

La Meta

Adapter sa stratégie Parcoursup en fonction de son profil

Live du 11 janvier 2026



Dimitri, le fondateur de Major Prépa

LE média de référence des prépas

Accompagnement des classes
prépas depuis 10 ans

6M de visites par an

+7 000 articles rédigés
par des experts

2 magazines par an distribués
dans toutes les prépas



Le Grand Salon des Grandes Écoles

Salon d'orientation de référence
des Grandes Écoles de commerce

HEC, ESSEC, ESCP et toutes les
meilleures écoles



Frédéric Munier, le professeur



Professeur d'histoire - géographie - géopolitique

Henri IV - Janson-de-Sailly - Saint-Louis / SKEMA BS

Collaborateur de longue date de Major Prépa

Expert pour aider les familles à rentrer dans l'enseignement supérieur



Le live d'aujourd'hui

Partie I - Quelques rappels généraux sur Parcoursup

Partie II - Analyse de dossiers Parcoursup

Partie III - Utiliser la Méta en fonction... de vous !



Partie I - Quelques rappels généraux



Partie I - Quelques rappels généraux sur Parcoursup

A. Les critères connus

B. Les critères méconnus

C. La bonne stratégie



I.A. Les critères connus

1. Les bulletins

2. Le choix des spécialités

3. La lettre de motivation



I.A. Les critères connus

1. Les bulletins

Les meilleures possible

2. Le choix des spécialités

Le plus pertinent possible

3. La lettre de motivation

La plus sincère possible



I.B. Les critères méconnus

1. Le rang dans classe

2. Le delta entre votre moyenne et celle de la classe

3. L'appréciation du professeur principal et du chef d'établissement



I.B. Les critères méconnus

1. Le rang dans classe

Être le ou la meilleure possible

2. Le delta entre votre moyenne et celle de la classe

Se détacher du lot

3. L'appréciation du professeur principal et du chef d'établissement

Des avis qui comptent



I.C. La bonne stratégie

1. Évaluer son niveau général

2. Acquérir les bonnes méthodes et préparer le supérieur grâce la Méta

3. Utiliser judicieusement ses 10 voeux



I.C. La bonne stratégie

1. Évaluer son niveau général

Repérer ses points forts et ses points faibles

2. Acquérir les bonnes méthodes et préparer le supérieur grâce la Méta

Consolider ses points forts, corriger ses faiblesses

3. Utiliser judicieusement ses 10 vœux

Distribuer vos choix : privilégiés, raisonnables, plan B



Partie II - Analyse de dossiers Parcoursup



Partie II - Analyse de dossiers Parcoursup

A. Les bulletins

B. L'avis du professeur principal et du chef d'établissement

C. La lettre de motivation



II.A. Les bulletins

1. Un dossier moyen -

	Matières	Coef.	Nb. Notes	S1	Moyennes S2				Appréciations
					Élève	Clas.	-	+	
EPS	ED.PHYSIQUE & SPORT. M. LANGLOIS	1,00	2/2	16,00	18,00	15,72	13,50	18,00	Elève sérieux et impliqué. Bon semestre.
Pôle linguistique	ANGLAIS LV1 M. BOISSEE	1,00	3/4	17,27	14,29	12,31	7,94	20,00	Un bon semestre malgré une baisse de moyenne. Le travail d'Aymerick est plutôt régulier même s'il a été plus fluctuant que le semestre précédent. Le bilan annuel est plutôt positif.
	ESPAGNOL LV2 Mme PRENTIGNAC	1,00	4/4	15,55	12,50	14,46	6,00	18,75	L'ensemble est moyen. Aymerik s'est montré moins investi ce semestre.
pôle littéraire	FRANCAIS M. LECESNE	1,00	3/3	12,59	13,00	11,88	7,00	18,00	L'ensemble reste convenable, cependant Aymerik s'est montré bien trop dissipé lors des cours. Il ne notait même plus ses cours en fin d'année.
	ENS. MORAL & CIVIQUE M. CLEVENOT	1,00	1/1	17,00	18,00	16,69	14,00	19,00	Très bien.
	HISTOIRE-GEOGRAPHIE M. CLEVENOT	1,00	3/3	13,82	14,25	13,08	9,88	16,50	Bien. Capable d'une bonne participation orale.
Ens. Spécialité	HIST.GEO.GEOPOL.S.P. M. ROUSSEAU	1,00	6/7	16,35	13,32	12,17	8,13	17,91	Une bonne année aux résultats et à l'attitude très sérieux. Continuez ainsi.
	MATHEMATIQUES M. RAIMONDO MATHEMATIQUES M. RAIMONDO	1,00	3/3	13,40	12,00	12,51	2,00	19,67	Résultats corrects. Participez davantage pour progresser.
	SC. ECONO.& SOCIALES Mme JARILLOT	1,00	5/5		11,60	12,90	6,00	20,00	Un semestre correct mais Aymerik devra s'investir davantage l'année prochaine.
	ENSEIGN.SCIENTIFIQUE MATHS ENSEIGN.SCIENTIFIQUE MATHS M. DAVEE ENSEIGN.SCIENTIFIQUE MATHS Mme LEGENT	1,00 1,00 1,00	5/5 1/1 4/4	11,32 12,50 9,20	10,15 10,00 10,32	12,04 12,00 12,08	5,38 6,00 3,92	19,15 18,50 19,87	PC : Des résultats qui progressent mais qui sont encore en-dessous des capacités d'Aymerik. - SVT : des résultats cahotiques ce semestre, l'implication semblait manquer
Moyennes générales				14,74	13,71	13,85			
Absences : 21 demi-journées dont 1 est non justifiée (51h00) - Retards : 3									
Appréciation globale : Un ensemble qui reste honorable. L'implication en classe reste néanmoins fluctuante selon les matières. A harmoniser l'an prochain.									

