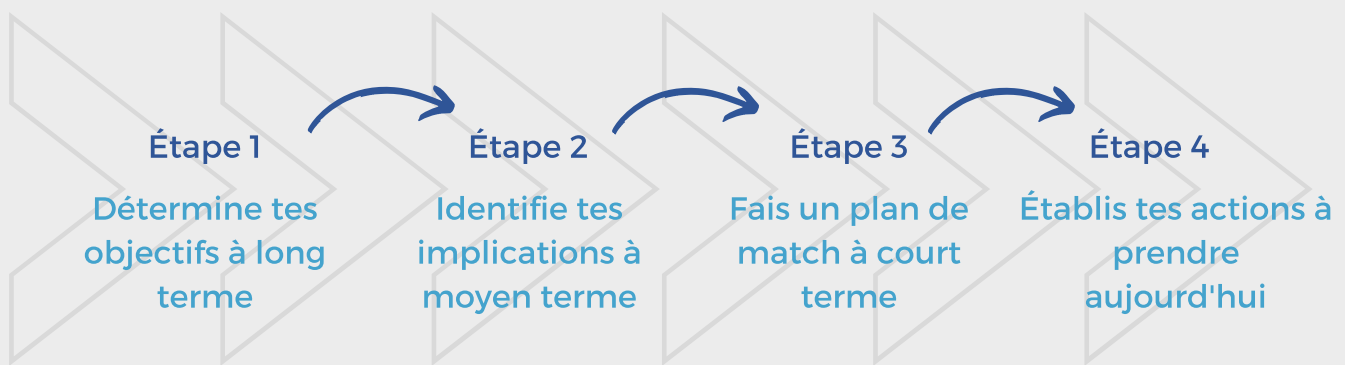




# Détermine tes objectifs scolaires

*Se fixer un objectif permet de faciliter la prise de décision autant quant aux cours choisis que lorsque vient le temps de déterminer ses priorités. Chose certaine, en conciliation sport-études, tu dois prendre tes décisions en visant le meilleur équilibre possible entre tes ambitions scolaires et sportives. Un plan n'est jamais coulé dans le béton. C'est une direction donnée qui nous aide à tracer le parcours mais les chemins pour atteindre la destination peuvent être appelés à changer en cours de route. Ton spécialiste de parcours scolaire est ton API, n'hésite pas à le consulter régulièrement pour ajuster ton plan.*



*Afin de déterminer quelles actions tu dois prendre aujourd'hui et avant de te faire un plan de match à court et à moyen terme, tu dois tout d'abord définir tes objectifs à long terme.*



## Étape 1: Détermine tes objectifs à long terme

En ayant un objectif de carrière professionnelle partiellement défini, tu pourras mieux déterminer les moyens pour y parvenir. En première étape, tu dois envisager à quel moment tu penses terminer tes études pour entrer sur le marché du travail auquel tu aspires. Idéalement, si possible, planifie ta graduation en même temps que la retraite de ton sport (inutile de t'essouffler aux études si pendant 4 ans tu n'utilises pas ton diplôme parce que tu n'es pas sur le marché du travail.) Sois honnête! Si tu ne sais pas ou si tu n'es pas certain.e de ton choix, il y a des ressources disponibles pour t'aider.



## Pistes de réflexion

- *Emploi de rêve ?*
- *Année de diplomation (universitaire ou collégiale) ?*





## Étape 2: Identifie tes implications à moyen terme

Pour diminuer le stress et la charge scolaire, il est intéressant de déterminer le nombre de sessions au cégep et le bon moment pour faire une demande d'admission à l'université. Ça te permettra de calculer le nombre de cours que tu dois faire par session et comment tu pourras les disperser. Tu peux également envisager les différentes ressources pour faire tes cours (en présentiel, à distance, en cours d'été).

???

### Pistes de réflexion

- *Rapidité de diplomation (Préuniversitaire/technique)?*
- *Choix de programme universitaire?*
- *Choix d'université (Québec/Canada/États-Unis)?*
- *Moment d'admission et crédits requis?*
- *Cote R et programmes contingentés?*



## Étape 3: Fais un plan de match à court terme

Une fois ton plan fait, il est plus facile d'avoir une vision globale de ton niveau d'engagement scolaire. Le nombre de cours idéal pour toi varie selon tes objectifs scolaires mais aussi selon ta charge de compétition et ton équilibre de vie (travail à temps partiel, beaucoup de voyage, stress à la maison...). Tu peux planifier ta prochaine session en discutant avec ton entraîneur des compétitions et camps d'entraînement à venir. Il est intéressant d'identifier les périodes intenses (fin de session, *peak* sportif) où il faudra ajuster ta charge d'entraînement ou planifier des périodes d'études. C'est également à ce moment que tu peux planifier la manière que tu suivras tes cours (en présentiel, à distance, en cours d'été). C'est aussi le temps d'envisager des formations ou expériences qui pourraient t'aider à atteindre ton objectif professionnel et qui ne sont pas offertes nécessairement via ton école (ex: cours de photographie, de lancement d'entreprise ou de gestion, stage d'intégration, mentorat professionnel...).

???

### Pistes de réflexion

- *Engagement scolaire (nombre de cours)?*
- *Cours d'été?*
- *Cours à distance ou virtuel?*
- *Programme (avec laboratoires ou non)?*
- *Formation autre qu'académique (photographie, Excel, gestion, mentorat)?*



## Étape 4: Établis tes actions à prendre dès aujourd'hui

Quels sont les moyens que tu désires mettre en place actuellement pour atteindre tes objectifs? Ça peut être l'avancement de tes cours à distance, établir un plan pour la remise de tes travaux ou encore sur l'organisation des périodes d'études. Comment tes actions d'aujourd'hui peuvent influencer l'effet domino jusqu'à l'étape 1 pour que tu arrives à ton objectif professionnel? Comment diminuer ton stress scolaire et t'assurer que les prochaines semaines se passent en douceur?

???

### Pistes de réflexion

- *Revoir ton plan de cours, planifier la remise de tes travaux*
- *Obtenir les services d'un tuteur ou offrir tes services de soutien scolaire*
- *Faire ta to-do scolaire*