MASTER MEEF

« Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation »

Mention second degré

Parcours Éducation Physique et Sportive (EPS)

Mémoire de recherche

L'impact de la sophrologie sur l'engagement des élèves dans leur activité en EPS

Mémoire présenté en vue de l'obtention du grade de master

soutenu par

Damien DUPUY et Romain RASTEL

le 17 juin 2021, à Nantes

en présence de la commission de soutenance composée de :

Jacques SAURY, directeur de mémoire

Martine MEILLERAIS, membre de la commission

Table des matières

INTRODUCTION....4

REVUE DE LITTÉRATURE....7

1. L'impact de la sophrologie et des pratiques douces sur les adolescents dans le milieu scolaire et sportif....7

2. L'engagement des élèves en EPS....11

2. 1. Un engagement caractérisé par la diversité et le dynamisme des préoccupations des élèves en EPS....12

2.2 Un engagement influencé par le contexte d'enseignement de l'EPS....14

CADRE THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE DU COURS D'ACTION....17

1. Le postulat d'une approche énactive de l'activité humaine....17

2. Le postulat de l'expérience vécue (ou conscience pré-réflexive)....19

3. Le postulat de l'expérience vécue comme sémiose....20

4. Définition de l'objet d'étude et question de recherche....21

4.1. Objet d'étude....21

4.2. Questionnement général....22

4.4. Questionnement spécifique à l'analyse....22

MÉTHODE....23

1. Participants....23

2. Dispositif d'introduction de la sophrologie dans des séquences d'EPS....24

3. Méthode de recueil de données....25

3.1. Collecte des données phénoménologiques....26

3.2. Collecte de données ethnographiques....29

4. Procédures d'analyses des données....29

4.1. Reconstruction du cours d'expérience....29

4.2. Identification et documentation des composantes du signe hexadique....30

4.3. Catégorisation inductive des préoccupations singulières en préoccupations typiques....31

RÉSULTATS....32

1. Définition des préoccupations typiques....32

1.1. Épisode 1 : Randonnée avant la sophrologie....32

1.2. Épisode 2 : Temps de sophrologie....35

1.3. Épisode 3 : Randonnée après la sophrologie....41

2. Dynamique des préoccupations typiques au cours de la séquence de randonnée.....48
2.1. Dynamique des préoccupations typiques au cours de la leçon.....48
2.2. Dynamique des préoccupations typiques au cours de la séquence de randonnée…51
DISCUSSION ET CONCLUSION.....54
1. Apports épistémiques.....54
2. Implications pratiques.....56
2.1. Apporter une nouvelle pratique dans la programmation en EPS.....56
2.2. La sophrologie comme moyen pour engager les élèves.....57
2.3. La sophrologie, un outil réinvestissable au service de la santé des élèves.....58
2.4. Un temps qui ouvre à la réflexion personnelle permettant de construire son avenir 59
3. Limites et perspectives.....59
4. Conclusion.....60
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....63
ANNEXES.....67
RÉSUMÉ.....136

INTRODUCTION

Nous avons choisi de porter notre étude sur la sophrologie comme méthode innovante pour engager davantage les élèves dans les situations d'enseignement en EPS. Le choix de ce thème est lié à la diffusion de travaux récents qui relatent de nombreux bienfaits de la mise en place de la sophrologie dans le milieu sportif (Aliotta, 2017 ; Chéné et Auquier, 2018), et également pour les adolescents de façon générale (Lefèvre-Vallée, 2014) (cf. Revue de littérature) . Nous avons donc pensé que ces bienfaits pouvaient également s'appliquer dans le cadre de l'école et plus particulièrement en EPS.

La sophrologie, créée et développée en 1960 par le neuropsychiatre Caycedo (1932 – 2017), désigne « *une méthode scientifique conçue pour maîtriser l'équilibre entre corps-esprit, pour l'étude de la conscience et la conquête des valeurs de l'homme, avec des procédés vivantiels qui lui sont propres* » (Auquier et Chéné, 2012). En d'autres termes, la « sophrologie caycédienne » est une pratique psychocorporelle douce, s'appuyant sur un ensemble de techniques associées à des exercices de respiration et d'évocation positive permettant de résoudre les désordres existentiels de l'homme afin d'aboutir à une harmonisation de la personnalité (entre son mental, son corps et ses émotions). Tout simplement, c'est une forme de rééducation de soi permettant d'appréhender sa vie positivement, tout en élargissant son champ de conscience. Elle est fondée sur des bases occidentales (Psychologie de Freud, Jaspers et Jung, Psychiatrie phénoménologique existentielle de Binswanger, Neurologie contemporaine, Philosophie phénoménologique de Heget, Hursserl et Heidegger, Hypnose) et orientales (Yoga indien, Bouddhisme tibétain, Zen japonais). L'étymologie du mot sophrologie (SOS (paix, Harmonie), PHREN (Esprit, Conscience) et LOGOS (Science, Études)) résume son histoire (influencée par la Grèce classique de Platon, Hippocrate et Aristote). De plus, elle repose sur quatre principes : le principe du schéma corporel comme réalité vécue (conquête du corps et de l'esprit de façon consciente), le principe de l'action positive (toute action positive dirigée vers la conscience se répercute positivement sur les éléments psychiques), le principe de la réalité objective (prendre conscience de la réalité telle qu'elle est par rapport à soi, aux autres, à son environnement) et le principe de l'adaptabilité (face aux problèmes que nous rencontrons). Concrètement, le sophrologue guide l'individu à prendre conscience de ce qu'il est, dans un premier temps, pour que celui-ci se découvre et apprenne à se connaître, prendre conscience de ce qui l'empêche d'être en harmonie, dans un second temps (ouvrir son champ de

conscience pour envisager de faire autrement), puis s'il le souhaite, modifier sa façon de faire, de penser et de réagir.

Cette étude pourrait également nous permettre de mieux connaître nos élèves au travers des rapports qu'ils peuvent entretenir avec cette pratique, à la base applicable pour les adultes provenant de populations défavorisées, afin de pouvoir l'exploiter pour intervenir plus efficacement et mieux les accompagner dans leur parcours de formation.

D'un point de vue professionnel, cette étude est guidée par l'hypothèse générale selon laquelle la sophrologie peut être un moyen d'améliorer l'engagement de nos élèves dans les situations de classe. Travert et Rey (2018) établissent le constat que les élèves ont du mal à s'engager dans les activités proposées en EPS, à maintenir un niveau d'investissement suffisant et à atteindre les transformations visées. Un engagement pourtant essentiel que nous retrouvons dans tous les attendus de fin de lycée (AFL) du programme 2019 (BO n°1 du 22/01/2019) : « *S'engager pour produire une performance maximale* […] » (champ d'apprentissage 1), « *S'engager individuellement et collectivement, pour* […] » (champ d'apprentissage 2), « S*'engager pour composer et réaliser un enchaînement à visée esthétique* […] » (champ d'apprentissage 3), « *S'engager pour gagner une rencontre en* […] (champ d'apprentissage 4), « *S'engager pour obtenir les effets recherchés* […] » (champ d'apprentissage 5).

Rappelons que l'engagement peut se définir comme la mobilisation des ressources d'un individu pour atteindre un but précis. Il est propre à chacun, et les motifs pour s'engager dans une activité ne sont pas les mêmes d'un individu à l'autre. Cela dépend de la personnalité, de son histoire et des expériences antérieures de l'individu ainsi qu'à la singularité du contexte dans lequel celui-ci agit (Saury et al.,2013). Dans ce sens, les travaux de Fredricks et Blumenfeld (2004) ont montré que l'engagement comporte différentes dimensions : une dimension comportementale (conformité aux attentes dans l'activité scolaire identifiée), une dimension cognitive (investissement se traduisant par de l'effort et de l'attention) et une dimension émotionnelle (plaisir associé à cet investissement). Il faut donc prendre en compte ces différentes dimensions afin de pouvoir engager les élèves.

Au vu de cette définition, la sophrologie peut potentiellement résoudre les problèmes d'engagement afin de favoriser un climat d'enseignement serein et favorable à l'instruction, l'éducation et la formation du citoyen de demain (BO n°29 du 18/07/1996).

Cette étude visait à analyser la façon dont les élèves font l'expérience de la sophrologie lors de situations de classe en EPS. Nous avons cherché à connaître leurs ressentis vis à vis des temps de sophrologie proposés par l'enseignant et à savoir si cela leur apporte une aide dans leur réussite scolaire ou dans d'autres domaines de leur vie d'adolescents (vie personnelle, relations avec les autres, estime de soi). De plus, nous avons analysé leur engagement en EPS suite à ces temps de sophrologie.

Pour étudier cela, nous nous sommes appuyés sur le cadre théorique de l'action située et plus précisément au sein de la théorie du Cours d'action, afin d'analyser concrètement et finement l'expérience vécue par les élèves. Nous avons étudié à travers ce cadre la notion d'engagement.

Pour se faire, nous avons utilisé une méthode empirico-inductive avec des entretiens d'explicitation et d'auto-confrontation pour recueillir des données concernant le « monde propre » de l'élève. Cette étude s'est faite dans le cadre des leçons d'EPS au lycée professionnel que nous avons renommé « François Athanase » afin de l'anonymiser.

Ce mémoire est organisé en cinq parties. La première partie consiste en une revue de littérature des travaux sur la sophrologie en milieu scolaire et extra-scolaire, et présente l'impact de cette pratique. Les études analysant l'engagement des élèves dans le cadre des recherches se référant au Cours d'action y sont également présentées. La seconde partie consiste à présenter le cadre théorique et méthodologique du Cours d'action. Dans cette partie, la définition et la problématique de l'objet d'étude sont aussi abordées. La troisième partie s'attâche à décrire le protocole de mise en place de temps de sophrologie en EPS, ainsi que la procédure de récolte et traitement des données. La quatrième partie présente les résultats obtenus. Enfin, la cinquième et dernière partie souligne les apports épistémiques, les implications pratiques ainsi que les limites de l'étude.

REVUE DE LITTÉRATURE

1. L'impact de la sophrologie et des pratiques douces sur les adolescents dans le milieu scolaire et sportif

Isabelle Lefèvre-Vallée présente dans son ouvrage (2014) intitulé « *L'adolescent et la sophrologie, s'épanouir sereinement*», la sophrologie comme un « outil formidable » pour aider les adolescents à s'intégrer progressivement dans une société en constante évolution. Elle explique que cette pratique, pourtant conçue à la base pour les adultes, est adaptable pour un public plus jeune « *qui se situe entre l'enfance et l'âge adulte, entre les âges de 10 et 19 ans* » d'après l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Elle y montre la relation entre besoins d'adolescence, « *qui représente une période de transition critique dans la vie et se caractérise par un rythme important de croissance et de changements*» (OMS) et apport de la sophrologie pour cette tranche d'âge.

Premièrement, elle fait le constat que les adolescents peuvent souvent être mal dans leur peau à cause des nombreuses et rapides transformations que subit leur corps. En effet, d'après Gouttas, Granier et Mathé (2012), le corps d'un adolescent se caractérise par: « *un corps mutant* » qui reflète une modification de l'image corporelle avec parfois des dismorphophobies, un « *corps sexué* » qui renforce le dimorphisme sexuel avec notamment le développement hormonal (testostérone et œstrogène) qui stimule le désir et la séduction, et enfin, un « *corps souffrance* » qui diffuse une dévalorisation de l'image et de l'estime de soi provoquant parfois des comportements à risque (anorexie, boulimie, dépression, etc.). Ainsi, elle évoque que la sophrologie permet de prendre conscience de ces corps et de les accepter grâce à des exercices de relaxation dynamique centrés sur le présent (RD1). Apprendre à maîtriser son corps, en se concentrant sur l'instant présent, en se recentrant sur soi et en gardant une attention soutenue reflète un premier impact de la sophrologie sur les adolescents.

Deuxièmement, elle décrit l'adolescent comme une personne « *incapable de se positionner par rapport à sa vie* » (Lefèvre-Vallée, 2014, p.61). Il est en difficulté pour se projeter, choisir son orientation professionnelle et personnelle. De plus, elle souligne que les parents peuvent orienter leurs enfants vers un avenir qui ne leur correspond pas et qui est en contradiction avec leurs projets, souvent concrets mais peu réalistes. Ainsi, la confiance et la motivation de l'adolescent diminue. Il fuit la réalité pour protéger son estime car il ne reconnaît plus ses capacités. Cela peut se traduire par des comportements excessifs qui

dérangent comme des cris, des colères, et/ou des comportements sommaires, tels que dormir ou manger. Pour pallier cela, Lefèvre-Vallée propose des exercices sophrologiques de relaxation dynamique centrés sur le futur (RD2) permettant à l'adolescent de prendre conscience qu'il peut se projeter et lâcher prise pour construire son avenir (proche ou lointain). C'est ce que les sophrologues appellent la « *conscience enveloppante* ».

Troisièmement, il apparaît souvent que l'adolescent masque, derrière des propos caractérisant une assurance tels que : « T'inquiètes, je gère », un manque de confiance en soi. Il se sent perdu car il est à mi-chemin entre l'enfance et l'adulte. Par des exercices sophrologiques de relaxation dynamique tournés vers le passé, avec la rencontre du corps et de l'esprit dans la conscience (RD3), l'adolescent apprend à « *se réapproprier ses expériences positives passées pour les réutiliser comme tremplin et se projeter avec assurance dans l'avenir.* » (Lefèvre-Vallée, 2014, p.61). La sophrologie aide l'adolescent à « *maîtriser sa vie* ».

Quatrièmement, à cet « *âge de tous les possibles* », l'adolescent a besoin d'appartenir à un groupe (famille, amis, club sportif), de trouver un modèle à suivre. Il cherche à trouver sa place dans cette société moderne et est en quête de liberté et de respect. La sophrologie peut aider l'adolescent à « *mieux exister* » grâce à des exercices de relaxation dynamique leur offrant la possibilité de réfléchir et de s'exprimer par la suite sur des sujets importants de la vie de tous les jours (politiques, sociétaux, professionnels, etc.).

De façon générale, la sophrologie permet une rééducation de soi afin d'appréhender sa vie positivement, tout en élargissant son champ de conscience et son positionnement dans le monde.

De plus, un enseignant d'EPS, Yves Rouzic, a mis en place durant toute sa carrière des temps de sophrologie à l'école. Dans l'ouvrage d'Etchelecou (2019), le chapitre 9 lui est dédié : « *Sophrologie en milieu scolaire* ». L'objectif de Rouzic est d'« *aider les uns et les autres à mieux vivre* » grâce à la sophrologie. Pour cela, il a suivi une formation sur plusieurs années pour acquérir les savoirs et savoir-faire de la sophrologie.

Dès 1984, il commence par créer des ateliers de sophrologie et à utiliser cette pratique en EPS dans le collège où il enseigne. Cet établissement scolaire, situé à Bordeaux, a la particularité de recevoir 600 élèves de vingt nationalités différentes. Les exercices de sophrologie mis en place par Rouzic durent de cinq à dix minutes et sont essentiellement

centrés sur la respiration. Ils sont souvent effectués en début de cours, mais peuvent aussi se faire en milieu ou fin, en fonction des besoins du moment. Il faut rajouter à cela environ 30 minutes d'explications, d'échanges entre les élèves et avec l'enseignant ainsi qu'un temps d'écriture de ses ressentis sur un carnet personnel. Rouzic intervient également dans d'autres disciplines telles que les mathématiques, le français pour mettre en place ces temps de sophrologie. En 1996, il effectua une étude pour montrer les transformations positives de la sophrologie sur les élèves de son collège. Il conclut que les élèves sont plus attentionnés, plus efficaces et impliqués dans leur travail. De plus, il y a une meilleure entente entre les élèves. Enfin, ceux-ci sont plus matures et autonomes. Ces résultats se font ressentir aussi bien par les enseignants au collège que par les parents à la maison. Pour obtenir ces résultats, Rouzic a confronté une classe expérimentale où étaient mis en place des temps de sophrologie et une classe témoin, sans pratique sophrologique. À cela, il ajoute une méthode d'enquête « qualitative » (questionnaire), afin d'étayer ses théories par des données concrètes: « *Les questionnaires élèves ont permis d'établir des cibles sociométriques montrant l'évolution des rapports positifs et négatifs entre les élèves tout au long de l'année. Les questionnaires professeurs ont montré l'évolution des conduites adaptatives des élèves face aux apprentissages, et à tous les événements de classe. Un test passé avec la conseillère d'orientation, a rendu compte des évolutions psychologiques des enfants au collège et à la maison.*» (Etchelecou, 2019, p.198). Enfin, pour enrichir ses données, Rouzic a analysé les comptes rendus des divers conseils de classe, des parents-professeurs ainsi que le cahier personnel de sophrologie des élèves. Voici quelques exemples de ressentis d'élèves : « *Je bâille normalement comme les autres jours et tout doucement je reviens en classe.* » ; « « *Je me sens parfaitement bien, heureux, en pleine forme, finalement, je revois bien le cours et ce n'était pas si difficile. Et puis, c'est vrai, je suis tellement bien que je peux rester concentré encore pour la suite du cours.* » (Etchelecou, 2019, p.197).

De plus, quelques années après, Rouzic a effectué une étude similaire en utilisant la sophrologie avec des classes préparatoires de lycée. Il montre les mêmes résultats, c'est-à-dire des transformations positives des élèves qui ont eu une amélioration de la concentration, de leur qualité du sommeil ainsi qu'une meilleure gestion du stress et des émotions (Etchelecou, 2019).

Enfin, Rouzic souligne, dans cette étude, que ce sont les élèves qui auraient, selon lui, le plus besoin de la sophrologie, qui y sont réfractaires. C'est pourquoi nous allons poursuivre ce travail de recherche en nous appuyant sur ce public.

Par ailleurs, cette étude ayant plus de vingt ans au moment de l'écriture de notre étude, il convient de le prendre en compte.

D'autres expériences sophrologiques en milieu scolaire ont été effectuées à l'instar des stages organisés par la Mafpen (Mission académique de formation des personnels de l'Éducation nationale) de Nancy-Metz dès les années 1990 («Pédagogie des moyens d'apprendre ») (Etchelecou, 2019). Également, des sophrologues diplômés interviennent en milieu scolaire via le Réseau National des Sophrologues à l'École. Tous se rassemblent pour souligner les bienfaits de la sophrologie en milieu scolaire (https://www.rnse.fr/). Nous pouvons le retrouver sur de nombreux sites internet qui évoquent : « *En milieu scolaire, la pratique sophrologique permettra, entre autres, de prendre conscience et se libérer des tensions ou croyances négatives sur soi et sur les autres, lâcher prise sur ce qui est hors contrôle, dynamiser les ressources utiles, et ainsi, développer confiance, estime et harmonie au fil de son parcours.* » (https://www.tutorat-sophro-emeraude.fr/sophrologie-milieu-scolaire/). On peut ajouter à cela une citation de Isimat-Mirin (2007) « *Pratiquer un exercice de bien-être corporel avant d'aborder la partie pratique ou théorique d'un cours créera un climat plus favorable à l'apprentissage, à l'ouverture, à la réceptivité et à la motivation de l'élève* »

Dans le cadre scolaire, il faut noter que les programmes intègrent des visées éducatives en matière de bien-être des élèves. Certaines de ces préconisations invitent à l'utilisation des pratiques corporelles pour les atteindre. Toutefois, les textes officiels n'explicitent pas vers quel bien-être tendre et ne précisent pas les activités corporelles sur lesquelles l'enseignant peut s'appuyer. Cela implique que l'enseignant doit déterminer le bien-être visé. De plus, Necker et Boizumaul (2020) nous disent que le choix d'utiliser des activités douces en EPS, comme la sophrologie, interpelle, notamment parce que les apprentissages dans cette pratique et les bénéfices ne se font ressentir qu'à long terme.

Néanmoins, à ce jour, aucune étude scientifique récente n'affirme cela, c'est pourquoi nous avons élargi notre recherche aux études internationales, sur les pratiques douces mais aussi sur la sophrologie dans le monde du sport.

Au niveau international, le Dr. Ganguly nous dit que les préoccupations peuvent être de différentes natures mais qu'en grandissant, ces préoccupations changent, de même que nos activités physiques ou nos attitudes psychologiques. Il explique aussi que travailler derrière un bureau provoque beaucoup de tensions, de stress et de nervosité. Il nous dit aussi que les activités de relaxation et de bien-être, comme la sophrologie, sont meilleures pour évacuer ce stress et ces tensions, que la pratique d'une activité physique musculaire, qui peut elle aussi rajouter du stress et des tensions. Ces pratiques douces ne mettent pas le corps à rude épreuve et s'adaptent très bien aux différents publics, que ce soit par rapport au comportement ou au physique des personnes. Il nous dit également que ces pratiques peuvent s'avérer efficaces en EPS. (Ganguly, 2013)

Dans le domaine du sport, la sophrologie est également de plus en plus utilisée pour préparer les athlètes, amateurs ou de haut niveau, physiquement, mentalement et émotionnellement à leur pratique sportive. D'après Aliotta (2017), la sophrologie permet, entre autres, d'appréhender une compétition, de gérer leurs émotions, de surmonter une blessure et de renforcer la cohésion d'équipe. Par exemple, le docteur Patrick-André Chéné (grand spécialiste français de la sophrologie et directeur de l'Académie de Sophrologie de Paris) et Marie-andrée Auquier (titulaire d'un master spécialisé en sophrologie dans la branche clinique, elle est également médecin, homéopathe, acupuncteur, micro-nutritionniste), ont proposé une séquence de 8 séances d'entraînement d'une durée de 15 minutes sous forme de livre-CD (2018) pour booster les performances, vaincre des blocages physiques ou psychologiques, mieux récupérer, gérer son stress, renforcer sa confiance en soi etc. Cela rejoint les travaux de Ganguly (2013) qui nous dit : « *Body trains the mind and mind trains the body*. ». Cette citation montre que la sophrologie peut aussi faire partie de l'entraînement physique. En effet, Ganguly montre que d'un point de vue physique, l'entraînement de l'esprit augmente la précision des mouvements ce qui permet de réduire la dépense énergétique. De plus, d'un point de vue, psychologique, l'entraînement de l'esprit augmente la concentration, la perception, le rapport aux autres, le contrôle de ses émotions et permet d'apprendre à éliminer des erreurs récurrentes et réduire la peur de l'échec.

2. L'engagement des élèves en EPS

Dans cette partie, nous nous sommes centrés sur les recherches concernant l'activité individuelle des élèves, notamment leurs modes d'engagement et la dynamique de ces

engagements dans les séances d'EPS s'inscrivant dans le programme de recherche du Cours d'action. Le but est d'obtenir un regard lucide à partir des études scientifiques sur le « *monde propre* » des élèves, c'est-à-dire se renseigner sur ce qui est signifiant et pertinent pour les élèves et ce qui les organise pour agir (Bourgine et Varela, 1991).

2. 1. Un engagement caractérisé par la diversité et le dynamisme des préoccupations des élèves en EPS

En analysant plus finement les préoccupations dans le cours d'expérience des élèves, l'ensemble des études récentes ont montré trois traits saillants des modes et dynamiques d'engagement des élèves en EPS (Saury *et al.,*2013).

