



# Les bonnes pratiques du distanciel

## Pratique

1

### Le réveil

Ton emploi du temps sera le même que lorsque tu vas au collège, sauf si tes professeurs l'ont aménagé. Tu dois donc **conserver les mêmes horaires de réveil**, ou les adapter aux changements éventuels.

## Pratique

2

### L'espace de travail

Prépare et **organise ton espace de travail** avant le début des cours (même si tu es à la maison).  
*Évite de t'installer couché(e) sur ton lit ou avachi(e) au sol ou dans le canapé !* Installe-toi plutôt à un bureau ou à une table que tu peux utiliser pour ton travail. Tu seras ainsi assis(e) dans une posture plus favorable à la concentration.

## Pratique

3

### Les horaires

Tout au long de la journée, **respecte tes horaires de cours** : prévois de travailler chaque matière en suivant ton emploi du temps.

Pense aussi à te **ménager de petites pauses régulières** (10 minutes pour 1 heure de travail actif > Fiche 7 p. 27-28) et une pause méridienne plus longue (au moins 1 heure). Cela permet d'être plus performant(e) dans la durée.

## Pratique

4

### Les consignes de travail

Selon le fonctionnement adopté par ton collège, tu reçois les consignes à suivre par mail, via la messagerie ou le cahier de textes numérique (Pronote, Ecoledirecte, etc.).

**Vérifie régulièrement** ce que tu dois faire et **lis attentivement les consignes** (Fiche 8 p. 28-29).

## Les classes virtuelles

Si tes professeurs assurent des classes virtuelles, inscris-les dans ton planning pour savoir à quelle heure te connecter.

Généralement, ton professeur envoie un lien à suivre :

- Rejoins la classe virtuelle via ce lien **5 à 10 minutes en avance**. Cela te laisse ainsi le temps de te connecter (la connexion Internet peut être capricieuse...), d'inscrire tes nom et prénom, de vérifier les réglages audio et vidéo.
- Utilise de préférence **des écouteurs ou un casque** : cela présente l'avantage de « t'isoler » dans ta classe virtuelle et de réduire ainsi les distractions autour de toi. De la même manière, activer la webcam permet de rester concentré(e) plus facilement.
- Même si cela n'est pas évident par la distance créée, efforce-toi de **participer au cours** (généralement un bouton que l'on doit activer sert à demander la parole), de poser des questions si tu en éprouves le besoin.

Pratique  
5

## L'espace de travail numérique

Organise aussi ton espace de travail numérique.

Si tu télécharges les documents envoyés (ou mis en ligne) par tes professeurs, **enregistre-les dans des dossiers renommés par matière**. Sur le bureau (de l'ordinateur) ou dans le dossier « Mes documents », crée un dossier « Collège » dans lequel tu crées un dossier par matière.

Tes cours seront ainsi organisés et rangés, et c'est beaucoup mieux qu'éparpillés sur le bureau ou dans le dossier « Téléchargements ».

Si tu peux les imprimer, imprime-les et range-les aussitôt dans tes classeurs ou cahiers.

Pratique  
6



Petit tuto en  
images  
à la page  
suivante



Pour en savoir plus :

<https://www.education.gouv.fr/je-suis-collegien-ou-lyceen-comment-m-organiser-entre-cours-distance-et-presentiel-307214>

# Captures d'écran d'une page de cahier de textes numérique Pronote

**Toutes les matières**

ANGLAIS LV1	29
AP français	10
ARTS PLASTIQUES	2
DEVOIRS FAITS	1
EDUCATION MUSICALE	8
ESPAGNOL LV2	7
FRANC.LANG.SECONDE	4
FRANCAIS	35
HISTOIRE-GEOGRAPHIE	37
MATHEMATIQUES	59
PHYSIQUE-CHIMIE	20
Remédiation	4
SCIENCES VIE & TERRE	21
TECHNOLOGIE	4
VIE DE CLASSE	1

**Pour lundi 14 novembre**

Donné le mer. 09 nov. [5 Jours] Fait par 9/22  
App.Leçon + Entraînement MathsMentales à la multiplication de relatifs (lien dans la séance du Merc.9/11) + Finir  
fiche d'ex N°1

Voir le cours

Donné le mer. 09 nov. [5 Jours] Fait par 9/22  
La fiche synthèse (règles des signes) doit être maîtrisée !

Voir le cours

**Pour mercredi 16 novembre**

Donné le lun. 14 nov. [2 Jours] Fait par 11/20  
Finir Ex 1/2 fiche d'ex N°2 + Tenter de compléter la partie 3) de la leçon

Voir le cours

Tu peux afficher toutes les matières, ou en sélectionner une.

Quand le bouton « voir le cours » apparaît, clique dessus.

Tu peux cocher « fait » quand tu as fini ton devoir. Cela te permet de « voir » plus facilement ce qu'il te reste à faire. Cela facilite également le suivi à distance pour tes professeurs.

N'hésite pas à visiter les liens web que peuvent te conseiller tes professeurs.

Télécharge les documents en PJ et enregistre-les dans des dossiers organisés sur le disque dur.

## Contenu du cours

**MATHEMATIQUES**  
M. DI CHIARO P.  
mer. 09 nov. de 09h00 à 10h00

### Les nombres relatifs

Mise en commun Partie 1 de la leçon

Entraînement COOPMaths à la simplification d'expressions puis aux additions/soustractions de relatifs (lien ci-dessous) :

[MathALÉA \(coopmaths.fr\)](https://mathalea.coopmaths.fr)

Entraînement à la multiplication de relatifs via MathsMentales :  
<https://mathsmentales.net/?u=5NC5>

Démarrage fiche d'ex N°1

Poursuite leçon (partie 2 complétée)

Leçon complète - Version élève - relatifs.pdf

Séance 2 - Fiche d'ex N°1 - relatifs.pdf

Fermer