

Calendrier hebdomadaire

1. Compléter le calendrier de la page suivante avec vos prévisions d'activités concernant la semaine de l'atelier 3 d'OIP (03 octobre).

Pour chaque catégorie d'éléments, mettre la couleur du fond correspondante et donner des précisions sur l'activité.

2. Calculer le temps hebdomadaire utilisé par chaque catégorie ainsi que leur part en % (sachant que dans une semaine, il y a 24x7jour =168h)

Catégorie	Détail	Temps total (en h.mm)	% de temps utilisé sur une semaine
Travail présentiel à l'université (cours/TD/TP).	Situer les créneaux des différents enseignements en précisant l'UE par son code et le type d'enseignement (CM, TP, TD)	= 27h	= 23%
Les activités extra-scolaires importantes pour l'équilibre personnel	Situer les créneaux de vos activités en précisant le type d'activité (type de sport, jeu vidéo, lecture etc...) et si nécessaire préciser la régularité (1sem/2 par ex) ou très irrégulier	= 6h	= 5%
Autres temps contraints (job/charge de famille/courses & entretien de chez soi)	Situer les créneaux classiquement utilisés pour ces activités en précisant le type d'activité	= 2h	= 2%
Le travail personnel réalisé pour préparer, revoir vos enseignements ou vous autoévaluer	Préciser les créneaux et les lieux (chez soi, à la bibliothèque L1, ...)	=7h	= 6%
temps de sommeil		= 56h	= 48%
Pause repas		= 9h	= 8%
Temps de transport		= 10h	= 8%

Exemple :

	Lundi
5h	
6h	6h-7h Réveil+petit dej
7h	
8h	Transport
9h	
10h	8h30-12 h30 TP LU1SV001
11h	
12h	
13h	Pause déjeuner
14h	13h45 – 15h45 TD LU1M001
15h	
16h	Travail bibliothèque atrium
17h	17h-18h30 Natation

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche		
5h									
6h									
7h		Transports	Transports		Transports				
8h		Cours	Cours		Cours	Réveil + petit déjeuner			
	Réveil					Réveil			
9h	Travail/soumission travaux à rendre			Cours		Travail/soumission travaux à rendre	Cours	Révision TD et TME, apprentissage des cours Formules, fiches de Révision avec pauses Toutes les heures	Journée off : repos sauf si empêchement le samedi (jeu vidéo/dessin/piano)
10h									
11h	Travail			Travail					
12h	Déjeuner		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner				
	Transports	Repos	Repos	Transports	Travail				
13h		Déjeuner				Déjeuner			
	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Révision TD et TME, apprentissage des cours et Formules, fiches de Révision avec pauses Toutes les heures			
14h									
15h									
16h									
17h									
	Transports	Tutorat	Transports	Transports	Transports				
18h									
19h									
		Transports							
20h									
21h									
22h									
23h									
24h									

Pour personnaliser ce planning, n’hésitez pas à utiliser l’outil « Fusion de cellules » des tableaux.