Slide 1



DURÉE 1 min · CHRONO 00:00
LEÇON 1 SUR 2. À FAIRE : affichez cette page pendant que les élèves entrent. Ne dites rien.
PRÉPARATION : chaque élève a besoin de papier, d'un stylo et de la fiche d'activité. Les activités à réaliser aujourd'hui nécessiteront d'écrire.
CHRONO : chaque note indique la durée de la diapositive et le temps écoulé au moment où vous devriez y arriver. Si elle est dispensée dans son intégralité, la Leçon 1 se termine à 45:00. Le chrono est réinitialisé à 00:00 au début de la Leçon 2, à la diapositive 29.
POLICE : le diaporama utilise la police Open Sans. Si elle n'est pas disponible sur votre ordinateur, PowerPoint utilisera une police de substitution, modifiant ainsi le texte de certaines diapositives.
CONTEXTE : les notes contextuelles destinées à l'enseignant (fournies séparément) présentent les recherches sur lesquelles repose chaque section. N'hésitez pas à y consacrer quinze minutes avant le début du cours. Elles sont rédigées autant pour votre propre préparation que pour ces deux leçons.

Slide 2



DURÉE 40 s · CHRONO 01:00
À FAIRE : lisez le titre. Passez directement à la suite.
NE présentez PAS les deux expériences à l’avance : elles ne fonctionnent que si les élèves ignorent ce qui va se passer.

Slide 3

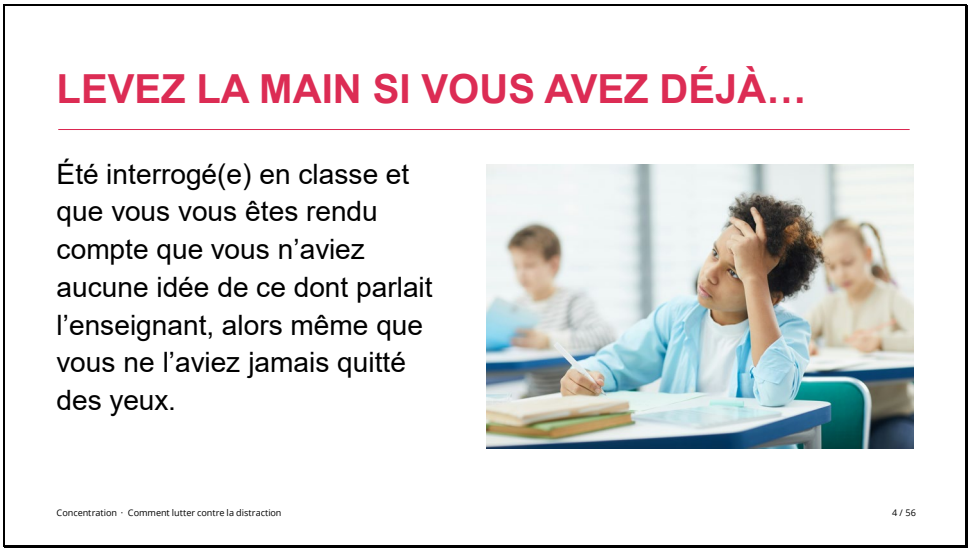
LEVEZ LA MAIN SI VOUS AVEZ DÉJÀ…

Lu une page entière, que vous êtes arrivé à la fin du texte et vous êtes rendu compte que vous n’aviez rien retenu.



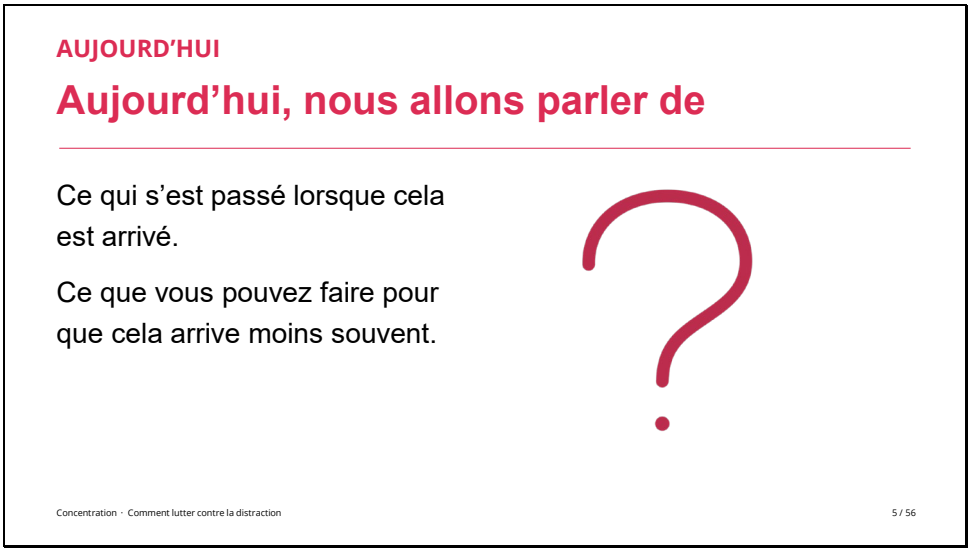
DURÉE 40 s · CHRONO 01:40
À FAIRE : lisez ce texte aux élèves. Attendez qu’ils lèvent la main. Ne faites aucun commentaire. Passez à la suite.
ANTICIPEZ : presque toutes les mains se lèvent. C’est l’objectif : les élèves doivent comprendre que c’est normal.

Slide 4



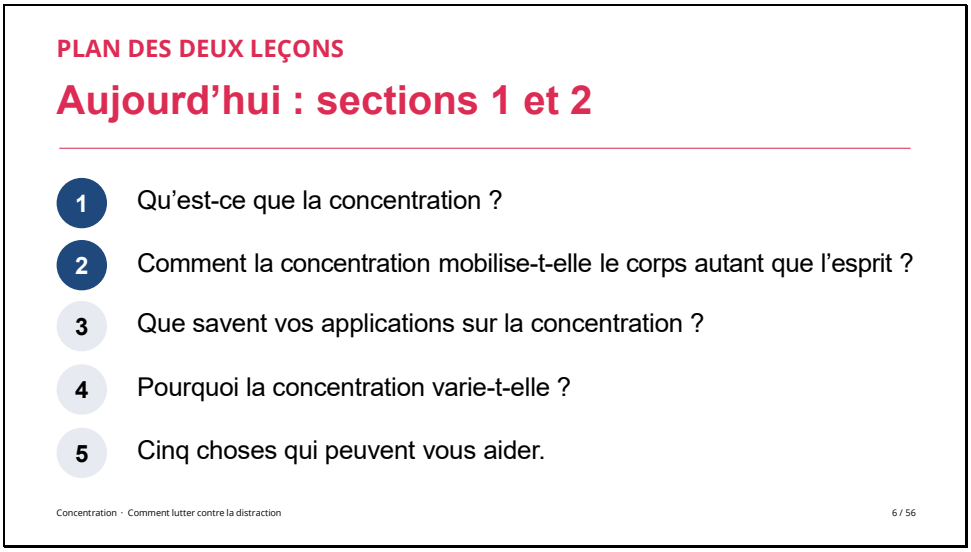
DURÉE 40 s · CHRONO 02:20
À FAIRE : lisez le texte. Attendez que les élèves lèvent la main. Levez aussi la main : le message passe mieux si les élèves voient que cela arrive aussi aux adultes. Passez à la suite.
À NE PAS FAIRE : nommer un élève ou plaisanter au sujet d'un élève. L'exercice ne doit pas être perçu comme une réprimande.

Slide 5



DURÉE 40 s · CHRONO 03:00
À FAIRE : lisez les deux questions. N'y répondez pas. Passez à la suite.
POURQUOI : ces deux leçons sont présentées sous la forme de deux questions plutôt que d'un cours magistral. La Leçon 1 répond à la première question. La Leçon 2 répond à la seconde.

Slide 6



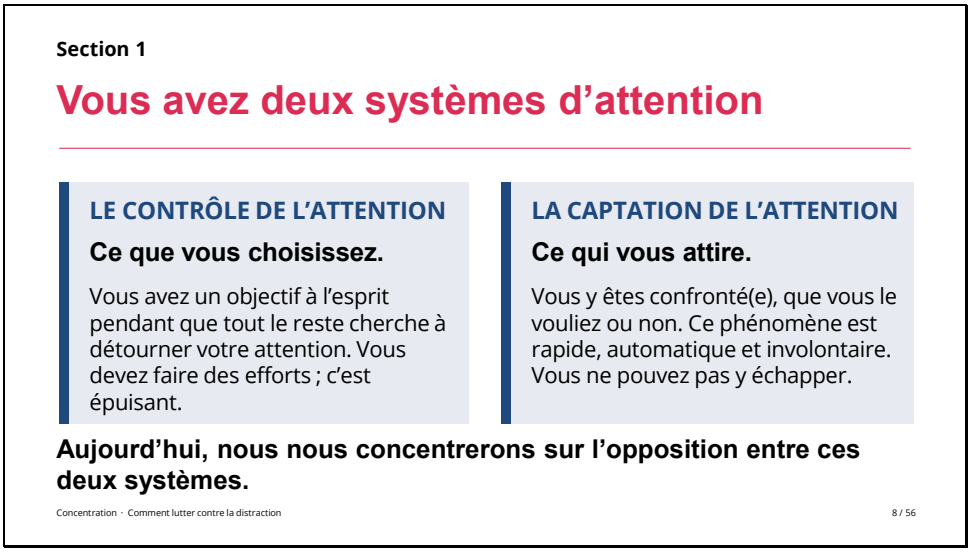
DURÉE 40 s · CHRONO 03:40
À FAIRE : précisez les cinq sections et passez à la suite. Ne les lisez pas une par une. Les sections 1 et 2 sont prévues aujourd’hui. Les sections 3, 4 et 5 constituent la prochaine leçon.
LIEN : les cinq chiffres ici correspondent aux cinq séparateurs de section pour permettre aux élèves de se repérer au fil de la leçon.

Slide 7



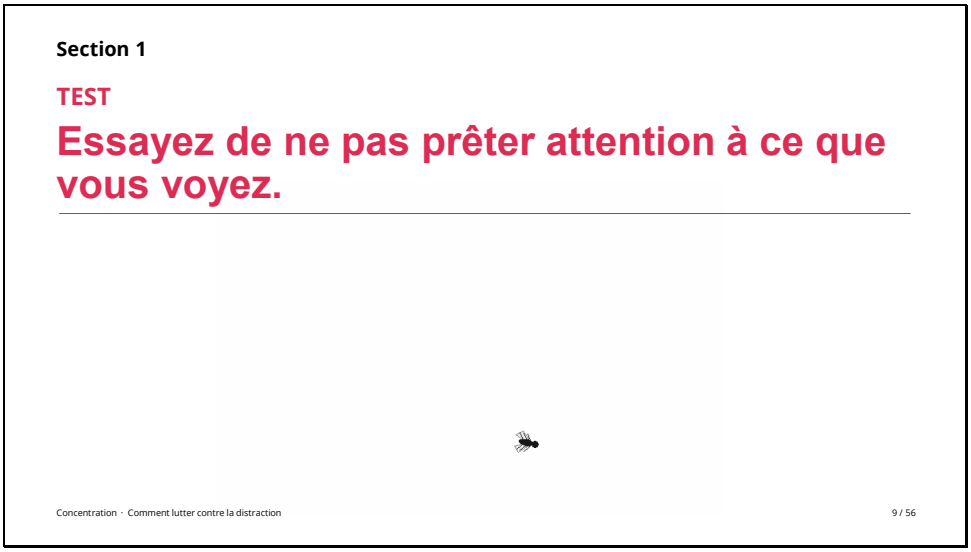
DURÉE 10 s · CHRONO 04:20
SÉPARATEUR DE SECTION. Cliquez pour passer directement.

