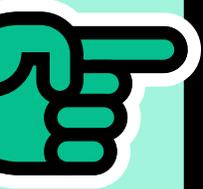


alloprof

Trousse de la rentrée pour parents futés

Secondaire

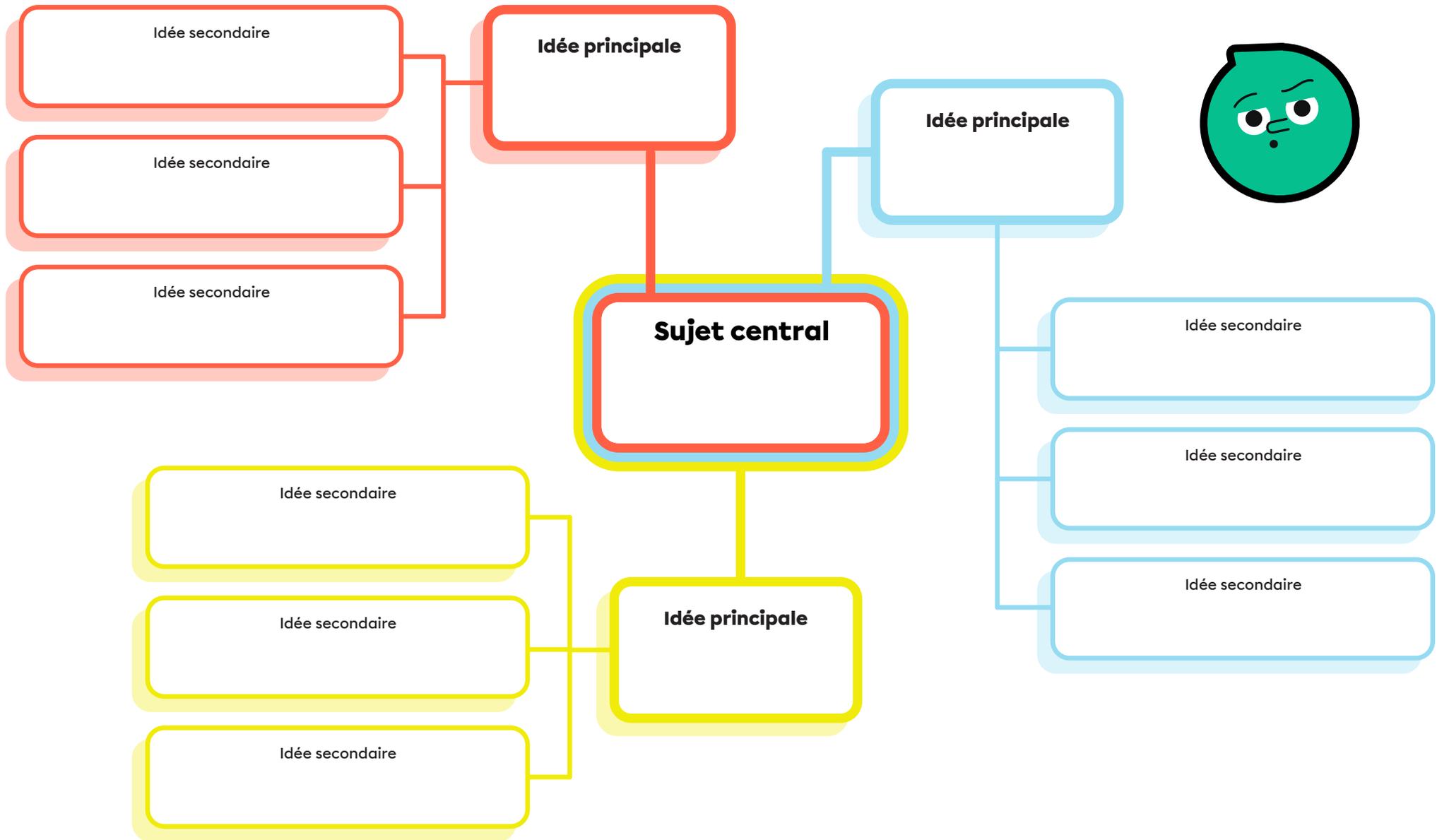


Cette trousse a été conçue par l'équipe d'Alloprof Parents afin de vous proposer une panoplie de ressources et d'outils incontournables pour faciliter votre quotidien. Vous y trouverez nos coups de cœur parmi les outils imprimables, les articles, les dossiers thématiques, et plus encore!

