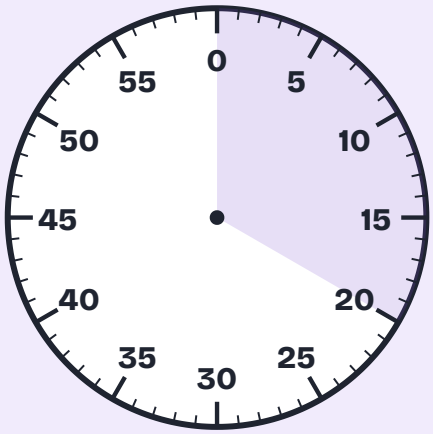
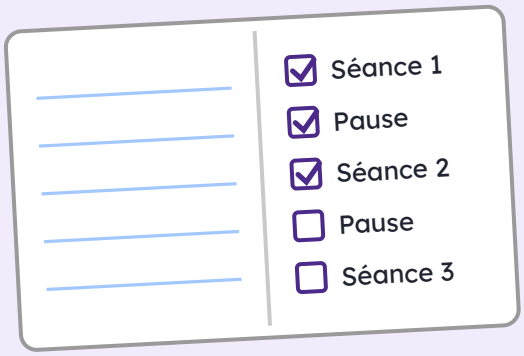
Fichelo

CM2 → terminale

Se concentrer et réviser par séances minutées

La technique Pomodoro® de Francesco Cirillo expliquée, puis adaptée aux élèves du CM2 au bac : la bonne durée selon l'âge, un poste sans distraction, des pauses qui reposent, des séances pour se tester, et des plannings pour la semaine, le brevet et le bac.





- D'où vient la technique, ce que la recherche en dit vraiment
- Le poste, les distractions, le téléphone
- Quatre types de séances pour retenir
- La durée des séances selon l'âge, à régler en 3 soirs
- Des pauses qui reposent, sans écran
- Plannings : semaine, brevet, bac

10
chapitres, de la première séance à l'examen

11
outils à remplir ou imprimer

2
études citées avec leur DOI, sans exagérer

Édition 2026-2027, à jour au 31 octobre 2026 · Pour l'élève, et le parent qui l'aide. Pomodoro® est une marque déposée de Francesco Cirillo ; guide indépendant, ni affilié ni approuvé
Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque

Sommaire

1 La technique Pomodoro®, ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas 3
Un minuteur, une seule tâche, une vraie pause.

2 Adapter la durée à l'âge 5
Les 25 minutes de la version classique ne sont pas une règle pour un enfant de 10 ans.

3 Préparer son poste et sa séance 7
La moitié d'une séance réussie se joue avant de lancer le minuteur : une tâche précise, tout ce qu'il faut sous la main, rien de ce qui distrait.

4 Les distractions et le téléphone 9
Il y a les distractions qui viennent de dehors (notifications, frères et sœurs, bruit) et celles qui viennent de dedans (« il faut que je vérifie un truc »).

5 Des pauses qui reposent vraiment 11
La pause n'est pas une récompense, c'est une partie de la séance.

6 Que faire pendant une séance : se tester et espacer 13
Le minuteur fait commencer.

7 Planifier une semaine de séances 15
Compter en séances plutôt qu'en heures rend la semaine visible : on sait combien de séances on a, et ce qu'on met dans chacune.

8 Le brevet et le bac 17
Les séances courtes servent à apprendre.

9 Quand se concentrer est vraiment difficile 19
Certains enfants décrochent au bout de quelques minutes, même avec un poste rangé et un téléphone loin.

10 Le rôle du parent et les questions fréquentes 21
Le parent n'a pas besoin de connaître le cours : il installe le cadre, il encourage, il fait le bilan.

A Le minuteur papier 23

B Ma feuille de suivi des séances 24

C Cadrans à colorier, séance par séance 25

D Mon planning de séances de la semaine 26

E La liste anti-distraction et la pancarte 27

F Mon bilan de la semaine 28

G Mon plan pour l'examen 29

• Sources 30

Mode d'emploi

Élève : lis le chapitre 1, règle ta durée avec le chapitre 2, prépare ton poste (3), puis fais ta première séance avec la feuille de suivi (annexe B). Le chapitre 6 dit quoi mettre dans tes séances.

