Confetti Campus

Study Challenge 30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Objectif SMART	Pacte de résolutions	Positive attitude	Reveille-tôt	TO-DO pro
Star du planning	Pause bien-être	5 minutes	Gratitude	Flashcards
Detox digitale	Mind mapping master	Pomodoro	Professeur Feynman	Quizz Game
Journal de révisions	Focus	Mode EXAMs activé	Pleine conscience	Study buddy
Multisensoriel	Podcasts	Synthèse	Dictée Flash	Inventaire
L'écrivain	Participation	Sport détente	Récompense	Bilan

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #1

Objectif SMART

Objectif:

Fixe-toi un objectif académique clair et atteignable pour ce prochain semestre. Suivre tes progrès et célébrer les petites réussites te motivera tout au long de l'année. La méthode SMART (Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste, Temporel) est idéale pour définir ton but.

Exercices pratiques:

1. Écris un objectif académique pour ce semestre en suivant la méthode SMART. N'est-ce pas trop général? est-ce mesurable? etc... et fixe une date butoir.
2. Décompose cet objectif en 3 à 5 plus petites étapes.

Conseils:

- Sois précis(e) dans tes formulations.
- Fixe des délais réalistes pour chaque étape.
- Utilise un calendrier, agenda, planner ou une application pour suivre tes progrès.
- Célèbre les petites victoires intermédiaires.
- Revois tes objectifs et étapes régulièrement pour les adapter si nécessaire.

Exemples d'objectifs:

- Améliorer mes notes, ma moyenne dans une matière
- Réussir mon baccalauréat
- Obtenir une mention
- Etre accepté dans une certaine université/école/formation
- Finir un projet de recherche
- Développer des routines plus saines

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #2

Pacte de résolutions

Objectif:

Une fois ton objectif académique du semestre défini, profite de l'énergie positive du début d'année pour te motiver ainsi que ton entourage. En partageant tes résolutions, tu te sens plus engagé(e) à les réaliser et tu crées une dynamique collective où chacun s'entraide.

Exercices pratiques:

1. Choisis la ou les bonnes personnes qui te soutiendront, ton fan-club d'optimistes (oublie les sceptiques)
2. Propose un « pacte de résolutions » avec tes proches : chacun s'engage à suivre une résolution et à se soutenir mutuellement.

Conseils:

- Sois sincère et réaliste dans tes résolutions pour qu'elles soient atteignables.
- Motive-toi en échangeant régulièrement sur les progrès avec les personnes impliquées.
- Crée un tableau ou une liste commune pour suivre l'évolution de chacun.
- Récompensez-vous ensemble lorsque des étapes importantes sont franchies.
- Prends plaisir à encourager les autres, c'est motivant pour tout le monde.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #3

Positive attitude

Objectif:

Gagne en assurance pour oser t'exprimer, relever des défis et croire en tes capacités. La confiance en soi est un super pouvoir qui te permet d'affronter les défis scolaires et personnels avec sérénité.

Exercices pratiques:

1. Écris une liste de tes forces et atouts pour te rappeler ce que tu fais bien.
2. Fixe-toi un petit défi à relever chaque jour (parler en public, répondre en classe, tester une nouvelle activité) et célèbre chaque réussite.

Conseils:

- Visualise-toi en train de réussir avant un moment stressant pour te conditionner positivement.
- Apprends à te parler avec bienveillance et évite les pensées négatives sur toi-même.
- Entoure-toi de personnes positives qui te soutiennent et te motivent.
- Accepte que tout le monde fasse des erreurs et utilise-les comme des opportunités pour apprendre.
- Développe une posture de confiance (dos droit, regard franc, sourire) pour influencer positivement ton état d'esprit.

