

Guide pour créer une grille horaire

Table des matières

QU'EST-CE QU'UNE GRILLE HORAIRE?.....	2
CONNAÎTRE SES HABITUDES.....	2
CONNAÎTRE LES EXIGENCES DE SES COURS.....	3
LE FORMAT.....	3
CRÉER SA GRILLE HORAIRE.....	3
Étape 1 – Cours.....	3
Étape 2 – Besoins de base.....	4
Étape 3 – Autres obligations.....	4
Étape 4 – Les moments d'étude.....	4
Combien de temps devrait-on réserver pour ses études?.....	4
Comment répartir ses heures d'études personnelles?.....	5
Rappel.....	8

QU'EST-CE QU'UNE GRILLE HORAIRE?

- Un outil de gestion du temps
- Une planification ou un horaire de sa semaine
 - Elle donne un aperçu des périodes libres ou heures creuses entre les cours
 - Elle permet de prévoir des périodes d'étude régulières ainsi que des périodes libres

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h							
30							
7 h							
30							
8 h							
30							
9 h							
30							
10 h							
30							
11 h							
30							

Aperçu d'une grille horaire vide.

CONNAÎTRE SES HABITUDES

La création d'une grille horaire nécessite une certaine connaissance de ses habitudes.

- Le temps nécessaire pour accomplir une tâche (ex: lecture de chapitre)
- Le moment de la journée où ma productivité est plus élevée
- L'endroit qui favorise mon travail (ex: bibliothèque, maison, café)
- La charge et le degré de difficulté de mes cours
- Mes forces et mes défis (ex: la composition, la lecture, la procrastination)

Et si je ne connais pas trop mes habitudes?

Pendant quelques jours, prends note de tes activités, le temps que tu as pris pour chacune et tes impressions (ton niveau de concentration, ta productivité, difficulté de la tâche, etc.)
ex:

lever: 10 min

déjeuner: 20 min

transport: 7 minutes

parlé avec amis: 10 min

cours de chimie (difficile de rester réveiller, décroche après 25 min)

regardé vidéos TikTok: 45 min

Lecture pour sociologie (environ 10 pages – 1h)

etc.

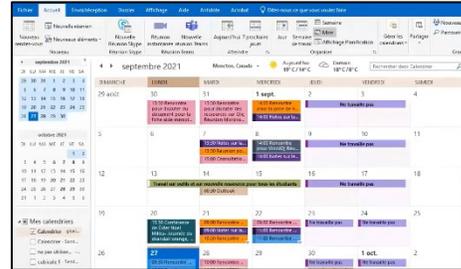
CONNAÎTRE LES EXIGENCES DE SES COURS

- Lire attentivement le plan de cours (comprendre les lectures, les devoirs, les travaux, les examens)
- Cerner la charge et le niveau de difficulté du cours

LE FORMAT

- Plusieurs formats possibles (papier, numérique, logiciels et applications, etc.)
- Selon ses préférences

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		
8:30	EDUC 3814	LITT1404	Cours	EDUC 3814	Revisions		
9:00	Étudier	EDUC 3814	4113	Revisions	Dîner	Dîner	Dîner
10:00	Étudier	EDUC 3814	4113	EDDP4912	Dîner	Dîner	Dîner
11:00	Dîner	Dîner	Dîner	LITT1404	EDUC 3814	EDUC 3814	Recherche
12:00	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
6 h 30	LEVÉ	LEVÉ	LEVÉ	LEVÉ	LEVÉ		
7 h 30	PETIT DÉJ						
8 h 30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	LEVÉ	LEVÉ
9 h 30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PETIT DÉJ	PETIT DÉJ
10 h 30	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	PAUSE	LIBRE
11 h 30	DÉJEUNER						

CRÉER SA GRILLE HORAIRE

- Utilise la gestion par blocage de temps (*time blocking*) pour construire ta grille horaire. Cette méthode consiste à bloquer des créneaux dans son horaire, réservant ainsi ces moments pour effectuer des tâches spécifiques.
- N'hésite pas à utiliser différentes couleurs (ou autre code) pour faciliter la distinction des différentes tâches.

