

Les Conférences Guyanaises de Pégase



Pégase

POLE PILOTE DE FORMATION DES ENSEIGNANTS
ET DE RECHERCHE POUR L'EDUCATION



**Usage de la sophrologie et du
numérique en EPS, en vue de
l'émergence et l'optimisation de
la confiance en soi notamment
des sentiments d'auto-efficacité,
en milieu guyanais**

Par Florence RIBERY

Docteure en Sciences de l'Education, laboratoire MINEA.

Nous nous intéressons aux moyens de renforcer la confiance en soi et les croyances d'auto-efficacité chez les adolescents, période clé de construction identitaire. Deux dispositifs ont été explorés : les techniques de sophrologie, favorisant l'acceptation du schéma corporel et la régulation émotionnelle, et l'usage de la vidéo, permettant aux élèves de s'observer et de comparer leurs performances. Inspirée de la méthode « single case experimental research » (Barlow & Hersen), l'étude montre que la vidéo stimule efficacement les sentiments d'efficacité et l'engagement en EPS, tandis que la sophrologie développe la confiance en soi et l'autonomie, sans renforcer directement l'efficacité perçue.

Mercredi 8 octobre 2025, 11h - 13h00

(16h-18h hexagone)

EducLab de CAYENNE, Collège Auxence Contout, 97300 Cayenne

En présentiel, inscription obligatoire avant le 06/10/2025 :

<https://evento.renater.fr/survey/2ieme-conference-guyanaise-de-pegease-j395v2uv>

En visioconférence :

<https://visio-agents.education.fr/meeting/signin/invite/467643/creator/28656/hash/13af66ff5d8009895ed4461ba63fc539b587189e>

Inscription



Visioconférence

