

LE GUIDE 2026



RÉUSSIR SA RENTRÉE en PRÉPA

MÉTHODO

**Conseils
& ressources
par matière**

Mindset

**L'état d'esprit pour
aborder la prépa**

Planning

**S'organiser
pour septembre**

Majör Prépa

SOMMAIRE

3 Édito

- 03** Ton kit de survie et de kiff pour la prépa

4 Les bases

- 06** La prépa, c'est quoi ?
07 Les bonnes et les mauvaises surprises de la prépa
09 Les confidences de 5 anciens préparationnaires : leur première rentrée en prépa sans filtre

16 Le (bon) mindset

- 18** La bonne mentalité pour réussir en prépa
20 8 commandements pour une rentrée sans stress
22 10 conseils pour préparer septembre au soleil

24 De la mé-tho-do !

- 26** Comment organiser son travail en prépa
28 Travailler efficacement : plutôt seul(e) ou en équipe ?
30 Fixer des objectifs et les atteindre : garder le cap en prépa
32 La méthode des rappels, ou comment apprendre par cœur efficacement
34 Le support idéal pour travailler l'actualité en prépa
36 Comment réussir les colles en prépa ?
39 Nos ressources pour bien vivre tes débuts en prépa
40 Top des sites et apps utiles en prépa EC

42 Un planning exemplaire

- 44** Préparer la prépa matière par matière
46 **Bonus :** le planning de ta fin d'été

Le Guide 2026 d'une rentrée réussie en prépa
est édité par Major Prépa | 2Empower 70 rue Jean Bleuzen 92170 Vanves

**Directeur de 2Empower,
Directeur de la publication &
Rédacteur en chef de Major Prépa**
DIMITRI DES COGNETS
dimitri@2empower.com

Coordination éditoriale & rédaction
STÉPHANIE OUEZMAN
stephanie.ouezman@2empower.com

Rédaction
BENJAMIN GUIGNÉ

Contribution à la rédaction
LOU ACKERMANN, SACHA ALLOUCHE, SABINE
ARTRU, CAMILLE BEGUIN, LÉA BOUCHU,
DIMITRI DES COGNETS, MEHDI CORNILLIET,
THIBAUT LEMOINE, ANNE-LISE MUS

Direction de la publicité
CAMILLE DOUX
camille@2empower.com
ANTOINE MECOCCHI
antoine@2empower.com

Relations presse
dimitri@2empower.com

**Direction artistique
& maquette**
TMD

Crédit Photos (sauf mention)
Adobe Stock

PLUS D'INFOS SUR
major-prepa.com

et sur nos réseaux sociaux



Ton kit de survie et de kiff pour la prépa

Tues notre roi/reine depuis que tu as validé tes vœux pour une CPGE ! La *team* Major Prépa a déroulé le tapis rouge pour que tes pieds de star puissent fouler comme il se doit

le sol de l'établissement au sein duquel tu vas vivre 1, 2 ou 3 années de prépa qui vont te marquer à jamais. Si tu es en transit vers ton année de carré ou même de cube, reste avec nous, surtout ! Il y a à boire et à manger pour tout le monde dans la cinquantaine de pages de ce guide ! « Histoire » oblige, nous sommes très au point concernant les classes prépas économiques et commerciales, mais les (futurs) préparateurs des séries scientifiques et littéraires trouveront aussi leur compte de conseils ici, ainsi que sur major-prepa.com

Une fois que tu auras pris connaissance de ce qui t'attend concrètement en prépa, du *mindset* à adopter pour cette rentrée, des *tips* méthodo pour être efficace « *asap* » et du planning idéal pour garder la tête hors de l'eau, on te conseille :

1. de t'abonner à la **newsletter Major Prépa** qui va donner à de la couleur à tes fin de semaine toooute l'année ;
2. de t'abonner au **compte Instagram de Major Prépa** pour du soutien au quotidien ;
3. de t'abonner à la **chaîne YouTube de Major Prépa** pour enchanter tes dimanches matin ;
4. de profiter du rester de tes vacances pour faire le tri dans tes abonnements... vraiment il va falloir limiter à l'essentiel ! 🧐

A priori, tu as tout ce qu'il te faut grâce à Major Prépa. C'est en tout cas l'avis de 83 % de prépas qui ont indiqué à l'institut de sondage BVA* recommander sans hésiter Major Prépa pour réviser, s'informer sur les concours et trouver des conseils inspirants... On se retrouve après l'été pour une nouvelle vie ensemble !

Stéphanie Ouezman,
Rédactrice en chef @2Empower

* Sondage IPSOS-BVA, juillet 2025

Les bases

On se pose et on fait un point rapide, mais essentiel, sur ce qu'est la prépa. Une petite définition pour comprendre les contours de la formation que tu t'apprêtes à intégrer et *debunker* les idées reçues qu'il te reste peut-être encore à son sujet. On ne survole pas la partie concernant les « mauvaises surprises », histoire d'être informé(e) de toutes les facettes de la CPGE et de les transformer en atouts pour toi !



