

Guide Stratégique de Haute Performance pour le Baccalauréat Général : Maîtrise Intégrale du Tronc Commun (Session 2026)

Le paysage éducatif français connaît une transformation structurelle majeure avec la réforme du baccalauréat, dont la session 2026 cristallise les aboutissements les plus significatifs. La réussite académique ne se résume plus aujourd'hui à une simple accumulation de savoirs encyclopédiques ou à une capacité de restitution brute. Elle exige une intelligence tactique, une compréhension fine des mécanismes d'évaluation et une gestion optimisée des ressources cognitives et temporelles de l'élève.¹ Ce rapport d'expertise propose une refonte complète de l'approche préparatoire au baccalauréat général, en se concentrant exclusivement sur le **tronc commun**, véritable clé de voûte du diplôme.

Contrairement aux méthodologies classiques qui prônent une planification rigide et souvent irréaliste, ce guide déploie une stratégie agile, inspirée des systèmes de gestion de projet avancés et des neurosciences cognitives. Il s'articule autour de sept étapes séquentielles et cumulatives, conçues pour maximiser la performance tout en préservant l'intégrité physiologique et mentale de l'étudiant. L'objectif est de fournir un cadre opérationnel concret, validé par les textes officiels et la recherche en sciences de l'éducation, pour transformer l'année de Première et de Terminale en un parcours d'excellence.

Étape 1 : Cartographie Stratégique et Intelligence des Coefficients

La première phase de toute opération de haute performance consiste en une analyse rigoureuse du terrain. Pour le candidat au baccalauréat 2026, cela signifie une maîtrise absolue de l'architecture de la notation. L'incertitude et le flou concernant le poids respectif des épreuves sont des facteurs de stress majeurs qui nuisent à la performance ; les éliminer est un prérequis indispensable.

1.1 La nouvelle architecture de la notation (2026)

Le baccalauréat n'est plus un examen monolithique final, mais un continuum d'évaluations où la régularité prime. La répartition 40/60 (40% contrôle continu, 60% épreuves terminales) impose une vigilance constante dès la classe de Première.² Cependant, l'analyse détaillée des coefficients révèle des leviers stratégiques souvent ignorés par les candidats qui se focalisent

uniquement sur leurs spécialités.

Tableau Synoptique des Coefficients du Tronc Commun (Session 2026)

Discipline	Nature de l'Évaluation	Niveau	Coefficient	Impact Stratégique
Français (Écrit)	Épreuve Anticipée Nationale	Fin 1ère	5	Majeur : Premier "crash-test" national ³
Français (Oral)	Épreuve Anticipée Nationale	Fin 1ère	5	Majeur : Évalue la rhétorique et l'analyse ³
Mathématiques	Épreuve Anticipée Nationale	Fin 1ère	2	Nouveauté 2026 : Réintroduction fondamentale ⁵
Philosophie	Épreuve Terminale Nationale	Fin Tle	8	Critique : Coefficient le plus élevé du tronc commun ⁷
Grand Oral	Épreuve Terminale Nationale	Fin Tle	10	Décisif : Coefficient massif, préparation sur 2 ans ⁷
Histoire-Géographie	Contrôle Continu (Bulletins)	1ère & Tle	6 (3+3)	Constant : Nécessite une régularité absolue ²
LVA (Anglais, etc.)	Contrôle Continu (Bulletins)	1ère & Tle	6 (3+3)	Constant : Attention aux compétences

				orales/écrites ²
LVB (Espagnol, etc.)	Contrôle Continu (Bulletins)	1ère & Tle	6 (3+3)	Constant : Souvent négligée, pourtant même poids que la LVA ²
Ens. Scientifique	Contrôle Continu (Bulletins)	1ère & Tle	6 (3+3)	Constant : Vital pour les profils littéraires ²
EPS	Contrôle en Cours de Formation (CCF)	Terminale	6	Physique : Évalué sur 3 activités en Terminale ¹²
EMC	Contrôle Continu (Bulletins)	1ère & Tle	2 (1+1)	Mineur mais symbolique : Validation du parcours citoyen ²

Analyse d'Expert : Il est crucial de noter que le cumul des coefficients du tronc commun (hors Grand Oral et Philosophie) via le contrôle continu représente une part substantielle de la note finale. Une erreur commune est de négliger l'Histoire-Géographie ou l'Enseignement Scientifique au profit des spécialités. Or, avec un coefficient cumulé de 6 chacune, ces matières pèsent plus lourd individuellement que l'épreuve écrite de Français. La régularité dans ces matières "secondaires" agit comme un amortisseur de risque puissant contre un accident potentiel lors des épreuves terminales.¹⁴

1.2 Le pivot stratégique de 2026 : L'épreuve anticipée de Mathématiques

La session 2026 introduit une rupture avec le rétablissement d'une épreuve de mathématiques pour tous les élèves de Première générale, y compris ceux ne suivant pas la spécialité mathématiques.¹⁶

