

Sous la direction de **Yaël Gambarotto**

Tout pour réussir son IEP



A stylized graphic of an open book. The pages are represented by several curved, overlapping bands of light gray and white, creating a sense of depth and movement. The book is centered in the upper half of the page.

Première partie

Découvrir le Concours

Dans cette partie, nous vous présentons de manière synthétique les principales informations relatives au Concours commun : quelles écoles sont concernées par ce concours ? Comment se déroulent les études ? Quelle est la nature des différentes épreuves ?

- POUR DES INFORMATIONS PLUS PRÉCISES ET DÉTAILLÉES, nous vous conseillons de vous rendre sur le site internet officiel du Concours commun des IEP : <https://www.reseau-scpo.fr/>

Le « Réseau ScPo » et le déroulement des études

LE CONCOURS commun est organisé par le « Réseau ScPo », un regroupement de 7 Instituts d'études politiques (IEP) situés dans plusieurs grandes villes françaises : Aix-en-Provence, Lille, Lyon, Rennes, Saint-Germain-en-Laye, Strasbourg et Toulouse.

Ces 7 IEP ont choisi de mettre en place un seul et même concours d'entrée pour l'admission en première année d'études postbac. Les objectifs de l'homogénéisation de la procédure d'admission pour ces différentes écoles sont multiples. Il s'agit tout à la fois :

- de faciliter la préparation des étudiants aux épreuves du concours.
- de constituer un pôle d'excellence autour de formations transdisciplinaires exigeantes.
- de garantir une meilleure lisibilité nationale et internationale de l'offre de formation des différents IEP.
- de proposer aux étudiants des formations de qualité sur l'ensemble du territoire métropolitain.
- de renforcer la démarche d'ouverture, d'inclusion et de démocratisation de l'accès aux écoles du Réseau ScPo.

Cette volonté forte d'homogénéisation se retrouve également dans les cursus proposés dans l'ensemble des écoles du réseau. En effet, à l'exception de quelques spécialisations en 4^e et 5^e années, ces cursus sont identiques dans leur structure et leur contenu.

* * *

La particularité du Concours commun des IEP est qu'il ouvre en effet à **des formations dont la structure est identique**, quel que soit l'IEP intégré. Les études sont ainsi organisées de manière à offrir une scolarité et des programmes homogènes aux étudiantes et étudiants.

Voici une présentation synthétique des différents principes qui structurent ces études : **tous les IEP du Concours commun proposent des formations qui durent 5 ans.**

À l'issue de ces 5 années, les élèves reçoivent un diplôme reconnu en France comme à l'international et valant grade de Master.

Les élèves peuvent néanmoins décider de quitter le programme en cours de route, notamment à l'issue de trois premières années, pour des questions de réorientation, de départ à l'étranger, etc.

Après l'obtention de leur Master, les étudiants rejoignent pour la plupart la vie professionnelle. Certains peuvent choisir néanmoins de poursuivre en études de troisième cycle (Doctorat), au sein de leur IEP ou d'une autre école, et sous condition d'acceptation de leur candidature.

1^{re} et 2^e années : des études généralistes et transdisciplinaires

Les IEP proposent des formations qui se veulent transdisciplinaires, c'est-à-dire qui visent à faire dialoguer entre elles plusieurs disciplines complémentaires : science politique, droit, économie, histoire, sciences humaines et langues vivantes.

Les parcours sont généralistes et visent avant tout à l'acquisition des connaissances fondamentales pour chacune de ces disciplines. C'est notamment l'objectif de la première année. La deuxième année permet d'approfondir ces connaissances et de développer les compétences analytiques et réflexives des étudiants.

L'avantage de cette structure est qu'elle offre aux élèves la possibilité de découvrir plusieurs domaines et matières sur une période suffisamment longue pour leur permettre de préciser sereinement leur projet professionnel.

Elle leur offre également un socle commun de connaissances et compétences, leur permettant ainsi de faire valoir une formation homogène et reconnue au moment du choix du Master, et cela quels que soient l'école et le programme choisis.

3^e année : une année dédiée à la mobilité internationale

Sur le même principe que Sciences Po Paris, les IEP du Concours commun ont fait de la **troisième année d'étude une année consacrée à l'international**.

Tous les élèves sont ainsi amenés à réaliser leur année à l'étranger. Ils peuvent opter pour une année dédiée aux études (échange universitaire) ou à leur projet professionnel (réalisation d'un stage).

L'opportunité d'effectuer une année entière à l'international dans le cadre de ses études supérieures est un atout majeur pour les étudiantes et les étudiants, qu'ils souhaitent ou non exercer leur future activité professionnelle à l'étranger.

Cette année de mobilité leur permet en effet de découvrir d'autres environnements scolaires et culturels, de faire l'expérience d'autres types de pédagogies et d'apprentissage, mais aussi de rencontrer d'autres étudiants venant d'horizons très différents et de gagner en autonomie et sens de l'organisation.

Il est également nécessaire d'envisager cette troisième année comme l'opportunité de préparer la spécialisation en Master qui intervient dès l'année suivante. L'échange universitaire ou le stage à l'international permettent souvent de confirmer un projet professionnel ou à tout le moins une préférence d'orientation.

Il ne s'agit donc pas d'une césure ni d'une année dédiée au tourisme, même s'il est évidemment conseillé de profiter de cette année pour découvrir un pays, sa culture et ses traditions ! Il s'agit d'une année à mettre au service d'une réflexion académique et professionnelle, dans le prolongement des deux premières années généralistes et en anticipation de la quatrième année, moment de la spécialisation.

4^e année : le temps de la spécialisation

En quatrième année vient le moment d'un choix d'orientation plus spécifique. L'approche généraliste cède la place à celle de la spécialisation par domaine.

