



MÉDIATHÈQUE BIBLIOTHÈQUES  
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES DE SÉLESTAT

**MEDIATHEQUE DE SELESTAT**

2, Espace Gilbert Estève

67604 SELESTAT Cedex

Tél. 03.88.58.03.20

Fax 03.88.58.03.23

# BACHOTHON

**kit de survie**

**à l'usage du candidat au bac...**

à télécharger sur [www.mediatheque-selestat.net](http://www.mediatheque-selestat.net)



**mai-juin  
2017**

# DES DÉFINITIONS

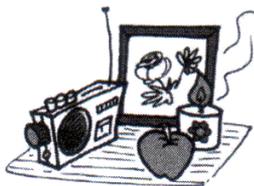
## > Apprendre, c'est

- lire
- comprendre
- noter
- retenir

## > Réviser, c'est

- l'échauffement
- la préparation du matériel
- c'est déjà l'épreuve qui a commencé

Apprendre et réviser supposent de connaître son environnement :



### Environnement physique

- Ce qui a pour moi de l'importance :*  
(préciser de quelle manière)
- la lumière
  - la couleur des murs
  - les meubles
  - les décorations
  - les fleurs, les plantes vertes
  - une musique bien choisie
  - un bruit en arrière-fond (radio, télévision, baladeur)
  - le silence total
  - des odeurs agréables
  - une bonne posture
  - de la nourriture, des boissons
  - pouvoir bouger
  - être bien relaxé, détendu
  - une fenêtre avec vue sur la nature
  - autres :



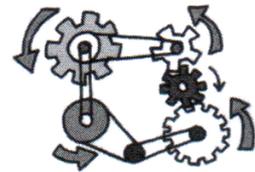
### Environnement émotionnel

- J'apprécie lorsque l'on :*
- prend en compte mes angoisses et mes peurs
  - me donne confiance en ma réussite
  - me laisse me débrouiller
  - relève mes erreurs
  - relève mes réussites
  - utilise volontiers l'humour et la fantaisie
  - reste sérieux d'un bout à l'autre
  - me permet d'aller à mon pas
  - m'impose des contraintes de temps
  - me stimule
  - crée une atmosphère de sécurité émotionnelle
  - crée une atmosphère de compétition et de stress
  - me soutient dans les difficultés
  - me laisse tranquille lorsque je n'y arrive pas
  - autres :



### Environnement social

- Pour apprendre efficacement :*
- je préfère apprendre seul
  - je préfère apprendre avec d'autres
  - je préfère apprendre avec un livre
  - je préfère apprendre avec un professeur
  - j'aime bien la compétition
  - j'aime bien la coopération
  - je développe souvent un rapport de force avec le professeur
  - je préfère développer un rapport de sympathie avec le professeur
  - j'aime participer, donner mon avis, poser des questions
  - je préfère rester en retrait
  - autres :



### Environnement mental

- Pour apprendre efficacement :*
- j'ai besoin d'être surpris
  - j'ai besoin de me sentir en confiance
  - j'ai besoin de découvrir une seule chose à la fois
  - j'ai besoin de découvrir plusieurs choses à la fois
  - je préfère une approche linéaire, très structurée, avec des : 1., 1a, 1b, 1c, 2., etc.
  - j'aime les approches globales, de plusieurs points de vue à la fois
  - je préfère une approche théorique, puis des exemples
  - je préfère des exemples, puis la règle théorique
  - j'aime les présentations avec humour, paradoxes, analogies, etc.
  - j'aime les présentations très rationnelles
  - j'aime patauger au début, avant qu'on m'aide
  - j'aime me poser des questions sur ce que j'apprends
  - autres :

## DES MÉTHODES

---

> De la motivation à la confiance en soi :

"Là où il y a de la volonté, il y a un chemin"