- **Format :** Une épreuve écrite de 2 heures, notée sur 20, coefficient 2.
- **Contenu :** Elle se divise en deux parties distinctes. Une première partie (6 points) consacrée aux **automatismes** (calcul mental, pourcentages, fractions) sous forme de QCM ou questions rapides sans calculatrice. Une seconde partie (14 points) axée sur la

résolution de problèmes et l'analyse.⁶

- **Implication** : Cette épreuve modifie l'équilibre de la classe de Première. Elle exige de maintenir un niveau opérationnel en mathématiques, même pour les profils littéraires. L'interdiction de la calculatrice pour une partie de l'épreuve impose une révision spécifique des bases arithmétiques souvent oubliées.¹⁷

1.3 La gestion du Contrôle Continu et du Parcoursup

Le contrôle continu n'est pas seulement une moyenne arithmétique ; c'est la construction d'un dossier. Les bulletins de Première et des deux premiers trimestres de Terminale remontent dans Parcoursup.²

- **La stratégie de la "progression constante"** : Les algorithmes de sélection et les jurys humains valorisent une courbe de progression ascendante. Un début d'année moyen suivi d'une amélioration constante est souvent mieux perçu qu'une performance irrégulière.
- **L'importance des appréciations** : Dans un système où les notes peuvent subir une inflation ou une harmonisation, les appréciations qualitatives deviennent des discriminateurs clés pour les filières sélectives. L'engagement en EMC ou la participation active en LVA/LVB sont des signaux faibles mais positifs pour les recruteurs du supérieur.²

Étape 2 : Ingénierie Cognitive et Protocoles de Mémorisation

L'échec scolaire au lycée est rarement un problème d'intelligence, mais presque toujours un problème de méthode. La majorité des élèves utilisent des techniques de révision "passives" (relire ses cours, surligner) qui sont, selon les sciences cognitives, les moins efficaces pour la rétention à long terme. Cette étape vise à installer des protocoles d'apprentissage basés sur le fonctionnement neurobiologique du cerveau.

2.1 Le principe de l'Active Recall (Rappel Actif)

Le cerveau ne mémorise pas ce qu'il lit, mais ce qu'il s'efforce de récupérer. L'Active Recall consiste à se tester soi-même avant même de réviser.

- **Mécanisme** : Lors de la tentative de rappel d'une information oubliée, le cerveau renforce les connexions synaptiques associées à cette information. Plus l'effort de rappel est intense, plus l'ancrage est profond.²⁰
- **Application concrète pour le Tronc Commun** :
 - *En Histoire* : Ne jamais relire une leçon d'abord. Prendre une feuille blanche et écrire tout ce dont on se souvient sur "La Guerre Froide". Ensuite seulement, comparer avec le cours pour identifier les trous (Feed-back immédiat).²²
 - *En Langues* : Utiliser des Flashcards (physiques ou via Anki) avec le mot en français

d'un côté et la traduction de l'autre. L'impératif est de prononcer la réponse à voix haute avant de retourner la carte.²⁴

2.2 La Répétition Espacée (Spaced Repetition System - SRS)

La courbe de l'oubli d'Ebbinghaus démontre que sans rappel, 80% d'une information est perdue après 48h. Pour contrer cela, il faut réactiver l'information à des intervalles précis et croissants.

- **L'algorithme optimal** : J+1 (le lendemain du cours), J+3, J+7, J+15, J+30.
- **Mise en œuvre sans technologie** : Utiliser une boîte à compartiments (système Leitner). Les fiches non sues restent dans le compartiment "Tous les jours". Les fiches sues passent dans le compartiment "Hebdomadaire", puis "Mensuel".²⁰
- **Application pour le Bac de Français** : Apprendre les citations et les analyses linéaires dès le début de l'année. Une citation revue 5 minutes par semaine pendant 6 mois est ancrée à vie, contrairement à une citation apprise la veille de l'oral.²³

2.3 Le Double Codage (Dual Coding)

Le cerveau traite l'information via deux canaux indépendants : le canal visuel et le canal verbal. Solliciter les deux simultanément augmente la capacité de la mémoire de travail.

- **Application en Enseignement Scientifique** : Ne pas se contenter de lire le texte sur le bilan radiatif de la Terre. Dessiner le schéma des flux d'énergie tout en expliquant le processus à voix haute. L'association image + mot crée une trace mémorielle double, plus robuste.²⁸
- **Application en Histoire** : Transformer un paragraphe sur la résistance en France en une frise chronologique illustrée de symboles simples. Le cerveau retiendra la structure spatiale de la frise mieux que le texte linéaire.³⁰

2.4 L'Interleaving (Entrelacement)

L'intuition pousse à réviser par blocs (3h de Maths, puis 3h d'Histoire). Les sciences cognitives prouvent que l'entrelacement (alterner les matières ou les types d'exercices) est supérieur pour la flexibilité mentale et la discrimination des concepts.

- **Protocole** : Au lieu de faire 10 exercices sur les suites numériques à la suite, mélanger 3 exercices sur les suites, 3 sur les probabilités et 3 sur les fonctions. Cela force le cerveau à identifier *quelle* stratégie utiliser pour chaque problème, simulant les conditions réelles de l'examen.³²
 - **Application Philo/Histoire** : Réviser une notion philosophique (ex: l'État) et enchaîner immédiatement avec un chapitre d'histoire connexe (ex: les totalitarismes). Les connexions interdisciplinaires (cross-referencing) enrichissent la compréhension des deux matières.³⁴
-

Étape 3 : Organisation Agile et Gestion des Flux (Sans Planning Hebdomadaire)

La contrainte "sans planning à la semaine" est en réalité une libération. Les plannings rigides ("Lundi 18h-19h : Maths") échouent dès qu'un imprévu survient, générant culpabilité et abandon. À la place, nous proposons une approche **Agile**, issue du management industriel et logiciel, adaptée à la réalité fluctuante de la vie lycéenne.

