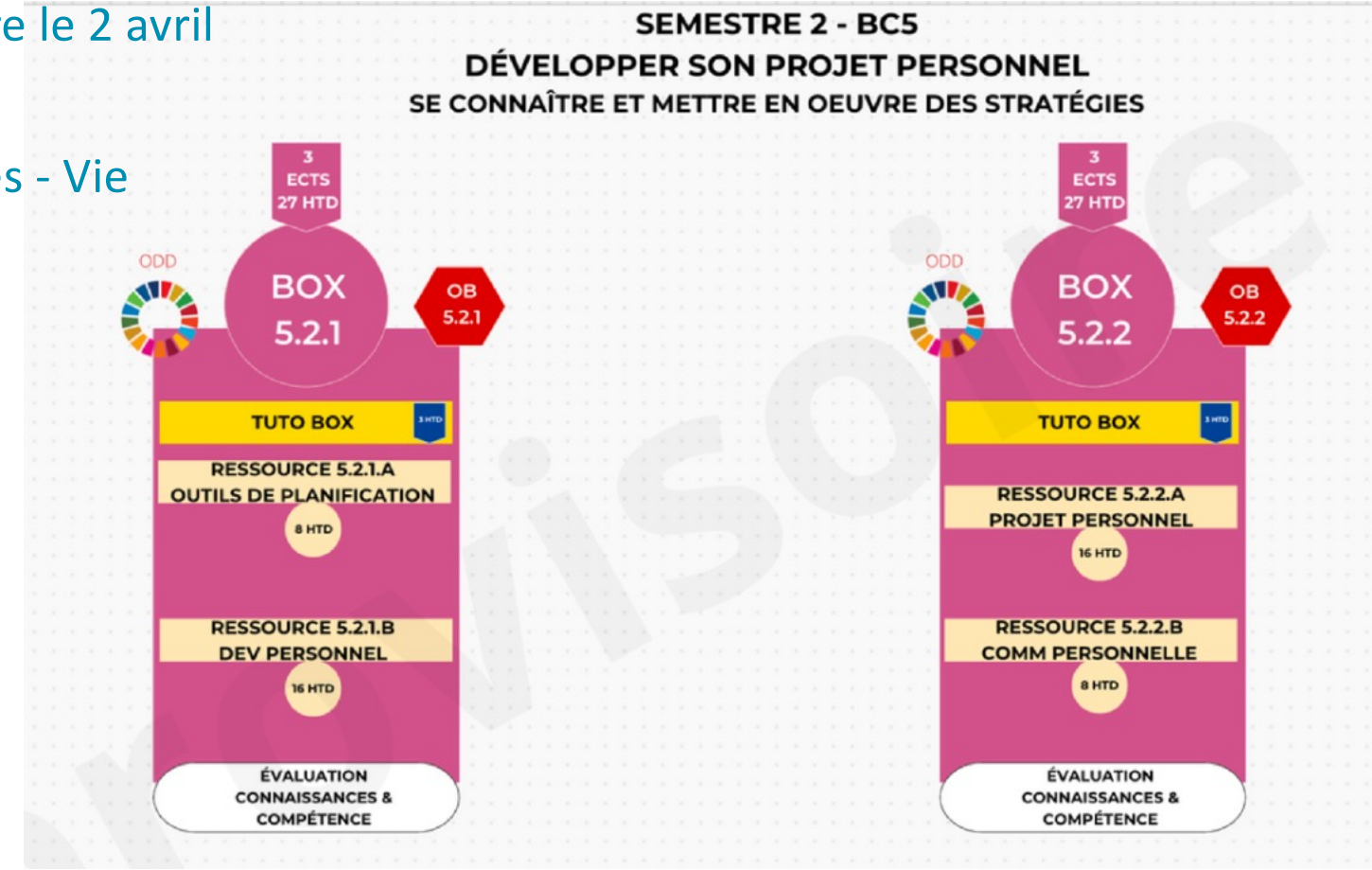
L3P-SHN
Box 521 A
Ress 521A Outils de planification

26/3/2025. Évaluation à rendre le 2 avril

Activité de Synthèse :

Mon Projet 360° Sport - Études - Vie personnelle



Activité de Synthèse : Mon Projet 360° - Sport / Études / Vie personnelle

- **Objectif de l'activité**
  - Réinvestir les outils de planification et de gestion de projet pour construire un projet personnel cohérent, structurant les dimensions **sportive**, **académique** et **personnelle** de votre vie.
- **Format individuel**
- **Durée** : 2 à 3h pendant les visios ou en autonomie

Livrable attendu : une page structurée dans Notion (ou Google Docs / PDF) intégrant :

- **Introduction personnelle** (quel est votre principal défi cette année ?)
- **3 objectifs SMART** : 1 objectif sportif, 1 objectif études et 1 objectif bien-être / personnel
- **Rétroplanning global** pour les 3 objectifs (calendrier ou tableau avec dates clés)
- **Organigramme des tâches** (arborescence logique ou liste structurée)
- **Kanban** de suivi (papier ou numérique : Trello, Notion, etc.)
- **Time blocking** de la semaine type (emploi du temps avec plages bloquées)
- **Matrice d'Eisenhower** personnalisée sur les tâches hebdomadaires
- **Éventuellement** : usage de la méthode Pomodoro ou Parkinson sur des tâches ciblées

Modalités de restitution

- Une **page Notion présentable** ou un dossier PDF avec visuels intégrés ou autre
- Prévoir le cas échéant un **oral en binôme** (5 minutes) où chacun présente le projet de son binôme
- **Grille d'évaluation (20 points) indicative**

Critère	Barème	Points
Pertinence et clarté des objectifs SMART	/4	
Cohérence du rétroplanning et time blocking	/4	
Structuration du projet (organigramme + Kanban)	/4	
Usage pertinent des outils de gestion du temps	/4	
Qualité de la synthèse présentée	/2	
Qualité du support et mise en forme	/2	
Total	/20	