

AMÉNAGEMENTS - PARTIR DU BESOIN RÉEL

Idées d'aménagements pour les études

Une fiche pour repérer ce qui rend les études plus coûteuses et choisir des ajustements à discuter avec la mission handicap, le référent handicap ou l'équipe pédagogique.

LE POINT ESSENTIEL

1

Un besoin, une réponse.

Un aménagement utile répond à une difficulté concrète et peut être ajusté si les besoins changent.

LA MÉTHODE LA PLUS SIMPLE

1

REPÉRER

Identifier une situation précise qui fatigue, bloque ou fait perdre des informations.

2

CHOISIR

Sélectionner une ou deux pistes qui répondent directement à cette difficulté.

3

FORMALISER

Demander comment la piste peut être inscrite dans le plan d'accompagnement de

LES THÈMES DE CETTE FICHE

☐ Cours

☐ Examens

☐ Prise de notes

☐ Emploi du temps

☐ Environnement

☐ Consignes

☐ Récupération

AVANT DE COCHER

Partez du fonctionnement réel : ce qui vous fait manquer une information, perdre le fil, accumuler de la fatigue ou ne pas pouvoir montrer ce que vous savez.



POUR ALLER PLUS LOIN

Travail & études

audhd-info.fr

REPÈRE

Cette fiche propose des idées, pas une liste automatique de droits. Les aménagements sont décidés selon les besoins, la formation, les évaluations et l'organisation de l'établissement.

COURS ET PRISE DE NOTES - GARDER L'INFORMATION ACCESSIBLE

Suivre le cours sans tout perdre en route

Écouter, filtrer les stimulations, comprendre, écrire et organiser l'information en même temps peut saturer rapidement les ressources disponibles.

CE QUI ME COÛTE LE PLUS

☐ Écouter et écrire☐ Débit trop rapide☐ Slides très chargées☐ Consignes orales☐ Cours longs☐ Questions imprévues☐ Changement de salle☐ Autre

+

Pendant les cours

- ☐ Supports transmis avant ou après le cours quand c'est possible
- ☐ Place choisie pour limiter les distractions et faciliter les sorties
- ☐ Possibilité de faire une courte pause sans pénalisation
- ☐ Consignes importantes également données par écrit
- ☐ Autorisation d'utiliser un ordinateur ou un outil de prise de notes
- ☐ Accès à un espace ou une place plus calme lors des temps de travail

+

Prise de notes

- ☐ Support de cours ou plan permettant de compléter plutôt que tout recopier
- ☐ Aide humaine à la prise de notes si elle est prévue dans le plan
- ☐ Enregistrement audio lorsque l'établissement et l'enseignant l'autorisent
- ☐ Temps pour photographier ou récupérer une information affichée
- ☐ Modèle de notes, structure ou mots-clés fournis
- ☐ Accès aux documents dans un format numérique exploitable

CE QUI M'AIDERAIT RÉELLEMENT EN COURS

Ce que je perds le plus souvent

Ce qui m'aide à rester disponible

Le support qui me convient le mieux

Charge pendant un cours

faible

1

2

3

4

5

très forte

REPÈRE

Une aide à la prise de notes n'a pas pour but de remplacer l'apprentissage. Elle peut réduire la charge simultanée pour rendre le contenu du cours réellement accessible.

EXAMENS ET ÉVALUATIONS - PERMETTRE DE MONTRER CE QUE L'ON SAIT

Réduire les obstacles qui ne font pas partie de l'épreuve

Le but d'un aménagement d'examen est de rendre l'épreuve accessible sans modifier les compétences réellement évaluées. Les possibilités dépendent de la situation et des règles applicables à l'examen.

