LE GUIDE 2026



LE GUIDE DES FUTURS PRÉPARATIONNAIRES

TOUT COMPRENDRE AUX CLASSES PRÉPARATOIRES ECG ET ECT

OBJECTIF PRÉPA

Que faire en première et terminale ?

Comment optimiser son dossier Parcoursup ?

Les bons critères pour choisir sa prépa

Major Prépa

LE GRAND SALON

DES GRANDES ÉCOLES DE COMMERCE

CARREAU DU TEMPLE
PARIS 3E

6, 7 ET 8

RENDEZ-VOUS EN 2027

et de la CDEFM

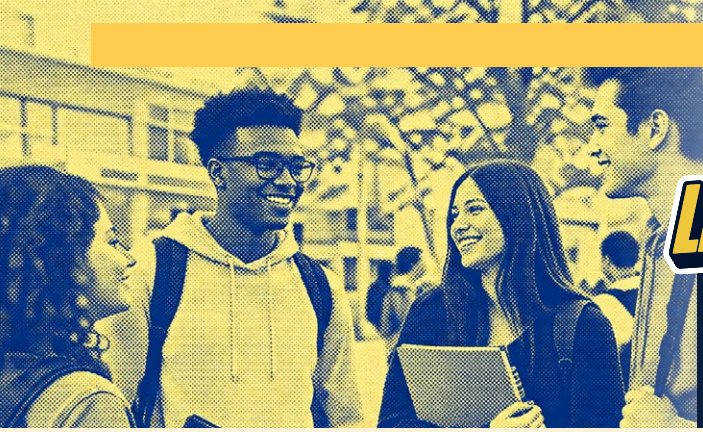
+ de 30 masterclasses et conférences

Espace coaching personnalisé

grand-salon-grandes-ecoles.com

Un événement proposé par Major Prépa, Capitaine Study, AYFUTUR, business cool, Monsieur Écoles de Commerce

et soutenu par APHEC, Conférence des Grandes Écoles, cdefm, Le Point



LE GUIDE 2026 des futurs préparationnaires

Tu es en seconde, en première ou en terminale, et la prépa t'attire ou t'intrigue ? Tu en as entendu parler, tu sais que c'est exigeant, que ça ouvre des portes, mais tu ne sais pas encore très bien ce que c'est vraiment, ni si c'est fait pour toi ?

Ce guide va t'aider à y voir plus clair sur ce qu'est une Classe Préparatoire aux Grandes Écoles (CPGE), en particulier celles de la série économique et commerciale (ECG et ECT) menant à l'intégration des écoles de management.

Certes, il existe énormément de ressources pour les étudiants déjà en prépa (méthodes, fiches, conseils pour les concours…), mais presque rien pour ceux qui s'interrogent encore sur cette formation ou ceux qui veulent s'y préparer au mieux dès le lycée. Or, arriver avec des bases solides acquises en première et en terminale permet non seulement de décrocher une prépa conforme à tes ambitions, mais aussi de ne pas se trouver submergé(e) par la charge de travail très conséquente.

Que tu sois encore en train d'explorer tes options ou déjà convaincu(e) de vouloir faire une prépa ECG ou ECT (si tu es en STMG), tu trouveras ici ce dont tu as besoin. Si tu te demandes encore ce qu'est vraiment la prépa (fonctionnement, matières, rythme, débouchés…), la première partie de ce guide est faite pour toi. Si tu veux comprendre le quotidien d'un préparationnaire avant de te lancer, la deuxième partie te donnera un aperçu concret de ce qui t'attend. Si tu cherches la prépa qui te correspondra le mieux, la manière d'optimiser ton dossier Parcoursup, ou encore comment prendre de l'avance dans toutes les matières, tu trouveras tout cela dans les parties suivantes.

Ce guide ne se contente pas de te donner des informations basiques. Il rassemble des conseils que tu ne trouveras pas facilement ailleurs : des témoignages d'anciens préparationnaires, des exemples concrets de lettres de motivation, des stratégies pour construire ton dossier Parcoursup, des méthodes pour mieux appréhender ce qui est attendu dans chaque matière et des outils pour travailler efficacement. À chaque étape, des liens cliquables te permettront d'approfondir les points qui t'intéressent le plus en allant consulter les ressources Major Prépa.

Une chose importante à garder en tête est que la prépa est accessible à tout étudiant(e) qui veut se dépasser et qui est prêt(e) à travailler intensément. C'est une formation exigeante, mais surtout très enrichissante et bien différente des clichés véhiculés encore aujourd'hui concernant cette orientation.

La question pour les lycéen(ne)s intéressé(e)s n'est donc pas « suis-je fait(e) pour la prépa ? », mais plutôt d'identifier précisément ce que cela implique en termes de contenus pédagogiques et d'engagement dans le travail pour pouvoir faire ce choix en toute connaissance de cause. C'est exactement l'ambition de ce guide.

