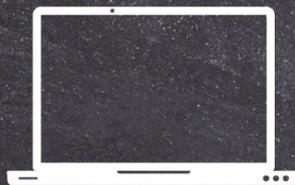


*Baccalauréat 2023*

# BIBLIOGRAPHIE



Suivez-nous



**carcassonne-agglo.fr**

**carcassonne**  
AUDACE & SOLIDARITÉ **agglo**



## Mes petites routines pour détendre les muscles du stress

*Bastos Magali*

Grain d'Sel

Un programme en cinq semaines pour libérer les tensions du corps afin de soulager les douleurs dues au stress : migraines, mal de dos, raideurs cervicales, entre autres. Kinésithérapeute, l'auteure propose des exercices de respiration, des étirements ou des assouplissements quotidiens pour apprendre à se détendre.

[\*\*613.7 BAS\*\*](#)

## A chacun sa méditation

*Dienstmann Giovanni*

Grain d'Sel

Soixante exercices guidés pas à pas, une approche de la méditation personnalisée, cinq mini-méditations courtes, 28 styles de méditation expliqués, afin d'échapper au stress de la vie quotidienne.

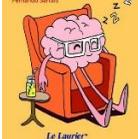
[\*\*158 DIE\*\*](#)

## Apprendre à se reposer

Grain d'Sel

APPRENDRE  
À SE REPOSER

Fernando Sorillo



Un guide pour apprendre à repérer les signes de fatigue physique et psychique, améliorer la qualité de son sommeil et atteindre un équilibre psychologique. L'auteur établit aussi le rapport entre repos et bonheur et reconnaît le rire et la bonne humeur comme facteurs de détente. Avec des idées d'activités relaxantes.

[\*\*613.7 SAR\*\*](#)

## Boîte à fiches

Grain d'Sel



Des fiches de révisions des matières du tronc commun d'enseignement pour le bac, proposant des schémas, des définitions, des cartes, des chronologies et des QR codes pour accéder à des synthèses audio.

[\*\*373 BOI\*\*](#)

## La bible du Bac

Grain d'Sel



Des rappels de cours sous forme de fiches, des sujets d'annales corrigés et des conseils méthodologiques pour se préparer à l'épreuve de philosophie du baccalauréat ainsi qu'à celles des principales spécialités.

[\*\*373 BIB\*\*](#)



## Philo terminale générale toutes séries

*Cerqueira Sabrina*

Grain d'Sel

Une présentation de l'épreuve de philosophie du baccalauréat avec des conseils méthodologiques, 34 sujets guidés avec une dissertation et une explication de texte sur chacune des 17 notions du programme, des fiches mémo, les sujets complets de la session 2021 et des ressources complémentaires en ligne.

[373 PHI](#)



## Philosophie terminale toutes séries

Grain d'Sel

Des outils, des conseils méthodologiques, des sujets corrigés accompagnés d'un appareil pédagogique (lexique, notions clés, astuces et commentaires) pour aborder sereinement l'épreuve du baccalauréat. Des textes en liaison avec chaque sujet sont proposés.

[373 PHI](#)



## Maxi annales enseignements communs

*Pinçon Amélie*

Grain d'Sel

Des explications sur les modalités du bac, des conseils méthodologiques et des sujets pas à pas avec des corrigés expliqués pour préparer l'épreuve écrite de philosophie et le contrôle continu des enseignements communs.

[373 ABC](#)



## ASPP, accompagnement, soins et services à la personne

Grain d'Sel

Toutes les matières des trois années du bac pro, avec des fiches couvrant l'ensemble du programme : nutrition et alimentation, services à l'utilisateur, ergonomie et soins, animation et éducation à la santé, sciences médico-sociales, biologie humaine ou encore microbiologie. A jours des dernières réglementations.

[373 GAR](#)



## Français, histoire géo, EMC, bac pro

*Corlin Michel*

Grain d'Sel

Des sujets accompagnés de leurs corrigés détaillés, de rappels de cours, de la présentation des épreuves et de conseils de méthodologie. Des annales corrigées supplémentaires sont disponibles en ligne.

[373 COR](#)



## Réussir le grand oral du bac 2021

*Simon de Bessac Dorval Sandrine*

Grain d'Sel

A partir de 2021, les élèves de terminale doivent passer un grand oral. Ce guide présente cette nouvelle épreuve, une méthodologie, des outils et des exercices pour s'y préparer.

**[373 SIM](#)**



## Le grand oral, terminale générale

Grain d'Sel

Une préparation à l'examen du grand oral avec des conseils et des simulations pour chaque spécialité, des méthodes pour construire son exposé et réussir la soutenance. Pour s'entraîner à la dernière partie de l'épreuve, un accompagnement permet d'établir son projet tout au long de l'année et des conseils aident à monter son dossier Parcoursup. Avec un abonnement au site de révisions

**[373 ORA](#)**



## Big'o : jeu de préparation au bac

Grain d'Sel

Un jeu de cartes conçu pour préparer les élèves au grand oral du bac. Deux joueurs s'affrontent en questions-réponses avec pour objectifs d'apprendre à valoriser ses talents et ses projets, de s'entraîner à l'oral, de pendre de la hauteur sur son parcours et ses projets...

**[373 BIG](#)**



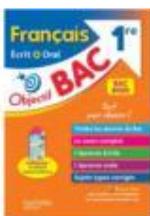
## Réussir le bac français, 1ere générale

*Cerqueira Sabrina*

Grain d'Sel

Des cartes mentales pour réviser l'épreuve de français du baccalauréat comprenant un résumé des œuvres au programme, une biographie des auteurs, des extraits ou encore des synthèses.

**[373 FRA](#)**



## Français écrit + oral 1re

*Pinçon Amélie*

Grain d'Sel

Les connaissances indispensables pour maîtriser le programme d'histoire littéraire et culturelle, une méthodologie complète, ainsi que des sujets de bac corrigés et des exercices d'entraînement. Avec un mémento dépliant et des tutoriels vidéos en ligne.

**[373 PIN](#)**