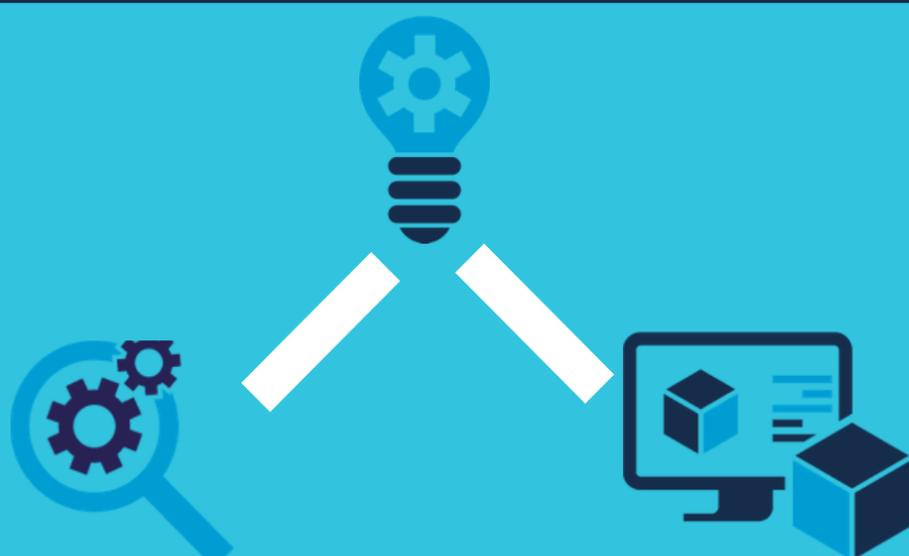




# COMMENT BIEN TRAVAILLER À DISTANCE



## CONSEILS

---

Mettez en place des routines quotidiennes. Donnez-vous des plages horaires à suivre afin de ne pas tomber dans les extrêmes à savoir ne plus vous arrêter de travailler ou ne rien faire du tout.

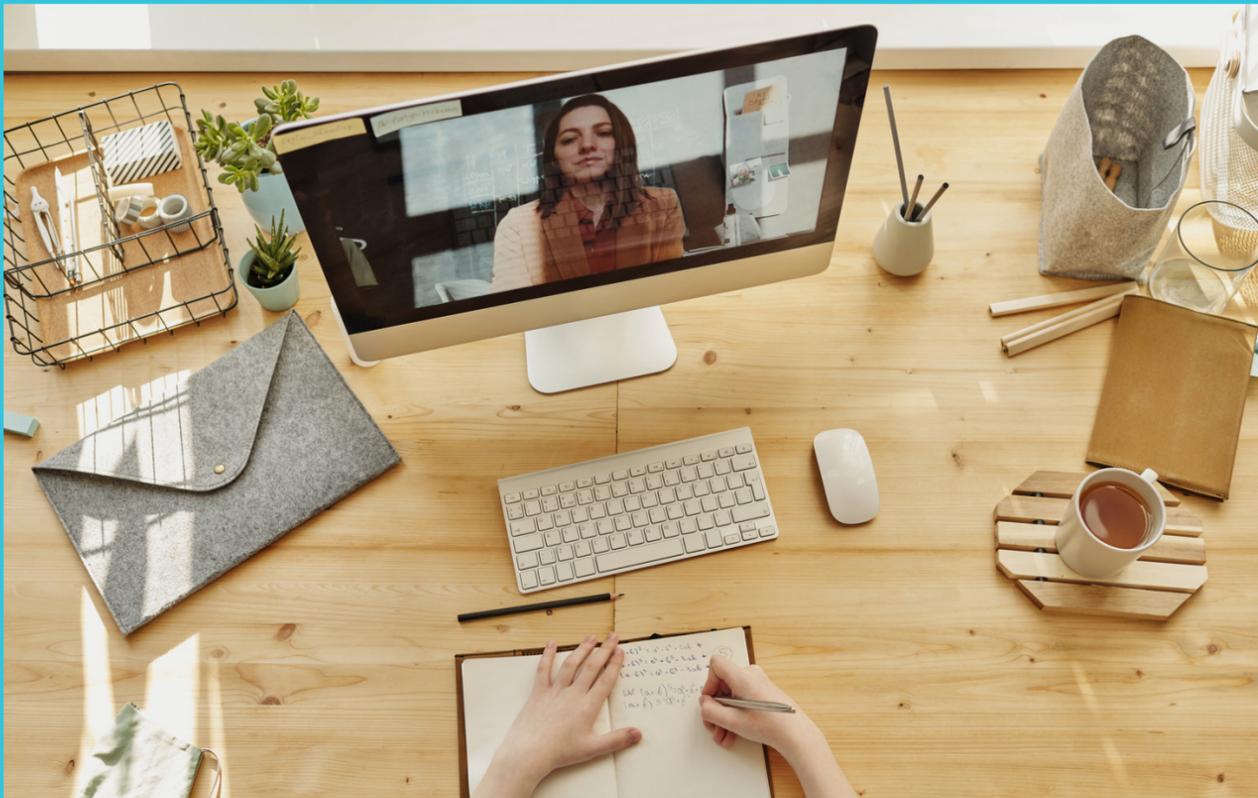
Variez les tâches, si possible.

