

Les Conférences Guyanaises de Pégase



PÔLE PILOTE DE FORMATION DES ENSEIGNANTS
ET DE RECHERCHE POUR L'ÉDUCATION



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'Éducation, 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)

EduLab 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-pegase-j395v2uv>

En visioconférence :

<https://visio-agents.education.fr/meeting/signin/invite/467643/creator/28656/hash/13af66ff5d8009895ed4461ba63fb539b587189e>

Inscription



Visioconférence