Slide 8



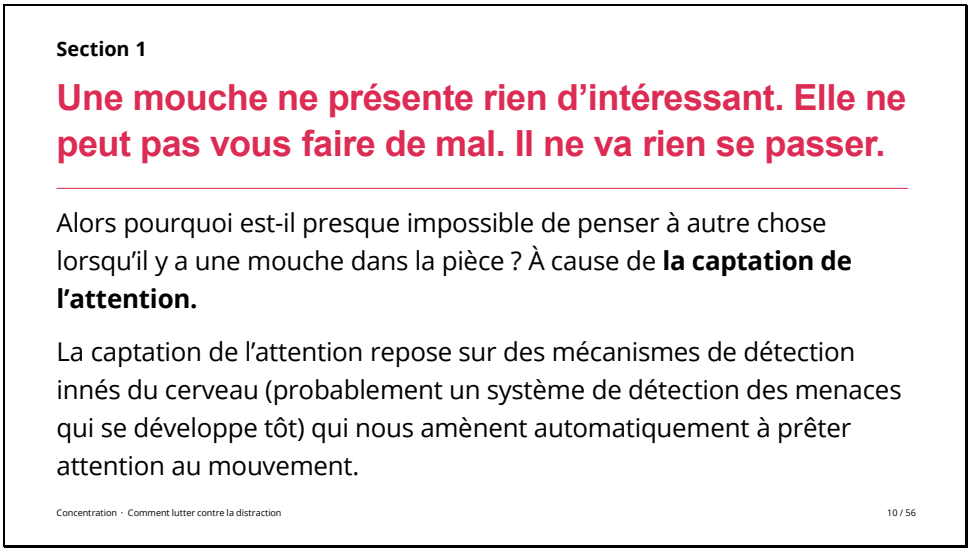
DURÉE 1 min 30 s · CHRONO 04:30
À FAIRE : lisez les deux cartes. Toute la leçon repose sur ce fil conducteur. Prenez le temps de le poser.
À DIRE : « L'un de ces deux systèmes se produit, que vous le vouliez ou non. L'autre exige que vous fassiez des efforts. »
MOTS-CLÉS : captation de l'attention et contrôle de l'attention. Ces deux notions seront abordées dans toutes les sections suivantes.

Slide 9



DURÉE 45 s · CHRONO 06:00
À FAIRE : affichez cette diapositive. Ne dites absolument rien pendant environ dix secondes. Laissez-les regarder.
PUIS DIRE : « Essayez de ne pas la regarder. » Patientez encore cinq secondes.
REMARQUE : l'animation de la mouche tournant en boucle, vous pouvez la laisser à l'écran aussi longtemps que vous le souhaitez.

Slide 10



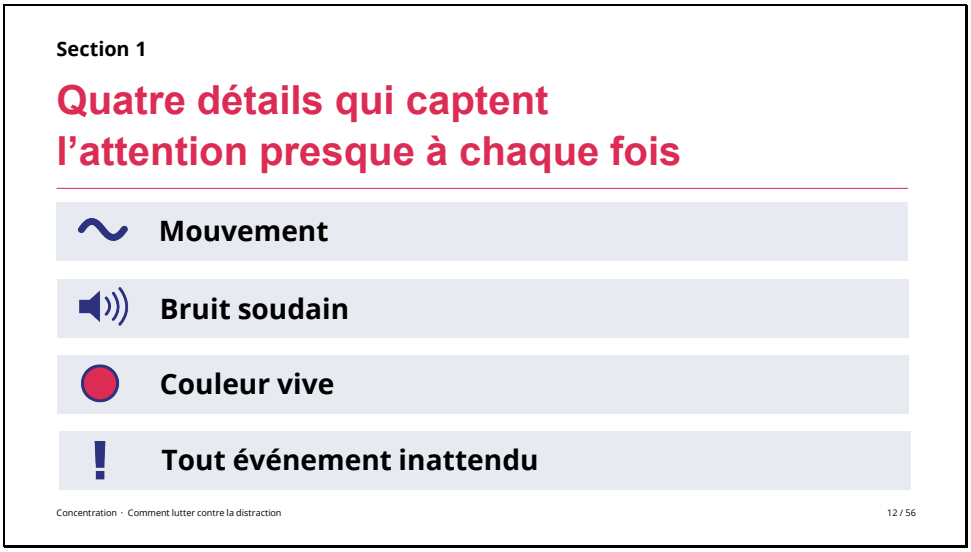
DURÉE 1 min 15 s · CHRONO 06:45
À FAIRE : lisez les phrases.
POINT À MENTIONNER : l’attention n’est pas qu’une question de volonté. Des éléments extérieurs la sollicitent constamment.

Slide 11



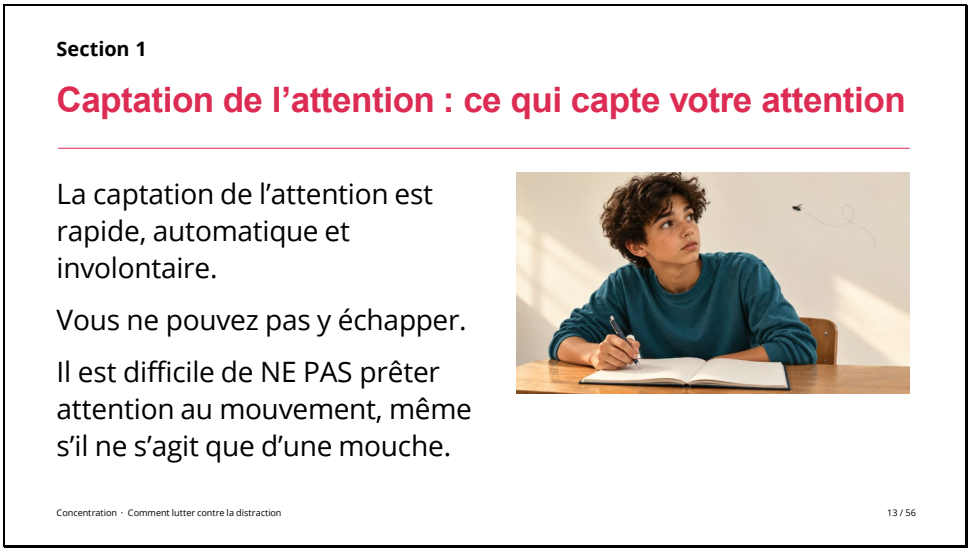
DURÉE 4 min · CHRONO 08:00
À FAIRE : laissez une minute aux binômes pour comparer les trois contextes. Choisissez ensuite cinq ou six réponses. Ne les corrigez pas. Ne faites aucun commentaire.
RÉPONSES TYPES : un téléphone qui vibre, quelqu'un qui tapote un stylo, une conversation derrière vous, une horloge, quelqu'un qui mange, une porte qui s'ouvre.
SI LA SALLE EST CALME : pointez un exemple pris sur le vif dans votre propre salle en ce moment même.

Slide 12



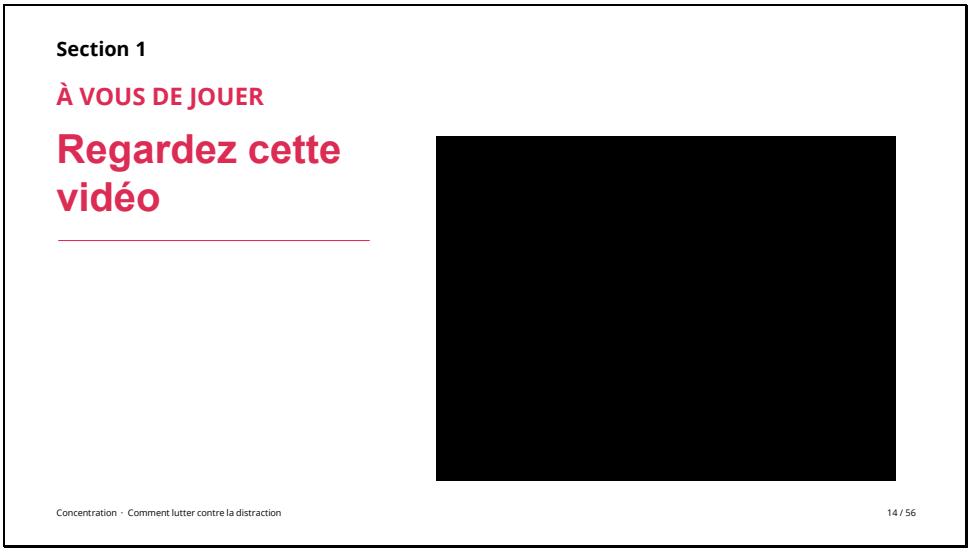
DURÉE 1 min · CHRONO 12:00
À FAIRE : lisez les quatre détails. Demandez-leur de comparer leurs propres réponses lors de l’échange collectif avec cette liste. Passez à la suite.
LIEN : ces détails figureront dans le prochain cours, lorsque les applications seront abordées.

Slide 13



DURÉE 1 min 15 s · CHRONO 13:00
À FAIRE : faites directement le lien avec la mouche. Dites : « le mouvement plus le bruit expliquent pourquoi la mouche l’emporte. »
MOT-CLÉ : écrivez CAPTATION DE L’ATTENTION au tableau. Les élèves en auront de nouveau besoin au prochain cours, dans la section 3.

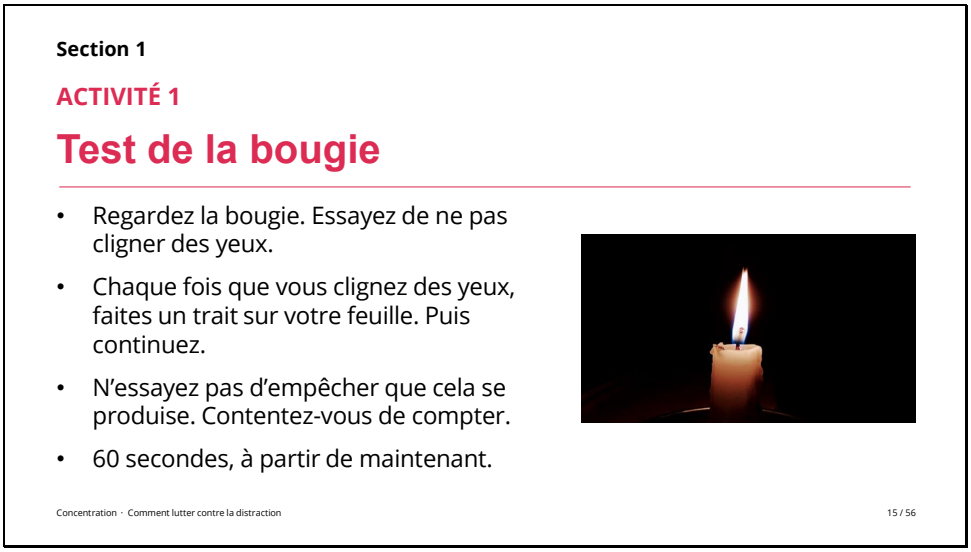
Slide 14



DURÉE : 3 min 30 s · CHRONO : 14:15
À FAIRE : Lancez la vidéo, en faisant une pause lorsqu'elle demande combien de passes les élèves ont comptées. Recueillez quelques réponses, puis reprenez la vidéo pour découvrir le bon nombre. Faites à nouveau une pause immédiatement après la réponse, avant que le gorille ne soit évoqué. Demandez : « Quelqu'un a-t-il remarqué quelque chose d'inhabituel ? » Recueillez trois ou quatre réactions, puis reprenez la vidéo pour montrer la révélation. Regardez la vidéo à l'avance pour savoir où faire une pause et évitez de mentionner le gorille tant que les élèves n'ont pas partagé leurs observations.
VÉRIFIEZ AU PRÉALABLE : lancez la vidéo et vérifiez que le réseau de votre établissement scolaire n'empêche pas sa lecture.
DÉBRIEFING : il est normal de passer à côté, ce n'est pas un échec. Précisez-le. Porter toute son attention sur une chose revient à passer à côté d'une autre chose pourtant bien visible.

