

J'organise ma semaine

Les incontournables:

Périodes de cours
 Emploi rémunéré
 Temps de transport
 Heure des repas et de
 sommeil
 RV médicaux/ engage-
 ments familiaux

**Profession: étudiant,
étudiante:**

Heures de cours
 Heures d'étude
 Heures de rédaction des
 travaux
 Rencontres d'équipe

Autres activités:

Tâches ménagères
 Loisirs
 Activités sportives
 Sorties
 Télévision et médias so-
 ciaux, etc.

**Utilise des couleurs ou
 des signes pour distin-
 guer rapidement tes
 tâches
 planifiées.**



Heures	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
0 à 3 h							
3 h à 7h							
7 h à 8h							
8 h à 8 h 50							
8 h 55 à 9 h 45							
9 h 50 à 10 h 40							
10 h 45 à 11 h 35							
11 h 40 à 12 h 30							
12 h 35 à 13 h 25							
13 h 30 à 14 h 20							
14 h 25 à 15 h 15							
15 h 20 à 16 h 10							
16 h 15 à 17 h 05							
17 h 10 à 18 h 00							
18 h à 19 h							
19 h à 20 h							
20 h à 21 h							
21 h à 22 h							
22 h à 23 h							
23 à 0 h							