Il est donc essentiel que l'étudiant sache dans quelle direction s'orienter à cette étape de son parcours académique. Les IEP proposent des spécialisations dans des domaines très divers, par exemple :

- Diplomatie et relations internationales.
- Droit international ou humanitaire, droit privé ou public.
- Affaires européennes ou internationales.
- Affaires et administration publique.
- Sécurité internationale.
- Management, finance et monde de l'entreprise.
- Journalisme, média, communication.
- Métiers de la santé ou du social.
- Métiers de la recherche et de l'enseignement dans les sciences humaines et sociales.

La liste n'est évidemment pas exhaustive. Il vous revient de prendre connaissance des spécialisations offertes par les différents IEP. En effet, tous ne proposent pas l'ensemble des formations possibles et plusieurs d'entre eux peuvent choisir de mettre l'accent sur certains domaines plutôt que d'autres.



5^e année : approfondissement de la spécialisation

La cinquième année est à la fois un prolongement et un renforcement des connaissances et compétences développées l'année précédente.

Elle a surtout pour fonction de préparer les étudiants à une intégration réussie dans le milieu professionnel. C'est pourquoi cette 5^e année intègre souvent un stage de fin d'études au cours du second semestre, d'une durée de 6 mois environ.

D'autres élèves souhaitent plutôt s'orienter vers une poursuite d'études en 3^e cycle (doctorat, durée réglementaire de 3 ans) afin de se préparer notamment à rejoindre monde de l'enseignement et de la recherche. Leurs formations respectives les conduiront alors sans doute à réaliser un mémoire de recherche dont la restitution se fera en fin de 5^e année. Ces travaux de recherche peuvent servir de base préliminaire à la réalisation d'une thèse de doctorat, réalisation qui structure les études de 3^e cycle.

Présentation du Concours commun

DANS CE chapitre, nous avons fait le choix de vous présenter rapidement les modalités principales ainsi que les spécificités du Concours commun. Vous trouverez dans la deuxième section de ce manuel des chapitres consacrés à la présentation détaillée de chacune de ces épreuves et de leurs attendus.

Le Concours commun des IEP se compose de 3 épreuves : **Histoire, Questions contemporaines et une épreuve de langue**. Ces épreuves sont organisées sur une même journée dans un des nombreux centres d'examen répartis sur l'ensemble du territoire national (en métropole ou dans 6 centres ultramarins : Guadeloupe, Guyane, Nouvelle Calédonie, Martinique, Polynésie française, la Réunion).

Il est ouvert aux élèves qui préparent leur Baccalauréat ou un équivalent international (Bac +0) ainsi qu'aux élèves ayant obtenu leur diplôme de fin d'études secondaires l'année précédente (Bac +1).

En général, le concours a lieu vers la **fin du mois d'avril**.

L'inscription au concours se fait via la plateforme d'orientation scolaire Parcoursup, entre janvier et mars de l'année du concours. Les résultats sont également publiés via Parcoursup vers la fin du mois de mai. Les dates exactes varient chaque année de quelques jours, en fonction des contraintes calendaires.

En 2025, les frais d'inscription au concours commun s'élevaient à **210 €** pour les candidats et à **40 €** pour les boursiers de l'année en cours. Le règlement des frais d'inscription s'effectue sur la plateforme Parcoursup.

Chaque année, environ **1150 places** (chiffres 2025) sont proposées sur l'ensemble des 7 IEP.

Les statistiques relatives au concours pour l'année 2024 sont les suivantes :

Statistiques Concours commun d'entrée en première année		
	Candidats	Admis
Sexe		
F	62 %	61 %
M	38 %	39 %
Année du diplôme		
Bac 0	78 %	68 %
Bac+1	22 %	32 %

* * *

Les trois épreuves du Concours sont les suivantes :

- **L'épreuve d'Histoire**
Nature de l'épreuve : Analyse de documents
Durée : 2 heures
Coefficient : 3
Un seul sujet au choix
- **L'épreuve de Questions contemporaines**
Nature de l'épreuve : Dissertation sur deux thèmes au programme
Durée : 3 heures
Coefficient : 3
Un sujet à choisir parmi deux
- **L'épreuve de Langue vivante étrangère**
Nature de l'épreuve : Questions de compréhension et rédaction d'un essai
Durée : 1 heure
Coefficient : 2
Langue à choisir parmi : anglais, espagnol, allemand et italien

Les attendus généraux du concours

LE CONCOURS commun des IEP vise à évaluer un certain nombre de qualités, connaissances et compétences chez les candidats qui incarnent «l'esprit Sciences Po» et qu'ils seront amenés à perfectionner tout au long de leur formation.

III ***La rigueur de l'argumentation***

Il s'agit sans doute d'une des principales qualités recherchées par le jury du Concours commun : des élèves capables de produire une argumentation solide et organisée.

La formulation de raisonnements articulés et rigoureux est une compétence recherchée dans l'ensemble des 3 épreuves, à travers des exercices différents mais complémentaires : la dissertation, l'analyse documentaire et les capacités rédactionnelles dans une langue étrangère.

Problématiser un sujet, structurer sa pensée, présenter des réflexions claires et précises autour d'un plan cohérent, défendre des positions nuancées et étayées : autant de qualités fondamentales pour espérer intégrer un IEP.

III ***Les capacités d'analyse et de synthèse***

À ces capacités argumentatives s'ajoutent des qualités d'analyse et de synthèse. L'objectif du Concours commun est de former des esprits capables de produire des réflexions avec rigueur et structure, ce qui suppose d'être en mesure d'analyser avec précision et curiosité les différents enjeux mobilisés dans les épreuves.