Étape 1 – Cours : bloque dans ton horaire, les moments où tu as des cours (et s'il a lieu, tes laboratoires, stages ou travaux pratiques).

Exemple :

« Cours français » – lun. 8 h 30 à 9 h 45
 jeu. 10 h à 11 h 15



« Cours math. » – lun. 10 h à 11 h 15
 mer. 8 h 30 à 9 h 45

Etc.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
5 h						
6 h						
7 h						
8 h						
9 h	Cours FRAN			Cours MATH	Cours PHILO	
10 h	Cours MATH	Cours PHILO		Cours FRAN		
11 h						
12 h						
13 h		Cours PHYS				
14 h			Pré-lab. PHYS	Cours PHYS	Labo. PHYS	
15 h				Labo. GELE		
16 h			Cours GELE			
17 h						
18 h						

Étape 2 – Besoins de base : bloque dans ton horaire des moments pour tes repas, le sommeil, ainsi que de l'activité physique/ sport.

Étape 3 – Autres obligations : bloque dans ton horaire des moments pour les autres activités ou obligations dans ta vie (ex : emploi rémunéré, bénévolat, activité religieuse, déplacements, tâches ménagères, temps libre, activité sociale, etc.)

* Les étapes 2 et 3 peuvent être inversées au besoin.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
5 h							
6 h							
7 h	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner		
8 h	7h50 + autobus	7h50 + autobus	7h50 + autobus	7h50 + autobus	7h50 + autobus	Lever + déjeuner	
9 h	Cours FRAN			Cours MATH	Cours PHILO		
10 h	Cours MATH	Cours PHILO		Cours FRAN			Lever + déjeuner
11 h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Emploi	
12 h		Cours PHYS					
13 h			Pré-lab. PHYS	Cours PHYS	Labo. PHYS		Dîner
14 h				Labo. GÉLÉ			
15 h			Cours GÉLÉ				
16 h							
17 h	Activité physique						
18 h	Souper	Souper	Activité physique	Souper	Souper	Souper	Souper
19 h			Souper		Activité physique		
20 h							
21 h							
22 h	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher			Coucher
23 h					Coucher		
24 h						Coucher	

Étape 4 – Les moments d'étude

Combien de temps devrait-on réserver pour ses études?

Selon le règlement 1,7 du répertoire de l'Université de Moncton, le nombre d'heures que tu devrais consacrer à l'étude personnelle est environ le double du nombre d'heures que tu passes en salle de classe¹. (ratio 2:1).

1 cours (3 crédits) = environ 7,5 heures/ semaine

2,5 h/ salle de classe 5 h / études personnelles

Donc, tu peux planifier environ 5 heures* d'études personnelles par semaine, pour chaque matière (ou 2,5 h pour chaque cours d'une durée de 1 h 15 min.)

* 5 h (ou 2 x 2,5 h) = un guide seulement.

- Certains cours vont demander plus d'heures d'étude. Tout dépend de la charge et des exigences du cours. Utilise ceci comme point de départ et au besoin, tu pourras faire des ajustements à ta grille pour mieux refléter ta réalité.

¹ Charge de travail pour **1 crédit** de cours théorique = environ 45 h / session (15 h cours + 30 h d'études perso.)

La charge peut varier pour les autres cours (laboratoires, stages, etc.)

Donc, **3 crédits** = 135 h / session (45 h cours + 90 h d'études personnelles)

↳ 135 h ÷ 15 semaines dans une session = 9 h / semaine

→ environ 3 h de cours et 6 h d'études personnelles / semaine pour chaque matière.

Comment répartir ses heures d'études personnelles?

Le processus d'étude active est une manière efficace d'organiser ses études et mène à une meilleure rétention de l'information. Ce processus comprend la préparation avant le cours, la présence au cours et la révision après le cours. Tes heures d'études personnelles seront donc réparties entre la préparation et la révision.