Exemples de forces:

- curieux
- organisé
- persévérant
- zen
- adaptable
- réfléchi
- discipliné
- critique
- créatif
- autonome
- ouvert
- motivé
- optimiste
- collaboratif
- communicatif
- technophile
- dynamique
- responsable

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #4

Réveille-tôt

Objectif:

Découvre la puissance des matinées pour booster ta productivité, profiter de moments calmes pour toi et te créer une routine inspirante. Les matinées sont idéales pour se concentrer, planifier et commencer la journée du bon pied.

Exercices pratiques:

1. Mets ton réveil 30 minutes plus tôt chaque jour pendant une semaine et dédie ce temps à une activité personnelle (lecture, journaling, sport).
2. Planifie une matinée productive avec des objectifs précis à réaliser avant midi.

Conseils:

- Pose ton réveil ou téléphone loin de ton lit pour éviter la tentation de snoozer.
- Prépare tes affaires la veille (vêtements, petit-déjeuner, planning).
- Garde une routine de coucher cohérente pour ne pas manquer de sommeil. Essaye de te coucher chaque soir à la même heure.
- Mets une playlist motivante pour commencer la journée avec énergie.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #5

TO-DO pro

Objectif:

Apprends à mieux organiser tes journées pour rester zen, éviter les oublis et accomplir tes priorités sans te sentir débordé(e). Gérer ses tâches efficacement augmente la confiance en soi et laisse plus de place au temps libre.

Exercices pratiques:

1. Chaque soir, écris sur un bloc-notes, carnet ou post-it trois priorités à réaliser le lendemain.
2. Classe tes tâches selon leur niveau d'urgence et d'importance (matrice d'Eisenhower).

Conseils:

- Utilise un bloc-notes, un joli carnet ou des outils comme Trello, Notion
- Limite-toi à 5 tâches maximum par jour.
- Note les délais pour chaque tâche afin d'éviter les oublis.
- Félicite-toi chaque fois que tu barres une tâche accomplie.
- Planifie du temps pour réviser ou ajuster ta to-do list si besoin.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #6

Star du planning

Objectif:

Gère ton temps comme un pro en anticipant les deadlines, en prévoyant des pauses et en te donnant une vue d'ensemble de ta semaine. Cela aide à réduire le stress et augmente ta productivité.

Exercices pratiques:

1. Bloque une heure chaque dimanche pour organiser ta semaine.
2. Ajoute dans ton agenda des plages horaires fixes pour tes loisirs et révisions.

Conseils:

- Utilise ton agenda ou un planner semainier.
- Utilise des couleurs différentes pour chaque type d'activité.
- Inclue des moments de pause ou de détente.
- Priorise les tâches importantes en matinée quand tu es le plus productif.
- Ajuste ton planning chaque soir en fonction des imprévus.
- Ne surcharge pas ton emploi du temps pour éviter l'épuisement.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #7

Pause bien-être

Objectif:

Prends soin de toi en apprenant à faire des pauses régulières qui rechargent tes batteries et améliorent ta concentration. Trop de travail non-stop peut réduire ton efficacité.

Exercices pratiques:

1. Planifie une pause de 10 minutes toutes les 90 minutes de travail.
2. Pendant une de tes pauses, fais une activité qui te déconnecte complètement des écrans.

Conseils:

- Fais une pause active (marche rapide, étirements, sautés).
- Bois un verre d'eau ou une boisson chaude.
- Évite de rester sur ton téléphone.
- Essaye des techniques de respiration pour te recentrer.
- Savoure le moment sans culpabiliser.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #8

5 minutes

Objectif:
Arrête de procrastiner sur les petites tâches; Débarrase-t'en rapidement. Cela évite qu'elles s'accumulent et allège ta charge mentale.

Exercices pratiques:

1. Identifie une tâche qui prend moins de 5 minutes et fais-la immédiatement.
2. Consacre un bloc-temps de 30 minutes par semaine pour régler une série de micro-tâches.

Conseils:

- Note les tâches de moins de 5 minutes pour ne pas les oublier.
- Fixe un timer pour limiter le temps passé dessus.
- Récompense-toi une fois une tâche terminée.
- Automatise des tâches répétitives (virements automatiques, etc...).

