

Comment motiver les élèves de façon durable en classe d'anglais ?

Tristan Bayard-Massot

► **To cite this version:**

Tristan Bayard-Massot. Comment motiver les élèves de façon durable en classe d'anglais ?. Education. 2015. <dumas-01260668>

HAL Id: dumas-01260668

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01260668>

Submitted on 22 Jan 2016

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Année universitaire 2014-2015

***Master Métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la
formation***

Second degré 2^e année

**Comment motiver les élèves de façon durable en
classe d'anglais ?**

Présenté par BAYARD-MASSOT Tristan

Mémoire encadré par ANDRIEUX Anne Marie

Sommaire

Introduction.....	p.1
Partie I : Contexte et état de l'art.....	p.2
1. Contexte.....	p.2
1.1 Contexte étroit.....	p.3
2. État de l'art.....	p.4
2.1 Rythmes biologiques.....	p.4
2.2 Les régulateurs des rythmes biologiques.....	p.6
2.3 L'attention.....	p.7
Partie II : Expérimentation.....	p.15
1. Méthode.....	p.15
2. Observations.....	p.17
3. Résultats.....	p.18
4. Analyse.....	p.19
5. Limites et ouverture.....	p.20
Conclusion.....	p.22
Annexes.....	p.23
Bibliographie.....	p.26

Introduction

Je suis Tristan Bayard-Massot, tout jeune enseignant stagiaire d'anglais. J'ai eu l'occasion d'effectuer un petit stage d'un mois dans un collège de l'académie de Clermont-Ferrand, où j'ai passé et obtenu le concours du CAPES en 2013. C'était ma seule expérience professionnelle dans le domaine de l'éducation de l'anglais en France, avant de commencer mon stage à proprement dans l'académie de Grenoble pour l'année scolaire 2014-2015. Autant dire que malgré ma bonne volonté, mes connaissances et ma formation pédagogique préalable, je n'étais pas forcément très préparé à mener de front une année d'enseignement, sur le terrain, devant des classes. Inévitablement, j'ai rencontré quelques problèmes que tout enseignant aura éprouvé en début de carrière.

C'est au niveau de la gestion de la classe que s'est posé mon plus grand problème cette année, pour une classe en particulier. Je dois préciser que n'ai relevé aucun incident grave, cas d'insolence ou autre, l'ambiance restait toujours positive. En revanche, j'ai constaté des cas de bavardages parasites et une atmosphère d'inattention, et un ralentissement de la progression de mon cours, au cours d'une séance particulière de la semaine, alors que les autres sont plus calmes et efficaces. C'est ainsi que j'ai décidé de prendre ce point noir de ma pratique d'enseignement en tant que point de départ pour la thématique et problématique de ce mémoire, afin de savoir comment je peux le résoudre et améliorer ma pratique pour l'avenir.

Pour réfléchir à ce problème et le résoudre, je décrirais dans une première partie le contexte global et étroit de mon enseignement. S'agissant d'un problème lié à une séance et un horaire particuliers, j'ai choisi de mener mes lectures scientifiques sous l'angle des rythmes biologiques et scolaires, afin de construire un état de l'art qui pourrait m'aider à résoudre mon problème. Enfin, dans une deuxième partie, je présenterai les expérimentations que j'ai menées en classe sur de nouvelles méthodes de cours, sous l'inspiration de points évoqués dans mes lectures scientifiques, et je discuterai des résultats concrets de mon action.

Partie I : contexte et état de l'art

I. Contexte

Je suis actuellement enseignant stagiaire d'anglais au lycée Pierre du Terrail, à Pontcharra, dans lequel je donne trois heures de cours à chacune des trois classes de seconde qui m'ont été confiées. Pontcharra est une petite ville de 7104 habitants, située entre 2 grandes villes, Grenoble et Chambéry. La plus grande difficulté que cette ville pose, dans l'optique de l'enseignement, est sa position d'éloignement entre deux métropoles, donc loin des lieux de vie culturelle ou patrimoniaux. Le secteur de recrutement du lycée est très étendu. L'orientation des élèves de 3^e du secteur vers les lycées techniques ou professionnels reste difficile en raison de leur éloignement géographique.

Selon la communauté éducative l'ambiance est sereine dans l'établissement. Parmi les raisons évoquées, ceci serait dû à la situation géographique. Le lycée est perçu comme un lieu de vie agréable et sa situation est présentée comme un atout (un ancien phalanstère au cœur d'un parc arboré, avec une restauration de qualité et un petit internat). Il reste cependant des élèves en mal être (stress, pression, peur de l'échec, mauvaise estime de soi).

La population scolaire est vue comme désireuse d'apprendre et de réussir. La place de l'élève y reste prépondérante et le respect mutuel y est ressenti comme essentiel.

Le taux de redoublement en classe de 2nde qui était élevé, a fortement diminué en 2012-2013, le nombre de dossiers en appel est passé de 20 à 3. Certains enseignants, inquiets, perçoivent cela comme une baisse de niveau.

Le taux de réussite au baccalauréat est supérieur à 95% (supérieur à la moyenne académique), un point fort dont les professeurs sont fiers. Peu d'orientations post-bac vers des filières d'excellence sont notées, malgré ces résultats et l'implication des professeurs dans la formation des élèves à ces filières.

L'organisation des sorties culturelles est difficile, le transport représentant un coût élevé (en raison de l'éloignement des grands centres culturels). C'est pourquoi le lycée souhaite intensifier son rôle de tremplin vers la connaissance, et faire que chaque élève puisse vivre une expérience culturelle dans sa scolarité (l'ouverture sur le monde est une des priorités notée dans le contrat d'objectif 2014 de l'établissement).

Les effectifs du lycée sont en forte augmentation ces dernières années : il y a des répercussions importantes sur la communauté éducative (manque d'espace, travaux à long terme perturbant les enseignements...). Il y a au total 1068 élèves pour l'année scolaire 2014-2015 (471 garçons, 597 filles).