Premièrement, l'étude de Guérin (2008), a montré le caractère divers et parfois chaotique de l'engagement des élèves dans leurs activité en EPS, ceux-ci étant partagés entre des préoccupations dites « scolaires » et « non scolaires ». En d'autres termes, les élèves vacillent entre un engagement lié à leur « *travail d'élève* » (écouter l'enseignant, respecter les consignes, effectuer la tâche prescrite par l'enseignant, etc...) et à leur « *quotidien d'adolescent* » (s'amuser, s'intégrer socialement, résoudre des problèmes personnels et extrascolaire, etc...). Par exemple, Guérin a relevé dans le cours d'expérience de deux élèves en EPS sur une tâche en tennis de table, quatre préoccupations illustrant ce caractère divers de l'engagement : « *S'accorder sur une tâche difficile* » - « *Poursuivre des transactions commerciales* » - « *Perturber l'activité des autres élèves,* […] *viser en tirs tendus les élèves placés sur la table voisine* » et « *faire un match pour éviter de s'ennuyer* ». Seule la première préoccupation respecte les consignes de l'enseignant et ainsi correspond à un engagement scolaire. Même si ces résultats peuvent varier en fonction des études car chaque contexte est singulier, cette exemple est représentatif de l'engagement des élèves qui se caractérisent par un entrelacement de différentes préoccupations lors de leur activité en EPS, qui ne sont pas toujours congruentes avec la tâche prescrite par l'enseignant.

Deuxièmement, des études ont montré le caractère rapide du changement des préoccupations des élèves dans les situations d'apprentissage en EPS. Les élèves « *bifurquent d'une préoccupation à l'autre, au gré des événements de la classe et/ou des fluctuations de leurs émotions, perceptions, sensations, interprétations, accompagnant le décors de leur activité* » (Saury *et al.,*2013, p. 86). Vors (2011) a révélé que ce phénomène de fluctuation rapide d'une préoccupation à une autre est plus fort en EPS que dans les autres disciplines d'enseignement pour plusieurs raisons : les élèves en EPS sont plus libres de leurs

mouvements en raison des grands espaces dans lesquels ils agissent. Les élèves ont davantage la possibilité de travailler en groupe et donc d'interagir entre eux, ce qui favorise l'émergence de nouvelles occupations. Les élèves sont plus aptes à se divertir pendant les temps d'installation du matériel et de transition entre deux tâches, etc. De plus, l'étude menée par Vors et Gal-Petitfaux (2011), avec des élèves de 5ème au cours de séquences de gymnastique, a également révélé que cela est encore plus marquant dans les classes dites « *difficiles et réputées turbulentes* ».

Troisièmement, nous pouvons retenir dans la littérature scientifique que des « *modes d'engagement typique* » sont récurrents sur l'ensemble des études en EPS, quelque soit le contexte d'enseignement (caractéristiques établissements, classes, élèves). Ainsi, il a été synthétisé quatre catégories d'engagement global : « *interpréter les attentes scolaires et s'y conformer* », « *appliquer ou négocier des normes communes au sein des groupes d'élèves à propos de « ce que l'on fait ensemble »* », « *accroître le challenge et l'intérêt de son activité* », « *S'amuser, se défouler, entretenir ou développer des relations amicales avec ses camarades de classe* » (Saury et *al.*, 2013). L'étude de Saury, Huet, Roossard et Sève (2010) illustre parfaitement les deux premières catégories d'engagement. En effet, ils ont montré lors d'un tournoi de badminton, qu'un élève avait pour but de tirer dans toutes les zones matérialisées sur le terrain afin de mettre des croix partout sur la fiche d'observation. Son engagement typique était alors d'interpréter les attentes scolaires (même si elles ont peut-être été mal comprises) et de s'y conformer. Cette étude montre également que les élèves cherchent à appliquer ou négocier des normes communes au sein des groupes d'élèves à propos de « *ce que l'on fait ensemble* ». Par exemple, ce même élève partage son interprétation de la tâche à son adversaire et essaie d'obtenir son acquiescement : « *Ce qu'on fait, c'est qu'on essaie de tirer dans toutes les zones, tu vois, dans le match on tire dans toutes les zones comme ça, quand on sera évalué, au moins, il n'y aura pas de problème, c'est ce qu'il y a de plus simple… […] On [ne] compte pas les points, on s'en fout ! C'est juste pour faire des croix partout !* ». L'étude de Rossard (2004) illustre quant à elle, la préoccupation de l'élève à préserver un challenge ou des défis attractifs afin de garder un intérêt à pratiquer. Il montre que les élèves cherchent en badminton, à doser la « *difficulté de la tâche* », c'est-à-dire à maintenir une difficulté suffisante pour ne pas s'ennuyer, mais pas trop importante pour réussir afin de ne pas se décourager et arrêter. Ainsi, les élèves sont préoccupés par le fait de redimensionner la tâche (Famose, Champion, Durand, 1986) prescrite par l'enseignant en

réglant, de façon autonome, le niveau de difficulté, de complexité et d'intensité en lien avec la prise de risque d'échouer ou de réussir. Enfin, nous pouvons reprendre les études de Vors (2011) et Guérin (2008) évoquées précédemment qui caractérisent la préoccupation globale de : « *S'amuser, se défouler, entretenir ou développer des relations amicales avec ses camarades de classe* ».

2.2 Un engagement influencé par le contexte d'enseignement de l'EPS

Les études de Vors et Gal-Petitfaux (2009) ainsi que de Saury et Rossard (2009), ont montré que les enjeux évaluatifs scolaires perçus par les élèves influençaient l'engagement des élèves dans leur activité en EPS : « *la prégnance des enjeux évaluatifs scolaires perçus par les élèves est l'un des éléments régulateurs les plus importants de leur engagement dans les situations de classe, et plus particulièrement dans les tâches d'apprentissage* (quel professeur d'EPS ne se voit-il pas régulièrement adresser par ses élèves des questions du type « *Monsieur (ou Madame), c'est noté ou pas, cet exercice ?* » ou « *ça compte pour la note, les matchs d'aujourd'hui ?* ») » (Saury et *al.*, 2013, p. 88). Par exemple, Saury et Rossard (2009) ont montré que les élèves coopéraient ensemble pendant les matchs évalués afin de s'aider mutuellement à obtenir une bonne note, alors qu'ils étaient adversaires. À l'inverse, ils s'opposaient dès que l'enjeu évaluatif n'était plus prégnant dans des tâches pourtant coopératives pour ne pas s'ennuyer. Ces résultats se rapprochent des études effectuées par Hastie et Siedentop (1999) qui résument leur approche de l'écologie de la classe ainsi : « *des performances contre des résultats* » dans le milieu scolaire.

L'engagement est également beaucoup influencé par les émotions que les élèves perçoivent dans les situations de classe en EPS. En effet, les études de Mottet et Saury (2013) et Terré (2011) ont montré que les élèves étaient préoccupés par l'entretien d'émotions plaisantes caractérisant des tâches ludiques, excitantes, gratifiantes, stimulantes et agréables mais à l'inverse, cherchaient à éviter des émotions négatives (stress, effort, ennui etc.). Ces émotions peuvent se vivre dans les différentes APSA (Activités Physiques, Sportives et Artistiques) que peuvent proposer les enseignants d'EPS, mais celles-ci sont d'autant plus fortes dans des pratiques qui génèrent un sentiment de prise de risque, notamment les APPN (Activités Physiques de Pleine Nature) telles que l'escalade, le kayak, etc. Par exemple, dans leur étude, Saury et Rossard (2009), ont mis en évidence que les élèves en badminton étaient

préoccupés à trouver la difficulté optimale de la tâche entre continuité et rupture de l'échange afin d'éprouver un plaisir émotionnel (défi stimulant).

De plus, un contexte d'enseignement laissant aux élèves « *des marges de liberté* » ainsi que la possibilité d'alterner entre différents modes d'engagement (entre le travail et le jeu par exemple), favorise un engagement discontinu mais durable des élèves tout au long de la leçon (Vors et Gal-Petitfaux, 2009). Autrement dit, un contexte laissant aux élèves quelques moments d'engagement non congruent avec la tâche prescrite par l'enseignant (actions transgressives, décrochages, errances, etc.) peuvent paradoxalement servir de « s*oupapes nécessaire à un engagement pérenne et plus studieux* » (Vors, 2011).

Enfin, l'engagement en EPS est fortement influencé par la signification que les élèves donnent aux dispositifs et tâches d'apprentissage conçus par l'enseignant.

Premièrement, Adé (2010) a montré que l'aménagement spatial et matériel mis en place par l'enseignant d'EPS constitue un ensemble d'opportunités permettant aux élèves d'actualiser leurs préoccupations au fur et à mesure du déroulé de leur activité. En outre, le contexte d'enseignement (ici spatial et matériel) offre des ressources pour agir ou des « *potentialités d'actions* ». Cette prise en compte de l'environnement dans lequel agit l'élève est essentielle dans ces études se référant au cadre théorique et méthodologique du Cours d'action pour comprendre l'expérience de chaque élève en situation et appréhender leur « *monde propre* » (Bourgine et Varela, 1991).

Deuxièmement, Gal-Petitfaux (2011) a révélé l'impact des formats pédagogiques sur leur engagement en EPS. Elle démontre notamment que le format spatial en atelier favorisait l'émergence de diverses préoccupations non congruentes par rapport à la tâche prescrite par l'enseignant car les élèves perçoivent moins la supervision de l'enseignant. À l'inverse, l'engagement des élèves semble être « *canalisé* » de façon congruente vers la tâche quand les élèves perçoivent plus la supervision de l'enseignant.

Troisièmement, deux études (Huet et Saury, 2011 ; Picard, Adé et Saury, 2011) ont évoqué que les possibilités d'interactions sociales entre élèves pouvaient orienter les modes d'engagement des élèves.

Quatrième et dernièrement, deux études (Crance, Trohel, Saury, 2012 ; Huet et Saury, 2011) ont illustré que les modes d'engagement des élèves peuvent être influencés par les

connexions que fait l'élève entre ses expériences extrascolaires (vécu sportif par exemple) et l'expérience qu'il est en train de vivre à ce moment même lors de la leçon d'EPS. Par exemple dans l'étude de Crance *et al* (2012), un collégien expert en handball du fait de son activité extrascolaire se voit dans cette même APSA lors de la leçon d'EPS être préoccupé par d'un côté « *rechercher le défi technique* » et de l'autre, « *entretenir de bonnes relations avec les autres élèves et répondre aux attentes de l'enseignant* ».

CADRE THÉORIQUE ET MÉTHODOLOGIQUE DU COURS D'ACTION

Le cadre théorique et méthodologique du Cours d'action (Theureau, 2004, 2006, 2009) a été développé selon deux influences. La première concerne le domaine de l'ergonomie et la deuxième correspond au lien entre la théorie de l'énaction (Varela, Thompson & Rosch, 1993) et la sémiologie (Peirce, 1984).

Dans un premier temps, l'ergonomie (Leplat et Hoc, 1983), à partir de sa logique d'intervention, a fortement structuré le programme de recherche du Cours d'action. En effet, la logique de l'ergonomie est de comprendre l'activité des acteurs afin de la transformer. C'est donc dans cette logique que s'est développé le programme de recherche du Cours d'action. Dans ce programme, l'activité est analysée à partir de l'expérience vécue des acteurs en situation. Elle prend en compte l'ensemble des déterminants (e.g., psychologique, physiologique, biomécanique...) qui peuvent être impliqués dans une situation donnée. L'analyse se veut écologique, c'est-à-dire qu'elle porte sur l'activité « en train de se faire ».

Dans un second temps, Theureau a lié la théorie de l'énaction (Maturana et Varela, 1994) avec la sémiologie (Peirce, 1984). L'auteur a ainsi repris le concept de la « *pensée-signe* » de Peirce pour l'adapter au paradigme énactif et ainsi construire le cadre méthodologique du programme « Cours d'action ». Ces deux cadres (énactif et sémiologique) donnent de l'importance aux expériences vécues, significations construites par les acteurs en situation.

A partir de ces deux influences, le cadre théorique et méthodologique du Cours d'action se base sur trois postulats : le premier s'appuie sur une approche énactive de l'activité humaine, le second s'appuie sur l'expérience vécue et le troisième s'appuie sur la notion de sémiose.

1. Le postulat d'une approche énactive de l'activité humaine

Littéralement, l'énaction correspond à l'action de « *faire émerger* ». Dans cette approche, Varela (1989) développe la notion d'autonomie des systèmes vivants. Cette notion est issue du concept d'autopoïèse que l'auteur a développé pour comprendre le fonctionnement des systèmes vivants. Ainsi, un système autopoïétique va chercher à maintenir son organisation et son adaptation pour survivre. Cette adaptation est permise par une transformation de la structure comprise comme le comportement d'un sujet interagissant avec

son milieu. L'auteur définit ce concept de cette manière : « *un système autopoïétique est organisé comme un réseau de processus de production de composants qui (a) régénèrent continuellement par leurs transformations le réseau qui les a produits, et (b) constituent le système en tant qu'unité concrète dans l'espace où il existe, en spécifiant le domaine topologique où il se réalise comme réseau.* » (Varela, 1989, p.45). Par exemple, en EPS, lorsqu'un élève est en difficulté dans la compréhension des consignes, il pourra s'adapter en enquêtant sur les comportements de ses camarades (Saury *et al.,*2013). Ainsi, l'interaction avec son environnement va permettre aux composantes de l'organisme, également en interaction entre elles, de se transformer de manière à s'adapter. Les transformations structurelles chez l'élève ne seront pas les mêmes que celles de ses camarades. Ainsi, il sera reconnaissable comme une « *unité concrète* » dans l'environnement où il est engagé.

Ces dernières explications soulignent l'importance de l'interaction entre un individu et un environnement. Maturana et Varela (1994) développent ainsi le concept de couplage structurel entre un acteur et son environnement. Il est défini comme une « *histoire d'interactions récurrentes responsable d'une congruence structurale entre deux systèmes (ou plus)* » (Maturana et Varela, 1994, p.65). Ce couplage est structurel dans le sens où l'environnement, comme l'acteur, vont se structurer réciproquement. Ce couplage ressemble donc à une boucle rétroactive où aucune hiérarchie n'est présente. Varela parle de « *cercle créateur* » (1993). Ainsi, l'acteur va activement participer à la transformation de l'environnement, quand ce même environnement va participer à la transformation dudit acteur.

Cette dernière explication amène à la conceptualisation asymétrique du couplage structurel acteur/environnement. Cette asymétrie du couplage implique une régulation active du sujet dans son interaction avec l'environnement. L'acteur est donc considéré comme la partie « forte » du couplage, dans le sens où c'est ce dernier qui va interagir avec les composants de l'environnement qui sont significatifs de son point de vue. Cette asymétrie du couplage va permettre l'émergence d'un « *monde propre* » selon les mots de Merleau-Ponty (1945).

Dans le paradigme de l'énaction, le « *monde propre* » de l'acteur correspond à l'émergence d'une expérience vécue chez ce dernier qui est entendu comme un flux de significations, ce qui va l'amener à créer du sens sur son activité.

Ces significations construites par l'acteur peuvent être modélisées par un cadre d'analyse issu de la sémiologie.

2. Le postulat de l'expérience vécue (ou conscience pré-réflexive)

L'expérience vécue émerge de l'interaction entre un individu et son environnement par l'activité incarnée de ce dernier. En effet, dans ce paradigme, le corps joue un rôle central dans l'émergence de significations chez l'acteur. Ce n'est plus seulement le cerveau qui regroupe l'ensemble des connaissances chez le sujet au moyen de représentations mentales comme le ferait un ordinateur mais c'est bien le corps dans son intégralité qui participe à la construction de ses connaissances et qui permet de faire émerger une expérience vécue chez un sujet. Dans le programme de recherche du Cours d'action, l'expérience vécue est reprise selon le concept de conscience pré-réflexive, au sens de Sartre (1963) et qui est repris par Theureau en accord avec le paradigme énactif. La conscience pré-réflexive correspond à « *l'effet de surface du couplage structurel acteur/environnement* ». Elle est décrite par Sartre comme une « *compréhension du vécu* ». Autrement dit, elle désigne ce qui est « *montrable, commentable, racontable* ». Ainsi, Theureau (2004) décrit la conscience pré-réflexive comme « *une description symbolique acceptable du domaine cognitif de l'acteur* » (Varela, 1989 repris par Theureau, 2006).

De manière à analyser l'expérience vécue (i.e., conscience pré-réflexive) des sujets, Theureau développe plusieurs objets théoriques. Dans le cadre de ce travail, ce sont seulement les objets théoriques « Cours d'expérience » et « Cours d'action » (Theureau, 2006). L'objet théorique « Cours d'expérience » correspond à « l'histoire de la conscience pré-réflexive » de l'acteur en situation et à « *la construction de sens pour l'acteur de son activité au fur et à mesure de celle-ci, ou encore l'histoire de la conscience pré-réflexive de l'acteur ou encore l'histoire de ce qui est montrable, racontable et commentable qui accompagne son activité à chaque instant »* (Theureau, 2006, p. 48). La mobilisation d'entretiens d'auto-confrontation vise à permettre la « *remise en situation dynamique* » de l'acteur moyennant des conditions favorables, de manière à ce que le sujet ré-énacte son expérience vécue au cours de la situation.

L'objet théorique « Cours d'action », quant à lui, intègre le « Cours d'expérience » en y ajoutant des effets et contraintes extrinsèques qui ont participé à la construction de sens chez l'acteur et donc à l'émergence de son expérience vécue. Theureau (2006) l'a défini comme suit : « *ce qui dans l'activité d'un acteur dans un état déterminé, engagé activement dans un environnement physique et social déterminé et appartenant à une culture déterminée, est pré-*

réflexif, c'est-à-dire, significatif pour l'acteur, ou encore montrable, racontable et commentable par lui à tout instant de son déroulement à un observateur-interlocuteur moyennant des conditions favorables » (Theureau, 2006, p. 46). Selon cette définition, les contraintes et effets extrinsèques peuvent correspondre à des éléments liés à la culture de la situation dans laquelle un sujet est immergé, ou encore liés à sa propre culture d'action, son état physique du moment. L'ensemble ayant participé à la construction de significations chez ce même sujet. Ces éléments peuvent être récoltés à partir de notes d'observation directe type ethnographique, prises par le chercheur ou l'enseignant en situation d'intervention en EPS par exemple.

3. Le postulat de l'expérience vécue comme sémiose

Basée sur la philosophie de Peirce (1984) et la théorie de l'énaction développée par Varela (1993), la sémiose peut être considérée comme une construction de significations, de sens par l'acteur.

Basé sur la triade de Peirce que Theureau (2004) a repris pour développer le signe tétradique (quatre composantes), il l'a ensuite développé en signe hexadique, avec six composantes (Theureau, 2006). Le signe hexadique est le plus utilisé dans les recherches « Cours d'action » notamment en sciences du sport. Les 3 premières composantes correspondent à la structure de préparation de l'acteur : L'engagement (noté E) correspond aux préoccupations singulières que l'acteur énacte à l'instant *t* lorsqu'il s'engage dans son activité (e.g., que cherche à faire l'acteur à l'instant *t* ?). L'actualité potentielle (notée A) correspond à la sélection d'attentes de la part de l'acteur, compte tenu de son engagement dans l'activité (i.e., A quoi l'acteur s'attend-il ? qu'anticipe-t-il ?). Le référentiel (noté S) correspond aux connaissances, éléments de typicité que l'acteur a construit jusqu'à l'instant *t* et que l'acteur mobilise compte tenu de son engagement et de ses attentes (Qu'est-ce que l'acteur mobilise en termes de connaissances à l'instant *t* ?). Les deux prochaines composantes correspondent à la dynamique située de l'activité de l'acteur : le représentamen (noté R) correspond aux perceptions, sensations, ce qui fait signe pour l'acteur dans la situation compte tenu de sa structure de préparation (Qu'est-ce qui fait signe pour l'acteur à l'instant *t* ?). L'unité élémentaire du cours d'expérience (noté U) correspond aux actions, communications, interprétations, focalisations que l'acteur peut montrer, commenter et raconter localement. Enfin, la dernière composante informe sur la dynamique des apprentissages/développement de l'acteur : l'interprétant (noté I) correspond ainsi à la

validation, invalidation ou encore construction de connaissances (ou types) en situation, compte tenu des connaissances qu'il a engagées avec lui dans le cours de son activité (cf. référentiel noté S).

4. Définition de l'objet d'étude et question de recherche

Nous avons mobilisé une méthodologie en accord avec les présupposés et les principes de conception de l'observatoire du programme du Cours d'action. L'enquête a donc été menée en situation écologique, c'est-à-dire nous n'avons pas dénaturé l'activité lors des séances d'apprentissage en d'EPS. La séquence d'apprentissage analysée a constitué une étude de cas pour répondre à la problématique de recherche.

4.1. Objet d'étude

Nous avons cherché à caractériser, d'un point de vue phénoménologique, l'engagement des élèves dans les activités en EPS impactées par la pratique de la sophrologie. À partir de la modélisation multi-niveau de l'engagement scolaire des élèves proposé par Skinner et Pitzer (2012) (Figure 1), nous avons centré notre étude sur le troisième niveau concernant l'activité des élèves au sein de la classe.

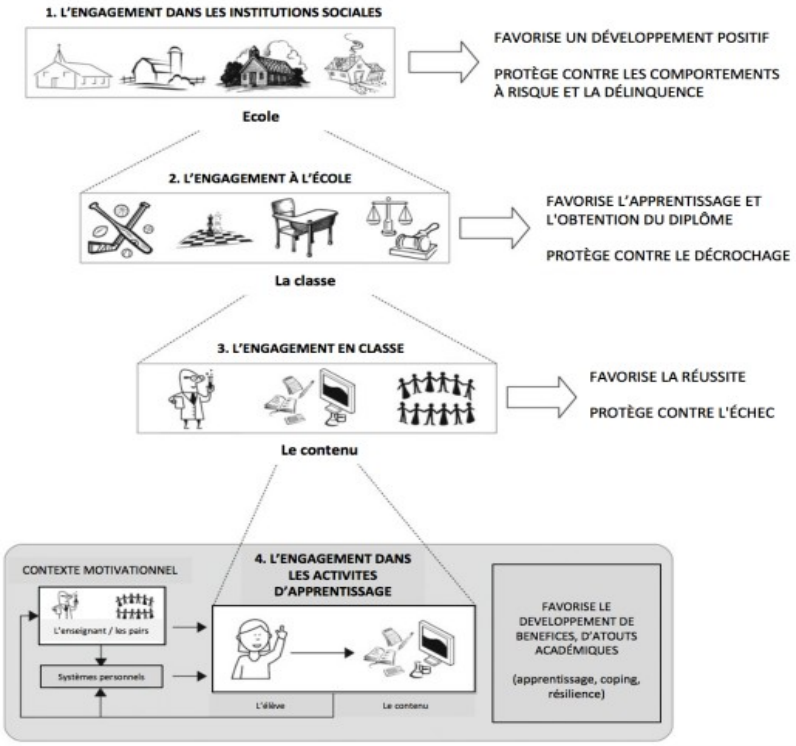


Figure 1. Modèle multi-niveau de l'engagement scolaire (adapté et travaux de Skinner & Pitzer, 2012)

4.2. Questionnement général

Quel sont les effets de la sophrologie sur l'engagement des élèves en EPS au cours d'une séquence d'apprentissage ?

4.4. Questionnement spécifique à l'analyse

Quelles sont les préoccupations typiques des élèves au cours des leçons d'EPS ? Ces préoccupations typiques sont-elles congruentes où non avec la tâche prescrite par l'enseignant d'EPS ? Quelle est la dynamique des préoccupations typiques des élèves au cours d'une leçon et d'une séquence d'enseignement en EPS ?

MÉTHODE

1. Participants

L'étude s'est effectuée au sein d'un lycée professionnel avec une classe de troisième prépa-pro ou dit aussi prépa-métiers. Ces classes, composées d'élèves volontaires, se caractérisent par une organisation spécifique des enseignements. Les élèves évoluent entre un environnement professionnel (en entreprise) et scolaire. Ainsi, l'emploi du temps de ces classes comporte 23 heures hebdomadaires d'enseignements disciplinaires, deux heures de consolidation en français et en mathématiques et 180 heures annuelles consacrées à la découverte professionnelle des métiers et des formations professionnelles. Le but, est d'accompagner au mieux chaque élève dans leur projet d'orientation (Eduscol : https://eduscol.education.fr/628/la-classe-de-troisieme-dite-prepa-metiers).