<u>TRADUCTION DES INSTRUCTIONS AFFICHÉES À L'ÉCRAN :</u>
Comptez le nombre de passes de ballon de basket entre les joueurs en blanc.
Combien de passes avez-vous comptées ?
La bonne réponse est 15.
Mais avez-vous vu le gorille ?

Slide 15



DURÉE 4 min · CHRONO 17:45
ACTIVITÉ 1. Fiche d'activité, page 1.
À FAIRE : chronométrez 60 secondes complètes. Puis, à main levée : 0 à 3 traits ? 4 à 8 ? 9 ou plus ?
DÉBRIEFING (1 min 30 s) : aucun élève n'a fait aucun trait. C'est là tout l'intérêt. L'attention change tout le temps, et c'est normal. L'important n'est pas de l'empêcher, mais de le REMARQUER. Vous venez tous de prouver que vous le pouvez. Demandez à deux élèves ce qui a détourné leur attention.
ADAPTEZ : pour les élèves qui ont du mal à rester immobiles, reformulez l'exercice : « comptez, ne résistez pas ». Il n'y a ni mauvaise réponse ni situation d'échec.

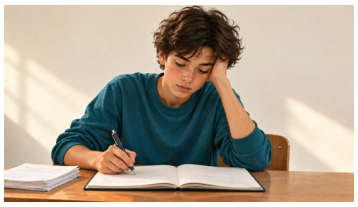
Slide 16

Section 1

Le contrôle de l’attention : ce que vous choisissez

Le contrôle de l’attention demande de faire un effort.

Cette action est énergivore et fatigante.



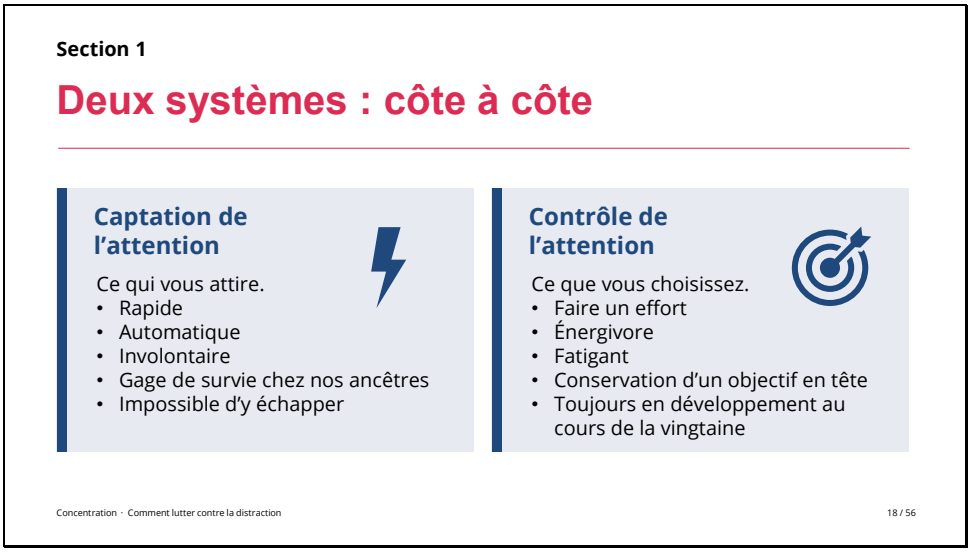
DURÉE 1 min 15 s · CHRONO 21:45
MOT-CLÉ : écrivez CONTRÔLE DE L’ATTENTION au tableau à côté de CAPTATION DE L’ATTENTION.
ÉNONCEZ LA DERNIÈRE PHRASE COMME UNE INFORMATION, PAS COMME UNE EXCUSE. Si un élève dit « alors ce n’est pas de ma faute », convenez que ce n’est pas de sa faute mais ajoutez que cela reste sa responsabilité.

Slide 17



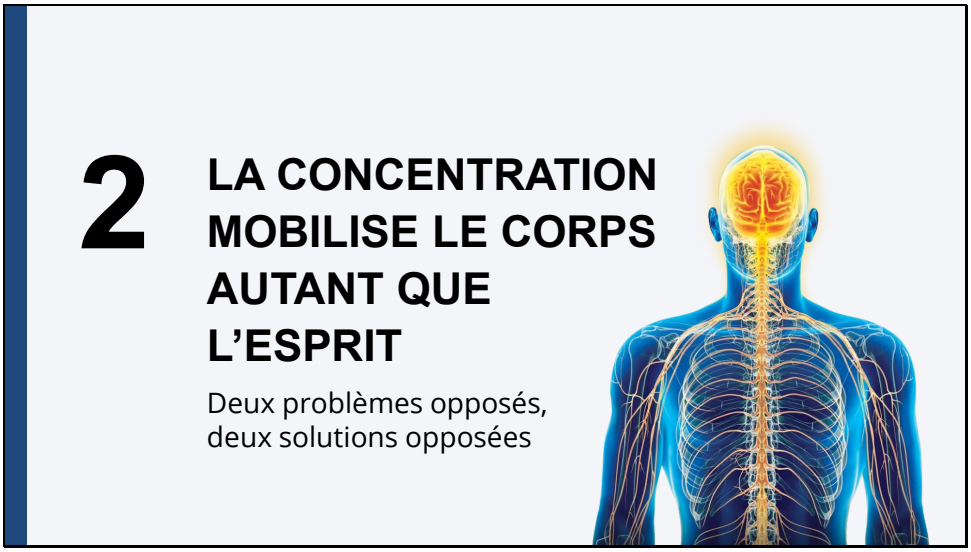
DURÉE 1 min 30 s · CHRONO 23:00
À DIRE : « Environ un tiers du temps. Cela représente environ dix-huit minutes par heure, soit près d'un quart d'heure dans un cours comme celui-ci. »
TON : il s'agit d'une information, pas d'une accusation. Dites clairement qu'il s'agit d'une moyenne pour tout le monde, adultes compris, et que ce chiffre augmente au fil du cours.
SOURCE : Lindquist & McLean (2011) ; Risko et al. (2012). Consultez les notes d'information destinées à l'enseignant.

Slide 18



DURÉE 2 min · CHRONO 24:30
À FAIRE : montrez les deux colonnes du doigt. Dites : « Vous êtes confronté(e) à l'un des deux systèmes sans le vouloir. L'autre exige que vous fassiez des efforts. »
VÉRIFIER : demandez à deux ou trois élèves de vous donner un exemple de vécu de chacune de ces situations au cours de la matinée.
À DIRE : dans la prochaine leçon, nous allons voir comment utiliser ces idées pour vous aider à vous concentrer. À votre avis, de quoi allons-nous parler ?

Slide 19



DURÉE 10 s · CHRONO 26:30
SÉPARATEUR DE SECTION. Cliquez pour passer directement.

Slide 20



DURÉE 2 min 30 s · CHRONO 26:40
À FAIRE : posez la question présentée sur la diapositive. Où se situe le curseur d’un apprentissage optimal ? Laissez trente secondes aux binômes pour décider, puis recueillez trois ou quatre réponses. La plupart des élèves répondent que le curseur se situe au milieu et ils ont raison.
NE montrez PAS encore la courbe. Elle apparaît à la diapositive 26 et produit un meilleur effet si les élèves ont deviné par eux-mêmes.

Slide 21

Section 2

Sous-stimulation

Assis sans bouger, face au tableau, silencieux et l'esprit absent.

Vos yeux sont là.
Vous, non.
L'esprit est ailleurs.



DURÉE 1 min · CHRONO 29:10
À FAIRE : prenez vraiment le temps ici. C'est un état que les élèves savent rarement nommer, or le fait de le nommer constitue l'essentiel de l'intérêt de cette diapositive.
POUR LES ENSEIGNANTS : c'est aussi le groupe que vous sollicitez systématiquement trop peu en classe, car il ne cause aucun problème.

Slide 22

Section 2

Quand vous êtes insuffisamment stimulé(e)

Ce qui aide : bouger, participer, se forcer à produire quelque chose.

Lire et relire ne suffira pas.

Il faut produire, pas juste recevoir.



DURÉE 1 min · CHRONO 30:10
À DIRE : « La solution permettant de remédier à un manque de stimulation est à l'opposé de celle qui permet de remédier à un excès de stimulation. C'est pourquoi le même conseil général ne fonctionne jamais pour toute une classe. »

Slide 23

Section 2

Sur-stimulation

Ressenti : agitation, surexcitation, irritabilité, incapacité à se poser. Les petites choses vous agacent vraiment.

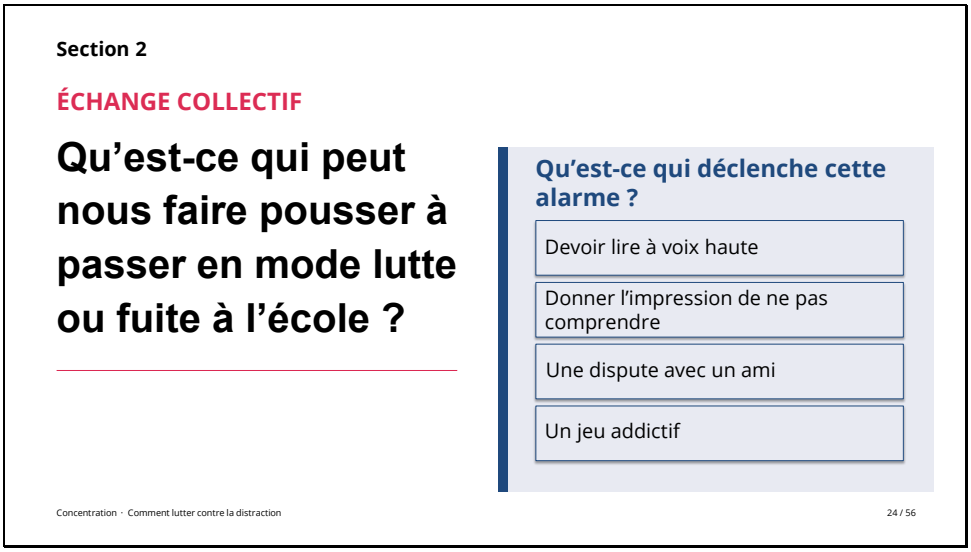
Votre corps est passé en mode lutte ou fuite.

La captation de l'attention augmente, le contrôle de l'attention diminue.