1.1 Contexte étroit

La classe autour de laquelle le présent travail est construit est le groupe de 2^{nde} G05 de 28 élèves (18 filles et 10 garçons), composé de 2^{nde} 3 (16 élèves, 11 filles et 5 garçons) et 2^{nde} 4 (12 élèves, 7 filles et 5 garçons). J'enseigne à ce groupe 3 heures par semaine d'anglais, le lundi de 12h45 à 13h30, le jeudi de 16h30 à 17h25, et le vendredi de 16h30 à 17h25. Il y a 15 demi-pensionnaires en 2^{nde} 3, 10 demi-pensionnaires en 2^{nde} 4, et aucun redoublant

Mon ressenti personnel sur la classe est que les élèves ont pour la plupart un niveau d'anglais moyen (à part quatre ou cinq élèves au dessus de 13 de moyenne), en revanche l'ambiance en cours est excellente, les élèves sont tous très motivés par le cours, ils sont donc très désireux de participer et se montrent curieux et intéressés envers les cours que je donne, de réels échanges enrichissants sont possibles et une relation relativement saine s'est instaurée avec les élèves, ce qui fait qu'ils sont contents d'entrer en classe, ils acceptent mon autorité de jeune professeur, et, point important pour un enseignant de langue, même les élèves timides ou en difficultés arrivent, au fil des semaines, à prendre confiance en eux afin de prendre des initiatives et de s'exprimer. Tous ces points m'ont été confirmés par les élèves eux-mêmes lors de mini-séances de vie de classe avant les conseils de classe, ainsi que par les parents lors de rencontres parents-professeurs. Je peux donc dire qu'il m'est généralement très agréable d'avoir cours avec cette classe. En revanche, dès le début d'année, j'ai été confronté à une situation délicate : l'emploi du temps de la classe (cf Annexe I). Le lycée Pierre du Terrail a fait des choix d'organisation qui font qu'avec cette classe j'ai, dans les faits, 2h45 de cours au lieu de 3h, placées à des moments délicats (manque de temps, conflit avec la période du repas en cantine, cours placé à la fin d'une longue journée pour les élèves...). J'ai également constaté des difficultés à enseigner lors de l'heure du vendredi de 16h30 à 17h25. La progression du cours se fait plus lente. J'ai souvent noté à cette heure là des élèves fatigués, en difficulté, distraits et turbulents, alors qu'ils sont, comme expliqué précédemment, plutôt motivés et actifs lors des autres heures.

La définition des périodes de temps scolaire dépendant du ministère de l'Éducation Nationale, et mon emploi du temps de l'administration de mon établissement, je n'ai pas d'autre choix que faire au mieux avec ce qui m'est donné, et mes capacités en tant que jeune professeur.

La **thématique** de ce mémoire sera donc la manière de **motiver les élèves de façon durable en classe d'anglais**.

2. État de l'art

En raison de la nature de ma thématique, j'ai souhaité m'interroger sur les **rythmes biologiques** des élèves et le fonctionnement de leur **attention en classe**. Je vais présenter ci-après les résultats de recherche scientifique que j'ai trouvés.

2.1. Rythmes biologiques

Christophe Boujon et Christophe Quaireau dans le chapitre IV de « Attention et réussite scolaire »¹, expliquent qu'en biologie et en physiologie, tous les processus sont rythmés. Boujon et Quaireau prennent pour exemple la respiration (inspiration et expiration, et ainsi de suite), ou bien l'activité cardiaque. L'alternance entre éveil et sommeil est encore un autre signe que tous les individus sont soumis à des rythmes biologiques, c'est à dire des variations régulières.

La chronobiologie est un aspect de la recherche scientifique qui étudie ces variations chez les êtres humains et en détermine les cycles. Selon Boujon et Quaireau, la recherche a pu déterminer trois rythmes différents.

2.1.1. Les rythmes ultradiens

Boujon et Quaireau définissent les rythmes ultradiens comme des périodes inférieures à 20 heures². Ce sont des rythmes courts qui peuvent durer de quelques minutes à plusieurs heures. Par exemple, le sommeil divisé en cycles lent et en cycle paradoxal. Autre exemple, l'alternance entre moments de repos et moments d'activités, moments de fatigue et moments d'efficacité, durant la journée. D'après l'éthologue Virginie Pape dans son livre « Les

1

Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », Dunod, 1997, p.63

2 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.65

musiques de la Vie »³, ces rythmes régulent beaucoup de nos fonctions vitales: le rythme respiratoire, la température corporelle, le rythme cardiaque, etc. Elle précise qu'ils jouent un rôle primordial dans nos **performances mentales et physiques**.

2.1.2 Les rythmes circadiens

Les rythmes circadiens sont des variations de 24 heures environ selon Boujon et Quaireau. Moliga Tuikalepa, stagiaire, dans un mémoire professionnel rédigé dans l'académie de Dijon, décrit les variations périodiques circadiennes comme régissant les fonctions **métaboliques, physiologiques** et **psychologiques** des êtres vivants⁴. Dans les conditions normales, cette alternance est synchronisée par le rythme jour-nuit et permet un ajustement de l'organisme au mode de vie. Nos activités passent, chaque période de 24 heures, par un haut et un bas qui relèvent d'une véritable programmation dans le temps. Pour les êtres humains, tous les rythmes biologiques répondent à la nécessité de faire face, intellectuellement et physiquement, à une activité diurne. Les performances du système nerveux (coordination motrice, mémoire, attention), la force musculaire, les fréquences cardiaque et respiratoire atteignent leur apogée au cours de la journée.⁵

2.1.3 Les rythmes infradiens

Les rythmes infradiens sont des rythmes lents, supérieurs à 28 heures selon Boujon et Quaireau⁶. Pape nous apprend qu'ils peuvent être mensuels, saisonniers ou annuels et sont repérables chez certains d'entre nous : signes dépressifs survenant chaque année à la même période, menstruations, besoin plus important de sommeil et sensibilité accrue aux infections en hiver.⁷

3 Virginie Pape, « Les musiques de la Vie », Odile Jacob, 2011, p.88

4Moliga Tuikalepa, « Temps forts et temps faibles : comment organiser une séance dynamique en français dans une classe de seconde ?», IUFM de Dijon, 2006, p.15

5 Moliga Tuikalepa, « Temps forts et temps faibles : comment organiser une séance dynamique en français dans une classe de seconde ?», IUFM de Dijon, 2006, p.15

6 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.65

7 Virginie Pape, « Les musiques de la Vie », Odile Jacob, 2011, p.88

2.2 Les régulateurs des rythmes biologiques

Selon Boujon et Quaireau, l'existence de ces différents rythmes biologiques ont conduit les chercheurs à supposer que des mécanismes initient et/ou entretiennent ces rythmes. On parle d'horloge biologique ou d'horloge interne présente dans plusieurs zones du cerveau, et aussi d'un autre mécanisme plus lié à l'environnement, qui organisent notre vie en des cycles de 24 heures environ. En 1989, Alain Reinberg a fait l'hypothèse de deux horloges biologiques chez l'homme.⁸