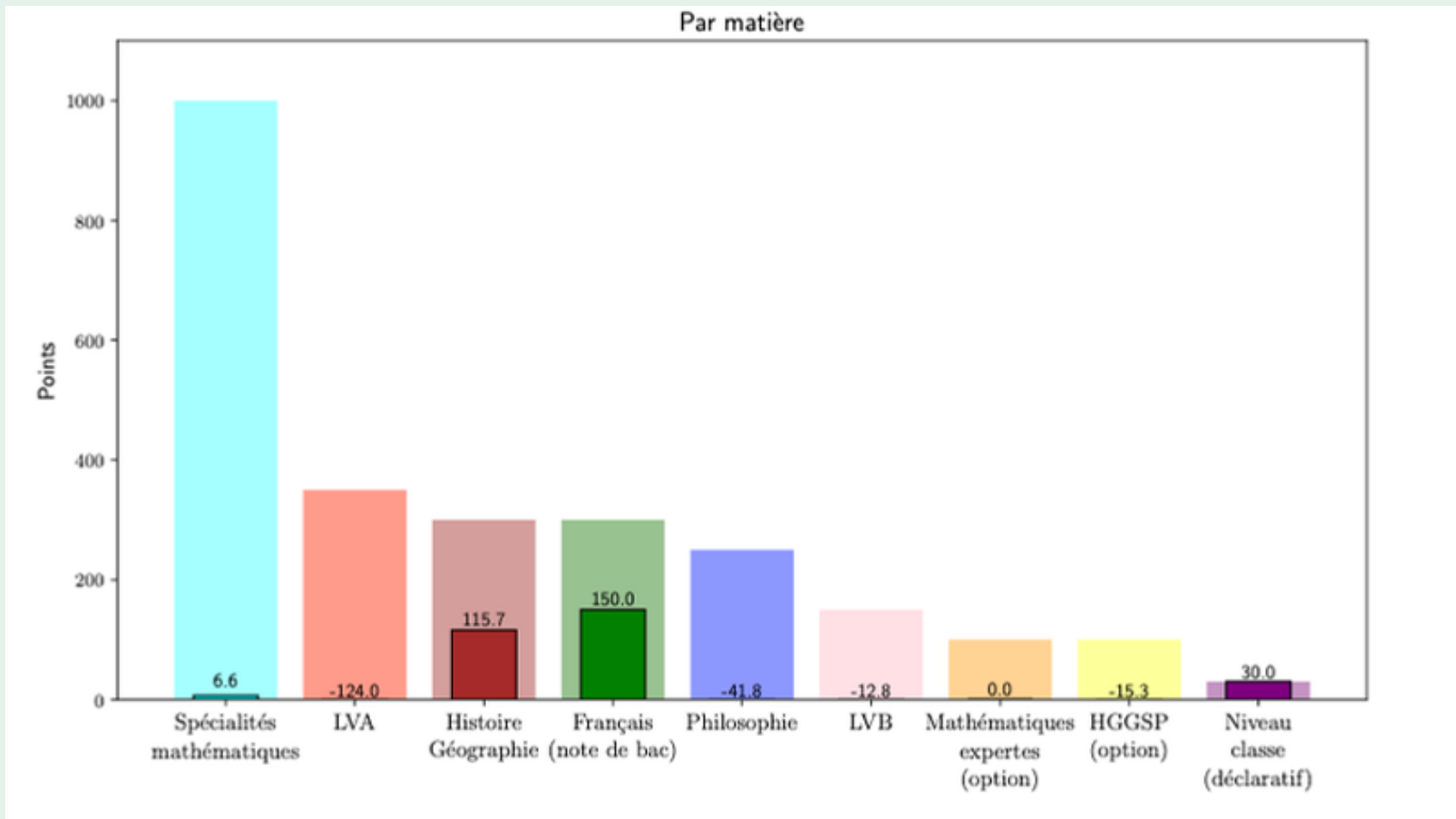
	Matières	Coef.	Nb. Notes	S1	Moyennes S2				Appréciations
					Élève	Clas.	-	+	
EPS	ED.PHYSIQUE & SPORT. M. LANGLOIS	1,00	2/2	16,00	18,00	15,72	13,50	18,00	Elève sérieux et impliqué. Bon semestre.
Pôle linguistique	ANGLAIS LV1 M. BOISSEE	1,00	3/4	17,27	14,29	12,31	7,94	20,00	Un bon semestre malgré une baisse de moyenne. Le travail d'Aymerick est plutôt régulier même s'il a été plus fluctuant que le semestre précédent. Le bilan annuel est plutôt positif.
	ESPAGNOL LV2 Mme PRENTIGNAC	1,00	4/4	15,55	12,50	14,46	6,00	18,75	L'ensemble est moyen. Aymerik s'est montré moins investi ce semestre.
pôle littéraire	FRANCAIS M. LECESNE	1,00	3/3	12,59	13,00	11,88	7,00	18,00	L'ensemble reste convenable, cependant Aymerik s'est montré bien trop dissipé lors des cours. Il ne notait même plus ses cours en fin d'année.
	ENS. MORAL & CIVIQUE M. CLEVENOT	1,00	1/1	17,00	18,00	16,69	14,00	19,00	Très bien.
	HISTOIRE-GEOGRAPHIE M. CLEVENOT	1,00	3/3	13,82	14,25	13,08	9,88	16,50	Bien. Capable d'une bonne participation orale.
