

Méthode des J : mon suivi de révision

Le jour J, j'apprends le chapitre. Ensuite je le revois en me testant à J+1, J+3, J+7, J+14 et J+30. J'écris la date dans chaque case, et je la coche quand c'est fait.

Bûche Study
buchestudy.com

Matière :

Examen :

Date de l'examen :

#	Chapitre	Jour J	J+1	J+3	J+7	J+14	J+30	Points à retravailler
1			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
2			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
3			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
4			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
5			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
6			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
7			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
8			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
9			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
10			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
11			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
12			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
13			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
14			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
15			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
16			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
17			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	
18			☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	☐ _/_	

Astuce : se tester (cacher le cours, répondre, vérifier) fixe mieux que relire. Ce qui est raté revient plus tôt.

Calcule les dates automatiquement : buchestudy.com/outils/methode-des-j.html

Ma semaine type : nouveaux cours + révisions du jour

Garde chaque jour un créneau court pour les révisions des J (en orange), à côté des nouveaux chapitres (en vert).

Semaine du :

Objectif de la semaine :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Nouveau cours							
Révisions des J							
Exercices							
Révisions des J							
Sujet ou QCM							
Bilan du jour							