Outil 1 sur 5

Mon planning de la semaine

Savoir quoi faire, et quand le faire

L	M	M	J	V	S	D
					✓	
				✓		
	✓					

Gratuit · 1re secondaire · Méthodologie, Share & Grow ASBL

Pourquoi un planning ?

En primaire, tu avais un seul instituteur. Il savait tout ce que tu avais à faire. En secondaire, tu as une dizaine de professeurs, et aucun ne sait ce que les autres t'ont donné.

Résultat : une interro vendredi, un devoir pour mercredi, l'entraînement mardi. Tout garder en tête, c'est fatigant. Et on oublie.

Un **planning** est un tableau où tu écris ce que tu vas faire, quel jour et à quelle heure. Une fois que c'est écrit, tu n'as plus à y penser : tu regardes, et tu fais.

À retenir

Un bon planning respecte trois règles.

1

Court

Tu travailles par blocs de 25 minutes, suivis de 5 minutes de pause. Trois blocs par jour au maximum.

2

Régulier

Un peu chaque jour vaut mieux que tout la veille. Ce que tu revois sur plusieurs jours, tu le retiens plus longtemps.

3

Réaliste

Tu gardes du temps pour le sport, les amis et le repos. Un planning trop rempli ne sera pas suivi.

Mode d'emploi en 5 étapes

1

Je note mes activités fixes

Le sport, la musique, les repas de famille. Ce sont les moments où tu ne peux pas travailler.

2

Je fais ma liste

J'ouvre mon journal de classe et la plateforme de l'école. J'écris tout ce que je dois faire : devoirs, leçons, interros. Pour chaque tâche, je note la date limite.

3

Je découpe en blocs

Une grosse tâche se découpe en blocs de 25 minutes. Le tableau de la page 5 t'aide à compter.

4

Je place mes blocs

Chaque bloc va dans un jour, avant la date limite. Je commence par le plus proche ou le plus difficile. Pour chaque jour, j'écris l'heure à laquelle je commence.

5

Je coche

Quand un bloc est terminé, je coche la case. Si je n'ai pas fini, je le replace un autre jour.

Le secret : toujours au même moment

Choisis un moment qui revient chaque jour : après le goûter, après le sport, après le souper. Quand ce moment arrive, tu commences, sans te poser de question.

Un exemple : la semaine de Léa

Léa est en 1re secondaire. Elle a foot le mardi et le jeudi, et un match le samedi matin.

Sa liste

Matière	Ce que je dois faire	Pour quel jour ?	Nombre de blocs
Sciences	*Interro sur le chapitre 2*	*vendredi*	*3*
Math	*Exercices page 34*	*mercredi*	*1*
Français	*Étudier la leçon de conjugaison*	*jeudi*	*2*
Néerlandais	*Étudier le vocabulaire*	*lundi prochain*	*2*

Son planning

Jour	Activités fixes	Heure de début	Bloc 1	Bloc 2
Lundi		*16 h 30*	*Sciences : je relis le cours et j'écris 5 questions*	*Math : exercices page 34*
Mardi	*Foot 17 h - 18 h 30*	*19 h*	*Français : j'étudie la conjugaison*	
Mercredi		*14 h*	*Sciences : je réponds à mes 5 questions, cours fermé*	*Français : je me teste, cours fermé*
Jeudi	*Foot 17 h - 18 h 30*	*19 h*	*Sciences : je refais les exercices sans le corrigé*	
Vendredi			*Repos*	
Samedi	*Match 10 h*	*14 h*	*Néerlandais : j'étudie le vocabulaire*	
Dimanche		*17 h*	*Néerlandais : je me teste, cours fermé*	*Je prépare ma liste et mon planning*

Ce que Léa fait bien

- Son interro de sciences est préparée sur **trois jours**, pas la veille.
- Elle ne fait jamais plus de **deux blocs** par jour, et elle garde son vendredi.
- Elle ne se contente pas de relire : elle **se teste**, cours fermé.

Ma liste de la semaine

À imprimer chaque semaine

Semaine du ..... au .....

Matière	Ce que je dois faire	Pour quel jour ?	Nombre de blocs	Placé
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐
				☐

Combien de blocs ?