La classe qui a participé à cette étude était composée de 23 élèves, deux filles et 21 garçons, âgés de 14 à 15 ans. Il s'agissait d'élèves dits en « difficulté scolaire ». Leur échec dans le cursus scolaire général les a conduits dans cette voie préprofessionnelle. Ils ne sont donc ici, non pas par choix, mais par non-sélection dans les autres orientations scolaires. Cela induit des conséquences négatives sur le déroulement des enseignements disciplinaires. En effet, ces élèves en difficultés sont enclins à perturber de façon récurrente le déroulement des cours afin de protéger leur estime de soi (Martinot, 2008). Ainsi, nos troisièmes passent « d'élèves en difficulté » à « élèves difficiles ». Ils manquent cruellement d'engagement dans leur formation. En EPS, le manque d'investissement se traduit par des oublis récurrents de la tenue de sport (deux ou trois élèves par cours), des comportements à « faire le clown », des détournements de tâche, une dévalorisation de l'activité voire un refus de s'engager (de façon provocatrice ou cachée). Ces comportements « *de fuite ou d'agression* » (Laborit, 1976) peuvent aller plus loin. Premièrement, certains élèves n'allaient plus en cours d'EPS. Environ 18 élèves étaient présents par leçon et seulement une douzaine d'élèves étaient réguliers. Par exemple, l'échantillon de notre étude était composé uniquement de garçons étant donné l'absence des filles en cours d'EPS. Deuxièmement, quelques élèves (quatre ou cinq) ont été examinés lors de commissions éducatives par le chef d'établissement, un représentant des parents d'élèves et des personnels de l'établissement (notamment les professeurs) pour leur comportement inadapté au respect des règles de vie d'un établissement scolaire (Eduscol :

https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sanctions_disciplinaires/85/8/09-la-commission-educative_197858.pdf)

Dans cette classe, seulement quatre élèves étaient volontaires pour effectuer l'étude et ainsi répondre aux entretiens d'auto-confrontation et d'explicitation. Ils ont signé un formulaire de consentement (Annexe 2) après avoir eu connaissance du protocole de recherche. Les participants ont été anonymisés. Des pseudos leur ont été attribués afin de les différencier dans la présentation des résultats.

Charles se caractérise dans les situations de classe en EPS par un engagement constant entre les séances. En effet, il est présent à tous les cours avec sa tenue de sport. De plus, il participe aux tâches proposées par l'enseignant sans poser de questions. Néanmoins, si celles-ci ne lui procurent pas de plaisir, il va les détourner pour ne pas s'ennuyer. Nathan est également présent à chaque leçon avec sa tenue. Il est participe dans les tâches d'enseignement mais semble se renfermer sur lui-même. Le regard de l'enseignant renforce son pouvoir d'agir. Gabriel et Anthony ne sont pas présents à toutes les séances d'EPS. L'un pour des raisons sportives extrascolaires (Anthony) l'autre par un manque d'engagement durable à l'école (Gabriel). Gabriel manque d'engagement dans le système scolaire et en EPS de façon spécifique. Il n'est pas attentif aux consignes de l'enseignant ce qui le détourne des tâches prescrites. Enfin, Anthony a un engagement que l'on pourrait qualifier de faible. Il n'utilise pas toutes ses ressources pour agir dans le milieu car il pense à son sport extrascolaire et ne veut pas se fatiguer.

2. Dispositif d’introduction de la sophrologie dans des séquences d’EPS

Cette étude s'est effectuée en EPS sur deux séquences, en badminton et en randonnée avec une séance par semaine, le lundi après-midi. L'expérimentation a commencé sur quatre leçons de badminton où les élèves ont pu s'initier à des temps courts de sophrologie (5 - 10 minutes). Suite aux contraintes sanitaire, l'étude a dû se poursuivre en extérieur dans une autre APSA, la randonnée sur six leçons. À l'intérieur de ces leçons, des temps de sophrologie ont été mis en place (Annexe 4). De plus, nous avons évité de présenter aux élèves notre approche sophrologique comme telle, avec son intitulé exact, en la présentant plutôt comme une forme de « retour au calme ». En effet, ce sont des élèves qui ont déjà construit leurs représentations personnelles des différentes pratiques proposées en EPS. Si la représentation de la sophrologie

était à priori négative (inutile ou ennuyeuse) pour ces élèves, ils ne se seraient alors pas engagés pleinement dans l'activité et il aurait alors été très difficile de changer leurs représentations. De plus, s'ils méconnaissent cette pratique, nos explications auraient pu leur « faire peur » et avoir un impact négatif sur leur engagement. Toutefois, au fil des leçons et des expériences vécues par les élèves, nous avons fait évoluer notre présentation de l'activité de sophrologie. Par exemple, nous avons précisé que ces « retours au calme » étaient des « temps pour soi », leur permettant de se recentrer sur leurs ressentis. Ainsi, progressivement et en toute confiance, nous leur avons expliqué que l'expérience qu'ils étaient en train de vivre se rapprochait en réalité de celle de la sophrologie.

Pendant la séquence de badminton ces temps ont systématiquement été effectués à la fin du cours, les dix dernières minutes, après avoir rangé tout le matériel. Les élèves étaient disposés dans la moitié du gymnase, sur des tapis de gymnastique, séparés de cinq mètres les uns des autres sans organisation géométrique définie. Cependant, l'enseignant plaçait les élèves sur les tapis pour éviter qu'ils se déconcentrent entre eux et ainsi, les garder engagés dans leur expérience sophrologique. L'enseignant quant à lui, se déplaçait entre les élèves tout en les guidant au travers de l'expérience sophrologique. Pendant la séquence de randonnée, les temps de sophrologie ont été, selon les leçons, disposés en début, milieu ou fin de séance. Ceci pour deux raisons principales : premièrement pour expérimenter et observer les effets sur les élèves, notamment leur engagement ; deuxièmement, en fonction de l'activité des élèves, l'enseignant a choisi des moments qu'il trouvait plus opportuns. Les temps de sophrologie se déroulaient en extérieur compte tenu des contraintes sanitaires imposées. Les élèves étaient disposés en cercle, avec au moins trois mètres d'écart entre eux. Ici, l'enseignant était disposé avec et comme les élèves au sein du cercle.

3. Méthode de recueil de données

Nous avons recueilli différents types de données : des données de verbalisation et des données ethnographiques. Le premier type de données, de verbalisation, correspond au récit d'expérience des élèves sur la leçon d'EPS et les temps de sophrologie (Annexes 7 à 12). Le deuxième type de données, ethnographiques, correspond aux observations directes en situation par l'enseignant, c'est-à-dire, aux effets et contraintes extrinsèques du cours d'expérience (Annexes 13, 15, 17, 19, 21, 23).

3.1. Collecte des données phénoménologiques

Pour recueillir les données de verbalisation, nous avons effectué avec les quatre élèves volontaires, des entretiens, à la fois d'explicitation sur le temps de sophrologie et d'auto-confrontation sur le reste de la séance d'EPS. Nous avons fait le choix d'utiliser ces deux entretiens car ils permettent de renseigner l'activité des élèves de façon différente et complémentaire. Grâce à l'entretien d'auto-confrontation, nous avons pu renseigner l'activité de l'élève sur un temps plus large (la leçon), afin d'obtenir une vision globale de l'engagement de l'élève. Grâce à l'entretien d'explicitation, nous avons pu recueillir de façon plus précise et complète le « monde propre » de l'élève lors de l'expérience de sophrologie.

Nous avons réalisé deux sessions d'entretien espacées de cinq semaines pour deux élèves. Ces entretiens permettent d'appréhender une activité individuelle sur une période de temps longue (la séquence d'apprentissage) afin « *de rendre compte de la dynamique globale des transformations de l'activité* » (Saury *et al.,*2013, p.55). Quant aux deux autres élèves, ils n'ont participé qu'à la deuxième session d'entretien pour analyser l'activité individuelle sur une période de temps courte (la leçon d'EPS). Les entretiens se sont déroulés en fin de leçon, à l'écart du reste de la classe, dans une pièce fermée, entre un élève et un chercheur connu ou non des élèves. Les entretiens ont été enregistrés à l'aide d'un dictaphone et/ou d'une caméra. Ils ont duré entre 10 et 20 minutes. Lors de la première session, Charles et Nathan ont passé l'entretien avec le chercheur qu'ils connaissaient tandis que lors de la deuxième session, ils sont passés avec le chercheur qu'ils ne connaissaient pas, et Gabriel et Anthony sont passés avec le chercheur connu.

3.1.1. Entretien d'auto-confrontation

Pour recueillir les données phénoménologiques, nous avons mobilisé l'entretien d'auto-confrontation conçu par Von Cranach (Von Cranach et Harré, 1982) et repris par Theureau dans sa théorie de l'énaction (Theureau, 2010). Le principe de cet entretien est de « *remettre l'acteur en situation dynamique […] pour lui permettre de revivre et restituer des émotions, perceptions, pensées, proches de celles vécues dans la situation initiale.*» (Saury *et al.,*2013, p.50). En d'autres termes, il s'agit dans un premier temps, d'amener le sujet à se replonger dans son activité telle qu'il l'a vécue pour, dans un second temps, l'amener à expliciter son expérience de façon personnelle et authentique. Afin d'y parvenir, nous avons respecté plusieurs précautions. Premièrement, en tant que professeur d'EPS chercheur, nous partageons avec les élèves une culture motrice commune. Les termes employés par les deux partis sont

compris réciproquement. De plus, nous avons adopté une posture empathique afin que les élèves se sentent en confiance, condition essentielle pour que ceux-ci retranscrivent naturellement leur activité sans pour autant engendrer une relation de connivence trop forte. Pour cela, en début d'entretien, nous avons pris le temps d'expliquer et de préciser le cadre de cette recherche et de ces entretiens, en soulignant l'aspect confidentiel et sans jugement de leurs verbalisations. En outre, nous avons effectué les entretiens dans un environnement connu des élèves, permettant aussi de les rassurer. Deuxièmement, nous avons utilisé la carte comprenant le tracé du trajet effectué lors de la leçon comme support pour favoriser la « remise en situation » de l'élève. Celui-ci pouvait verbaliser spontanément son vécu en fonction du lieu et moment de la leçon grâce à ce support. Le chercheur pouvait également guider son questionnement en prenant appui dessus. Troisièmement, nous avons utilisé un questionnement de surface qui est directif dans la structure mais pas dans le contenu. En d'autres termes, nous avons guidé l'élève au travers de l'entretien grâce aux questions que l'on a posées. Ces questions étaient, en revanche, suffisamment larges pour ne pas apporter de réponses pré-faites à l'élève. Ainsi, nous avons laissé beaucoup de place à la parole de l'élève. De plus, nous avons été à l'écoute de celui-ci, tout en faisant dérouler son activité pour pouvoir obtenir des données sur l'ensemble de l'activité ou partie de l'activité analysée.

Afin d'approfondir le questionnement, nous avons relancé les élèves en prenant appui sur leurs verbalisations. C'est-à-dire que nous avons en repris des parties de leurs propos pour préciser certaines thématiques qui émergent au cours de l'entretien. Nous nous efforcions de recentrer l'élève sur son activité lorsque cela était nécessaire, par des questions portant sur le corps, l'esprit et les émotions (Triangle sophrologique, Alfonso Caycedo,1975). Nous avons également vérifié la congruence des paroles de l'élève par rapport à son activité (« *Ce que tu viens de dire, c'est ce que tu ressens/ce que tu te dis à ce moment-là ?* »).

Enfin, nous avons posé des questions portant sur les composantes du signe hexadique en lien avec notre objet d'étude, à savoir, l'engagement de l'élève (Qu'est-ce que tu essayes de faire à ce moment-là ?), ses perceptions (Qu'est-ce qui mobilise ton attention ? Qu'est-ce que tu ressens à ce moment-là ?) et ses actions (Qu'est-ce que tu fais ? Là ?).

3.1.2. Entretien d'explicitation

Pour mobiliser les données phénoménologiques pour la sophrologie, nous avons utilisé l'entretien d'explicitation élaboré par le psychologue et chercheur Pierre Vermersch. Cet entretien a des ressemblances avec l'entretien d'auto-confrontation. Le principe reste le

même, l'objectif est d'amener les sujets à expliciter leur activité passée, mais contrairement à l'entretien d'auto-confrontation, celui-ci porte sur une période de temps courte car l'activité est analysée de façon plus précise et plus poussée. Le chercheur vise donc à obtenir le détail du cheminement cognitif par lequel le sujet est passé pour agir dans le milieu. En d'autres termes, il s'agit de recueillir les actions mentales, le processus cognitif du sujet qui lui a permis de réaliser la tâche, en aidant la personne à expliciter des dimensions implicites de son activité *in situ*. Pour cela, le chercheur posait des questions qui n'induisaient pas et ne suggéraient pas de réponses chez l'élève, car « *cela aurait amener une confusion chez la personne entre la mémoire du moment où elle a évoqué ce qu'elle dit et du souvenir du vécu proprement dit* » (vidéos sur l'entretien d'explicitation, Vermersch, 2015). Nous avons donc posé des questions ouvertes, ou dites « vides de contenu », qui permettent de désigner ce qui se passe dans la tête de la personne de façon précise, sans pour autant nommer le contenu. Le but était donc de diriger la personne vers sa mémoire passive ou d'évocation. Cette mémoire concerne l'ensemble des expériences qui sont mémorisées par la personne, sans que celle-ci n'en ait conscience. Ainsi, l'élève peut être le premier surpris lorsqu'il explicite le déroulement de son activité, car il n'avait pas conscience d'avoir mémoriser tant de choses. Nous avons donc posé des questions centrées sur l'action de l'élève en activité et faisant référence au signe hexadique (Theureau, 2006) (Tableau 1).

Tableau 1. Questions types que le chercheur pose pour renseigner les différentes composantes des signes hexadiques

Élément du signe	Questions
Engagement	Là, qu'est-ce qu'il se passait pour toi ? Quelles étaient tes préoccupations ? Que cherchais-tu à faire ?...
Actualité potentielle	Là, à quoi t'attendais-tu ? T'attendais-tu à quelque chose de particulier ? Comment cela se passe pour toi ?...
Référentiel	Qu'est-ce qui t'a conduit à agir ainsi ? Qu'est-ce qui te fait dire cela ? Comment savais-tu que ?...
Représentamen	Qu'est-ce que tu prenais en compte dans la situation ? À quoi t'intéressais-tu, quel aspects étaient importants pour toi à ce moment ?...
Unité élémentaire du cours d'action	Qu'est-ce que tu fais, là ? Qu'est-ce que tu dis, à qui ?... Sur quoi te focalises-tu, à quoi prêtes-tu attention ? Qu'est-ce que tu te dis ? Comment tu vois la situation ? Qu'est-ce que cela te fait dire ? Qu'est-ce que tu ressens ? Comment te sens-tu ? Comment vis-tu cela ?
Interprétant	Ça, tu le savais ou tu le découvres là ? C'est nouveau pour toi cela ?...

3.2. Collecte de données ethnographiques

Pour recueillir les données ethnographiques, nous avons effectué, des bilans personnels à chaque fin de séance. Ces bilans comprennent le ressenti de l'enseignant d'EPS sur sa pratique professionnelle et l'activité des élèves de façon subjective ainsi que des données observables. Ces dernières nous ont permis de renseigner le volet 1 du protocole de recherche à deux volets (Theureau & Jeffroy, 1994) afin de renseigner le cours d'expérience des élèves en situation de classe.

4. Procédures d'analyses des données

4.1. Reconstruction du cours d'expérience

Nous avons mis en place un protocole s'inspirant de celui des travaux de Theureau & Jeffroy dit « à deux volets » (Theureau & Jeffroy, 1994) pour renseigner l'objet théorique du cours d'expérience. D'un côté, nous avons les données de verbalisation d'expérience (verbatims), renseignées grâce aux transcriptions des entretiens. De l'autre côté, nous avons les données du contexte, telles que pourrait les observer une personne extérieure de façon objective. Elles correspondent aux éléments essentiels du contexte de l'activité de l'élève, au regard des objectifs de l'étude. (Annexes 13, 15, 17, 19, 21, 23) Le but est de prendre en compte les effets et contraintes extrinsèques du cours d'expérience. Après avoir renseigné les deux volets pour chaque élève, nous les avons confrontés pour en ressortir un récit réduit du cours d'expérience sous forme d'unités d'activité significative ou « unités du cours d'expérience » (U) (Theureau, 2006). Ces unités d'activité correspondent à des périodes temporelles très courtes. Cela peut être des actions, des communications, des pensées, des interprétations, des émotions ou encore des focalisations significatives que l'élève évoque lors de l'entretien (Tableau 2).

Tableau 2. Extrait d'un protocole à deux volets pour le recueil de données

Volet 1 (contexte de classe)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
Randonnée avant sophrologie - Il fait beau (temps sec avec du soleil, pas de vent) - Les élèves suivent l'enseignant qui est placé devant le groupe classe pour montrer le chemin de la randonnée. - Les élèves parlent entre eux. Certains écoutent de la musique dans leur coin. Les seules consignes sont de suivre le groupe, et de faire attention en traversant la route. - Certains élèves sont repris par l'enseignant afin qu'ils arrêtent de tenir des bâtons dans la main et de lancer des cailloux dans l'eau.	**Randonnée avant sophrologie** (02:30) : « je marche bien, j'aime bien marcher » (02:36) : « j'étais à l'aise, en plus il fait beau »	 U1: Marche U2: Éprouve une sensation de bien-être

4.2. Identification et documentation des composantes du signe hexadique

À partir de chaque unité significative issue du récit réduit du cours d'expérience, nous avons renseigné les composantes du signe hexadique (Theureau, 2006) (Annexes 14, 16, 18, 20, 22, 24). Notre objet d'étude nous a orienté plus particulièrement vers trois composantes : l'Engagement (E) correspondant aux intentions de l'élève, le Représentamen (R) qui correspond aux focalisations, et l'Unité élémentaire du cours d'action (U) qui porte sur les actions. Nous avons fait le choix de ces composantes car la documentation exclusive de la composante engagement ne permet pas de savoir si l'élève est totalement engagé dans les apprentissages en EPS. Or, notre inscription dans le cadre théorique du Cours d'action, qui opérationnalise le paradigme de l'énaction, considère l'activité comme incarnée. Il est donc important d'associer ce qu'il perçoit (représentamen), ce qu'il fait (unité élémentaire du cours d'action) et ce qu'il recherche (ou ce qui le préoccupe, engagement) au cours de son activité.

Tableau 3. Exemple de signes hexadiques du cours d'expérience d'un sujet

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Marche	Marcher avec le groupe classe	État de satisfaction	Expérience-type : émotions positives dues à la marche	Son environnement (route, chemin, nature...)	Aime marcher
Signe 2	Éprouve une sensation de bien-être	Marcher avec le groupe classe	État de bien-être	Règle-type : quand il pleut on se sent moins bien et inversement quand il fait beau	Le beau temps (soleil, chaleur, etc...)	Le temps influence ses émotions

4.3. Catégorisation inductive des préoccupations singulières en préoccupations typiques

À partir des déclinaisons des composantes des signes hexadiques précédentes, nous avons pu obtenir de façon plus précise les préoccupations singulières des élèves. Nous avons ensuite regroupé certaines préoccupations au sein de catégories plus générales formant ainsi des préoccupations typiques. Celles-ci ont été construites de façon inductive et comparative à partir des données récoltées, en se référant à la « Grounded Theory » (Strauss et Corbin, 1990). Nous avons ensuite comptabilisé les occurrences de chaque préoccupation typique dans chaque entretien, afin de pouvoir faire des comparaisons.

Nous avons fait une première comparaison en fonction de la temporalité, entre la séance 1 et la séance 2, pour reconstruire la dynamique des préoccupations typiques afin de caractériser l'évolution des occurrences des celles-ci.

Nous avons fait une deuxième comparaison en fonction des élèves, pour en déduire des critères d'engagement et ainsi caractériser différents types d'engagement chez les élèves vis-à-vis de la leçon (stable/non stable, congruent/non congruent).

Tableau 4. Exemple de tableau d'occurrence pour chaque sujet et pour chaque préoccupation typique

Préoccupations typiques	**Charles Séance 1**	**Charles Séance 2**	**Nathan Séance 1**	**Nathan Séance 2**	**Gabriel**	**Anthony**	**Total d'occurrence par préoccupation**
3. S'installer dans l'exercice de sophrologie	7	5	11	9	3	8	**43**
4. Réfléchir autour de la citation	6	5	3	1	0	0	**15**
5. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer	1	0	2	0	2	1	**6**
Total par élève	**14**	**10**	**16**	**10**	**5**	**9**	**64**

RÉSULTATS

Les résultats seront présentés en deux parties. Tout d'abord, une présentation des préoccupations typiques issues de l'analyse des données, divisée en trois épisodes. Puis une présentation de la dynamique des préoccupations typiques au cours de la leçon pour les quatre élèves volontaires, ainsi que sur la durée de la séquence d'apprentissage pour deux de ces élèves.

1. Définition des préoccupations typiques

Nous avons traité nos données selon trois périodes : le moment de randonnée avant la sophrologie, le moment de sophrologie, et le moment de randonnée après la sophrologie. Pour chacune de ses périodes, nous avons identifié plusieurs préoccupations typiques à partir des préoccupations singulières du cours d'expérience des élèves, afin de distinguer différents modes d'engagement chez les élèves.

1.1. Épisode 1 : Randonnée avant la sophrologie

Dans cet épisode, nous avons pris en compte uniquement la deuxième séance d'observation et d'entretien, lors de la leçon 6 de randonnée et dixième expérience de sophrologie, car la sophrologie a été vécu au milieu de la leçon. Nous n'avons pas pu prendre en compte le premier recueil de données car la sophrologie était au début le la leçon.

Le traitement des données a permis d'identifier deux préoccupations typiques : (1) « Suivre le cours de randonnée », (2) « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ».

La première préoccupation typique regroupe les préoccupations singulières reflétant un intérêt des élèves pour la situation de randonnée (Cf. Tableau 7). Ils se conforment aux consignes de l'enseignant pour agir dans le milieu. Par exemple, pour Anthony, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 5 et 6) :

Tableau 5. Extrait du cours d'expérience d'Anthony pour la préoccupation typique « Suivre le cours de randonnée »

Volet 1	Volet 2	Récit réduit du cours d'expérience
- Les élèves suivent l'enseignant qui est placé devant le groupe classe pour montrer le chemin de la randonnée.	Chercheur (01:24) : « Donc on commence, si tu veux tu as le plan, tu peux le prendre en main. Là on s'imagine on part du lycée, on était en randonnée. Qu'est-ce que tu faisais toi ? » Anthony (01:41) : «Je suivais le groupe en marche rapide. Il ne fallait pas que l'on perde de temps. »	U1: Suivre le groupe en marche rapide

Comme le montre le tableau ci-dessus, nous nous sommes appuyés sur les volets 1 et 2 (contexte d'enseignement et verbatims des entretiens) pour extraire des unités d'activité singulières du récit réduit du cours d'expérience. Ces unités nous ont ensuite permis de renseigner des signes hexadiques pour chacune d'entre elles. Ici, l'élève nous a dit clairement ce qu'il était en train de faire (« *Je suivais le groupe en marche rapide. Il ne fallait pas que l'on perde de temps.* ») donc cela nous a permis, sans induction, de renseigner l'unité d'activité « Suivre le groupe en marche rapide ».