DURÉE 1 min · CHRONO 31:10
IMPORTANT : ne laissez pas entendre qu'il s'agit d'un mauvais comportement. C'est un état physiologique. Dites-le explicitement.
À DIRE : « Ce n'est pas vous qui vous comportez mal. C'est votre corps qui réagit tel qu'il a évolué pour le faire. »

Slide 24



DURÉE 3 min 30 s · CHRONO 32:10
À FAIRE : les quatre réponses sont sur la diapositive ; appuyez donc d’abord sur B pour masquer l’écran. Donnez aux binômes une minute pour discuter, recueillez quatre ou cinq réponses, puis appuyez de nouveau sur B pour faire réapparaître la liste.
SUR LA DIAPOSITIVE : devoir lire à voix haute, donner l’impression de ne pas comprendre, une dispute avec un ami, un jeu addictif. Orientez la discussion vers ces exemples, mais acceptez toutes les réponses.
BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES : si un élève révèle quelque chose de grave ici, prenez-en brièvement acte, poursuivez le cours, puis assurez un suivi ensuite conformément aux procédures de protection de l’enfance ou de bien-être des élèves de votre établissement.

Slide 25

Section 2

Quand vous êtes trop stimulé(e)

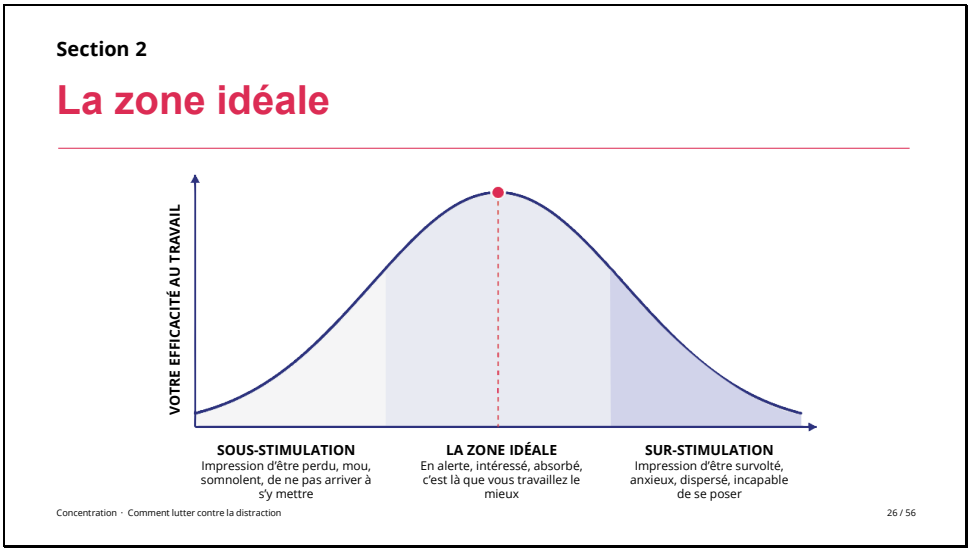
Ce qui aide : réduire l'exigence pendant une minute, bouger, puis recommencer.

Il ne faut pas « redoubler d'efforts », c'est cela qui aggrave la situation.



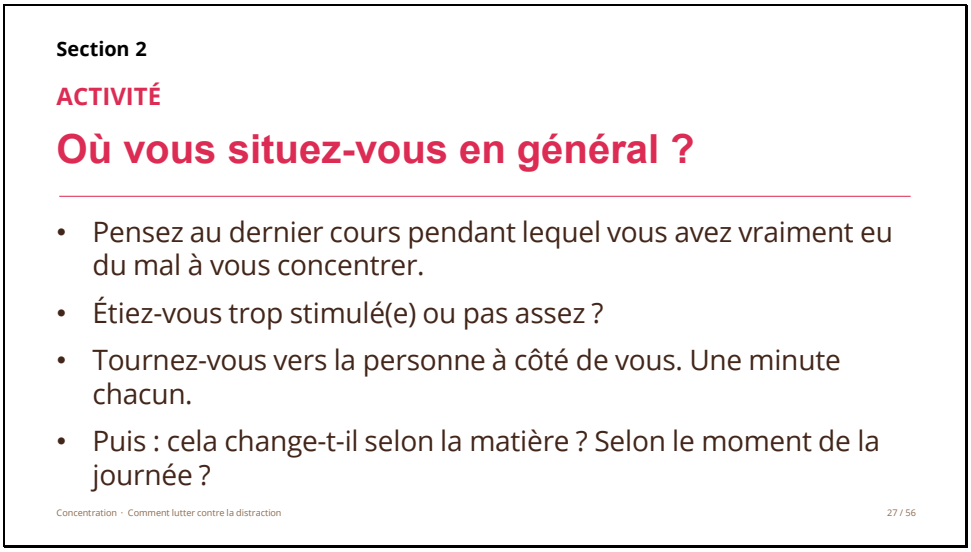
DURÉE 1 min · CHRONO 35:40
À FAIRE : insistez sur la dernière phrase. C'est celle dont les élèves se souviennent.
DIRE : « Si vous êtes déjà au-delà du sommet de la courbe, faire davantage d'efforts vous poussera encore plus loin. »

Slide 26



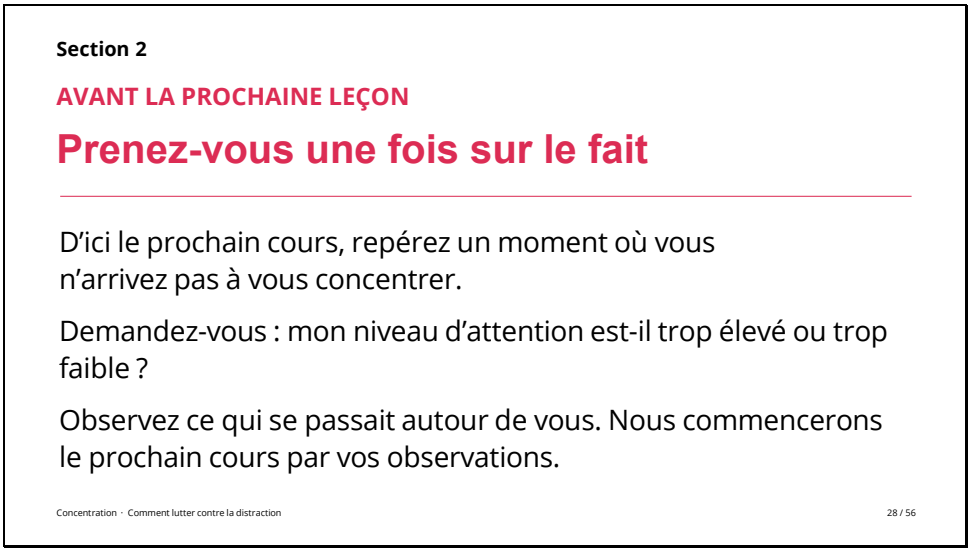
DURÉE 2 min · CHRONO 36:40
SCHÉMA CLÉ DE LA LEÇON.
À FAIRE : affichez-le et laissez aux élèves le temps de l'observer avant de prendre la parole. Tracez ensuite la forme avec la main : trop peu à cette extrémité, trop à cette extrémité, c'est au milieu qu'on travaille le mieux.
RAPPEL : faites remarquer aux élèves qu'ils l'avaient déjà deviné à la diapositive 20.
À DIRE : « Les deux extrêmes sont complètement différents et vous empêchent tous deux de travailler. C'est pourquoi vous devez savoir à quel extrême vous vous situez. »
SOURCE : Yerkes et Dodson (1908) ; Aston-Jones et Cohen (2005).

Slide 27



DURÉE 5 min · CHRONO 38:40
ACTIVITÉ 2. Réflexion individuelle, échange en binôme, mise en commun. Fiche d'activité, page 2.
À FAIRE : accordez tout le temps prévu à cette activité. C'est le moment d'auto-diagnostic et le cœur de la leçon.
POURSUIVEZ : recueillez quatre ou cinq réponses. Attendez-vous à ce que certains élèves disent « les deux, à différents moments » : c'est la bonne réponse, alors précisez-le.
NE sollicitez PAS les élèves. C'est une question personnelle.
ADAPTEZ : proposez une option écrite aux élèves qui préfèrent ne pas s'exprimer.

Slide 28



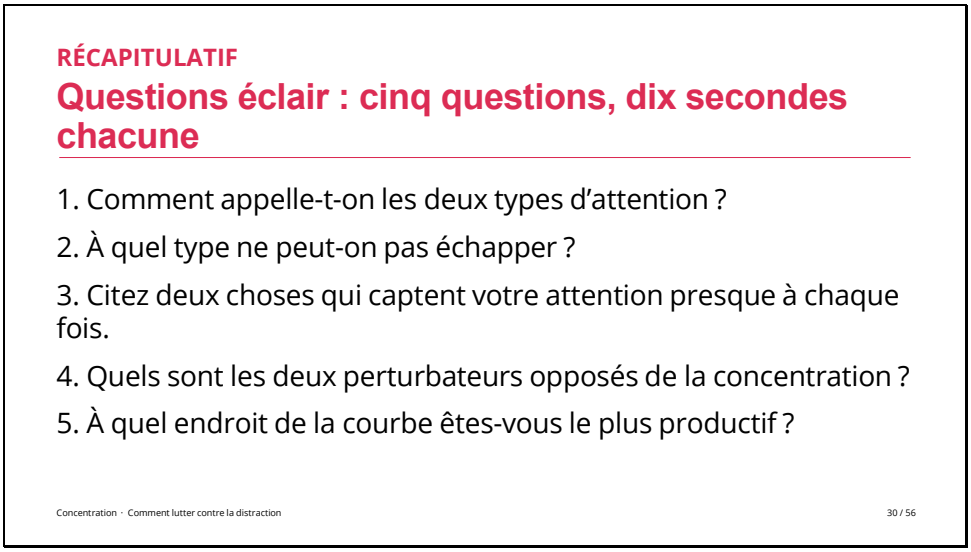
DURÉE 1 min 20 s · CHRONO 43:40
FIN DE LA LEÇON 1.
À FAIRE : lisez le texte. La même question est imprimée dans l'encadré au bas de la page 2 de la fiche d'activité. Si vous ramassez les fiches, demandez aux élèves de la recopier dans leur cahier.
À DIRE : « Vous n'avez pas besoin de trouver une solution. Contentez-vous de le remarquer une fois et d'observer ce qui se passait autour de vous. »
PROCHAINE LEÇON : vous commencerez par un bref récapitulatif, puis demanderez aux élèves ce qu'ils ont observé.
FICHES : ramassez les fiches d'activité ou demandez aux élèves de les rapporter. Les pages 3 à 5 seront utilisées dans la Leçon 2.

Slide 29



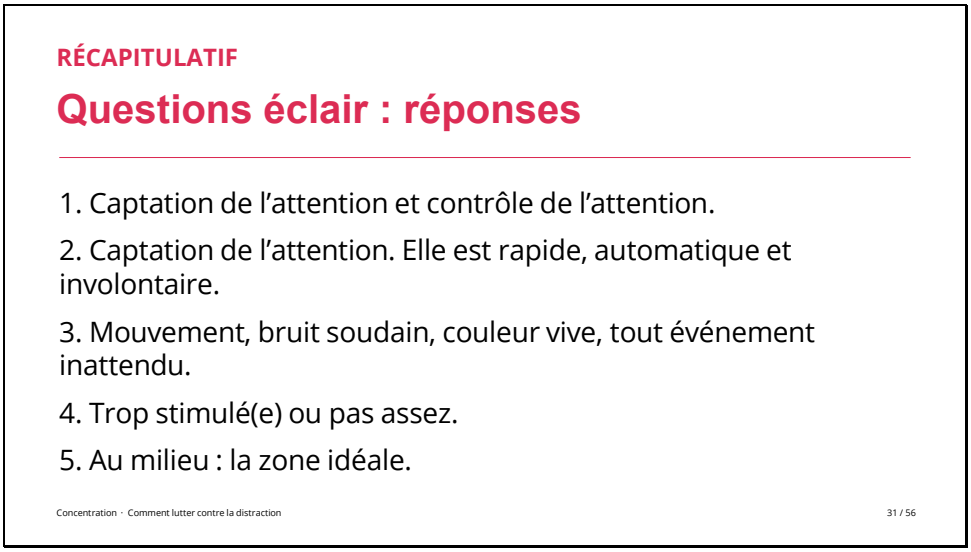
DURÉE 30 s · CHRONO 00:00
LEÇON 2 SUR 2. À FAIRE : affichez cette page pendant que les élèves entrent. Rendez aux élèves les fiches d'activité de la Leçon 1.
PRÉPARATION : chaque élève a besoin d'un stylo et de la fiche d'activité. Les pages 3 à 5 sont utilisées aujourd'hui.
CHRONO : le CHRONO est réinitialisé à 00:00. Menée dans son intégralité, la Leçon 2 dure 45:00.