3.1 La Méthode Kanban Personnelle

Le Kanban est un système visuel de gestion de flux qui remplace la liste de tâches interminable. Il permet de visualiser le travail en cours et de limiter la surcharge cognitive.

- **Le Tableau** : Sur un mur, un tableau blanc ou une application (Trello/Notion), créer trois colonnes : "À Faire" (Backlog), "En Cours" (Doing), "Terminé" (Done).³⁶
- **Les Cartes** : Chaque tâche (ex: "Fiche révision Chap 2 Géo", "Exercice Maths p.45") est une carte/post-it.
- **La Règle d'Or** : Limiter le "Work In Progress" (WIP). On ne peut avoir que 2 ou 3 tâches dans la colonne "En Cours" simultanément. On ne commence rien de nouveau tant qu'une tâche n'est pas passée dans "Terminé".³⁸
- **Avantage** : Cette méthode offre une flexibilité totale. Si vous avez une heure de libre le mardi, vous "tirez" (pull) une tâche de la colonne "À Faire". Pas de créneau raté, pas de culpabilité, juste un flux continu de production.³⁹

3.2 Les "Theme Days" (Journées Thématiques)

Pour éviter la fatigue liée au changement de contexte (context switching), il est efficace de regrouper les matières par "modes de pensée" sur des journées ou des demi-journées dédiées, plutôt que de saupoudrer toutes les matières chaque jour.

- **Configuration** :
 - *Journée/Session "Analytique"* : Dédiée aux Maths et à l'Enseignement Scientifique. Le cerveau est en mode résolution de problèmes logique.
 - *Journée/Session "Rédactionnelle"* : Dédiée au Français, à la Philosophie et à l'Histoire-Géo. Le cerveau est en mode argumentation et synthèse.
 - *Journée/Session "Linguistique"* : Dédiée aux LVA et LVB. Immersion auditive et pratique orale.
- **Bénéfice** : Cette approche permet d'atteindre un état de "Flow" (concentration profonde) plus rapidement, car le cerveau n'a pas à redémarrer ses processus cognitifs pour changer radicalement de discipline.⁴¹

3.3 Gestion de l'Énergie vs Gestion du Temps

Plutôt que de gérer le temps (qui est fixe), il faut gérer l'énergie (qui fluctue).

- **Chronobiologie** : Identifier son chronotype. Si vous êtes du matin, placez les tâches les plus difficiles (Maths, Dissertation) avant midi. Si vous êtes du soir, réservez le matin pour des tâches de routine (relecture de fiches) et le soir pour le travail intense.⁴³
- **Technique Pomodoro** : Travailler par cycles de 25 minutes de focus intense suivis de 5 minutes de pause totale. Après 4 cycles, une pause longue de 20-30 minutes. Cela maintient l'agilité mentale et prévient l'épuisement.²⁰

Étape 4 : Tactiques Disciplinaires Avancées - Pôle Humanités

Le pôle humanités (Philosophie, Français, Histoire-Géographie) exige des capacités d'analyse, de synthèse et de mémorisation conceptuelle. Voici des méthodes spécifiques pour exceller.

4.1 Philosophie : Laboratoire de Pensée et Références Pop-Culture

La philosophie au lycée est souvent perçue comme abstraite. Pour la rendre concrète et performante :

- **Les Expériences de Pensée (Thought Experiments)** : Utilisez des scénarios hypothétiques célèbres pour structurer vos dissertations.
 - *Le Bateau de Thésée* : Si on change toutes les planches d'un bateau une par une, est-ce toujours le même bateau? (Idéal pour les sujets sur l'identité, le temps, la matière).⁴⁶
 - *L'Anneau de Gygès (Platon)* : Si vous aviez un anneau d'invisibilité, resteriez-vous juste? (Idéal pour la justice, la morale, autrui).
 - *La Machine à Expérience (Nozick)* : Préfereriez-vous une réalité simulée de bonheur parfait ou la vraie vie avec ses douleurs? (Idéal pour la vérité, le bonheur, le réel).⁴⁷
- **Références Pop-Culture Valides** : Les correcteurs acceptent et apprécient les références modernes si elles sont analysées philosophiquement.
 - *Matrix* ou *The Truman Show* pour l'allégorie de la caverne (Platon) et la vérité.
 - *Black Mirror* pour la technique et le progrès.
 - *Breaking Bad* pour la morale et le devoir (Kant vs Utilitarisme). L'important n'est pas la source, mais la qualité de l'analyse conceptuelle qui en est faite.⁴⁹
- **Technique du "Rubber Duck Debugging" pour la dissertation** : Issue du code informatique, cette méthode consiste à expliquer son plan de dissertation oralement, ligne par ligne, à un objet inanimé (un canard en plastique). Si vous bloquez ou si l'explication est confuse, c'est que le raisonnement est défaillant. Cela force à clarifier la pensée avant d'écrire.⁵¹

4.2 Français : Visualisation et Anticipation

Pour l'oral de français (coefficient 5), la prestation scénique compte autant que le fond.

