



L'ASSOCIATION DES CLASSES PREPARATOIRES ANTILLAISES  
PRÉSENTE LE :

# PETIT GUIDE DE SURVIE EN PREPA

RENTRÉE 2019-2020



# OYEZ OYEZ C'EST LA RENTRÉE !

Tu viens de débarquer et tu te sens un peu largué ? Khôlles, DS, 3/2, Khagneux... bref ! autant de mots barbares qu'on t'explique dans ce lexique !

**TAUPIN** Etudiant de classe préparatoire.

**3/2** Etudiant ayant fait 2 ans de prépa (scientifique).

**5/2** Etudiant doublant sa 2<sup>ème</sup> année de prépa (scientifique). On dit aussi "cuber".

**TIPE** Travaux d'initiative personnelle encadrés (pour les classes scientifiques).

**KHOLLE** Deux à trois heures par semaine, interrogation qui a lieu en groupe (2 - 3 élèves) mais où chacun est évalué par un professeur sur les notions abordées durant la ou les dernières semaines. Pour les littéraires les périodes sont espacées.

**CONFINEMENT** Lieu dans lequel les étudiants logent lors de la période des concours. (voir page 12).

**DS** Devoirs surveillés, ont lieu en général le samedi mais peuvent se dérouler la semaine selon les filières et les emplois du temps. Permettent de valider les acquis sur une séquence de leçon/thème.

**BCPST** Biologie, Chimie, Physique, Science de la Terre.

**PCS1** Physique Chimie, Sciences de l'ingénieur.

**MPS1** Mathématiques, Physique, Sciences de l'ingénieur.

**PC** Physique chimie, accessible à partir d'une PCS1.

**MP** Mathématiques, Physique, accessible à partir d'une MPS1.

**PS1** Physique Sciences de l'ingénieur, accessible à partir d'une PCS1 ou d'une MPS1.

**HK** Hypokhâgne, première année de prépa littéraire.

**KH** Khâgne, deuxième année de prépa littéraire.

**TS1** Technologie et sciences industrielles.

**PTS1** Physique, Technologie et sciences de l'ingénieur.

**PT** Physique et Technologie, accessible à partir d'une PTS1.

**ECT** Économique et commerciale, option technologique.

**ECE** Économique et commerciale option économique.



# Le mot du vice-prez'

Le modèle d'enseignement supérieur "classe prépa" représente, pour la jeunesse antillaise, un véritable ascenseur social dont les principaux moteurs sont le **travail**, l'**effort** et la **persévérance**. S'il est indéniable que nos conditions sociales et économiques influent sur notre parcours scolaire, le modèle "classe prépa" permet aux jeunes antillais d'accéder aux grandes écoles françaises après un **concours, identique pour tous, transparent, et anonyme** (en tout cas pour la partie écrite). Beaucoup d'antillais venant de milieux modestes ont pu devenir des cadres grâce à leur investissement et à leur détermination pendant leurs deux années de prépa.

La **proximité avec le "cocon familiale"** s'avère être un **plus** pour beaucoup d'étudiants compte tenu de l'exigence que requiert cette formation. Les jeunes adultes peuvent **gagner en autonomie et en maturité** avant de partir poursuivre leur parcours académique, généralement sur le territoire hexagonal. La **rigueur** et la **discipline** développées pendant ces deux années de prépa en Martinique et en Guadeloupe, vous permettront aussi de rester naturellement "sérieux" jusqu'à l'obtention de votre diplôme Bac+5.

En revanche, **chers préparationnaires antillais**, vous devez garder en tête que l'éloignement géographique peut rendre "l'objectif final" plus abstrait, moins tangible. En effet, dans une prépa d'hexagone, le milieu social et économique - plus favorable - d'où provient la plupart des étudiants, la proximité avec les grandes écoles et les événements multiples tels que les "forums des écoles" (journées où les anciens préparationnaires viennent présenter l'école qu'ils ont intégrée), permettent aux préparationnaires de "donner du sens et de la visibilité" à leur passage en classe prépa.

