GESTION DE CARRIERE

GESTION DE SON TEMPS

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

Jean-Marc Gerber, directeur du CSEL
Ophélie Schneider, responsable pédagogique au CSEL

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

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.**

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

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 2026-2027

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Nom / Prénom :

Sport :

Formation :

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

	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	

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

Saison 2026-2027

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Nom / Prénom :

Sport :

Formation :

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

	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	

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

Saison 2026-2027

PLANIFICATION HEBDOMADAIRE

Nom / Prénom :

Sport :

Formation :

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

	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											Entrainement		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	Entrainement		Entrainement		Entrainement				Entrainement					
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.**

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

MA SESSION DE TRAVAIL

Je suis dans les meilleures conditions	**Je suis prêt avec**
▪ Lieu calme et approprié ▪ Pas de natel ou alors en mode avion ▪ Boisson à disposition	• Mon planning • Mon agenda • Mes Cahiers, livres, notes, etc…
Je fixe un horaire de début et de fin	**Je définis les objectifs à atteindre**
✓ 5 min de préparation ✓ 30 - 45 min de travail ✓ 5 min de détente	❖ Apprendre les chapitres x,y ❖ Réviser pour le test ❖ Relire les cours 1,2,3
Durée de la session: env. 90 min	

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

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.**

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

Le mot de la fin

Ce qui fait la réussite d'un champion …

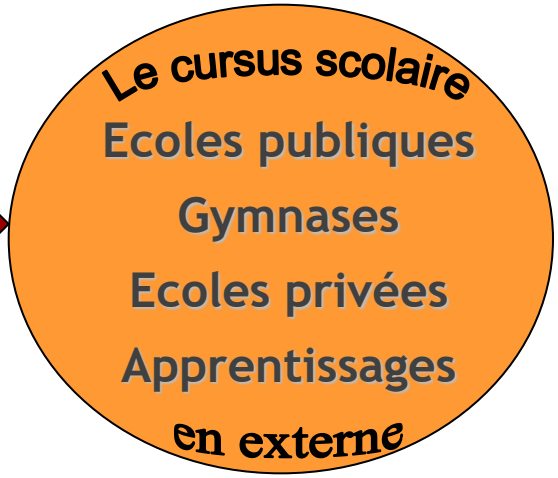
… c'est tout ce que le public ne voit pas.

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE

L' ENCADREMENT DU CENTRE SPORT-ETUDES LAUSANNE







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











MERCI DE VOTRE ATTENTION

Infos et renseignements :

www.csel.ch

info@csel.ch

021 / 315.49.39

facebook LinkedIn Instagram

CENTRE SPORT ETUDES LAUSANNE