- **Visualisation Mentale Positive** : Comme les sportifs de haut niveau, visualisez votre passage à l'oral dans les moindres détails (entrée dans la salle, bonjour, gestion du temps, fluidité). Cette technique réduit le cortisol (stress) et prépare le cerveau à la performance réelle.⁵³
- **La méthode des "Ancres"** : Pour l'analyse linéaire, associez chaque mouvement du texte à un geste discret ou à une position spatiale (ex: 1er mouvement = main gauche sur la table, 2ème mouvement = main droite). La mémoire corporelle (kinesthésique) soutiendra la mémoire intellectuelle lors du stress de l'examen.²⁰

4.3 Histoire-Géographie : Spatialisation et Synthèse Visuelle

- **Le Palais de la Mémoire (Method of Loci)** : Pour retenir une longue liste de dates ou d'événements, placez-les mentalement dans votre maison. *Exemple : La Guerre Froide*. Entrée = 1947 (Doctrine Truman), Couloir = 1961 (Mur de Berlin), Cuisine = 1962 (Crise de Cuba). En "marchant" mentalement dans votre maison, vous retrouvez l'ordre chronologique sans effort.²⁰
- **Croquis Mentaux** : En géographie, ne mémorisez pas par cœur. Apprenez à reproduire les schémas de base (choremès) : un cercle pour une métropole, un triangle pour une interface, des flèches pour les flux. Le jour du bac, l'assemblage de ces formes simples reconstitue n'importe quelle carte complexe.⁵⁷

Étape 5 : Tactiques Disciplinaires Avancées - Pôle Sciences & Langues

Ce pôle requiert précision, automatisme et pratique régulière.

5.1 Mathématiques (Tronc Commun) : La Guerre des Automatismes

Avec la nouvelle épreuve anticipée en 2026, la maîtrise des automatismes (30% de la note, sans calculatrice) est critique.⁶

- **Programme limitatif des automatismes 2026** : Il faut maîtriser parfaitement :
 - *Proportions et pourcentages* : Passer d'une hausse de $t\%$ à un coefficient multiplicateur $(1 + \frac{t}{100})$ instantanément. Calculer des pourcentages de tête (10%, 20%, 25%, 50%).¹⁸
 - *Calcul numérique* : Fractions (addition, multiplication), puissances, racines carrées simples.
 - *Équations* : Résoudre $ax + b = c$ et $x^2 = a$ sans hésitation.
 - *Fonctions* : Lire graphiquement une image, un antécédent, un coefficient directeur

$$a = \frac{\Delta y}{\Delta x} .^{18}$$

- **Routine quotidienne** : Consacrer 10 à 15 minutes chaque jour à des exercices d'automatismes (sites comme *Mathsmentales* ou *Automaths*) pour gagner en vitesse et en confiance. C'est du "points gratuits" le jour de l'examen.⁶⁰

5.2 Enseignement Scientifique : L'Art de l'Argumentation Scientifique

Cette matière est souvent mal abordée par les profils littéraires. Ce n'est pas (que) du calcul, c'est de l'analyse documentaire.

- **Méthode ORIC** : Pour chaque document, appliquer la grille :
 - **O**bservation (Je vois que...)
 - **R**aisonnement (Or, je sais que...)
 - **I**nterprétation (J'en déduis que...)
 - **C**onclusion (Donc...) Cette structure garantit la totalité des points de raisonnement, même si le calcul final est faux.⁶²
- **Focus Thématique** : Les thèmes "Climat" et "Énergie" sont omniprésents. Maîtriser les schémas bilans (effet de serre, cycle du carbone, alternateur) est plus rentable que d'apprendre des formules par cœur.⁶⁴

5.3 Langues Vivantes : Shadowing et Scriptorium

Pour sortir du plateau de progression en langues, il faut changer de méthode.

- **Technique du Shadowing** : Écoutez un podcast ou une vidéo dans la langue cible (LVA/B). Répétez ce que vous entendez avec un décalage d'une demi-seconde, comme une ombre (shadow). Ne cherchez pas à comprendre, mais à imiter *exactement* l'intonation, le rythme et la prononciation. Cela débloque l'oral et l'accent.⁶⁶
- **Technique du Scriptorium** : (Développée par le polyglotte Alexander Arguelles)
 1. Lire une phrase complexe à voix haute.
 2. L'écrire lentement en la prononçant à voix haute mot par mot.
 3. Relire la phrase écrite à voix haute. Cette triple boucle (Visuel -> Moteur -> Auditif) force le cerveau à intégrer la syntaxe et l'orthographe profondément.⁶⁸

Étape 6 : Ingénierie de l'Erreur et Métacognition

L'élève performant n'est pas celui qui ne fait pas d'erreurs, c'est celui qui ne fait jamais deux fois la même.