Dans nos classes prépa antillaises, plusieurs associations (telles que l'ACPA, Moun Prépa, Elles Bougent, etc.) tentent par leurs actions de combler ses faiblesses afin de vous montrer concrètement à quoi ressemble "le bout du tunnel". **L'objectif est clair, vous garder motivés** jusqu'aux concours afin que vous y performiez. N'oubliez pas que vous vous lancez dans un marathon national ! Avec des coureurs venant des quatre coins de la France (hexagone et outre-mer).

À travers ce petit ouvrage, nous essayons de vous partager des **informations utiles**, des **conseils** et des **témoignages**. Toute l'équipe de l'ACPA sera à vos côtés pendant ces deux années, accrochez-vous et ne lâchez rien !

- Anicet ZADICK -  
Vice Président de l'ACPA





S

O

M

M

A

I

R

E

**4** La prépa comment ça se passe ?

---

**5** S'adapter pour performer en prépa

---

**8** Le mot des profs

---

**10** Conseils aux parents

---

**11** Tout savoir sur les concours !

---

**13** Des parcours non linéaires

---

**14** Et après la prépa ?

---



# LA PRÉPA COMMENT ÇA SE PASSE ?

## DE L'ENTRÉE AUX CONCOURS

En ce premier mois la CPGE c'est nouveau pour toi. Mais rassure toi, avec les conseils des profs, des deuxième années et des anciens élèves, tu pourras t'habituer au rythme de travail qui t'attend !



**LA PREMIERE ANNEE: "Echauffe-toi, prends ton rythme & accélère ta foulée !"**

Le premier semestre est le semestre d'adaptation. L'objectif est de l'ORGANISER !  
Fais-toi un emploi du temps qui te va et n'hésite pas à demander des conseils à tes profs et aux anciens !

En ce 2ème semestre un coup d'accélération sera donné. La nouveauté de ce semestre est le TIPE (pour les scientifiques). Il est conseillé de ne pas manquer les cours en fin du mois de juin...n'oublie pas que tu prépares des concours!!

Profite de tes vacances mais ne te déconnecte pas trop non plus. Lis les œuvres au programme de la deuxième année et fais des révisions des cours de première année; idéalement en groupe !

SEPTEMBRE

JANVIER

JUIN

AOUT

**LA DEUXIEME ANNEE : "Sprint jusqu'aux concours!"**

Ce premier semestre permet de se remettre dans le rythme et surtout de gérer les inscriptions aux différents concours : à ce stade, tu dois déjà savoir quelles écoles tu vises et quels concours tu veux passer.

Concours & Confinements !  
Eh oui, ce second semestre est avant tout rythmé par les CONCOURS! C'est là que tout se joue: rappelle-toi des khôlles, des DS, des nuits blanches pour les DM...c'est pour CE moment. Alors donne tout !

La fin des épreuves écrites marque le début des révisions des épreuves orales. Bien sûr tu attendras les résultats des écrits (début juin) comme le Messie ! Et si tout va bien direction l'Hexagone pour les Oraux !

SEPTEMBRE

DECEMBRE

MARS

AVRIL

MAI

JUIN

AOUT

« La prépa, c'est courir un marathon à la vitesse d'un sprint. »

Maëva Ramael - ancienne PC



# S'ADAPTER POUR PERFORMER

## M'organiser en prepa...ça veut dire quoi ?

Cela fait maintenant presque un mois que tu es rentré(e) en classe préparatoire : première khôlle, premier DS, tout s'enchaîne. Avec l'aide d'anciens préparateurs, nous te proposons des pistes pour mieux appréhender ces deux prochaines années.