Tableau 6. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Anthony pour la préoccupation typique « Suivre le cours de randonnée »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (Préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (Attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (Connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (Perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (Validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Suivre le groupe en marche rapide	Se conformer aux attentes de	Suivi du cours	Situation-type : l'enseignant demande à tous les élèves de le suivre au même rythme	Rythme de la randonnée rapide	(NR)

Le tableau ci-dessus nous a permis de rendre compte du monde propre des élèves et ainsi comprendre leurs préoccupations singulières grâce aux renseignements des composantes du signe hexadique (Theureau, 2006). Dans cet exemple, les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir étaient les consignes de l'enseignant (Référentiel) et le rythme rapide de la randonnée (Représentamen), ce qui l'a amené à suivre

le groupe en marche rapide (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vu son attente qui était de suivre le cours (Actualité potentielle), nous avons bien compris sa préoccupation singulière de se conformer aux attentes de l'enseignant (Engagement).

Tableau 7. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	**Préoccupation typique**
Marcher avec le groupe classe (x2)	Suivre le cours de randonnée
Ne pas se perdre	
Se conformer aux attentes de l'enseignant	

Nous avons regroupé, dans le tableau ci-dessus, les préoccupations singulières des quatre élèves dans des catégories génériques que nous avons nommées « préoccupations typiques » afin d'en faciliter les comparaisons. Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux quatre préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Suivre le cours de randonnée ».

La deuxième préoccupation typique correspond aux préoccupations singulières ne reflétant pas un intérêt des élèves pour la situation de randonnée (Cf. Tableau 10). Ils cherchent à rendre la situation ludique, moins ennuyeuse. Ces préoccupations sont non congruentes avec la tâche prescrite par l'enseignant. Par exemple, pour Gabriel, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 8 et 9) :

Tableau 8. Extrait du cours d'expérience de Gabriel pour la préoccupation typique « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer »

Volet 1	**Volet 2**	**Récit réduit du cours d'expérience**
- Certains élèves sont repris par l'enseignant afin qu'ils arrêtent de tenir des bâtons dans la main et de lancer des cailloux dans	Chercheur (01:51) « Okay. Est-ce que tu parlais avec des gens ?» Gabriel (01:58) : « Ouais, je parlais avec Nabil. » Chercheur (02:00) : « Ouais. » Gabriel (02:01) : « Bah, on se lançait la gomme, c'est tout. »	U2 : Lance une gomme à/sur un

Tableau 9. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Gabriel pour la préoccupation typique « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 2	Lance une gomme à/sur un	S'amuser pendant la randonnée	Jeu avec son camarade	Expérience-type : c'est drôle d'embêter son camarade en lançant des objets sur lui	L'enseignant ne le regarde pas	(NR)

Tableau 10. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	**Préoccupation typique**
Participer à la discussion	Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer
Laisser libre cours à ses pensées	
S'occuper pendant la randonnée (x2)	
S'amuser pendant la randonnée	
Se renseigner pour acheter des cigarettes	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *Bah, on se lançait la gomme, c'est tout.* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « Lance une gomme à/sur un camarade ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « c'est drôle d'embêter son camarade en lançant des objets sur lui » (Référentiel) et « l'enseignant ne le regarde pas » (Représentamen), ce qui l'a amené à lancer une gomme à/sur un camarade (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vu son attente qui était de jouer avec un camarade (Actualité potentielle), nous avons bien compris sa préoccupation singulière de s'amuser pendant la randonnée (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux six préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ».

1.2. Épisode 2 : Temps de sophrologie

Dans cet épisode, nous avons pris en compte les deux séances d'entretien.

Le traitement des données a permis d'identifier trois préoccupations typiques : (3) « S'installer dans l'exercice de sophrologie », (4) « Réfléchir autour de la citation », (5) « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ».

La première préoccupation typique caractérise les préoccupations singulières des élèves qui cherchent à prendre conscience de l'environnement et de leur corps, pour se recentrer sur eux lors de cette expérience sophrologique (Cf. Tableau 13). Ces préoccupations singulières sont congruentes avec les demandes de l'enseignant. Par exemple, pour Anthony, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 11 et 12) :

Tableau 11. Extrait du cours d'expérience d'Anthony pour la préoccupation typique « S'installer dans l'exercice de sophrologie »

Volet 1	**Volet 2**	**Récit réduit du cours d'expérience**
- Terpnos logos : « *Prenons une profonde inspiration et expirons par un souffle doux et long nous poser là, poser notre corps dans l'instant. Peut être pouvons-nous renouvelez l'expérience. Inspiration profonde, expiration douce et longue. Simple et agréable présence à soi. Nous rendre disponible là, être là, peut-être en ressentent le soleil sur notre visage, le vent, l'air frais, notre respiration, calme et*	Chercheur (04:32) : « D'accord. C'est-à-dire, on respirait mieux ? » Anthony (04:36) : « Et bien on fait attention à la façon dont on respire et on ne se précipite pas. Parce qu'en journée, quand on ne fait pas ça et bien, on respire un peu n'importe comment et puis quand on se concentre comme ça nous permet de voir comment on respire quand on est vraiment concentré. »	U7 : Se concentre sur sa respiration / respire en gonflant de ventre

Tableau 12. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Anthony pour la préoccupation typique « S'installer dans l'exercice de sophrologie »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 7	Se concentre sur sa respiration / respire en gonflant de	Se focaliser sur sa respiration	État calme	Règle-type : Si je me concentre sur ma respiration, je vais devenir plus calme	Son ventre qui gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration Mieux respirer	En se focalisant sur ma respiration, je deviens plus calme

Tableau 13. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	Préoccupation typique
Faire de la sophrologie dehors	S’installer dans l’exercice de sophrologie
S'installer pour faire la sophrologie	
Écouter l'enseignant (x9)	
Écouter l'environnement (les autres élèves et la nature)	
Se recentrer sur soi	
Percevoir la nature au travers de son corps	
Lâcher prise (« laisser couler »)	
Se concentrer sur les paroles de l'enseignant pour ne pas dormir	
Chercher à faire abstraction de l’environnement extérieur	
Se concentrer exclusivement sur la voix de l’enseignant	
Écouter uniquement la voix de l’enseignant	
Se calmer (x4)	
Faire le vide, ne penser à rien	
regarder le plafond	
Chercher les moindres petits détails du plafond	
Se concentrer sur le cours	
Suivre les consignes de l'enseignant (x2)	
Se focaliser sur l'environnement qui l'entoure	
Se concentrer sur se que dit le prof	
Se mettre « dans sa bulle » (se recentrer sur soi) (x2)	
Se concentrer sur soi (x3)	
Ressentir son corps	
Éprouver des émotions positives	
Se concentre sur ses ressentis corporels et psychologiques	
Faire taire de classe	
Se focaliser sur sa respiration	
Essayer de rester le plus longtemps en expiration	
Se détendre	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l’élève (« *on fait attention à la façon dont on respire et on ne se précipite pas* ») nous ont permis de renseigner l’unité d’activité « Se concentre sur sa respiration / respire en gonflant de ventre ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « Si je me concentre sur ma respiration, je vais devenir plus calme » (Référentiel) et « Son ventre qui gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration » (Représentamen), ce qui l'a amené à se concentrer sur sa respiration (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vu son attente qui était de trouver un état calme (Actualité potentielle), nous avons bien compris que sa préoccupation singulière était de « se focaliser sur sa respiration » (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux 43 préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « S'installer dans l'exercice de sophrologie ».

La deuxième préoccupation typique fait référence aux préoccupations singulières des élèves qui se sont concentrés sur la citation, qui ont essayé de la comprendre, voire se l'approprié, en faisant des liens entre leur vécu et celle-ci (Cf. Tableau 16). Ils sont engagés dans la réflexion autour de la citation proposée par l'enseignant. Par exemple, pour Charles, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 14 et 15) :

Tableau 14. Extrait du cours d'expérience de Charles pour la préoccupation typique « Réfléchir autour de la citation »

Volet 1	**Volet 2**	**Récit réduit du cours d'expérience**
- Terpnos logos : « *N'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur. Rappelez-vous pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez... C'est pourquoi, soyer toujours positif. En résumé, soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez réaliser vos rêves .»*	Chercheur (06:49) « Et donc là je suis en train d'énoncer l'allégorie de la grenouille. Toi qu'est-ce que tu faisais ? » Charles (06:59) : « Je vous écoutais et je réfléchissais à ce que ça voulait dire. » Chercheur (07:01) : « Okay, et donc... » Charles (07:05) : « Pour moi ça veut dire que quand on veut on peut. Il ne faut pas écouter les autres. Il faut toujours aller de l'avant et avoir confiance en soi. »	U10 : Réfléchit à la citation du jour concernant l'allégorie de la grenouille

Tableau 15. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Charles pour la préoccupation typique « Réfléchir autour de la citation »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 10	Réfléchit à la citation du jour concernant l'allégorie de la grenouille	Se concentre sur la morale de l'allégorie de la grenouille	Acquisition de nouvelles connaissances sur le soi par rapport aux autres	Situation-type : une citation nouvelle par séance de sophrologie	Une phrase ou des mots de la citation	Ne pas toujours écouter les autres, quand on veut, on peut. Il faut avoir confiance en soi

Tableau 16. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	**Préoccupation typique**
Comprendre la citation (x2)	Réfléchir autour de la citation
S'identifier dans la citation sur des moments qu'il a vécus	
Être préoccupé par ses souvenirs (x2)	
Penser à sa famille, ses amis, son avenir	
Réfléchir sur son orientation professionnelle	
Connaître une nouvelle citation intéressante	
Préoccuper par un souvenir de collège, proche de la situation actuelle	
Préoccuper par sa famille	
Préoccuper par son avenir	
Être préoccupé par une ancienne citation	
Se concentrer sur la citation du jour	
Faire des lien entre la citation et son vécu	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *Je vous écoutais et je réfléchissais à ce que ça voulait dire* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « Réfléchit à la citation du jour concernant l'allégorie de la grenouille ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « une citation nouvelle par séance de sophrologie » (Référentiel) et « Une phrase ou des mots de la citation » (Représentamen), ce qui l'a amené à réfléchir sur la citation du jour concernant l'allégorie de la grenouille (Unité élémentaire du cours

d'expérience). De plus, au vu son attente qui était d'acquérir de nouvelles connaissances sur le soi par rapport aux autres (Actualité potentielle), nous avons bien compris que sa préoccupation singulière était de « Se concentrer sur la morale de l'allégorie de la grenouille » (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux 14 préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Réfléchir autour de la citation ».

La troisième préoccupation typique correspond aux préoccupations singulières ne reflétant pas un intérêt des élèves pour l'expérience de sophrologie (Cf. Tableau 19). Ils cherchent à rendre la situation ludique, moins ennuyeuse. Ces préoccupations sont non congruentes avec la tâche prescrite par l'enseignant. Par exemple, pour Gabriel, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 17 et 18) :

Tableau 17. Extrait du cours d'expérience de Gabriel pour la préoccupation typique « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer »

Volet 1	**Volet 2**	**Récit réduit du cours d'expérience**
- Les élèves sont dissipés et excités. Il y a beaucoup de bruit. L'enseignant a du mal à retrouver le calme.	Chercheur (04:16) : « Ouais tu t'assoies. Tu penses à quoi ? » Gabriel (04:22) : « Bah, au début, je parlais avec Nabil et tout, on se lançait des trucs. Au début, je n'écoutais pas et à un moment, j'écoutais et c'est à ce moment-là que je me suis calmé. »	U5 : Parle avec un camarade

Tableau 18. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Gabriel pour la préoccupation typique « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 5	Parle avec un camarade	S'occuper pendant la sophrologie	Que le temps passe vite	Situation-type : d'autres élèves parlent donc il se permet de discuter aussi	Ses camarades	(NR)

Tableau 19. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	Préoccupation typique
S'intéresser au temps qui passe	Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer
Se demander ce qui va se passer ensuite	
S'occuper pendant la sophrologie	
S'amuser pendant la sophrologie	
Préoccuper par sa journée	
se préparer pour son entraînement après le cours	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *je parlais avec Nabil* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « Parler avec un camarade ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « d'autres élèves parlent donc il se permet de discuter aussi » (Référentiel) et « Ses camarades » (Représentamen), ce qui l'a amené à parler avec un un camarade (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vu son attente qui était « que le temps passe vite » (Actualité potentielle), nous avons bien compris sa préoccupation singulière de « s'occuper pendant la sophrologie » (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux six préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ».

1.3. Épisode 3 : Randonnée après la sophrologie

Dans cet épisode, nous avons pris en compte les deux séances d'entretien.

Le traitement des données a permis d'identifier quatre préoccupations typiques : (6) « Suivre le cours de randonnée », (7) « Repenser à la sophrologie », (8) « Penser à la suite du cours (voketball/foot) », (9) » Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ».

La première préoccupation typique regroupe les préoccupations singulières reflétant un intérêt de l'élève pour la situation de randonnée (Cf. Tableau 22). Il se conforme aux consignes de l'enseignant pour agir dans le milieu. Par exemple, pour Nathan, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 20 et 21) :

Tableau 20. Extrait du cours d'expérience de Nathan pour la préoccupation typique « Suivre le cours de randonnée »

Volet 1	Volet 2	Récit réduit du cours d'expérience
- Groupe classe ensemble qui suit l'enseignant (plus ou moins près).	Chercheur (13:58) : « Donc si on va de façon… voilà dans le rythme… on sort du lycée, on arrive par exemple au premier point où il s'agit de traverser la route pour aller dans la nature (montre sur la carte), à ce moment-là quelles étaient tes préoccupations ? » Nathan (14:19) : « marcher du coup… et surtout pas me faire écraser parce que c'est quand même important. Et du coup, à partir du moment où on a traversé, même pendant, je me suis dit que le but de la séance c'est de marcher donc du coup j'ai marché… et du coup, je vous suis, pour pas essayer de me perdre quand même »	U17 : fait attention en traversant

Tableau 21. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Nathan pour la préoccupation typique « Suivre le cours de randonnée »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 17	Fait attention en traversant	Ne pas se faire écraser	Traversée en sécurité	Situation-type : ce passage est dangereux	Regards sur la route avant de traverser	(NR)

Tableau 22. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	Préoccupation typique
Ne pas se faire écraser	Suivre le cours de randonnée
Éviter de se perdre	
Écouter l'enseignant jusqu'à la sonnerie	
Faire la tâche demandé	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *marcher du coup… et surtout pas me faire écraser parce que c'est quand même important* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « fait attention en traversant ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « ce passage est dangereux » (Référentiel) et « Regards sur la route avant de traverser » (Représentamen), ce qui l'a amené à faire attention en traversant

(Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vue de son attente qui était de traverser en sécurité (Actualité potentielle), nous avons bien compris sa préoccupation singulière de « ne pas se faire écraser » (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux quatre préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Suivre le cours de randonnée ».

La deuxième préoccupation typique correspond aux préoccupations singulières des élèves qui sont encore en état d'écoute de l'environnement ou de leurs sensations, ou alors qui utilise ce qu'ils viennent de voir en sophrologie pour faire face à des problèmes rencontrés pendant la randonnée (Cf. Tableau 25). Ces préoccupations sont en lien avec l'expérience de sophrologie qu'ils viennent de vivre. Par exemple, pour Nathan, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 23 et 24) :

Tableau 23. Extrait du cours d'expérience de Nathan pour la préoccupation typique « Repenser à la sophrologie »

Volet 1	Volet 2	Récit réduit du cours d'expérience
- Terpnos logos : « *N'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur. Rappelez-vous pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez... C'est pourquoi, soyez toujours positif. En résumé, soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez* - Randonnée d'une heure dans un milieu naturel près du lycée, autour de deux petits lacs. Il y a beaucoup de boue car il a plu les derniers jours.	Chercheur (16:06) : « Alors par exemple, on a eu des moment de boue justement dans le parcours… (montre sur la carte) et bah là qu'est-ce que tu faisais ? Qu'est-ce que tu ressentais ? » Nathan (16:16) : « je marchais dans la boue parce que … bah je marche tout droit et puis bon si je tombe, je tombe bah tant pis, et si je tombe pas bah je tombe pas et puis voilà… et puis je continue ma route… je me dis si tu tombes allez bon au pire les autres bah ils vont se moquer de ma tronche ok… mais je m'en fiche parce que je suis tombé certes, mais ça pourrait très bien leur arriver à eux… et quelque chose me dit que bon si je me fous de leur gueule alors qu'ils sont tombés ils vont peut-être pas apprécier donc … donc du coup je me relève, je fais mine de pas les entendre et je	U22 : se relève et ignore les

Tableau 24. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Nathan pour la préoccupation typique « Repenser à la sophrologie »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 22	Se relève et ignore les moqueries	Être préoccupé par les moqueries des autres	Conservation de sa dignité	Connaissance de soi : capable de relativiser vis-à-vis des moqueries	Moqueries des camarades	(NR)

Tableau 25. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	**Préoccupation typique**
Penser au moment de sophrologie	Repenser à la sophrologie
Penser aux conséquences possibles lors d'une chute dans la boue, aux moqueries des autres	
Être préoccupé par les moqueries des autres (x2)	
Se concentre sur ses ressentis corporels et psychologiques	
Se concentre sur ses émotions	
Observer son environnement	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *donc du coup je me relève, je fais mine de pas les entendre et je continue* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « Se relève et ignore les moqueries ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « capable de relativiser vis-à-vis des moqueries » (Référentiel) et « Moqueries des camarades » (Représentamen), ce qui l'a amené à se relever et ignorer les moqueries (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vu son attente qui était de conserver de sa dignité (Actualité potentielle), nous avons bien compris que sa préoccupation singulière était les moqueries des autres (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux sept préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Repenser à la sophrologie ».

La troisième préoccupation typique caractérise les préoccupations singulières des élèves qui portent leur attention sur leur futur proche, qui se révèle être plaisant (Cf. Tableau 28). Ils sont impatients d'arriver au moment qu'ils attendent : terminer la randonnée pour faire une activité plus ludique ou finir le cours pour rentrer chez soi. Par exemple, pour Charles, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 26 et 27) :

Tableau 26. Extrait du cours d'expérience de Charles pour la préoccupation typique « Penser à la suite du cours (voketball/foot) »

Volet 1	**Volet 2**	**Récit réduit du cours d'expérience**
- Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Au moment de rentrer au lycée, les élèves redeviennent excités. Ils sont pressés de pouvoir se défouler sur un jeu « cool » où il y a du football.	Charles (10:42) : «Bah petit à petit, je sais que l'on allait arriver au lycée et tout, qu'on allait faire un foot. Ça m'a relâché mais différent quoi ? » Chercheur (10:54): « C'est-à-dire qu'est-ce que tu as... » Charles (10:57) : « Je ne sais pas comment expliquer. Bah à partir de là, le virage, on va dire je sais que l'on va arriver là (montrer sur la carte). Du coup je sais que l'on va faire un foot et qu'on s'excite un peu plus. Et après c'est la fin de la journée on se détend et on est plus cool, du coup j'ai changé. »	U22 : Pense à se qu'il va faire après (un

Tableau 27. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Charles pour la préoccupation typique « Penser à la suite du cours (voketball/foot) »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 22	Pense à se qu'il va faire après (un foot)	Faire un foot	Activité qui lui plaît	Connaissance : déroulé de la leçon	Excitation	J'aime faire du foot, ça me rend plus heureux

Tableau 28. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	**Préoccupation typique**
Penser à la suite du cours	Penser à la suite du cours (voketball/foot)
Penser à la fin du cours	
Faire un football après la randonnée	
Faire un foot (x3)	
Finir les cours	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *je sais que l'on allait arriver au lycée et tout, qu'on allait faire un foot* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « Pense à ce qu'il va faire après (un foot) ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « déroulé de la leçon » (Référentiel) et « Excitation » (Représentamen), ce qui l'a amené à penser à ce qu'il va faire après (un foot) (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vue de son attente qui était de faire une activité qui lui plaît (Actualité potentielle), nous avons bien compris que sa préoccupation singulière était de « Faire un foot » (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux sept préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Penser à la suite du cours (voketball/foot) ».

La quatrième préoccupation typique correspond aux préoccupations singulières ne reflétant pas un intérêt des élèves pour la situation de randonnée (Cf. Tableau 31). Ils cherchent à rendre la situation ludique, moins ennuyeuse, mais ils pensent également à ce qu'ils feront après le cours d'EPS. Ces préoccupations sont non congruentes avec la tâche de randonnée prescrite par l'enseignant. Par exemple, pour Nathan, cette préoccupation typique peut être illustrée par les tableaux suivants (Tableaux 29 et 30) :

Tableau 29. Extrait du cours d'expérience de Nathan pour la préoccupation typique « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer »

Volet 1	**Volet 2**	**Récit réduit du cours d'expérience**
-Au moment de rentrer au lycée, les élèves redeviennent excités. Ils sont pressés de pouvoir se défouler sur un jeu « cool » où il y a du football.	Chercheur (16:51) : « Donc là on essaye d'avancer dans le parcours, on termine le parcours dans la partie plus naturelle, et on commence à rentrer vers le lycée. Ici là, voilà, qu'est-ce que ressens ? » Nathan (17:06) : « je me dis si on revient vers le lycée ça veut dire que le cours est bientôt fini, et qui dit que c'est bientôt fini, dit que je vais rentrer chez moi. Donc du coup je suis content. Parce que surtout je vais revoir les frères… le plus important, parce que mine de rien bon on peut se tailler de temps en temps, on s'aime bien quoi… et donc du coup je me dis surtout le plus important, sans compter les frères, c'est que je vais pouvoir manger »	U24 : pense à ce qu'il va faire après le cours d'EPS (rentrer, revoir ses frères, manger)

Tableau 30. Extrait du renseignement des signes hexadiques pour Nathan pour la préoccupation typique « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer »

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 24	Pense à ce qu'il va faire après le cours d'EPS	Penser à rentrer, à revoir ses frères, et surtout à manger	La fin du cours	Situation-type : routine qu'il a chaque semaine	Sensation de faim	(NR)

Tableau 31. Catégorisation des préoccupations singulières en préoccupations typiques

Préoccupations singulières	**Préoccupation typique**
Penser à ce qu'il va faire ensuite	Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer
Parler de manga et d'animés	
Penser à rentrer, à revoir ses frères, et surtout à manger	
S'occuper pendant la randonnée (x2)	
S'amuser après la sophrologie	
Penser à ce qu'il va faire en rentrant	
Retourner chez lui	
Sa séance de sport de haut niveau juste après le cours	

Pour cette préoccupation typique, les verbatims de l'élève (« *je vais rentrer chez moi […] je vais revoir les frères […] je vais pouvoir manger* ») nous ont permis de renseigner l'unité d'activité « Pense à ce qu'il va faire après le cours d'EPS ».

Nous nous sommes appuyés sur les éléments qui ont été significatifs dans la situation et qui l'ont organisé pour agir : « routine qu'il a chaque semaine » (Référentiel) et « Sensation de faim » (Représentamen), ce qui l'a amené à penser à ce qu'il va faire après le cours d'EPS (Unité élémentaire du cours d'expérience). De plus, au vue de son attente qui était « La fin du cours » (Actualité potentielle), nous avons bien compris sa préoccupation singulière de « penser à rentrer, à revoir ses frères, et surtout à manger » (Engagement).

Dans ce cas, la préoccupation typique que nous avons induit par rapport aux neuf préoccupations singulières identifiées lors des renseignements des signes hexadiques, était « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ».

2. Dynamique des préoccupations typiques au cours de la séquence de randonnée

2.1. Dynamique des préoccupations typiques au cours de la leçon

Le graphique ci-dessous permet d'observer la part des préoccupations typiques pour les différents épisodes de la leçon, sur les séances 1 et 2, pour chaque élève.