6.1 Le Carnet d'Erreurs (Error Log)

C'est l'outil le plus sous-estimé. Il s'agit d'un cahier ou d'un fichier Excel dédié, divisé par matière.⁷⁰

- **Structure des colonnes :**
 1. *Date & Source* (ex: DS Maths n°3)
 2. *L'erreur commise* (ex: J'ai écrit $(a + b)^2 = a^2 + b^2$)
 3. *Type d'erreur* (Inattention, Méthode, Connaissance, Compréhension de consigne)
 4. *La correction détaillée* (ex: Identité remarquable : $(a + b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$)
 5. *Action préventive* (ex: Faire 5 exos d'identités remarquables ce soir)
- **Usage :** Relire ce carnet la veille de chaque contrôle. Cela réactive la vigilance sur les points faibles personnels.⁷²

6.2 Le Reverse Outlining (Plan Inversé) pour la Rédaction

Souvent, les dissertations manquent de cohérence. Le reverse outlining est une technique de révision *a posteriori*.⁷⁴

- **Méthode :** Une fois votre brouillon ou devoir rédigé, lisez chaque paragraphe et notez dans la marge en 5 mots maximum l'idée principale de ce paragraphe.
- **Diagnostic :**
 - Si vous ne pouvez pas résumer le paragraphe, il est confus -> À réécrire.
 - Si deux paragraphes ont le même résumé -> Répétition -> À fusionner.
 - Si les résumés dans la marge ne forment pas une suite logique -> Plan incohérent -> À réorganiser. Cette technique garantit une structure en béton armé pour la Philosophie et le Français.⁷⁶

Étape 7 : Bio-Optimisation et Environnement de Travail

La performance cognitive dépend de l'état physiologique du "moteur" (le cerveau).

7.1 Le Sommeil et le NSDR (Non-Sleep Deep Rest)

Le sommeil n'est pas une perte de temps, c'est le moment où le cerveau encode les informations. Réviser tard le soir est contre-productif.²⁰

- **Protocole NSDR :** Si vous êtes fatigué ou stressé, pratiquez 10 à 20 minutes de "Non-Sleep Deep Rest" (Repos Profond Sans Sommeil) ou Yoga Nidra. Il s'agit d'une relaxation guidée qui met le cerveau dans un état d'ondes thêta, favorisant la récupération dopaminergique et la plasticité cérébrale bien plus efficacement qu'une sieste classique ou que de scroller sur son téléphone.⁷⁹

7.2 Cohérence Cardiaque pour le Stress

Le stress bloque l'accès à la mémoire (phénomène de "trou noir"). Pour le désactiver, il faut agir sur le système nerveux autonome.

- **La respiration 365 :** 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes.

- Inspirer 5 secondes par le nez.
- Expirer 5 secondes par la bouche. Cela synchronise le rythme cardiaque et le cerveau, réduisant le cortisol instantanément. À faire juste avant la distribution des sujets d'examen.²⁰

7.3 Environnement de Travail "Zenware"

- **Suppression des frictions** : Tout ce qui est nécessaire pour travailler (livres, stylos, eau) doit être à portée de main *avant* de commencer.
- **Détox Numérique** : Le téléphone doit être physiquement dans une autre pièce. La simple présence du téléphone, même éteint, réduit la capacité cognitive disponible (étude "Brain Drain").²⁰
- **Espace dédié** : Si possible, dédiez un espace uniquement au travail. Le cerveau associera cet endroit à la concentration (ancrage spatial). Ne révisiez jamais dans votre lit (associé au sommeil).²⁰

Conclusion

La réussite au Baccalauréat Général Tronc Commun 2026 ne relève pas de la magie, mais de la méthode. En appliquant ces sept étapes – de la compréhension stratégique des coefficients à l'optimisation biologique, en passant par des techniques de mémorisation active et une organisation agile – vous transformez l'épreuve en un processus maîtrisé.

Ne cherchez pas à travailler *plus* (en heures), cherchez à travailler *mieux* (en densité et en qualité). L'épreuve de mathématiques anticipée, le poids du contrôle continu et les exigences du Grand Oral sont autant d'opportunités pour ceux qui sont préparés. Adoptez ces outils, personnalisez-les, et faites de votre baccalauréat le tremplin de vos succès futurs.

Sources des citations

1. Les épreuves du bac général et du bac technologique - Onisep, consulté le février 6, 2026,
<https://www.onisep.fr/formation/apres-la-3-la-voie-generale-et-technologique/les-epreuves-du-bac-general-et-du-bac-technologique>
2. Comment calculer votre note au baccalauréat | Ministère de l'Éducation nationale, consulté le février 6, 2026,
<https://www.education.gouv.fr/reussir-au-lycee/comment-calculer-votre-note-au-baccalaureat-325511>
3. Les épreuves terminales du baccalauréat général - Eduscol, consulté le février 6, 2026,
<https://eduscol.education.fr/727/les-epreuves-terminales-du-baccalaureat-general>
4. Bac de français 2026 : épreuves et conseils de préparation | Les Cours du Parnasse, consulté le février 6, 2026,