Slide 30



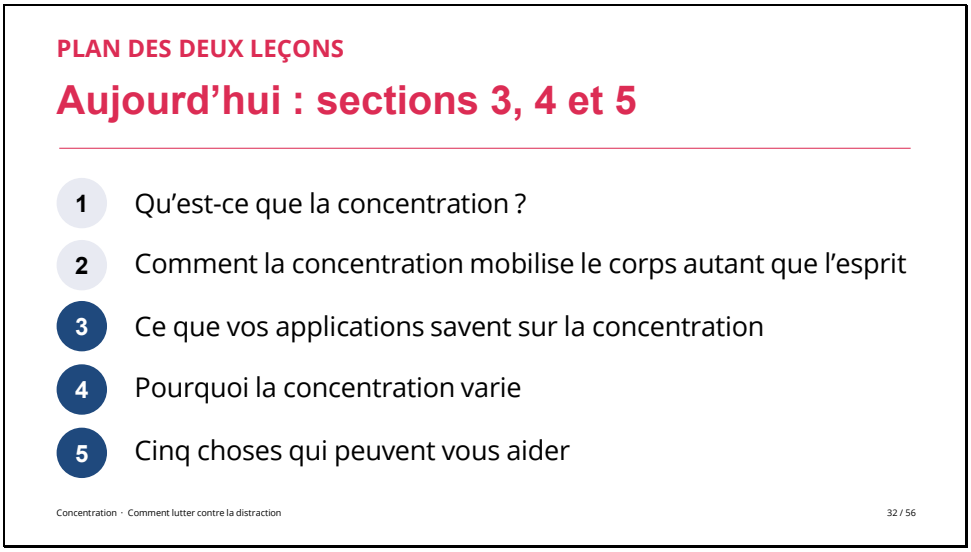
DURÉE : 3 min · CHRONO : 00:30
RÉCAPITULATIF Fiche d'activité, page 3, haut de la page.
À FAIRE : lisez chaque question à voix haute et laissez dix secondes aux élèves pour rédiger une réponse. Interdiction de parler et de revenir à la page 1. Gardez un rythme soutenu.
POURQUOI : cela permet de revenir sur les deux concepts abordés dans la Leçon 2 (les deux types d'attention et les deux perturbateurs de la concentration) et de mettre en évidence les points nécessitant une réexplication en trente secondes.
VARIANTE : répétez le test de la bougie de la diapositive 15 pendant trente secondes, puis demandez aux élèves ce qui a changé maintenant qu'ils comprennent pourquoi cela se produit.

Slide 31



DURÉE 2 min · CHRONO 03:30
À FAIRE : révélez les réponses. Les élèves corrigent leurs propres réponses. Demandez aux élèves ayant eu cinq sur cinq de lever la main.
PUIS DEMANDEZ : « Depuis le dernier cours, quelqu'un s'est-il surpris à être sur-stimulé ou sous-stimulé ? Que se passait-il ? » Recueillez deux ou trois réponses.
MOTS-CLÉS à rappeler en classe avant la section 3 : captation de l'attention et contrôle de l'attention.

Slide 32



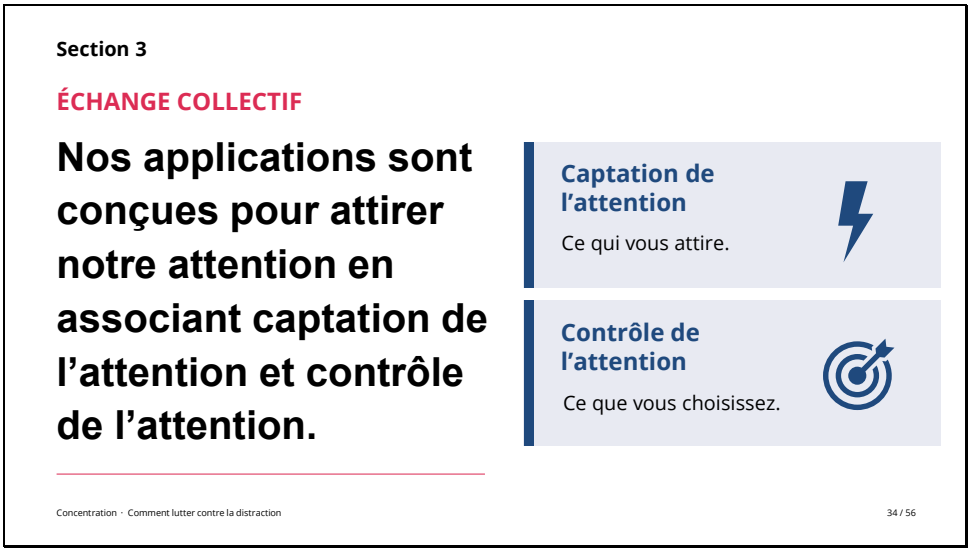
DURÉE 30 s · CHRONO 05:30
À FAIRE : pointez les trois sections prévues aujourd’hui et passez à la suite.
LIEN : les sections 1 et 2 ont été vues au cours précédent. Aujourd’hui, nous allons parler des facteurs qui compliquent la concentration et des solutions possibles.

Slide 33



DURÉE 10 s · CHRONO 06:00
SÉPARATEUR DE SECTION. Attendez-vous à ce que cela mette de l’ambiance dans la classe.

Slide 34



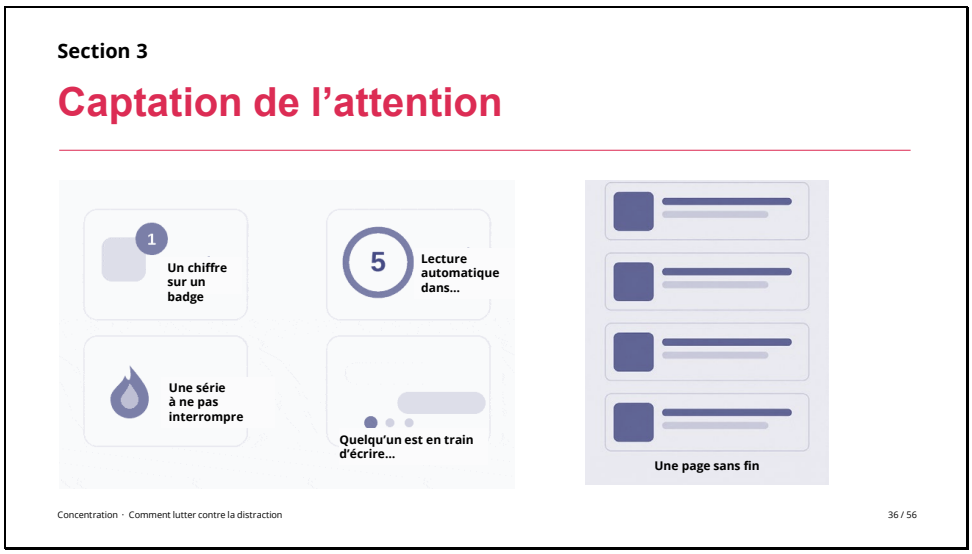
DURÉE 3 min · CHRONO 06:10
À FAIRE : lisez le texte. Donnez une minute aux binômes pour réfléchir à un exemple de chaque, puis recueillez-en trois ou quatre par type. Écrivez-les au tableau dans deux colonnes : le choix que vous ne faites pas et celui que vous faites.

Slide 35



DURÉE 4 min 30 s · CHRONO 09:10
ACTIVITÉ 3. Fiche d'activité, page 3.
À FAIRE : deux minutes en binômes. Prenez ensuite la liste la plus longue et posez la question en bas de la fiche d'activité : laquelle de ces applications pourriez-vous désactiver ce soir ? Attendez-vous à ce que les listes soient longues. Les élèves sont bien meilleurs à cet exercice que les adultes.
POURQUOI ÇA MARCHE : de cible, ils deviennent analystes.
LES TÉLÉPHONES RESTENT RANGÉS — précisez-le avant de commencer l'activité.

Slide 36



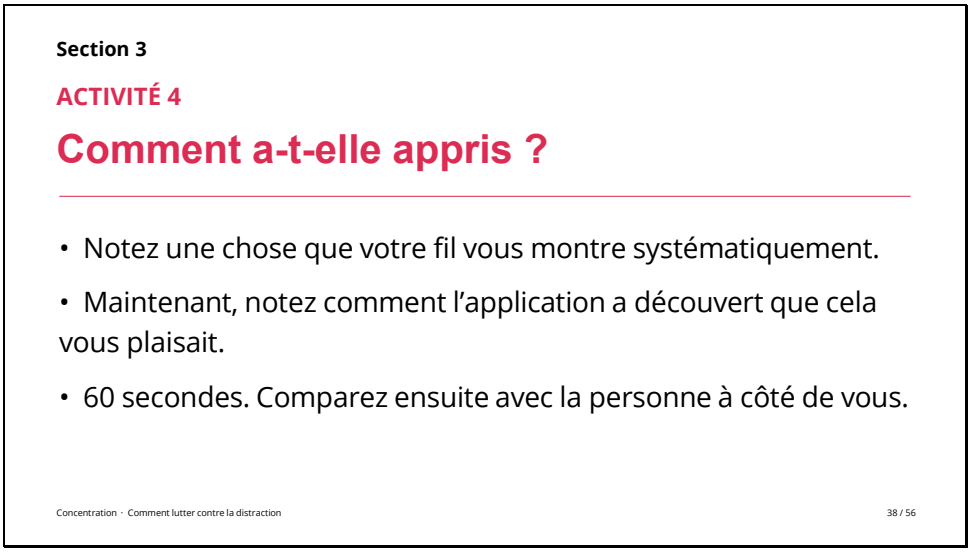
DURÉE 1 min 15 s · CHRONO 13:40
À FAIRE : laissez l’animation se dérouler. Montrez chaque élément lorsqu’il s’anime : le nombre sur le badge qui augmente, le compte à rebours de la lecture automatique, la série, la mention « quelqu’un est en train d’écrire ».
DEMANDEZ : « Lequel de ces éléments est actif sur votre téléphone en ce moment ? »

Slide 37



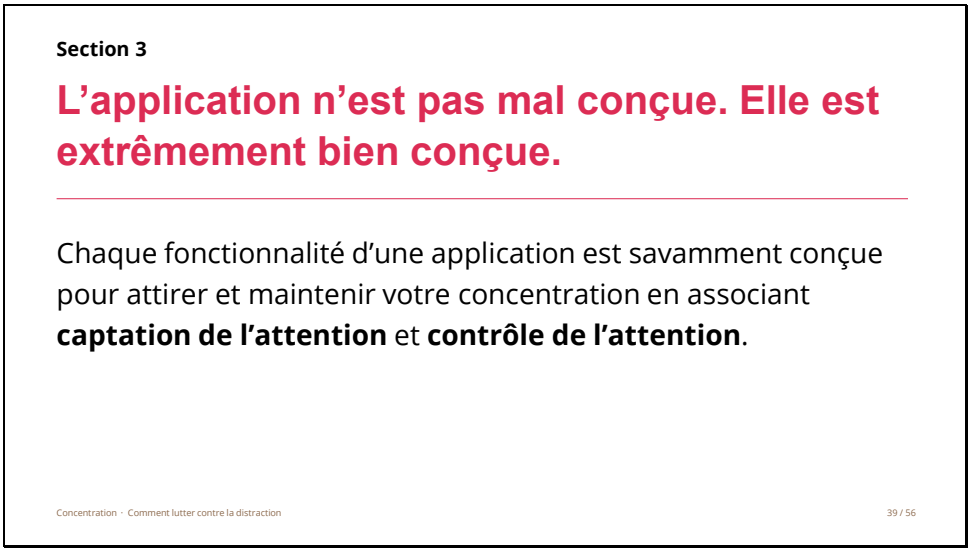
DURÉE 45 s · CHRONO 14:55
À FAIRE : lisez, puis passez à la suite.
LIEN : les élèves ne s’attendent jamais à cela. L’application ne se contente pas de capter leur attention, elle renvoie ce qu’ils ont choisi.