### EN CLASSE

Choisis ta place dans la classe en fonction de tes besoins : vue, audition, attention... Il faut être attentif car la prise de note est primordiale; voir essentielle pour ton apprentissage. Choisis bien ton support. S'il s'avère que tu as tendance à perdre tes feuilles, favorise les cahiers, sinon tu peux aussi utiliser un classeur, un lutin ou un trieur par exemple.

### LE SOIR

Chaque soir relis les leçons du jour même, puis fais des fiches ou utilise des annales pour synthétiser les leçons et les méthodes. Les techniques de travail - elles - sont propres à chacun : tu peux travailler sur tableau pour y voir mieux, mettre des post-it là où tu peux les voir souvent...

### AU QUOTIDIEN

Il ne faut pas remettre à plus tard les travaux que tu dois réaliser, car d'autres charges de travail te seront données. Prends garde à ne pas tomber dans un cercle vicieux car un retard sera difficile à rattraper, même pendant les vacances. La présence en cours est primordiale car les cours sont longs et difficiles à rattraper.

### AVEC MES CAMARADES

N'hésite pas à travailler en groupe, c'est souvent mieux. En plus de vous motiver et vous soutenir mutuellement, allier plusieurs cerveaux peut permettre de mieux comprendre ce que l'on vous demande. Quelque chose que tu n'aurais pas forcément assimilée, quelqu'un d'autre l'aura peut-être compris, et inversement. Lorsqu'on l'explique quelque chose avec un autre regard que celui du professeur, tu peux comprendre peut-être différemment, et pour celui qui explique, cela lui permet de réviser! N'oublies pas que les professeurs sont là pour t'aider, n'hésites pas à les solliciter. D'ailleurs, l'ACPA peut être là pour toi durant toute l'année. Futures délégués, pensez à prendre contact avec nous dès que les élections sont faites. Ainsi nous pourrons travailler en synergie, et mieux répondre à vos besoins.



# S'ADAPTER POUR PERFORMER

## Ma priorité ? mon hygiène de vie !



C'est à toi de prendre tes responsabilités, de te fixer une certaine rigueur et surtout de l'AUTODISCIPLINE. Dans ta semaine, pense à l'accorder des moments de repos, quelques heures où tu ne travailles pas pour décompresser et prendre soin de toi.

### LE SOMMEIL

Est important car sans lui il est impossible de travailler de façon optimale. Pour cela, organise ton travail pour ne pas te coucher trop tard en te fixant des limites d'horaire à ne pas dépasser. Il est parfois nécessaire de cesser de travailler afin de dormir, et pouvoir alors assurer la journée du lendemain. Attention le café, le coca, le redbull et autres, ne sont pas des substituts du sommeil. Tu peux utiliser des compléments alimentaires mais sous suivi médical.

### L'ALIMENTATION

Le rythme de travail assez soutenu, peut être très fatiguant. Ne te laisse pas trop tenter par les fast-foods car une bonne alimentation te permettra de rester en forme. N'hésite pas à prendre avec toi des petit encas (fruits, fruit sec, ...) pour te rebooster durant la journée. Il est important de manger à des horaires fixes et de manger équilibré afin d'avoir suffisamment d'énergie pour garder le rythme.

### LE SPORT

Est souvent mis de côté pour travailler. Toutefois, il est nécessaire pour l'aérer l'esprit et reprendre du peps. Si tu as l'habitude de pratiquer du sport régulièrement, ne l'arrêtes pas et essaye de l'organiser pour en faire au moins une fois par semaine. Tu peux aussi l'aérer l'esprit en profitant de la nature à travers des promenades. Durant l'année mais aussi à l'approche des concours, évite les régimes strictes et sous caloriques : Tu auras en effet besoin de toute l'énergie dont tu pourras disposer.

**Tu trouveras en fin de manuel, les horaires de sport en fonction de ton établissement.**

### LE STRESS

Tu as la chance de travailler dans une salle à effectif réduit (15 à 45 par classe). Rassure-toi en te rappelant que la prépa sert à te préparer et à l'entraîner. Si tu stresses trop, discute avec ton entourage et tes profs qui sauront te guider. Fais une petite pause si tu bloques vraiment sur un exo, ou change de matière. Lorsque tu reviendras dessus ton esprit sera plus clair.



