



Fiche ressource

# Tester la méthode Pomodoro au collège

Une fiche simple pour observer ce qui aide vraiment un élève à se concentrer, apprendre et mémoriser.



**Objectif**  
Comparer deux façons de travailler : avec pauses programmées ou en travail continu.



## Pour qui ?

Élèves de collège, parents, enseignants, accompagnants. La fiche peut être utilisée à la maison, en étude, en accompagnement personnalisé ou en aide aux devoirs.



## Durée du test

1 à 2 semaines, avec 6 à 8 petites séances : 3 ou 4 en mode Pomodoro et 3 ou 4 en mode continu.

## Ce document contient :

- un protocole pas à pas
- des exemples de tâches
- une grille de suivi
- des critères de bilan
- des adaptations possibles
- une page de synthèse

## 1. Le principe

La méthode Pomodoro consiste à alterner des temps courts de travail et des pauses régulières. Pendant le temps de travail, l'élève se concentre sur une seule tâche. Pendant la pause, il récupère sans se relancer dans une activité trop absorbante.

<b>6e - 5e</b>	20 min de travail + 5 min de pause
<b>4e - 3e</b>	25 min de travail + 5 min de pause si l'élève tient déjà ce rythme
<b>Besoin particulier</b>	15 min de travail + 5 min de pause peuvent suffire pour commencer

## 2. Ce que l'on compare

Le but est de comparer deux organisations de travail sur des tâches proches.

<b>Mode Pomodoro</b>	Exemple : 20 min de travail, 5 min de pause, 20 min de travail, 5 min de pause, 20 min de travail.
<b>Mode continu</b>	Exemple : 60 min de travail en bloc, avec pauses libres non programmées.

## 3. Durée du test

Prévoir 6 à 8 petites séances sur 1 à 2 semaines. L'idéal est d'alterner les modes pour éviter de toujours commencer par la même méthode.

Séance 1	Pomodoro	Séance 2	Continu	Séance 3	Continu
Séance 4	Pomodoro	Séance 5	Pomodoro	Séance 6	Continu

## 4. Choisir des tâches comparables

Les tâches doivent être courtes, concrètes et assez proches en difficulté. On évite de comparer une rédaction longue avec une série de calculs rapides, car cela ne mobilise pas le même type d'attention.

- 15 à 20 cartes mémoire
- 8 exercices de maths
- un court paragraphe à préparer
- 10 informations clés à apprendre
- une notion de sciences à revoir
- du vocabulaire en langue vivante

### Exemple de préparation

Tâche	Travail demandé	Mini-test prévu
A	Apprendre 15 mots de vocabulaire	5 mots à retrouver
B	Réviser une leçon d'histoire	5 questions courtes
C	Faire 8 exercices de fractions	5 calculs rapides
D	Apprendre 10 définitions de SVT	5 définitions à compléter



#### Le score immédiat, c'est quoi ?

Le score immédiat correspond au résultat obtenu juste après la séance. Par exemple, si le mini-test comporte 5 questions et que l'élève en réussit 4, le score immédiat est de 4/5. Oui, cela demande une petite préparation avant de commencer : il faut prévoir à l'avance un mini-test très court, lié à chaque tâche (3 à 5 questions, 5 cartes à retrouver, 5 calculs rapides, etc.).

## 5. Déroulement d'une séance

	1. Choisir la tâche L'élève prend une tâche préparée à l'avance.
	2. Travailler selon le mode prévu Pomodoro ou continu, sans changer en cours de route.
	3. Faire le mini-test immédiat Quelques questions suffisent pour mesurer ce qui vient d'être compris ou mémorisé.
	4. Remplir la fiche de suivi Score, concentration, fatigue, distractions, commentaire.
	5. Refaire un petit test 24 h plus tard Cela permet d'observer la mémorisation, pas seulement la performance du moment.

## 6. Fiche de suivi à imprimer

À compléter après chaque séance. Le score immédiat est le résultat du mini-test fait juste après le travail. Le score 24 h correspond au petit test refait le lendemain. Les scores peuvent être notés sur 5, sur 10 ou sous la forme d'un nombre d'exercices réussis.

Date	Tâche	Mode P/C	Score immédiat	Score 24 h	Concentration /5	Fatigue /5	Distractions	Commentaire

Mode P = Pomodoro    Mode C = travail continu

## 7. Échelles simples

Concentration	Fatigue	Distractions possibles
1 = très distrait 2 = souvent distrait 3 = assez concentré 4 = concentré 5 = très concentré	1 = pas fatigué 2 = un peu fatigué 3 = moyennement fatigué 4 = fatigué 5 = très fatigué	téléphone, bruit, frère/sœur, envie de bouger, pensées qui partent ailleurs, matériel manquant, autre

## 8. Comment savoir si la méthode aide ?

À la fin du test, on compare les moyennes des séances Pomodoro et des séances en continu. Une amélioration d'environ 10 % sur la mesure principale peut déjà être un signe intéressant.

Critère observé	Ce que cela peut montrer
Meilleur score immédiat	L'élève travaille plus efficacement pendant la séance.
Meilleur score 24 h après	L'élève retient mieux ce qui a été appris.
Concentration plus élevée	Le rythme l'aide à rester dans la tâche.
Fatigue plus basse	Les pauses permettent une meilleure récupération.
Moins de distractions	Les temps cadrés limitent les décrochages.

## 9. Conseils pratiques

- Commencer simple : 2 ou 3 cycles suffisent au départ.
- Préparer tout le matériel avant de lancer le minuteur.
- Éviter le téléphone pendant les pauses.
- Utiliser la méthode surtout pour réviser, apprendre, s'entraîner ou mémoriser.
- Garder des temps plus longs pour certains travaux créatifs, comme une rédaction ou un projet.



### Pour les élèves à besoins particuliers

On peut raccourcir les temps de travail, rendre le minuteur visible, donner un seul objectif par séance, prévoir une relance douce par l'adulte et simplifier la fiche de suivi.

## 10. Bilan à compléter

Après une ou deux semaines, l'élève peut compléter ce bilan avec un parent, un enseignant ou en autonomie.

Avec quelle méthode ai-je eu les meilleurs résultats ?  Pomodoro  Continu  Pas de différence claire

Avec quelle méthode me suis-je senti le plus concentré ?  Pomodoro  Continu  Pas de différence claire

Avec quelle méthode ai-je été le moins fatigué ?  Pomodoro  Continu  Pas de différence claire

Est-ce que j'ai envie de continuer à utiliser Pomodoro ?  Oui  Non  Parfois, selon le travail

Pour quelles matières cette méthode m'aide le plus ?

---

---

Ce que je garde pour la suite :

---

---

Ce que je veux modifier :

---

---



### En résumé

La méthode Pomodoro n'est pas une solution magique. Elle permet surtout d'observer ce qui aide vraiment l'élève : des temps courts, des pauses visibles, un objectif clair, ou au contraire un temps plus continu selon les tâches.

Document ressource - Nos outils PÉDA

À adapter librement selon les besoins des élèves et le contexte d'utilisation.