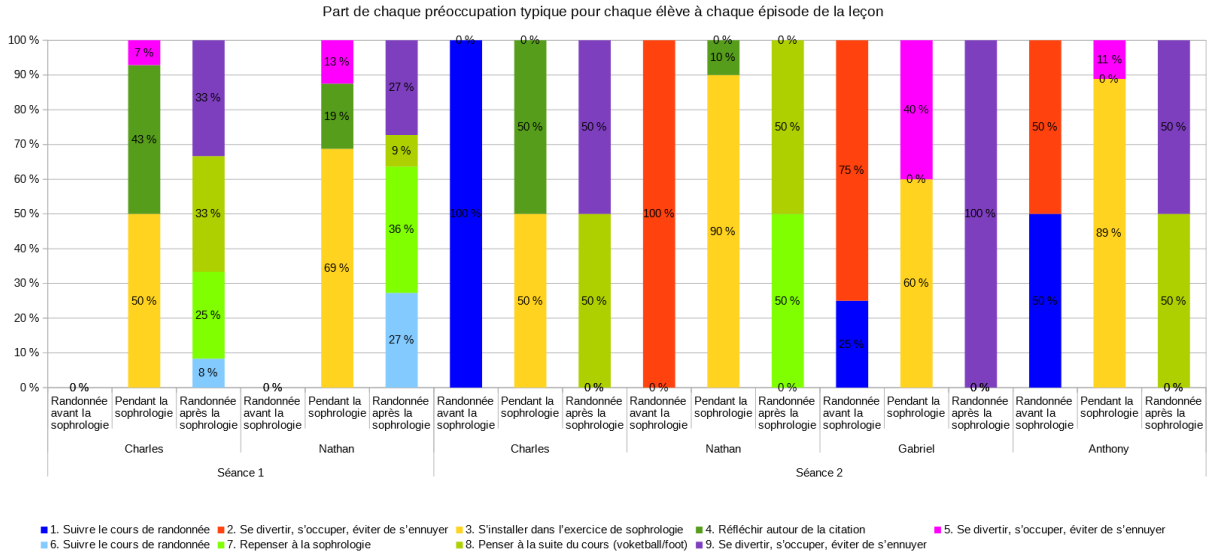


Figure 2. Graphique sur la part de chaque préoccupation typique pour chaque élèves à chaque épisode de la leçon

Ce graphique nous a montré par ses couleurs multiples que les élèves ont eu beaucoup de préoccupations typiques lors de ces séances d'EPS. Ces préoccupations ont pris une place plus ou moins variable en fonction des élèves et des séances. Nous avons pu ainsi relever quelques éléments saillants de ce graphique. Par exemple, la préoccupation typique « S'installer dans l'exercice de sophrologie » a été prédominante pour l'ensemble des élèves (50-90%, en jaune) quel que soit la séance. De plus, nous avons pu remarquer que, lors de la randonnée après la sophrologie en séance 1, les préoccupations typiques des élèves ont été multiples et partagés. En effet, en nous centrant sur Charles, nous avons pu voir qu'il a eu les quatre préoccupations typiques de l'épisode 3 et qu'elles ont eu une place quasiment équivalente entre elles. À l'inverse, en séance 2, lors de la randonnée avant la sophrologie, trois élèves ont été majoritairement préoccupés par « Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer » (50-100 %, en rouge), notamment Nathan qui n'a eu que cette préoccupation.

Ainsi, par rapport à notre objet d'étude sur l'impact de la sophrologie sur l'engagement des élèves dans les activités en EPS, nous avons pu remarquer deux points intéressants : tout d'abord, que les élèves sont engagés dans l'expérience de sophrologie, mais aussi que cet engagement est variable sur le reste de la séance.

Dans cette partie, nous avons caractérisé les préoccupations typiques des élèves selon leur congruence avec l'activité proposée par l'enseignant afin d'analyser la variabilité de l'engagement des élèves sur la séance. Nous avons classé les préoccupations typiques (1), (3), (4), (6) et (7) comme congruentes avec la tâche demandée par l'enseignant. À l'inverse, les préoccupations (2), (5), (8) et (9) ont été classées comme non congruentes.

2.1.1. Congruence des préoccupations typiques avec la tâche au cours de la séance pour l'ensemble des élèves

La figure suivante caractérise la part de préoccupations typiques congruentes (et non congruentes) de l'ensemble des élèves par rapport à la tâche demandée par l'enseignant, au cours de chaque séance, et en fonction des épisodes de ces séances.

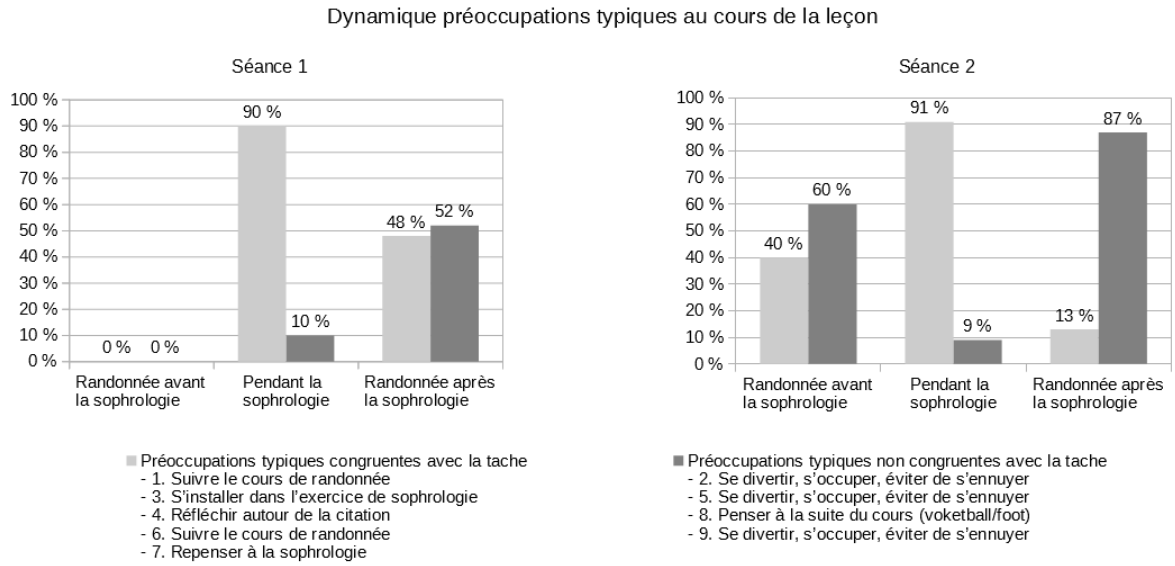


Figure 3. Graphiques représentant la part de préoccupations typiques congruentes et non congruentes selon les épisodes de la leçon.

Pour rappel, lors de la séance 1, les élèves ont commencé par effectuer le temps de sophrologie, ce qui induit qu'il n'y a pas eu de randonnée avant la sophrologie. Il faut aussi

prendre en compte que nous avons recueilli des données sur seulement deux élèves pour la séance 1, alors que nous avons recueilli sur quatre élèves lors de la séance 2.

Ces graphiques ont fait ressortir que lors des temps de sophrologie, les élèves ont eu majoritairement des préoccupations typiques congruentes avec la situation (~90%) lors des deux séances. En revanche, nous avons pu remarquer que lors de la randonnée après la sophrologie en séance 1, les préoccupations typiques des élèves étaient réparties équitablement entre congruentes (48%) et non congruentes (52%), alors qu'en séance 2, cette répartition était très disparate (13 % congruentes, 87 % non congruentes). En outre, ces graphiques ont mis en lumière que la part de préoccupations typiques congruentes avec la tâche n'était majoritaire que lors des moments de sophrologie, ce qui nous a permis d'induire que les élèves étaient beaucoup plus engagés dans l'activité à ces moments-là.

2.1.2. Congruence des préoccupations typiques avec la tâche au cours de la séance pour chaque élève

Le graphique suivant précise la figure précédente en dévoilant la part des préoccupations typiques congruentes et non congruentes pour chaque élève, en fonction des différents épisodes, pour les séances 1 et 2.

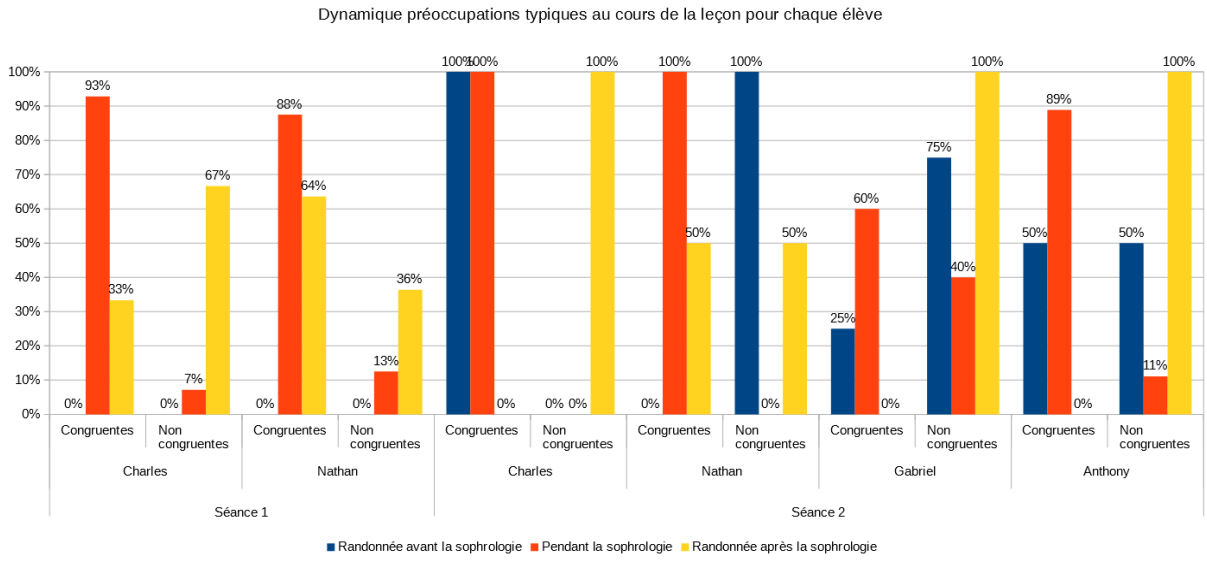


Figure 4. Graphique représentant la part de préoccupations typiques congruentes et non congruentes selon les épisodes de la leçon pour chaque élève.

Premièrement, nous avons constaté une importante différence entre les élèves concernant la congruence de leurs préoccupations typiques lors de la randonnée avant la

sophrologie. Lors de la séance 2, Charles avait 100 % de congruence tandis que Nathan 100 % de non congruence. Les deux autres élèves quant à eux, ont eu respectivement 25 % et 50 % de congruence pour Gabriel et Anthony. Cela a mis en évidence un engagement très hétérogène entre les élèves.

Deuxièmement, nous avons pu nuancer l'analyse qui a été effectuée précédemment concernant la forte congruence des préoccupations typiques des élèves avec l'expérience de sophrologie (Figure 3). En effet, lors de la séance 2, les préoccupations de Gabriel n'étaient qu'à 60 % congruentes pendant la sophrologie, ce qui est faible comparé aux trois autres élèves qui étaient à 89 % et 100 % de congruence.

Troisièmement, lors de la randonnée après la sophrologie en séance 2, les préoccupations de trois élèves étaient 100 % non congruentes avec la tâche, et seulement un élève avait des préoccupations congruentes même si elles ne l'étaient qu'à 50 %. De plus, nous avons remarqué une différence de congruence entre la séance 1 et 2 pour ce même épisode. Charles et Nathan étaient plus engagés dans la tâche en séance 1 (33 % et 64 % de préoccupations congruentes) que lors de la séance 2 (0 % et 50%). Ils étaient également plus engagés que Gabriel et Anthony en séance 2 (0%).

2.2. Dynamique des préoccupations typiques au cours de la séquence de randonnée

Dans cette partie, nous avons caractérisé les préoccupations typiques des élèves selon leur degré de stabilité entre les séances 1 et 2, espacées de cinq semaines. Nous avons considéré comme stable les préoccupations dont la différence était inférieure de 10 points, moyennement stable lorsque la différence était entre 10 et 20 points, et instable à plus de 20 points.

2.2.1. Dynamique des préoccupations typiques de Charles

Le graphique suivant montre l'évolution de chaque préoccupation typique entre la séance 1 et 2 pour Charles.

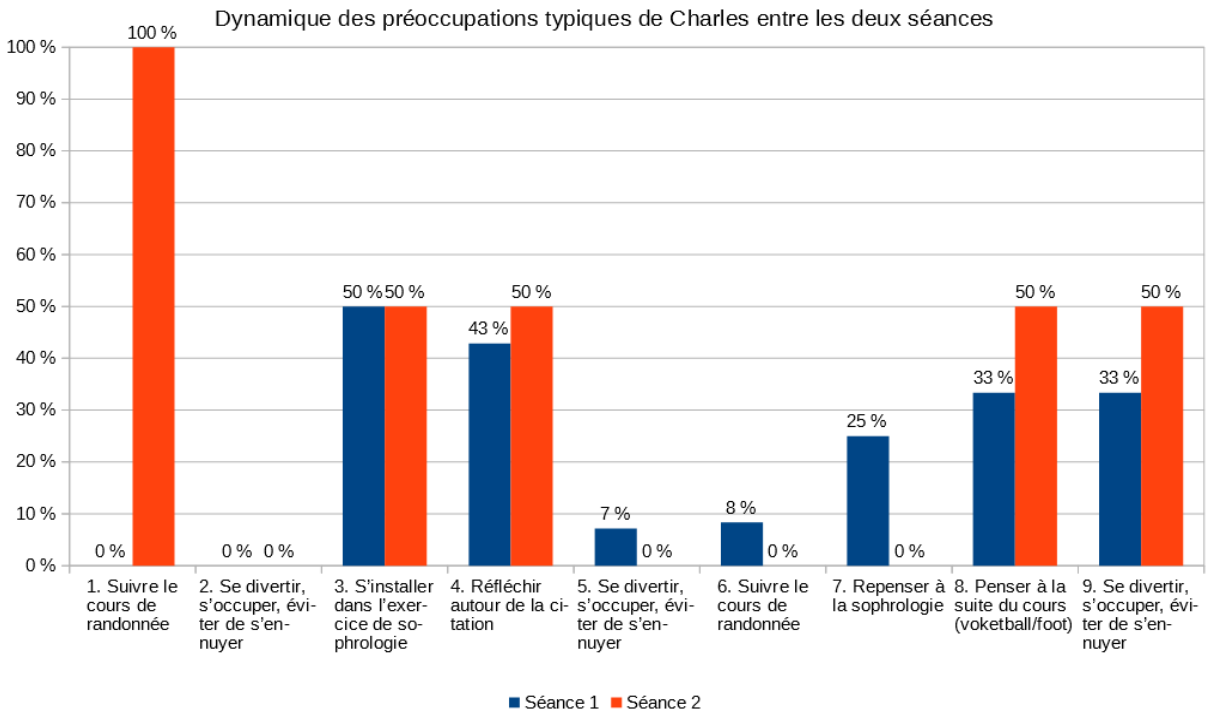


Figure 5. Graphique représentant la dynamique de chaque préoccupation typique pour Charles entre la séance 1 et 2

Pour rappel, lors de la séance 1, les élèves ont commencé par effectuer le temps de sophrologie, ce qui a induit qu'il n'y a pas eu de randonnée avant la sophrologie. Nous n'avons donc pas pu étudier l'évolution des préoccupations typiques de l'épisode 1.

Sur les sept préoccupations typiques étudiées, quatre ont été stables entre les séances : « 3. S'installer dans l'exercice de sophrologie », « 4. Réfléchir autour de la citation », « 5. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer », et « 6. Suivre le cours de randonnée » ; deux ont été moyennement stables : « 8. Penser à la suite du cours (voketball/foot) » et « 9. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer » ; et une a été instable : « 7. Repenser à la sophrologie ». Ainsi, nous avons pu en déduire que les préoccupations typiques sont restées relativement similaires entre les séances, révélant ainsi une faible évolution des formes d'engagement de cet élève.

2.2.2. Dynamique des préoccupations typiques de Nathan

Le graphique suivant montre l'évolution de chaque préoccupation typique entre la séance 1 et 2 pour Nathan.

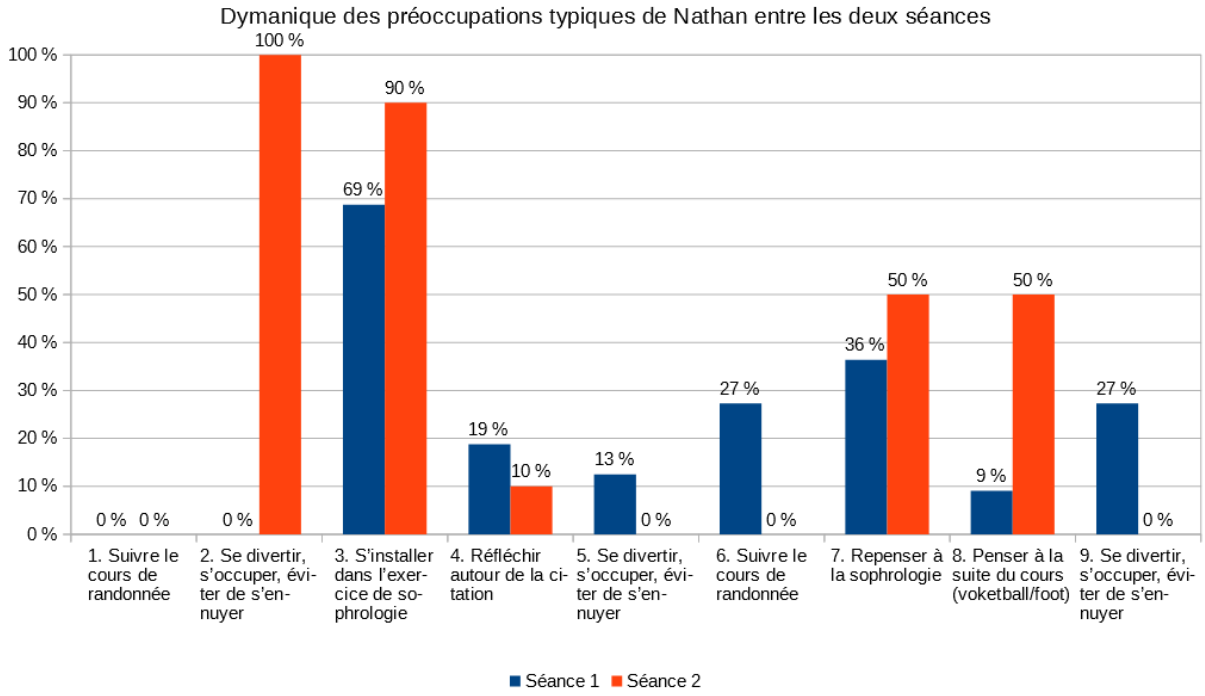


Figure 6. Graphique représentant la dynamique de chaque préoccupation typique pour Nathan entre la séance 1 et 2

Sur les sept préoccupations typiques étudiées, une seule a été stable entre les séances : «4. Réfléchir autour de la citation » ; deux ont été moyennement stables :« 5. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer » et « 7. Repenser à la sophrologie » ; et quatre ont été instables :« 3. S'installer dans l'exercice de sophrologie », « 6. Suivre le cours de randonnée », « 8. Penser à la suite du cours (voketball/foot) » et « 9. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer ». Ainsi, nous avons pu en déduire que les préoccupations typiques ont beaucoup changées entre les séances, révélant ainsi une forte évolution des formes d'engagement de cet élève.

2.2.3. Comparaison de la dynamique des préoccupations typiques entre Charles et Nathan

Suite à l'analyse de la dynamique des préoccupations typiques des deux élèves au cours de la séquence, nous avons pu comparer l'évolution de leurs formes d'engagement. L'évolution des formes d'engagement est fortement différente selon les élèves : Charles n'a eu de véritable évolution (caractère instable) que pour une préoccupation typique, contrairement à Nathan qui en a eu une sur quatre préoccupations.

DISCUSSION ET CONCLUSION

1. Apports épistémiques

Dans cette partie, nous discuterons de nos résultats par rapport aux connaissances scientifiques mobilisées dans notre revue de littérature.

Premièrement, nos résultats indiquent que les élèves ont des préoccupations diverses, reflétant différents modes d'engagement, que nous avons classées en congruentes et non congruentes avec la tâche demandée. Cela rejoint les propos de Guérin (2008) qui a montré la diversité de l'engagement des élèves dans leurs activités en EPS, et qui a catégorisé les préoccupations en « scolaires » et « non scolaires ». Par exemple, on remarque une forte ressemblance entre notre étude et celle de Guérin concernant l'engagement non congruent avec la tâche prescrite. En effet, Gabriel est préoccupé par lancer un objet sur ses camarades en randonnée, et les élèves de l'étude de Guérin sont préoccupés à tirer des balles sur les autres élèves en tennis de table. Notre étude permet ainsi de conforter les connaissances scientifiques stipulant que les élèves articulent différents modes d'engagement au sein de la leçon d'EPS, notamment un engagement lié au travail demandé et un autre lié à des préoccupations fluctuantes qui ne sont pas en lien avec ce qui est attendu.

Deuxièmement, notre étude montre que les préoccupations des élèves varient au cours de la leçon et même un sein des épisodes de randonnée. Cela corrobore les études de Saury et *al.* (2013) et Vors (2011) qui montrent que les préoccupations des élèves « bifurquent » rapidement, et ce, d'autant plus en EPS où les élèves agissent dans de plus grands espaces comme par exemple la randonnée. On peut voir que lors de la randonnée après la sophrologie en séance 1, les préoccupations des élèves étaient multiples et partagées : ils pensaient à la suite du cours, à ce qu'ils feront après, ils s'amusaient, ils suivaient l'enseignant… Tant de préoccupations qui animent les élèves dans un temps assez court. Notre étude permet ainsi de conforter l'idée que les préoccupations des élèves sont nombreuses et changent rapidement au sein d'une leçon d'EPS.

Troisièmement, nous avons montré dans cette étude que les préoccupations des élèves sont récurrentes à divers moments de la leçon. Suite aux études de Guérin (2008) et Vors (2011), il a été synthétisé quatre catégories d'engagement global : « *interpréter les attentes scolaires et s'y conformer* », « *appliquer ou négocier des normes communes au sein des groupes d'élèves à propos de « ce que l'on fait ensemble »* », « *accroître le challenge et*

l'intérêt de son activité », « *S'amuser, se défouler, entretenir ou développer des relations amicales avec ses camarades de classe* ». Dans notre étude, nous retrouvons surtout les modes d'engagement 1 et 4 au travers de préoccupations typiques « *Suivre le cours de randonnée* » et « *Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer* ». De plus, ils sont présents à chaque moment de la leçon. Cela converge donc avec les résultats de Guérin (2008) et Vors (2011) sur la récurrence de certaines préoccupations.

Quatrièmement, les études de Vors et Gal-Petitfaux (2009) et de Saury et Rossard (2009) vues en revue de littérature, montrent que les enjeux évaluatif influençaient l'engagement des élèves dans leur activité en EPS. Lorsque la tâche demandée était évaluée, les élèves étaient engagés à réaliser la tâche, alors que lorsqu'elle ne l'était pas, les élèves la transformait pour ne pas s'ennuyer. Dans le cas de notre étude, il n'y avait pas d'enjeu évaluatif. Nous avons donc effectivement vu que les élèves étaient préoccupés par le fait de ne pas s'ennuyer pendant la randonnée. Cela rejoint les études précédemment citées. En revanche, nous avons aussi remarqué que pendant le moment de sophrologie, les élèves étaient majoritairement préoccupées à suivre la tâche (à 90%), alors même que celle-ci n'était pas évaluée. Ces résultats sont contradictoires avec ce qu'ont avancé les études précédentes. Cela peut témoigner d'un intérêt des élèves pour la sophrologie, qu'ils vivent comme une activité intéressante dans laquelle ils ne s'ennuient pas.