# S'ADAPTER POUR PERFORMER



## Et les vacances ? Décompresser ou travailler ?

### Profite pour te détendre et te REPOSER :

- Sors de chez toi, fais des activités pour te dépenser, tout en évitant de te coucher trop tard pour pouvoir récupérer.
- Les soirées sont à fortement limiter, voir à éviter. ON SE REPOSE !
- De même, limite les jours de carnaval en février. Ce sont des jours précieux de repos et de travail.

### Attention à ne pas perdre le rythme ! :

- Continue à travailler au minimum 4h par jour en séquençant les heures par matières : (Ex: 2H de français puis 2H de maths)
- L'idéal est de se faire un emploi du temps dès le début des vacances, avec une liste du travail à faire. Cela permet de ne pas se retrouver à la fin des vacances en panique devant la charge de travail, et de vivre une rentrée trop compliquée.
- Et si la motivation manque, pourquoi ne pas vous retrouver à plusieurs afin de rendre plus agréable votre travail ?



**Prends garde aux réseaux sociaux tels que Instagram, Snapchat, et Twitter car ils représentent une grande perte de temps. Rationne leur utilisation, voire même désinstalle certaines applications.**



« En prépa, tu dépasseras ta zone de confort. Sans regret. »

Andy Alexis Alexandre - ancien PSI



# LE MOT DES PROFS

*“Il faut un travail régulier dès la première année. Ne néglige pas l’anglais sous prétexte qu’il y a beaucoup de travail dans les autres matières.*

*C’est l’anglais et le français qui permettent de faire la différence lors des concours, car souvent négligés par les autres candidats.*

*Lis la presse anglophone, mais écoute également l’anglais régulièrement (ted, bbc, france24, audio CCP ...).*

*Ne lâche jamais prise parce qu’au début c’est un peu difficile, on ne comprend pas bien. Mais la régularité, la persévérance et le courage sont des qualités indispensables lorsqu’on est en classe préparatoire.”*

Mme ANGELY  
professeur d’anglais  
au Lycée de  
Bellevue

*“La démotivation est presque un passage obligé lorsqu’on est étudiant en prépa : sentiment de ne plus rien comprendre, de ne plus savoir rien faire...ce qui rend alors l’apprentissage très compliqué. Tout ceci est normal et ne remet surtout pas en cause vos capacités ou vos chances de réussite aux concours ! (si tant est qu’on arrive à circonscrire rapidement cette étape).*

*Un étudiant démotivé doit ainsi savoir faire une pause et identifier ce qu’il sait faire correctement et tout le chemin qu’il a parcouru depuis la Terminale, à la fois en termes de connaissances mais aussi en termes de compétences et de savoir-faire. Pour l’y aider, il faut communiquer ! Lorsqu’on est démotivé il faut en parler, à ses enseignants, à ses camarades, mais ne surtout pas s’isoler.*

*Enfin, en prépa on a tendance à voir le verre à moitié vide (« C’est trop difficile », « Je suis nul », « Je n’y arrive pas » ...). Apprenez à voir aussi le verre à moitié plein (« Je fais de mon mieux et j’ai progressé dans certains domaines », « Je n’ai pas réussi cette fois-ci mais je refuse d’abandonner », ...) Cela vous aidera à lutter contre la démotivation”.*

M. FOURNEAU  
professeur de SVT  
au Lycée Centre  
Sud

« La prépa, c’est rêver de la solution d’un exo et se lever pour la noter. »

Andy Alexis Alexandre - ancien PSI



# LE MOT DES PROFS

*“Toi qui entres ici, tout le monde te dira que tu vas vivre deux années en enfer. Effectivement, c’est affreux : tu devras travailler, trimer, étouffer sous le poids de la tâche, tu auras des mauvaises notes. Et pendant ce temps, tes amis iront à la plage, mangeront des sorbets, iront danser le soir...Mais que vas-tu donc faire dans cette galère ?*