2.2.1 L'horloge biologique interne

Les rythmes biologiques sont contrôlés par l'horloge interne, une structure située au sein du cerveau. Indépendante des variations de l'environnement, elle permet d'après Boujon et Quaireau de coordonner les fonctions les plus importantes de l'organisme : la température, le rythme cardiaque...⁹

2.2.2 l'alternance veille-sommeil

Selon Boujon et Quaireau ce rythme est celui que nous connaissons le mieux : nous nous levons le matin et nous couchons le soir. Même s'il existe des variations dans les heures, nous répétons ce cycle toutes les 24 heures environ.¹⁰

Ce rythme se met en place dès la naissance et ne cesse d'évoluer jusqu'à l'adolescence. Tuikalepa explique que d'après la recherche, à partir de 12 ans, la structure du sommeil est très fortement modifiée, avec un sommeil nocturne plus léger. Dans cette période de la vie on se couche et on se lève plus tard. D'après la recherche résumée par Tuikalepa, c'est pourquoi on constate à l'adolescence des moments de somnolence diurne. Un jeune dors moins à cause des contraintes scolaires (sept heures par jour en moyenne à 20 ans). Un jeune dormira plus longtemps le week-end pour compenser ses besoins en sommeil.¹¹ Il faut enfin souligner que chaque personne a son propre fonctionnement, et que les besoins en sommeil varient, et ce à tous les âges.

8 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.69

9 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.69

10 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.71-72

2.3 L'attention

« Pour apprendre il faut être attentif, c'est à cette condition que l'on peut mémoriser », indique Christophe Boujon dans son introduction de « Attention et Réussite Scolaire »¹². Boujon et Quaireau définissent aussi l'attention comme « l'action de se concentrer, s'appliquer »¹³, soit la vigilance. Les éléments sur lesquels elle est portée sont éclairés, les autres restent dans l'obscurité, selon une métaphore de Boujon. L'attention ou la vigilance est donc un élément primordial de l'apprentissage scolaire. Nous allons donc regarder de plus près son fonctionnement, et ses limites.

2.3.1. Les formes de l'attention

2.3.1.1 L'attention conjointe

Cette forme est étudiée principalement dans le cadre des recherches sur le nourrisson, menées par George Butterworth, en Grande Bretagne. D'après Butterworth, les bébés sont capables d'ajuster leur regard en fonction des déplacements du regard de leur mère, et focalisent leur attention sur les objets indiqués par les regards de l'adulte. Avant 12 mois, les bébés sont encore incapables de se déplacer d'eux-mêmes pour fixer leur attention sur un objet placé derrière eux.¹⁴

2.3.1.2 L'attention maintenue dans la durée

« L'attention ne peut pas être soutenue ou maintenue indéfiniment sans entraîner une certaine fatigue qui se traduit par une diminution de l'efficacité des actions exercées sur l'environnement. » selon Boujon et Quaireau (1997, p.9). L'attention maintenue demande un état de préparation spécifique. Lorsque l'effort est prolongé, par exemple au cours d'une épreuve simple (une épreuve de perception visuelle ou sonore), les chercheurs ont constaté une diminution de l'efficacité des actions entreprises.

11 Moliga Tuikalepa, « Temps forts et temps faibles : comment organiser une séance dynamique en français dans une classe de seconde ? », IUFM de Dijon, 2006, p.17

12 Christophe Boujon, « Attention et réussite scolaire », p.1

13 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.5

14 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.7

Voici, toujours selon les deux chercheurs français, comment on peut résumer les différents effets de l'attention maintenue :

Maintenir longtemps son attention dans une situation calme, implique que l'efficacité diminue de manière stable. Lorsqu'un événement extérieur vient perturber l'attention, l'efficacité initiale sera retrouvée durant un temps bref. Lorsque l'on alterne les phases de détection et de pause, le niveau d'efficacité se maintient.

2.3.1.3 L'attention divisée

Il s'agit d'après Boujon et Quaireau (1997, p.11) d'une situation avec plusieurs informations qui ne sont pas toutes pertinentes. Plusieurs opérations doivent être effectuées en même temps pour que la réponse donnée prenne en compte tous les paramètres. Ce mode d'attention implique, d'après les études, une diminution de l'efficacité, ou bien un ralentissement. Cependant, plus les enfants sont âgés, plus ils apprennent à développer une attention divisée efficace, et à relever une information pertinente.

2.3.1.4 L'attention focalisée ou sélective

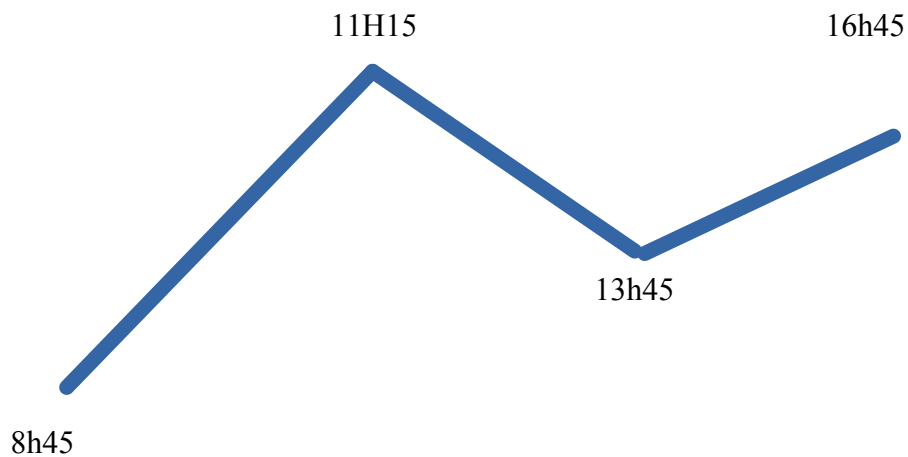
Cette forme d'attention s'opère dans une situation complexe, c'est à dire dans un environnement riche en détails, où il faut se focaliser seulement sur une partie des informations pour répondre à la situation de façon adéquate. Dans cette forme d'attention, nous disent Boujon et Quaireau (1997, p.14), l'individu fait donc une sélection par un déplacement puis une focalisation sur l'information jugée importante, tout en écartant des informations non-nécessaires. Il peut s'agir d'une attention exercée volontairement (un objet spécifique à chercher pour accomplir une action spécifique), ou bien d'un réflexe (en traversant la rue, l'attention se focalisera sur un coup de klaxon d'une voiture). Selon Boujon et Quaireau, l'attention sélective « est donc en relation avec le choix et l'utilisation de la stratégie la plus appropriée à la situation ».