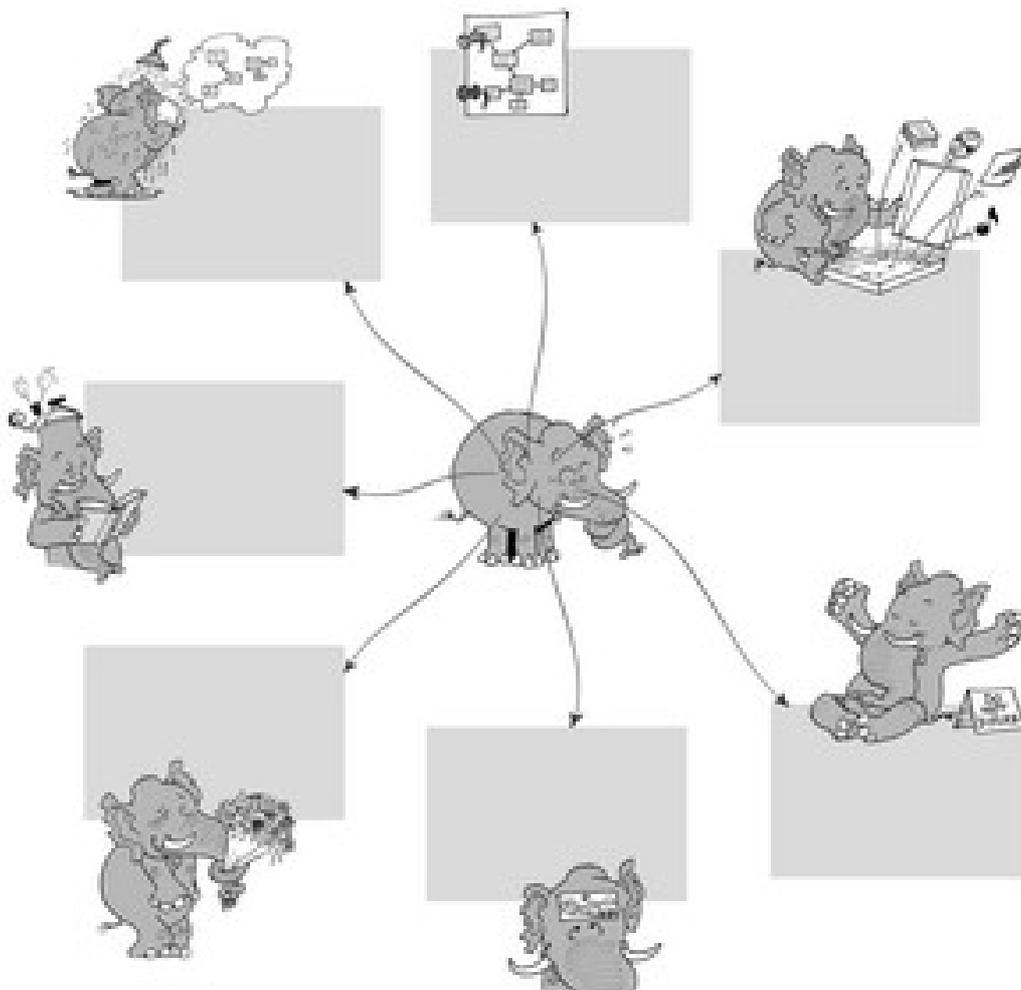


## > Trucs pour mieux mémoriser

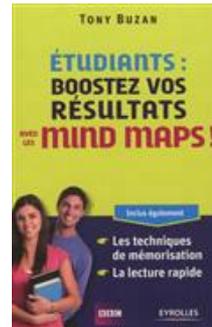
Le **topogramme** (mindmapping, carte heuristique, carte mentale) est une manière créative, à la fois simple et astucieuse, de mettre en forme des idées et de les relier entre elles. **Tony Buzan**, psychologue anglais est le créateur de ce concept.

Utilisant une idée centrale, des branches principales et secondaires, des mots-clés, des couleurs, des symboles et des dessins, le topogramme est à la fois rapide, plaisant et efficace.

C'est un outil très souple pouvant avoir un très grand nombre de formes et d'applications, en particulier pour apprendre et mémoriser, pour organiser et développer ses idées.