Slide 38



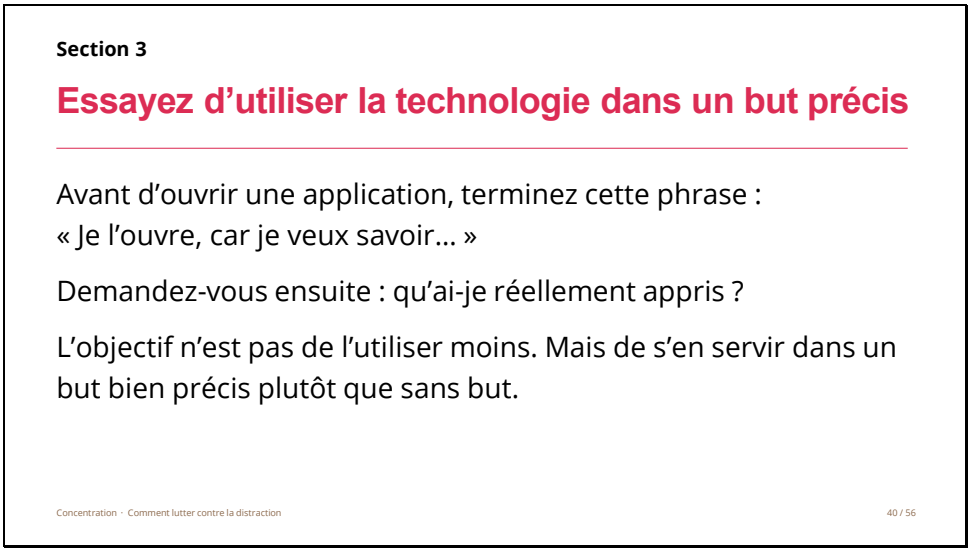
DURÉE 4 min · CHRONO 15:40
ACTIVITÉ 4. Fiche d'activité, page 4.
À FAIRE : 60 secondes d'écriture, 60 secondes de comparaison. Recueillez trois ou quatre réponses.
BILAN : c'est vous qui l'avez entraînée. Chaque pause, chaque revisionnage, chaque seconde où vous n'avez pas fait défiler l'écran.
LES TÉLÉPHONES RESTENT RANGÉS. Les élèves n'ont pas besoin de leur téléphone pour réaliser cette activité. Le sortir reviendrait à perdre leur intérêt pour le reste du cours.

Slide 39



DURÉE 1 min 15 s · CHRONO 19:40
POINT PRATIQUE à ajouter : il est préférable de le garder hors de la pièce plutôt que de le poser face contre le bureau. C’est un test concret et vérifiable dès le soir même.
SOURCE : Ward et al. (2017) sur la présence du téléphone. Une reproduction ultérieure de l’étude n’a pas confirmé cet effet. Il convient donc de présenter cette suggestion comme une idée à tester, et non comme un fait avéré. Consultez les notes d’information destinées à l’enseignant.

Slide 40



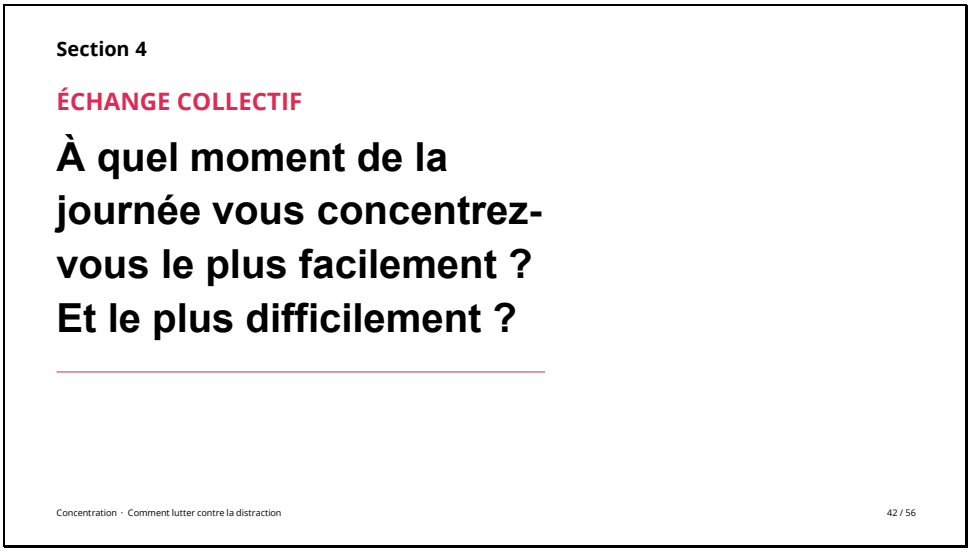
DURÉE 2 min · CHRONO 20:55
À FAIRE : inventez-en une à voix haute, de manière maladroite, pour que les élèves entendent à quoi ressemble une formulation peu convaincante. Proposez ensuite une bonne formulation. Donnez ensuite une minute aux élèves pour compléter la phrase correspondant à l’application qu’ils ont choisie lors de l’activité 3, et pour la dire à leur voisin.
INSISTEZ : ce n’est pas une interdiction. Les élèves se détournent des interdictions.

Slide 41



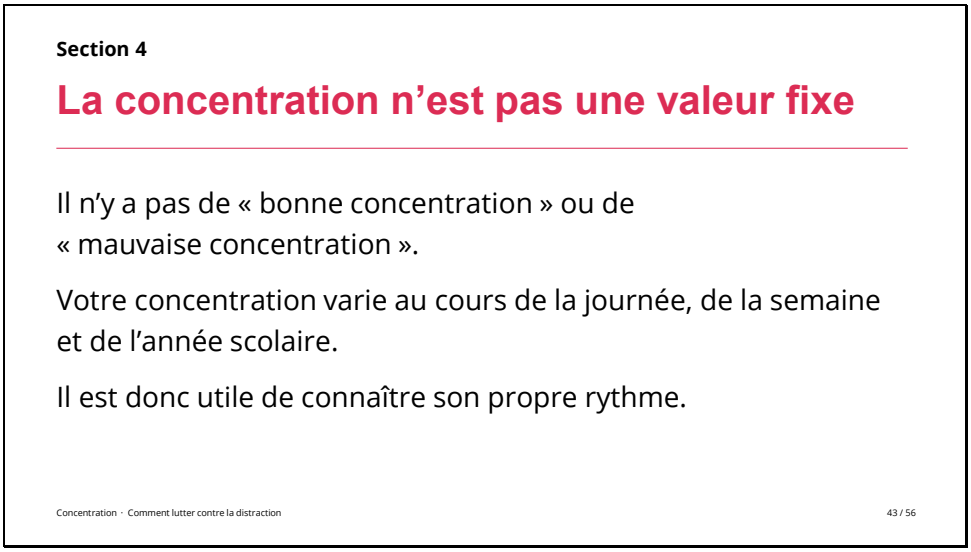
DURÉE 10 s · CHRONO 22:55
SÉPARATEUR DE SECTION. Cliquez pour passer directement.

Slide 42



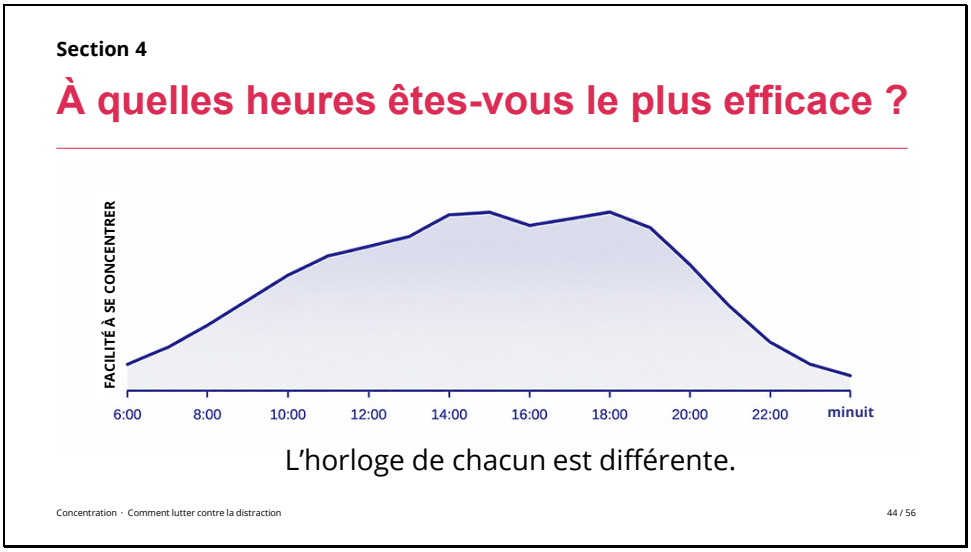
DURÉE 2 min 30 s · CHRONO 23:05
À FAIRE : recueillez rapidement six ou sept réponses. Ne les commentez pas.
REPÉREZ LORS DE L'ÉCOUTE : l'ampleur des divergences entre les élèves. Cette divergence est le point central de la diapositive suivante.

