

Planning méthode des J

Le semainier de reprises espacées pour le PASS et la LAS

La méthode des J consiste à revoir chaque cours à intervalles croissants : tu l'apprends le jour J (J0), puis tu le reprends brièvement à J+1, J+3, J+7, et enfin J+14 ou J+30. Chaque reprise réactive le souvenir juste avant qu'il ne s'efface : c'est ce qui transforme un cours « vu » en un cours su le jour du concours.

Comment ça marche

- 1. J0 - apprendre.** Comprends le cours, fiche l'essentiel, repère ce qui se demande en QCM.
- 2. J+1 - se souvenir.** Sans rouvrir le cours, note tout ce dont tu te souviens, puis vérifie. Dix minutes suffisent : c'est un test, pas une relecture.
- 3. J+3 et J+7 - consolider.** Re-teste-toi (questions, flashcards, QCM). Ne repasse du temps que sur les zones qui ont bougé.
- 4. J+14 / J+30 - entretenir.** Une reprise légère, idéalement sous forme de QCM, garde le cours disponible jusqu'aux épreuves.

Les trois règles qui font que ça marche

Rappel actif : chaque reprise commence de mémoire, jamais par une relecture passive.

Reprises courtes : une reprise dure 10 à 20 minutes, pas une heure. C'est leur répétition qui compte, pas leur durée.

Régularité : mieux vaut tenir ce planning à 80 % toute l'année que le tenir parfaitement deux semaines.

Comment utiliser le tableau

Une ligne par cours. À J0, note la date et le nom du chapitre, puis calcule tout de suite les dates de reprise et reporte-les dans les colonnes. À chaque reprise faite, coche la case. Un trou dans une ligne = un cours qui s'efface : c'est ta liste de priorités toute trouvée.

Astuce : sur MajorPASS, les fiches par faculté et les banques de QCM te donnent la matière de chaque reprise - l'article complet sur la méthode se trouve sur www.majorpass.fr/blog/methode-j.

Semainier des reprises

[illegible]

Semainier des reprises (suite)

[illegible]