Quelques livres pour approfondir :



Vous trouverez ces ouvrages dans la salle de révisions, cote = 'TRUCS'

## DES CONSEILS

---

### > Santé, hygiène de vie : booster le cerveau

#### Équilibrer son alimentation

Pour aider notre cerveau à fonctionner à plein régime, il faut lui apporter ce dont il a besoin :

- glucose à index glycémique bas (légumineuses, céréales complètes...),
- protéines animales (œufs, poisson, fruits de mer, viande),
- oméga-3 (maquereau, saumon, huile de noix),
- oméga-6 (huiles végétales et viandes),
- fruits et légumes pour leurs vitamines et leur effet antioxydant
- chocolat : il serait bon pour la mémoire...

#### Bouger

Le sport permet d'oxygéner le cerveau.

Rien de tel qu'un petit jogging ou une bonne marche pour améliorer ses performances cognitives grâce à une meilleure oxygénation.

#### La curiosité sert à stimuler le cerveau

Le cerveau aime la nouveauté : être curieux, s'intéresser à tout, c'est la meilleure assurance santé.

## La musique active la plasticité du cerveau

Ecouter de la musique fait travailler tout le cerveau et permet de mieux mémoriser.

## Se méfier de l'alcool et du cannabis

Le cerveau d'un ado est plus sensible que celui d'un adulte :

- l'alcool détruit deux à trois fois plus de neurones dans le cerveau d'un ado que dans celui d'un adulte, d'où des troubles de l'apprentissage et de la mémoire.
- consommer du cannabis une fois par semaine entraîne une modification de l'anatomie du cerveau qui altère les émotions et la motivation.

## Fréquenter ses amis

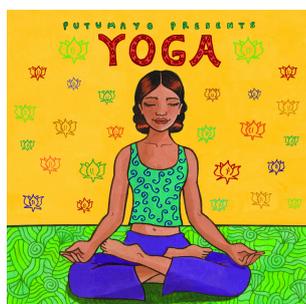
Notre cerveau se nourrit des interactions avec les autres. Echanger, partager, active des régions cérébrales, favorise l'empathie et amène le cerveau à sécréter une hormone à effet relaxant et anti-stress.

## > Musique pour se relaxer :

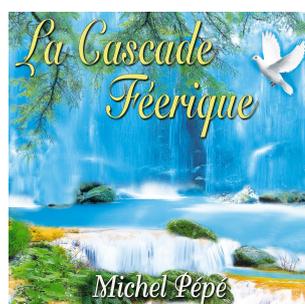
favoriser la concentration et la qualité du travail