*Il va te falloir de la volonté et de la ténacité pour arriver au BUT de tout élève de prépa : LE CONCOURS !*

*Pour y arriver, deux secrets partagés par tous vos prédécesseurs : la solidarité et la mémoire.*

*La solidarité car ce que tu vas vivre, seuls tes camarades de classes le connaîtront et pourront t’aider et toi seul pourras aider tes camarades qui se donneront autant de mal. Ils deviendront certainement les amis de ta vie.*

*La mémoire parce qu’elle te permettra d’économiser du temps de travail et surtout te permettra d’avoir beaucoup plus d’efficacité.*

*Durant les deux années qui viennent tu auras appris énormément de choses et en particulier, plus des trois quarts de ce qui vous sera demandé au concours aura été fait en classe. La mémoire fonctionne comme un muscle, plus tu la sollicites et plus elle se développe.*

*Cette prépa ne te sera rentable que si tu as ENVIE de faire du mieux possible et peut-être plus encore. Tu dois avoir de l’AMBITION sinon ça n’aura pas eu beaucoup d’intérêt et surtout tu auras subi cette période au lieu d’en avoir profité pleinement.*

**NE TE RELÂCHE JAMAIS, TU Y ARRIVERAS”**

M. DESBORDES  
professeur de  
mathématiques au  
Lycée de Bellevue



# CONSEILS AUX PARENTS !

CHERS PARENTS,

Votre enfant s'apprête à entrer en classe préparatoire.

Durant deux années, il devra travailler dur pour pouvoir intégrer une grande école via un concours. Son travail personnel, qui influencera majoritairement ses résultats, doit être accompagné d'une bonne organisation. Cela lui permettra d'être plus efficace.

C'est ici que **vous intervenez**.

Vous devez comprendre que durant cette période, votre enfant pourra être stressé ou fatigué. Vous devez lui apporter le **soutien moral** dont il a besoin et l'aider à améliorer ses conditions de travail notamment quand il sera à la maison. Par exemple, en diminuant sur ses corvées et en lui créant un **espace de travail calme et silencieux**.

**Avec votre enfant vous formez une équipe où chaque membre a un rôle à jouer dans l'obtention du concours.**

Sachez que pour toute question sur les concours, le confinement ou autre, l'ACPA ainsi que les équipes pédagogiques de vos établissements sont à votre disposition !



# TOUT SAVOIR SUR LES CONCOURS !

## QUEL CONCOURS POUR QUELLE FILIERE ?



<b>LITTERAIRES</b>	ENS BCE SciencePo IEP	ENS BCE EGRICOME IEP	<b>ECE</b>	
	<b>BCPST</b>	A BIO A ENV A PC BIO		Polytech A BIO X BIO ENS
		CESI EPITA IPSA ESME polytechnique	ENS E3A CCINP Mines-Ponts Centrale-Supélec	<b>PCSI / MPSI</b>

## OÙ ME RENSEIGNER ?

### POUR LES SCIENTIFIQUES (MPSI/PCSI/BCPST...)

[www.scei-concours.fr](http://www.scei-concours.fr) (SCEI)  
(CESI, EPITA/IPSA/ESME, polytechnique/ENS, E3A, CCINP, Mines-Ponts, Centrale-Supélec)

### POUR LES LITTERAIRES

[www.ens.fr](http://www.ens.fr) (ENS),  
[www.sciencespo.fr](http://www.sciencespo.fr) (SciencesPo),  
[www.concours-bel.fr](http://www.concours-bel.fr) (BEL),  
[www.concours-bce.com](http://www.concours-bce.com) (BCE : école de commerce épreuves spécifiques aux littéraires).

