

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 | | | | | | | |