DIV R SER



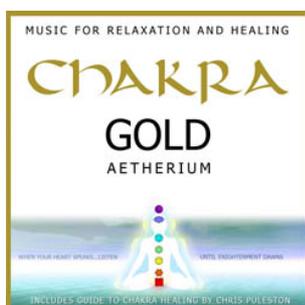
DIV R YOG



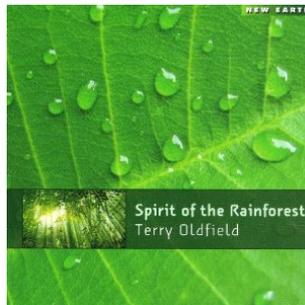
DIV R PEP



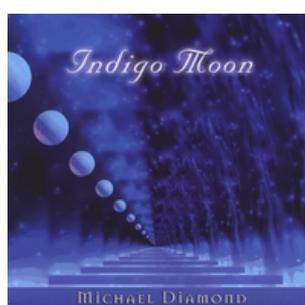
DIV R PRE



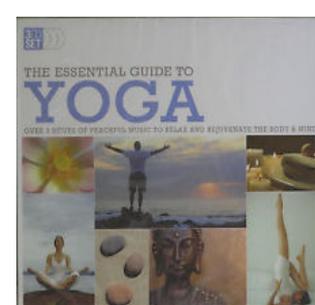
DIV R AET



DIV R OLD



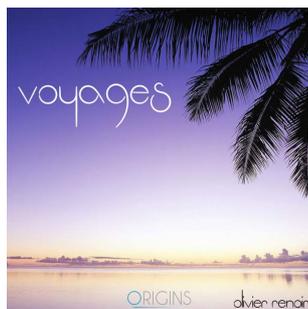
DIV R DIA



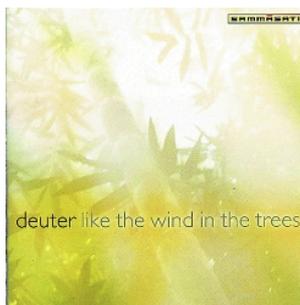
DIV R YOG



DIV R DRI



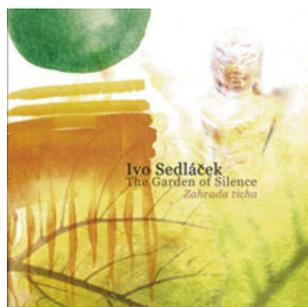
DIV R REN



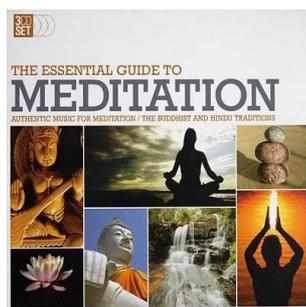
DIV R DEU



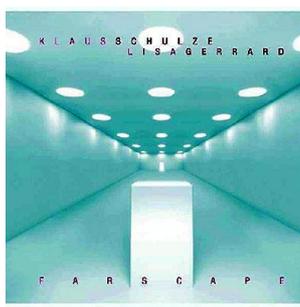
DIV R ALI



DIV R SED



DIV R MED



NOU SCH



DIV R NAT

Sans oublier la valisette "Ambiance zen – relaxation" (DIV A 97 VAL.4)

## DES OUTILS

### > Des tablettes et des sélections d'applications

#### Les applications gratuites de l'Etudiant

Gratuites et disponibles pour Android et iOS, elles proposent un contenu varié autour du bac : fiches de révision, conseils, quiz, vidéos, sujets probables, citations, actualité du bac...

Ces applications sont disponibles sur cette page :

<http://application.letudiant.fr/bac-es3/>



## DigiSchool

Tous les bac réunis au sein d'une seule et même application. 600 fiches de révisions et plus de 5 000 questions disponibles gratuitement. Parcours de révision, annales, estimation de la note, sujets probables.

Pour iPhone/iPad et Android

<http://application.digischoolgroup.com/index.html>



## Annabac

65 parcours de révision interactifs, pour réviser dans les matières à forts coefficients pour le Bac S et le Bac ES. Planning de révision personnalisé en fonction du temps dont tu disposes et des matières que tu souhaites réviser. Possibilité de réviser hors-connexion (nécessite 200 Mo disponibles dans ton téléphone). Mais c'est gratuit !

<http://www.annabac.com/sites/annabac.com/files/depot/documents/applis/index.html>



## Nomad Education

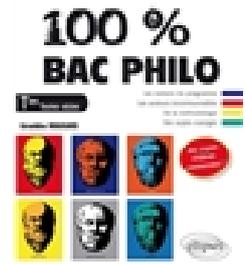
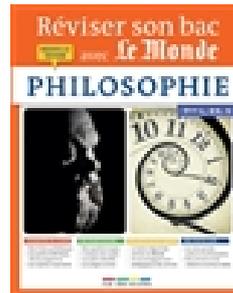
Application entièrement gratuite pour apprendre et réviser tout au long du lycée et jusqu'au bac avec des cours, des quiz corrigés et des annales entièrement disponibles hors connexion.

A télécharger gratuitement sur [nomadeducation.fr](http://nomadeducation.fr).

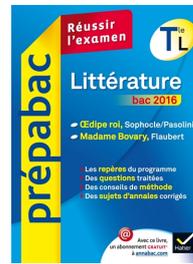
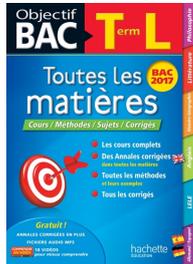
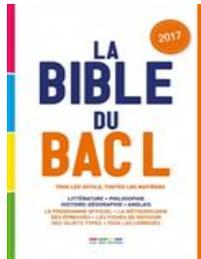




