

**GRILLE HORAIRE POUR UNE SEMAINE**  
Planification de mon horaire personnel de travail

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7 à 8							
8 à 9							
9 à 10							
10 à 11							
11 à 12							
12 à 13							
13 à 14							
14 à 15							
15 à 16							
16 à 17							
17 à 18							
18 à 19							
19 à 20							
20 à 21							
21 à 22							
22 à 23							
23 à 24							

**Légende des couleurs : Concentration (+), concentration (-)**

- Jaune : période fixe (cours, travail, stage, labo)
- Orange : période variable (période d'étude, R.V., etc.)
- Vert : période tampon
- Bleu : période libre

Source : Pour réussir, Bernard DIONNE, Éd. Études Vivantes, 1991