2.3.2 Les variations de l'attention de l'enfant en milieu scolaire

Des études menées en France montrent que l'activité intellectuelle des élèves fluctue au cours de la journée et de la semaine. Les variations journalières sont surtout liées aux rythmes

biologiques de l'enfant, tandis que les changements pendant la semaine sont plutôt liés à l'emploi du temps scolaire.¹⁵

Boujon et Quaireau (1997, p.76) rapportent qu'en 1995, François Testu, de l'université de Tours, a mené une expérience sur des enfants de 10-11 ans. L'expérience consistait à faire barrer, en 30 secondes, un maximum de nombres de trois chiffres parmi 150 nombres de deux, trois, quatre ou cinq chiffres répartis en ligne. L'expérience comportait quatre passations par jours : à 8h45, 11h15, 13h45 et 16h45. L'expérience a démontré qu'au cours des 24 heures, l'attention passe par des hauts et des bas, et nous permet d'établir le schéma suivant :



Variations de l'attention dans une journée (d'après Testu 1995, Boujon et Quaireau 1997)

Les résultats obtenus montrent une augmentation de l'attention au cours de la matinée avec un pic en fin de matinée. L'attention baisse en début d'après-midi, et augmente en fin d'après-midi. La fin de matinée et la fin d'après-midi jusqu'à 16h45 se présentent donc comme meilleurs moments d'attention au cours de la journée. Cette expérience portant sur des enfants scolarisés au CM2, elle ne permet pas de mesurer l'attention au-delà des horaires du primaire, alors que les élèves du secondaire, notamment au lycée, subissent des journées de cours encore plus longues pouvant s'étendre jusqu'à 18h.

2.3.3 Rythmes biologiques et vie scolaire

15 Moliga Tuikalepa, « Temps forts et temps faibles : comment organiser une séance dynamique en français dans une classe de seconde ? », p.18

En dehors des variations journalières, il faut aussi prendre en compte les variations hebdomadaires (surnommées les « bons » et « mauvais » jours). Toujours d'après Testu, une expérience basée sur le barrage de nombre selon les jours de la semaine, menée auprès de jeunes enfants, a démontré que les jours les plus productifs sont le mardi et le jeudi, avec des performances plus faibles en début, milieu de semaine, et après le pic du jeudi. Le lundi est reconnu comme un jour de faible performance car les élèves prennent du temps à se reconnecter au milieu scolaire après la coupure du week-end.¹⁶ En revanche, les travaux disponibles à ce sujet ne s'attardent pas sur la question épineuse du vendredi.

Il faut aussi prendre en compte l'environnement scolaire. Selon Boujon et Quaireau (1997, p.94), « les facteurs environnementaux peuvent moduler les variations d'attention » : lors des expériences de Testu en milieu scolaire, la présence de plusieurs élèves a facilité la réalisation d'épreuves simples, mais a rendu encore plus difficile la réalisation d'épreuves complexes.

Toutes ces études se basent essentiellement sur des données chronobiologiques, mais Christophe Quaireau dans « Manuel de psychologie de l'éducation et la formation »¹⁷, déplore le manque d'études prenant en compte des paramètres comme l'effet des longues durées de travail à l'école, la fatigue de milieu ou fin d'année, ou bien les contraintes géographiques (transports scolaires)...

2.3.4 Conséquences du temps scolaire sur l'attention

Christophe Boujon postule que « la « faible performance d'un certain nombre d'enfants en classe sur des exercices qui demandent de l'effort et par conséquent de l'attention, pourraient refléter plutôt un manque de motivation qu'une incapacité à maintenir leur attention ». Il recommande de « modifier les exercices par une présentation plus simple/ludique. »¹⁸

Selon lui, « plus le matériel est concret, ludique et repose sur l'attention d'un support perceptif multiple (audiovisuel), plus la capacité d'attention est grande. ». Il recommande d'utiliser les différents canaux de perception chez les élèves » afin d'avantager « la prise d'information »,

16 Christophe Boujon et Christophe Quaireau, « Attention et réussite scolaire », p.130

17 Lieury Alain et coll, Manuel de psychologie de l'éducation et de la formation, Dunod, 1996, p.245

18 Lieury Alain et coll, Manuel de psychologie de l'éducation et de la formation, Dunod, 1996, p.222-223

et d'augmenter « leur capacité d'attention sélective.» En revanche il note que « multiplier les informations attractives disperse l'attention. »

Husti Aniko est une chargée de recherche, dont le travail porte sur la conception et la pratique de l'utilisation du temps et du rythme en milieu scolaire (collèges et lycées). Elle présente ses conclusions dans « La dynamique du temps scolaire »¹⁹, et elle y donne une vision beaucoup plus critique de l'organisation actuelle du temps scolaire en France, et de son impact sur l'attention et le rythme d'apprentissage des élèves.

Elle note que l'utilisation du temps est une « dimension périmée de l'enseignement scolaire » (1999, p.11). Elle explique que le concept de temps est resté identique depuis des décennies, mais avec des objectifs nouveaux aujourd'hui. Mais pour accomplir concrètement ces objectifs, « la durée d'apprentissage normalisée en 'heures de cours', le rythme identique pour les élèves d'une classe et le rythme répétitif de la vie scolaire et l'emploi du temps qui écrase le temps, sont devenus des obstacles. »

Aniko note que dans l'enseignement secondaire, le manque de temps est « un facteur de pression » (1999, p.11). Les élèves d'aujourd'hui, notamment au lycée, suivent 5 à 6 disciplines par jours et en changeant de cours à chaque heure, cela fait des journées « très chargées ». Dans le cadre de ses recherches, Aniko a pu interroger des élèves, dont un en Troisième qui dit « vouloir participer activement, communiquer, approfondir, mais en a peu l'occasion en 55 minutes » (1999, p.11)

Toujours d'après Aniko (1999, p.11), le même concept de temps est appliqué au collège comme au lycée, il en est déduit que l'institution éducative ne tient pas compte des différences entre un jeune de 10 ans et de 17 ans.

Les sondages menés par Aniko révèlent qu'un élève manque souvent de temps pour terminer une tâche, ce qui dénote une mauvaise utilisation du temps scolaire. Malgré des journées « trop longues », il y a « peu de place pour discuter avec ses camarades de la vie scolaire, de son travail, échanger des idées et mettre en place des projets en commun » (1999, p.12). Un élève de troisième parle de journées « monotones » (1999, p.19).