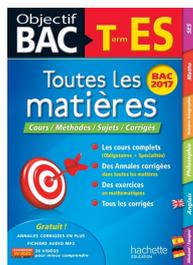
# Philo



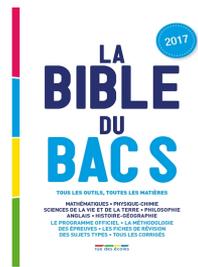
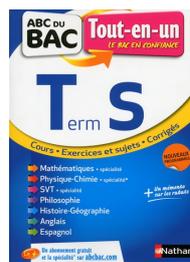
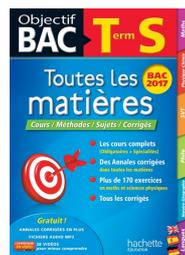
# Bac L



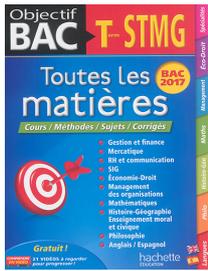
# Bac ES



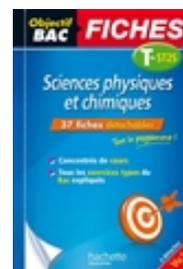
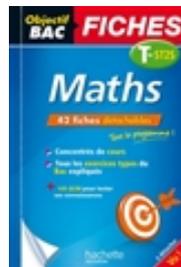
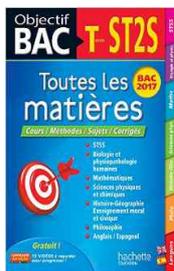
# Bac S



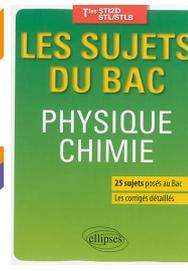
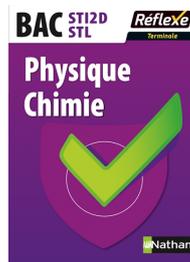
## Bac STMG



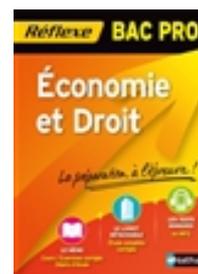
## Bac ST2S

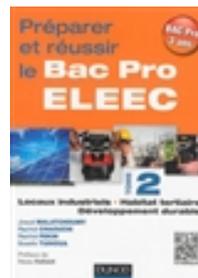


## Bac STI2D



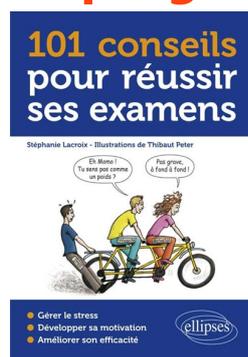
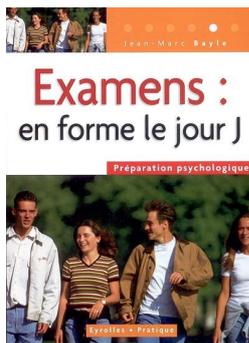
## Bac Pro



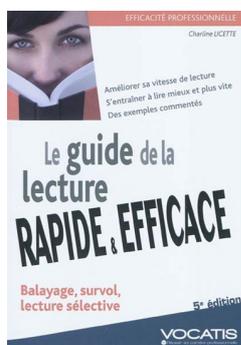


## DES OUVRAGES DE MÉTHODOLOGIE

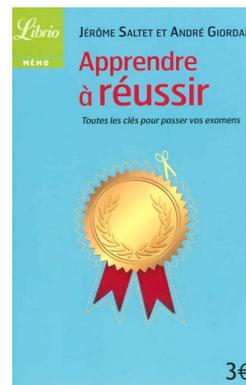
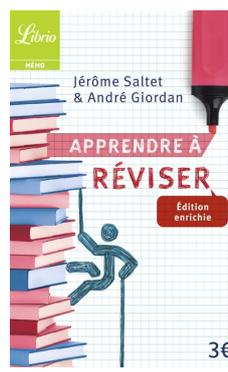
### > Gestion du temps, gestion du stress