Bonne lecture et bonne chance pour la suite !

L'équipe Major Prépa

La Meta

par Major Prépa



LE PROGRAMME QUI TE DONNE 6 MOIS D'AVANCE SUR TA PRÉPA ECG

- Acquérir des méthodes de travail claires
- Choisir et décrocher les meilleures prépas
- Par des experts de Parcoursup, de la prépa et des Grandes Écoles

+50 LYCÉENS accompagnés chaque année

Nos élèves ont intégré :
- Notre-Dame du Grandchamp
- Sainte-Croix de Neuilly
- Madeleine Daniélou
- Stanislas, etc.

RECEVOIR LE CODE PROMO SPÉCIAL GRAND SALON

★★★★★

« La Meta m'a aidé à monter mes notes au dernier trimestre qui compte pour Parcoursup. Je n'aurais pas eu une aussi bonne prépa autrement »

Léa V., admise en ECG à Sainte-Croix de Neuilly

★★★★★

« Notre fille a décroché son entrée en prépa, et elle l'aborde en confiance. On ne pouvait pas espérer mieux. »

Philippe P., papa de Camille, admise en ECG à Notre-Dame du Grandchamp

Anne K.

Bonjour Dimitri,

C'est nous qui vous sommes reconnaissants, Dimitri et Frédéric, pour l'aide précieuse que vous nous avez apportée cette année. Vous n'imaginez pas à quel point !

www.projet-meta.com



LE GUIDE 2026 des futurs préparationnaires

SOMMAIRE

4 Comprendre la prépa ECG : fonctionnement, niveau et débouchés

7 Se projeter en prépa : le quotidien d'un préparationnaire

11 Quels sont les critères pour bien choisir sa prépa ?

16 Réussir son dossier Parcoursup pour une prépa ECG

23 Se préparer à la prépa dès la première et la terminale

24 Comment prendre de l'avance avant la prépa matière par matière ?

29 Que faire une fois accepté(e) en prépa ?

31 Le grand choc de la rentrée en prépa

33 Témoignages : « ma première rentrée en prépa »

40 Les bonnes habitudes à prendre dès le début : méthodologie, organisation, fiches

LE GUIDE 2026 DES FUTURS PRÉPARATIONNAIRES
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
STÉPHANIE OUEZMAN
stephanie.ouezman@2empower.com

Rédaction
CHLOÉ BESSOT

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

ANTOINE MECOCCI
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



Comprendre la prépa ECG : fonctionnement, niveau et débouchés

La CPGE ECG est une formation exigeante qui reste la voie d'accès la plus efficace pour intégrer le programme historique des Grandes Écoles de management, appelé le PGE (programme Grande École). Les disciplines enseignées sont variées et participent au développement de profils polyvalents, à la fois formés aux sciences humaines (culture générale, géopolitique, économie et langues) et disposant d'une forte culture scientifique (en particulier mathématiques, avec quelques notions d'informatique). En deux années d'études après le bac, la prépa ECG est un moyen d'acquérir un bagage solide dans ces différentes matières et d'apprendre à adopter une méthode de travail efficace. La grande capacité de travail des étudiants passés par une classe préparatoire est très recherchée et utile dans le monde du travail. Autre membre de la famille des prépas économiques et commerciales, la CPGE ECT est réservée aux étudiants issus d'un bac technologique STMG. Au programme, en plus des disciplines communes, l'économie/droit et le management/gestion.

Cette formation proposée sur deux ans (avec la possibilité d'une troisième année, si l'on fait le choix de « cuber », voir page 9) constitue une période de travail intense, à l'issue de laquelle les étudiants passent les concours ECRICOME et BCE afin d'intégrer l'une des vingt quatre écoles de commerce qui recrutent via ces banques de concours.

Le fonctionnement général d'une prépa EC

L'intégration en école de commerce se fait donc à l'issue d'un bac +2 années de classe préparatoire. Il reste, de ce fait, trois ans à effectuer en école pour décrocher un bac+5. Ce sont les années de L3 (licence 3), puis Master 1 et Master 2 (M1 et M2). Intégrer une école après les concours BCE et ECRICOME revient à embarquer pour ce cycle de trois ans.

Bien qu'exigeante, puisqu'elle repose sur de nombreuses matières différentes, la prépa s'inscrit dans la continuité du lycée, avec des enseignements généraux plus approfondis que dans le secondaire. La CPGE économique et commerciale présente aussi l'avantage de n'être ni totalement littéraire, ni totalement scientifique. Cette diversité des matières en fait une formation unique dans le paysage de l'enseignement supérieur.