Parent : les chapitres 2, 4, 9 et 10 sont pour vous. Les annexes s'impriment autant de fois que nécessaire. Les numéros entre crochets renvoient aux sources.

Chapitre 1

La technique Pomodoro®, ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas

Un minuteur, une seule tâche, une vraie pause. Le principe tient en une ligne ; ce chapitre dit d'où il vient, ce que la recherche en sait vraiment, et pourquoi ce guide parle surtout de « séances minutées ».

> **En une phrase :** on choisit une tâche, on règle un minuteur, on travaille sur cette seule tâche jusqu'à la sonnerie, puis on fait une courte pause ; après plusieurs séances, une pause plus longue. C'est simple, et c'est justement ce qui aide un élève à **commencer** et à **tenir**.

D'où vient la technique

La technique Pomodoro® a été mise au point par **Francesco Cirillo**, un concepteur de logiciels, dans les années 1980, alors qu'il était étudiant et préparait un examen.[1, 2] Il s'est lancé le défi de rester concentré quelques minutes, chronométrées avec un minuteur de cuisine en forme de tomate, *pomodoro* en italien, d'où le nom.[1, 3]

La présentation la plus répandue de la technique compte cinq étapes : décider de la tâche, régler le minuteur sur 25 minutes, travailler jusqu'à la sonnerie et noter la séance comme faite, prendre une courte pause de 5 à 10 minutes, et toutes les trois ou quatre séances prendre une pause plus longue, de 20 à 25 minutes.[3] Son auteur insiste lui-même sur le fait que sa méthode est « bien plus qu'une suite de séances de 25 minutes » : elle comprend aussi la planification, l'estimation de l'effort, la gestion des interruptions et le bilan, avec des outils simples, un minuteur, un crayon et du papier.[1]

Une marque déposée : ce que fait ce guide

« Pomodoro® » et « Pomodoro Technique® » sont des **marques déposées de Francesco Cirillo**.[4] Ce guide est indépendant : il n'est ni affilié à Francesco Cirillo, ni associé à lui, ni approuvé par lui. Il ne reproduit pas le contenu de son livre et ne prétend pas l'enseigner. Il cite la technique pour la situer, puis propose aux élèves des **séances minutées** adaptées à leur âge, avec des durées différentes de 25 minutes. Pour la méthode complète, telle que son auteur l'enseigne, référez-vous à ses propres publications.

Ce que dit vraiment la recherche

Soyons francs : nous n'avons trouvé **aucune étude** montrant que cette technique améliore les notes d'élèves de collège ou de lycée. Ce qui existe est plus modeste, et utile quand même.

Une étude sur les pauses programmées. En 2023, des chercheurs néerlandais ont suivi 87 étudiants d'université pendant une journée de travail personnel.[5] Un groupe faisait ses pauses quand il le voulait ; un deuxième travaillait 24 minutes puis prenait 6 minutes de pause (la version « Pomodoro » de l'étude) ; un troisième travaillait 12 minutes puis prenait 3 minutes. Ceux qui choisissaient eux-mêmes leurs pauses travaillaient par blocs plus longs, avec des pauses plus longues, et se disaient plus fatigués, plus distraits, moins concentrés et moins motivés que ceux qui suivaient des pauses fixées à l'avance. Les trois groupes ont fait **autant de travail** ; les groupes à pauses fixes l'ont fait en moins de temps.[5]

Ce que l'étude ne dit pas : elle porte sur des étudiants, pas sur des enfants ; elle dure une journée ; elle mesure le ressenti et le travail accompli, pas ce qui a été retenu ni les notes. Les auteurs eux-mêmes demandent d'autres recherches.[5]

Ce qui est solidement établi, c'est ce qu'on fait pendant la séance. Une grande synthèse de 2013 sur dix techniques d'apprentissage donne sa meilleure note d'utilité à deux gestes : **se tester** (retrouver de mémoire, faire des exercices sans regarder la réponse) et **espacer** les révisions d'un même contenu sur plusieurs jours. Relire et surligner y reçoivent une note faible.[6] Le minuteur aide à se mettre au travail ; c'est ce qu'on met dans la séance qui fait retenir. Le chapitre 6 en fait le cœur de la méthode.