- <https://www.lescoursduparnasse.com/bac-de-francais>
5. Épreuve anticipée de mathématiques aux baccalauréats général et technologique - Eduscol, consulté le février 6, 2026, <https://eduscol.education.fr/4230/epreuve-anticipee-de-mathematiques-aux-bac-calaureats-general-et-technologique>
 6. Une épreuve anticipée de maths en 1ère pour le bac 2026 - YouTube, consulté le février 6, 2026, <https://www.youtube.com/shorts/-MNZxSwMXBE>
 7. Réforme du bac : le contrôle continu s'accroît en 2026 ! | Les Cours du Parnasse, consulté le février 6, 2026, <https://www.lescoursduparnasse.com/reforme-bac>
 8. Coefficients du bac (2026 et 2027) et calcul de la note finale - Cours Thierry, consulté le février 6, 2026, <https://cours-thierry.paris/coefficients-bac-calcul-note-finale/>
 9. Baccalauréat : comment se passe le Grand oral ? | Ministère de l'Éducation nationale, consulté le février 6, 2026, <https://www.education.gouv.fr/reussir-au-lycee/baccalaureat-comment-se-passe-le-grand-oral-100028>
 10. Le contrôle continu des candidats scolaires au baccalauréat général ou technologique, consulté le février 6, 2026, <https://eduscol.education.fr/877/le-contrôle-continu>
 11. Modalités d'évaluation de langues vivantes aux baccalauréats général et technologique et attestation de langues | éducol, consulté le février 6, 2026, <https://eduscol.education.fr/880/modalites-d-evaluation-de-langues-au-bac-gt-et-atteestation-de-langues>
 12. Contrôle continu Bac : matières, notes, évaluation - Nomad Education, consulté le février 6, 2026, <https://www.nomadeducation.fr/bac/contrôle-continu-au-bac>
 13. Épreuves Éducation physique et sportive au baccalauréat général et technologique, consulté le février 6, 2026, <https://www.ac-strasbourg.fr/epreuves-education-physique-et-sportive-au-baccalaureat-general-et-technologique-121775>
 14. Tout savoir sur le contrôle continu du nouveau Bac - Cours Thalès, consulté le février 6, 2026, <https://www.cours-thales.fr/preparation-bac/contrôle-continu>
 15. Les coefficients du Bac 2026 : Ce qu'il faut savoir pour réussir - Nomad Education : Le Blog, consulté le février 6, 2026, <https://www.nomadeducation.fr/blog/articles/2024-09-19/coefficient-bac-2025-nwaa9f38>
 16. Épreuve anticipée de mathématiques en classe de 1re pour l'année scolaire 2025-2026, consulté le février 6, 2026, <https://www.education.gouv.fr/reussir-au-lycee/epreuve-anticipee-de-mathematiques-en-classe-de-1re-pour-l-annee-scolaire-2025-2026-450607>
 17. DNB 2026 : les sujets « zéro » - APMEP, consulté le février 6, 2026, <https://www.apmep.fr/DNB-2026-publication-des-sujets-zero>
 18. Annexe – Automatismes évaluables lors de l'épreuve anticipée de mathématiques, pour l'année scolaire 2025-2026 au tit - Ministère de l'Éducation nationale, consulté le février 6, 2026,

- https://www.education.gouv.fr/sites/default/files/2025-06/ensel240_annexe.pdf
19. Le parcours citoyen | Ministère de l'Éducation nationale, consulté le février 6, 2026, <https://www.education.gouv.fr/le-parcours-citoyen-5993>
 20. Guide_Complet_Formate.pdf
 21. L'effet de test : « Active Recall » - formip, consulté le février 6, 2026, <https://www.formip.com/pages/blog/leffet-de-test-active-recall>
 22. 7 Ways to Get Retrieval Practice Right - Edutopia, consulté le février 6, 2026, <https://www.edutopia.org/article/7-ways-get-retrieval-practice-right/>
 23. Anki Decks that I'm sharing for HL English A, HL Chemistry, HL Biology, SL History, and SL French B : r/IBO - Reddit, consulté le février 6, 2026, https://www.reddit.com/r/IBO/comments/nr1xgx/anki_decks_that_im_sharing_for_hl_english_a_hl/
 24. Spaced Repetition: Master Any Language Fast - Busuu, consulté le février 6, 2026, <https://www.busuu.com/en/languages/spaced-repetition>
 25. Active Recall: La clé de la mémorisation efficace! - YouTube, consulté le février 6, 2026, <https://www.youtube.com/shorts/2X5tmhDKKsw>
 26. Spaced repetition - Wikipedia, consulté le février 6, 2026, https://en.wikipedia.org/wiki/Spaced_repetition
 27. Quelle méthode suivre pour bien réviser son bac de français ? | Acadomia, consulté le février 6, 2026, <https://www.acadomia.fr/blog/tout-pour-reussir/quelle-methode-suivre-pour-bien-reviser-son-bac-de-francais/>
 28. Dual Coding - Bluecoat Wollaton Academy, consulté le février 6, 2026, <https://www.bluecoatwollaton.co.uk/learning/revision/dual-coding/>
 29. Dual-coding in Science | Bunsen Blue, consulté le février 6, 2026, <https://bunsenblue.com/2017/05/13/dual-coding-in-science/>
 30. Dual Coding and Learning Styles - The Learning Scientists, consulté le février 6, 2026, <https://www.learningscientists.org/blog/2019/6/6-1>
 31. Dual Coding: A Teacher's Guide - Structural Learning, consulté le février 6, 2026, <https://www.structural-learning.com/post/dual-coding-a-teachers-guide>
 32. Mix It Up: The Benefits of Interleaved Practice | Learning at Iowa, consulté le février 6, 2026, <https://learning.uiowa.edu/sites/learning.uiowa.edu/files/2022-08/Mix%20It%20Up%20-%20The%20Benefits%20of%20Interleaved%20Practice.pdf>
 33. How to Use Interleaving for Deeper Learning - Coursera, consulté le février 6, 2026, <https://www.coursera.org/articles/interleaving>
 34. 10 Learning Hacks Tested by Cognitive Science and What They Teach Us, consulté le février 6, 2026, <https://www.cuindependent.com/learning-hacks-tested-by-cognitive-science-and-what-they-teach-us/>
 35. L2L Strategy - Interleaving - Academic Affairs - The University of Arizona, consulté le février 6, 2026, <https://academicaffairs.arizona.edu/l2l-strategy-interleaving>
 36. 12 Kanban Board Examples for Beginners | by Alexandra Cote | Paymo - Medium, consulté le février 6, 2026, <https://medium.com/paymo/12-kanban-board-examples-for-beginners-d56cee5>

