# Mon planner de vacances

*Cadre tes vacances, protège ton repos.*

1

### Des blocs courts

Une heure et demie de préparation maximum, avec une heure de début et une heure de fin. Quand le bloc est fini, tu t'arrêtes, même si tout n'est pas terminé.

2

### Le repos d'abord

Place d'abord tes moments de repos et de famille. La préparation se glisse dans ce qui reste, pas l'inverse.

3

### Un vrai jour sans rien

Au moins un jour par semaine sans aucune préparation. Pas même un petit truc « vite fait ».

## Mes 3 priorités pour cette période

1.

2.

3.

## Mon budget de préparation

Je m'autorise _____ heures de préparation sur ces vacances.

Mon jour sans rien : _____

## Ma légende (coche ou colorie sur le planner)

○ Bloc de préparation ○ Repos ○ Famille / loisirs

# Mon planning de vacances

*Pour chaque créneau, coche ou colorie : préparation · repos · famille / loisirs. Écris la date sous chaque jour.*

## Semaine 1

| | Matin | Après-midi | Soir |
|---|---|---|---|
| **Lundi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Mardi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Mercredi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Jeudi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Vendredi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Samedi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Dimanche** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |

## Semaine 2

| | Matin | Après-midi | Soir |
|---|---|---|---|
| **Lundi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Mardi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Mercredi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Jeudi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Vendredi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Samedi** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |
| **Dimanche** _ / _ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ | ○ ○ ○ |