La prépa, c'est quoi?

Normalement, à ce stade de l'année, tu es parfaitement au point sur la formation que tu vas intégrer en septembre. Voici un rapide résumé de ce à quoi ressemble la prépa ECG.

Les classes préparatoires économiques et commerciales générales (ECG) sont constituées de 4 pôles disciplinaires : mathématiques, HGG/ESH, culture générale, langues. Voici les principales caractéristiques de ces matières telles qu'elles sont enseignées en CPGE ECG :

- **Mathématiques** : la discipline est dans la complète continuité du programme du lycée. Si tu as choisi l'option mathématiques approfondies, tu auras moins d'informatique et plus de théorie et si tu suis les mathématiques appliquées, ça sera l'inverse.

- **HGG/ESH** : ne t'inquiète pas, ne pas avoir fait de spécialité géopolitique ou SES au lycée n'est pas grave. Pour te rassurer : la plupart des élèves viennent de la spécialité physique donc, vraiment, il ne faut pas stresser. C'est une nouvelle matière qui mélange histoire, géopolitique, géographie, économie, sociologie. Si tu as l'option HGG, tu auras moins d'économie et de sociologie, mais beaucoup plus de géographie, histoire et géopolitique. Si tu suis l'option ESH, tu auras surtout de l'économie et de la sociologie.

- **Culture Générale** : il y a dans ce pôle deux matières, la littérature et la philosophie. La littérature est

un peu la continuité du français de première et la philosophie, celle de la terminale. La première année a pour but de t'apporter des connaissances sur le plus de thèmes possible, c'est une sorte de « décrassage » sur tes connaissances du lycée/ collège.

- **Langues** : le plus couramment, il s'agit du binôme anglais et allemand/espagnol, et, souvent, les cours se décomposent de cette façon : un cours de la semaine où il s'agit de traduire des textes puis réviser la grammaire, et un autre cours où il faut étudier la civilisation anglaise, latine...

Renseigne-toi bien sur l'école/les écoles que tu vises, car les coefficients ne sont pas les mêmes pour toutes. Par exemple, les cinq écoles du haut du classement mettent beaucoup plus l'accent sur les mathématiques (1/3 des coefficients à l'écrit) que les écoles du « Top 10 », qui valorisent davantage les langues. Si tu vises une Parisienne, il est clair que tu devras beaucoup plus travailler les mathématiques. ○

Plus d'informations sur la prépa ECG

<https://major-prepa.com/integrer-une-prepa/la-prepa-ecg-debouches-specialites-contenu>

Plus d'informations sur les coefficients aux concours

<https://major-prepa.com/concours/coefficients-concours-bce-ecricome>

Les bonnes et mauvaises surprises de la prépa

La prépa, c'est comme une boîte de chocolats : il y a les bonnes... et les mauvaises surprises ! On ouvre le ballotin ensemble avant de se concentrer sur la dégustation des meilleurs (évidemment les pralinés !).



Les bonnes surprises

1 Les rencontres

Dans la vie, les gens sont globalement sympathiques. Mais en prépa, encore plus ! Il y a très rapidement une dynamique de classe qui s'instaure, ce qui rend la prépa très agréable à vivre. **C'est une sorte d'aventure humaine.** Tu seras souvent avec une quarantaine de personnes comme toi, qui vivront les mêmes expériences, ça va forcément vous rapprocher. Tu vas te faire de très bons amis là-bas et, surtout, beaucoup rire (oui oui).

2 Bien préparée, la prépa devient vraiment la continuité du lycée

Ce qui compte avant tout c'est d'avoir les bases nécessaires pour travailler en prépa. Suivre les cours ne sera pas très compliqué puisqu'en langues et en mathématiques, **les premiers cours sont des rappels du lycée.** Tu seras aussi habitué(e) au rythme souvent difficile à assimiler, car tu auras repris un rythme de travail léger, mais bien présent deux semaines avant la rentrée.

3 Les matières « inintéressantes » du lycée deviennent... intéressantes !

Si tu ne te passionnais ni pour les langues, ni pour la philosophie, tu tomberas malgré tout souvent sous le charme de ces disciplines en intégrant une prépa. Comment ça ? **Les professeurs, très érudits, sont souvent des gens passionnants à écouter,** ce qui te fera rentrer dans un cercle vertueux : tu aimes la matière, tu écoutes plus en cours et puis tu travailles mieux, les notes que tu as augmentent, et tu aimes encore plus la matière....

4 La progression est très rapide

Dans certaines matières, la progression est plus lente que d'autres, mais, en langues, elle est hallucinante et fait tellement plaisir ! Souviens-toi de ton niveau actuel

et observe-toi dans 3 ou 6 mois : **tu remarqueras à quel point tu auras changé, c'est fou.** Surtout en adoptant la mentalité que nous te conseillons d'avoir, tu mets toutes les chances de ton côté pour progresser.