Ce que je dois faire	Je prévois	Quand ?
Un devoir court	**1 bloc**	La veille au plus tard
Une leçon à étudier	**2 blocs**	Sur 2 jours différents
Une interro	**3 blocs**	Sur 3 jours différents
Un gros contrôle (plusieurs chapitres)	**5 à 6 blocs**	Je commence une semaine avant

1 bloc = 25 minutes de travail + 5 minutes de pause. Ce sont des repères : ajuste-les après ta première semaine.

Mon planning

À imprimer chaque semaine

Écris d'abord tes activités fixes, puis ton heure de début, puis tes blocs. Tu n'es pas obligé de remplir les trois blocs.

Jour	Mes activités fixes	Heure de début	Bloc 1	Bloc 2	Bloc 3
Lundi			☐	☐	☐
Mardi			☐	☐	☐
Mercredi			☐	☐	☐
Jeudi			☐	☐	☐
Vendredi			☐	☐	☐
Samedi			☐	☐	☐
Dimanche			☐	☐	☐

MON BILAN · le dimanche, en 2 minutes

Blocs prévus : ..... Blocs faits : .....

Ce qui m'a gêné : ☐ téléphone ☐ fatigue ☐ oubli ☐ trop de blocs ☐ pas envie

La semaine prochaine, je change une chose : .....

Et si… ?

Aucun planning ne se passe comme prévu. C'est normal. Voici quoi faire.

Un prof donne un nouveau devoir en cours de semaine	Je l'ajoute à ma liste le jour même, et je le place tout de suite dans mon planning.
Je n'ai pas fini mon bloc	Je fais quand même ma pause. Je note où je me suis arrêté et je replace la suite un autre jour.
J'ai raté un jour	Je replace les blocs sur les jours qui restent, sans dépasser trois blocs par jour. Le week-end sert aussi à ça.
Je n'ai pas envie de commencer	Je me dis : « juste 5 minutes ». Je lance le minuteur. Une fois lancé, on continue presque toujours.
Je ne sais pas par quoi commencer	Par le plus difficile. C'est au début que tu as le plus d'énergie.
Je ne comprends pas la matière	J'écris ma question dans mon journal de classe et je la pose au professeur au prochain cours.

Chaque jour, 2 minutes en rentrant

J'ouvre mon journal de classe. J'ajoute les nouveautés à ma liste. Je regarde mes blocs du jour et mon heure de début.

Que faire pendant un bloc ?

Un bloc ne sert à rien si tu regardes ta feuille en pensant à autre chose. Choisis une action précise.

Ça marche peu

- Relire le cours plusieurs fois
- Surligner
- Recopier au propre

Tu reconnais la matière, mais tu ne sais pas encore la redire.

Ça marche bien

- Fermer le cours et me poser des questions
- Refaire les exercices sans le corrigé
- Expliquer la leçon à voix haute

Si tu y arrives sans regarder, tu connais vraiment.

Les outils 2 à 5 t'apprennent ces techniques, une par une.

4 astuces pour tenir

- Prépare ta liste et ton planning le dimanche, journal de classe ouvert. Dix minutes suffisent.
- Mets ton téléphone dans une autre pièce pendant un bloc.
- Utilise un minuteur. Quand il sonne, tu fais une vraie pause, debout.
- Affiche ton planning là où tu travailles.

Les autres outils

Outil 2 — Mes cartes mémoire
Outil 3 — Ma fiche de synthèse
Outil 4 — J'explique pour comprendre
Outil 5 — Prêt pour l'interro
Envie d'aller plus loin ? Découvre les séances méthodologiques sur shareandgrow.be.

Coin des parents. Cet outil est offert par Share & Grow ASBL. Imprimez les pages 5 et 6 chaque semaine. Les premières semaines, remplissez le planning avec votre enfant le dimanche, puis laissez-le faire seul. Demandez à voir les cases cochées plutôt que de surveiller chaque bloc. L'objectif n'est pas un planning parfait, mais une habitude. Répartir le travail sur plusieurs jours et se tester sont deux des techniques d'étude les mieux validées par la recherche (Dunlosky et al., 2013).