Il est indispensable de vous livrer à une analyse approfondie et méthodique de vos sujets dans vos copies. Cette exigence est un attendu majeur du Concours commun. Cette analyse doit être au service d'un travail sincère et honnête de mise en évidence des différents arguments et contre-arguments

qui peuvent structurer votre pensée. Il s'agit ainsi de proposer une argumentation qui fait droit à la complexité des enjeux. Vous éviterez donc à tout prix les positions simplistes et non justifiées.

L'esprit de synthèse est un élément tout aussi important dans l'évaluation de vos copies. En effet, il ne vous suffira pas de bien analyser un sujet; il faudra également savoir en restituer avec clarté, précision et concision les enjeux principaux. Seront ainsi particulièrement valorisées les copies démontrant des capacités à hiérarchiser efficacement les arguments mobilisés ou à identifier l'exemple permettant d'illustrer une idée avec pertinence et sagacité.

La transdisciplinarité des connaissances et une solide culture générale

Le Concours commun cherche à valoriser le croisement des disciplines et leur enrichissement réciproque. L'épreuve de Questions contemporaines en est de ce point de vue la démonstration la plus évidente.

Les étudiants devront donc faire la preuve d'un intérêt pour différentes disciplines: politique et géopolitique, économie, sociologie, histoire, philosophie, etc. Or, cet intérêt doit les conduire à faire dialoguer les enjeux tout à la fois spécifiques et complémentaires de ces disciplines.

Cette démonstration passera donc par la capacité à mobiliser des connaissances diverses et plurielles et à prendre appui sur une très bonne culture générale. Celle-ci sera toujours mise au service de l'argumentation du candidat. En ce sens, elle ne sera jamais « gratuite » mais permettra de souligner la qualité et la solidité des réflexions critiques développées par l'élève.

Cette culture générale sera fondée sur des connaissances rigoureuses et approfondies des grands événements historiques, courants de pensée et enjeux politiques, économiques ou sociaux. Elle pourra également se fonder sur les « humanités » et les disciplines artistiques: philosophie, littérature, théâtre, peinture, etc.

Pour autant, cette culture générale ne se limitera pas à des connaissances purement « livresques »; elle devra surtout valoriser les capacités du candidat à réfléchir sur les grands enjeux contemporains, à articuler ses réflexions sur les problématiques et défis du présent.

Il est ainsi attendu des élèves qu'ils parviennent à mobiliser leur culture générale au service d'une analyse critique du monde en train de se faire.

On comprendra donc que l'ouverture au monde et la curiosité pour les enjeux internationaux et les dynamiques globales constitueront également des attendus majeurs du Concours.



La capacité à développer une pensée autonome et critique

Les candidates et les candidats devront faire la démonstration de leur capacité à proposer une pensée articulée autonome. Cela signifie qu'ils devront proposer des points de vue qui leur sont propres et qu'ils devront défendre en tant que tels. Les auteurs, œuvres et événements historiques qu'ils mobiliseront ne sont pas là pour se substituer à leur pensée mais pour l'étayer, en renforcer la valeur et la justesse.

Ainsi, lorsqu'il sera conduit à analyser un enjeu contemporain majeur, l'élève développera sa propre réflexion, en évitant les positions simplistes et peu argumentées, et il cherchera pour cela à la fonder sur des références reconnues et incontestables.

Mais il devra également éviter l'écueil qui consiste à faire parler les auteurs à sa place : penser par soi-même, c'est se risquer à défendre une idée, à affirmer un argument, sans jamais céder à la tentation de se réfugier derrière un penseur ou une œuvre.

S'il s'agit donc d'un difficile équilibre à trouver, il est une exigence absolue pour la réussite du Concours.



S'exprimer avec clarté et qualité

Enfin, toute bonne copie doit être fondée sur une maîtrise rigoureuse de l'expression écrite, tant dans la structure que dans le style. La qualité de vos formulations, le respect de la syntaxe et de l'orthographe constituent des prérequis indispensables. Tout manquement formel sera ainsi largement pénalisé.

A stylized graphic of an open book. The pages are represented by several curved, overlapping bands of light gray and white, creating a sense of depth and movement. The book is centered in the upper half of the frame.

Deuxième partie

Comment organiser sa préparation

A small, stylized graphic in the bottom right corner, showing a curved edge of a page or a shadow, suggesting a document or a book's corner.

L'objectif de cette partie est de vous donner tous les outils nécessaires à une préparation optimale à ce concours. Une préparation aussi bien intellectuelle que physique et mentale.

Nous vous proposons d'axer votre préparation autour de **trois piliers essentiels** : la **maîtrise du calendrier** de travail ; la **mise en place d'outils de révision** efficaces ; la **pratique régulière** d'exercices.

Maîtriser son calendrier de travail

UNE CLÉ indispensable de votre succès au concours réside dans votre capacité à bien maîtriser votre calendrier de travail. Trois facteurs principaux peuvent vous y aider : **étaler votre préparation sur plusieurs mois** ; mettre en place une **organisation pérenne** en fonction de votre emploi du temps hebdomadaire ; **gérer efficacement les dernières semaines** qui précèdent le concours.

La réussite à un concours suppose certes de maîtriser l'ensemble des épreuves mais aussi de consacrer sa préparation sur un temps assez long. **Préparer un concours, quel qu'il soit, ressemble beaucoup plus à une épreuve de marathon qu'à une course de vitesse ou à un sprint !** Rien ne sert de courir, il faut partir à point...

C'est particulièrement vrai du concours commun des IEP dont les révisions supposent une **organisation rigoureuse et anticipée**. Il est également essentiel de respecter la préparation mise en place et ne pas en changer au cours de l'année. Du point de vue de la méthodologie, la **stabilité est la condition de votre réussite**.

Il ne s'agit donc pas seulement d'envisager le concours comme un marathon mais de parvenir à rester motivé tout au long de la préparation. Cela suppose d'apprendre à gérer ses temps faibles, de limiter le stress, la démotivation ou pire : la procrastination !

