
Sommaire

PARTIE I LES CINQ RÈGLES D'OR 11

- 1.** Visez La Lune (Sérieusement)..... 12
Pourquoi viser l'X, Centrale, ou les Mines est le meilleur calcul que vous puissiez faire.
- 2.** Soyez (Très) Organisé 18
Séquencez mécaniquement vos tâches au jour le jour pour focaliser votre énergie sur l'action.
- 3.** Connaissez l'Ennemi..... 30
Comment déterminer l'allocation optimale de votre temps qui paiera sur le long terme.
- 4.** Maîtrisez l'Ultra-Productivité 38
Décelez ces efforts qui comptent vraiment dans l'optique du Concours, et maîtrisez l'état de *Flow*.
- 5.** Dominez Temps Forts & Temps Morts..... 48
Comment gérer vos moments de loisir, comment organiser de manière optimale vos révisions.
- 6.** Aimer Travailler 70
Changer peu à peu votre vision du travail vous rendra plus motivé et plus efficace.

PARTIE II DEUX TECHNIQUES DE JEDI 81

- 1.** Optimisation Du Sommeil 82
Dormir mieux pour rester à 100% de votre attention.
- 2.** Mémorisation Efficace..... 94
Comment pérenniser chaque effort des deux ans pour le jour J.

PARTIE III

MÉTHODES MATIÈRE PAR MATIÈRE 115

- 1.** Maths 116
L'Alpha et l'Oméga de l'épreuve-reine des Concours.
- 2.** Physique 132
Comment dominer la théorie et la pratique du deuxième grand pilier de la Prépa scientifique.
- 3.** Chimie 150
Comment faire une force d'une matière trop souvent négligée.
- 4.** Sciences De L'Ingénieur..... 170
Comment faire de cette matière une valeur sûre en MP-SI et PSI.
- 5.** Info 182
La méthode clé-en-main pour viser juste en programmation.
- 6.** Langues 202
Supprimez vos fautes en traduction, et assurez la qualité du contenu comme du contenant de l'expression en six mois.
- 7.** Français 224
Comment une cinquantaine d'heures vous permettront de boucler le travail des deux années.
- 8.** TIPE 242
Comprendre et réussir une épreuve originale souvent négligée par vos camarades.

PARTIE IV

ANNEXES 267

- 1.** BIEN ABORDER LA 5/2..... 268
Comment travailler pour réussir sa troisième année.
- 2.** FICHES PRATIQUES 282
Quelques éléments utiles pour vous mettre le pied à l'étrier dans les matières littéraires.