [deck Anki](#) avec des mots anglais et leur prononciation (UK) que tu peux écouter. A minima, essaie de reprendre les fiches de colles et entraîne-toi à prononcer les mots que les colleurs t'ont indiqué.

Actualités : Essaie de te tenir au courant des actualités du monde anglophone. C'est compliqué de suivre très précisément ce qui se passe, mais je pense qu'un bon objectif peut être de lire un article/regarder une vidéo d'actualité par semaine pour pratiquer. Ce que je conseille pour suivre l'actualité sans y passer trop de temps est de s'abonner à plusieurs médias anglais sur les réseaux sociaux. Si tu as peur de passer trop de temps à scroller, tu peux même le faire sur WhatsApp.

3 Inscription aux concours

a) Quel centre ?

Si tu es en région parisienne, on te recommandera peut-être de passer les écrits "en province". Il y a plusieurs avantages : les centres sont à taille humaine (salle de classe plutôt qu'hangar), ce qui simplifie la logistique, les transports sont plus aisés (Villepinte c'est compliqué pour les transports), il y a moins de déstabilisation (Ginette). Si tu as de la famille proche d'un centre, c'est l'idéal. Toutefois, tu risques aussi de ne connaître personne dans ton centre, donc organise-toi avec tes potes !

4 1 mois avant les écrits

Peut-être que tu commences à t'inquiéter, à stresser. C'est normal, c'est le cas pour tout le monde, dans toutes les prépa de France. Essaie de relativiser, d'en parler avec tes amis.

Voici ce que je conseille pour aborder les écrits sereinement :

a) Sommeil

Commence à décaler ton rythme de sommeil. Si jamais tu dois te lever à 6h ou 6h30 pour les écrits (les écrits commencent généralement à 8h, il faut compter ton temps de préparation et ton temps de trajet + une marge de sécurité), lève-toi progressivement de plus en plus tôt, jusqu'à atteindre ton heure de lever des concours, pour que le changement de rythme ne soit pas pénalisant.

b) Révisions

Les 1,5 semaines à 2 semaines de révisions avant les écrits sont beaucoup trop courtes. Tu dois profiter des vacances de février pour commencer tes révisions (cela fait au total 3 semaines à 1 mois de révisions). Pendant les révisions, tu peux faire quelques sujets d'écrits, mais mes profs m'avaient conseillé d'en faire peu : En effet, un sujet d'écrit permet de réviser très précisément un tout petit point du cours. Il vaut mieux revoir tout le cours, pour être sûr de ne rien oublier. Il ne faut évidemment pas faire d'impasses. Ainsi, ces quelques sujets d'écrit te serviront plutôt à t'entraîner en conditions réelles et à reprendre tes habitudes de DS, plutôt qu'à réviser un chapitre. Fais surtout attention à ne pas te démoraliser si tu rates un sujet pendant les révisions. Les sujets d'écrits sont suffisamment originaux pour que celui sur lequel tu tombes n'ait pas de lien avec le sujet raté. Vois plutôt le positif, essaie de comprendre qu'est-ce qui t'a bloqué, et comment ne pas refaire les mêmes erreurs.

5 Les écrits

Cela ne sert strictement à rien de travailler le dimanche, peut-être même le samedi juste avant les écrits. Il vaut mieux que tu sois concentré et en forme physiquement. Donc pour le dernier week-end : promenades, sport, musique, visites, ... et surtout repos ! Il est possible que tu aies du mal à dormir dimanche soir, et peut-être même les jours avant. Ce n'est pas grave, c'est le cas pour tout le monde. Dans tous les cas l'adrénaline t'aidera le jour J. Si tu peux, c'est bien de faire du repérage dans ton centre la veille, ou quelques jours avant les écrits, pour voir précisément où tu devras aller (cela réduit le stress), et être plus efficace le matin même. Je te déconseille de parler précisément des épreuves le midi ou le soir, c'est impossible de comparer deux copies (cela se joue sur la qualité autant que sur la quantité de questions), et l'ensemble de tes amis n'est pas représentatif de l'ensemble des prépas de France.

a) Organisation

Je te conseille de prévoir certaines affaires en double (notamment deux stylos), cela permet d'être tranquille si jamais un des deux arrête de fonctionner pendant une épreuve (tu n'auras pas accès à

ton sac, et tu ne pourras pas en demander un autre) Je conseille de prévoir un pique-nique le midi, cela permet d'être prêt à toutes les éventualités, et tu seras sûr de ce que l'on mange.