Ens. Spécialité	HIST.GEO.GEOPOL.S.P. M. ROUSSEAU	1,00	6/7	16,35	13,32	12,17	8,13	17,91	Une bonne année aux résultats et à l'attitude très sérieux. Continuez ainsi.
	MATHEMATIQUES M. RAIMONDO MATHEMATIQUES M. RAIMONDO	1,00	3/3	13,40	12,00	12,51	2,00	19,67	Résultats corrects. Participez davantage pour progresser.
	SC. ECONO.& SOCIALES Mme JARILLOT	1,00	5/5		11,60	12,90	6,00	20,00	Un semestre correct mais Aymerik devra s'investir davantage l'année prochaine.
	ENSEIGN.SCIENTIFIQUE MATHS ENSEIGN.SCIENTIFIQUE MATHS M. DAVEE ENSEIGN.SCIENTIFIQUE MATHS Mme LEGENT	1,00 1,00 1,00	5/5 1/1 4/4	11,32 12,50 9,20	10,15 10,00 10,32	12,04 12,00 12,08	5,38 6,00 3,92	19,15 18,50 19,87	PC : Des résultats qui progressent mais qui sont encore en-dessous des capacités d'Aymerik. - SVT : des résultats cahotiques ce semestre, l'implication semblait manquer
Moyennes générales				14,74	13,71	13,85			
Absences : 21 demi-journées dont 1 est non justifiée (51h00) - Retards : 3									
Appréciation globale : Un ensemble qui reste honorable. L'implication en classe reste néanmoins fluctuante selon les matières. A harmoniser l'an prochain.									

