



CHOSSES À VÉRIFIER

avant les examens

<input type="checkbox"/>	Vérifier la date et l'heure de convocation de l'examen L'heure de convocation n'est pas la même que l'heure de début d'examen.
<input type="checkbox"/>	Planifier l'itinéraire vers le lieu de l'examen Éventuellement faire le trajet une première fois à l'avance pour estimer le temps de trajet.
<input type="checkbox"/>	Prendre les pièces d'identité demandées
<input type="checkbox"/>	Se renseigner sur le matériel autorisé en salle d'examen Vérifier la qualité du matériel – pile dans la calculette, mine taillée des crayons à papier, encre suffisante dans les stylos
<input type="checkbox"/>	S'assurer d'avoir assez de crayons et stylos
<input type="checkbox"/>	La veille de l'examen, préparer toutes les affaires nécessaires y compris une bouteille d'eau, une tenue confortable pour les écrits et adaptée aux exigences pour les oraux, les pièces d'identité, la convocation, les stylos...
<input type="checkbox"/>	Se coucher tôt la veille
<input type="checkbox"/>	Se lever tôt (mettre plusieurs réveils) Partir à l'heure prévue pour assurer une marge en cas de bouchons/ grèves/ accidents sur la route
<input type="checkbox"/>	Se doter de technique anti stress S'étirer et bâiller, caresser une matière douce, se caresser les lèvres Souffler sur les mains en forme de bol comme pour refroidir une soupe Boire de l'eau fraîche, tapoter les tempes avec les majeurs
<input type="checkbox"/>	Pendant l'examen Utiliser le barème des points pour estimer le temps à passer en fonction du nombre de points de chaque question