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #9

Gratitude

Objectif:

Adopte une attitude positive et améliore ton bien-être en apprenant à reconnaître ce qui va bien dans ta vie, même pendant les périodes de stress.

Exercices pratiques:

1. Chaque soir, note trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant(e).
2. Ajoute une réflexion sur un événement positif de la journée.

Conseils:

- Sois spécifique (évite « ma journée », préfère « ce chocolat chaud parfait »).
- Fais cet exercice avant de dormir pour finir la journée sur une note positive.
- Reviens lire tes notes lors de périodes difficiles.
- Utilise un carnet dédié. Rends le attrayant en y ajoutant des photos, dessins ou stickers.
- Pense à remercier ton entourage pour leurs actions, leur écoute bienveillante ou leurs conseils.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #10

Flashcards

Objectif:

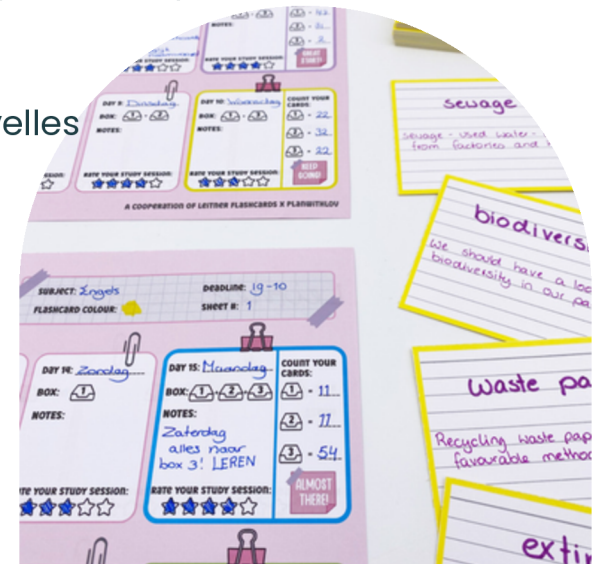
Mémorise efficacement en utilisant une méthode d'apprentissage active, ludique et très efficace: les flashcards et la méthode Leitner, basée sur le principe de répétition espacée.

Exercices pratiques:

1. Crée 20 flashcards pour une matière ou un thème que tu trouves difficile à retenir.
2. Teste-toi chaque jour avec tes cartes mémoire en utilisant la méthode Leitner.

Conseils:

- Limite chaque flashcard à une information essentielle: question/réponse, terme/définition, date/événement, etc...
- Revise tes flashcards tous les 1J, 3J, 5J selon ton niveau de maîtrise de chaque carte mentale pour ancrer tes connaissances dans ta mémoire à long terme.
- Crée un calendrier de révisions personnalisé pour chaque matière ou utilise le Leitner planner.
- Si tu préfères les applis, essaye Anki ou Quizlet.
- Fais une rotation régulière pour ajouter de nouvelles cartes.



Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #11

Detox digitale

Objectif:

Réduis ta dépendance aux écrans pour améliorer ta concentration, ta qualité de sommeil et ta présence dans le monde réel. Cela te permettra de retrouver du temps pour des activités enrichissantes et apaisantes.

Exercices pratiques:

1. Déconnecte-toi des réseaux sociaux pendant 24 heures.
2. Passe une soirée sans téléphone en prévoyant des activités hors ligne comme la lecture, la cuisine, le dessin ou un jeu de société.