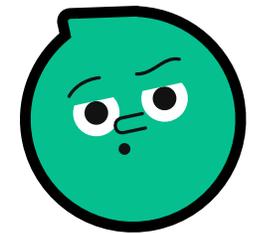
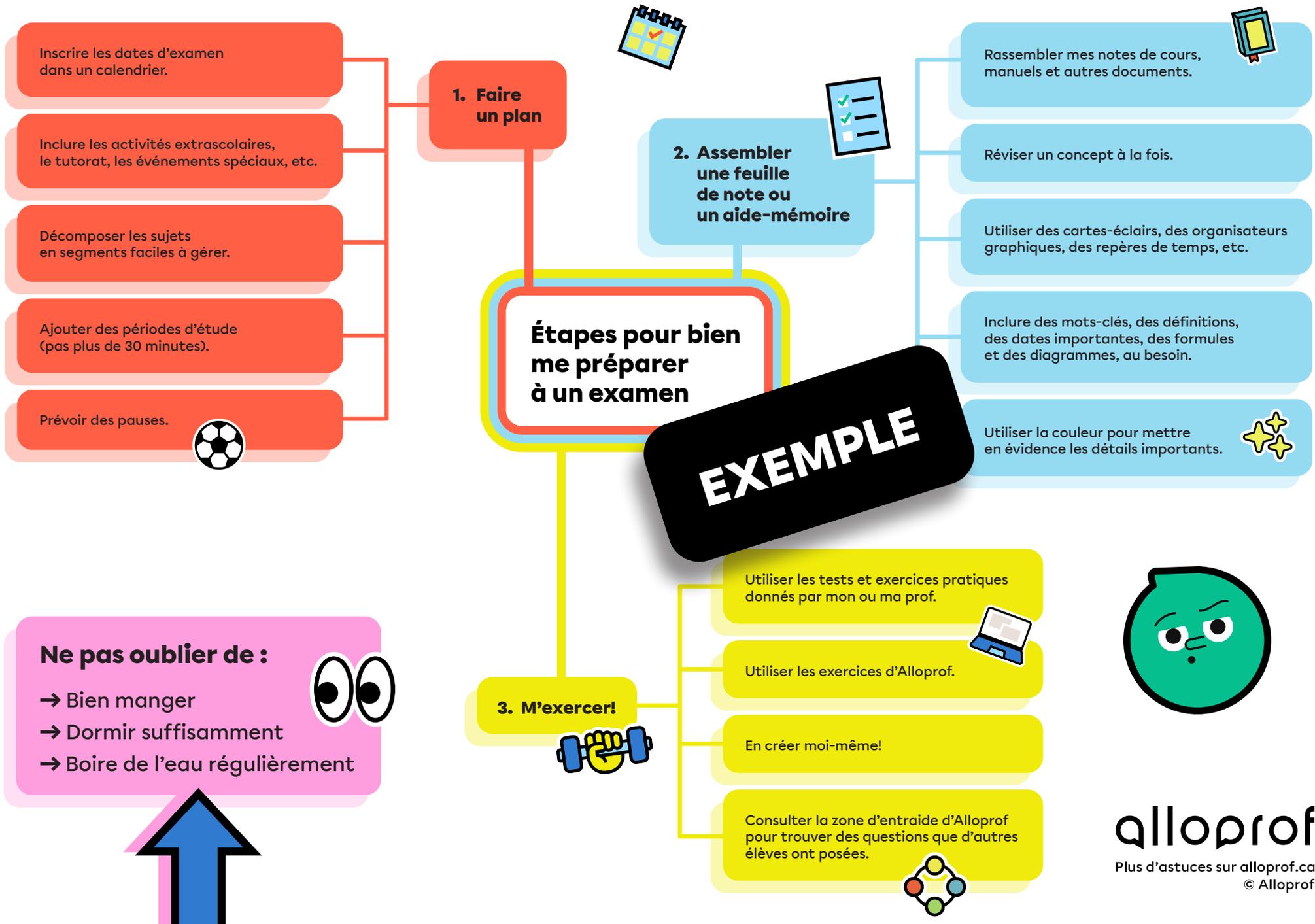


Des services 100 % gratuits et approuvés par des professionnels qualifiés!

