Règlements du concours d’immobilité :

* Ne pas bouger
* Tu peux respirer
* Tu peux cligner des paupières
* Tu ne peux pas bouger les yeux
* Tu ne peux pas rire

21 septembre : la première fois que nous avons fait le concours d’immobilité, notre but était seulement de ne pas bouger pendant 30 secondes (2 reprises pour réussir).

Les premières fois que nous avons fait le concours, je demandais aux élèves de partager à la classe leurs stratégies pour réussir le défi (parfois avant, parfois après). De plus, je leur demandais ce qu’ils trouvaient le plus difficile dans le défi. Une fois que le concours était bien connu des élèves, parfois je posais la question, parfois je rappelais les stratégies déjà partagées et d’autres fois je leur demandais seulement de réfléchir dans leur tête aux différentes stratégies partagées depuis le début de l’année.

26 octobre : Les élèves ont demandé pour faire le concours debout. Ils ont vite compris qu’il était plus difficile de ne pas bouger lorsque nous étions debout.

25 novembre, 30 novembre, 1er décembre : J’essaie de déconcentrer les élèves dans leur défi.

3 décembre : je donne de l’information aux élèves pendant le concours au sujet du déroulement du dîner.

En général, même s’ils ont eu une très grosse période avant de relever le défi, ils réussissent très bien. Pour certains élèves, le concours semble leur faire du bien, ils sont plus calmes après.