Slide 43



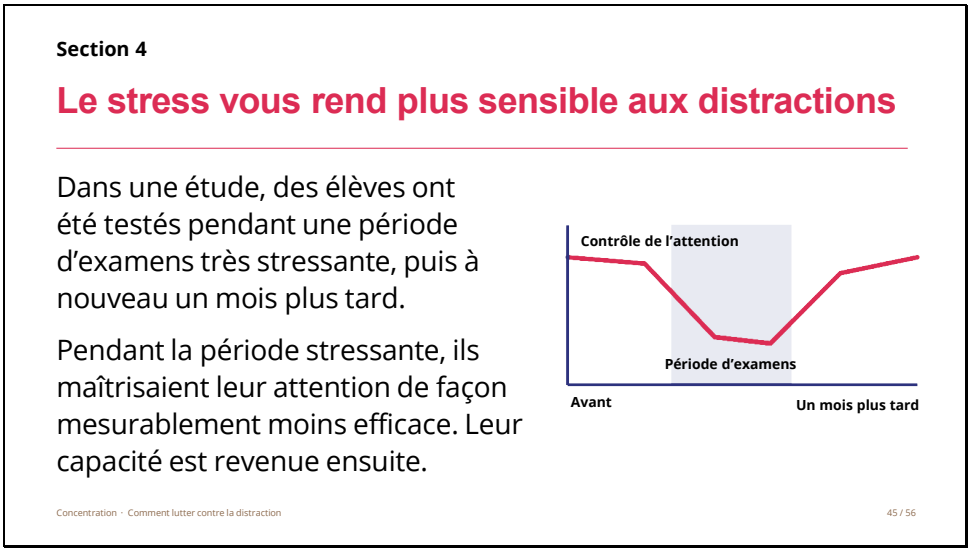
DURÉE 1 min · CHRONO 25:35
POURQUOI C’EST IMPORTANT : la concentration bascule d’un trait de caractère à un état. C’est important pour tout élève qui s’est déjà convaincu qu’il « n’arrivait pas à se concentrer ».
À DIRE : « Dans cette salle, personne n’est incapable de se concentrer. Dans cette salle, tout le monde est capable de se concentrer, mais sa concentration varie. »

Slide 44



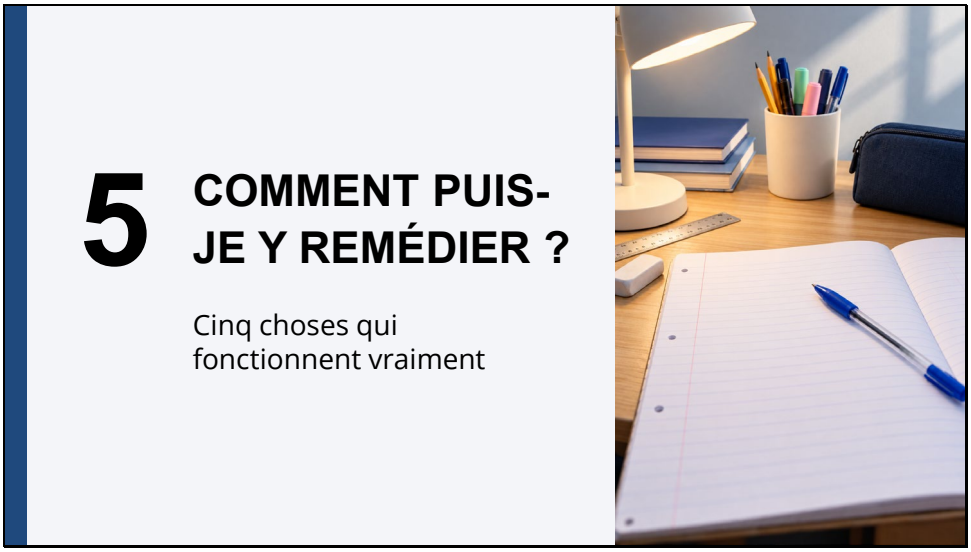
DURÉE 1 min 30 s · CHRONO 26:35
À FAIRE : Demandez un vote à main levée par rapport à la courbe affichée à l'écran. Qui se reconnaît, qui a un rythme différent ?
À DIRE : « Votre horloge ne change pas. La question n'est donc pas de savoir quand vous aimeriez travailler, mais quand vous êtes réellement efficace. »

Slide 45



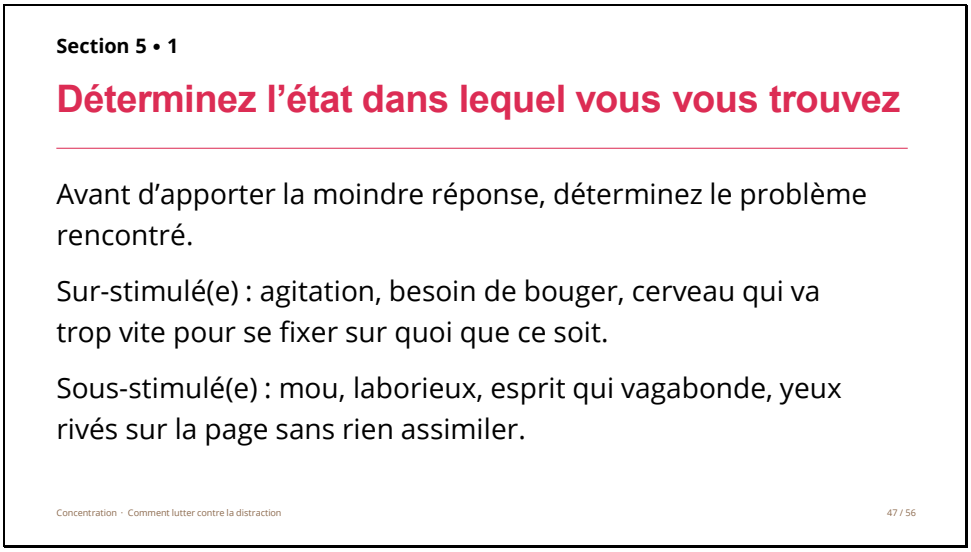
DURÉE 1 min 30 s · CHRONO 28:05
CE QUI EST RASSURANT, C'EST LA RÉVERSIBILITÉ. Dites-le explicitement : la perte d'attention est temporaire et revient ensuite.
À DIRE : « C'est justement au moment où vous avez le plus besoin de vous concentrer que c'est le plus difficile. Ce n'est pas un défaut personnel. Cela signifie simplement qu'il est préférable de s'organiser en conséquence. »
SOURCE : Liston, McEwen et Casey (2009). Consultez les notes d'information destinées à l'enseignant.

Slide 46



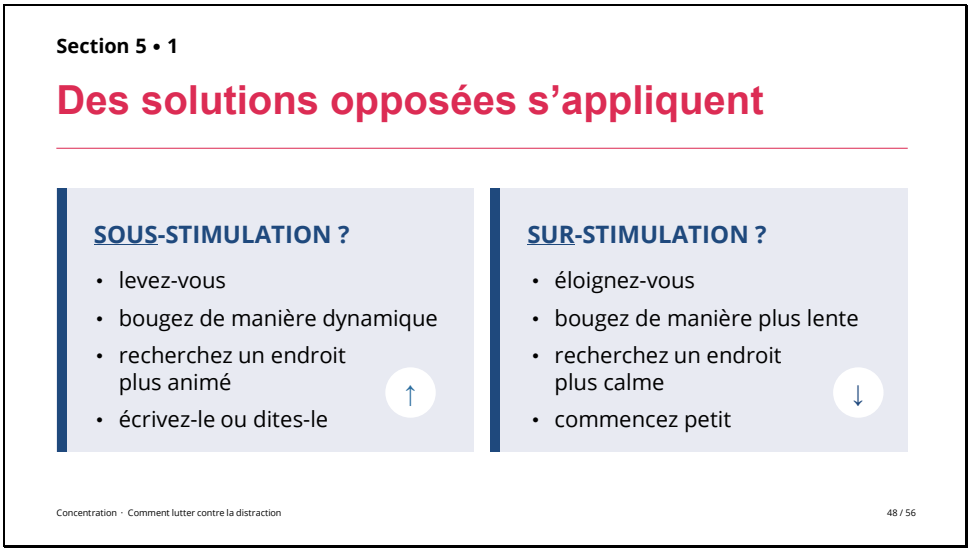
DURÉE 10 s · CHRONO 29:35
SÉPARATEUR DE SECTION. Cliquez pour passer directement.

Slide 47



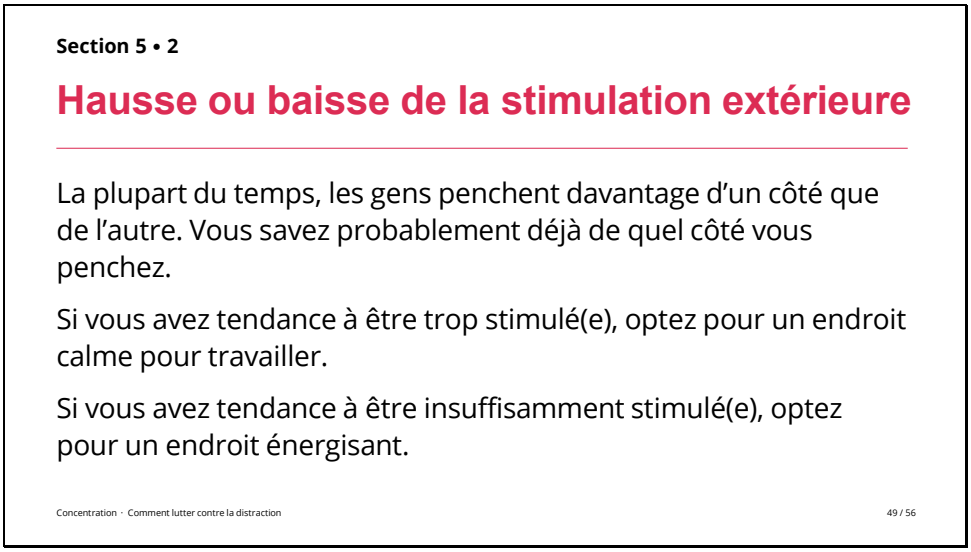
DURÉE 1 min · CHRONO 29:45
RÉCAPITULATIF UNIQUEMENT — aucun nouveau contenu.
FAIRE EXPLICITEMENT LE LIEN avec l’activité 2, du dernier cours. Les élèves ont déjà déterminé dans quel état ils se trouvent généralement.
À DIRE : « La vérification prend cinq secondes. Suis-je trop stimulé(e) ou pas assez ? »

Slide 48



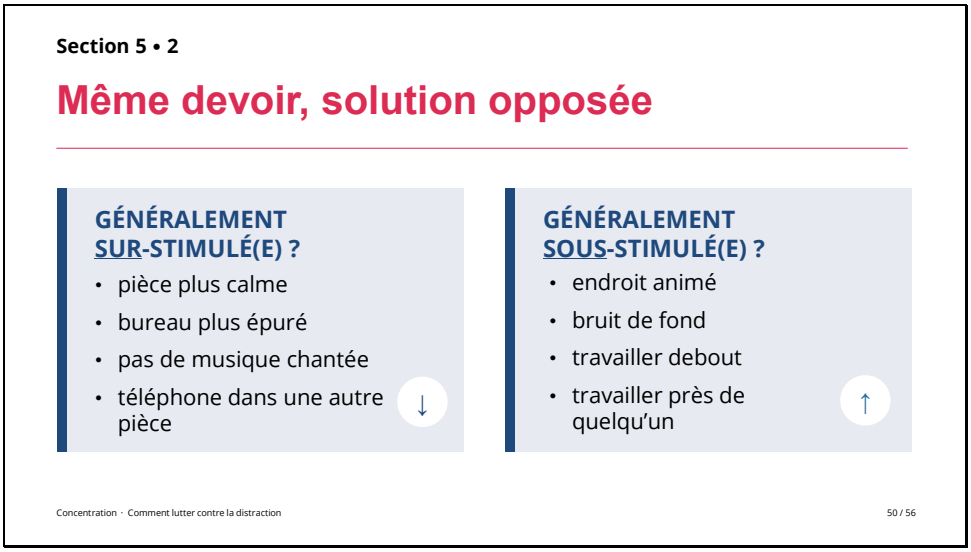
DURÉE 1 min · CHRONO 30:45
POINT À MENTIONNER : commencer par établir le diagnostic est indispensable, car les deux solutions sont opposées. Si vous inversez l’ordre, vous empirez les choses.
À DIRE : « C’est pourquoi en matière d’étude, les conseils généraux échouent : ils partent du principe que tout le monde rencontre le même problème. »