Bulletin du 2e semestre de Première

Bulletin du 1er trimestre de Terminale

II.A. Les bulletins

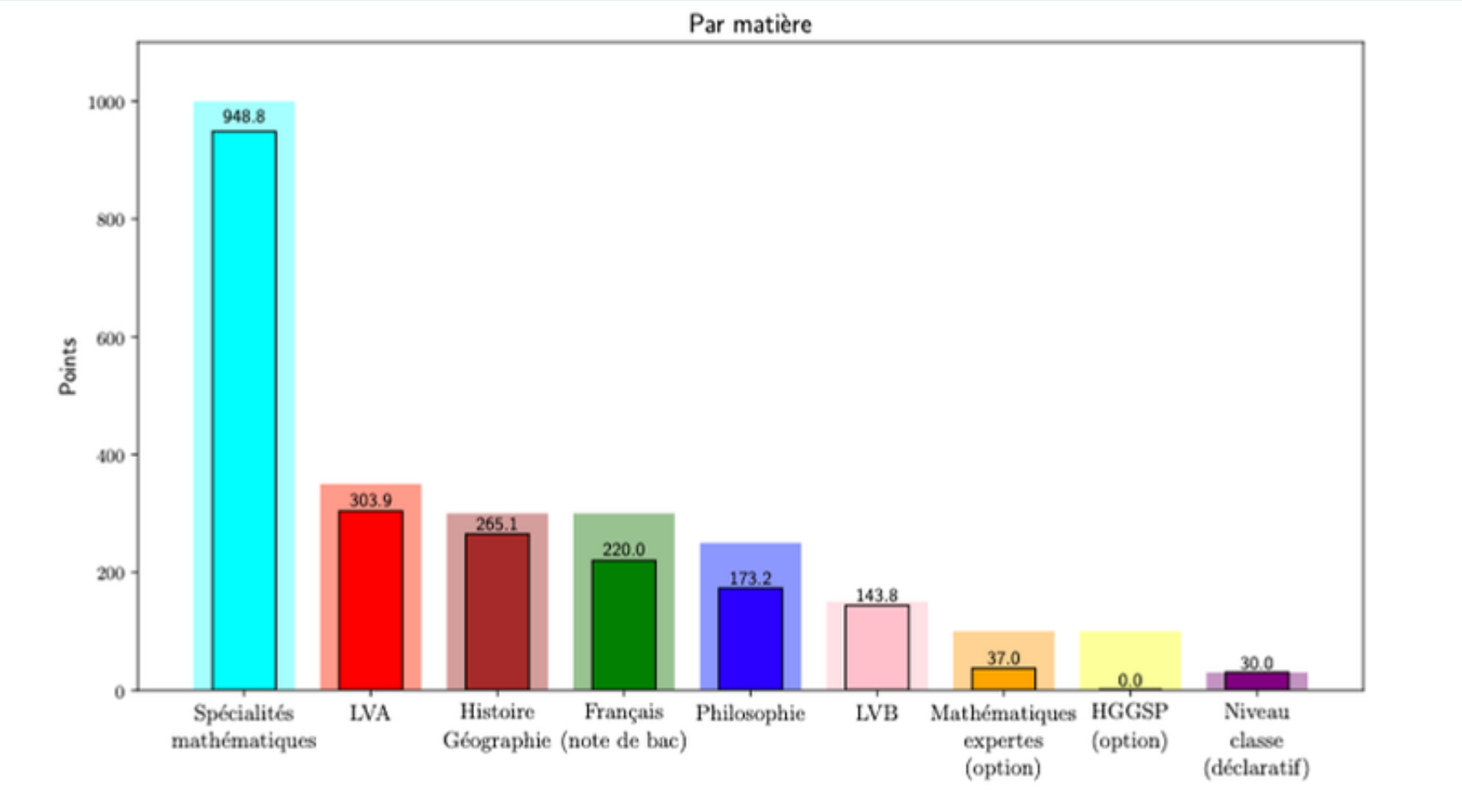
2. Un dossier moyen +



Matière	1er Trimestre							2ème Trimestre						
	Eff.	Rang.	Moy.	Cla.	Hau.	Bas.	Saisie	Eff.	Rang.	Moy.	Cla.	Hau.	Bas.	Saisie
Education Physique et Sportive	94	64	17*	17,78*	20*	14*	Etab.	91	17	19,75*	17,4*	20*	10*	Etab.
	Lilia a acquis un bon niveau de compétence en tennis de table. Elle est très impliquée dans les apprentissages.*							Très bon trimestre. Lilia a produit une très belle performance en acrosport. Bravo.*						
Enseignement moral et civique	-98	-98	N*	N*	N*	N*	Etab.	35	1	20*	19,29*	20*	17*	Etab.
	Appréciation voir Histoire - Géographie*							Appréciation voir Histoire-géographie*						
Enseignement scientifique	35	1	20*	18,88*	20*	15*	Etab.	35	31	18,67*	19,75*	20*	17,26*	Etab.
	Attentif en classe, travail sérieux et impliqué. Excellent!*							Très bon travail.*						
Histoire-Géographie, Géopolitique et Sciences politiques	35	27	16,11*	17,09*	19,78*	12,69*	Etab.	35	29	16,78*	17,83*	19,57*	13,33*	Etab.
	Très bon trimestre. Elève sérieuse et investie, le travail est toujours bien mené.*							Très bon trimestre, qui se maintient. Beaucoup de sérieux et de motivation. Le travail est très solide.*						
Histoire/Géographie	35	27	17,5*	18,19*	20*	13*	Etab.	35	5	19,5*	17,99*	20*	14,5*	Etab.