Concernant l'organisation de la vie dans l'établissement, Aniko fait le tableau d'une « longue journée scolaire remplie à tel point d'heures de cours qu'il reste peu de temps pour les activités

19 Husti Aniko, La dynamique du temps scolaire, Hachette, 1999

comme l'orientation, le travail en CDI, communiquer avec les camarades ou même souffler un peu. » Elle conclut, pessimiste, que « ce temps particulièrement surchargé de l'élève ne prend en considération ni la biopériodicité ni le besoin d'apprendre et de vivre à son rythme » (1999, p.21).

En conséquence, « L'élève apprend un contenu de manière fragmentée ; comment en construirait-il alors le sens, qui ne se trouve que dans la globalité ? ». « Un élève, passant d'une discipline à l'autre, éparpille son intérêt et disperse son attention parmi les divers contenus ». « Trop de ruptures et de séparation peuvent réduire l'envie de s'impliquer dans une tâche qui ne va durer que peu de temps » (1999, p.23).

Lorsque Aniko se penche sur les conséquences de ces journées sur la fatigue, elle note que « pendant l'activité scolaire, professeurs et élèves sont particulièrement exposés aux pressions psychiques qui produisent facilement de la fatigue ; l'élève vit une longue journée sous la pression de la vie du groupe. » « Faire une heure de cours peut être plus fatiguant que travailler plus longtemps, mais avec moins de tension » (1999, p.24).

A la fin d'une journée de cours, « les effets de 6 fois une heure de cours ne sont pas égaux au vécu global de l'élève de la journée ». « Ce croisement déroutant des disciplines ressemble à un rébus » (1999, p.24-25).

Dans le cadre de son livre, Aniko a mené des expérimentations dans un collège et un lycée en France. Il s'agissait pour elle d'analyser les conséquences pour les élèves d'une organisation scolaire non plus en « heures de cours », mais en ce qu'elle appelle des « séquences » (des périodes d'enseignement de durées entièrement variables, qui « ne sont pas des cours successifs de la même discipline, mais un ensemble d'approches, de tâches, de regroupements variés d'élèves »). Dans la séquence, « l'accent est mis sur le travail de groupe et l'autonomie des élèves. L'élève est amené à chercher des informations et des solutions lui-même. » (1999, p.75).

Voici les objectifs du travail en groupe ciblés par Aniko:

« -motiver pour une meilleure qualité d'apprentissage par sa relation plus directe au savoir et par son autonomie croissante

-favoriser la socialisation des élèves

-contribuer à créer des relations plus personnalisées entre élèves et entre élève et professeur » (1999, p.80).

Aniko a analysé les résultats de son expérimentation, notamment en sondant les élèves en fin d'année. Il en est ressorti qu'au lycée, les élèves ont eu « plus de temps pour retenir, car ils avaient fait le travail eux-mêmes ». En conclusion, il apparaît que le travail de groupe était une « découverte » pour les élèves, même au lycée, et qu'il a engendré une « explosion d'intérêt pour apprendre en agissant ensemble » (1999, p.76-80).

En conclusion de ce survol de la recherche, la question des rythmes biologiques des élèves, ainsi que des rythmes scolaires, semble importante aux yeux des chercheurs durant les vingt dernières années. En effet, pour le bon fonctionnement de l'enseignement et du développement des enfants, il est nécessaire d'assurer un bon équilibre, afin que le déroulement des cours ne cause pas une fatigue démesurée aux enfants et adolescents, et inversement, que les élèves puissent avoir accès à assez de moments scolaires pour progresser et devenir des citoyens. Grâce aux différents travaux des chercheurs, j'ai pu me rendre compte que les enfants possèdent bien un rythme biologique qui leur est propre, et qui conditionne leurs moments d'attention et d'efficacité maximum (et minimum). Malheureusement, il semble que les données récoltées au cours d'études au fil des ans ne sont pas complètes. Nous avons des informations sur les rythmes biologiques en eux-mêmes, mais pour résoudre efficacement la question des rythmes scolaires, il manque des données sur l'impact réel de l'école sur les enfants et adolescents, un point que beaucoup d'études semblent ignorer : fatigue de fin de journée et de fin de semaine (voire de fin de trimestre ou d'année), stress, transports, activités pratiquées en milieu scolaire...Il ressort que les rythmes scolaires ne sont peut être pas adaptés aux rythmes des élèves, mais toute idée d'adaptation ne peut être réglée qu'au niveau politique. Un enseignant ne peut que faire du mieux qu'il peut avec l'emploi du temps qui lui est donné, et avec l'amplitude des périodes de cours décidées au niveau administratif. Il s'agit d'un exercice encore plus délicat pour un jeune enseignant comme moi.

Puisque je n'ai pas d'influence sur mon emploi du temps et celui de mes élèves, je ne peux que tenter d'adapter mes méthodes d'enseignement aux périodes difficiles pour les élèves des dernières heures de cours en fin de semaine, d'où la **problématique** de ce présent mémoire : **Comment remettre en cause mon action d'enseignement, en construisant un cours**

capable de créer des conditions favorables à la mobilisation des capacités d'attention des élèves dans un contexte contraignant et en inadéquation avec les rythmes biologiques naturels. Grâce à mes lectures sur le sujet, j'ai pu proposer des pistes d'amélioration et les expérimenter en classe.

Partie II : Expérimentation

1. Méthode

Je vais ici exposer les expérimentations que j'ai menées dans le cadre de mon travail de recherche.

J'ai mentionné précédemment que je sentais une lenteur de la progression lors de mes cours du vendredi de 16h30 à 17h25. J'ai remarqué des élèves plus fatigués et moins attentionnés que lors des autres heures de cours.

Lors du conseil de classe des 2^{nde} 3, les représentants des parents ont tenu à souligner que la journée du vendredi était particulièrement chargée et que les élèves se sentaient fatigués.

J'ai consulté l'emploi du temps des élèves (des deux classes mélangées dans mon groupe) et ai noté que les élèves, avant mon cours, suivaient entre 6 et 8 heures de cours dans la journée du vendredi.

La thématique de ce mémoire est la manière de captiver l'attention des élèves dans un contexte difficile. La recherche que j'ai pu consulter à ce sujet m'a orienté sur l'adéquation entre l'état physique et psychologique des élèves, et l'enseignement qui leur est proposé.