Conseils:

- Préviens tes proches pour éviter les inquiétudes pendant ta déconnexion.
- Planifie des activités stimulantes: sport, shopping, concert, expo, etc...
- Mets ton téléphone en mode avion pour éviter les distractions.
- Utilise un réveil classique au lieu de ton smartphone pour te lever le matin.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #12

Mind mapping master

Objectif:

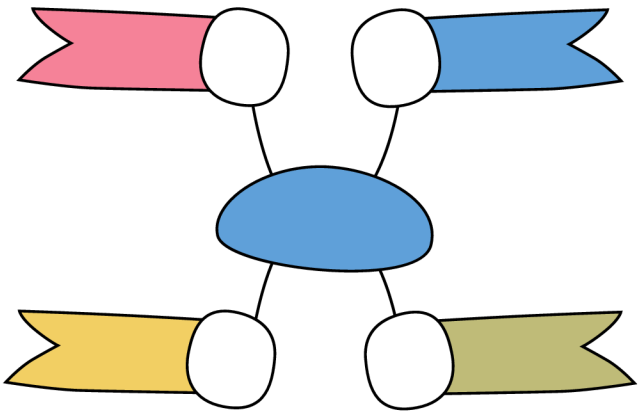
Apprends à structurer tes idées pour mieux comprendre et retenir les informations complexes. Le mind mapping est une gymnastique intellectuelle qui te permet de visualiser et connecter facilement les concepts importants.

Exercices pratiques:

1. Crée une carte mentale sur un chapitre de cours.
2. Révise une carte existante en ajoutant des détails ou des couleurs.

Conseils:

- Utilise des mots-clés au lieu de phrases longues.
- Ajoute des images ou icônes pour rendre la carte plus mémorable.
- Mets les concepts les plus importants au centre.
- Présente ta carte à un camarade pour consolider tes idées.
- Si tu préfères le digital, teste des logiciels comme XMind ou MindMeister.



Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #13

Pomodoro

Objectif:

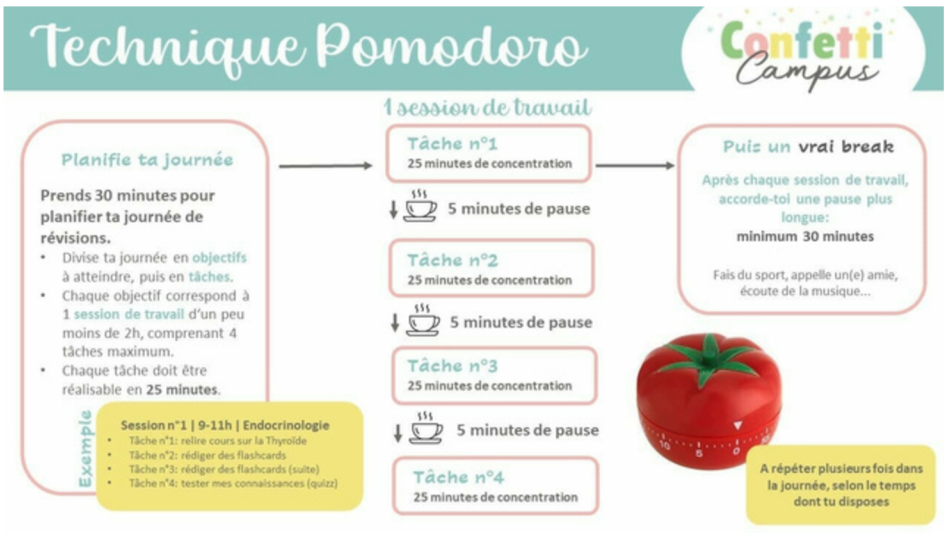
Découvre une méthode de gestion du temps qui maximise ta concentration en alternant périodes de travail et pauses.

Exercices pratiques:

1. Utilise la technique Pomodoro : 25 minutes de travail intensif, suivies de 5 minutes de pause, et répète 4 cycles.
2. Teste une variante en ajustant la durée à ton niveau de concentration.

Conseils:

- Plus d'informations ici: https://confetticampus.fr/tips/apprendre-en-s-amusant/qu-est-ce-que-la-technique-pomodoro/
- Prépare tout avant de commencer pour éviter les interruptions.
- Profite des pauses pour bouger ou t'hydrater.
- Note les tâches accomplies pour suivre tes progrès.
- Jette un oeil aux applis dédiées (Forest, Focus Keeper).



Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #14

Professeur Feynman

Objectif:

Apprends à maîtriser un sujet en l'enseignant de manière simple. Cette technique t'aide à identifier tes lacunes et à solidifier tes connaissances.

Exercices pratiques:

1. Choisis un concept difficile et explique-le à un proche ou à toi-même à voix haute.
2. Reformule les points complexes avec des mots plus simples.

Conseils:

- Utilise des exemples concrets pour illustrer ton explication.
- Évite le jargon et privilégie des phrases courtes.
- Pose-toi des questions pour vérifier ta compréhension.
- Si tu bloques, retourne à tes cours ou recherches.
- Dessine des schémas ou graphiques pour visualiser le concept.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #15

Quizz Game

Objectif:

Utilise les quiz pour évaluer tes connaissances et renforcer tes points faibles. C'est ludique, rapide et très efficace !

Exercices pratiques:

1. Crée un quiz sur un sujet de cours avec 10 questions, à l'aide de flashcards ou d'une plateforme comme Kahoot ou Quizlet
2. Échange ton quiz avec un camarade et testez-vous mutuellement.

Conseils:

- Transforme tes notes en questions pour une préparation rapide.
- Varie les types de questions (choix multiples, vrai/faux, ouvert).
- Note tes erreurs ou garde les cartes non maitrisées et révise-les immédiatement.
- Organise des challenges de quiz en groupe pour un effet stimulant.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #16

Journal de révisions

Objectif:

Planifie tes révisions et suis tes progrès pour rester motivé(e) et organisé(e). Un journal dédié aide à mieux répartir les efforts et à garder une vue d'ensemble.

Exercices pratiques:

1. Note chaque jour ce que tu as révisé et le temps passé dessus.
2. Ajoute une évaluation de ta compréhension (par exemple : 1 à 5 étoiles).

Conseils:

- Inclue des objectifs hebdomadaires pour chaque matière.
- Identifie les sujets à approfondir en fonction de tes évaluations.
- Colorie ou coche les jours de révisions réussies pour te motiver.
- Réserve une page pour des conseils ou astuces trouvés en cours de route.
- Relis ton journal à la fin de chaque semaine pour ajuster ta stratégie.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #17

Focus

Objectif:

Crée un espace de travail optimal pour favoriser ta concentration et ton confort. Travailler dans un environnement bien pensé améliore la productivité et réduit les distractions.

Exercices pratiques:

1. Réorganise ton bureau pour ne garder que l'essentiel.
2. Ajoute un élément motivant comme une plante ou une affiche inspirante.

Conseils:

- Utilise un éclairage naturel ou une lampe de bureau adaptée.
- Quand tu révises, éloigne ton téléphone ou mets-le en mode avion.
- Investis dans une chaise ergonomique si possible.
- Garde une bouteille d'eau et des snacks sains à portée de main.
- Écoute une playlist instrumentale pour éviter les distractions.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #18

Mode "EXAMs" activé

Objectif:

Prépare-toi aux évaluations en recréant les conditions d'un examen pour réduire le stress et améliorer tes performances.

Exercices pratiques:

1. Chronomètre-toi en répondant à un sujet d'examen ou une série d'exercices.
2. Corrige-toi honnêtement et identifie tes points faibles.

Conseils:

- Installe-toi dans un environnement calme, sans distractions.
- Respecte strictement le temps imparti pour t'habituer à la pression.
- Travaille sur tes erreurs en priorité.
- Alterne les sujets pour couvrir un maximum de thèmes.
- Fais ce type d'exercice régulièrement pour progresser.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #19

Pleine conscience

Objectif:
Intègre la pleine conscience à tes révisions pour rester concentré(e), réduire le stress et mieux assimiler les informations.