Cinquièmement, les études de Mottet et Saury (2013) ont montré que les élèves étaient préoccupés à entretenir des émotions plaisantes, sources d'amusement caractérisant des tâches ludiques, excitantes, gratifiantes, stimulantes et agréables. On peut ici faire le rapprochement avec notre étude, dans le cas où ils étaient préoccupés par « faire un foot » qu'ils considèrent comme une activité ludique et plaisante, mais également avec le temps sophrologie où leur préoccupation principale était de suivre le cours et l'expérience de sophrologie. Cela montre que la sophrologie provoque chez ces élèves des émotions plaisantes et agréables, comme on peut le voir dans le discours de Charles qui se sent « *apaisé et surtout calme, détendu* ».

Sixièmement, les études de Vors et Gal-Petitfaux (2009) et Vors (2011) nous disent que les actions transgressives, les décrochages et les « errances » des élèves peuvent, dans une certaine mesure, être considérées comme des conditions propices à leur engagement dans le travail scolaire. Cette possibilité d'alternance entre des moments de travail et des moments un peu plus libres, se retrouve dans notre étude. En effet, lors de la randonnée, les élèves ont de grandes marges de liberté. Ils peuvent discuter, écouter de la musique. On remarque aussi que

lors de la sophrologie, les élèves sont pleinement engagés dans la tâche. Cela rejoint les résultats de Vors et Gal-Petitfaux.

Septièmement, des études ont montré que l'engagement en EPS est influencé par les dispositifs d'apprentissage, notamment par l'aménagement spatial et matériel (Adé et al., 2010) et les formats pédagogiques (Gal-Petitfaux, 2011). Notre étude montre clairement une différence d'engagement entre les moments de randonnée et les moments de sophrologie. Si l'on se réfère aux études citées, cela pourrait être dû au fait que lors de la randonnée, le dispositif n'est pas réellement contraint au niveau de l'espace et que le format pédagogique ne permet pas à l'enseignant de « superviser » la classe. Au contraire, lors de la sophrologie, le dispositif est très cadré au niveau de l'espace et l'enseignant peut voir tous les élèves. Cela permettrait, selon les études, d'avoir un engagement congruent avec la tâche, et c'est ce que nous avons observé. Notre étude permet ainsi de confirmer celles de Adé et al. (2010) et Gal-Petitfaux (2011).

2. Implications pratiques

2.1. Apporter une nouvelle pratique dans la programmation en EPS

Aujourd'hui encore, les programmations d'activités en EPS restent assez similaires d'un établissement à l'autre car elles s'appuient essentiellement sur les bases d'une pratique sportive fédérale. Néanmoins, les nouveaux programmes 2019 de la discipline (BO n°1 du 22/01/2019) invitent à l'introduction de pratiques douces comme le yoga. De fait, la sophrologie rentre dans ce cadre et permet ainsi de renouveler les programmations et faire vivre aux élèves de nouvelles expériences enrichissantes (Damasio, 1995). Pour autant, nous pouvons nous interroger sur la légitimité de cette pratique en EPS aux yeux des élèves.

Dans notre étude, nous nous sommes heurtés à des élèves réticents vis-à-vis de cette pratique : « *Mais monsieur… ce n'est pas du sport… pourquoi on fait ça en EPS ?* ». Néanmoins, cette expérience sophrologique vécue sur 10 leçons par les élèves, a été progressivement acceptée intérieurement. Ce n'est que grâce aux entretiens que nous avons pu comprendre leur relation positive vis-à-vis de cette expérience, car lors de la leçon en classe entière, les élèves ne manifestaient pas cet intérêt. En effet, les élèves volontaires pour cette étude nous ont dit qu'ils ont apprécié vivre cette expérience nouvelle et originale pour eux. Par exemple, Nathan nous a fait part lors de la fin de son entretien du caractère intéressant de la sophrologie (Chercheur (11:30) : « *Est ce que tu trouves ça intéressant quand même ?* »,

Nathan (11:33) : « *Oui surtout les citations à la fin, parce que ça fait réfléchir un peu. Donc oui ça c'est cool.* »). Pour instaurer cette pratique sophrologique en EPS, nous avons constaté qu'il est crucial que l'enseignant apporte du sens à cette expérience et qu'il parsème ces interventions sophrologiques sur l'ensemble de l'année et à l'intérieur des leçons, au lieu d'en faire une leçon complète chaque semaine sur la durée d'une séquence. Par exemple, notre Charles quant à lui, trouve que cette expérience n'est pas à faire tout le temps, chaque semaine, mais seulement lorsque la classe est énervée (Chercheur (13:12) : «*Toi qu'est-ce que tu en penses de ces temps-là ?* », Charles (13:25) : «*J'aime bien, mais pas tout le temps.* », Chercheur (13:27) : «*Pas tout le temps ?* », Charles (13:29) : «*Non de temps en temps. Quand on est énervé quoi. »*). Cela rejoint le point de vue de Necker et Boizumaul (2020) nous disent que le choix d'utiliser des activités douces en EPS, comme la sophrologie, interpelle, notamment parce que les apprentissages dans cette pratique et les bénéfices ne se font ressentir qu'à long terme.

2.2. La sophrologie comme moyen pour engager les élèves

Dans un deuxième temps, nous constatons que cette expérience a été bénéfique au niveau de l'engagement comportemental, cognitif et émotionnel (Fredricks et Blumenfeld, 2004). En effet, les élèves étaient réellement engagés dans le moment de sophrologie malgré le caractère turbulent de la classe (cf. Figure 3). Ils ne parlaient pas, ils se sentaient calmes (Gabriel (05:14) : « *Pour moi être calme, c'est ne pas parler. Je n'en sais rien, je ne pensais à rien*. »), ils lâchaient prise (Nathan (05:54) : « *mon esprit a commencé à partir* » ; Chercheur (06:55) : « *Et comment tu as vécu cela ?* », Anthony (07:18) : « *Plutôt bien, reposant et pas très intensif, calme, détendu, bah ce qui va en rapport avec la sophrologie*. »). Néanmoins, l'impact de la sophrologie sur l'engagement des élèves reste relatif sur les autres moments de la séance. Comme nous l'avons démontré grâce aux résultats, les élèves ont un engagement instable sur la séance. Cet engagement est congruent avec la tâche de sophrologie mais souvent non congruent avec les autres moments de la séance (cf. Figure 4).

Nous pensons que l'engagement des élèves dans leur activité en EPS peut être amélioré de façon qualitative et quantitative grâce à la mise en place de temps de sophrologie récurrents sur l'échelle d'une année scolaire. Cela se révèle donc être un travail à faire sur le long terme avec les élèves, et pourquoi pas dans une optique interdisciplinaire que l'on pourrait retrouver dans un projet de classe ou d'établissement. Nous pouvons avancer cette hypothèse en nous appuyant sur quelques verbatims de nos élèves : (Nathan (01:25) : « *je*

savais même pas que je pouvais être aussi calme en fait. »). Cet élève a ainsi pris conscience, grâce à la sophrologie, qu'il peut être calme et qu'il peut se concentrer. Cette pratique sophrologique contribue à l'acquisition du Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture (BO n°17 du 23/04/2015) de manière innovante, au travers du domaine 2 « Les méthodes et outils pour apprendre ». Précisément, les élèves apprennent à se focaliser, se concentrer sur l'instant présent. Ainsi l'enseignant d'EPS contribue à créer un climat scolaire optimal favorisant l'engagement de tous les élèves dans les situations, comme le souligne Isimat-Mirin : « *Pratiquer un exercice de bien-être corporel avant d'aborder la partie pratique ou théorique d'un cours créera un climat plus favorable à l'apprentissage, à l'ouverture, à la réceptivité et à la motivation de l'élève* » (Isimat-Mirin, 2007) .

2.3. La sophrologie, un outil réinvestissable au service de la santé des élèves

Au travers de la sophrologie, nos élèves ont appris à gérer leur santé sur le plan physique et mental. En effet, sur le plan physique, ils ont pu apprendre à être à l'écoute de leur corps, de leurs sensations et de leur respiration. Sur le plan mental, la sophrologie leur a permis de prendre confiance en eux, d'avoir plus d'estime de soi, ce qui se traduit par un bien-être psychologique. Cela rejoint les travaux de Ganguly (2013) qui nous dit que d'un point de vue physique, l'entraînement de l'esprit augmente la précision des mouvements ce qui permet de réduire la dépense énergétique. D'un point de vue, psychologique, l'entraînement de l'esprit augmente la concentration, la perception, le rapport aux autres, le contrôle de ses émotions et permet d'apprendre à éliminer des erreurs récurrentes et réduire la peur de l'échec. De plus, il nous dit que les activités de relaxation et de bien-être, comme la sophrologie, sont meilleures pour évacuer le stress et les tensions, que la pratique d'une activité physique musculaire, qui peut rajouter du stress et des tensions. Ces pratiques ne mettent pas le corps à rude épreuve et s'adaptent très bien aux différents publics, que ce soit par rapport au comportement ou au physique des personnes. Ceci en fait donc une activité intéressante vu la diversité du public en EPS.

Les élèves vont alors pouvoir réutiliser cette expérience marquante dans leur quotidien d'adolescent, comme par exemple Anthony qui utilise la séance de sophrologie pour se détendre et se calmer avant sa séance de sport extra-scolaire (Anthony (06:10) : « *Bah pareil, l'heure et demie après la séance. Je me suis vraiment concentré sur le cours à partir du moment de la sophrologie parce que c'était le plus important pour moi ce moment de calme.*

Marcher, c'était plus de la détente. »). Cette approche corrobore les dires de Ganguly : « *Body trains the mind and mind trains the body.* » (Ganguly, 2013). Cette citation montre que la sophrologie peut aussi faire partie de l'entraînement physique et donc que nos élèves peuvent réinvestir cet outil vu en EPS dans le reste de leur vie, notamment leur sport extra-scolaire.

2.4. Un temps qui ouvre à la réflexion personnelle permettant de construire son avenir

Lefèvre-Vallée (2014) a montré que l'adolescent est « *incapable de se positionner par rapport à sa vie* », qu'il est en difficulté pour se projeter, choisir son orientation professionnelle et personnelle. C'est le cas de nos élèves dans notre étude. Ce sont des adolescents qui sont rendus, dans leur parcours scolaire, au moment où l'orientation devient un sujet important. Lefèvre-Vallée nous dit que la sophrologie peut permettre à l'adolescent de se recentrer sur lui et se projeter dans le futur pour construire son avenir. Dans notre étude, nous avons remarqué que certains élèves utilisaient ce temps de sophrologie, notamment lors de la réflexion autour de la citation, pour réfléchir et se projeter dans leur avenir (Charles (02:16): « *Je pensais après mon apprentissage, ce que j'allais faire dans 2-3 ans, mes projets et voilà*. »). On peut donc dire que la sophrologie peut être utiliser, au-delà de l'EPS mais toujours dans l'optique de formation, dans le cadre de la construction à l'orientation (Parcours avenir, BO n°17 du 23/04/2015).

3. Limites et perspectives

Afin d'apporter un regard critique sur notre étude, nous allons ici définir les limites de cette étude.

Premièrement, nous avons réalisé cette étude dans un contexte sanitaire particulier. En effet, la crise sanitaire liée au Covid-19 a perturbé ce qui était initialement prévu. Nous avons été dans l'obligation de modifier la programmation d'activités suite à la contrainte de fermeture des gymnases. Nous avons dû nous adapter en passant de la séquence de badminton à celle de randonnée. L'activité de badminton étant plus cadrée (espace, temps, règlement) que celle de randonnée, les résultats auraient certainement été différents (Adé et al., 2010 ; Gal-Petitfaux, 2011).

Deuxièmement, le contexte de l'étude fait que nos résultats ne peuvent être généralisés. En effet, nos résultats ne portent que sur une seule activité, nos analyses sont valables pour cette activité mais il faudrait approfondir l'étude au travers de plusieurs autres activités afin

d'avoir une vision plus élargie pour l'EPS. De plus, le contexte de cette classe est particulier, or chaque classe se comporte différemment face aux situations proposées par l'enseignant. Nos résultats sont donc valables pour cette classe mais ne peuvent, là encore, être généralisés à l'ensemble des classes. En outre, notre échantillon d'élèves pour cette étude se compose de quatre élèves, qui plus est, uniquement des garçons. Ce faible nombre n'est pas représentatif de l'ensemble des élèves. À cela, il faut ajouter que notre étude s'inscrit dans le cadre théorique du « Cours d'action » (Theureau, 2006), ce qui induit que nous étudions les élèves en situation et que chacun est considéré dans sa singularité. Nous ne pouvons donc pas généraliser les résultats de notre étude à l'ensemble des élèves. Il faudrait prolonger cette étude sur un plus grand nombre de classes et d'élèves, avec des contextes différents.

Troisièmement, nous avons rencontrés quelques difficultés pratiques lors de cette étude. Tout d'abord, nous avons commencé cette étude sans réelle formation en sophrologie, nous nous sommes formés en même temps que l'étude. Ce sont donc nos premières interventions en sophrologie, ce qui peut révéler un manque d'efficacité des expériences proposées, surtout face à une classe dite « difficile ». Ensuite, c'était également la première fois que nous menions des entretiens en tant que chercheurs. Cela peut se voir au travers des entretiens, qui peuvent manquer d'organisation et par moment d'approfondissement. Un questionnement par un chercheur expérimentée vis-à-vis de ces entretiens aurait probablement obtenu davantage de matière à analyser. Par ailleurs, nous avons rencontré un problème au niveau de l'organisation des entretiens. En effet, les élèves ne souhaitant pas prendre un temps pour faire ces entretiens en dehors des heures prévues pour les cours, nous avons dû les réaliser sur la fin des cours d'EPS pour avoir des participants volontaires et obtenir une retranscription au plus proche de ce qu'ils ont vécu. En contrepartie, cela réduit le temps de la leçon pour ces élèves. Pour finir, une dernière difficulté a été rencontrée, il s'agit de l'absence du tuteur de stage pour maladie, qui nous a empêché de poursuivre l'étude pendant un mois. Il y a donc une coupure d'un mois pour les élèves en ce qui concerne l'EPS mais également la sophrologie. Ce manque de continuité peut avoir affecté les résultats de notre étude.

4. Conclusion

À l'aube de cette étude, nous cherchions à déterminer quels sont les effets de la sophrologie sur l'engagement des élèves en EPS au cours d'une séquence d'apprentissage. Plus précisément, nous voulions observer quelles sont les préoccupations typiques des élèves

au cours des leçons d'EPS et quels impacts peut avoir la sophrologie sur ces préoccupations et leur dynamique au sein de la leçon et de la séquence d'enseignement.

Nous avons mis en évidence que, pour ces élèves, les préoccupations sont nombreuses au cours de la leçon et qu'elles sont plus ou moins congruentes avec la tâche demandée. Notamment, nous avons montré que les préoccupations des élèves sont majoritairement congruentes avec la tâche lors des temps de sophrologie alors que paradoxalement, les élèves ont été réfractaires à vivre cette pratique à chaque séance. Ainsi, la sophrologie permet d'engager (corporellement, mentalement et émotionnellement) les élèves dans une pratique qui à la base provoque des problèmes d'engagement. Néanmoins, nous avons remarqué que sur le reste de la séance, la sophrologie n'a pas un impact important sur l'engagement des élèves dans l'activité de randonnée. En effet, leurs préoccupations pendant ces temps de randonnée sont majoritairement orientées vers « *Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer* » et ne sont pas que faiblement congruentes avec la tâche. Notre étude montre également un caractère récurrent des préoccupations tout au long de la leçon mais aussi de la séquence, mais que les modes d'engagement varient selon les élèves. Pour certains, nous remarquons un caractère stable au cours de la séquence, alors que d'autres ont des modes d'engagement plus instables.

Comme nous l'avons dit dans les limites de l'étude, nos résultats ne peuvent être généralisés. Il faudrait approfondir l'étude au travers de plusieurs autres activités afin d'en avoir une vision plus élargie et applicable concrètement dans l'ensemble des champs d'actions de l'EPS. Pour cela, il faudrait également prolonger cette étude sur une population plus étendue, avec des contextes différents, comme par exemple en collège et lycée avec des établissements ruraux et urbains, dans différentes filières (professionnelle et générale) et pour des élèves en réussite et en difficulté scolaire.

Cependant, nous pensons, suite à cette étude, que la sophrologie peut apporter beaucoup à l'EPS et même plus largement dans le cadre scolaire, au service d'un climat serein et favorable à l'instruction, l'éducation et la formation du citoyen de demain. Elle permettrait un renouvellement des activités proposées, avec une pratique qui permet aux élèves d'apprendre à se connaître et à se concentrer pour s'engager pleinement dans leurs expériences. En effets, nous défendons l'idée, à partir de nos résultats, que l'engagement des élèves dans leur activité en EPS peut être amélioré grâce à la mise en place de temps de sophrologie récurrents sur l'échelle d'une année scolaire, et non sous la forme d'une séquence uniquement dédiée à elle.

Nous estimons aussi que la sophrologie est une activité intéressante en EPS d'un point de vue de la contribution à la santé physique et mentale des élèves, au vu de la diversité du public. Enfin, nous pourrions ouvrir cette étude à l'échelle d'un établissement scolaire et observer les impacts de la sophrologie dans différentes matières chez les élèves, mais également chez les membres de la communauté éducative, dans l'optique d'analyser, de comprendre et de donner des pistes de remédiations pour favoriser l'engagement de tous vers un but commun, le partage et l'enrichissement de compétences citoyennes.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Adé, D. (2010). « Les objets comme médiateurs dans l'activité professionnelle des enseignants débutants d'éducation physique et sportive », in Adé, D., de Saint Georges, I. (Eds.), *Les objets dans la formation. Usages, rôles et significations dans des situations variées*, Toulouse, Octarès, p. 77-97.

Aliotta, C. (2017). *Sophrologie et sport*. Mayenne : InterEdition.

Auquier, M.-A et Chéné, P.A. (2012). *Sophrologie et gestion du stress*, Éditions Ellébore.

Bourgine, P. et Varela, F.J. (1991). « Introduction : towards a practice of autonomous systems », in Varela, F.J., Bourgine, P. (Eds.), *Towards a practice of autonomous systems: proceedings of the First European Conference on artificial life, Cambridge*, MA, The MIT Press, p. 3-10.

Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale n°29 du 18/07/1996, portant sur les programmes du collège

Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale n°17 du 23/04/2015, portant sur les programmes du collège et le Socle Commun de Connaissances, de Compétences et de Culture

Bulletin Officiel de l'Éducation Nationale n°1 du 22/01/2019, portant sur les programmes du lycée

Caycedo, A. (1972). *Dictionnaire abrégé de Sophrologie et Relaxation Dynamique*, ediciones Emegé, Barcelona

Chéné, P-A et Auquier, M-A. (2018). *Préparation, performance et récupération*. Paris: Édition Ellébore.

Crance, M.C., Trohel, J., Saury, J. (2012). « The experience of a highly skilled student during handball lessons in physical education: a relevant pointer to the gap between school and sports contexts of practice », *Physical Education and Sport Pedagogy*.

Damasio, A. (1995). *L'erreur de Descartes*.

Eduscol, site internet consulté le 04/06/2021 à l'adresse URL https://eduscol.education.fr/628/la-classe-de-troisieme-dite-prepa-metiers

Eduscol, site internet consulté le 04/06/2021 à l'adresse URL https://cache.media.eduscol.education.fr/file/Sanctions_disciplinaires/85/8/09-la-commission-educative_197858.pdf

Famose, J-P, Champion, E, Durand, M. (1986). Tâches motrices et stratégies pédagogiques en éducation physique et sportive. *Dossier EPS* n°1. Editions Revues EPS.

Fredricks J. A., Blumenfeld P. C., Paris A. H. (2004). School engagement: Potential of the concept, state of the evidence. *Review of Educational Research*, 74(1), p. 59-109.

Gal-Petitfaux, N. (2011). *« La leçon d'éducation physique et sportive : formes de travail scolaire, expérience et configurations d'activité collective dans la classe. Contribution à un programme de recherche en anthropologie cognitive »*, Note de synthèse en vue de l'Habilitation à diriger des recherches, Université Blaise Pascal, Clermont-Ferrand 2.

Ganguly, S.K (2013), Yogic Practices applied to Physical Education & Sports, *International Journal of Yoga and Allied Sciences*, Volume 2.

Gautier, P., site internet consulté le 03/06/2021 à l'adresse URL https://www.tutorat-sophro-emeraude.fr/sophrologie-milieu-scolaire/

Gouttas, C., Granier J.-F. et Mathé A. (2012). *Les trois corps adolescents*.

Guérin, J. (2008). « Articulation collective de l'activité des élèves en tennis de table », *Carrefours de l'éducation*, n° 1(25), p. 139-154.

Hastie, P.A. et Siedentop, D. (1999). « An ecological perspective on physical education », *European Physical Education Review*, n° 5, p. 9-29.

Huet, B., Saury, J. (2011). « Ressources distribuées et interactions entre les élèves au sein d'un groupe d'apprentissage : une étude de cas en éducation physique et sportive », *eJRIEPS*, n° 24, p. 4-30.

Isimat-Mirin, M. (2007). *Se détendre pour mieux apprendre accompagnement de l'élève à l'école, à la maison.* Lyon : Chronique sociale.

Laborit, H. (1976). *Éloge de la fuite.*

Lefèvre-Vallée, I. (2014). *L'adolescent et la sophrologie: S'épanouir sereinement*. Paris: Éditions Ellébore.

Leplat, J., & Hoc, J.-M. (1983). Traité et activité dans l'analyse psychologique des situations. *Cahiers de Psychologie Cognitive*, 3(1), 49–63. Retrieved from http://jeanmichelhoc.free.fr/pdf/LepHoc 1983.pdf

Martinot, D. (2008). *Le soi, les autres et la société*.

Maturana, H., & Varela, F. (1994). *L'abre de la connaissance. Racines biologiques de la compréhension humaine*. Paris : Addison-Wesley

Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*, Paris, Gallimard.

Mottet, M., Saury, J. (2013). « Accurately locating one's spatial position in one's environment during a navigation task : adaptive activity for finding or setting control flags in orienteering », *Psychology of Sport and Exercice*, n° 14, p. 189-199.

Necker, S. & Boizumaul, M. (2020), « Pratiques corporelles de bien-être » en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition, *Revue STAPS* n°127, p.79-87.

OMS, site internet consulté le 01/06/2021 à l'adresse URL https://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/fr/.

Peirce, C. S. (1984). *Écrits sur le signe*. Paris : Seuil.

Picard, M., Adé, D., Saury, J. (2011). « Musculation : domestiquer l'espace avec des ateliers », *Revue EP&S*, n° 350, p. 36-39.

Réseau National des Sophrologues à l'Ecole, site internet consulté le 03/06/2021 à l'adresse URL https://www.rnse.fr/

Rouzic, Y. (2019). Chapitre 9. Sophrologie en milieu scolaire. Dans : Bernard Etchelecou éd., *Grand Manuel de sophrologie: Une synthèse des différentes techniques, 100 exercices pratiques, 20 domaines d'application* (p. 187-209). Paris: Dunod. https://doi-org.budistant.univ-nantes.fr/10.3917/dunod.etche.2019.01.0187

Rossard, C. (2004). *« L'activité de collégiens dans les tâches coopératives et compétitives au cours d'un cycle de badminton en éducation physique et sportive »*, Mémoire de DEA STAPS non publié, Université de Nantes.