	Très bon travail. Elève vive. Accentuez vos efforts de rigueur à l'écrit.*							Un excellent trimestre, un travail et une élève remarquables. Poursuivez ainsi. Félicitations.*						
Langue vivante A : Anglais : Anglais	31	27	13,5*	17*	20*	12*	Etab.	31	25	16*	18*	20*	14,5*	Etab.
	Une élève motivée. Le travail est très sérieux.*							Un très bon ensemble.*						
Langue vivante B : Espagnol : Espagnol	37	22	16*	16,96*	19*	13,5*	Etab.	37	22	16,5*	16,96*	19,5*	9*	Etab.
	Une première période satisfaisante, très homogène, un bel engagement en classe.*							Un second trimestre tout aussi satisfaisant que le précédent, des efforts constants et un grand sérieux.*						
Langue vivante C : Arabe : Arabe	1	1	15,5*	15,5*	15,5*	15,5*	Etab.	1	1	18*	18*	18*	18*	Etab.
	Très bon trimestre.*							Excellent trimestre.*						
Mathématiques Spécialité	34	21	12,88*	13,8*	19,5*	9,38*	Etab.	33	18	17*	16,84*	20*	12,5*	Etab.
	Résultats satisfaisants ; il faut s'efforcer de progresser.*							Les résultats à l'écrit sont très satisfaisants. Elève sérieuse.*						
Philosophie	35	25	15*	16,01*	18,5*	12,5*	Etab.	35	29	14*	16,19*	19,5*	13*	Etab.
	Un fort bon trimestre. La réflexion est pertinente.*							Bon trimestre. Un bon investissement dans la réflexion.*						
Appréciation du conseil de classe	Trimestre satisfaisant. Le travail a été mené avec beaucoup de sérieux et d'implication. Poursuivez sur cette voie.						Etab.	Très bon trimestre. Beaucoup de sérieux et d'investissement dans le travail. Poursuivez ainsi, félicitations pour votre engagement.						Etab.