Exercices pratiques:

1. Avant chaque session d'étude, fais 5 minutes de méditation ou de respiration profonde.
2. Entre chaque chapitre, pratique une pause de pleine conscience (fermer les yeux, écouter les sons autour).

Conseils:

- Télécharge une appli comme Headspace ou Petit Bambou pour t'accompagner.
- Commence tes journées par 10 minutes de méditation pour poser une intention.
- Pratique des étirements doux pour te recentrer après de longues heures d'étude.
- Associe des exercices de respiration à ton planning quotidien.
- Réfère-toi à des podcasts ou livres sur la pleine conscience pour progresser.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #20

Study buddy

Objectif:

Trouve un(e) partenaire d'étude pour partager tes progrès, vous motiver mutuellement et échanger des idées. L'étude en duo ou en petit groupe peut rendre les révisions plus dynamiques et efficaces.

Exercices pratiques:

1. Organise une session d'étude avec un(e) camarade pour travailler sur un chapitre difficile.
2. Définissez un objectif commun et aidez-vous à l'atteindre.

Conseils:

- Choisis une personne sérieuse avec un rythme de travail compatible.
- Alternez les rôles : enseignant(e) et apprenant(e).
- Fixez une durée limitée pour éviter les distractions.
- Communiquez clairement sur vos attentes et vos besoins.
- Préparez un résumé commun pour synthétiser vos travaux.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #21

Multi sensoriel

Objectif:

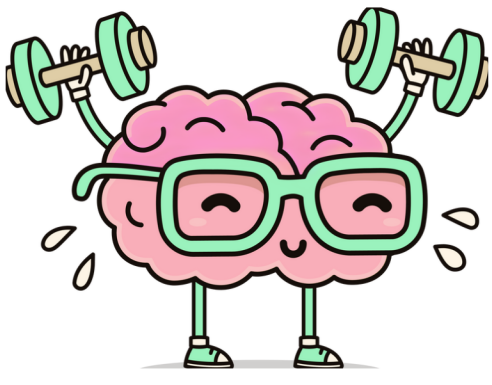
Active plusieurs sens dans ton apprentissage (lecture, écoute, écriture, visualisation) pour renforcer ta mémoire et rendre les révisions plus engageantes.

Exercices pratiques:

1. Lis tes notes à voix haute tout en surlignant les parties importantes.
2. Crée un dessin ou un graphique pour représenter un concept clé.

Conseils:

- Utilise des vidéos ou podcasts en complément de tes lectures.
- Enregistre-toi en train de lire des passages clés et réécoute-les.
- Associe une couleur à chaque thème.
- Utilise des cartes mentales ou des schémas pour une vue globale.
- Ajoute des anecdotes personnelles pour donner du sens aux informations.



Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #22

Podcasts

Objectif:

Utilise les moments d'attente ou de trajet pour apprendre via des podcasts éducatifs. Une façon simple et efficace d'assimiler des connaissances même en déplacement.

Exercices pratiques:

1. Abonne-toi à un podcast lié à une matière que tu étudies et écoute un épisode par semaine.
2. Prends des notes vocales ou écrites sur les points importants.

Conseils:

- Sélectionne des épisodes courts pour les intégrer facilement à ta routine.
- Planifie une session de réécoute pour mieux comprendre les passages complexes.
- Discute des épisodes avec des camarades pour enrichir ton analyse.
- Varie les sujets pour rester motivé(e) et curieux(se).

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #23

Synthèse

Objectif:

Augmente ton efficacité en lecture en apprenant à trier, prioriser et extraire les informations essentielles des textes longs.

Exercices pratiques:

1. Résume un chapitre ou un article en cinq points clés.
2. Identifie les mots-clés et concepts importants au surligneur.