Faites des pauses, étirez-vous. Sortez dans votre jardin, sur votre balcon ou ouvrez la fenêtre pour prendre un peu d'air frais.



# S'organiser

LA CLÉ DE LA RÉUSSITE



## **Votre organisation**

Fixez-vous des horaires.  
Alternez temps de travail et temps de pause.

## **Votre hygiène de vie**

Conservez une routine comme si vous alliez en cours.  
Séparez le temps de travail et le temps familial.  
Conservez une bonne alimentation et pratiquez  
une activité physique régulière.

## **Votre espace de travail**

Essayez de vous aménager un espace de travail dédié  
avec possibilité de vous isoler pour les visios.  
Asseyez-vous sur une chaise devant une table en calant  
votre dos, réglez la hauteur de votre écran.

## **Votre matériel de travail**

Privilégiez un ordinateur plutôt qu'une tablette  
ou un smartphone .  
Installez les navigateurs web Safari ou Firefox.



## Sites recommandés :

[Soutien étudiant](#)

[https://www.enseignementsup-  
recherche.gouv.fr](https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr)

# Prendre en main les outils



Outils de l'URCA

## **MOODLE**

Plateforme de cours en ligne, rendus de devoirs et projets.

## **MEDIACENTER**

Plateforme de potcast

## **MICROSOFT TEAMS**

Outil de travail collaboratif auquel l'URCA est abonnée. Outils de visio-conférence.

## **WOOCLAP**

Outil d'animation de cours offrant des interactions avec les étudiants.

## **ALTISSIA**

Plateforme d'apprentissage des langues

## **ORTALIA**

Plateforme d'apprentissage de l'orthographe



Les outils de l'URCA présentés dans ce guide sont utilisables uniquement à partir d'un compte actif de l'URCA (**mail se terminant par @etudiant.univ-reims.fr ou univ-reims.fr**)

En cas de problème technique, un ticket de demande d'assistance est à rédiger sur la plateforme:

<https://helpdesk.univ-reims.fr/>

# Outils externes



## **LEARNCUB**

Organisation de classes virtuelles

## **DISCORD**

Chat vocal et textuel sécurisé. Outil d'entre-aide entre étudiants.

## **ZOOM**

Solution de visioconférence

## **SKYPE**

Solution de télé/visio conférence pour microsoft

## **SANAKO**

Laboratoire de langue en ligne (classes virtuelles)

## **QUIZZBOX CAMPUS**

Rendre les powerpoint interactifs

N'hésitez pas à contacter vos enseignants qui pourront vous apporter une aide précieuse pendant la période de travail à distance