Saury, J., Adé, D., Gal-Petitfaux, N., Huet, B., Sève, C., & Trohel, J. (2013). A*ctions, significations et apprentissages en EPS. Une approche centrée sur les cours d'expérience des élèves et des enseignants*. Paris : Editions Revue E.P.S.

Saury, J., Huet, B., Rossard, C., Sève, C. (2010). « Dispositifs de co-observation et configurations d'activités en éducation physique et sportive », in Adé (D.), de SaintGeorges (I.) (Eds.), *Les objets dans la formation*, Toulouse, Octarès

Saury, J., Rossard, C. (2009). « Les préoccupations des élèves durant des tâches d'apprentissage coopératives et compétitives en badminton: une étude de cas », *Revue des sciences de l'éducation*, n° 35(3), p. 195-216.

Skinner, E. A., & Pitzer, J. R. (2012). Developmental dynamics of student engagement, coping, and everyday resilience. In S. L. Christenson, A. L. Reschly & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* (pp. 21-44). New York: Springer.

Strauss, A., Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research : grounded theory procedures and techniques*, Thousand Oaks, Sage.

Terré, N. (2011). *« Inscription corporelle des connaissances: la part des émotions. Étude des cours d'action de deux élèves en éducation physique »*, Mémoire de master en sciences de l'éducation non publié, Université de Nantes.

Theureau, J. (2004). *Le cours d'action. Méthode élémentaire*. Toulouse : Octarès

Theureau, J. (2006). *Le cours d'action. Méthode Développée*. Toulouse : Octarès

Theureau, J. (2009). *Le cours d'action : méthode réfléchie*. Toulouse : Octarès

Theureau, J. (2015). *Le cours d'action : l'énaction et l'expérience*. Toulouse : Octarès

Theureau, J., Jeffroy, F. (1994). *Ergonomie des situations informatisées: la conception centrée sur le cours d'action des utilisateurs*, Toulouse, Octarès.

Travert, M., Rey, O. (2018). *L'engagement de l'élève en EPS*. Dossier EP&S, 85. Paris : Revue EP&S.

Varela, F. (1989). *Autonomie et connaissance. Essai sur le vivant.* Paris : Seuil

Varela, F., Thompson, E., & Rosch, E. (1993). *L'inscription corporelle de l'esprit*. *Sciences cognitives et expérience humaine*. Paris, France : Seuil

Vermersch, P. (2015). *L'entretien d'explicitation par Pierre Vermesch*. Consulté le 18/04/2021 à l'URL https://youtube.com/playlist?list=PLuPhJuNv9rz0jBPtGsWXwY9bUR0bhmKtL.

Von Cranach, M., Harré, R. (1982). *The analysis of action. Recent theoretical and empirical advances*, Cambridge, Cambridge University Press.

Vors, O. (2011). *« L'activité collective en classe d'éducation physique dans les collèges ECLAIR. Étude anthropologique des situations de travail par ateliers en gymnastique et contribution à la connaissance des interactions dans les milieux éducatifs "difficiles" »*, Thèse de doctorat non publiée, Université Blaise Pascal, Clermont-Ferrand 2.

Vors, O., Gal-Petitfaux, N. (2009). « Construire une activité collective de travail dans une classe d'EPS en Réseau Ambition Réussite : entre masquage et ostentation », *eJRIEPS*, n° 18, p. 156-177.

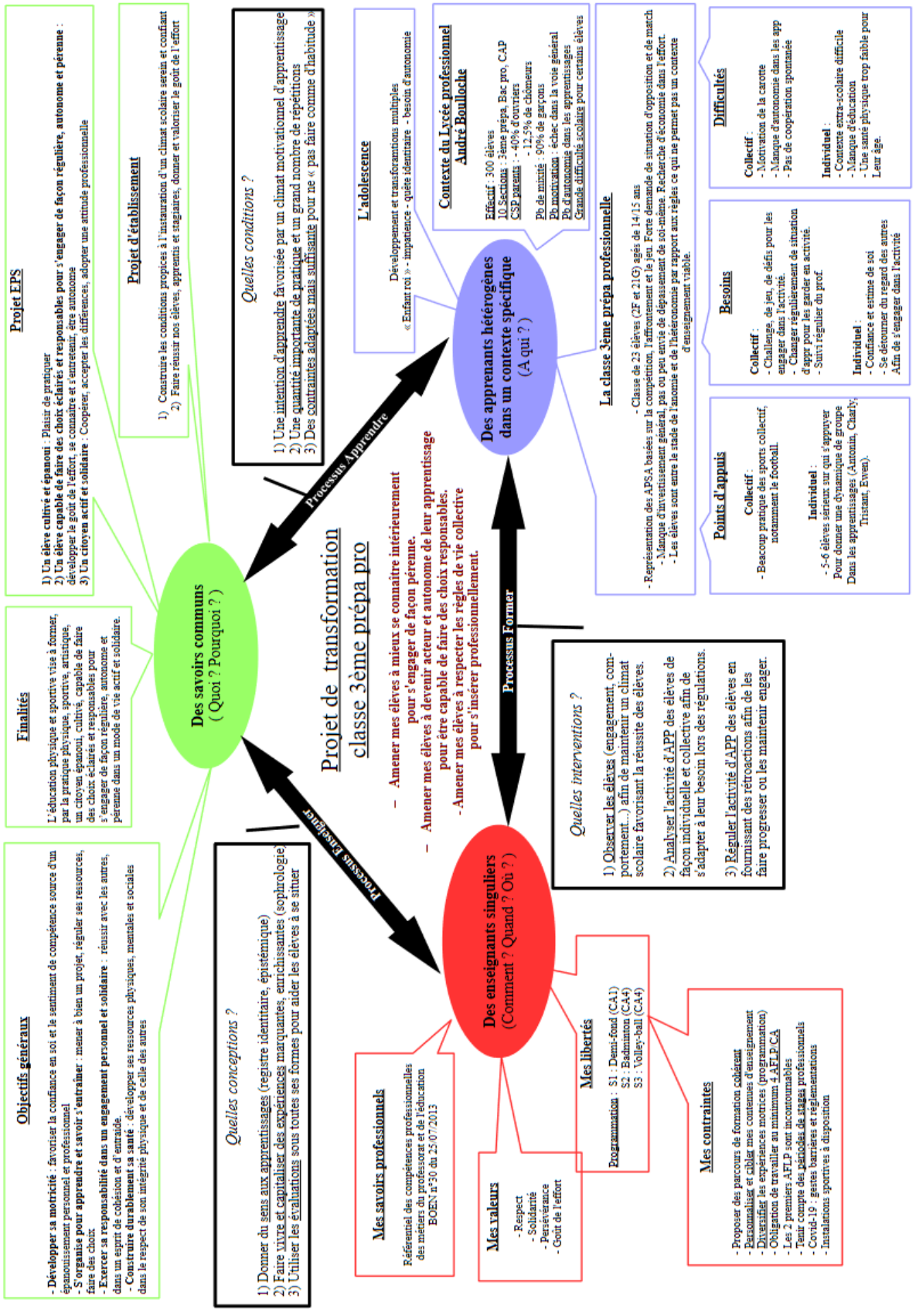
Vors, O., Gal-Petitfaux, N. (2011). « Situations de travail par ateliers et configuration de l'activité collective en classe Réseau Ambition Réussite », *eJRIEPS*, n° 22, p. 96- 116 (http://www.fcomte.iufm.fr/CD_RENTREE_2007/rentree/RECHERCHE/ejrieps/ ejournal18/sommaire.htm).

ANNEXES

Table des annexes

ANNEXES.....67
Annexe 1 : Lettre de demande d'autorisation aux parents.....68
Annexe 2 : Autorisations parentales.....70
Annexe 3 : Projet de classe.....72
Annexe 4 : Programmation des séances de sophrologie.....73
Annexe 5 : Préparation de leçon n°3 (Séance 1 d'entretien).....74
Annexe 6 : Préparation de leçon n°6 (Séance 2 d'entretien).....75
Annexe 7 : Transcription de l'entretien avec Charles en séance 1.....76
Annexe 8 : Transcription de l'entretien avec Nathan en séance 1.....82
Annexe 9 : Transcription de l'entretien avec Charles en séance 2.....87
Annexe 10 : Transcription de l'entretien avec Nathan en séance 2.....92
Annexe 11 : Transcription de l'entretien avec Gabriel en séance 2.....97
Annexe 12 : Transcription de l'entretien avec Anthony en séance 2.....101
Annexe 13 : Tableau de recueil de données pour Charles (séance 1).....104
Annexe 14 : Tableaux des signes hexadiques pour Charles (séance 1).....108
Annexe 15 : Tableau de recueil de données pour Nathan (séance 1).....110
Annexe 16 : Tableaux des signes hexadiques pour Nathan (séance 1).....115
Annexe 17 : Tableau de recueil de données pour Charles (séance 2).....117
Annexe 18 : Tableaux des signes hexadiques pour Charles (séance 2).....120
Annexe 19 : Tableau de recueil de données pour Nathan (séance 2).....121
Annexe 20 : Tableaux des signes hexadiques pour Nathan (séance 2).....125
Annexe 21 : Tableau de recueil de données pour Gabriel (séance 2).....127
Annexe 22 : Tableaux des signes hexadiques pour Gabriel (séance 2).....130
Annexe 23 : Tableau de recueil de données pour Anthony (séance 2).....131
Annexe 24 : Tableaux des signes hexadiques pour Anthony (séance 2).....134
Annexe 25 : Tableaux des occurrences des préoccupations typiques.....135

Annexe 3 : Projet de classe



Annexe 4 : Programmation des séances de sophrologie

Séquence d'enseignement			Séance de sophrologie	Ressenti général du professeur
Badminton 30/11/20 au 04/01/21	Séance 1	N°1	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + prendre conscience de ses performances (échec et réussite) pour faire mieux la prochaine fois. Exercice : Concentration sur soi + exo de visualisation d'un moment précis où les élèves étaient en difficultés dans la leçon.	La première leçon de sophrologie est la même que la deuxième car je n'ai pas pu terminer à cause d'une commission éducative qui à réduit le temps de la séance. Je ne me sens pas rassuré car mon tuteur à de sérieux doutes concernant cette initiation avec cette classe difficiles.
	Séance 2	N°2	Citation : « *Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends.* » Nelson Mandela	Je suis content, j'ai fait une initiation à quelque chose car je ne pense pas que l'on peut appeler ça de la sophrologie. De plus, seul 5-6 élèves ont joué le jeu mais c'est un début.
	Séance 3	N°3	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + contrôle de soi et lucidité Exercice : Concentration sur un thème + Exercices de respirations forcée: Trouver sa respiration (ventrale ou thoracique). Changer sa respiration pour qu'elle soit ventrale (calme). Citation : « *Si tu abandonnes une fois, cela peut devenir une habitude. N'abandonne jamais* » Michael Jordan	Aujourd'hui, le temps de sophrologie était super. Les élèves étaient concentrés et calme. Je pense que ça a fonctionné parce que je les ai placé loin les uns des autres et que j'ai viré les élèves perturbateurs.
	Séance 4	N°4	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + chercher la persévérance malgré les difficultés. Exercice : Recentration sur soi + exercice de respiration ventrale en travaillant sur le rythme (augmenter la durée de l'expiration) Citation : Conte du pot fêlé	La classe commence à intégrer ce temps comme une routine de fin de séance agréable. Néanmoins, ils y a toujours 6-7 élèves perturbateurs. Je suis dans un dilemme professionnel entre garder tous les élèves et diminuer la qualité des différents temps de la leçon et inversement, virer quelques élèves et donc en laisser au « bord du chemin », alors que c'est eux qui ont énormément besoin de ces temps de sophrologie.
Contexte sanitaire qui nous à obligé de changer de pratique et tuteur de stage qui tombe malade				
Randonnée 01/02/21 au 22/03/21	Séance 1	N°5	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + se concentrer sur soi et apprendre à se maîtriser + Positiver et se remplir de positif Exercice : Recentration sur soi + demander aux élèves de réfléchir sur une qualité et l'annoncer tous lorsqu'il a le ballon, puis transmet celui-ci à un autre camarade Citation : « *Je crois qu'en chacun de nous sommeille un potentiel plus grand qu'on ne l'imagine, et que le révéler n'est qu'une question d'entraînement* » David Laroche	Les élèves ne voulaient pas annoncer à voix haute une qualité ou un défaut. Ils étaient pas du tout dans l'exercice de sophrologie. Aucun élève a essayé de se recentrer sur soi. Ils ont été dès le début été très réfractaires. Est-ce parce qu'il reprennent les cours d'EPS après une longue période sans ? (21 élèves présent)
	Séance 2	N°6	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + se concentrer + Self contrôle et confiance en soi Exercice : Se calmer et se recentrer grâce à des exercices de respiration + lieu idéale de détente	Les élèves ont choisi de faire le temps de sophrologie avant le jeu traditionnel pour « s'en débarrasser ». La plupart ont réussi à se détendre, se calmer, se recentrer sur eux, leur corps, leur respiration peut-être parce que j'ai viré les élèves perturbateurs (3-4, plus que 13 élèves dans la
			Citation : « *Cela semble toujours impossible, jusqu'à ce que l'on fasse* » Nelson Mandela	classe). Néanmoins, j'ai commencé à les perdre quand j'ai énoncé la citation. Est-ce parce que je sentais que je maîtrisait moins mon terpnos logos ? Les élèves n'ont ni voulues partager leurs ressentis à l'oral devant la classe ni à l'écrit sur leur fiche personnelle. Néanmoins, deux élèves ont partagé leurs ressentis lors du jeu traditionnel à l'écart des autres.
	Séance 3	N°7	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + Se concentrer sur soi et non pas sur les autres et faire abstraction des influences négatives Exercice : exercice de recentration sur son environnement puis sur soi et notamment sa respiration Citation : L'allégorie de la grenouille	Les élèves sont dissipés et excités avant la sophrologie comme à leur habitude. Ils cours, parlent, voire crient. Mais ils sont entré dans l'exercice. Les bruits se sont estompés, le calme et le silence ont pris le dessus sur l''agitation. J'ai remarqué qu'il faut toujours séparer les élèves de 5m les uns des autres pour espérer réussir à faire vivre cette expérience dans des conditions viables. De plus, je maîtrisais bien mon terpnos logos car j'avais quelques peurs par rapport aux dernières expériences.
	Séance 4	N°8	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + se concentrer sur soi et se faire confiance (connaissance de soi) + visualiser ses progrès en EPS Exercice : visualisation par rapport à soi en EPS dans un future proche Citation : "*Ce n'est pas parce que tu prends plus de temps que les autres que tu es un échec*" David Laroche	Cette expérience a été mitigé. Les élèves ont fait ce que je leur demandait mais ils n'étaient pas calme ni concentré complètement dans l'exercice. Je pense que lorsque qu'ils sont moins cadré, ici debout en cercle proche des autres en pleine nature et non pas allongé dans un espace que je défini (comme la semaine dernière en gymnase), ils arrivent moins à se recentrer sur eux.
	Séance 5	N°9	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + confiance en autrui et en soi Exercice : exercice de recentration sur son environnement puis sur soi et notamment sa respiration Citation : « *Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin* ». Proverbe africain sur d'intelligence collective.	La majorité des élèves n'ont pas adhéré à l'expérience aujourd'hui. Je n'ai pas réussi à les faire taire, les calmer. Je n'avais plus le contrôle de la classe. D'après les autres collègues (salle des professeurs), aujourd'hui ils étaient très instables avec pour certains des commissions éducatives.
	Séance 6	N°10	Objectif(s) : les centrer et focaliser « ici et maintenant » + prise de conscience d'agir avec toute ses forces dans ses projets. Exercice : exercice de recentration sur son environnement puis sur soi et notamment sa respiration Citation : « *Rappelle toi, l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais.* » Pablo Picasso	Je sens que les élèves commencent à saturer sur les temps de sophrologie. Ils ne tiennent plus en placent. Ils veulent retourner au lycée pour faire les jeux traditionnels et/ou un foot. On peut entendre des réflexions du type : « ça fait plus que 10 minutes de sophrologie ». J'ai de plus en plus de mal à les convaincre de renouveler à chaque séance cette expérience. Néanmoins, une fois dans l'exercice, ils savent se concentrer sur soi, se calmer et se détendre. C'est plutôt paradoxale.
Fin de stage dû au contexte sanitaire				

Annexe 5 : Préparation de leçon n°3 (Séance 1 d'entretien)

APSA : Randonnée **CA :** C5	**Classe :** 3ème prépa pro **Effectifs :** 22	**Séance n°** 3 **Horaires :** 15h30 - 17h30	**Temps de la leçon :** 2h **Temps effectif :** 1h25	**Conditions d'enseignement :** extérieur entre routes et lacs

Sophrologie (10 minutes)

1) Expliquer l'exercice :

Objectif : prendre un temps pour soi afin de se recentrer ici et maintenant dans la leçon pour ensuite apprendre à contrôler son énergie (et avoir confiance en soi).
Posture : debout ou assis dehors en cercle autour de moi
Terpnos logos : comme à chaque séance maintenant, nous allons prendre un temps pour nous. Positionnez-vous en cercle autour de moi, assis ou debout, comme vous préférez. L'objectif sera ici de se calmer, de se détendre et de se recentrer sur soi dans le but de savoir contrôler son énergie.

2) Installer les élèves dans l'exercice :

Terpnos logos : A vôtre façon, vous pouvez prendre conscience des couleurs, des bruits et odeurs de cet environnement naturel.... et en toute confiance fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.... et en particulier sur notre respiration.

3) Animer le cœur de l'exo :

Respiration : L'air frais qui passe par nos narines, notre gorge, notre cage thoracique, pour arriver dans notre ventre. Peut-être pouvons-nous suivre le trajet inverse et sentir l'air tiède qui ressort par nos narines. Notre concentration se place maintenant sur notre ventre, notre respiration abdominale, peut-être en y plaçant sa main. A l'inspiration, notre ventre se gonfle comme un ballon et à l'expiration nous sentons notre ventre revenir en place. Sentiment de calme, de sérénité, de relâchement. Laissons nous bercer par ce doux va-et-vient de notre ventre qui se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration tel une vague douce qui se déroule là dans l'instant et qui vient oxygéner tout notre corps. Notre respiration est peut-être plus calme, plus harmonieuse, plus lente aussi. Si notre cerveau vagabonde, ne nous jugeons pas, prenons conscience des idées inutiles là dans l'instant et laissons les partir comme des nuages, des feuilles emmenées par le vent et revenons à notre respiration. Laissons nous aller à ce doux va-et-vient, la respiration ventrale, la respiration du calme., du lâcher prise où à chaque expiration, le calme s'installe un peu plus. Prenons conscience de ce moment de calme grandir en nous.

Citation : L'allégorie de la grenouille → N'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives car elles volent les meilleurs espoir de votre cœur. Rappelez-vous pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez... C'est pourquoi, soyez toujours positifs. En résumé, soyez toujours sourds quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez réaliser vos rêves.

4) Sortir de l'exercice et bénéfices :

Terpnos logos : Revenons tout doucement ici et maintenant en ramenant avec nous toutes ses sensations de calme avec tout notre capital, notre capacité à nous détendre et à avoir confiance en soi. Et gardons en nous tous les bénéfices de cette expérience, de votre capacité à contrôler votre énergie pour notre mieux-être au quotidien après un cours ou après un match. Nous pouvons reprendre une inspiration plus énergisante et remobiliser tout doucement notre corps. Nous étirer, bayer, peut-être se frotter, masser une partie du corps, reprendre conscience des éléments qui nous entourent, des bruits... Lorsque cela sera juste pour nous, nous pouvons prendre le temps d'ouvrir les yeux.

5) Les ressentis :

Noter, dessiner ses ressentis sur cette expérience.

Randonnée (1h00)

Objectif moteur: Réaliser une rando de 5km et plus en pleine nature tout en écoutant son corps de façon régulière : hydratation, collation, pause...

Objectif méthodologique: créer et suivre ses objectifs concernant le nombre de kilomètres parcourus, l'allure, le temps et les calories brûlées.

Objectif social: Savoir marcher en groupe : s'attendre, accompagner, s'entraider

Ce que font les élèves dans la tâche :

But :
- Individuel : 5km en 1h
- Collectif : 60 km en 1h10 (5km/h)

Modes de groupement : 2 groupes de niveau

Rôles : randonneur – chef de groupe

Consignes : toujours rester sur le trottoir lorsque l'on est sur la route et traverser celle-ci au passage piéton. Ne laisser aucun camarade seul en retrait.

Ce que les élèves apprennent :

- Marcher à allure régulière en restant groupé
- S'attendre, s'observer, se comprendre et respecter chacun
- Boire régulièrement des petites gorgées d'eau

Ce que fait l'enseignant :

Observations : l'état physique des élèves (arrêts, rougeurs, essoufflements...), leur engagement dans l'activité (par questionnements)
Hypothèses : manque de ressources, de challenge...
Régulations : avoir deux objectifs de distances/niveau de ressources foncières + mettre un objectif de vitesse + apporter des contenus sur la gestion de sa santé

Comment les élèves savent qu'ils ont appris ?

Quantitatif : l'application runtastic

Qualitatif : ressentis personnels et collectifs

Comment les élèves apprennent ?

- Par l'utilisation d'outil numérique
- Par action et répétition
- Grâce aux autres

Voketball (45 minutes)

Objectif moteur: renforcer un temps moteur important en plus de la randonnée sous forme ludique (N.Terré (2011). Des jeux pour apprendre)

Objectif méthodologique: Gérer une rencontre de façon autonome en respectant les règles collectives acceptées (auto-arbitrage)

Ce que font les élèves dans la tâche :

But : gagner le match en marquant plus de but que l'équipe adverse :
- 1 but : marquer en tirant au pied en dehors de la zone de but de handball
- 1 but : marquer en tirant à la main
- 3 buts : marquer comme en volley-ball, en frappant la balle main ouverte

Modes de groupement : 2 capitaines font les équipes (à chaque séance, les capitaines changent)

Consignes : les règles du football s'appliquent (touches, fautes) et sont respectées en auto-arbitrage. Les élèves ont le droit de jouer à la main ou au pied à n'importe quel moment dans le match.

Ce que les élèves apprennent :

- Accepter les décisions collectives concernant le règlement ainsi que le résultat de la rencontre.
- Jouer collectivement avec tous les camarades de son équipe.
- Émotions marquantes : des buts spectaculaires permis par le jeu à la main et au pied.

Ce que fait l'enseignant :

Observe : Se sont souvent les même joueurs qui marquent même si ce jeu traditionnel permet à tous de jouer car il enlève les barrières techniques.

Régulation : chaque premier but d'un joueur rapporte 3 buts.

Comment les élèves savent qu'ils ont appris ?

Qualitatif : Nombre de matchs remportés

Qualitatif : est-ce que tous les joueurs de mon équipe ont marqué ? Est-ce qu'il y a eu des conflits (monter la voix) pour faire respecter les règles collectives de jeu ?

Comment les élèves apprennent ?

Approche de l'action située : On apprend en construisant et en transformant des représentations de façon concomitante son engagement et ses connaissances sur des éléments significatifs. C'est participer à une communauté de pratique et construire et négocier avec les autres, rendant des éléments significatifs.

Annexe 6 : Préparation de leçon n°6 (Séance 2 d'entretien)

APSA : Randonnée **CA** : C5	**Classe** : 3ème prépa pro **Effectifs** : 22	**Séance n°** 6 **Horaires** : 15h30 - 17h30	**Temps de la leçon** : 2h **Temps effectif** : 1h25	**Conditions d'enseignement** : extérieur entre routes et lacs

Randonnée (1h00)

Objectif moteur: Réaliser une rando de 5km et plus en pleine nature tout en écoutant son corps de façon régulière : hydradation, collation, pause...