Il vous faudra pour cela organiser au mieux le travail et les révisions à la fois sur **le temps long et sur le temps court**.

À bien des égards, les élèves qui réussissent le mieux ce concours sont ceux qui ont su mettre en place à la fois une **organisation efficace et optimisée** tout au long des mois qui précèdent l'épreuve, mais également un **calendrier de révisions établi sur un rythme de travail hebdomadaire**.

C'est la raison pour laquelle nous avons choisi de vous proposer dans un premier temps un **retroplanning global**, qui vous permettra d'organiser votre préparation en tenant compte de vos contraintes académiques (année de Terminale, année universitaire, etc.) et en le découpant en plusieurs périodes.

Vous trouverez ensuite une proposition de **structuration de votre travail de révisions sur une semaine complète** (de temps scolaire comme de vacances).

Attention : il s'agit dans cette partie de vous présenter les grands principes organisateurs de votre calendrier de travail. La présentation précise de ce calendrier, incluant un programme détaillé matière par matière et mois par mois, se situe à la toute fin de ce manuel.

A. Organiser sa préparation sur plusieurs mois

Même si cela peut paraître évident, il est important de rappeler que ce concours ne se prépare pas au dernier moment. Vous devez dans la mesure du possible vous mettre en condition de travail de longs mois à l'avance. Dans l'idéal, vous devriez **commencer votre préparation l'été précédant l'année du concours, soit 9 à 10 mois à l'avance.**

Pour les élèves qui passeront le concours lors de l'année de Terminale, cela veut donc dire **débuter la préparation à la suite des épreuves anticipées du Baccalauréat (Français)** qui concluent l'année scolaire. Pour les élèves qui souhaitent (re)passer le concours après leur année de Terminale, cela signifie se mettre à la préparation après les résultats du Bac (en juillet).

Dans tous les cas, la règle selon laquelle le temps est votre allié est fondamentale : plus vous débutez tôt votre préparation, plus vous vous donnez les moyens d'arriver prêt et en confiance le jour du concours.

Comme vous le constaterez, **la préparation doit être découpée en plusieurs périodes**, qui ont chacune leur utilité méthodologique et pédagogique.

I. Une préparation organisée en plusieurs étapes

1) De juillet à septembre : le temps des découvertes

Durant cette période, il est important que vous réalisiez déjà un certain nombre de tâches qui constitueront le travail préparatoire à l'organisation de vos révisions.

La première d'entre elles consiste à prendre connaissance de toutes les informations pratiques du concours : **nature et dates des épreuves, attendus et exigences, conseils méthodologiques relatifs à chacune d'entre elles.**

(C'est donc la période idéale pour vous procurer ce manuel et le lire attentivement !)

Deuxième conseil : profitez de cette période pour découvrir les **bibliographies conseillées** pour chacune des épreuves sur le site officiel du concours.

Cela vous permettra de vous procurer de **premiers livres généralistes** pour commencer à appréhender les sujets et thèmes possibles de révisions.

Vous pouvez également acheter un manuel pour découvrir les grands thèmes du concours (par exemple pour les Questions contemporaines).

Troisième conseil : Commencez d'ores et déjà à mettre en place un suivi régulier de l'actualité. Plus bas dans cette partie, nous vous prodiguons de nombreux conseils pour réaliser une veille efficace de l'actualité. Inspirez-vous-en et débutez dès cette période le travail de prise de notes de l'information politique, économique, sociale et sociétale, en France comme à l'international.

Bien sûr, il est essentiel que vous sachiez aussi profiter de vos vacances, vous détendre physiquement et intellectuellement après une année scolaire dense et stressante. Mais **vous ne pouvez pas non plus « sacrifier » cette période** qui est cruciale dans la mise en place des premiers éléments de préparation au concours.

Il vous faudra donc trouver un équilibre entre vacances et travail, plages et révisions !

2) De septembre à décembre : le temps des acquisitions

Cette deuxième période est sans doute la plus importante, et peut-être aussi la plus intense ! En effet, son bon déroulement est déterminant pour la réussite des épreuves le jour du concours.

Il s'agit en effet du trimestre durant lequel vous allez faire l'acquisition **des connaissances programmatiques et méthodologiques de chaque épreuve**.

Dans l'idéal, il vous faudra acquérir et assimiler la quasi-totalité des connaissances relatives à chaque épreuve.

Cela passera tout à la fois par la **lecture des ouvrages fondamentaux, la réalisation des premières fiches de révisions**, mais également le **suivi rigoureux de l'actualité** et sa veille régulière.

Il sera tout aussi important de vous fixer comme objectif de maîtriser la méthodologie de chaque épreuve à l'issue de cette période. Pour cela, il faudra réaliser **un nombre important d'entraînements et d'exercices** chronométrés, chaque fois adaptés à la nature de l'épreuve.

Par exemple, des dissertations pour les Questions contemporaines, des exercices grammaticaux et lexicaux pour l'épreuve de langue, des analyses de documents pour l'épreuve d'Histoire.

3) De janvier à février : le temps des approfondissements

Cette troisième période, plus courte mais tout aussi intense, consiste à approfondir vos savoirs et à consolider la méthodologie.

Il s'agira moins ici d'apprendre de nouvelles connaissances que de conforter celles que vous connaissez déjà. Il vous faudra néanmoins effectuer encore de nouvelles lectures, visant à renforcer et enrichir les idées déjà étudiées. Ces lectures complémentaires **viennent en appui aux connaissances acquises** durant l'automne.

En un sens, le processus de révisions proprement dit débute véritablement à cette étape. Vous allez amplifier la fréquence de réalisation de vos entraînements blancs, à tester vos connaissances dans des exercices pratiques, à vérifier votre bonne gestion du temps pour chaque épreuve. C'est également à cette étape qu'il est crucial d'identifier les points sur lesquels vous avez encore des marges de progression.