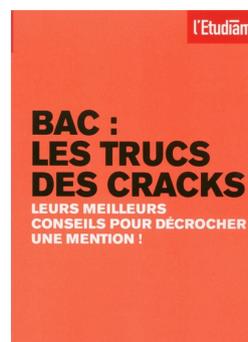
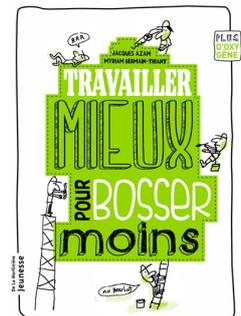
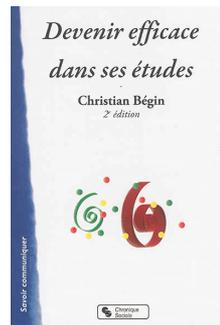
### > Lecture rapide



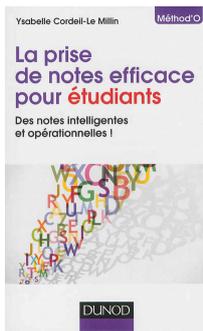
## > Mémoire



## > Organisation, efficacité



## > Prise de notes



## > Rédaction



## > Sitographie

### **Annabac**

Les éditions Hatier proposent pour chaque matière, un parcours en 7 étapes clés. Fiches de cours en couleurs, conseils de méthode, forums thématiques et une base de sujets corrigés. L'abonnement au programme coûte 9 euros.

**Internet :** [www.annabac.com](http://www.annabac.com)

## Bac de français

Consacré à l'épreuve du Bac de français, pour les élèves de classe de 1ere. Nombreux textes et poèmes expliqués et commentés extraits des oeuvres au programme. Conseils de méthode, forum, et rubriques pour se préparer à l'épreuve : histoire littéraire, figures de style, etc.

[www.bacdefrancais.net](http://www.bacdefrancais.net)

## Bac de français : l'écriture d'invention : méthode et conseils

L'écriture d'invention permet au candidat de mettre en œuvre d'autres formes d'écriture que celle de la dissertation ou du commentaire.

<http://www.bacdefrancais.net/ecrit/invention-methode.php>

## Bac de français : toutes les vidéos youtube pour réviser

### Les Bons Profs

La chaîne YouTube *Les Bons Profs* a publié plusieurs vidéos pour bien te préparer à l'épreuve de français, que cela soit sur la question du corpus, du commentaire littéraire, sur la dissertation mais aussi sur les différents genres littéraires (roman, théâtre, poésie).

Les vidéos sont assez courtes et abordent un point précis du programme de français. Voici des playlists pour :

[Question de corpus](#)

[Le texte théâtral et sa représentation](#)

[Le personnage de roman](#)

[Écriture poétique et quête de sens](#)



### Digischool

Digischool publie plusieurs vidéos pour se préparer au bac de français. Six vidéos de 40 minutes minimum font [un point complet sur l'ensemble du programme.](#)

D'autres vidéos, plus courtes, sont regroupées



dans une playlist « [cours de littérature](#) » qui va te faire découvrir de nombreuses œuvres que tu auras peut-être étudiées au cours de l'année.

## Amélie

La chaîne, animée par Amélie, est entièrement dédiée au bac de français. Des dizaines de vidéos sont consacrées à la méthodologie, aux différents genres littéraires ; d'autres se penchent sur des œuvres particulières, comme par exemple *La Princesse de Clèves* ([résumé](#) et [analyse](#)) !



## Mediaclasse.fr, à la découverte des œuvres

Romain te fait découvrir les grandes œuvres de la littérature sur [sa chaîne YouTube](#). A chaque fois, la vidéo offre un résumé mais aussi une analyse de l'œuvre. Les vidéos sont très claires et la voix de Romain est très agréable à écouter. Une bonne cinquantaine de vidéos est déjà disponible. Tu peux aussi aller visiter [son site web](#).



## BeeBac, site collaboratif

BeeBac, plateforme sociale d'élève à élève permet de partager et compléter les sources, s'envoyer des cours et des fiches, s'échanger des astuces de révision. Ce sont les internautes qui font vivre le site en alimentant une grande partie de son contenu. Chaque document mis en ligne est vérifié par des professionnels de l'éducation et commenté par les élèves. Nombreux outils : lecture d'animation Flash, documents Word, PDF, Powerpoint ou Excel, vidéo, alerte e-mail et SMS, flux RSS, podcats de cours, discussions via Skype ou Live Messenger, etc.