Avant de te lancer dans une prépa ECG (pour les voies générales) ou ECT (pour les voies technologiques), ren-



seigne-toi bien sur les matières qui y sont enseignées ainsi que sur les épreuves auxquelles tu devras te préparer. Il est essentiel que ces matières t'intéressent et que tu sois prêt(e) à fournir une grande quantité de travail pour progresser.
Pour en savoir plus sur cette formation, tu peux consulter cet article sur Major Prépa : **Prépa ECG (commerce) : spécialités, débouchés, contenu**.

Après la prépa ECG : quelles écoles et quels débouchés ?

Après les concours à l'issue d'une classe préparatoire économique et commerciale ECG ou ECT, tu peux intégrer différentes écoles de commerce en fonction de tes résultats. Plus tu as obtenu des notes élevées, plus tu as accès à un grand nombre d'écoles, y compris les plus sélectives.
Si tu n'obtiens pas l'école que tu visais, tu as aussi la possibilité de cuber, c'est-à-dire de refaire une deuxième année de prépa pour retenter les concours l'année suivante et essayer d'obtenir l'école que tu visais.
En parallèle de la prépa, tu es généralement automatiquement inscrit(e) à l'université en inscription cumulative ou double inscription. Concrètement, cela signifie que tu suis la prépa tout en étant administrativement rattaché(e) à une licence à la fac, même si, dans les faits, tu n'assistes pas aux cours universitaires. Ce dispositif est très utile, car il permet d'obtenir des équivalences pour rejoindre l'université si tu souhaites arrêter la prépa en cours de route, que ce soit pendant la première année, à la fin de la première année ou après la deuxième année. Autrement dit, la prépa ne t'enferme pas dans une seule voie. Grâce à cette inscription parallèle, tu peux rejoindre l'université sans avoir à repartir de zéro. C'est une sécurité importante, qui permet de changer d'orientation plus facilement si tu en ressens le besoin.

La prépa est-elle vraiment aussi dure qu'on le dit ?



La prépa peut faire peur. Elle a longtemps souffert d'une image anxiogène et archaïque : celle d'une formation sous pression, très compétitive, avec des professeurs cassants et une ambiance particulièrement stressante.
Il serait faux de dire que la prépa n'est ni stressante ni exigeante. La logique du concours, en elle-même, peut effectivement générer de la pression.
Cependant, la prépa a beaucoup évolué. Tout d'abord, les professeurs ne sont plus ceux que l'on imaginait autrefois. Surtout, la compétition se joue souvent davantage entre les prépas qu'entre les étudiants d'une même classe : l'entraide prédomine partout, des « petites » aux « grandes » prépas. Enfin, il est important de garder en tête que les notes obtenues en cours d'année ne comptent pas directement pour l'admission dans les écoles (à l'exception de certaines prépas privées hors contrat qui opèrent une sélection entre la première et la deuxième année). Ainsi, même si une colle (définition page 10) ou un devoir surveillé peuvent s'avérer stressants sur le moment, ta performance et la note obtenue ne déterminent en aucun cas ta réussite au concours.



Il faut aussi retenir que la prépa passe vite. L'intensité est telle que l'on ne voit pas le temps défiler. Si la première année semble longue et dense, la seconde avance souvent plus rapidement, puisque les épreuves écrites ont lieu en avril et que la période de révision commence dès le début du mois de mars. En réalité, on ne fait « que » un an et demi de prépa à proprement parler. Quant à la préparation des oraux, souvent concentrée sur les mois de mai et début juin, est généralement moins intense que le reste de l'année.
Les étudiants les plus motivés et ambitieux travaillent la grande majorité de la journée à l'exception de quelques moments de pause nécessaires, notamment le weekend où beaucoup s'accordent une longue plage de détente. Cependant, la prépa est un marathon, pas un sprint. Il faut donc être capable de tenir un rythme soutenu sur la durée. Certains mois sont plus difficiles que d'autres, notamment janvier et février (fatigue, baisse de motivation, manque de soleil...). Mais en prépa, la régularité finit toujours par payer.

S'imprégner de la classe préparatoire

Pourquoi aller à un salon d'écoles de commerce ?

Se rendre sur des salons regroupant les écoles de commerce peut être un bon moyen de rencontrer des étudiants ayant intégré une grande école. C'est l'occasion d'échanger avec eux sur le choix des spécialités en terminale, la manière de réviser au lycée pour se préparer à la prépa, ou encore la façon de choisir les prépas auxquelles candidater sur Parcoursup. C'est aussi un moyen de mieux te projeter, de voir quelles écoles te plaisent et donc de choisir la prépa qui te permettra de réussir au mieux ton objectif.
Nous te conseillons vivement de te rendre au « Grand Salon », organisé par Major Prépa, pour y rencontrer de nombreux étudiants en classe préparatoire ainsi que toutes les écoles de commerce accessibles après la prépa. Ce rendez-vous incontournable de l'orientation en CPGE et Grande École a lieu chaque automne dans l'enceinte du Carreau du Temple, au cœur du 3e arrondissement de Paris.