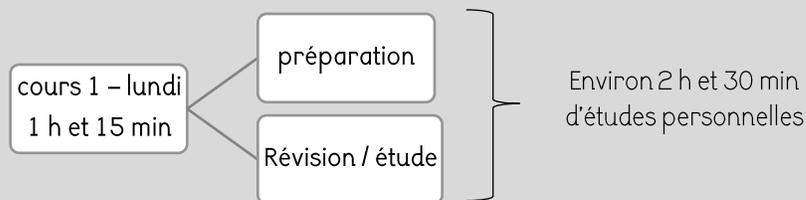
Processus d'étude active :

Avant	Pendant	Après	
Préparation	Assister au cours	Réviser	Étudier
<ul style="list-style-type: none"> • Lire les chapitres dans le manuel de cours • Survoler les diapositives du cours à venir (ou thèmes indiqués dans syllabus) • Survoler ses notes du cours précédent 	<ul style="list-style-type: none"> • Écouter attentivement • Prendre des notes • Poser des questions • Participer aux discussions 	Dans les 24h-36h suivant le cours <ul style="list-style-type: none"> • Relire les diapositives et compléter ses notes • Inscrire ses réflexions et créer des questions d'examen potentielles • (Cours à résolution de problèmes) retravailler les exemples montrés en classe 	<ul style="list-style-type: none"> • S'appropriier la matière • Réfléchir aux liens à l'aide de résumés, tableaux, schémas • Questionnement (quoi, comment, pourquoi) • Répétition • Se pratiquer à l'aide des devoirs ou exercices suggérés

* Les tâches de révision et d'étude peuvent être combinées

- En prenant un cours à la fois, bloque des moments pour la préparation, ainsi que la révision et/ou étude de tes cours.
- Les questions suivantes peuvent t'aider à cerner combien de temps accorder pour la préparation: Est-ce qu'il y a des lectures préalables ou suggérées (ex : chapitres dans un manuel de cours ou recueil de texte, lecture d'article) dans ce cours? Quel est habituellement le volume de lecture dans ce cours? En fonction du volume, à peu près combien de temps aurais-je besoin pour faire ces lectures? À peu près combien de temps ça me prend pour survoler mes notes du dernier cours?

Exemple :



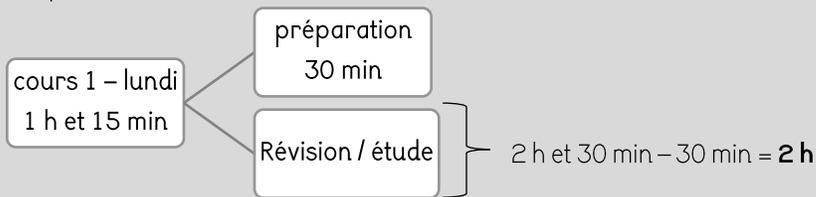
Sachant que les lectures préalables dans mon cours de français sont rarement plus d'une page ou deux, je choisis d'accorder environ 30 min à ma préparation. Puisque ma préparation doit être terminée avant d'aller en cours lundi matin, je choisis de la faire le dimanche après-midi, soit la journée d'avant.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
5 h				
6 h				
7 h	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner
8 h	7h50 - autobus	7h50 - autobus	7h50 - autobus	7h50 - autobus
9 h	Cours FRAN			Cours MATH
10 h	Cours MATH	Cours PHILO		Cours FRAN
11 h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
12 h				

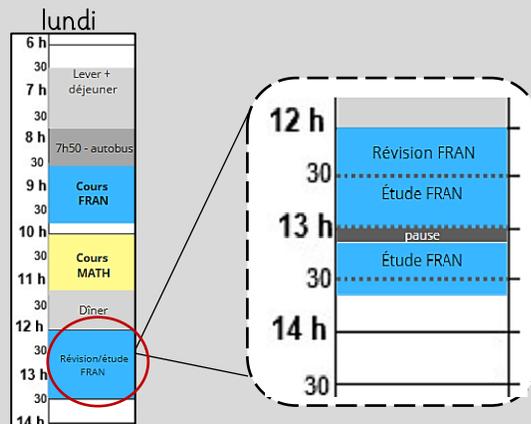
Dimanche	
	déjeuner
13 h	
	Dîner
14 h	
30	Prép. FRAN