Pour mener mon expérimentation à bien selon cette orientation, j'ai décidé de distribuer un questionnaire anonyme (cf. Annexe II) au sein du groupe d'élèves ciblé G05. Il comportait 14 questions, axées sur les difficultés physiques et psychologiques des élèves (notamment la fatigue, via leur charge de travail dans la journée, l'heure à laquelle ils se lèvent pour prendre d'éventuels transports scolaires).

Voici les résultats de cette enquête :

21 élèves (75% de la classe) prennent les transports en commun pour se rendre en cours le vendredi matin, dont 15 (71% d'entre eux, soit 53% de la classe) les prennent entre 6h55 et 7h30.

16 élèves (57%) estiment que la période du lundi au jeudi est chargée. 18 élèves (64%) s'estiment fatigués une fois arrivés au vendredi matin, et 20 élèves (71%) estiment que leur journée de cours du vendredi est chargée.

Au début de l'heure d'anglais du vendredi de 16h30 à 17h45, 21 élèves (75% de la classe) se disent fatigués, et parmi ceux-ci, 17 (81%) en imputent la raison à leur emploi du temps spécifique de la journée du vendredi (la première cause de fatigue citée étant les 3h de TP SVP/Physique chez les 2nde 3 pour 4 élèves, et l'EPS suivi de Maths pour 5 élèves de 2nde 4).

19 élèves (67% de la classe) admettent avoir des difficultés à se concentrer et à participer durant cette heure du vendredi de 16h30 à 17h25, et pour 16 d'entre eux (84%), la cause directe est la fatigue accumulée dans la journée spécifique du vendredi.

Dans tous les cas, les élèves exprimant des difficultés ou de la fatigue durant cette heure de cours représentent la majorité des filles et des garçons de la classe.

Lorsqu'il leur est demandé de suggérer des activités particulières qui leur conviendrait pour le cours du vendredi, voici les propositions qui reviennent le plus souvent :

-7 élèves proposent des activités de groupe (dont 3 mentionnent l'utilisation de vidéos)

-7 proposent des activités ludiques ou de détente

-6 élèves proposent du travail sur de la vidéo

En raison de toutes ces réponses, j'ai décidé de définir la problématique de ce mémoire comme la construction d'un cours capable de créer des conditions favorables à la mobilisation des capacités d'attention des élèves dans un contexte contraignant et en inadéquation avec les rythmes biologiques naturels.

Plusieurs solutions de gestion de classe s'offraient à moi pour résoudre cet épineux problème. J'ai choisi de tenter d'adapter mes cours du vendredi à la situation, et de voir comment les élèves réagiraient. En m'inspirant des travaux de recherche que j'ai lus, j'ai pu cibler plusieurs types d'activités qui pourraient être propices à des heures de cours difficiles: en suivant Christophe Boujon, j'ai ciblé une activité de travail audiovisuel, et d'après Husti Aniko, j'ai ciblé une activité de groupe. Pour mener mon expérience, j'ai eu l'occasion de mener des cours de manière classique, puis de tenter une activité de compréhension orale avec un support audiovisuel, et enfin de tenter une activité de groupe en salle informatique avec à terme production d'un document numérique.

Ces expérimentations ont eu lieu dans le cadre d'une séquence pédagogique axée sur le thème de la Route 66 aux États-Unis, avec en tâche finale notée la réalisation, en groupes, de

diaporama numériques pour présenter l'organisation d'un « road trip » sur la Route 66. La séance de compréhension orale a été basée sur un support audiovisuel étant l'introduction (environ 2 minutes 30) d'un documentaire sur la Route 66 (intitulé « Journey Down Route 66 »). L'activité de groupe en salle informatique était la réalisation de la tâche finale.

Lors de la séance de compréhension orale, les élèves se sont vus distribuer une grille de compréhension en parallèle du document vidéo, qu'ils avaient à compléter, étape par étape, selon mes instructions lors d'une séance ou j'étais une sorte de « maître de cérémonie » qui distribuait la parole aux élèves, qui essayait de motiver les élèves à intervenir, et qui parfois désignait.

Lors de la réalisation de la tâche finale utilisant le numérique, les élèves se sont vus distribuer des fiches de consignes avec étapes leur permettant de réaliser la tâche, puis ils ont été amenés en salle informatiques, répartis en groupes, et laissés à travailler en autonomie, avec pour seule aide leur fiche d'instruction, et mes interventions (autant techniques que linguistiques) uniquement lorsqu'elles étaient sollicitées par les élèves eux-mêmes.

2. Observations

Mes observations personnelles lors de ces différentes séances étaient que lors d'un cours organisé de manière classique (toujours dans la séquence sur la Route 66, avec un document écrit), les élèves étaient aussi dissipés et avaient autant de difficultés que d'habitude. Ma propre fatigue à la fin de la séance était élevée.

Pendant la séance de compréhension orale avec vidéo, les élèves se montraient plutôt intéressés et essayaient de bien faire, mais je les voyais très vite fatiguer, la qualité de leurs interventions se dégradait au fil de l'heure et l'attitude dissipée était apparue bien avant la fin de l'heure, malgré mes tentatives soit de rappeler les élèves à l'ordre, soit de mener certains exercices en binômes. Je suis moi-même sorti de cette séance presque aussi fatigué qu'avant.

Lors de la séance de réalisation d'un projet de road trip en groupe, j'ai pu constater une ambiance extraordinairement calme par rapport à tous les autres cours du vendredi. J'ai pu voir des élèves impliqués, au travail, communiquant entre eux à propos de leur tâche. Il n'y avait pas (ou très peu) de bavardage parasite entre les élèves, chacun respectant les limites de son groupe. Beaucoup d'élèves avaient une attitude très enthousiaste et agissaient comme s'ils préparaient réellement leur propre voyage aux USA. La séance a été bien moins pénible pour

moi (beaucoup moins de bavardages parasites) et, bien qu'ayant circulé entre tous les groupes pour répondre à diverses questions ou aider à la recherche sur internet, j'en suis sorti bien moins fatigué que lors des précédents cours du vendredi.

Mon impression lors de ces expériences est à priori que les élèves auront le plus apprécié la réalisation d'un document informatique en groupe. En me basant sur les travaux d'Husti Aniko, j'ai pu anticiper dès la fin de l'heure que c'est peut être la notion d'autonomie qui a apporté le plus de bienfait à la séance. J'ai été en revanche surpris que le travail de compréhension sur la vidéo n'ait pas eu plus de succès visible. Néanmoins, après ces premières impressions, il me restait à observer de manière objective le résultat de mes séances test.

