

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 |
|-------|-------|--------------|----------------------------|-----------|---------------------|------------------------------|