- Après avoir accordé du temps à la préparation, tu peux le soustraire au nombre d'heures total, ce qui te donnera un aperçu du temps restant pour la révision/étude. À toi de voir si c'est suffisant ou si tu souhaites ajuster le temps de révision.
- Les questions suivantes pourraient t'aider à cerner un moment propice pour ta révision :
 - À quoi ressemble le reste de la journée après ton cours? Est-il préférable de faire une révision le jour même ou le lendemain? As-tu des devoirs ou des exercices à remettre au prochain cours?
 - En fonction du reste de la journée et de ta durée de concentration, est-il préférable de combiner la période de révision et d'étude (une à la suite de l'autre) ou de réserver deux moments séparés (par exemple, 25 minutes de révision le jour même et 45 minutes d'étude plus tard dans la semaine)?

Exemple :



Il me reste environ 2 h pour la révision/étude. Je ne veux pas attendre trop longtemps avant de revoir les notions, alors j'accorde 1 h et 30 min après mes cours le lundi. Je préfère combiner ma période de révision et d'étude. Il me reste encore un 30 minutes à accorder à ce cours, en plus d'environ 2 h et 30 min à mon cours de français du jeudi.



- Reprends la démarche pour les autres cours.
- Au besoin, ajoute du temps de préparation et de révision pour tes laboratoires. Voici des questions qui peuvent t'aider à cerner le temps nécessaire :

Ce laboratoire nécessite-t-il une préparation (lectures préalables, études de cas, vidéos ou diapositives à consulter, etc.)? Le cas échéant, à peu près combien de temps as-tu besoin pour accomplir ces tâches? À quel moment peux-tu faire cette préparation?

Ce laboratoire a-t-il une composante d'évaluation? As-tu besoin de revoir régulièrement les notions présentées en laboratoire? As-tu un rapport à rédiger et remettre au prochain laboratoire? Le cas échéant, à peu près combien de temps as-tu besoin pour accomplir ces tâches? À quel moment peux-tu réserver du temps pour terminer ton rapport ou réviser/étudier les notions?

Exemple :

J'ai rajouté la préparation et la révision pour mon cours de français du jeudi. Je vérifie que j'ai effectivement environ 5 heures d'études personnelles dans la semaine pour mon cours de français.

J'ai utilisé la même démarche pour mes autres cours.

6 h	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30							
7 h	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner		
30							
8 h	7h50 - bus	7h50 - bus	7h50 - bus	7h50 - bus	7h50 - bus	Lever + déjeuner	
30							
9 h	Cours FRAN	Prép. GELE	Révision + Prép. PHYS	Cours MATH	Cours PHILO	Emploi	
30		Libre					
10 h	Cours MATH	Cours PHILO	Prép. PHILO	Cours FRAN	Rév. / étude FRAN		Lever + déjeuner
30			Étude au besoin / libre				
11 h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		Rév. / étude PHILO
30							
12 h	Rév. / étude FRAN	Cours PHYS	Prép. MATH	Rév. / étude GELE + prép labo.	Rév. / étude MATH		
30			Prép. FRAN				
13 h	Prép. PHYS	Rév. / étude MATH	Pré-lab. PHYS	Cours PHYS	LABO PHYS		Prép. FRAN
30							Prép. MATH
14 h	Rév. / étude MATH	Prép. GELE					
30	Pause / libre		Cours GELE	LABO GELE	Rapport Lab.	Libre / repos	Pause / libre
15 h	Prép. PHILO	Rév. / étude PHILO		Rapport Lab.	Libre		Épicerie +
30				Pause / libre	Rév. / étude FRAN	Rév. / étude GELE	
16 h	Activité physique			Rév. / étude MATH			Libre
30	Souper	Souper	Activité physique	Souper	Souper	Souper	Souper
17 h							
30							
18 h	Étude au besoin / libre	Rév. / étude PHYS	Souper	Rév. / étude PHYS	Activité physique	Rév. / étude PHYS	Libre
30	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	
19 h							
30							
20 h							
30							
21 h							
30							
22 h	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher			Coucher
30					23h-Coucher	24h-Coucher	

