



AIDE-MÉMOIRE POUR TON CALENDRIER DE CONCILIATION SPORT-ÉTUDES

La clé pour une bonne conciliation sport-études réside souvent dans l'organisation. Voici un petit outil pour t'aider à construire un calendrier et voir à plus long terme. Tu peux utiliser l'outil de ton choix (agenda papier, calendrier électronique), te mettre des rappels (oui, oui ça se fait dans un agenda papier aussi) les semaines avant des gros échéanciers, intégrer des listes de choses à faire... Bref, construire la base de ton outil de planification et d'organisation. Comme c'est ton outil à toi, n'oublie pas de faire en sorte qu'il te parle (code de couleurs, icônes, collants, post-it...) et surtout que tu l'aies sous les yeux rapidement et souvent!

On te suggère de prendre le temps de noter tes engagements sportifs et scolaires et de maintenir ton outil à jour.

Voici quelques éléments importants qui pourraient s'y retrouver :

ENGAGEMENTS SPORTIFS

- entraînements réguliers (muscu, cardio, étirements)
- camps d'entraînement
- déplacements (autobus, voiture, avion)
- compétitions/matches
- rendez-vous médico-sportifs (physio, masso, nutritionniste, préparateur mental, etc.)
- séries éliminatoires
- rencontres d'équipe
- sessions d'analyse vidéo

ENGAGEMENTS SCOLAIRES

- horaire de cours
- temps d'études et de travaux mi-session et fin de session
- période de choix de cours pour la prochaine session
- périodes d'études
- dates d'examens / remise de travaux
- date limite pour annuler des cours sans mention d'échec (autour des 19 sept automne et 14 février hiver pour les étudiants du cégep)
- échéancier de remise de devoirs pour les cours avec Cégep à distance
- semaine de lecture
- disponibilité des tuteurs/enseignants pour reprendre la matière
- groupes d'études (dans un café ou virtuellement)
- date limite de changement de programme
- date pour choix de cours d'été
- date de l'épreuve uniforme de français au cégep
- date de reprise de labos

Il est important de cibler les périodes où tu seras moins disponibles à cause de tes engagements sportifs, mais aussi les périodes plus intenses au niveau académique, comme une fin de session. Ça te permettra de prévoir les coups, mais aussi de prendre conscience de ton niveau de fatigue et d'ajuster ton sommeil, ton alimentation ou ton horaire d'entraînement en conséquence. L'idée, c'est de rester au top de ta forme physique et mentale tout au long de la session en prévoyant ta charge sportive et scolaire au maximum, ça te libérera l'esprit!

Bonne session!