

Préparer son déplacement quelques jours avant

Les épreuves peuvent se dérouler dans votre établissement scolaire, mais ce n'est pas toujours le cas, donc assurez-vous que :

- vous avez ticket de métro/train ou du carburant dans votre véhicule ;
- vous savez exactement où se situe le centre d'examen ;
- vous connaissez le temps nécessaire pour vous y rendre en prévoyant du temps pour les aléas ;
- vous allez facilement trouver un parking pour vous stationner.

Se préparer mentalement et physiquement / J-1

La veille de l'épreuve, privilégiez les activités qui vous permettront de vous détendre.

- Faire du sport, se promener pour décompresser et penser à autre chose.
- Manger équilibré et vitaminé.
- Prendre un bain.
- Écouter de la musique.
- Se coucher relativement tôt pour bénéficier d'une bonne nuit de sommeil.

Erreurs à éviter

- Se coucher tard ; travailler, réviser jusqu'au dernier moment ; manger trop (notamment gras et sucré) ou trop peu ; user et abuser d'excitants (café, boissons énergisantes, etc.).

Se préparer matériellement / J-1

La veille de l'épreuve, préparez vos affaires.

- **Tenue vestimentaire** confortable dans laquelle vous vous sentez à l'aise.
- **Matériel** :
 - plusieurs stylos en bon état ;
 - surligneurs pour le repérage sur les textes ;
 - règle pour souligner les titres ;
 - effaceur/correcteur ;
 - crayon gris pour travailler au brouillon.
- **Denrées** :
 - bouteille d'eau ;
 - un peu de nourriture :
 - pas de gras : les taches sur une copie ne sont pas très flatteuses,
 - pas de bruit : les papiers d'emballage qui craquent ou les biscuits qui nécessitent une forte mastication ne vont pas être appréciés de vos voisins et examinateurs !
- **Montre** – et non téléphone – pour vérifier l'heure.
- **Autres matériels** dont vous aimez disposer.

Les copies et le papier brouillon sont fournis.

Se préparer administrativement / J-1

La veille de l'épreuve, vérifiez les éléments indispensables pour ne pas être pris(e) en défaut le jour J.

- Carte d'identité
- Convocation à l'examen

Jour J

Soyez à l'heure ! Partez en avance pour vous rendre à l'examen.