3. Résultats

Un autre questionnaire (cf. Annexe III) a été distribué aux élèves, afin de mesurer l'effet de ces différentes manières de mener un cours le vendredi en fin d'après -midi sur l'état de fatigue et l'attention des élèves, et de mesurer le succès ou l'échec de mes différentes approches. En voici les résultats :

Sur les 22 élèves ayant répondu au questionnaire, 90 % (20) ont indiqué avoir vécu une heure de cours plus agréable avec la réalisation en groupe d'un diaporama informatique, plutôt qu'avec la compréhension de vidéo. C'est également le diaporama informatique qui a réussi à mobiliser le plus leur attention.

Parmi ces élèves, 55 % (11), ont directement mentionné, comme raisons qui leur ont rendu ce cours plus agréable qu'un autre, le fait de pouvoir travailler en autonomie et de devoir faire des recherches seul, et le travail en groupe qui a permis d'échanger plus d'idées et de bien mieux motiver/soutenir chacun des élèves du groupe. Parmi les autres types de réponses, on peut citer le fait d'avoir travaillé sur « le voyage de [ses] rêves » et l'« aspect géographie » (lié directement au sujet de la tâche à accomplir), et le fait d'avoir pu travailler sur des ordinateurs. Un élève a mentionné le fait que le diaporama était noté comme facteur motivant de la séance.

Toujours parmi les élèves ayant trouvé plus agréable la réalisation du diaporama, 75 % (15) d'entre eux ont déclaré avoir mobilisés de nouvelles connaissances, notamment du vocabulaire, et un savoir géographique et culturel plus précis.

Il est à noter que 10 % des élèves (2) ont indiqué avoir préféré le travail sur la compréhension orale de la vidéo, et l'avoir trouvé plus motivant. Les raisons évoquées sont que pour un élève, il devait être plus « concentré » afin de pouvoir comprendre la vidéo car il s'agissait d'un travail plus « sérieux », une autre élève a trouvé la compréhension plus « intéressante » (notamment l'aspect vidéo) et a noté ne pas avoir su comment travailler sur le diaporama.

Enfin, cinq élèves (22 % au total) ont apporté des suggestions pour les futures séances du vendredi : plus de travail en groupe et de travail informatique.

4. Analyse

Conformément à mon ressenti, c'est la séance de réalisation d'un diaporama informatique qui a été plébiscitée par les élèves, et c'est également le travail en groupe et l'autonomie qui ont le plus motivé les élèves, comme je m'y attendais. Je constate en cela que les travaux d'Husti Aniko étaient tout à fait pertinents et m'ont bien aiguillé.

La dimension d'autonomie a permis de rendre les élèves maîtres de leur enseignement. Une élève a précisé qu'elle s'est sentie « grandir » en devant faire des recherches par elle-même, et il me semble que l'on touche un point essentiel de l'enseignement des langues. Plus que dans d'autres matières, les élèves doivent être capables de réinvestir eux-mêmes (et parfois immédiatement, selon le contexte) ce qu'ils ont appris en cours. La réalisation d'un diaporama avait quelque chose de concret et de réaliste (il est possible que les élèves se trouvent en situation de déterminer un itinéraire de voyage en pays anglophone dans les prochaines années), tout en étant plus ludique/novateur pour les élèves via l'utilisation de l'informatique et d'internet. Également, cette approche permet une meilleure cohésion entre les élèves, chacun pouvant bénéficier de l'apport des autres, et en cette heure particulièrement difficile pour des élèves fatigués par une longue journée de cours (la dernière de la semaine), ils s'encourageaient les uns les autres.

Face au regain de motivation et d'implication, les élèves ont réussi à oublier leur fatigue pendant 50 minutes, tout en se permettant occasionnellement de petites périodes pour « souffler » entre eux, avant de se remettre au travail tout aussi sérieusement.

J'ai mentionné précédemment avoir été surpris que la séance de compréhension orale n'ait pas fonctionné d'avantage. Malgré les propos de Christophe Boujon sur tous les bénéfices d'un support audiovisuel (qui existent bel et bien, j'en conviens), je n'ai pu que constater que celui-

ci n'était pas propice à un cours du vendredi en fin de journée, à cause de la trop grande concentration requise pour une vidéo en langue étrangère. Peut être s'agissait-il aussi d'une vidéo de nature trop « sérieuse » et pas assez ludique ? Il s'agit d'un point relevé par un élève (mais qui n'a pas été perçu comme négatif). Également, au vu des résultats du sondage, la vidéo et l'exploitation que j'en ai faite ne permettaient pas une forte autonomie des élèves, qui requéraient la présence du professeur et son guidage pour s'en sortir. Cela illustre le dilemme entre un document trop ludique et ne présentant pas un minimum de challenge ou de nouveau contenu pour les élève, et un document trop complexe demandant une attention que les élèves ne peuvent plus invoquer en fin de semaine.

5. Limites et ouverture

Dans ma situation (dernière heure pour les élève, un vendredi après-midi, après toute une journée fatigante), il apparaît indéniablement que le travail de groupe en autonomie est bénéfique. S'il est en adéquation avec les nouveau programme, je considère qu'il n'implique pas pour autant l'abandon d'autres types de cours : compréhension et production orales et écrites, pratique raisonnée de la langue. Pour ma classe problématique, puisque tout indique que le travail du vendredi doit être différent ou plus « léger » que celui de la semaine, il me semble qu'il faut réserver le travail de groupe au vendredi, et distribuer les autres types de cours le reste de la semaine. Pour d'autres classes avec moins de contraintes de cet ordre, le travail de groupe en autonomie devrait être distribué de manière égale au long de la semaine.

Également, il faut préciser que pour une partie des élèves, l'engouement autour de la réalisation d'un diaporama reposait aussi sur le thème (la Route 66) et le sujet (organiser un road trip) en eux-mêmes. Y aurait-il une même réussite sur d'autres thèmes ? Il me faudra réussir à trouver d'autres thèmes et sujets fédérateurs lors des prochaines séances, car peut être qu'un travail en groupe, en soit, ne sera pas suffisant pour encourager une classe fatiguée à fournir les derniers efforts de la semaine.