### POUR LES ECE

[www.ericom.org](http://www.ericom.org) (Ericom),  
[www.concours-bce.com](http://www.concours-bce.com) (BCE), [www.ens.fr](http://www.ens.fr) (ENS)

« La prépa, c'est persévérer sans modération. »

William Homand - ancien PSI



# TOUT SAVOIR SUR LES CONCOURS

## LE CONFINEMENT : KESAKO ?



En Martinique, un dispositif a été mis en place pour permettre aux étudiants de passer les concours à des horaires plus convenables.

Pendant toute la durée des concours vous serez confinés à l'école hôtelière de Schoelcher. C'est dans ce lieu que tous les étudiants passent les épreuves écrites. Seule la CPGE BCPST de Ducos n'est pas à Schoelcher, car elle a choisi l'internat du lycée Centre Sud de Ducos; plus simple tout de même pour eux !

**Tu n'auras donc pas droit à ton téléphone portable, ton ordinateur ou tablette pendant au moins une semaine!**

On vous conseille d'avoir un réveil (qui pourra l'être donné dans certaines prépas), afin de te lever chaque matin, et des fiches écrites si tu veux réviser tes cours et autres exos types.

Selon les banques d'épreuves (ou ta prépa), il arrive que tu puisses te réveiller très tôt pour passer tes écrits (jusqu'à 4 h du matin).

C'est pourquoi tu dois bien te reposer et te coucher tôt pour donner ton maximum face à la copie.

Il existe plusieurs stratégies pour te permettre de rester en forme comme par exemple l'habituer à te réveiller tôt 1 semaine avant, afin d'adopter le rythme des écrits. N'oublie pas que ces écrits sont une porte vers les oraux alors fais attention à ne pas te laisser distraire durant le confinement même si avec tes amis vous vous sentirez comme dans une colonie de vacances !

Le but ultime reste la réussite aux concours !

« Apprends ton cours. Dieu ne te donnera pas la réponse. »

Enzo Baratiny- ancien MP





# DES PARCOURS NON LINÉAIRES

Ne pas réussir sa prépa, ne doit pas être considéré comme un échec. L'idée est de se donner au maximum à chaque instant, le bout du sombre tunnel est proche. Dans cette rubrique nous allons te présenter des témoignages d'anciens taupins qui n'ont pas intégré d'école via la classe préparatoire.

## « J'AI ARRÊTÉ LA PRÉPA »

Lény Roffalet,  
ancien de ECE,  
Chargé de  
recrutement en  
Suisse

« La classe préparatoire m'a permis de résister au stress, gérer la charge de travail en un temps record, avoir le sens de l'effort et du sacrifice dans le but de réussir le concours. Mais je ne suis pas allé en prépa avec un plan clairement défini.

Je n'étais pas prêt à quitter la Martinique, ce qui fait que je me suis démotivé face à la réalité du travail qui m'y attendait. Malgré des professeurs à la hauteur, le programme de la classe prépa ne m'a pas permis d'évoluer comme je voulais.

Après ma première année, j'ai décidé d'arrêter et de me diriger vers des études au Canada. L'un des souvenirs marquant que je conserve de la prépa restera la dévotion des professeurs pour leur métier. Les liens solides tissés entre camarades sont également importants dans ces moments intenses.

Actuellement, je travaille dans une multinationale Suisse, en tant que chargé de recrutement et point de contact RH pour les salariés en interne. Si on m'avait dit que j'arriverais jusque là quand j'ai arrêté ma première année, j'aurais été beaucoup moins stressé ! »

## « JE N'AI PAS INTÉGRÉ D'ÉCOLE »

« La prépa n'a pas marché car je n'ai pas pu m'adapter au rythme de travail et aux méthodologies. Les souvenirs marquants que je garde sont le travail en équipe, notamment pour les DM, et l'engagement de mes professeurs.

