

# SÉMINAIRE PRÉSENTIEL

## JE RÉUSSIS MON CONCOURS

TRANSFORME TA PRÉPARATION  
GAGNE EN CONFIANCE  
REJOINS UNE ÉQUIPE SOUDÉE

Pour celles et ceux qui préparent le Capes et/ou  
l'Agrégation en histoire-géographie  
(interne / externe / L3 / M2)  
*Groupes adaptés au calendrier du concours*



*Anne-Line*  
*Agrégée et docteure en*  
*histoire contemporaine*  
*@jereussisenhg*

avec



*Frédéric*  
*Coach sportif et mindset*  
*@instinct.d.self.defense*

L'Odyssée des Concours

20-21-22 février 2026

# LE PROGRAMME

**2 jours intenses pour booster  
ta préparation au concours**

*Pour celles et ceux qui prennent  
la formule complète*

## **VENDREDI 20 FEVRIER**

**18h : Accueil et présentation du site  
- Plein de surprises ! -  
Repas des “terroirs” partagé**

## **SAMEDI 21 FEVRIER**

**18h : Raclette (avec option végété)  
Veillée tous ensemble et jeux de société !**

# SAMEDI 21 FEVRIER

8H30-  
9H30

**Eveil du corps et petit déjeuner**

ANNE-LINE

FRÉDÉRIC

9H30  
10H15

**Préparation oral  
Gpe A**

**Conscience  
corporelle Gpe B**

10H15  
11H

**Préparation oral  
Gpe B**

**Conscience  
corporelle Gpe A**

11H-  
12H

**Plans histoire  
Gpe A**

**Vision Board  
Gpe B**

12H-  
14H

**Repas partagé**

14H-  
14H45

**Plans géographie  
Gpe B**

**Passage Oral  
Gpe A**

14H45-  
15H30

**Plans géographie  
Gpe A**

**Passage Oral  
Gpe B**

15H30-  
16H30

**Plans histoire  
Gpe B**

**Vision Board  
Gpe A**

17H-18H

**Temps commun**

18H

*Pour celles et ceux de la formule complète :  
soirée raclette, veillée et jeux de société*

# DIMANCHE 22 FEVRIER

8H30-  
9H30

**Eveil du corps et petit déjeuner**

ANNE-LINE

FRÉDÉRIC

9H30  
10H15

**Problématique  
Gpe A**

**Préparation physique  
Gpe B**

10H15  
11H

**Problématique  
Gpe B**

**Préparation physique  
Gpe A**

11H-  
11H30

**Croquis  
Gpe A**

**Gestion du stress  
Gpe B**

11H30-  
13H30

**Repas partagé**

13H30-  
14H15

**Analyse corpus  
Gpe B**

**Confiance en soi  
Gpe A**

14H15-  
15H

**Analyse corpus  
Gpe A**

**Confiance en soi  
Gpe B**

15H-  
15H30

**Croquis  
Gpe B**

**Gestion du stress  
Gpe B**

15H30-  
16H

**Temps commun**

# UN LIEU HISTORIQUE

**A proximité de Saint-Etienne**

*(adresse exacte donnée lors de l'inscription)*

**A 1h10 de Lyon - 20min de Saint-Etienne**

*Possibilité de vous récupérer à la gare de Saint-Etienne ou Firminy pour celles et ceux qui arrivent le vendredi en fin de journée*



**Les nuits : chambre  
1 à 2 personnes**

*Possibilité de joindre un.e accompagnante pour les 2 nuits, petits déjeuners et repas du soir pour 129€*



# LE TARIF

## **Formule Journées**

Les deux journées de séminaire

avec les repas de midi

Samedi : 9h30-18h

Dimanche : 9h30-16h

**TARIF : 240 €**

## **Formule Complète**

Arrivée possible dès le vendredi soir

Les nuitées

Les petits déjeuners

Les repas du soir

La veillée et soirée jeux du samedi

Les deux journées complètes de séminaire

avec les repas de midi

Les surprises !

**TARIF : 390 €**

*Possibilité de paiement en 3X ou 6X sans frais pour la formule complète*

*Possibilité également de joindre un.e accompagnante pour les 2 nuits,  
petits déjeuners et repas du soir pour 129€ - me contacter*