



Grille de planification de session

« Tout se joue seulement sur 15 semaines »



Comment organiser les 15 prochaines semaines?

La grille de planification de session t'aidera à gérer les grandes priorités dans tes travaux scolaires et ainsi t'aider à prévenir le stress et la panique des fins de session. C'est un point de repère pour te préparer à la fin de la session.

	Français	Philosophie	Éducation physique	Sociologie	Psychologie	Biologie	Anglais
Sem. 1							
Sem. 2	Test de lecture / 5 pts	Devoir 1 / 10 pts					Devoir 1 / 5 pts
Sem. 3		Examen 1 / 25 pts	Devoir 1 / 10 pts				
Sem. 4	Dissertation / 20 pts		Activité physique / 5 pts	Test de lecture / 15 pts		Examen 1 / 15 pts	Test de lecture / 15 pts
Sem. 5			Activité physique / 5 pts		Projet d'exp. / 10 pts		Devoir 2 / 5 pts
Sem. 6			Activité physique / 5 pts				
Sem. 7	Relâche : semaine de travaux et d'étude						
Sem. 8	Test de lecture / 5 pts		Test de course / 20 pts	Examen 1 / 25 pts	Examen mi-session / 30 pts	Examen 2 / 15 pts	Devoir 3 / 5 pts
Sem. 9		Dissertation / 35 pts	Activité physique / 5 pts			Devoir 2 / 10 pts	Examen écrit / 20 pts
Sem. 10	Dissertation / 30 pts		Activité physique / 5 pts				
Sem. 11			Activité physique / 5 pts				Devoir 4 / 5 pts
Sem. 12			Activité physique / 5 pts			Examen 3 / 15 pts	Com. oral / 20 pts
Sem. 13			Activité physique / 5 pts				
Sem. 14			Activité physique / 5 pts		Rapport rech. / 30 pts		Devoir 5 / 5 pts
Sem. 15	Dissertation / 40 pts		Test d'endurance / 25 pts	Examen 2 / 25 pts		Devoir 3 / 10 pts	
Sem. 16		Examen final / 30 pts		Travail de session / 30 pts	Examen final / 30 pts	Examen 4 / 30 pts	Examen final / 20 pts

* Exemple de grille de planification de session



Attention !

- **Note, pour chaque semaine**, les matières que tu priorises. (exemple : surligne les 4 semaines qui précèdent une évaluation dans une matière pour te rappeler que tu dois l'intégrer dans ta planification hebdomadaire).
- **Inscris toutes les informations pertinentes que tu retrouveras dans tes plans de cours.** (ex : dates d'examens, de laboratoire et de remise des travaux ainsi que le % accordé.)
- **Cette grille te donne une idée globale de ta session:** elle ne tient pas compte des détails reliés à tes travaux et à ton étude. Tu dois veiller à ce qu'ils se retrouvent sur ta *grille de planification hebdomadaire* au verso ou dans ton agenda.
- **Garde cette grille dans un endroit que tu vois fréquemment** (ex. : porte du frigo, de ta chambre, près de ton agenda, etc.)

Pour être efficace,
cette grille doit être
jumelée à une
autre grille !



Lis la suite !



Grille de planification hebdomadaire

« Le calcul vaut le travail! »



Combien de temps me reste-t-il?

La grille de planification hebdomadaire est un outil incontournable pour avoir un contrôle sur ton temps. Elle te permettra de gérer d'une façon réaliste le temps que tu as pour accomplir tes tâches scolaires et personnelles.

Remplis ta grille efficacement en inscrivant :

Les incontournables :

- Périodes de cours
- Emploi rémunéré
- Temps de transport (trop souvent oublié!!!)
- Heures de repas
- Heures de sommeil
- Rendez-vous médicaux ou de même importance
- Exigences de la vie familiale

Profession : étudiant, étudiante :

Tout ce que tu dois faire par toi-même à l'extérieur des cours.

- Heures d'étude : E1, E2, E3, E4
- Heures de rédaction des travaux
- Rencontres d'équipe



Autres activités :

- Tâches ménagères
- Loisirs
- Activités sportives
- Sorties avec amis (es)
- Télévision et ordinateur
- Autres activités

* Utilise des couleurs ou des signes pour distinguer rapidement tes tâches planifiées !



Trucs pour gérer ton temps

Il est recommandé de réserver 3 heures/sem. situées entre 9 h et 15 h du lundi au vendredi pour les imprévus. Le reste des cases libres doit te servir de période de repos.

- Détermine tes priorités pour la semaine.
- Respecte ton horaire autant que possible et note chaque jour ce que tu as complété.
- Prévois au moins une période d'étude ou de rédaction de travaux pour chaque heure de cours (voir la pondération de chaque cours).
- Ne planifie pas plus de 10 heures de travail scolaire par jour (cours inclus).
- Si possible, prends 30 minutes de repos entre 2 cours.
- Intègre la planification dans ta routine et améliore-la de semaine en semaine. Autocritique-toi : vois ce qui a bien fonctionné et ce qui a moins bien été. Utilise le document d'autoévaluation.
- **Le sommeil** est aussi important que l'étude, donc à ne pas négliger.
- **Installe ta grille dans un endroit visible.**
- Critique ta grille afin qu'elle soit réaliste.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h15 - 9h05	Transport	Cours de socio	Transport	Dentiste	Cours de philo EXAMEN 1	E2 Bio	Déjeuner
9h10 - 10h	Cours de français		Cours d'anglais				
10h05 - 10h55	Act. phys.			Transport		Devoir Bio	E2 Français
11h - 11h50	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
11h55 - 12h35	E1 Français	E1 socio	E1 Educ	Devoir Anglais	E2 Bio		Act. phys.
12h35 - 13h25	E2 Socio	Devoir de socio	Cours de psycho	Cours de français	Devoir de psycho	Emploi \$\$\$	Dîner
13h30 - 14h20	E2 Psycho						
14h25 - 15h15	Cours de Bio	Cours d'éducation physique		Révision philo	E2 anglais		
15h20 - 16h10		Transport	Transport	Souper	Act. phys.		
16h15 - 17h05	Transport	Souper	Souper	Transport	Souper	Souper	Souper
17h10 - 18h	Souper	Révision pour examen philo	E1 Anglais	Emploi \$\$\$	Emploi \$\$\$	Voir mes amis	
18h - 19h	E1 Bio						
19h - 20h			E1 Psycho				
20h - 21h							
21h - 22h							
22h - 23h							

* Exemple de grille de planification hebdomadaire

Rédaction : François Héту, stagiaire et Thérèse Sirois, aide pédagogique individuelle

© Tous droits réservés : Cégep régional de Lanaudière à Joliette