La carte mentale : un outil pour structurer tes idées



La carte mentale : un outil pour structurer tes idées



Liste de vérification pour bien se préparer à l'examen

Étape 1 : Fais un plan



- Inscris les dates d'examen dans un calendrier.
- Inclus les activités extrascolaires, les séances de tutorat, les événements spéciaux, etc.
- Décompose les sujets en segments faciles à gérer.
- Ajoute des périodes d'étude (pas plus de 30 minutes).
- Prévois des pauses.



Étape 2 : Assemble une feuille de notes ou un aide-mémoire

- Rassemble tes notes de cours, manuels et autres documents.
- Révise un concept à la fois.
- Consigne les renseignements clés sur des cartes-éclair, des organisateurs graphiques, des repères de temps, etc.
- Inclus des mots-clés, des définitions, des dates importantes, des formules et des diagrammes, au besoin.
- Utilise la couleur pour mettre en évidence les détails importants.



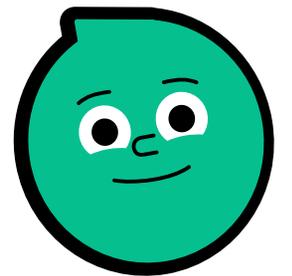
Étape 3 : Exerce-toi!

- Utilise les tests et exercices pratiques donnés par ton ou ta prof.
- Utilise les exercices d'Alloprof.
- Crée-en toi-même! Consulte la zone d'entraide d'Alloprof pour trouver des questions que d'autres élèves ont posées.
- Pour d'autres conseils, lis notre article [Étudier plus efficacement : des techniques amusantes pour réussir ton prochain examen!](#)



N'OUBLIE PAS DE :

- **Bien manger**
- **Dormir suffisamment**
- **Boire de l'eau régulièrement**



alloprof

Plus d'astuces sur alloprof.ca
© Alloprof

Mon objectif financier

Mon nom : _____

J'aimerais acheter : _____

Prix : _____



Échéance : _____

Montant accumulé en date du _____ : _____ \$

Moyens pour arriver à mon objectif

Planificateur de responsabilités

Bien prioriser ses tâches, devoirs, activités parascolaires et loisirs peut être tout un casse-tête! Avec ce planificateur, tu peux planifier toutes tes obligations en fonction de leur niveau d'urgence et d'importance. *Bye bye*, procrastination!

Ma liste de priorités



Ça presse et je dois le faire par moi-même.

Urgent ET important

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Ça peut attendre encore un peu.

Pas pressant MAIS important

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



Je peux demander à quelqu'un de m'aider.

Urgent MAIS pas important

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



À faire une fois que tout est terminé.

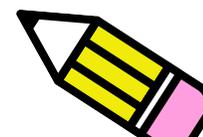
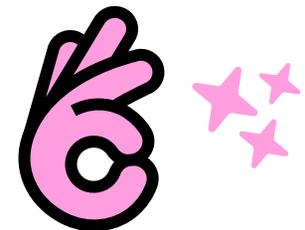
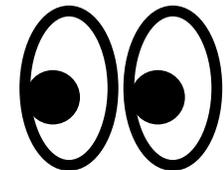
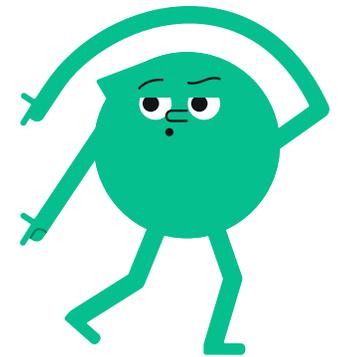
Pour relaxer

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

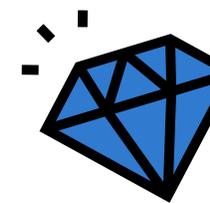


Organise ton étude pour réussir tes examens !

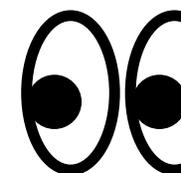
	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							



Organise ton étude pour réussir tes examens !