4) De mars à avril : le temps des révisions intensives

Cette dernière période est celle du « money time ». Ici, tout compte et rien ne doit être laissé au hasard. Vous ne devez pas céder à la fatigue ni au découragement : la ligne d'arrivée n'a jamais été aussi proche.

Vous devez au contraire intensifier le travail de révisions. Dans l'idéal, vous ne consacrerez pas cette ultime période à l'acquisition de nouvelles connaissances mais au renforcement de celles que vous maîtrisez déjà.

Ces dernières semaines doivent ainsi être mises au service d'une finalisation de votre préparation intellectuelle, physique et mentale.

Vous aurez donc à vérifier **la qualité de vos connaissances et la bonne maîtrise de la méthodologie** par la réalisation régulière d'épreuves blanches dans les conditions du concours. Idéalement, **vous réaliserez un concours blanc par semaine**.

Cette période sera également dédiée à **la relecture intensive de vos fiches de révisions**.

N.B. : Dans les pages suivantes, nous vous proposons un focus spécifique sur les dernières semaines de révision.



B. Organiser son travail hebdomadaire

Nous avons fait le choix de vous présenter ci-après une organisation hebdomadaire adaptée au rythme d'un lycéen de Terminale. Elle peut également s'appliquer aux candidats qui préparent le concours une année après avoir passé le Baccalauréat, qu'ils soient à l'Université, dans une école ou en année de césure.

Ce rythme hebdomadaire est pensé de manière à permettre une gestion efficace et équilibrée entre emploi du temps scolaire et préparation rigoureuse au concours des IEP. Nous avons essayé d'optimiser le temps libre, notamment le soir et le week-end, sans surcharger les journées qui seront déjà bien remplies!

Cet équilibre est en effet essentiel : l'erreur classique consiste à vouloir travailler de manière trop intensive, car cela ne permet pas de durer sur le long terme et de maintenir le rythme pendant plusieurs mois. Mieux vaut un emploi de temps équilibré et un volume de travail optimisé que des objectifs intenable qui n'apporteront que frustration, fatigue et démoralisation!

II. Volume et répartition du travail hebdomadaire

Il est difficile de définir un volume horaire nécessaire à consacrer chaque semaine à la préparation du Concours commun, car il dépend en réalité des profils de chaque élève.

Néanmoins, il est possible d'estimer **un temps hebdomadaire moyen** qui pourra vous servir de repère, de manière à structurer efficacement et durablement vos semaines de révision.

Ce volume peut bien sûr varier selon les circonstances (maladie, fatigue, semaine d'examens au lycée, vacances, etc.).

Un principe fondamental de cette organisation hebdomadaire est de respecter le rythme imposé par votre cursus scolaire. Cela consiste à faire avec les contraintes qui sont les vôtres et de s'adapter à elle plutôt que de chercher à aller contre.

Autrement dit, la mise en place de votre emploi du temps de révisions doit s'accorder à celui du lycée. Elle doit conjuguer ces deux exigences pour que vous ne sacrifiiez ni l'une ni l'autre.

Il ne s'agit pas de moins s'investir dans vos études pour réussir le concours. Il ne s'agit pas non plus de s'essouffler par des révisions trop intenses et incompatibles avec l'agenda déjà chargé du lycée.

C'est pourquoi nous avons opté pour le rythme de travail **en 5/2**. Il s'agit d'une organisation de la semaine qui permet de faire varier le volume de travail en fonction des jours de la semaine (5 jours : **du lundi au vendredi**) et du week-end (2 jours : **samedi et dimanche**).

Pour la majorité des candidats au concours, le temps de travail qui pourra être accordé au concours se concentrera **sur les fins de journée**, c'est-à-dire après le temps scolaire. Il s'agit donc de prendre en compte la fatigue accumulée après une journée d'enseignements, qui ne vous permettra pas forcément d'être efficace sur une période trop longue.

À l'inverse, le temps du week-end pourra être investi de manière plus intense mais supposera de faire des choix avec les activités extrascolaires et sociales qui rythmeront votre année.

De plus, la répartition des heures de révisions par semaine dépend largement de votre état d'avancement dans la préparation au concours. Le temps que vous y consacrerez en début de préparation sera sans doute différent de celui passé en phase d'acquisition des connaissances.

Tout cela nous a donc conduit à vous proposer **une organisation en 5/2 adaptée aux différentes étapes de préparation** du concours évoquées plus haut.

Pour rappel, ce temps est indicatif : il vous revient de l'adapter en fonction de vos aptitudes, contraintes et situations particulières.

1) De juillet à septembre : le temps des découvertes

Durant cette première phase, vous devez mettre en place une routine de travail afin de vous installer dans une pratique régulière de préparation. **Pas forcément tous les jours, mais au moins tous les 2 ou 3 jours.**

Cette période étant marquée par les vacances scolaires estivales, il est fort probable que vous ne soyez pas en mesure de travailler tous les jours ou sur des périodes plus longues (si vous partez en voyage par exemple).

Même si l'organisation en 5/2 peut donc sembler moins pertinente durant cette première phase, elle demeure néanmoins très efficace pour **apprendre à organiser et répartir votre travail**, mais aussi de vous habituer à une forme de **régularité dans vos révisions**.

En moyenne, vous devez consacrer **7 h à 10 heures** hebdomadaire lors de cette phase inaugurale de révision du Concours commun.

Nous vous conseillons donc d'organiser cette période de la manière suivante :

- **En semaine : 5 h à 7 h** de travail réparties sur les 5 jours soit environ 1 heure de travail par jour.
- **Le week-end : 2 h à 4 h** de travail réparties sur les deux jours.

