

Volume Horaire à Tenir

Avant de commencer, sais-tu combien de temps tu travailles par semaine ? Sans compter tes cours, uniquement en temps de travail personnel, assis derrière ton bureau ou dans les transports. Prends quelques secondes pour y réfléchir...

Comme une large majorité des étudiants arrivant en prépa et sortant du lycée, il est très probable que tu n'en aies strictement aucune idée ! Ne t'inquiète pas, on va y remédier !

Si tu es comme la majorité des gens, a priori tu travailles entre 20 et 30 h par semaine.

Oui, par rapport au lycée, ça fait déjà beaucoup, mais pour la prépa... c'est trop peu ! Il n'y a pas de secrets, pour réussir, il faut du travail en quantité et en qualité.


À la fois pour couvrir les (très) larges programmes des concours et pour faire le poids face à la concurrence.

- Un planning efficace est donc indispensable pour atteindre cette quantité de travail requise.
- En ce qui concerne la qualité, nos techniques de productivité et les méthodes par matière vont s'en charger.

Retrousse tes manches, on va tout t'expliquer !

Avant tout, tu as besoin d'un planning

Si les programmes sont exigeants, ils ne sont pas inaccessibles. Au fond, la difficulté de la prépa, c'est de devoir arriver à un niveau de fin de licence dans plusieurs matières très différentes, en seulement 2 ou 3 ans.

 En prépa le temps est vraiment ta ressource la plus précieuse. Afin de l'employer au mieux, tu as besoin d'un planning que tu vas tenir coûte que coûte.

En partant du principe que tu vas passer 2 ans en prépa, à raison de 10 mois de travail par année (on enlève les grandes vacances), cela représente 504 jours, c'est beaucoup, mais au fond très peu vu la tâche à accomplir.

Donc 20 mois, soit 80 semaines, ou encore 560 jours. En soustrayant l'intégralité des vacances, congés et jours fériés, Il faut en réalité plutôt partir sur une base de 72 semaines jusqu'à tes écrits, donc 504 jours pour maîtriser un programme très exigeant.

Imaginons que grâce à ce livre et nos conseils, tu arrives à gagner ne serait-ce que 1 h de travail par jour. C'est environ 500 h en plus sur l'ensemble de ta prépa, soit 62 jours, à raison de journées de 8 h, de travail gagné !

Voici la formule à utiliser quand tu as besoin de te convaincre de la nécessité d'ajouter des heures à ton planning :

$$\text{Jours gagnés jusqu'au concours} = \frac{\text{Heures gagnées dans une semaine} \times \text{Semaines restantes jusqu'aux}}{\text{H dans une journée type, soit environ 8h}}$$

Les temps de travail recommandés par semaine

Tu te doutes que notre objectif est d'aller bien au-delà de l'heure quotidienne gagnée : si tu suis nos conseils, le gain de temps devrait se chiffrer... en mois !

Le temps de travail que tu vas pouvoir accomplir dépend de plusieurs paramètres :

- ton nombre d'heures de cours dans ta prépa ;
- ton temps de transport quotidien ;
- les éventuels horaires imposés si tu es en internat ;
- tes besoins « vitaux » : sommeil, douche, un peu de détente, et éventuellement du sport.

❗ Plutôt que de te donner un temps précis, on préfère te donner une fourchette, en gardant en tête que l'objectif consiste à atteindre le haut de celle-ci (et que c'est possible !), mais qu'évidemment cela dépend aussi de tes contraintes personnelles.

Précisons aussi qu'on compte absolument tout ce qui est lié de près ou de loin au boulot dans ton temps de travail : par exemple, l'utilisation d'une application smartphone de mémorisation dans les transports s'ajoute au temps passé à ton bureau (on te parlera de nos techniques de mémorisation dans la partie suivante).

Mettons fin au suspense sans plus attendre !

En Sup : vise entre 30 et 40 h de travail personnel par semaine

Oui, cela peut sembler beaucoup, mais en réalité c'est vraiment ce dont tu as besoin pour ne pas te noyer dans le flux ininterrompu de travail qui va t'être demandé. De notre expérience, il est impossible de sortir la tête de l'eau en restant longtemps en dessous de ce rythme.

Cela revient à travailler 4 à 5 h tous les soirs en semaine, et 15 h sur ton week-end.

Oui, tu vas faire des efforts, mais clairement ça se fait.

Par rapport à un planning de 30 h/semaine, 40 h/semaine équivaut environ à 3 mois de prépa gagnés (pour rappel 1 h/jour = 2 mois). Ca fait réfléchir non ?

En Spé ou en 5/2 : vise entre 40 et 45 h par semaine


Après un an de prépa, tu vas bien mieux te connaître : tu auras gagné en endurance, et tu auras aussi pris du recul sur ton précédent planning, si bien que tu sauras où aller gagner des heures. Surtout, les concours approchant, ton envie de travailler va décupler.

À ce stade de ta prépa, tout est calculé, anticipé et prévu. Tout s'intègre parfaitement à ta routine (c'est-à-dire à ton système de travail).

Le mot d'un ancien

À première vue, le planning me paraissait vraiment intenable. Il faut avouer que les premières semaines, j'ai galéré. Mais à partir du moment où j'ai été réglé comme une horloge, je dois admettre que les résultats ont suivi.

- Louis (Ponts Paristech), ancien de Sainte-Geneviève

 Atteindre 45 h/semaine est possible (oui, on te voit faire les gros yeux) : cela revient à travailler 6 h par jour en semaine (environ 5 h le soir de 17 h à 23 h 30, plus en moyenne 1h dans les transports), et environ 15 à 20 h sur ton week-end.

Par rapport à un planning de 30h/semaine, 45 h/semaine équivalent à 4,5 mois de prépa gagnés (pour rappel 1 h/jour = 2 mois),

Oui, atteindre les 45 h demande forcément de faire des réglages fins de ton planning, et c'est plus facile sous certaines conditions :

- si tu as un volume de cours normal dans ta prépa (35-40h/semaine) ;
- si tu n'as pas besoin de dormir plus de 8 h par nuit ;
- si tu arrives à consacrer moins de 2 h 30/jour à tout ce qui concerne tes besoins humains hors sommeil (repas, douche, une petite heure de détente maximum) ;
- si tu n'as pas plus de 1 h 30 de transport par jour ;
- si tu décides de faire sauter ton sport (tu pourras en faire une fois en école)
- ou d'en faire juste un peu (10 min/jour ou 1 h/semaine) ;
- si tu es en internat, ou que tu n'as pas trop d'horaires imposés dans ta famille.