+

Temps et rythme

- ☐ Temps majoré lorsque cela est préconisé
- ☐ Pauses ou temps de repos selon les besoins
- ☐ Organisation limitant les épreuves trop rapprochées
- ☐ Temps supplémentaire pour lire, organiser ou relire
- ☐ Adaptation du calendrier quand la réglementation le permet
- ☐ Temps de récupération prévu entre certaines épreuves

+

Conditions de passation

- ☐ Salle à effectif réduit ou salle particulière si nécessaire
- ☐ Placement limitant les distractions ou les passages
- ☐ Ordinateur ou matériel autorisé selon la décision d'aménagement
- ☐ Secrétariat, aide humaine ou assistance prévue si nécessaire
- ☐ Consignes écrites et reformulation dans le cadre autorisé
- ☐ Modalités adaptées pour une épreuve orale ou pratique si prévues

CE QUI ME MET EN DIFFICULTÉ EN EXAMEN

1

Bruit / mouvements

2

Gestion du temps

3

Consignes complexes

4

Fatigue / surcharge

CE QUE JE VOUDRAIS DEMANDER OU VÉRIFIER

Pour le temps et les pauses _____

Pour la salle et l'environnement _____

Pour le matériel ou les modalités _____

À ANTICIPER

Les demandes d'aménagement d'examen suivent des procédures et des calendriers propres à l'établissement ou au diplôme. Mieux vaut contacter la mission handicap le plus tôt possible.

EMPLOI DU TEMPS ET ENVIRONNEMENT - AGIR SUR LA CHARGE GLOBALE

Rendre la semaine plus prévisible et récupérable

Les difficultés ne viennent pas seulement des cours. Les trajets, changements de salle, temps morts, journées très longues et lieux bruyants peuvent épuiser avant même le travail personnel.

+

Emploi du temps

- ☐ Planning communiqué le plus tôt possible
- ☐ Limiter les changements de dernière minute
- ☐ Répartir les cours ou évaluations très exigeants
- ☐ Prévoir des pauses entre deux séquences
- ☐ Éviter si possible les journées sans temps de récupération
- ☐ Identifier à l'avance les salles et changements de site

+

Environnement

- ☐ Place plus calme ou plus stable en salle
- ☐ Accès à une salle de repos ou un espace calme
- ☐ Possibilité de sortir brièvement en cas de surcharge
- ☐ Éclairage ou emplacement mieux toléré
- ☐ Moins de passages autour de la place
- ☐ Repères clairs pour les salles et bâtiments

+

Organisation

- ☐ Échéances importantes centralisées
- ☐ Consignes et changements regroupés sur un canal identifié
- ☐ Étapes intermédiaires pour les travaux longs
- ☐ Priorités explicites lorsque plusieurs travaux se chevauchent
- ☐ Tutorat méthodologique si disponible et utile
- ☐ Point régulier avec un interlocuteur identifié

MA SEMAINE LA PLUS SOUTENABLE

COURS / TRAJETS / PAUSES / TRAVAIL PERSONNEL À PROTÉGER

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

CE QUE JE VOUDRAIS STABILISER

Emploi du temps

Environnement

Organisation des informations

Fatigue liée à la semaine



REPÈRE

Un aménagement peut porter sur l'organisation des études, le matériel, la pédagogie ou l'aide humaine. Il n'est pas limité au temps majoré lors des examens.

PRIORITÉS - TRANSFORMER LES IDÉES EN DEMANDE CONCRÈTE

Construire mon plan d'aménagement

Choisissez peu de pistes à la fois. Pour chacune, reliez la difficulté au changement proposé et prévoyez un moment pour vérifier si l'aménagement répond réellement au besoin.

1

Un aménagement prioritaire

DIFFICULTÉ CIBLÉE

PISTE PROPOSÉE

EFFET ATTENDU

COMMENT LE TESTER

2

Un aménagement prioritaire

DIFFICULTÉ CIBLÉE

PISTE PROPOSÉE

EFFET ATTENDU

COMMENT LE TESTER

3

Un aménagement prioritaire

DIFFICULTÉ CIBLÉE

PISTE PROPOSÉE

EFFET ATTENDU

COMMENT LE TESTER

À QUI EN PARLER

- ☐ Mission handicap
- ☐ Réfèrent handicap
- ☐ Service de santé étudiante
- ☐ Scolarité / équipe pédagogique

DATE DE RÉÉVALUATION

Faire le point le _____
Avec _____

REPÈRES UTILES - ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR EN FRANCE

- La mission ou le référent handicap est l'interlocuteur privilégié pour demander des aménagements d'études et d'exams.
- Un dossier MDPH n'est pas obligatoire pour demander un plan d'accompagnement dans l'enseignement supérieur.
- Les aménagements peuvent être organisationnels, matériels, pédagogiques ou humains, et sont formalisés par l'établissement.