Toujours d'après les élèves, la réussite de cette séance reposait aussi sur l'utilisation du matériel informatique, novateur pour les élèves et qui engendrait un changement de salle de classe bien accueilli par les élèves. Les contraintes sont cette fois-ci matérielles : sera-t-il toujours possible de réserver une salle informatique ? Le matériel sera-t-il toujours en état de marche ? Autant d'éléments qui font que je devrai prévoir une multitude de thèmes et sujets afin de ne pas me retrouver bloqué.

La piste des documents audiovisuels n'est pas complètement à ignorer non plus. Peut-être y a-t-il des moins plus efficaces d'intégrer une vidéo à un travail de groupe en autonomie ? Peut être les élèves seront-ils capable, avec un entraînement adéquat venant du professeur, à travailler en autonomie à la compréhension d'une vidéo ? Cela impliquera un travail avec les élèves dès le début de l'année, quelque chose qui ne m'est actuellement plus possible avec les quelques mois et semaines d'enseignement qu'il me reste à accomplir cette année, mais je peux peut être me servir de mes conclusions pour bâtir des à présent quelque chose avec les élèves qu'ils pourront réutiliser l'année scolaire prochaine, et de mon côté je pourrai mettre en place plus tôt ces pratiques lors de ma prochaine année d'enseignement avec d'autres classes.

Conclusion

Ce mémoire a été pour moi l'occasion de me plonger sur les rythmes biologiques des élèves, souvent peu connu, et de me rendre compte que la question des rythmes scolaires est épineuse et se pose depuis de nombreuses années. Si j'ai pu trouver une solution ponctuelle au problème posé par ma classe du vendredi de 16h30 à 17h30, je ne peux pas encore affirmer avoir trouvé de solution durable à la démotivation d'élèves selon leur rythmes biologiques et scolaires. Trop de données sont incertaines, et tout dépend beaucoup du niveau de la classe, de son profil, de l'environnement, de l'emploi du temps des élèves, et du sujet des séquences pédagogiques. Néanmoins la satisfaction d'avoir pu mener des heures de cours plus efficaces lors de certains vendredi après-midi montre, à mon sens, tout l'intérêt de se poser continuellement des questions sur notre pratique d'enseignement.

Annexes

I. Emploi du temps du groupe G05 du vendredi :

	2 ^{nde} 3	2 ^{nde} 4
7h55-8h50	Maths	Anglais (groupe 1)
8h50-9h45	Espagnol	Espagnol
10h-10h55	Espagnol / Math	
10h55-11h50	Physique-chimie (A)/Français (B)	
11h50-12h45		
12h45-13h30	Français (A) / Hist Geo (B)	Français (B)
13h30-14h25	TP SVT / Physique	EPS
14h25-15h25		
15h35-16h30		Maths
16h30-17h25	<i>Anglais</i>	<i>Anglais (Groupe 2)</i>

II. Premier questionnaire distribué aux élèves :

Garçon / Fille

Classe : 2nde 3 / 2nde 4

- 1) Devez vous prendre les transports en commun pour aller au lycée le vendredi matin ? A quelle heure ?
- 2) Pensez vous que la journée du lundi au jeudi est chargée ou légère ?
- 3) Arrivé au vendredi matin, vous sentez-vous en forme ou fatigué(e) ?
- 4) Pensez-vous que les matières du vendredi sont adaptées à une fin de semaine ?
- 5) Si non, quelles sont selon vous les matières adaptées à un vendredi ?
- 6) Etes-vous satisfait(e) d'avoir anglais le vendredi 16h30-17h25 ?
- 7) Au début de l'heure d'anglais le vendredi 16h30-17h25, êtes-vous fatiguée(e) ? Si oui, pour quelles raisons ?
- 8) Avez-vous des difficultés à participer pendant cette heure d'anglais ? Pour quelles raisons ?
- 9) Avez-vous des difficultés à vous concentrer pendant cette heure d'anglais ? Pour quelles raisons ?
- 10) Quelles types d'activités en classe préféreriez-vous pour le cours d' anglais le vendredi 16h30-17h25 ?

III. Deuxième questionnaire distribué aux élèves :

Garçon / Fille

Classe : 2nde 3 / 2nde 4

Au cours de la séquence pédagogique sur la Route 66, vous avez vécu plusieurs types de cours lors des séances du vendredi après-midi, notamment :

-compréhension orale de vidéo (« Journey down Route 66 »)

-réalisation en groupe d'un diaporama informatique

1) Laquelle de ces deux activités a rendu l'heure du vendredi après-midi plus agréable pour vous ? Pourquoi ?

2) Laquelle de ces deux activités a rendu l'heure du vendredi après-midi moins agréable ? Pourquoi ?

3) Lequel de ces types de cours a le plus réussi à mobiliser votre attention ? Pourquoi ?

4) Quel est l'aspect qui vous a le plus intéressé dans le cours que vous avez mentionné en 3) ? Pourquoi ?

5) Lors de ce cours, avez-vous mobilisé de nouvelles choses (structures, vocabulaire...) ?

6) Quelles améliorations suggérez-vous pour les prochains cours du vendredi ?

Bibliographie

- Boujon Christophe, Quaireau Christophe, Attention et réussite scolaire, Dunod, 1997
- Husti Aniko, La dynamique du temps scolaire, Hachette, 1999
- Lieury Alain et coll., Manuel de psychologie de l'éducation et de la formation, Dunod, 1996
- Pape Virginie, « Les musiques de la Vie », Odile Jacob, 2011
- Tuikalepa Moliga, « Temps forts et temps faibles : comment organiser une séance dynamique en français dans une classe de seconde ? », IUFM de Dijon, 2006, repéré à https://www2.espe.u-bourgogne.fr/doc/memoire/mem2006/06_05STA00589.pdf

Ce mémoire traite de la manière dont on peut tenter de construire un cours de langue permettant de mobiliser l'attention et l'implication des élèves d'une classe de seconde dans un contexte difficile. En s'appuyant sur les travaux de recherche concernant les rythmes biologiques, et les rythmes scolaires, l'auteur a expérimentés diverses approches d'enseignement, et a récolté les opinions des élèves pour savoir ce qui était le mieux adapté au profil de la classe et aux contraintes précises.

This dissertation deals with how you can try to build an language lesson that can capture the attention and involvment of a specific group of high school students within a difficult context. The author, taking inspiration from research about biological rythms and school rythms, tested everal teaching methods and gathered the students' opinions in order to see which was best suited to their profile and their specific constraints.

Mots-clé : enseignement de l'anglais, 2nde, rythme biologique, rythme scolaire, attention, stress, fatigue, fin de la semaine, dernière heure de cours, audiovisuel, travail de groupe, autonomie