Conseils:

- Utilise des outils comme des mindmaps pour organiser tes idées.
- Lis une première fois en diagonale pour repérer les sections importantes.
- Fais des pauses pour assimiler les informations difficiles.
- Pose-toi des questions pendant la lecture pour rester actif.
- Entraîne-toi régulièrement pour gagner en rapidité et en compréhension.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #24

Dictée flash

Objectif:

Améliore ton orthographe et ton expression écrite avec des exercices réguliers. Une bonne maîtrise de la langue écrite est un atout essentiel pour tous les étudiants.

Exercices pratiques:

1. Écoute un extrait d'un podcast ou d'un livre audio et écris ce que tu entends. Fais-le corriger par quelqu'un de bon en orthographe.
2. Fais une dictée avec un camarade ou en ligne pour t'exercer.

Conseils:

- Utilise des textes variés pour enrichir ton vocabulaire.
- Relis attentivement pour corriger tes erreurs.
- Revois les règles de grammaire liées à tes fautes fréquentes.
- Progresse graduellement en augmentant la difficulté des textes.
- Transforme tes dictées en défis amusants avec un(e) ami(e).

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #25

Inventaire

Objectif:

Fais le tri dans tes fournitures pour savoir ce que tu as, ce qui te manque et ce qui peut être réutilisé. Cela t'évitera d'être pris(e) au dépourvu en cours et te permettra de démarrer ce semestre de façon organisée et sereine.

Exercices pratiques:

1. Vide ton sac, ton bureau ou ton tiroir à fournitures, et fais une liste des articles à remplacer et ceux qui manquent.
2. Prépare un kit de base avec les essentiels (stylos, feuilles, surligneurs) que tu garderas toujours prêt.

Conseils:

- Classe tes fournitures par catégorie (écriture, surlignage, papier, etc.) pour mieux t'y retrouver.
- Profite des promotions en papeterie pour refaire le plein sans te ruiner.
- Réutilise les fournitures encore en bon état pour éviter le gaspillage.
- Investis dans des articles de qualité pour qu'ils durent toute l'année.
- Personnalise ton matériel (étiquettes, couleurs, pochettes) pour le rendre plus fun et motivant.

Study Challenge
30 PETITS DEFIS
pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #26

L'Ecrivain

Objectif:
Améliore ton style et ta fluidité en t'exerçant à écrire régulièrement. Cela renforce ta capacité à argumenter et à structurer tes idées.

Exercices pratiques:
1. Rédige un article ou une mini-essai sur un sujet de ton choix.
2. Prends 15 minutes pour écrire un journal ou une lettre à toi-même.

Conseils:

- Fixe-toi un nombre minimum de mots (exemple : 200).
- Demande un retour sur tes textes pour progresser.
- Lis des articles ou livres pour t'inspirer d'autres styles.
- Utilise un correcteur orthographique pour polir ton texte.
- Essaye des défis comme "l'écriture automatique" pour débloquer ta créativité.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #27

Participation

Objectif:

Mets toutes les chances de ton côté en prenant part aux discussions et aux activités en cours. Participer en classe te permet de mieux comprendre, de retenir plus facilement et de montrer à ton prof que tu es impliqué(e). C'est aussi un excellent moyen de gagner en confiance.

Exercices pratiques:

1. Réponds à une question ou fais une remarque pertinente dans chaque cours cette semaine.
2. Note à part toutes les questions que tu te poses, tous les points un peu confus et demande des précisions en fin de cours à ton professeur ou tes camarades.

Conseils:

- Prépare-toi avant le cours en lisant le chapitre.
- N'aie pas peur de te tromper à l'oral: c'est en faisant des erreurs qu'on apprend.
- Observe et imite ceux qui participent activement pour t'inspirer.
- Fixe-toi un objectif précis, comme lever la main au moins une fois par cours.
- Respire profondément pour calmer ton trac avant de parler devant la classe.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #28

Sport détente

Objectif:

Améliore ta gestion du stress et booste ton humeur en intégrant une activité physique régulière. Le sport permet de relâcher les tensions accumulées, de t'énergiser et de clarifier ton esprit pour mieux te concentrer sur tes études.

