

Méthode Pomodoro

Consignes :

1. Mets un minuteur (téléphone, sablier, appli).
2. Travaille sans distraction pendant la durée indiquée (15 min).
3. Coche la case "Fait ?" quand tu as terminé la période de travail.
4. Fais la pause courte (5 min). Après un cycle complet (4x15 min), prends une pause longue de 15 min.
5. Un cycle complet dure environ 1 heure. Si tu veux travailler 2 heures, utilise le second tableau (facultatif).

Cycle 1

Étape	Durée	Fait ?
Travail 1	15 min	☐
Pause 1	5 min	☐
Travail 2	15 min	☐
Pause 2	5 min	☐
Travail 3	15 min	☐
Pause 3	5 min	☐
Travail 4	15 min	☐
Pause longue	15 min	☐

Cycle 2 (facultatif)

Étape	Durée	Fait ?
Travail 1	15 min	☐
Pause 1	5 min	☐
Travail 2	15 min	☐
Pause 2	5 min	☐
Travail 3	15 min	☐
Pause 3	5 min	☐
Travail 4	15 min	☐
Pause longue	15 min	☐