Mon cours de génie électrique (GELE) est d'une durée de 2 h et 30 min, à la fréquence d'une fois par semaine. C'est comme si j'avais deux cours d'une durée de 1 h et 15 min, un à la suite de l'autre. Je réserve du temps pour la préparation, ainsi que pour la révision. En raison de ma durée de concentration, je choisis de diviser ceux-ci et les étaler dans la semaine (c'est comme si j'avais le double de lecture à préparer puisque mon cours n'est qu'une fois par semaine). Je vérifie que le tout est équivalent à environ 5 heures d'études personnelles.

6 h	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
30							
7 h	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner	Lever + déjeuner		
30							
8 h	7h50 - bus	7h50 - bus	7h50 - bus	7h50 - bus	7h50 - bus	Lever + déjeuner	
30							
9 h	Cours FRAN	Prép. GELE	Révision + Prép. PHYS	Cours MATH	Cours PHILO	Emploi	
30		Libre					
10 h	Cours MATH	Cours PHILO	Prép. PHILO	Cours FRAN	Rév. / étude FRAN		Lever + déjeuner
30			Étude au besoin / libre				
11 h	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner		Rév. / étude PHILO
30							
12 h	Rév. / étude FRAN	Cours PHYS	Prép. MATH	Rév. / étude GELE + prép labo.	Rév. / étude MATH		
30			Prép. FRAN				Pause/libre
13 h	Prép. PHYS	Rév. / étude MATH	Pré-lab. PHYS	Cours PHYS	LABO PHYS		Dîner
30							
14 h	Rév. / étude MATH	Prép. GELE					
30	Pause / libre		Cours GELE	LABO GELE	Rapport Lab.	Libre / repos	Pause / libre
15 h	Prép. PHILO	Rév. / étude PHILO		Rapport Lab.	Libre		Épicerie +
30				Pause / libre	Rév. / étude FRAN	Rév. / étude GELE	
16 h	Activité physique			Rév. / étude MATH			Libre
30	Souper	Souper	Activité physique	Souper	Souper	Souper	Souper
17 h							
30							
18 h	Étude au besoin / libre	Rév. / étude PHYS	Souper	Rév. / étude PHYS	Activité physique	Rév. / étude PHYS	Libre
30	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	Libre	
19 h							
30							
20 h							
30							
21 h							
30							
22 h	Coucher	Coucher	Coucher	Coucher			Coucher
30					23h-Coucher	24h-Coucher	

Rappel

- Nouvelle grille horaire pour une nouvelle semaine : tu auras à ajuster ta grille pour refléter la réalité de ta nouvelle semaine. Il est possible qu'aucun changement ou bien plusieurs changements soient nécessaires, tout dépend de l'horaire et de la réalité de la personne étudiante.
- *Ce n'est pas coulé dans le béton!* Il n'est pas possible de planifier à la seconde près. Reste flexible et attends-toi à devoir ajuster légèrement ta planification au courant de la semaine. Par exemple, une rencontre non prévue peut venir s'ajouter, ou encore tes amis t'invitent au restaurant donc le souper sera plus tard.
- Créer une grille qui te parle et qui répond à tes besoins. Certaines personnes préfèrent une grille très précise pour les aider à rester disciplinés, alors que d'autres veulent plus de flexibilité. Par exemple, une personne peut choisir de réserver des moments « d'étude au choix » dans la journée et sélectionner parmi ses tâches quotidiennes, quelle matière étudier à quel moment, aussi longtemps que le tout est terminé à la fin de la journée.
- N'oublie pas de prendre des petites pauses en fonction de ta durée de concentration.
- Réserve du temps pour toi, soit des moments libres.
- D'autres outils utiles pour la gestion du temps : le calendrier semestriel, l'agenda et la liste de tâches.