Exercices pratiques:

1. Fais une séance de yoga ou d'étirements de 15 minutes pour relâcher ton corps après une longue journée.
2. Planifie une activité sportive fun (danse, padel, fitness, escalade) avec un(e) ami(e) pour allier plaisir et mouvement.

Conseils:

- Commence petit : 15 minutes d'activité physique tous les jours valent mieux qu'1h une fois par mois.
- Teste plusieurs sports pour trouver celui qui te motive le plus.
- Écoute de la musique qui te booste pour rendre l'activité plus agréable.
- Fixe-toi un objectif réaliste, comme 1 séance de padel par semaine et 10 minutes de renforcement musculaire à la maison les autres jours.
- Hydrate-toi bien avant et après chaque séance pour rester en forme.

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #29

Récompense

Objectif:

Garde ta motivation au top en te récompensant après avoir atteint tes objectifs, même les plus petits. Les récompenses renforcent l'habitude de travailler dur et te permettent de célébrer tes progrès tout en te faisant plaisir.

Exercices pratiques:

1. Fixe-toi un objectif précis pour la semaine (par exemple : finir une fiche de révision ou un chapitre) et choisis une récompense à la clé.
2. Planifie une journée ou une soirée spéciale comme « récompense ultime» après une grosse période d'examens ou de projets.

Conseils:

- Choisis des récompenses adaptées : une série, une sortie, un bon dessert.
- Garde une liste de « petits plaisirs » que tu peux utiliser comme mini-récompenses.
- Fixe-toi des objectifs réalistes pour ne pas te décourager.
- Partage tes réussites avec des amis ou en ligne pour renforcer ton engagement.
- Prends le temps de savourer ta récompense sans culpabilité, tu l'as méritée !

Study Challenge 30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

DÉFI #30
Bilan

Objectif:

Félicitations ! Tu es arrivé.e au bout du Study Challenge !
Il est temps de voir quelles sont les choses qui t'ont plu, qui t'ont aidé et que tu veux adopter pour l'avenir.

Challenge	Fait	Note	Je le referai
Objectif SMART	○	☆☆☆☆☆	○
Pacte de résolutions	○	☆☆☆☆☆	○
Positive attitude	○	☆☆☆☆☆	○
Reveille-tôt	○	☆☆☆☆☆	○
TO-DO pro	○	☆☆☆☆☆	○
Star du planning	○	☆☆☆☆☆	○
Pause bien-être	○	☆☆☆☆☆	○
5 minutes	○	☆☆☆☆☆	○
Gratitude	○	☆☆☆☆☆	○
Flashcards	○	☆☆☆☆☆	○
Detox digitale	○	☆☆☆☆☆	○
Mindmap	○	☆☆☆☆☆	○
Pomodoro	○	☆☆☆☆☆	○
Pr. Feynman	○	☆☆☆☆☆	○

Study Challenge

30 PETITS DEFIS

pour réussir ton année scolaire

Confetti Campus

Challenge	Fait	Note	Je le referai
Quizz game	○	☆☆☆☆☆	○
Journal de révisions	○	☆☆☆☆☆	○
Focus	○	☆☆☆☆☆	○
Mode Exams activé	○	☆☆☆☆☆	○
Pleine conscience	○	☆☆☆☆☆	○
Study buddy	○	☆☆☆☆☆	○
Multisensoriel	○	☆☆☆☆☆	○
Podcasts	○	☆☆☆☆☆	○
Synthèse	○	☆☆☆☆☆	○
Dictée flash	○	☆☆☆☆☆	○
Inventaire	○	☆☆☆☆☆	○
L'écrivain	○	☆☆☆☆☆	○
Participation	○	☆☆☆☆☆	○
Sport détente	○	☆☆☆☆☆	○
Récompense	○	☆☆☆☆☆	○