

GESTION DE SON TEMPS

Comment améliorer votre organisation et votre gestion du temps pour être plus efficace.

Jean-Marc Gerber, directeur du CSEL

UNE BONNE ORGANISATION C'EST...

- ➔ **Avoir des objectifs précis en matière de formation académique (école) et de sport.**
- ➔ **Avoir un planning hebdomadaire précis avec l'ensemble des activités en lien avec son sport et ses études.**
- ➔ **Pouvoir s'appuyer sur des personnes ressources.**

POURQUOI ?

- ➡ **Afin d'améliorer mon efficacité**
- ➡ **Optimiser le temps à disposition**
- ➡ **Installer des habitudes (routines)**
- ➡ **Développer une certaine autonomie**
- ➡ **Apprendre à me responsabiliser**
- ➡ **Soulager ma charge mentale**



**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**

Saison 2025-2026

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Nom / Prénom :

Sport :

Formation :



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Horaires														
	PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ	
07h30 - 8h00														
08h00 - 8h30	Formation	08h00		08h00		08h00		08h00		08h00				
08h30 - 9h00														
09h00 - 9h30														
09h30 - 10h00														
10h00 - 10h30														
10h30 - 11h00														
11h00 - 11h30														
11h30 - 12h00		12h00		12h00		12h00		12h00		12h00				
12h00 - 12h30	Repas		Repas		Repas		Repas		Repas					
12h30 - 13h00														
13h00 - 13h30		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00				
13h30 - 14h00														
14h00 - 14h30														
14h30 - 15h00														
15h00 - 15h30														
15h30 - 16h00														
16h00 - 16h30		16h00		16h00		16h00		16h00		16h00				
16h30 - 17h00	Collation		Collation		Collation		Collation		Collation					
17h00 - 17h30														
17h30 - 18h00														
18h00 - 18h30														
18h30 - 19h00														
19h00 - 19h30														
19h30 - 20h00														
20h00 - 20h30														
20h30 - 21h00	Repas		Repas		Repas		Repas		Repas					
21h00 - 21h30														
21h30 - 22h00	Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir	



Saison 2025-2026

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Nom / Prénom :

Sport :

Formation :



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Horaires														
	PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ	
07h30 - 8h00													Maison	
08h00 - 8h30													Repos /	
08h30 - 9h00											Entrainement		Récupération	
09h00 - 9h30											ou récup			
09h30 - 10h00														
10h00 - 10h30														
10h30 - 11h00														
11h00 - 11h30														
11h30 - 12h00														
12h00 - 12h30	Repas		Repas		Repas		Repas		Repas					
12h30 - 13h00														
13h00 - 13h30														
13h30 - 14h00											Compétition ou récup		Compétition ou récup	
14h00 - 14h30														
14h30 - 15h00														
15h00 - 15h30														
15h30 - 16h00														
16h00 - 16h30														
16h30 - 17h00	Collation		Collation		Collation		Collation		Collation					
17h00 - 17h30	Entrainement		Entrainement		Entrainement				Entrainement					
17h30 - 18h00		17h00		17h00		17h00			ou match	17h00				
18h00 - 18h30														
18h30 - 19h00														
19h00 - 19h30														
19h30 - 20h00		20h00		20h00		20h00				20h00				
20h00 - 20h30														
20h30 - 21h00	Repas		Repas		Repas		Repas		Repas					
21h00 - 21h30														
21h30 - 22h00	Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir	



Saison 2025-2026

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Nom / Prénom :

Sport :

Formation :



	LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Horaires														
	PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ		PDJ	
07h30 - 8h00													Maison	
08h00 - 8h30	Formation	08h00		08h00		08h00		08h00		08h00			Repos /	
08h30 - 9h00											Entraînement		Récupération	
09h00 - 9h30											ou récup			
09h30 - 10h00													Devoirs et révisions	
10h00 - 10h30													Maison	
10h30 - 11h00														90'-120'
11h00 - 11h30														
11h30 - 12h00		12h00		12h00		12h00		12h00		12h00				
12h00 - 12h30	Repas		Repas		Repas		Repas		Repas					
12h30 - 13h00														
13h00 - 13h30		13h00		13h00		13h00		13h00		13h00				
13h30 - 14h00											Compétition ou récup		Compétition ou récup	
14h00 - 14h30														
14h30 - 15h00														
15h00 - 15h30														
15h30 - 16h00														
16h00 - 16h30		16h00		16h00		16h00		16h00		16h00				
16h30 - 17h00	Collation		Collation		Collation		Collation		Collation					
17h00 - 17h30	Entraînement		Entraînement		Entraînement				Entraînement					
17h30 - 18h00		17h00		17h00		17h00			ou match	17h00				
18h00 - 18h30							Devoirs et révisions							
18h30 - 19h00							Maison							
19h00 - 19h30							90'-120'							
19h30 - 20h00		20h00		20h00		20h00				20h00				
20h00 - 20h30														
20h30 - 21h00	Repas		Repas		Repas		Repas		Repas					
21h00 - 21h30														
21h30 - 22h00	Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir		Dormir	



**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**

MON ORGANISATION HEBDOMADAIRE

- ➔ **Je prépare mon plan de semaine** (par ex. le jeudi) **pour la semaine suivante** - durée env. 20'
- ➔ **J'organise à quel moment dans la semaine je fais mes devoirs et mes révisions.**
- ➔ **Je définis les priorités en fonction des tests ou des devoirs.**
- ➔ **Je définis le matériel et le temps nécessaire que j'aurai besoin pour effectuer mes tâches.**
- ➔ **Je sais exactement ce que je vais travailler, quel jour et à quelle heure.**

MA SESSION DE TRAVAIL

Je suis dans les meilleures conditions

- Lieu calme et approprié
- Pas de natel ou alors en mode avion
- Boisson à disposition

Je suis prêt avec

- Mon planning
- Mon agenda
- Mes Cahiers, livres, notes, etc...

Je fixe un horaire de début et de fin

- ✓ 5 min de préparation
- ✓ 30 - 45 min de travail
- ✓ 5 min de détente

Je définis les objectifs à atteindre

- ❖ Apprendre les chapitres x,y
- ❖ Réviser pour le test
- ❖ Relire les cours 1,2,3

Durée de la session: env. 90 min

LA RECUPERATION

Doit être planifiée au même titre que le sport, l'école, les devoirs, etc...

LA RECUPERATION C'EST QUOI ?

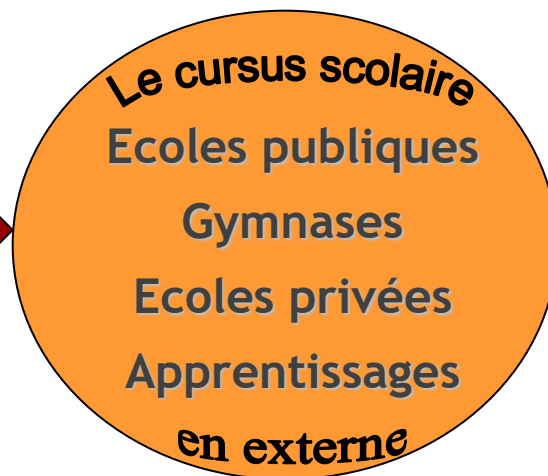
- ➡ **Le sommeil**
- ➡ **L'alimentation**
- ➡ **Les soins (massages, stretching, etc.)**
- ➡ **La méditation, la relaxation, la respiration, la sophrologie, l'hypnose, etc.**

Le mot de la fin

Ce qui fait la réussite d'un champion ...

... c'est tout ce que le public ne voit pas.

L' ENCADREMENT DU CENTRE SPORT-ETUDES LAUSANNE



Cadre social	Suivi pédagogique	Suivi scolaire	Cours de formation
- 20 chambres doubles - Un réfectoire / repas - Des salles d'études - Une salle de jeux - Hassan et famille	- Dossier de l'athlète - Plan de carrière - Objectifs - Entretiens personnels - Orientation et conseils	- Leçons surveillées - Cours d'appuis - Contrôle des notes - Evaluations - Contacts avec l'école	- Mental - Nutrition - Appr. à apprendre - Hygiène de vie - Soins et médicaux



MERCI DE VOTRE ATTENTION

Infos et renseignements :

www.csel.ch

info@csel.ch

021 / 315.49.39



**CENTRE
SPORT
ETUDES
LAUSANNE**