Les mauvaises surprises

1 La vie sociale devient beaucoup plus difficile à gérer : il faut faire des sacrifices

Premier point noir de la prépa : il est impossible de maximiser sa progression tout en conservant le même niveau de sociabilité que l'année dernière. Pourquoi ? Parce que, souvent, tu as des contrôles le samedi, et tu fais presque tous les jours 8h-18h. **Il faut donc un peu sacrifier sa vie sociale au profit de la progression,** mais pas trop non plus. Si tu en fais trop, ta santé mentale risque d'en prendre un coup et tu seras perdant(e) sur les 2 tableaux, socialement et scolairement. Ici, pas de conseils spécifiques pour la gestion de cet équilibre, car tout le monde est différent et imposer une vision serait contre-productif.

2 On ne peut pas y aller tout tranquillement au départ : il faut dès le début travailler

Le début de l'année est un moment très important, car c'est presque le seul moment où tes professeurs prennent **le temps de t'inculquer les bases pour réussir en prépa.** C'est donc un passage clé à ne pas rater. Le retard se paye extrêmement cher, sache-le, car il te fait perdre du temps, sauf que, du temps, tu en as déjà très peu. Accumule le moins de retard possible, tu en ressentiras les effets à court, moyen, mais surtout à long terme.

3 Le sommeil est vraiment trop important pour être négligé. Fini les nuits blanches !

Il te faut vraiment une hygiène de vie rigoureuse pour être le/la plus efficace. **Le sommeil et ses bienfaits sont des composantes essentielles de la réussite en prépa :** meilleure concentration (donc moins de travail à faire !), meilleur état d'esprit, meilleur physique, meilleure mémoire (donc moins de travail à faire !). Tu as tout à gagner à bien dormir. Prends ce pari de bien dormir les trois premiers mois et tu pourras remarquer que tu seras toujours en pleine forme par rapport à la majorité de tes camarades, qui négligent leur sommeil. Il est certainement sous-coté, mais n'hésite pas à faire des nuits régulières une de tes forces. Optimise ton sommeil et tu seras très heureux/se ! ☺

LE MAGAZINE DE RÉFÉRENCE DES ÉTUDIANTS EN PRÉPA

LE MAJOR

Le magazine du site Major Prépa

Diffusé **gratuitement** dans toutes les prépas EC



2 numéros par an

Décembre ▶ Inscriptions & écrits

Mai ▶ Oraux & SIGEM



Retrouve-nous aussi sur



Major Prépa

major-prepa.com

Les confidences de 5 anciens préparonnaires

Sans filtre : leur première rentrée en prépa

Pas Tu as fait quoi l'été avant ta première rentrée en prépa (Vacances/job d'été/travail académique...) ? Qu'avais-tu prévu pour préparer ton arrivée en prépa ?

Sabine Dans l'ensemble, je ne m'étais pas particulièrement mis la pression, mais mes bases en maths étaient très fragiles. J'ai donc passé les deux dernières semaines à bachoter le livret d'exercices de vacances donné par mon futur professeur, qu'il avait intitulé : « Les bases du calcul - ou si ce n'est pas ce qu'on applique, c'est qu'on fait n'importe quoi ».

Julie Je n'ai pas vraiment modifié mon emploi du temps et j'ai pu partir en vacances. Mais j'essayais de travailler dès que j'avais le temps (notamment les maths et les lectures d'été données par les profs en philo et géopo).

Adrian J'ai travaillé deux mois en restauration, mais je n'ai pas spécifiquement révisé pour la rentrée en prépa.

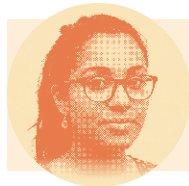
Lou Je suis parti en vacances avec mes amis et ma famille en juillet pour décompresser et profiter de la fin du lycée. J'ai ensuite préparé ma rentrée en trouvant mon appartement et en achetant tout ce dont j'allais avoir besoin pour ma prépa. Ensuite, j'ai repris mes cours, notamment de mathématiques quelques semaines avant la prépa pour être au point et mes professeurs avaient également donné du travail : livres de géopolitique à ficher, civilisations à étudier en langues et un cahier de mathématiques avec des exercices à faire.



Dimitri prépa ECS (ex-maths approfondies/HGG) au lycée la Bruyère, à Versailles. A passé ses concours au lycée Sainte-Geneviève, en 2015.



Sabine prépa ECE (ex-maths appliquées/ESH) à Sainte-Croix de Neuilly. A passé ses concours en 2022.



Julie prépa ECG (maths approfondies et HGG) au Lycée Ampère à Lyon. A passé ses concours au lycée du Parc, en 2025.



Adrian prépa ECG (maths approfondies et HGG) au Lycée Ampère, à Lyon. A passé ses concours au lycée du Parc, en 2025.



Lou ECG (maths approfondies et HGG) au Lycée Ampère à Lyon. A passé ses concours au lycée du Parc, en 2025.