II.A. Les bulletins

3. Un excellent dossier



Bulletins scolaires de l'année 2024/2025 : Terminale Série Générale														
Notation utilisée : sur 20														
(*) Indique que la note ou appréciation a été remontée par l'établissement d'origine														
Matière	1er Trimestre							2ème Trimestre						
	Eff.	Rang.	Moy.	Cla.	Hau.	Bas.	Saisie	Eff.	Rang.	Moy.	Cla.	Hau.	Bas.	Saisie
DNL Histoire/Géographie	35	1	19,67*	17,08*	19,67*	14*	Etab.	31	12	17,83*	17,51*	19*	15,67*	Etab.
	Excellent travail et très bonne maîtrise de la langue. Il faut cependant faire attention de rester bien concentré.*							Très bons résultats et très bonne implication en classe.*						
Education Physique et Sportive	28	11	18*	17,02*	20*	13*	Etab.	28	1	20*	18,27*	20*	13,5*	Etab.
	Excellent trimestre. Le travail est sérieux et l'attitude irréprochable. Continuez ainsi.*							Excellent trimestre. Le travail est sérieux et l'attitude irréprochable. Continuez ainsi.*						
Enseignement moral et civique	28	5	18*	17,25*	19*	14*	Etab.	29	1	20*	18*	20*	16*	Etab.
	Une très bonne prestation orale. Travail très sérieux, et bien organisé.*							Une excellente prestation orale. Travail très sérieux, et bien organisé.*						
Enseignement scientifique	29	3	15,67*	13,01*	16,55*	9,69*	Etab.	29	2	18,18*	15,04*	18,31*	9,46*	Etab.
	Résultats très satisfaisants ce trimestre. Nina se montre enthousiaste, investie et volontaire. Son travail sérieux devrait lui permettre d'atteindre les objectifs visés par l'enseignement scientifique.*							Résultats une nouvelle fois très satisfaisants. Nina se montre toujours très appliquée et soucieuse de réussir. Son travail sérieux lui permet d'atteindre les objectifs visés par l'enseignement scientifique.*						
Histoire/Géographie	29	5	17,43*	16,24*	17,86*	14,86*	Etab.	29	2	17,25*	15,36*	18*	12,5*	Etab.
	Des résultats excellents ce trimestre. Nina est très impliquée, positive et volontaire. À l'oral, lors des exposés, elle fait montre d'un niveau très satisfaisant. Continuez ainsi !*							À nouveau, des résultats excellents ce trimestre. Nina est très impliquée, positive et volontaire. À l'oral, lors des exposés, elle fait montre d'un niveau très satisfaisant. Continuez ainsi !*						
Langue vivante A : Anglais : Anglais	29	3	18,57*	15,82*	20*	12,9*	Etab.	29	5	17,63*	15,39*	18,5*	11,63*	Etab.
	Des résultats excellents ce trimestre. Nina participe au cours d'anglais avec régularité. Poursuivez ainsi !*							Très bon travail ce trimestre. Très bon niveau à l'écrit, ainsi qu'à l'oral. Continuez ainsi !*						
Langue vivante B : Espagnol : Espagnol	23	3	18,75*	15,04*	19,67*	7,33*	Etab.	23	1	18,94*	15,73*	18,94*	11*	Etab.
	Nina est une élève sérieuse et impliquée, avec un excellent niveau en espagnol. Sa participation enrichit le cours. Il faut continuer à maintenir cet enthousiasme et ce dynamisme qui profitent à toute la classe.*							Nina a un excellent niveau de langue, elle participe de manière pertinente et réfléchie. Elle aborde la discipline avec une attitude positive et un travail de qualité. Sa régularité et son sérieux sont des atouts.*						
Langues et cultures de l'antiquité : Latin	15	7	17*	16,38*	17,5*	13*	Etab.	15	11	16,33*	16,86*	18,06*	16*	Etab.
	Dans la continuité, un très bon premier trimestre. Nina fait montre de qualités en commentaire littéraire et en civilisation latine. Poursuivre ainsi !*							Une excellente démarche entreprise ce deuxième trimestre. Nina confirme son intérêt pour la matière, ainsi que la qualité de sa réflexion. Très bien.*						
Mathématiques Expertes	30	7	16,67*	15*	19,83*	5,75*	Etab.	30	14	15,66*	15,46*	20*	10,25*	Etab.
	Très bon trimestre, travail très sérieux. Élève motivée et intéressée qui possède un bon niveau de réflexion et atteint des résultats très satisfaisants.*							Bon trimestre, bon travail et bon niveau. Élève intéressée et motivée. Poursuivez ainsi !*						
Mathématiques Spécialité	25	1	19,14*	12,99*	19,14*	5,93*	Etab.	25	3	17,14*	12,52*	18,83*	5,5*	Etab.
	Un travail sérieux, régulier et approfondi. Une participation active et toujours pertinente. Une analyse et une réflexion de grande qualité. Un écrit solide. Un excellent trimestre. Bravo.*							Un travail sérieux, régulier et approfondi. Une participation toujours pertinente. Une analyse et une réflexion de grande qualité. Un écrit un peu moins efficace mais qui reste toutefois solide. Un très bon trimestre.*						
Philosophie	29	10	14,33*	13,26*	17,33*	9,75*	Etab.	29	1	18*	14,39*	18*	8,5*	Etab.
	Bon travail, sérieux et approfondi. Très bonne participation à l'oral et un bel investissement dans le travail collectif.*							Excellent trimestre. Nina possède de très bonnes capacités d'analyse et de synthèse. Participation orale très pertinente.*						
Physique-Chimie Spécialité	19	3	14,9*	12,61*	16,29*	9,09*	Etab.	18	2	15,74*	12,47*	16,42*	7,08*	Etab.
	Trimestre très satisfaisant, tant à l'écrit qu'à l'oral. Travail sérieux et appliqué. Poursuivez ainsi tout en veillant à rester bien concentrée en classe.*							Trimestre très satisfaisant. Votre travail personnel est demeuré sérieux et rigoureux. L'écrit est solide. C'est très bien ! Poursuivez ainsi.*						
Appréciation du conseil de classe	Excellent trimestre fruit d'un travail très sérieux et rigoureux, et d'un investissement en classe de grande qualité. Vous vous êtes également montrée très impliquée dans votre rôle de déléguée. Bravo ! Poursuivez ainsi. Très vives félicitations						Etab.	Trimestre tout aussi excellent que le précédent à l'image de la qualité et de la rigueur de votre travail personnel et de votre implication en classe. Le niveau atteint est très solide. Bravo ! Poursuivez ainsi. Très vives félicitations						Etab.

