

Ce semestre

SEPTEMBRE						

OCTOBRE						

NOVEMBRE						

DÉCEMBRE						

Planifier ses temps d'étude

Pourquoi?

- Libérer de l'espace mental
- Être bien organisé·e favorise la réussite

Combien de temps?

- 6h de cours ou exos ~ 6h de travail individuel
- Ex. En Algèbre Linéaire, ~6h travail individuel
- Dépend de l'étudiant·e

Quoi planifier?

- Révision des cours
 - Résolution d'exercices
 - *Repos + Activité Physique*
- (+ 1h pour planifier votre semaine)

Faire son emploi du temps

- Bloquez vos **contraintes fixes**
- Identifiez les **moments du jour** où vous êtes plus concentré
- Prévoyez des séances **courtes et régulières** avec des pauses
- Tenez compte du temps de déplacement entre EPFL et chez vous

Essayez de planifier quelques séances pour

1. Comprendre (révision)
2. Appliquer (exercices)
3. Consolider (correction)

Planifier ses temps d'étude

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8			A1	ICC - ex	PH	A1 - ex	ICC
9							ICC
10	PH	A1 (appl. + cons.)	AL (rév.)	PH	A1	AL (rév.)	CH
11							
12					ICC	CH	A1 (rév.)
13				AL			
14	CH	AL (appl. + cons.)	A1 (rév.)	CH - ex	CH	AL	PH
15							
16	ICC	PLANNING			PH	AL - ex	A1 (appl.)
17			ICC				PH - ex
18				PH			
19							
20							
21			CH	A1 (appl.)	AL (appl.)		

Évaluer vos habitudes actuelles

- Est-ce que mon rythme d'étude est satisfaisant (ou je prends du retard)?
- Est-ce que mes méthodes d'apprentissage sont efficaces?
- Est-ce que mes lieux d'étude favorisent la concentration?
- Qu'est-ce qui me motive ou me démotive en ce moment?

Quelles sont vos préférences?

- Matin? Après-midi? Soir?
- Travailler seul·e? En groupe?
- Espace d'étude (calme, éclairé, sans distractions)

Ajuster l'emploi du temps

- Trop ambitieux → réduire la charge initiale.
- Manque de motivation → commencer par une tâche facile.
- Interruptions fréquentes → définir des périodes sans téléphone.
- Difficulté à s'y tenir → associer le travail à un rituel fixe (même lieu, même heure, même boisson).

Résumé

Sem.	Sujet	Tâche	Livre AAE	MOOC AAE	LC
1	Prise de notes & Auto-évaluation	Essayer la méthode Cornell; s'auto-évaluer pendant la séance d'exos	Chap.1	Chap.1	Quiz 1 + 3
2	Attention & Env. de travail	Optimisez votre attention			Quiz 2
3	Compréhension de preuves	Utilisez le self-explanation pour les preuves de cette semaine.			Quiz 3
4	Révision efficace	Essayez une des approches proposées	Chap. 5	Chap. 5	Quiz 3
5	Planification	Révisez votre emploi du temps	Chap.1		
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					