

# UNE SEMAINE = 168 HEURES... PAS UNE MINUTE DE PLUS!



**LE TEMPS N'EST PAS ÉLASTIQUE:  
UNE SEMAINE, C'EST 168 HEURES, PAS UNE MINUTE DE PLUS!**

Combien de temps consacres-tu à chacune de ces catégories? Te reste-t-il du temps libre?



## ÉCOLE

Combien d'heures passes-tu en classe?



## ÉTUDES ET TRAVAUX

Combien de temps passes-tu à réaliser des travaux scolaires en dehors des heures de classe (étude, devoirs, travaux d'équipe, etc.)?



## TRAVAIL RÉMUNÉRÉ

Combien de temps consacres-tu à un travail rémunéré?



## DÉPLACEMENTS ET TRANSPORT

Combien de temps consacres-tu à tous tes déplacements (école, activités, emploi, etc.)?



## SPORTS ET LOISIRS

Combien de temps consacres-tu aux activités sportives, aux loisirs, ainsi qu'aux activités personnelles ou familiales?



## REPAS, SOINS PERSONNELS ET VIE QUOTIDIENNE

Combien de temps consacres-tu aux repas, à tes soins personnels et à la vie quotidienne?



## SOMMEIL

Combien d'heures de sommeil te sont nécessaires pour bien récupérer?



## AUTRE

Combien de temps consacres-tu pour... tout le reste?

**MON HORAIRE À MOI,  
IL RESSEMBLE À QUOI ?**

