

>> 3 MODALITÉS d'enseignement sont envisagées à la rentrée en fonction de la situation sanitaire <<



SITUATION NORMALE

Vous suivrez vos cours en **présentiel** dans les locaux de l'Université, en amphi ou salles de Travaux Dirigés et Travaux Pratiques.

1



SITUATION DÉGRADÉE

Vous suivrez vos cours à la fois :

- en **présentiel** dans les locaux de l'Université
- et à **distance**.

2



SITUATION AVEC CONFINEMENT

Vous suivrez vos cours **entièrement à distance** en classe virtuelle.

3

L'Université de Toulon met à votre disposition **des services numériques** qui vous permettront de suivre vos enseignements quelque soit la modalité d'enseignement envisagée.

Vous êtes inscrit pour la 1^{ère} fois à l'Université de Toulon ?
Activez votre compte numérique activé sur **Sesame**

<https://sesame.univ-tln.fr>



SERVICES NUMÉRIQUES DE L'UNIVERSITÉ DE TOULON

WEBMAIL

<https://partage.univ-tln.fr>



EMPLOI DU TEMPS

<https://edt.univ-tln.fr>



MOODLE

<https://moodle.univ-tln.fr>



CLASSE VIRTUELLE

BBB, Teams, ...



UTLN'POD

<https://pod.univ-tln.fr>



OFFICE 365

Suite office + Teams



REJOIGNEZ L'UTLN SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

@univtoulon / #univtoulon



CONSEILS POUR BIEN ABORDER CETTE ANNÉE UNIVERSITAIRE

ORGANISEZ VOTRE JOURNÉE ET SOYEZ RÉGULIER :



- **Consultez votre emploi du temps** pour savoir si votre cours est en présentiel ou à distance
- Prenez l'habitude de **noter sur votre planning** :
 - Les cours à suivre et avec quel outil ou sur quel lien web
 - les dates de rendus et les échéances des activités à réaliser
 - vos activités personnelles (sport, culture, etc.)
- **Organiser les dossiers** sur votre ordinateur par matière / enseignement pour mieux vous y retrouver
- Gardez le rythme de travail et **la régularité, ce sera plus facile !**

GARDEZ LE CONTACT :



- **Restez informé** : quotidiennement, consultez votre mail universitaire pour avoir les informations et consignes de vos enseignants et de l'université
- Abonnez-vous aux **réseaux sociaux de l'Université** pour avoir les informations les plus fiables sur la situation sanitaire et son évolution, mais surtout pour connaître et participer à la vie étudiante et universitaire de votre université !
- **Entraidez-vous avec les étudiants de votre promotion** : prenez les contacts des uns et des autres et créer vos propres groupes sur les réseaux.

AMÉNAGEZ VOTRE ESPACE DE TRAVAIL :



- Si votre logement le permet, **dédiez un espace** calme, bien éclairé et ergonomique
- Veillez à avoir la **meilleure connexion internet possible** : le temps de votre travail, coupez vos applications VOD et autres consoles susceptibles de vous distraire ;-)
- N'hésitez pas non plus à vous rendre dans un lieu externe mais calme permettant la distanciation sociale (**bibliothèque, médiathèque**, etc.)

ADAPTEZ-VOUS ET POSITIVEZ :



- Travailler à distance s'apprend : **prenez en main les outils** proposés avec les tutos à votre disposition
- **Gardez la motivation et interagissez**, même si c'est plus difficile à distance : Osez intervenir sur un tchat, sur un forum, votre question aidera toujours d'autres étudiants.
- Partagez vos notes de travail et **travaillez en groupe** pour échanger et mieux comprendre les notions vues en cours.
- Le **lien social est essentiel**, en présentiel ou à distance !

PRENEZ SOIN DE VOUS :



- **Limitez la sédentarité** : assis, allongé toute la journée ? Levez-vous, marchez, travailler debout, étirez-vous régulièrement !
- Pratiquez une **activité culturelle ou sociale** : savoir se vider l'esprit, se rendre utile, etc.
- Maintenez **vos équilibre alimentaire** et évitez le grignotage

DEMANDEZ DE L'AIDE :



- Évitez l'isolement et l'enfermement, **vous n'êtes pas seul** dans ce contexte parfois difficile.
- **Prenez contact avec vos enseignants ou le secrétariat pédagogique** si vous rencontrez des difficultés dans votre formation.
- **Un problème d'accès à nos services numériques ?** Contactez-nous sur usagesnum@univ-tln.fr en expliquant votre problème
- N'hésitez pas à appeler **les assistances sociales ou le centre médical** si vous ne vous sentez pas bien psychologiquement et physiquement.