Mathématiques	Français	Sciences et technologie	Physique	Histoire	Éducation financière	Examen Histoire	Pause	
Mathématiques	Français	Sciences et technologie	Physique	Histoire	Éducation financière	Examen Histoire	Pause	
Mathématiques	Français	Sciences et technologie	Physique	Histoire	Éducation financière	Examen Histoire	Pause	
Mathématiques	Français	Sciences et technologie	Physique	Histoire	Éducation financière	Examen Anglais	Pause	
Mathématiques	Français	Sciences et technologie	Physique	Histoire	Éducation financière	Examen Anglais	Pause	
Mathématiques	Français	Sciences et technologie	Physique	Histoire	Éducation financière	Examen Anglais	Pause	
Mathématiques	Français	Chimie	Monde contemporain	Géographie	Anglais	Examen Ed. financière	Pause	
Mathématiques	Français	Chimie	Monde contemporain	Géographie	Anglais	Examen Ed. financière	Pause	
Mathématiques	Français	Chimie	Monde contemporain	Géographie	Anglais	Examen Ed. financière	Pause	
Mathématiques	Français	Chimie	Monde contemporain	Géographie	Anglais	Examen Géographie	Pause	
Mathématiques	Français	Chimie	Monde contemporain	Géographie	Anglais	Examen Géographie	Pause	
Mathématiques	Français	Chimie	Monde contemporain	Géographie	Anglais	Examen Géographie	Pause	
Examen Mathématiques	Examen Français	Examen Sc. et tech.	Examen Chimie	Examen Physique	Examen Monde contemp.	Pause	Pause	
Examen Mathématiques	Examen Français	Examen Sc. et tech.	Examen Chimie	Examen Physique	Examen Monde contemp.	Pause	Pause	
Examen Mathématiques	Examen Français	Examen Sc. et tech.	Examen Chimie	Examen Physique	Examen Monde contemp.	Pause	Pause	



Les meilleurs outils d'Alloprof Parents



- [Signet sympathique pour lire dans le plaisir](#)
- [24 questions pour mieux comprendre sa lecture](#)
- [Guide de rencontre Parent-Enseignant](#)
- [Guide de préparation à l'élaboration d'un plan d'intervention](#)
- [Soumettre une demande d'admission au cégep](#)

Des idées et des conseils dans une panoplie de domaines

Défis scolaires

- [TDAH : trucs et astuces pour faciliter l'étude et la période des devoirs](#)
- [Comment encourager mon enfant à parler de ce qui le tracasse](#)
- [Comment gérer mes attentes envers mon enfant](#)
- [8 conseils pratiques pour économiser à la rentrée](#)

Réussir les examens

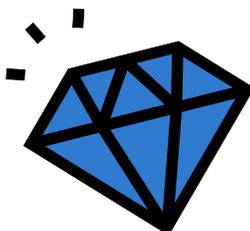
- [Des stratégies d'étude efficaces pour votre enfant](#)
- [Comment aider mon ado à bien gérer son temps?](#)

Système scolaires

- [Mon enfant entre à l'école secondaire](#)
- [Mon enfant entre au cégep](#)
- [Comment obtenir les unités nécessaires au diplôme d'études secondaires?](#)
- [Comprendre le système d'éducation québécois](#)

Activités à faire à la maison

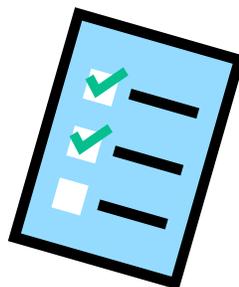
- [Utiliser la cuisine pour renforcer les compétences scolaires](#)
- [Suggestions de lecture pour le secondaire](#)



Bien planifier, bien étudier

Peu importe la matière que votre enfant étudie, Alloprof a l'outil parfait pour l'aider à bien organiser leur étude.

- Dans notre section Examen et trucs d'étude se trouve une grande variété d'articles et d'astuces pour aider votre enfant à relever les défis de l'école secondaire.
- Notre section Exercices rassemble plus de 1000 défis à relever dans toutes les matières.
- Alloprof est sur TikTok!
 - Les objectifs SMART
 - Organise ton casier



Votre enfant bloque dans un devoir ou a besoin d'éclaircissements sur une notion scolaire? Nos enseignants répondent aux questions dans toutes les disciplines et années scolaires du primaire et du secondaire.

Tutorat ponctuel avec l'élève
lundi au jeudi de 17 h à 20 h, dimanche de 14 h à 17 h :

- Sur le site d'Alloprof (clavardage, téléphone, texto)

Notre communauté d'entraide répond aux questions en tout temps et dans toutes les disciplines et années scolaires au primaire et au secondaire.

- Zone d'entraide

Pour encore plus d'idées, n'hésitez pas à consulter notre dossier C'est la rentrée! ainsi que notre Guide de ressources clés pour les parents!