II.B. L’avis du professeur principal et du chef d’établissement

Eléments d’appréciation saisis par le professeur principal :

- Methode de travail : Très satisfaisante - Autonomie : Très satisfaisante - Détail des engagements et responsabilités de l’élève et/ou autres éléments d’appréciation du profil : Délégué de classe	- Capacité à s'investir : Très satisfaisante - Engagements et responsabilités de l’élève au sein de l’établissement : Oui
--	---

Appréciation du chef d’établissement :

Un élève brillant et ouvert sur le monde, très autonome. Réussira parfaitement dans les voies choisies.

Avis du chef d'établissement :

Appréciation CE sur la capacité de l'élève à réussir dans la formation visée :	
Avis sur la capacité à réussir : Très satisfaisante	Niveau de la classe : Bon

Eléments d’appréciation saisis par le professeur principal :

- Methode de travail : Très satisfaisante - Autonomie : Très satisfaisante - Détail des engagements et responsabilités de l’élève et/ou autres éléments d’appréciation du profil : - violoncelle depuis l’âge de 7 ans - engagement auprès d'une association d'aide aux personnes âgées - concours d'éloquence au lycée - stages d'anglais de 2 mois aux Etats Unis et de 2 semaines en Angleterre - 2 stages en secondes dans un centre de protection maternelle et infantile et dans une crèche - présenté au Concours Général de Français en 1ère - 7 au IELTS	- Capacité à s'investir : Très satisfaisante - Engagements et responsabilités de l’élève au sein de l’établissement : Oui
---	---

Appréciation du chef d'établissement :

Cette élève fait preuve d'une grande rigueur, d'une réflexion approfondie et d'un esprit analytique, avec des travaux précis, bien rédigés et des analyses fines. Tous les éléments sont présents : les connaissances et les méthodes. Ses résultats homogènes témoignent de son parcours réussi au lycée, ce qui est très prometteur pour ses études supérieures. Nous sommes convaincus que son profil et ses compétences lui permettront de s’épanouir pleinement dans la formation envisagée.

Avis du chef d'établissement :

Appréciation CE sur la capacité de l'élève à réussir dans la formation visée :	
Avis sur la capacité à réussir : Très satisfaisante	Niveau de la classe : Très Bon

II.C. La lettre de motivation

Je m'appelle XXX, né le 30 novembre 2005, je suis actuellement scolarisé en classe de Terminale au lycée Saint-Jean de Passy, inscrit au Baccalauréat général avec les spécialités Mathématiques et Sciences Économiques et Sociales (SES) et les options suivantes : Mathématiques expertes et Latin.

Étant scolarisé à Saint-Jean de Passy depuis la classe de CP (2011), j'y ai toujours obtenu de très bons résultats académiques. Cet établissement exigeant demande à chaque élève de se dépasser pour donner le meilleur de lui-même. J'y ai ainsi acquis une méthode et un rythme de travail efficace accompagnés d'une grande maturité et d'un sens du devoir.

Il est aujourd'hui temps pour moi de faire un choix important à travers la décision d'orientation. Après avoir mûrement réfléchi, avec l'aide du personnel éducatif de mon lycée et avec le soutien de ma famille, après **avoir assisté à des salons d'orientation, des journées portes ouvertes ou encore des réunions d'information organisées par les différents lycées**, j'ai décidé de proposer avec détermination et engagement ma candidature pour la filière classe préparatoire ECG dans le but d'intégrer à l'avenir une grande école de commerce mais aussi de vivre une expérience humaine enrichissante d'un point de vue social, culturel et éducatif.

Mon choix a été motivé par plusieurs raisons qui me permettent de présenter une candidature cohérente et solide sur le plan scolaire mais aussi extrascolaire.

En premier lieu, la classe préparatoire étant une formation d'excellence et d'exigence, nécessitant un travail régulier avec des méthodes rigoureuses s'inscrivant dans un cadre bien défini, notamment par l'internat ou l'étude du soir, elle représente à mes yeux une forme de continuité par rapport à la formation qui m'a été inculquée dans mon établissement actuel.

Par ailleurs, le "dépassement de soi" et "l'esprit de camaraderie" qui sont les clés de la réussite en classe préparatoire correspondent parfaitement à mon tempérament déterminé qui font l'élève et le sportif que je suis, ayant participé à **de nombreuses compétitions de tennis et de football au niveau régional**.

Ces deux années de classe préparatoire me permettront d'acquérir des qualités humaines, intellectuelles et morales, qui seront utiles tout au long de ma vie personnelle et professionnelle et cela, quelle que soit l'issue de ces deux années.

De plus, les matières enseignées en classe préparatoire ECG correspondent aux matières que j'étudie actuellement au lycée et pour lesquelles j'ai la plus grande appétence et le désir de découvrir de nouvelles notions.