S'inspirer des témoignages d'anciens préparationnaires (Le Podcast « Parole de Prépa »)



Rien de mieux, pour se faire un avis sur la prépa, que des témoignages d'anciens préparationnaires. N'hésite pas à écouter quelques épisodes de la série « Parole de prépa », Podcast de référence créé par Major Prépa et accessible sur toutes les plateformes d'écoute mais aussi sur la chaîne YouTube du média. D'anciens préparationnaires aux parcours extraordinaires racontent leur expérience, leur ressenti, leurs doutes, leurs méthodes de travail et ce qu'ils retiennent vraiment de ces années.
C'est un bon moyen de comprendre l'ambiance de la prépa de l'intérieur, au-delà des clichés. Les témoins partagent leur quotidien et donnent leur point de vue sur la charge de travail, les moments difficiles, mais aussi la progression, les déclics et tout ce que la prépa peut apporter en termes de débouchés et de recul sur soi.
Ces podcasts d'une à deux heures permettent, à travers un format long, de mieux comprendre l'état d'esprit des étudiants de classe prépa. Tu peux y découvrir des profils variés, avec des parcours, des personnalités et des objectifs différents, tous passés par la classe préparatoire. Ce sont de vrais retours d'expérience, concrets et parlants, qui peuvent t'aider à te projeter et à voir plus clairement si cette voie te correspond.

École de commerce : les alternatives à la prépa

Il existe plusieurs voies pour intégrer le PGE d'une école de commerce. Concernant les classes préparatoires, plusieurs formations y mènent : les prépas économiques et commerciales (ECG et ECT) donc, mais aussi les prépas littéraires (B/L, A/L, D1 ou D2). Il existe également des passerelles à partir d'une prépa MPSI. Pour une intégration en M1 (la 2e année de PGE), et parfois en L3 d'école de commerce, les admissions sur titre (AST) prennent une place de plus en plus importante. On accède aux concours qui correspondent à ces admissions aussi dites « parallèles » après une licence, un bachelor, un BUT en trois ans, une CUPGE, un BTS ou encore une prépa DCG.
Pour autant, la prépa reste la voie la plus directe pour intégrer les écoles les plus sélectives. Elle est aussi généralement mieux considérée par les recruteurs des entreprises les plus demandées. Enfin, tous les anciens préparationnaires te le diront, la prépa permet d'acquérir des méthodes de travail solides, une culture générale large et une forte capacité à jongler entre différents sujets. Or, ces compétences sont évidemment très utiles dans le monde du travail.





Se projeter en prépa : le quotidien d'un préparationnaire

Les matières en prépa ECG et ECT

Comme expliqué précédemment, les prépas ECG et ECT se caractérisent par la diversité des matières qui y sont enseignées. On y distingue trois grandes sphères :
Les mathématiques : matière phare en termes de volume horaire
Les matières à dissertation : ESH (Économie, Sociologie, Histoire) ou HGGMC (Histoire, Géographie et Géopolitique du Monde Contemporain) et Lettres & Philosophie
Les langues étrangères : l'Anglais est obligatoire (en LV1 ou LV2) et une seconde langue au choix.

Le nombre d'heures de cours varie selon les matières. L'ESH comporte une heure de plus que l'HGG, car elle demande la compréhension de concepts plus complexes. De la même manière, les étudiants en maths approfondies ont une heure de mathématiques en plus que ceux en maths appliquées. Ainsi, la combinaison qui compte le plus grand nombre d'heures de cours est celle des maths approfondies et de l'ESH.
En prépa ECT, en revanche, aucun choix de spécialité n'est à effectuer : le parcours est identique pour tous les étudiants, à l'exception du choix des langues.

Répartition des heures en fonction du choix des spécialités

Nombre d'heures de cours	🟢	🟡	🔵	🔷	Prépa ECT
Culture Générale	6	6	6	6	6
LV1	3	3	3	3	4
LV2	3	3	3	3	5 (4 en 2A)
HGGMC ou ESH	7	8	7	8	-
Mathématiques	8	8	9	9	6
Management et science de gestion	-	-	-	-	5
Économie	-	-	-	-	3
Droit	-	-	-	-	3

🟢 Maths appliquées & HGG
🔵 Maths approfondies & HGG
🟡 Maths appliquées & ESH
🔷 Maths approfondies & ESH

NB : dans certains établissements privés hors contrat, la répartition des heures peut varier marginalement.