

L'échéancier synoptique : *Un bon antidote au stress!*

Il s'agit d'un plan pour les 15 semaines de la session (voir exemple ci-dessous)

Pour chaque cours :

- **Identifiez le cours** (titre et sigle, professeur).
- **Inventoriez les tâches** d'étude pour ce cours (planification, révision d'un cours, lecture, recherche, rédaction, exercices, études préparatoires, correction...).
- **Estimez le nombre d'heures** à consacrer à ces tâches par semaine, et indiquez-le entre parenthèses.
C'est difficile au début, vous allez devoir vous ajuster au fur et à mesure. N'oubliez pas qu'une tâche prend toujours plus de temps que prévu.
- **Indiquez la valeur en % de l'évaluation dans la case/semaine où l'évaluation est prévue.** Ajoutez-y des couleurs au besoin, selon les formes d'évaluation (examen, journal de bord, simulation, présentation orale, travail de recherche...).
- **Faites la somme totale d'heures d'étude par semaine** pour l'ensemble des matières, à consacrer à vos études. *Cela vous permettra de limiter vos autres activités, comme le travail rémunéré, durant les périodes d'examen et de remise de travaux.*
- **Identifiez les périodes d'étude intensives** (ex. plus de 25 heures d'étude/semaine).
- **Rayez chaque semaine** dès qu'elle est accomplie. Vous constaterez un réel soulagement et une motivation à continuer.

N'oubliez pas la règle du 9 heures par cours (3 heures de cours + 6 heures d'étude).

Échéancier synoptique Exemple pour 2 cours Session: Hiver 2010

Mois	Janvier			Février				Semaine	Mars				Avril				
Semaine Date	1 11 au 15	2 18 au 22	3 25 au 29	4 01 au 05	5 08 au 12	6 15 au 19	7 22 au 26	d'étude 01 au 05	8 08 au 12	9 15 au 19	10 22 au 26	11 29 au 2	12 05 au 09	13 12 au 16	14 19 au 23	15 26 au 30	
Tâches ↓	Cours : UNIVERS SOCIAL ET DIDACTIQUE								Sigle : DID2222 J.Tremblay								
Lecture/préparation/révision	(3) ch1-2	(3) ch1-2	(3) ch3-4	(2) ch5-6	(2) ch 7	(1) ch 8	(3) ch.10	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)	(2)		
Portfolio	(3) plan	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2) R	(2)corr.	(2)remise	
Plan d'action				(1)sujet	(1)							(3) R	(2) R		(3)corr.	(2)remise	
Examen (2)					(2) étude	(4) étude	40%						(2)étude	(2)étude	10%		
#Heures estimées d'étude	6hrs	5hrs	5hrs	5hrs	7hrs	7hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	6hrs	8hrs	6hrs	7hrs	4hrs
Tâches ↓	Cours : ATELIER D'EFFICIENCE COGNITIVE								Sigle : EDU (2)530 L.Lavoie								
Lecture	L(1hr)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	L (1)	
Diagnostic/Journal de bord (JB)	R(3)	Dia 10%	JB 15%	R (3)	R (3)	R (3)	JB 15%	R (3)	R (3)	R (3)	R (3)	R (3)	R (3)	R (3)	JB 10%		
Échéancier/grille horaire			(3) R	10%													
Fiches d'études /Bilan														10%	R (3)	30%	
#Heures estimées d'étude	4hrs	4hrs	5hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	4hrs	6hrs	6hrs	3hrs
Tâches ↓	Cours								Sigle								
#Heures estimées d'étude																	
Tâches ↓	Cours								Sigle								
#Heures estimées d'étude																	
Tâches ↓	Cours								Sigle								
#Heures estimées d'étude																	
Grand Total d'heures d'étude estimées par semaine	10hrs	9hrs	10hrs	9hrs	11hrs	11hrs	8hrs	8hrs	8hrs	8hrs	8hrs	10hrs	12hrs	12hrs	13hrs	7hrs	

R = rédaction

L= lecture

(?) = nbre d'heures estimées