Ce qu'on peut raisonnablement attendre

- Commencer plus facilement : « 15 minutes, pas plus » fait moins peur que « réviser le chapitre ».
- Moins de grignotage du temps par le téléphone et les allers-retours, parce que la séance a un début et une fin.
- Des pauses qui reposent vraiment, au lieu de pauses qui s'éternisent.
- Une mesure simple du travail : « j'ai fait 4 séances » est plus juste que « j'ai bossé toute l'après-midi ».

Ce que la technique ne fait pas : elle ne remplace ni un cours compris, ni le sommeil, ni l'aide d'un professeur quand une notion bloque. Elle ne règle pas non plus une vraie difficulté d'attention (chapitre 9).

Chapitre 2

Adapter la durée à l'âge

Les 25 minutes de la version classique ne sont pas une règle pour un enfant de 10 ans. Voici des repères de départ prudents, et surtout la façon de les régler en observant.

D'où viennent ces chiffres

Les durées du tableau ne viennent pas d'une étude : nous n'avons trouvé aucune source solide qui fixe une durée d'attention « normale » par âge. Ce sont des **points de départ** choisis prudemment par Fichelo, volontairement courts, à allonger ou raccourcir selon votre enfant. Un élève peut très bien tenir 30 minutes en 6e sur un sujet qui l'intéresse et peiner 10 minutes en 2de sur une matière qu'il redoute.

Classe	Séance pour commencer	Pause	Séances par soir (repère)	Rôle du parent
CM2 (10-11 ans)	10 à 15 min	3 à 5 min	2 ou 3	Une séance = une petite tâche précise, le parent à côté au début
6e-5e	15 à 20 min	5 min	2 à 4	L'élève lance lui-même le minuteur ; bilan rapide avec le parent
4e-3e	20 à 25 min	5 min (une plus longue après 3 ou 4 séances)	3 à 5	Plan de la semaine fait par l'élève, relu une fois par le parent
Seconde-terminale	25 min, puis 35 à 50 min si tout va bien	5 à 10 min (15 à 30 min après 3 ou 4 séances)	4 à 8 selon la période	Autonome ; le parent garde le cadre (téléphone, sommeil, horaires)

Les week-ends et les vacances de révision, on peut faire plus de séances, à condition de garder les pauses et une vraie coupure (repas, sortie, sport).

Régler la durée en trois soirs

1. **Soir 1 : commencer court.** Prenez la durée du tableau, côté bas. L'élève note à la fin de chaque séance un chiffre de 1 à 3 : 1 = « j'ai décroché », 2 = « ça allait », 3 = « j'aurais pu continuer ».
2. **Soirs 2 et 3 : observer.** Toujours des 1 ? Raccourcissez de 5 minutes. Surtout des 3 ? Allongez de 5 minutes. Des 2 : c'est la bonne durée.
3. **Ensuite : ajuster une fois par semaine**, au moment du bilan (annexe F), jamais au milieu d'une séance.

Les signes qu'une séance est trop longue

- Il relit la même ligne plusieurs fois.
- Il « range » son bureau, taille son crayon, va boire, au milieu de la séance.
- Il regarde le minuteur toutes les deux minutes.
- Les erreurs augmentent à la fin de chaque séance.
- Il dit « j'ai fini » alors que la tâche ne l'est pas.
- La pause qui suit devient très difficile à arrêter.

Et les signes qu'elle est trop courte

La sonnerie coupe régulièrement un exercice presque fini, l'élève demande à continuer, ou la mise en route (sortir les affaires, retrouver où il en était) mange une bonne partie de la séance. Dans ce cas, on allonge, ou

on autorise à **finir la phrase ou l'exercice en cours** après la sonnerie, deux minutes au plus.

Conseil de parent à parent

Au CM2 et en 6e, une séance réussie de 10 minutes vaut mieux qu'une séance ratée de 25. L'objectif des premières semaines n'est pas la durée, c'est l'habitude : « je lance le minuteur, je fais une seule chose, je m'arrête à la sonnerie ».

À remplir **Nos réglages, à ajuster**

Réglage	Au départ	Après 1 semaine	Après 1 mois
Durée d'une séance			
Durée de la petite pause			
Pause longue après … séances			
Séances un soir de semaine			
Séances un jour sans cours			

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 10 chapitres et 7 annexes, 11 outils à remplir et la liste des 7 sources. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/guide-pomodoro-concentration/.