Les mathématiques occupent une grande partie de mon temps à l'école, à raison de six heures par semaine dans le cadre de la première de mes spécialités au baccalauréat, et j'ai volontairement opté pour trois heures supplémentaires par semaine pour étudier les **mathématiques expertes**. Par ailleurs, mon goût pour les mathématiques dépasse le cadre de l'enseignement lycéen. En plus de mon travail scolaire, j'ai pris des mesures supplémentaires pour me dépasser en vue de relever d'autres défis intellectuels, car je me prépare actuellement à participer au **Concours général de mathématiques de 2023 et au test "TeSciA"**, après avoir participé aux **Olympiades nationales de mathématiques en 2022**. Toutefois, cette appétence pour les mathématiques ne me prive pas d'un fort intérêt pour le reste des matières enseignées en ECG comme l'ESH, les Lettres ou encore les langues qui me donneront tous les outils intellectuels pour élargir mon ouverture sur le monde et développer mon champ de réflexion.

Enfin, mon ambition est d'intégrer une des meilleures écoles de commerce françaises et éventuellement y envisager un **double-diplôme dans une filière scientifique** pour m'orienter par la suite dans des secteurs comme **la finance de marché**.

Pour conclure, j'aimerais insister sur l'esprit d'entraide qui caractérise la classe préparatoire et que j'essaie de développer intérieurement par exemple via **deux semaines de bénévolat dans une école maternelle au Pérou** durant l'été 2022 ou encore via une participation au programme de tutorat de mon lycée en apportant un soutien scolaire en mathématiques et en anglais à un élève de 6e. Par ailleurs, j'ai été récemment sélectionné, avec une de mes camarades de classe, parmi **180 de mes pairs de Terminale pour rencontrer le Conseil d'Administration** de mon lycée afin d'exprimer mon ressenti et des suggestions sur le projet éducatif dans le but de faire de mon école un endroit propice à l'épanouissement des élèves.

Partie III - Utiliser la Méta en fonction... de vous



Partie III - Utiliser la Méta en fonction... de vous

A. J'ai un excellent dossier

B. J'ai un bon dossier, mais il est inégal

C. Je sais que je pourrais mieux faire

D. Je suis en Première



Partie III - Utiliser la Méta en fonction... de vous

A. J'ai un excellent dossier

Je prépare le supérieur

B. J'ai un bon dossier mais il est inégal

Je comble mes lacunes

C. Je sais que je pourrais mieux faire

J'apprends à m'organiser, je gagne en motivation

D. Je suis en Première

Je priorise le bac de français



Allons-y !

**La Meta**

[Découvrir](#) [Le programme](#) [Tous les lives La Méta \(janvier 2026\)](#) [Vos questions à nos experts](#) [Connexion](#) [Souscrire à La Méta](#)

Maîtriser l'essentiel



Introduction – But et philosophie du programme La Méta

Maîtriser l'essentiel

🕒 3m

 Frédéric Munier

Découvrir le programme



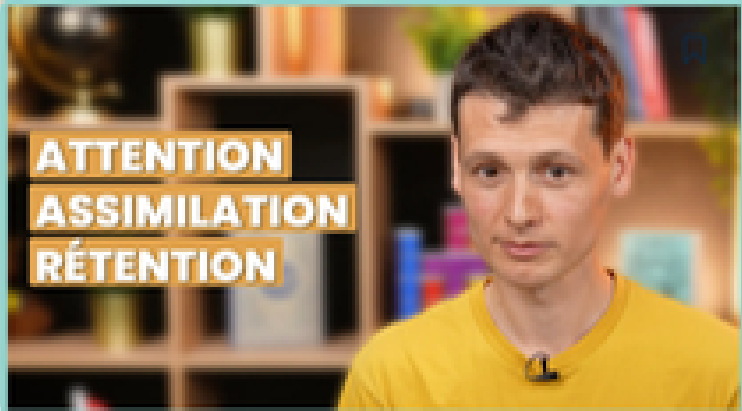
**HYGIÈNE DE VIE
ÉTAT D'ESPRIT
EFFICACITÉ**

★★★★★

Savoir travailler

Maîtriser l'essentiel

🕒 45m



**ATTENTION
ASSIMILATION
RÉTENTION**

★★★★★

Savoir mémoriser

Maîtriser l'essentiel

🕒 25m



**PLANNING DE TRAVAIL
ANKI
REPRISE DES DS**

★★★★★

Maîtriser les bons outils

Maîtriser l'essentiel

🕒 45m

<https://cours.projet-meta.com/>