2) De septembre à décembre : le temps des acquisitions

Cette phase suppose une implication supérieure à la précédente. Vous passez en phase d'accélération afin de trouver **votre rythme de croisière**. Cette période est également celle où vous allez débiter votre année scolaire. L'adaptation à ce nouveau rythme, l'investissement ainsi que la rigueur supplémentaires exigés au cours de ce premier trimestre vont grandement **limiter vos disponibilités et peser sur vos capacités de travail et de concentration**.

Durant cette séquence, la répartition en 5/2 devient cruciale. Il est donc essentiel d'organiser efficacement la préparation au Concours en trouvant (une fois encore !) le bon équilibre entre résultats scolaires, activités extrascolaires et sociales et vos révisions.

En moyenne, il vous faudra consacrer **10 à 15 heures** hebdomadaire lors de cette phase intensive de révision du Concours commun.

Nous vous conseillons d'organiser cette période de la manière suivante :

- **En semaine : 8 h à 10 h de travail réparties sur les 5 jours** soit environ 1 h à 1 h 30 de travail par jour.
- **Le week-end : 8 h à 10 h de travail réparties sur les deux jours.**

Ne vous inquiétez pas si vous éprouvez des difficultés à trouver cet équilibre et à suivre ce nouveau rythme. Prenez le temps nécessaire pour vous adapter à cette nouvelle organisation, mais une fois que vous l'avez mise en place, maintenez-la !

3) De janvier à février : le temps des approfondissements

Durant cette troisième phase, vous devriez être en mesure de maîtriser votre préparation et d'organiser efficacement vos semaines de travail.

Le temps de l'approfondissement ne suppose pas nécessairement d'augmenter encore le rythme de préparation, mais vous pouvez décider de l'intensifier ponctuellement si vous en ressentez la nécessité.

Sachez par ailleurs que la fatigue accumulée tout au long des mois précédents va lourdement peser sur votre capacité de travail et votre motivation durant cette période. Celle-ci est également celle où les choix d'orientation se finalisent (Parcoursup, par exemple) et où d'éventuelles autres échéances surgiront (concours, oraux d'admission pour des programmes internationaux, etc.) qui viendront parasiter votre préparation.

Il vous faudra donc garder un rythme soutenu tout en étant à l'écoute de votre santé physique, intellectuelle et mentale !

Dans la mesure du possible, essayez de consacrer **15 à 20 heures** hebdomadaire de révision au Concours commun.

Nous vous conseillons d'organiser cette période de la manière suivante :

- **En semaine : 8 h à 10 h de travail réparties sur les 5 jours** soit environ 1 h 30 à 2 h de travail par jour.
- **Le week-end : 8 h à 10 h de travail réparties sur les deux jours.**

4) De mars à avril : le temps des révisions intensives

Dans cette dernière ligne droite, il va peut-être vous falloir une dernière fois augmenter le rythme des révisions. Là encore, il vous reviendra d'estimer si cette intensification est nécessaire ou si le rythme hebdomadaire précédent (15-20 h) est suffisant.

Il est plus que jamais indispensable que vous préserviez votre santé physique et conserviez suffisamment d'énergie et d'endurance pour tenir jusqu'au concours.

Que vous choisissiez de maintenir ce rythme ou de l'augmenter encore, l'organisation en 5/2 doit donc demeurer la même. Toutefois, les deux dernières journées de la semaine doivent désormais concentrer la plus grande partie du travail de révisions.

Vous n'allez en effet pas pouvoir élargir le volume horaire en semaine, puisque les contraintes scolaires ne changeront pas. En revanche, vos week-ends doivent maintenant être principalement consacrés aux révisions.

Vous pouvez ainsi consacrer jusqu'à **20 à 25 heures** hebdomadaire lors de cette ultime phase de révision du Concours commun.

Nous vous conseillons d'organiser cette période de la manière suivante :

- **En semaine : 8 h à 10 h de travail réparties sur les 5 jours** soit environ 1 h 30 à 2 h de travail par jour.
- **Le week-end : 10 h à 15 h de travail réparties sur les deux jours.**

III. Quelques conseils pour organiser votre préparation

- **Ne planifiez pas des séances de travail trop longues.**

Généralement, celles-ci ne doivent pas excéder **1 h 30**. Il est difficile de rester efficace et concentré sur une période plus longue. Il peut également être utile de mettre en place des séquences plus courtes encore : 45 minutes de concentration et de travail sans interruption sont parfois plus efficaces que 2 h mal organisées et dispersées.

- **C'est la raison pour laquelle il est essentiel que vous calibriez et variez vos révisions selon le jour de la semaine.**

Par exemple, si vous n'avez qu'une heure à consacrer à vos révisions tel jour, il vous faudra vous **fixer une tâche adaptée** à cette durée : suivi de l'actualité, réalisation d'une carte mentale, etc.

Soyez attentif à bien **alterner les matières au long de la semaine**. Ne pas consacrer uniquement votre semaine à la révision de l'anglais ou de l'histoire par exemple ! C'est le meilleur moyen de saturer et de perdre la motivation. En alternant acquisition de connaissances, révision de la méthodologie et suivi de l'actualité, vous vous donnez plus de souplesse et de respiration dans votre travail. Même s'il est important de mettre en place une routine de révisions, il faut que celle-ci **inclut la variation des exercices**.

- De manière générale, essayez de **planifier les objectifs de chaque semaine de révisions** à l'avance.

En fonction de votre emploi du temps pour la semaine à venir, nous vous conseillons de **consacrer systématiquement quelques minutes chaque dimanche à l'organisation des prochains jours**.

Par exemple, si vous savez que votre mercredi sera particulièrement chargé à cause d'un devoir sur table ou d'une activité extrascolaire, vous pouvez décider d'alléger votre préparation ce jour-là et la renforcer un autre soir, d'ordinaire plus léger.

