

Guide de préparation de la grille horaire maître

1. IDENTIFIEZ VOS OBLIGATIONS PAR DES COULEURS DIFFÉRENTES

- **Inscrivez toutes vos périodes de cours**
Inscrivez également les périodes d'écoute de vidéo pour les cours médiatisés.
- **Inscrivez au besoin vos heures de travail rémunéré**
- **Inscrivez au besoin vos périodes d'entraînement**
Sports, exercices...
- **Inscrivez toutes autres obligations**
Repas, loisirs, famille, transports, bénévolat...

2. IDENTIFIEZ LES PÉRIODES D'ÉTUDES D'UNE AUTRE COULEUR

- **Évaluez le nombre d'heures d'études nécessaires**
Approximativement 6 heures par 3 heures de cours, c'est la part d'apprentissage autonome et d'approfondissement recommandée pour un étudiant universitaire. Pour 5 cours, il faut rechercher plus ou moins 30 heures d'études.
- **Recherchez les périodes d'études optimales selon votre capacité de concentration optimale.**
Le matin serait le moment le plus favorable pour la majorité des étudiants.
- **Répartissez autant que possible les périodes d'études par matière avant ou après le cours.**
Cela favoriserait une meilleure rétention de la matière.
- **Prévoyez des périodes tampons (courtes périodes d'études de 1 à 2 heures).**
Elles serviront à planifier une rencontre d'équipe ou un travail, à réviser un cours, un travail ou un examen, à faire de courtes lectures. Elles se situent souvent entre deux cours ou en soirée.

Identifiez vos périodes d'études et tenter de les respecter le mieux possible.

QUELQUES CONSEILS PRATIQUES

- Selon les horaires de cours ou de travail rémunéré, il est possible de devoir préparer 2 grilles horaires (ex. : semaine 1 et semaine 2).
- Prévoir des périodes de repos, des pauses de quelques minutes à chaque heure et un maximum de 5 heures d'études par matière par jour.
- Une fois par semaine, vous devriez prévoir 24 heures sans période d'études.
- Ne pas alourdir la grille horaire. Laissez les périodes libres en blanc, elles procurent un sentiment de liberté.
- Il est fortement recommandé de séparer une longue journée de cours ou d'études par une période d'exercice (elle redonne de l'énergie).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h							
8h							
9h	ADM8000			TSO3000			
10h							
11h							
12h		COM7000		TSO4000			
13h							
14h							
15h							
16h							
17h							
18h							
19h			EDU2530				
20h							
21h							
22h							

Cours	Étude	Entraînement	Bénévolat/ implications	Transport	Travail rémunéré	Épicerie/tâches ménagères
-------	-------	--------------	----------------------------	-----------	---------------------	------------------------------