[www.beebac.com](http://www.beebac.com)

## **Campus - Le Monde**

Le Monde t'aide à réviser le bac... une multitude de contenus en libre accès.

[http://www.lemonde.fr/bac-lycee/article/2017/05/03/bac-2017-reviser-en-videos-avec-les-bons-profs-4e-semaine\\_5121547\\_4401499.html](http://www.lemonde.fr/bac-lycee/article/2017/05/03/bac-2017-reviser-en-videos-avec-les-bons-profs-4e-semaine_5121547_4401499.html)

## **DigiSchool**

Bac 2016 : fiches de révisions - Sujets Probables - Dates Bac 2016

<http://www.bac-es.net/>

<http://www.bac-s.net/>

<http://www.bac-l.net/>

<http://www.bac-pro.net/>

<http://www.bacstmng.net/>

## **Eduscol - Prep'Exam- Ministère de l'éducation nationale**

Le site Prep'Exam du portail éducol, propose un accès gratuit à tous les sujets du baccalauréat général, technologique et des filières du baccalauréat ...

<http://eduscol.education.fr/prep-exam/>

## **Hachette education**

Compléments gratuits à télécharger

[www.parascolaire.hachette-education.com](http://www.parascolaire.hachette-education.com)

## **Kartable**

Apprendre, s'entraîner, s'évaluer, accéder à des professeurs, sans publicités...

<https://www.kartable.fr/>

## **France TV éducation**

Cours de révisions pour chaque épreuve du bac. Rappels méthodologiques, résumés et vidéos qui abordent les grands thèmes du programme.

<http://education.francetv.fr/niveau-scolaire/terminale>

## **Le web pédagogique**

Site éducatif gratuit, *le web pédagogique* propose une plate-forme de blogs tenus par des profs s'adressant aux élèves ainsi qu'aux parents. Il propose différents outils : forums, boîte à questions, documents, vidéos, manuels numériques, 5.000 blogs de professeurs, 100.000 pages, 300 vidéos, 1.500 questions de quizz, etc.

<http://lewebpedagogique.com>

## **Mieux-apprendre**

Bruno Hourst présente son approche pédagogique ouverte qui se fonde sur un certain nombre de principes fondamentaux comme par exemple que l'on peut tout apprendre et tout transmettre "avec plaisir et efficacité".

[www.mieux-apprendre.com/](http://www.mieux-apprendre.com/)

## **MOOC France TV Education - Tous les cours -**

Des cours gratuits en ligne pour apprendre, réviser et développer sa culture générale. Révisions vidéos brevet et bac

<http://education.francetv.fr/tag/revisions>

## **Mutuelle des étudiants LMDE**

Accompagnement gratuit des lycéens dans la préparation du bac : fiches de révision, exercices, conseils sur l'orientation, coaching santé, infos pratiques.

Propose un livret prévention "*En forme pour le bac !*"

[www.reussite-bac.com](http://www.reussite-bac.com)

## **Tout pour le Bac.com**

Fiches de révision, conseils, dates, annales, sujets & corrigés proposés par le magazine Phosphore.

<http://www.toutpourlebac.com/>

## > Émissions radio

- cultura/Corbis

### **France Culture passe le bac**

Chaque année, les émissions de philosophie, d'histoire et de sciences de France Culture proposent aux lycéens de les préparer au baccalauréat. Pour chaque matière, une semaine d'émissions est dédiée aux thématiques des programmes de l'Éducation nationale. Des conseils de méthodologie pour réussir les épreuves sont également disponibles sur [franceculture.fr](http://franceculture.fr)



<http://www.maisondelaradio.fr/france-culture-passe-le-bac>

### **Les Chemins de la philosophie**

Le 2 janvier 2017, les Nouveaux chemins de la connaissance deviennent les Chemins de la philosophie.

<https://www.franceculture.fr/emissions/les-chemins-de-la-philosophie>



