

003 — Piloter ton temps

Repères pour le format Listening & Reading standard de deux heures. Le déroulement précis dépend de la session : vérifie le format inscrit sur ta convocation.

Le Listening suit l'enregistrement (environ 45 minutes). Le Reading dispose de 75 minutes. Le tableau ci-dessous est un exemple de budget d'entraînement à ajuster avec tes résultats.

Bloc	Durée	Temps Reading écoulé	Temps restant
Part 5	10 min	0 → 10 min	65 min
Part 6	8 min	10 → 18 min	57 min
Part 7	55 min	18 → 73 min	2 min
Vérification	2 min	73 → 75 min	0 min

Mesurer avant de modifier

Essaie ce budget sur un support complet identifié. Note les réponses tentées, les erreurs et les questions laissées. Déplace ensuite quelques minutes vers le bloc qui en a réellement besoin.

Ne divise pas mécaniquement le temps par le nombre de questions : les textes et les croisements n'ont pas tous le même coût. Si une recherche bloque, choisis selon les indices disponibles et avance.

Écoute : ne pas perdre le groupe suivant

Une réponse incertaine ne doit pas occuper ton attention pendant toute la suite. Reviens à l'enregistrement. En entraînement seulement, reprends ensuite la piste pour analyser la rupture.

Ces bornes ne prédisent aucun gain de score. Les mini-exercices du livre ne remplacent pas une simulation complète.

Sortir d'un blocage

La « règle des cinq secondes » est un repère d'entraînement : lorsque tu constates que tu répètes la même recherche sans nouvel indice, prends une courte décision de sortie. Elle ne signifie pas résoudre chaque question en cinq secondes.

1 — Nommer ce qui manque

Un mot ? Le bon destinataire ? Une relation entre deux textes ? Si tu ne peux pas préciser ce que tu cherches, relis la question avant de relire tout le passage.

2 — Faire une dernière vérification ciblée

Vérifie l'indice qui départage les options restantes. Si aucune preuve nouvelle n'apparaît, choisis avec les éléments disponibles et continue.

3 — Analyser après la séance

Compare une séance avec ce repère et une autre sans. Conserve-le seulement s'il améliore ton équilibre entre exactitude et couverture du test.

Support / version / date	
Bloc observé	
Temps prévu / réel	
Réponses tentées / total	
Réponses correctes / tentées	
Pourquoi j'ai bloqué	
Ajustement au prochain essai	