[df832](#)

37. Kanban Examples - Planview, consulté le février 6, 2026,
<https://www.planview.com/resources/guide/introduction-to-kanban/kanban-examples/>
38. 10 Kanban Board Examples | Planview, consulté le février 6, 2026,
<https://www.planview.com/resources/guide/kanban-project-management-virtual-teams/kanban-board-examples/>
39. Kanban Board Examples, consulté le février 6, 2026,
<https://kanbantool.com/kanban-board-examples>
40. Kanban for Students - Remote Learning Tips | Medium, consulté le février 6, 2026,
<https://medium.com/@tgiammo/kanban-for-student-7278ad4ccc8c>
41. 101 Productivity Hacks to Kickstart Your Day (and Keep it Moving) in 2025 - Fireberry, consulté le février 6, 2026,
<https://www.fireberry.com/blog/101-productivity-hacks-in-2025>
42. Unlock Peak Productivity with Time Blocking | Master Your Day 24/7, consulté le février 6, 2026, <https://prodigyproductivity.com/time-blocking/>
43. Optimiser le rythme : gérer l'énergie, pas seulement le planning - MaxiRéussite, consulté le février 6, 2026,
<https://www.maxireussite.com/optimiser-le-rythme-energie-planning/>
44. Energy management: The secret weapon in academic productivity - Research Masterminds, consulté le février 6, 2026,
<https://www.researchmasterminds.com/blog/energy-management-in-academic-productivity>
45. Productivity Boosted | PDF - Scribd, consulté le février 6, 2026,
<https://www.scribd.com/document/813281855/Productivity-Boosted>
46. 15 Philosophical Thought Experiments That Will Definitely Blow Your Mind - Adarsh Badri, consulté le février 6, 2026,
<https://adarshbadri.me/philosophy/philosophical-thought-experiments/>
47. Philosophical Thought Experiments to Know for Philosophical Texts - Fiveable, consulté le février 6, 2026,
<https://fiveable.me/lists/philosophical-thought-experiments>
48. 7 thought experiments that will make you question everything - Big Think, consulté le février 6, 2026,
<https://bigthink.com/personal-growth/seven-thought-experiments-thatll-make-you-question-everything/>
49. Au bac de philosophie, peut-on gagner des points en citant des références à la pop culture ? - YouTube, consulté le février 6, 2026,
<https://www.youtube.com/watch?v=UyzwykelKE>
50. Au bac de philosophie, peut-on gagner des points en citant des références à la pop culture ? - Vidéo Dailymotion, consulté le février 6, 2026,
<https://www.dailymotion.com/video/x8lm44p>
51. How a rubber duck can help you solve that impossible problem - The Krehbiel Group, LLC, consulté le février 6, 2026,
<https://krehbielgroup.com/2025/rubber-duck-problem-solving/>
52. Talk to the Duck: The Rubber Duck Debugging Method - Michigan Tech Blogs,