Plus vous saurez vous organiser à l'avance, plus vous maîtriserez votre préparation et parviendrez à en gérer efficacement les différents rythmes.

- **Utilisez les périodes de week-end pour organiser des exercices de révisions qui exigent plus de temps.**

Il est logique que vous consacriez vos week-ends aux entraînements de type concours blancs, exercices de rédaction, etc.

Il n'est pas nécessaire d'organiser des épreuves blanches chaque week-end en début de préparation. En revanche, **la répétition de ces entraînements en phase de révision intense**, c'est-à-dire vers la fin de la préparation, peut devenir tout à fait utile voire nécessaire.

Réaliser une à deux épreuves blanches par semaine, et donc sur le temps du week-end, est un des meilleurs moyens de se préparer au Concours commun.

Par exemple, vous pouvez consacrer 3 h samedi matin à une dissertation (Histoire ou Questions contemporaines) et 2 h l'après-midi à une correction à partir d'un corrigé-type.

- **Mettez à profit le temps des vacances** pour organiser des préparations intensives.

L'avantage des vacances, c'est que la pression scolaire redescend suffisamment pour vous donner la possibilité d'intensifier vos révisions.

Vous pouvez en effet consacrer **30 à 40 h de révisions hebdomadaires**. Cependant, il est toujours essentiel de **respecter l'équilibre entre révision et repos**.

Si vos vacances durent deux semaines, vous pouvez décider de consacrer une semaine à vous détendre et la seconde à vos révisions.

Ou d'organiser des temps de révisions et de repos en alternance pour étaler votre travail tout au long des vacances scolaires.

- **Pensez à organiser des temps de pauses actives** dans votre préparation : sport, marche, sorties culturelles, périodes de détente.

Nous vous conseillons en effet de vous accorder des temps de repos **chaque semaine**. Vous pouvez par exemple vous autoriser une soirée sans révision ou un après-midi moins intense.

De même, il sera important de vous accorder ponctuellement des « breaks » plus longs pour vous assurer de tenir sur la longueur : vacances, week-end de décompression, etc.

L'essentiel est de parvenir à trouver l'équilibre entre travail et santé physique et mentale pour assurer une préparation efficace sur la durée.

||| **C. Focus sur les dernières semaines de révision**

Les dernières semaines qui précèdent un concours sont **décisives** : elles déterminent en effet très largement la réussite ou l'échec des candidats. Durant cette période, **les efforts doivent être non seulement décuplés** mais également concentrés sur les enjeux principaux, tels que nous les avons évoqués plus tôt.

Pour rester efficace durant ces dernières semaines, vous devez chercher à optimiser vos stratégies de révision tout en évitant le piège de la procrastination : tant que la ligne d'arrivée n'est pas franchie, les efforts ne doivent pas être relâchés.

Dans cette partie, nous allons vous présenter plusieurs raisons pour lesquelles cette période est déterminante.

L'ultime consolidation des connaissances

Si votre préparation au concours s'est bien déroulée tout au long de l'année (ce qui devrait être le cas si vous avez bien suivi nos conseils !), vous devriez avoir acquis une quantité importante de connaissances et d'informations. Les dernières semaines qui précèdent sont l'occasion de consolider ces acquis et de faire le point sur ce qui reste moins maîtrisé.

Par ailleurs, les révisions qui ont lieu durant les quelques semaines qui précèdent un concours permettent de renforcer la mémoire à court et long terme, vous assurant ainsi de ne pas oublier vos connaissances le jour du concours. Cette révision active, à l'aide d'outils comme les cartes mentales et les fiches de révision (voir plus loin) facilitent l'accès aux informations apprises au cours des mois précédents.

La capacité à adapter vos révisions

À l'approche du concours, les candidats sont en mesure d'identifier de mieux connaître leurs forces et leurs faiblesses en matière de révision. Sur la forme, vous devez par exemple être capables de savoir quels sont les rythmes et les horaires de travail qui vous conviennent le mieux. Sur le fond, vous devez pouvoir identifier les matières ou les parties du programme qui ne sont pas encore bien maîtrisées, et qui vont nécessiter en conséquence une attention toute particulière.

À ce stade de l'année, il ne s'agit plus d'apprendre mais de prioriser les sujets qui méritent d'être approfondis et révisés par la relecture de vos cours et de vos fiches mais également par la pratique d'entraînements réguliers en conditions réelles.

La gestion de la pression et du stress

Ce ne sera sans doute pas une révélation pour vous : le stress a tendance à augmenter à l'approche d'un concours ou d'une épreuve ! Cette augmentation est normale, et en un sens elle peut même se révéler souhaitable. En effet, la pression des dernières semaines peut vous aider à vous focaliser sur l'épreuve, à vous mettre dans les conditions physiques et mentales nécessaires à la réussite de celle-ci.

À l'inverse, s'il n'est pas bien géré, le stress peut gravement altérer vos performances et s'avérer désastreux pour la réussite du concours. Il peut par exemple vous empêcher de réfléchir efficacement (perte de clarté mentale), de mémoriser vos connaissances ou perturber votre gestion du temps en situation de concours. Ce que vous saviez faire il y a encore quelques semaines semble désormais impossible ou hors d'atteinte !

C'est pourquoi les dernières semaines sont décisives : elles offrent l'opportunité de mettre en place des stratégies efficaces pour mieux affronter la pression et combattre le stress.

Certaines techniques, comme la **méditation** ou les **exercices de respiration** peuvent aider à réduire l'anxiété et à mieux se concentrer.

De manière plus pragmatique, le suivi du **plan de révision** que vous avez mis en place depuis plusieurs mois et le **respect de votre « routine de travail »** sont les meilleurs moyens pour éviter que le stress vous paralyse dans vos révisions.