Après ma 5/2 je n'ai pas intégré d'école mais grâce au ECTS j'ai pu intégrer l'université en L3. Au cours de mes 3 ans de prépa j'ai pu tout de même adopter un esprit de travail, de l'endurance intellectuelle et un niveau scolaire intéressant qui m'a permis de valider ma L3 en physique chimie.

Andy Vitulin, ancien  
5/2 de PC, étudiant  
en Physique-Chimie

Aujourd'hui je suis titulaire d'une licence en Physique-Chimie et je m'envole vers la Guadeloupe pour préparer mon diplôme de professeur en Physique-Chimie. »

« La prépa permet d'atteindre des objectifs qui nous semblaient hors de portée »

Juliane Mariano - ancienne PSI



# ET APRÈS ?

## COMMENT CHOISIR MON ÉCOLE ?



Assure-toi de bien connaître ce que propose les écoles – leurs débouchés et leurs secteurs d'activités – en te rendant directement sur leur site web, en lisant les brochures remises en début d'année mais également en profitant des épreuves orales pour visiter **DIRECTEMENT** les écoles que tu préfères.

**Et SURTOUT, tu peux contacter l'ACPA et ses membres si tu souhaites échanger avec des anciens d'une école qui te plaît !**

Et voilà! Maintenant tu as l'essentiel des informations pour bien démarrer ta prépa. Mais attention ! Les conseils ne sont pas exhaustifs bien au contraire! N'oublie pas que c'est à toi de t'écouter et de bien cerner tes besoins en termes d'organisation, d'écoute, et d'ambition !

Ce manuel n'aurait pas existé sans Juliane, Maëva, Coraline, William, Anicet, Marie-Laure, Tara et Thomas de l'équipe ACPA ! Et bien-sûr tous nos membres qui y ont contribué de près ou de loin. MERCI.

N'hésite pas à nous suivre sur tes réseaux sociaux pour plus de conseils tout au long de ton parcours. Et pourquoi pas nous aider dans nos actions !



Un réseau d'avenir



ACPAASSOCIATION



ACPA



Association ACPA



# INFOS & CONTACTS

## PREPA DE TRINITÉ

**"JE VEUX SPORTER !"**

**DES CRÉNEAUX  
SONT INSÉRÉS DANS L'EMPLOI DU TEMPS**

Gymnase du lycée Frantz Fanon

Laëtitia NIDAUD, Ancienne ECT  
nidaud.laetitia@hotmail.com

## PREPA DE DUCOS

**"JE VEUX SPORTER !"**

**DES CRÉNEAUX  
SONT INSÉRÉS DANS L'EMPLOI DU TEMPS**

Gymnase du Lycée Centre-Sud

Marie-Laure DON, Ancienne BCPST  
marielaure.don@gmail.com

## PREPA DE GUADELOUPE

Sébastien SCHOLASTIQUE, Ancien ECE  
0690 98 78 14  
sebastien.scholastique@acpa-asso.com

## PREPA BELLEVUE & JOSEPH GAILLARD

**"JE VEUX SPORTER !"**

**MARDI / JEUDI :**

Gymnase du Lycée Bellevue

Piscine du Lycée Joseph Gaillard

Juliane MARIANO, Ancienne MPS1  
juliane.mariano972@gmail.com

Anicet ZADICK, Ancien PCS1,  
anicet.zadick@acpa-asso.com

Noémie ALGER, Ancienne PCS1  
noemie.alg@outlook.fr

Youry COLONNETTE, Ancien PCS1  
youry.c.n@gmail.com

Méline PRAJET, Ancienne HK  
meline.prj@gmail.com

Laura SINGAMALON, Ancienne ECE  
lmsingamalon@gmail.com

Thomas SPARTACUS, Ancien TS1  
thomas.spartacus@hotmail.com

PS: pour le sport à voir avec  
l'établissement

**ACPA: Association des Classes Préparatoires Antillaises**

**contact@acpa-asso.com**

**www.acpa-asso.com**

**+596 696 86 78 24**