



ViragePrépa

GUIDES & RESSOURCES / ÉDITION 2026

Réviser cet **été** avant la prépa

Le planning idéal en 8 semaines pour arriver en classe préparatoire reposé, solide sur les bases et bien organisé — sans se cramer ni sur-anticiper le programme.

PUBLIC

Futurs préparationnaires

FORMAT

Planning 8 semaines

FILIERES

Scientifique · ECG · Littéraire

* * *

COMMENT UTILISER CETTE FICHE

REPÈRE	CE QU'IL FAUT SAVOIR
Pour qui ?	Les élèves admis en CPGE (scientifique, économique et commerciale, ou littéraire) qui veulent préparer leur rentrée cet été.
L'esprit	Consolider les bases et arriver reposé, pas prendre de l'avance sur le programme. La prépa enseignera le programme ; l'été sert à être prêt à l'apprendre.
Structure	Quatre phases sur huit semaines, un tableau récapitulatif, puis des priorités par filière et les erreurs à éviter.
À adapter	Charges horaires indicatives : ajuste selon ta filière, ton niveau et ton besoin de repos.

Conseils de méthode généraux, à adapter selon les établissements et les filières. En cas de liste de travail estival fournie par ton futur lycée, elle reste la référence prioritaire.





Pourquoi l'été d'avant prépa *compte* vraiment

L'été qui précède l'entrée en classe préparatoire est un moment particulier : ni tout à fait des vacances ordinaires, ni le début de la prépa. Bien utilisé, il permet d'aborder la rentrée avec sérénité plutôt qu'avec un train de retard. Mal utilisé — dans un sens comme dans l'autre — il se paie dès les premières semaines.

Deux erreurs symétriques guettent les futurs préparationnaires. La première est de **ne rien faire du tout** et d'arriver rouillé, ayant tout oublié des automatismes de terminale. La seconde, plus insidieuse, est de **vouloir tout anticiper** : se jeter sur le programme de prépa dès juillet, bachoter en août, et arriver épuisé alors que l'année est un marathon. La bonne voie tient en une phrase : se reposer d'abord, consolider les bases ensuite, et arriver prêt à apprendre.

Cette fiche propose un planning progressif sur huit semaines, pensé pour respecter ce double impératif de récupération et de préparation. L'objectif n'est pas de prendre de l'avance sur le cours — vos professeurs s'en chargeront — mais d'arriver **reposé, solide sur les fondamentaux et organisé**. C'est, dans beaucoup de prépas, ce qui distingue les élèves qui s'adaptent vite de ceux qui subissent les premières semaines.



Cinq *principes* avant de commencer

Avant le planning détaillé, voici les règles qui doivent guider tout l'été. Elles valent quelle que soit la filière.

1. Se reposer vraiment d'abord

La prépa est exigeante et continue ; arriver déjà fatigué est le pire départ. Les premières semaines de l'été doivent être de vraies vacances, sans culpabilité.

2. Consolider, ne pas devancer

L'enjeu est de consolider les bases de terminale (calcul, méthode, langues), pas d'apprendre le programme de prépa en avance, souvent mal et sans professeur.

3. Préférer la régularité au bachotage

Mieux vaut des sessions courtes et régulières en fin d'été qu'un mois d'août intensif. La régularité installe des automatismes ; le bachotage s'oublie.

4. Entretenir les langues

Les langues se travaillent dans la durée. Un peu de lecture, de presse, de vidéos ou de vocabulaire chaque semaine évite de perdre le fil et paie toute l'année.

5. Préparer son organisation et son mental

Le matériel, l'espace de travail, le rythme de sommeil et l'état d'esprit se préparent aussi. Une rentrée bien organisée allège énormément les premières semaines.



Le planning en **8 semaines**

Huit semaines, quatre phases. Les charges horaires sont indicatives et hebdomadaires : à ajuster selon ta filière, ton niveau et ton besoin de récupération. La montée en charge est volontairement progressive.

◆ P H A S E 1 · S E M A I N E S 1 - 2

Récupération ≈ 0 h / semaine

Objectif — Décrocher complètement et recharger les batteries après une année de terminale et le bac. C'est une phase de préparation à part entière.

- Couper avec le travail scolaire : vacances, sommeil, sport, vie sociale, loisirs.
- Ne pas culpabiliser : ce repos est ce qui rendra le travail efficace ensuite.
- Au mieux, garder un contact léger et plaisir avec une langue (séries, lectures) — sans en faire une obligation.

◆ P H A S E 2 · S E M A I N E S 3 - 5

Remise en route progressive ≈ 4 à 6 h / semaine

Objectif — Réactiver les automatismes de terminale en douceur et entretenir les langues, sans pression ni volume excessif.

- Reprendre les **bases solides** de ta filière (voir la section par filière) par petites sessions.
- Entretenir une à deux langues : vocabulaire thématique, presse, podcasts, lecture.
- Traiter la liste de travail estival éventuellement transmise par ton futur lycée, qui prime sur tout le reste.
- Lire : un ou deux ouvrages liés à ta filière ou à la culture générale, pour le plaisir et l'ouverture.

◆ P H A S E 3 · S E M A I N E S 6 - 7

Consolidation & méthode ≈ 8 à 12 h / semaine

Objectif — Solidifier les chapitres-clés sur lesquels la prépa va s'appuyer immédiatement, et retrouver une vraie méthode de travail.