Slide 49



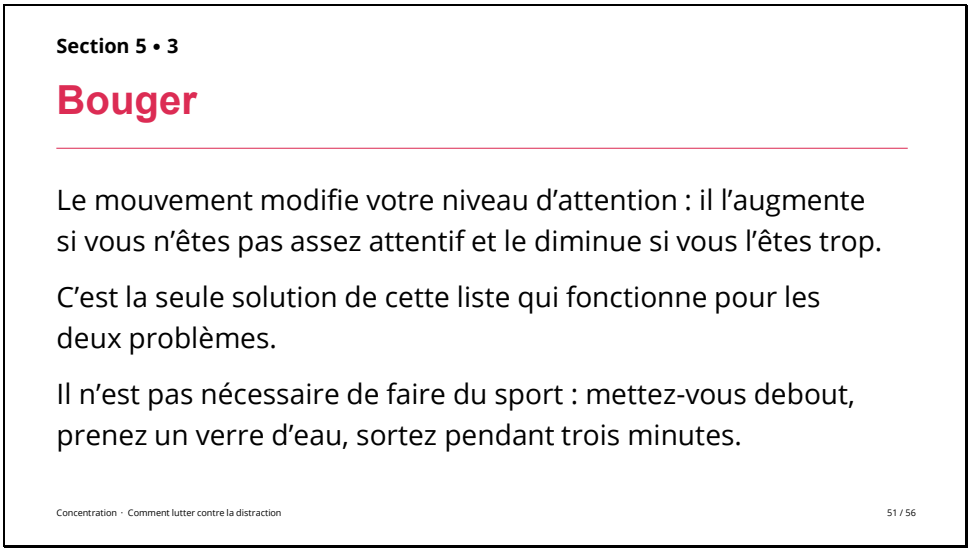
DURÉE 45 s · CHRONO 31:45
RÉCAPITULATIF UNIQUEMENT.
REVENEZ SUR la courbe de la zone idéale vue lors de la dernière leçon (diapositive 26) : chaque personne se situe à un point différent par défaut sur la même courbe.

Slide 50



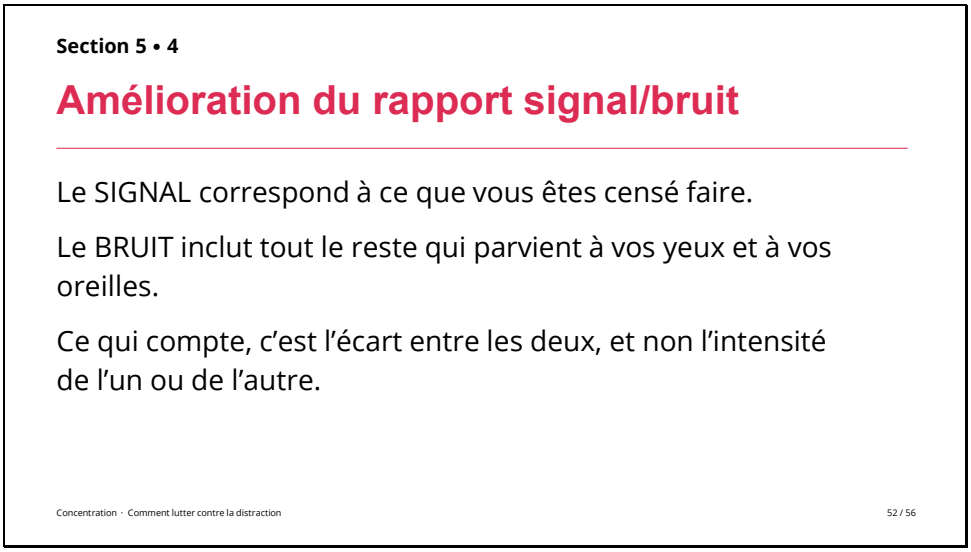
DURÉE 1 min 30 s · CHRONO 32:30
C'EST LA DIAPOSITIVE QUI AUTORISE LES ÉLÈVES à ignorer les conseils d'étude qui ne leur conviennent pas, ce qui est souvent l'élément le plus utile de la leçon.
À DIRE : « Étudier en silence dans sa chambre fonctionne à merveille chez certains élèves et s'avère catastrophique chez d'autres. Aucune de ces deux approches n'est mauvaise. »
ATTENTION : les élèves pourraient en conclure qu'ils sont définitivement « trop stimulés » ou « insuffisamment stimulés ». Dites que cela varie selon le jour, la matière et le moment : la tendance est une hypothèse de départ, pas une étiquette.

Slide 51



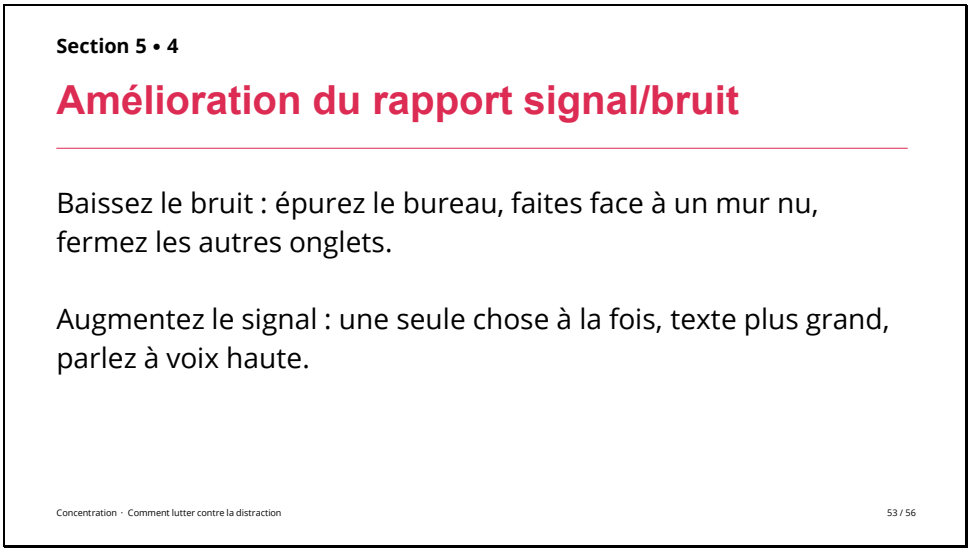
DURÉE 1 min · CHRONO 34:00
RÈGLE PRATIQUE À DIRE À VOIX HAUTE : « Si vous avez lu la même phrase trois fois, bouger vous aidera plus que redoubler d'efforts. »
À DIRE ÉGALEMENT, sinon on vous le demandera : en cours, cela signifie se tenir droit, faire rouler ses épaules ou demander un verre d'eau. Sortir est réservé aux moments où vous travaillez seul.

Slide 52



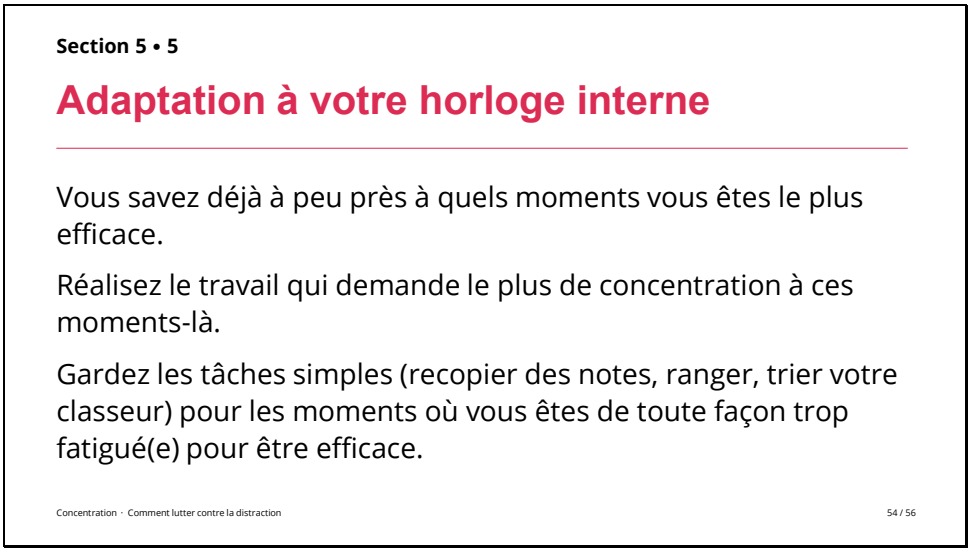
DURÉE 1 min · CHRONO 35:00
À FAIRE : lisez, puis passez à la suite.
REMARQUE POUR L'ENSEIGNANT : les valeurs en décibels ont été délibérément omises des diapositives destinées aux élèves, car elles n'ont aucun sens sans point de référence. Consultez les notes d'information pour l'enseignant pour les obtenir.

Slide 53



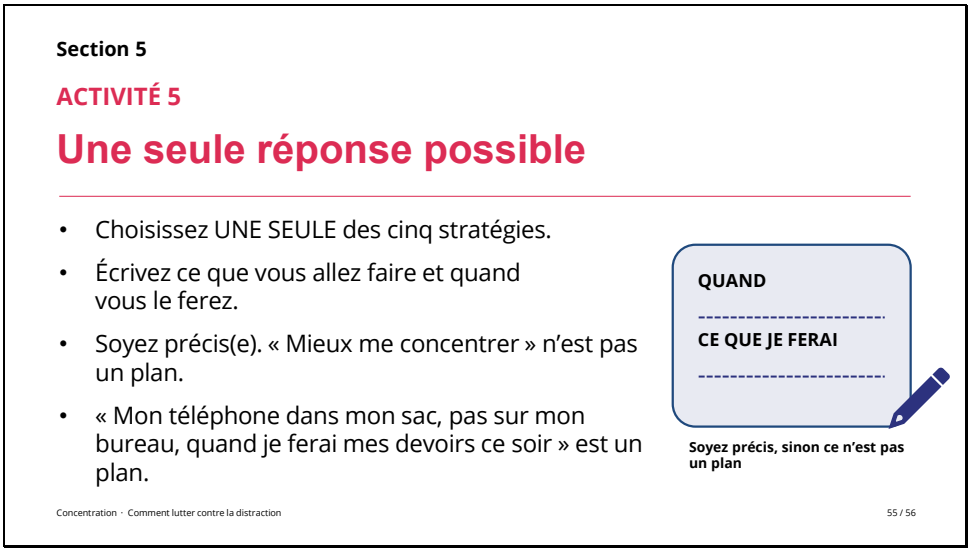
CHRONO 1 min · CHRONO 36:00
À FAIRE : lisez, puis passez à la suite.
DEMANDEZ : « Laquelle de ces deux actions vous sera la plus facile à mettre réellement en œuvre ce soir ? »

Slide 54



DURÉE 1 min · CHRONO 37:00
RÉCAPITULATIF UNIQUEMENT : ces informations s’appuient sur la diapositive sur l’horloge biologique de la section 4.

Slide 55



DURÉE 6 min · CHRONO 38:00
ACTIVITÉ 5. TICKET DE SORTIE. Fiche d'activité, page 5.
À FAIRE : accordez quatre minutes pour la rédaction, puis une minute pour que les élèves lisent leur plan à la personne assise à côté d'eux. Ramassez les plans ou demandez aux élèves de les conserver dans leur cahier. Revenez-y dans environ deux semaines : c'est cette révision qui rend l'exercice efficace.
POURQUOI CE FORMAT : « quand X, je ferai Y » est une intention de mise en œuvre, et elle est beaucoup plus efficace qu'une intention générale. Consultez les notes d'information destinées à l'enseignant.
SI VOUS PRENEZ DU RETARD : écourtez les échanges sur la diapositive 42, pas cette activité.

Slide 56

La concentration n’est pas une compétence que l’on possède ou non.

C’est une situation dont on peut définir les conditions.