La mise en pratique par les exercices en temps réel

La réalisation d'épreuves blanches est un moyen très efficace de tester vos connaissances en les mettant en pratique en temps réel. Nous vous conseillons de mettre en place un rituel quotidien : dans les dernières semaines précédant le concours, **entraînez-vous à partir d'annales de concours passés ou de sujets blancs**.

Ces simulations sont des répétitions cruciales qui permettent non seulement de se familiariser avec le format de l'examen, mais aussi de repérer les éventuelles difficultés restantes (sur la forme, notamment) et d'améliorer vos capacités en la matière.

La consolidation des automatismes

Lors des dernières semaines de révision, vous allez également devoir travailler sur des aspects plus pratiques, comme la gestion du temps pendant l'examen. La réalisation d'exercices en conditions réelles vous permettra de vérifier si vous en avez la maîtrise. C'est peut-être là leur intérêt premier, car si vous ne maîtrisez pas le temps pour réaliser chaque épreuve, vous échouerez à coup sûr à ce concours.

De plus, la réalisation de « concours blancs » permet de **renforcer les automatismes** qui font la différence lors du concours. Le jour J, vous devez être prêt à l'image du sportif qui s'apprête à débiter son épreuve : **les automatismes doivent être en place** et suffisamment répétés et révisés pour ne pas être questionnés. Il s'agit ici d'une exigence de rapidité qui conditionnera votre efficacité en situation réelle.

Les exercices de révision doivent donc être orientés vers **l'amélioration de la rapidité et de l'efficacité, aussi bien dans l'établissement d'une problématique et d'un plan, que dans les réponses à apporter à des questions précises** (dans le cadre de l'épreuve de langues, par exemple).

Dans l'idéal, vous devez arriver au concours en maîtrisant à la perfection les différentes étapes de la réalisation de chacune des épreuves.

Le renforcement de la confiance en soi

Les dernières semaines avant un concours sont aussi importantes pour améliorer et renforcer la confiance en soi. En cela aussi, les entraînements en conditions réelles sont utiles, puisqu'ils vous permettront de **mesurer vos**

progrès de manière tangible. Vous gagnerez ainsi en assurance, malgré le stress et la pression qui s'accroîtront certainement. L'objectif est de vous permettre d'aborder le concours avec un **état d'esprit positif et conquérant.**

La confiance en soi est un facteur clé de réussite, car elle permet de **gérer efficacement les difficultés** qui peuvent surgir durant l'épreuve. Plus vous vous sentirez prêt à quelques jours du concours, plus vous avez de chance **d'appréhender les épreuves avec calme** sans stress excessif, et donc de les réussir !

Le travail sur l'aspect physique et mental

Les dernières semaines avant un concours doivent également être mises au service de la **préparation physique et mentale.** La réussite d'un concours n'est pas seulement conditionnée aux **capacités et performances intellectuelles.** Ces dernières dépendent très largement de votre bien-être, dans le corps et dans la tête !

Une **bonne gestion du sommeil**, une **alimentation saine et équilibrée**, ainsi qu'une **activité physique régulière** peuvent améliorer la concentration, l'endurance mentale et la résistance au stress.

Il est tentant de **sacrifier le sommeil** durant les quelques jours qui précèdent un concours dans la perspective d'augmenter le rythme des révisions. En réalité, ce choix est tout à fait **contre-productif.**

En effet, un **sommeil insuffisant nuit à la mémoire** et à la capacité de réflexion. À l'inverse, prendre des pauses, s'exercer physiquement ou pratiquer des loisirs peuvent également favoriser une meilleure gestion du stress et maintenir une **bonne hygiène physique et mentale.**

Le danger de la procrastination

À l'approche du concours, la procrastination peut devenir un sérieux obstacle à l'efficacité de vos révisions. C'est vrai de toute la période de préparation au concours mais plus encore de la dernière ligne droite, durant laquelle il est crucial de rester concentré et de ne pas se relâcher.

Vous devez rester pleinement focalisé sur vos révisions en repoussant systématiquement toutes les distractions extérieures qui pourraient nuire à cette concentration.

Il est pour cela essentiel de **respecter le cadre et le rythme de travail propices que vous aurez préalablement établi.** La motivation doit rester présente jusqu'au bout ! Rappelez-vous : il ne s'agit pas d'une course de vitesse...



Conclusion

Comme vous pouvez le constater, les dernières semaines qui précèdent votre concours sont déterminantes pour le succès de celui-ci. Elles permettent tout à la fois de finaliser la préparation en consolidant les connaissances, d'affiner les stratégies de révision, d'apprendre à mieux gérer votre stress et d'optimiser vos performances.

Pour maximiser vos chances de succès, réalisez régulièrement des entraînements en temps réel.

Restez discipliné et concentré, évitez les distractions et respectez un équilibre entre travail et temps de repos afin de rester en bonne santé physique et mentale.

À ce stade de la préparation, vous avez déjà fait le plus dur, alors ne vous relâchez pas !

La veille du concours

La veille du Jour J, nous vous conseillons de ne pas réviser, mais de vous accorder une journée de détente et de repos. Ce n'est plus le moment d'acquérir de nouvelles connaissances et vos révisions sont désormais terminées.

Profitez-en pour dormir, écouter de la musique, pratiquer du sport, vous promener, passer du temps avec vos amis, etc.

Ne craignez pas d'oublier ce que vous avez déjà appris ! Vouloir réviser jusqu'au dernier moment est souvent un mauvais calcul. Ce que vous deviez apprendre, vous l'avez déjà acquis. À la rigueur, vous pouvez accorder un peu de temps à la relecture de vos fiches, si cela contribue à vous rassurer.

Mais essayez dans la mesure du possible de combiner ces ultimes révisions à des activités moins intellectuelles.

Enfin, dînez légèrement et couchez-vous tôt la veille du concours (même si vous rencontrez des difficultés à vous endormir) !