- Revoir à fond les **chapitres fondamentaux** identifiés pour ta filière, en refaisant des exercices.
- Réinstaller des routines de travail : sessions chronométrées, fiches, rédaction propre.
- Travailler la méthode des exercices ou des dissertations selon la filière.
- Continuer les langues de façon régulière (un créneau fixe par semaine).

◆ P H A S E 4 · S E M A I N E 8

Derniers réglages ≈ 4 à 6 h / semaine

Objectif — Organiser concrètement la rentrée, finir de se reposer et arriver le jour J dans les meilleures conditions.

- Préparer le **matériel** et l'espace de travail (voir la checklist en fin de fiche).
- Caler progressivement le rythme de sommeil sur celui de la rentrée.
- Faire le point sur ses bases et noter les points encore fragiles à signaler en classe.
- Lever le pied les tout derniers jours : arriver reposé prime sur quelques heures de révision en plus.



Les 8 semaines *en un* tableau

Une vue d'ensemble à imprimer ou garder sous les yeux. Les charges sont indicatives et à personnaliser.

S E M A I N E	P H A S E	O B J E C T I F	C H A R G E I N D I C .
S1-S2	Récupération	Vraies vacances, repos, déconnexion complète	≈ 0 h
S3	Remise en route	Réveil en douceur des bases + langues plaisir	≈ 4 h
S4-S5	Remise en route	Consolidation des bases, lectures, liste du lycée	≈ 5-6 h
S6-S7	Consolidation	Chapitres-clés + méthode + langues régulières	≈ 8-12 h
S8	Derniers réglages	Organisation, matériel, sommeil, repos final	≈ 4-6 h



Les bases à **solidifier** selon ta filière

Pour chaque filière, voici les fondamentaux de terminale les plus utiles à revoir cet été. Il s'agit de consolider, pas d'apprendre le programme de prépa en avance. Les priorités exactes varient selon les établissements.

Filière scientifique (MPSI · PCSI · PTSI · MP2I)

La priorité absolue est le **calcul** : être rapide et fiable sur les manipulations algébriques, les fractions, les puissances et les identités. Reviens ensuite sur la trigonométrie, les nombres complexes, les suites et les fonctions (limites, dérivation, étude), ainsi que sur la logique et les modes de raisonnement (récurrence, absurde, contraposée). Côté physique-chimie, un rappel des bases (analyse dimensionnelle, ordres de grandeur, mécanique élémentaire) suffit. L'objectif est l'aisance technique, pas l'avance sur le programme.

Filière économique et commerciale (ECG)

En mathématiques, consolide le calcul, les fonctions, les suites, les probabilités et, selon ta voie (mathématiques appliquées ou approfondies), les automatismes correspondants. En **culture générale, économie et géopolitique**, l'été est idéal pour lire la presse de qualité, quelques ouvrages d'introduction et te constituer une culture d'actualité solide. Entretiens enfin tes deux langues de façon régulière : c'est un investissement très rentable sur l'ensemble de la scolarité.

Filière littéraire (Hypokhâgne A/L, B/L)

La lecture est la priorité : avance sur les **œuvres et les lectures conseillées**, prends des notes et constitue-toi une culture littéraire, philosophique et historique large. Travaille la méthode de la dissertation et du commentaire, entretiens tes langues (dont les langues anciennes le cas échéant), et nourris ta culture générale par la presse et les essais. En B/L, n'oublie pas de maintenir les mathématiques. L'ouverture et la régularité de lecture comptent ici plus que le volume horaire.



Les erreurs à *éviter*

◆ À ÉVITER ABSOLUMENT

Ne rien faire de tout l'été : arriver rouillé, avoir perdu ses automatismes de calcul ou de langue, et passer les premières semaines à courir après le rythme.

Vouloir tout anticiper : se jeter sur le programme de prépa dès juillet, l'apprendre seul et mal, et arriver épuisé avant même la rentrée.

Bachoter en août : un mois intensif juste avant la rentrée s'oublie vite et entame l'énergie nécessaire pour démarrer fort.

Négliger les langues : ce sont des matières de fond, faciles à entretenir un peu chaque semaine et coûteuses à rattraper.

Ignorer la liste de travail du lycée : quand elle existe, elle est la priorité et reflète les attentes réelles de l'équipe pédagogique.

◆ CHECK-LIST DE RENTRÉE

Avant le jour J

Matériel prêt : copies, classeurs ou cahiers par matière, fournitures, calculatrice si autorisée.

Espace de travail aménagé : bureau dégagé, bonne lumière, peu de distractions.

Rythme de sommeil recalé sur celui de la rentrée dans la dernière semaine.

Bases revues et points fragiles identifiés, pour savoir où concentrer ses efforts.

Logistique réglée : trajet ou internat, emploi du temps, premières informations de l'établissement.

VIRAGEPRÉPA · ACCOMPAGNEMENT RENTRÉE

Démarre ta prépa avec un coup d'avance

Un accompagnement par des étudiants des meilleures écoles et des professeurs expérimentés de CPGE, pour préparer ta rentrée et prendre de bonnes habitudes de travail dès l'été.

Pour aller plus loin sur l'organisation de l'été et les méthodes des meilleurs préparateurs, nous avons réuni dans une [vidéo](#) nos meilleurs conseils et retours d'expérience pour réussir ton entrée en prépa.