- consulté le février 6, 2026,
<https://blogs.mtu.edu/computing/2024/08/21/talk-to-the-duck-the-rubber-duck-debugging-method/>
53. La visualisation positive - Sophie Giquel, consulté le février 6, 2026,
<https://sophiegiquel.com/2022/07/la-visualisation-positive/>
54. 3 exercices de visualisation pour booster ta confiance la veille du Bac - HESTIM, consulté le février 6, 2026,
<https://www.hestim.ma/blog/hestim-news-10/3-exercices-de-visualisation-pour-booster-ta-confiance-la-veille-du-bac-18>
55. Comment briller à l'oral du bac français 2026 ? Nos conseils - Nomad Education, consulté le février 6, 2026,
<https://www.nomadeducation.fr/bac/oral-bac-de-francais>
56. How to Memorize Important Names & Dates Quickly - YouTube, consulté le février 6, 2026, <https://www.youtube.com/watch?v=y68uMcrY2n4>
57. MÉTHODOLOGIE "générale" - Cours d'Histoire Géographie et HGGSP en lycée, consulté le février 6, 2026,
<https://yann-bouvier.jimdofree.com/methodo-1/methodologie-tronc-commun/>
58. Croquis géographie au Bac [méthode] - Les Sherpas, consulté le février 6, 2026,
<https://sherpas.com/blog/croquis-geographie-bac/>
59. Épreuve maths 2026 première générale : guide complet réussite - Cours Masson, consulté le février 6, 2026,
<https://cours-masson.com/blog/55-sans-spe-maths-cette-epreuve-2026-peut-changer-votre-avenir>
60. 180 automatismes pour les mathématiques spécifiques de Première - Pédagogie de l'Académie de Nice, consulté le février 6, 2026,
https://www.pedagogie.ac-nice.fr/mathematiques/wp-content/uploads/sites/30/2024/10/Habiletés_Automatismes_Gral_vf1.pdf
61. Automaths - Accueil - Les maths au quotidien, consulté le février 6, 2026,
<https://maths-au-quotidien.fr/automaths/>
62. Méthodologie SVT Terminale, consulté le février 6, 2026,
https://www.editions-ellipses.fr/index.php?controller=attachment&id_attachment=51840
63. Méthode 5 : Analyse de documents - Vieterre, consulté le février 6, 2026,
<https://vieterre.fr/methodes-scientifiques/methode-5-analyse-de-documents/>
64. Enseignement scientifique Classe terminale, consulté le février 6, 2026,
<https://www.education.gouv.fr/media/133235/download>
65. Annexe – Programme d'enseignement scientifique de terminale générale - Ministère de l'Éducation nationale, consulté le février 6, 2026,
https://www.education.gouv.fr/sites/default/files/ensel807_annexe.pdf
66. La technique du shadowing : une analyse de contenu pour l'adapter à l'enseignement-apprentissage de la prononciation en français, langue étrangère. - Repositorio UPN, consulté le février 6, 2026,
<https://repositorio.upn.edu.co/items/a64909c2-be33-4203-b1c3-b4409a15db24>
67. What is Shadowing And Why Should You Use It To Improve Your English Speaking Skills?, consulté le février 6, 2026,

- <https://www.leonardoenglish.com/blog/what-is-shadowing>
68. Scriptorium | Learn Any Language - Fandom, consulté le février 6, 2026,
<https://learnanylanguage.fandom.com/wiki/Scriptorium>
69. Achieve Active Fluency with the Scriptorium Technique and Iwlnow, consulté le février 6, 2026,
<https://iwlnow.com/blog/achieve-active-fluency-with-the-scriptorium-technique-and-iwlnow>
70. Creating an Error Log: Your Secret Weapon for SAT/ACT Success - Mindfish, consulté le février 6, 2026,
<https://mindfish.com/blog/creating-an-error-log-your-secret-weapon-for-sat-act-success/>
71. Le carnet d'erreurs "premium" : transformer chaque faute en point de plus - MaxiRéussite, consulté le février 6, 2026,
<https://www.maxireussite.com/le-carnet-derreurs-premium-transformer-chaque-faute-en-point-de-plus/>
72. The Ultimate Error Log: Your Key to Effective GMAT Preparation - PrepAway, consulté le février 6, 2026,
<https://www.prepaway.com/certification/the-ultimate-error-log-your-key-to-effective-gmat-preparation/>
73. Comment NE PLUS FAIRE les mêmes FAUTES en DS avec un CARNET D'ERREURS ! - YouTube, consulté le février 6, 2026,
<https://www.youtube.com/watch?v=3Oq-yldopAw>
74. Reverse Outlining | Writing As Process - GMU Writing Center - George Mason University, consulté le février 6, 2026,
<https://writingcenter.gmu.edu/writing-resources/writing-as-process/reverse-outlining>
75. Reverse Outlining | Miami University, consulté le février 6, 2026,
<https://miamioh.edu/howe-center/hwc/writing-resources/handouts/writing-process/reverse-outlining.html>
76. Creating a Reverse Outline - The Writing Center - University of Wisconsin-Madison, consulté le février 6, 2026,
<https://writing.wisc.edu/handbook/reverseoutlines/>
77. Reverse Outlining - UNC Writing Center - YouTube, consulté le février 6, 2026,
<https://www.youtube.com/watch?v=SZxphibAqb4>
78. Sleep deprivation linked to false confessions - ScienceDaily, consulté le février 6, 2026, <https://www.sciencedaily.com/releases/2016/02/160208182902.htm>
79. Non-Sleep Deep Rest: Replace Lost Sleep and Reduce Anxiety | Psychology Today, consulté le février 6, 2026,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/prescriptions-for-life/202505/non-sleep-deep-rest-replace-lost-sleep-and-reduce-anxiety>
80. New study explores the transformative power of deep rest, consulté le février 6, 2026,
<https://psychiatry.ucsf.edu/news/new-study-explores-transformative-power-deep-rest>
81. 10 Astuces de Productivité Validées par les Neurosciences (Qui Marchent

Vraiment !), consulté le février 6, 2026,

<https://www.greativaconsulting.com/10-astuces-de-productivite-validees-par-le-s-neurosciences-qui-marchent-vraiment/>

82. L'organisation au lycée | Coach ton ado !, consulté le février 6, 2026,

<https://coachtonado.com/lorganisation-au-lycee/>