Liste non exhaustive des affaires à prendre :

- **Pièce d'identité/passeport.** Fais attention à ne pas les perdre (tu peux les ranger dans une pochette par exemple)
- Convocation
- Deux stylos (ou plus). Pense à avoir plusieurs couleurs (pour souligner). Si jamais tu utilises un stylo plume, pense à l'encre
- Un tippex, plus ou moins toléré en fonction des concours
- Règle et matériel de géométrie (équerre, compas) pour les schémas
- Gourde et barres de céréales
- Montre (même s'il y a souvent une horloge dans les salles d'écrits)

b) A quoi faut-il s'attendre ?

Si tu passes à Paris, tu auras droit à un grand gymnase pour X/ENS ou un grand hangar pour le tétraconcours (à Villepinte). Si tu passes "en province", tu seras probablement dans une salle de classe d'un lycée.



FIGURE 1 – Le gymnase du campus de l'X, qui sert de centre d'écrit parisien pour les filières MP, MPI

6 La préparation aux oraux

Tu ne dois pas te reposer sur tes lauriers après les écrits, et surtout après les résultats d'admissibilité. En effet, même si c'est dur il faut se remettre au travail. A ce stade de l'année tu connais normalement ton cours sur le bout des doigts. Revois tout de même les derniers chapitres que tu as faits juste avant les écrits, car ce sont ceux qui sont le moins ancré durablement dans ta mémoire. Tu peux tout de même te concentrer sur les oraux. Ton objectif est de faire beaucoup d'exercices et d'être au point sur les méthodes, sur les classiques, et sur l'attitude à avoir pendant un oral.

7 Les oraux

a) Matériel

Liste non exhaustive de matériel à prendre :

- **Pièce d'identité/passeport**
- Convocation

- Une trousse (a minima un stylo) pour émarger et pour la préparation de certains oraux. Attention, pour l'ADS (X) tu peux avoir besoin de couleurs
- Gourde (très important en période de canicule), éventuellement un éventail
- Montre ou chronomètre (non connecté) pour les oraux de langues
- Une tenue de rechange (si tu transpires trop ou si tu te renverses quelque chose dessus)

b) Fatigue

Les oraux sont très fatiguants, malgré le fait que le temps d'oral est court (bien plus qu'à l'écrit par exemple). Donc :

- Arrive reposé
- Prépare des activités pour te reposer entre les oraux (lecture, écouter de la musique, ...). Tu as entre un et trois oraux par jour, mais il peut y avoir plusieurs heures d'attente entre deux oraux.
- Les révisions de toute dernière minute ne servent plus à rien. Fais-toi confiance et fais confiance à tes profs.

D'autant qu'après tous ces mois de travail tu as accumulé de la fatigue. Tu es sur la dernière ligne droite, ne lâche rien !

8 La fin !

a) N'oublie pas l'inscription

Tu as **enfin** fini les oraux, félicitations ! Il reste quelques petites choses à faire :

- Vérifie que tu as bien classé sur SCEI tous les voeux que tu souhaitais
- Une fois la procédure d'appel commencée, connecte-toi à chaque vague d'appel pour répondre aux nouvelles propositions, jusqu'au "oui définitif" pour une école
- Procède à l'inscription administrative dans ton école

b) La 5/2 ?

C'est difficile d'en parler, n'ayant pas moi-même fait 5/2. Je me contente donc de donner un conseil régulièrement entendu : il faut se poser les bonnes questions

- La prépa est fatigante, es-tu physiquement capable de faire un an de plus ?
- Est-ce que cet investissement se justifie au regard des écoles que tu as déjà obtenues, et de celles que tu souhaites obtenir ?
- Si jamais tu fais 5/2, quels sont tes axes de progression pour l'année future ? ³

3. En fonction des concours, le malus 5/2 (ou plutôt le bonus 3/2) peut aller jusqu'à quasiment 1 point, il faut pouvoir compenser ce malus, et plus pour avoir de meilleurs résultats.