Objectif méthodologique: créer et suivre ses objectifs concernant le nombre de kilomètres parcourus, l'allure, le temps et les calories brulées.

Objectif social: Savoir marcher en groupe : s'attendre, accompagner, s'entraider

Ce que font les élèves dans la tâche :

But :
- Individuel : 5km en 1h
- Collectif : 60 km en 1h10 (5km/h)

Modes de groupement : 2 groupes de niveau

Rôles : randonneur – chef de groupe

Consignes : toujours rester sur le trottoir lorsque l'on est sur la route et traverser celle-ci au passage piéton. Ne laisser aucun camarade seul en retrait.

Ce que les élèves apprennent :

- Marché à allure régulière en restant groupé
- S'attendre, s'observer, se comprendre et respecter chacun
- Boire régulièrement des petites gorgées d'eau

Comment les élèves savent qu'ils ont appris ?

Quantitatif : l'application runtastic

Qualitatif : ressentis personnel et collectif

Ce que fait l'enseignant :

Observations : l'état physique des élèves (arrêts, rougeurs, essoufflements...), leur engagement dans l'activité (par questionnements)
Hypothèses : manque de ressources, de challenge...
Régulations : avoir deux objectifs de distances/niveau de ressources foncière + mettre un objectif de vitesse + apporter des contenus sur la gestion de sa santé

Comment les élèves apprennent ?

- Par l'utilisation d'outil numérique
- Par action et répétition
- Grace aux autres

Sophrologie (10 minutes)

Terpnos logos: Prenons un temps pour nous installer confortablement, peut-être tailleur, allongé ou sur les genoux et ramenons toute notre intention ici et maintenant en prenant conscience, à notre façon, de l'espace naturelle dans lequel nous nous trouvons à cet instant, à travers de la lumière, les couleurs, les sons. Et en toute confiance, fermons les yeux et tournons toute notre intention vers notre espace intérieur. Prenons une profonde inspiration et expirons par un souffle doux et long nous poser là, poser notre corps dans l'instant. Peut être pouvons nous renouvelez l'expérience. Inspiration profonde, expiration douce et longue. Simple et agréable présence à soi. Nous rendre disponible là, être là, peut-être en ressentent le soleil sur notre visage, le vent, l'air frais, notre respiration, calme et apaisante. Et à chaque expiration, douce et calme, nous poser un peu plus. Nous rendre plus disponible. Peut être repérer là où nous sentons le plus notre respiration et amener notre conscience sur notre respiration ventrale, respiration du calme, du lâché prise. Et pour avoir bien conscience de tout notre corps, là dans l'instant, nous pouvons nous mettre en tension douce en lien avec notre respiration. Nous y allons, inspiration, blocage de l'air, tension douce de tout notre corps, muscles de notre visage, nos épaules, notre buste, nos abdominaux, nos fessiers, nos cuisses, nos mollets, nos pieds, tension douce dans la limite de l'inconfort. Expiration, relâchement. Nous sentons nos muscles se mettre en place un à un, notre visage, le buste, les jambes... Agréable harmonie de notre corps et notre conscience. Perception, notre corps, agréablement détendu et relâché dans l'instant. Et dans cette qualité de présence à nous-même, nous allons pouvoir effectuer un profond nettoyage de l'ensemble de notre corps grâce notre souffle auquel nous donnons une intention de nettoyer tout notre corps et esprit, en lien peut-être avec un support symbolique, comme le vent poussant les feuilles, quelque soi ce support. Prenons une inspiration profonde (expiration forcée) et libérons tout notre corps de nos inconforts (une tension, une idée, un agacement, une émotion désagréable... Inspiration profonde et sur l'expiration, donnons l'intention à notre souffle, de nous libérer de tous ces inconforts au plus profond de nous. Encore une fois, inspiration profonde.. et agréable libération sur notre souffle. Maintenant au rythme de notre respiration naturelle, sur chacune de nos expirations nous pouvons approfondir ce nettoyage. Et prenons un temps pour écouter, observer, tout ce que nous renvoie notre corps libéré. Sensations de vie qui circule là en nous, d'harmonie, de bien-être. D'harmonie entre notre corps et notre esprit. Mémorisons bien cette expérience pour revenir ici et maintenant avec tout ce capital de libération pour nous sentir vivre et exister dans chacune de nos activités. Nous pouvons remobiliser notre corps à notre convenance, nous étirer doucement, et lorsque cela sera juste pour nous, nous pourrons ouvrir les yeux.

Citation du jour : «*Rappelle toi, l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais.*» Pablo Picasso

Voketball (45 minutes)

Objectif moteur: renforcer un temps moteur important en plus de la randonnée sous forme ludique (N.Terré (2011). Des jeux pour apprendre)

Objectif méthodologique: Gérer une rencontre de façon autonome en respectant les règles collectives acceptées (auto-arbitrage)

Ce que font les élèves dans la tâche :

But : gagner le match en marquant plus de but que l'équipe adverse :
- 1 but : marquer en tirant au pied en dehors de la zone de but de handball
- 1 but : marquer en tirant à la main
- 3 buts : marque comme en volley-ball, en frappant la balle main ouverte

Modes de groupement : 2 capitaines fond les équipes (à chaque séances, les capitaines changent

Consignes : les règles du football s'appliquent (touches, fautes) et sont respecté en auto-arbitrage. Les élèves ont le droit de joueur à la main ou au pied à n'importe quel moment dans le match.

Ce que les élèves apprennent :

- Accepter les décisions collectives concernant le règlement ainsi que le résultat de la rencontre.
- Jouer collectivement avec tous les camarades de son équipe.
- Émotions marquantes : des buts spectaculaire permis par le jeu à la main et au foot.

Comment les élèves savent qu'ils ont appris ?

Qualitatif : Nombre de matchs remportés

Qualitatif : est-ce que tous les joueurs de mon équipe ont marqué ? Est-ce qu'il y a eu des conflits (monter la voix) pour faire respecter les règles collectives de jeu ?

Ce que fait l'enseignant :

Observe : Se sont souvent les même joueurs qui marquent même si ce jeu traditionnel permet à tous de jouer car il enlève les barrières techniques.

Régulation : chaque premier but d'un joueur remporte 3 buts.

Comment les élèves apprennent ?

Approche de l'action située : On apprend en construisant et en transformant des représentations de façon concomitante son engagement et ses connaissances sur des éléments significatif. C'est participer à une communauté de pratique et construire et négocier avec les autres, rendant des éléments significatifs.

Annexe 7 : Transcription de l’entretien avec Charles en séance 1

Chercheur (00:00): « Bonjour Charles, je vais t'expliquer ce qu'on va faire. Ici c'est un entretien d'explicitation, c'est-à-dire que je vais te poser des questions et toi tu vas essayer de te remettre en situation au moment T où je vais te demander. Tu vas vraiment essayer de te dire « moi Charles j'étais par exemple en sophrologie... essayer de prendre conscience de ce que tu faisais à ce moment-là. Ceci pour un travail de recherche dans le cadre de mon mémoire de master 2. Donc tu peux me dire tout ce qui te passe par la tête, il n'y a pas de jugement, ça reste dans un cadre très privé. Vraiment ce que tu ressens instinctivement tu me le dis. »

Charles (00:55) : « Okay. »

Chercheur (00:57) : « Donc, on a fait aujourd'hui une leçon d'EPS. On a commencé par 10 minutes de sophrologie et après on a fait de la randonnée en pleine nature. On va commencer par ce temps de sophrologie. Première question : toi est-ce qu'il y quelque chose qui t'a marqué particulièrement aujourd'hui en sophrologie ? »

Charles (01:24: « Ça ma rappelé des souvenirs et ça m'a calmé. »

Chercheur (01:29): « D'accord, donc quand je te pose une question, si tu veux tu peux développer autant que tu veux, tout ce qui te passe à l'esprit. Donc là tu me dis que ça t'a rappelé des souvenirs, c'est ça ? »

Charles (01:39): « Oui.»

Chercheur (01:40): « Est-ce que tu peux me dire quels types de souvenirs par exemple ? »

Charles (01:46): « Quand on faisait ça au collège, des souvenirs de famille et tout dans le calme. »

Chercheur (01:54: « Et du coup à ce moment-là tes pensées étaient centrées sur ta famille, ce moment de calme ? »

Charles (02:05): « Ouais, et sur mon futur et tout, ce que je veux faire et tout plus tard. »

Chercheur (02:10): « D'accord et donc vas-y, dis-moi, à ce moment-là à quoi tu pensais ? »

Charles (02:16): « Je pensais après mon apprentissage, ce que j'allais faire dans 2-3 ans, mes projets et voilà. »

Chercheur (02:26): « Si je comprends bien tu étais plutôt centré sur toi-même, à réfléchir à ton avenir ?

Charles (02:34): « Ouais. »

Chercheur (02:35) : « D'accord, et est-ce que tu as ressenti quelque chose de particulier, comment te sentais-tu ? »

Charles (02:41): « Apaisé et surtout calme quoi, détendu. »

Chercheur (02:51): « D'accord : si on reprend ce temps de sophrologie, que je pourrais découper en plusieurs temps. Au début, je vous demande de vous asseoir, de vous allonger et d'essayer d'être centré sur votre environnement. Est-ce que tu te rappelles de cet instant-là ? »

Charles (03:11): «Un peu. »

Chercheur (03:14): « Toi qu'est-ce que tu faisais ? »

Charles (03:16): « Comment ça ? »

Chercheur (03:20): « Par exemple, quand je vous demandais de vous centrer sur les bruits, les odeurs qui vous entourent, toi à ce moment T là est-ce que tu te souviens de qu'est-ce que tu faisais ? »

Charles (03:32): « Je réfléchissais et je voyais qu'est-ce que ça faisait dans mon corps quoi et voilà. »

Chercheur (03:37): « Par exemple, qu'est-ce que ça te faisait dans ton corps ? »

Carly (03:40): « Bah par exemple le pouls, il allait plus vite, du coup ça faisait bizarre. »

Chercheur (03:49: « Donc ton rythme cardiaque il augmentait à ce moment-là ? »

Charles (03:54): « Il augmentait oui. »

Chercheur (04:05): « Comment tu as vécu cela ? »

Charles (04:07): « Bien ça va. »

Chercheur (04:14): (rigolade avec Charles car il y a eu un petit moment de flottement). « Il faut vraiment que tu me dises ce qui te vient naturellement à l'esprit. »

Charles (04:16): « Okay. »

Chercheur (04:20): « Il n'y a pas de problème. Ensuite, je vous demande de fermer les yeux. Toi qu'est-ce que tu fais ? »

Charles (04:26): « Je pense à tout, le midi, les cours, mes projets. »

Chercheur (04:31): « D'accord, et donc corporellement, comment tu étais ? »

Charles (04:37): « Je sais pas, j'étais bien, genre j'avais mes muscles détendus. »

Chercheur (04:46): « Okay, et est-ce que tu as faits quelque chose de particulier pour être bien ? »

Charles (04:57): « Non, ça m'a détendu, bah c'est quand vous parliez et tout. »

Chercheur (05:04): « D'accord, donc tu m'écoutais du coup ? »

Charles (05:06): « Ouais. »

Chercheure (05:15): « Et ensuite, qu'est-ce qu'on a fait après ? Est-ce que tu te souviens ? »

Charles (05:21) : « Après quoi ? »

Chercheur (05:24): « Là nous sommes toujours en sophrologie, on a parlé de l'espace, ce qui vous entoure, tu fermes les yeux, ensuite toi qu'est-ce que tu as fait ? »

Charles (05:37) : «Vous avez dit une citation »

Chercheur (05:42) : « Ouais, est-ce que tu t'en rappelles ? »

Charles (05:44) : « L'histoire avec la grenouille, après c'était avec l'autre, le joueur de sport, au début. Je ne sais plus comment il s'appelait. »

Chercheur (05:53) : « D'accord, donc tu t'es rappelé à ce moment T de sophrologie des autres séances de sophrologie. »

Charles (06:06) : « Oui c'est ça. »

Chercheur (06:09) : « Sur le joueur de sport je pense que c'était Michael Jordan ? »

Charles (06:11) : « Non. Je ne sais pas si c'était un joueur de sport mais il était connu.»

Chercheur (06:12) : « Ah oui, Mohamed Ali ? »

Charles (06:16) : « Non. »

Chercheur (06:20) : « Nelson Mandela ? »

Charles (06:27) : « Ouais voilà. Je ne me souvenais plus de qui c'était.»

Chercheur (06:30) : « Donc à ce moment-là, toi pendant l'allégorie de la grenouille, tu avais la citation de Nelson Mandela en tête ? »

Charles (06:37) : « Ouais, je ne m'en souviens plus trop mais genre le moment et tout ça fait rappeler. »

Chercheur (06:41) : « D'accord et est-ce que tu te souviens rapidement de ce que disait cette citation ? »

Charles (06:45) : « Non, pas du tout. »

Chercheur (06:49) « Non, d'accord. Et donc là je suis en train d'énoncer l'allégorie de la grenouille. Toi qu'est-ce que tu faisais ? »

Charles (06:59) : « Je vous écoutais et je réfléchissais à ce que ça voulait dire. »

Chercheur (07:01) : « Okay, et donc... »

Charles (07:05) : « Pour moi ça veut dire que quand on veut on peu. Il ne faut pas écouter les autres. Il faut toujours aller de l'avant et avoir confiance en soi. »

Chercheur (07:13) : « D'accord, et qu'est-ce que ça signifie pour toi ? »

Charles (07:16) : « Je n'ai pas trop compris... »

Chercheur (07:18) : « Qu'est-ce que ça t'a fait ressentir ? »

Charles (07:23) : « Bah il fallait que j'aie confiance en moi, il fallait que j'écoute la citation on va dire. Que je me sente dans la situation. »

Chercheur (07:34) : « D'accord, donc là tu cherchais à... »

Charles (07:27) : « Me correspondre.»

Chercheur (07:39) : « D'accord, à te correspondre. »

Charles (07:40) : « Ouais. »

Chercheur (07:47) : « Et alors, est-ce que tu as réussi à te correspondre ? »

Charles (07:49) : « Bah on essaye tous les jours mais des fois non des fois oui. Ça dépend. »

Chercheur (07:55) : « Ça dépend de quoi ? »

Charles (07:57) : « De comment on est dans l'intérieur, le cœur. Je ne sais pas. »

Chercheur (08:00) : « Et à ce moment précis alors ? »

Charles (08:04) : « J'étais bien ça va. Aujourd'hui ça allait. Il y a des jours ça va moins c'est mieux. »

Chercheur (08:08) : « D'accord, et ensuite, une fois que j'ai énoncé l'allégorie, qu'est-ce qui s'est passé pour toi,

qu'est-ce que tu as fait? »

Charles (08:18) : « J'ai répondu à votre fiche et après je me suis senti mieux, plus zen. »

Chercheur (08:27) : « D'accord, et à quel moment précis tu t'aies senti zen ? »

Charles (08:33) : « Quand on allait marcher au début. »

Chercheur (08:35) : « Donc là on a quitté la sophrologie, on va marcher, et là tu te sens zen ? »

Charles (08:43) : « Ouais »

Chercheur (08:45) : « Et du coup, ça, comment tu le vis ? »

Charles (08:50) : « Bah bien (rigolades). »

Chercheur (08:54) : « Ouais dis-moi, tes sensations à ce moment-là. Tu me dis que tu te sens zen... »

Charles (08:57) : « Je pense à rien, je marchais, je parlais avec les gens de la classe et voilà. »

Chercheur (09:01) : « D'accord, donc ce que tu faisais, tu parlais aux autres et tout, est-ce que faisais autre choses ? »

Charles (09:05) : « Non non. »

Chercheur (09:08) : « Okay, très bien. »

Charles (09:10) : « Et après j'écoutais de la musique. »

Chercheur (09:12) : « D'accord, et donc voilà on va passer du coup à la randonnée, deuxième partie de la leçon. À quel moment justement tu me dis que tu te sentais bien, que tu te sentais zen par rapport au parcours. Le lycée François Athanase est ici et on a fait ce parcours-là. Tu me dis que tu te sentais zen, tout le parcours, au début, à la fin? »

Charles (09:39) : «Quand on a commencé à marcher vers la terre, au carrefour. Et on va dire jusque là, parce que d'habitude on fait plus long alors. »

Chercheur (09:50) : « Oui, donc en fait à partir du moment où nous sommes entré dans la natute ? »

Charles (09:54) : « Ouais. J'aime bien la nature moi.»

Chercheur (09:58) : «Et donc dans ce que tu dis, tu étais zen ? À quoi ça t'a fait penser ce moment de calme ?

Charles (10:08) : « Pas grand chose, bah je marchais quoi et je ne pensais à rien. »

Chercheur (10:17) : « Et donc tu n'avais pas de préoccupations particulières ? »

Charles (10:19) : « Non, pas du tout, je ne pensais à rien du coup je n'avais pas de préoccupations particulières.»

Chercheur (10:22) : « D'accord, donc là nous étions sur ce morceau-là, ensuite qu'est-ce qui fait que tu n'as plus été zen sur le reste du parcours ?

Charles (10:42) : «Bah petit à petit, je sais que l'on allait arriver au lycée et tout, qu'on allait faire un foot. Ça m'a relâché mais différent quoi ? »

Chercheur (10:54): « C'est-à-dire qu'est-ce que tu as... »

Charles (10:57) : « Je ne sais pas comment expliquer. Bah à partir de là, le virage, on va dire je sais que l'on va

arriver là (montrer sur la carte). Du coup je sais que l'on va faire un foot et qu'on s'excite un peu plus. Et après c'est la fin de la journée on se détent et on est plus cool, du coup j'ai changé. »

Chercheur (11:15) : « Tu as changé de quoi ? Qu'est-ce que tu sens qui a changé en toi à ce moment-là ?»

Charles (11:24) : « Bah ma tête quoi, ce que je réfléchissais et ce que je ressentais. »

Chercheur (11:29) : « D'accord, et donc ça a changé dans quel sens ? »

Charles (11:35) : « Bien, bah les deux sensations étaient bien, mais là c'était plus content, plus heureux on va dire. »

Chercheur (11:42) : « C'est-à-dire, la première sensation, comment tu pourrais à décrire ? »

Charles (11:45) : «Plus triste et après plus heureux. »

Chercheur (11:47) : « Et après plus heureux... »

Charles (11:49) : « Mais heureux mais peut-être triste après je ne sais pas mais voilà. »

Chercheur (11:52) : « Donc par exemple, si tu regardes sur la carte, à quel moment tu te sentais triste et à quel moment tu te sentais heureux ? »

Charles (12:01) : «Bah là triste triste, après je reviens en heureux. »

Chercheur (12:09) : «Qu'est-ce qui te fait par exemple que ça te rendait heureux ? »

Charles (12:12) : «Bah le foot déjà et parce que c'est la fin de la journée, on plus détendu, on est heureux, content de rentrer chez nous. »

Chercheur (12:21) : «Si je comprends bien, le foot et le fait que ce sois la fin de la journée t'a changé un peu de... émotionnellement tu étais plus heureux ? »

Charles (12:31) : «Oh oui. J'avais plus de tresse. En début de journée on a plus de stresse qu'à la fin et tout se relâche »

Chercheur (12:40) : «Avant, l'EPS, par rapport à ce niveau de stresse, comment tu es ? »

Charles (12:46) : «Bien, bah ça dépend des matières. »

Collègue qui passe dans le bureau

Chercheur (12:53) : «C'est très bien, merci beaucoup Charles. Est-ce que tu as des questions particulières ? »

Charles (13:03) : «Non ça va. Bah si, est-ce que vous allez faire ça plus tard pour votre cours quand vous serez prof ? »

Chercheur (13:12) : «Oui je pense que j'aimerais bien continuer à mettre un peu ces temps de sophrologie. Toi qu'est-ce que tu en pense de ces temps-là ? »

Charles (13:25) : «J'aime bien, mais pas tout le temps. »

Chercheur (13:27) : «Pas tout le temps ? »

Charles (13:29) : «Non de temps en temps. Quand on est énervé quoi.»

Chercheur (13:32) : «D'accord, okay. »

Charles (13:33) : «C'est mieux à la fin qu'au début. »

Chercheur (13:37) : «Tu préfères à fin du cours qu'au début ? »

Charles (13:38) : «Ouais largement.»

Chercheur (13:40) : «Et pourquoi ça ? »

Charles (13:42) : «Parce que après on est existé, et là on s'allonge, on est calme, personne ne parle. »

Chercheur (13:49) : «Okay super, intéressant, je prends note. Maintenant, je vais te demander de re-remplir la fiche que tu m'as rempli juste après l'expérience de sophrologie et voir si tu mettrais autre chose ou pas.»

Charles (14:12) : «Non tout pareil. »

Chercheur (14:16) : «Tout pareil ? Même si je te laisse 5-10 minutes tu mettrais...

Charles (14:21) : «Peut-être ça un petit mot en plus, mais la pluie pareil. »

Chercheur (14:25) : «D'accord, le temps que j'aille chercher Nabil je te laisse rajouter. »

Annexe 8 : Transcription de l'entretien avec Nathan en séance 1

Chercheur (00:00) : « Donc aujourd'hui on va faire un entretien d'explicitation. Qu'est-ce que c'est ? C'est un entretien où en fait je vais te poser des questions plutôt larges, tu vas y répondre à ta façon, d'accord... De façon naturelle, t'essayes de te mettre dans ta peau à ce moment t, d'accord… donc par exemple quand on va commencer sur la sophrologie, essaye de te remémorer toi, tes ressentis pendant la sophrologie, ce que t'étais. Tu peux me dire tout ce qui te passe par la tête, tout ce qui te vient naturellement, tu n'as aucune peur à avoir, je veux dire tout sera pris en compte, il n'y aura pas de jugement derrière. C'est quelque chose pour la recherche qui sera dans un cadre strict, réglementaire et voilà, donc confidentiel, donc tu peux vraiment tout dire sans appréhension. Est-ce que tu as des questions par rapport à cela ? »

Nathan (01:06) : « Non, pas tellement. »

Chercheur (01:08) : « Donc on va commencer avec ce temps de sophrologie. Toi voilà, dans ce temps, est-ce que tu peux me dire un premier ressentis, quelque chose qui t'as marqué ? »

Nathan (01:25) : « Bah au début, en fait, le plus compliqué c'est d'oublier tout ce qu'il y a autour parce que malheureusement il y a beaucoup de bruit quoi… mais dès que c'est fait, après le temps il passe en 5s... c'est très rapide après et surtout, c'est très intéressant parce que je savais même pas que je pouvais être aussi calme en fait. »

Chercheur (01:46) : « D'accord… donc là, ce que tu me dis c'est que tu as trouvé un moment de calme ? »

Nathan (01:54) : « Ah oui... »

Chercheur (01:56) : « Est-ce que tu veux développer ? »

Nathan (01:59) : « Bah euh je vois pas trop quoi dire d'autre en fait… parce que bah c'est ce qu'il s'est passé, c'est ce que je ressens moi quoi… Bah mis à part ça… ouais non c'est tout. »

Chercheur (02:13) : « D'accord. Et donc par exemple, si on reprend voilà le début, il y avait la mise en place de ce temps de sophrologie… quand je commence à vous mettre… quand je commence à vous demander voilà de prendre la perception de ce qui vous entoure… à ce moment là voilà, qu'est-ce que tu as fait ? »

Nathan (02:38) : « Bah en fait… je commence à me concentrer sur votre voix du coup pour commencer à oublier tout le reste. Et une fois que c'est fait, bah je sais pas trop ce que je fait parce que ça se fait tout seul après… donc je saurais pas comment vous dire après mais ça je sait que je me concentre sur votre voix et après c'est bon. »

Chercheur (02:55) : « Donc là tu te concentre sur tes doigts ? »

Nathan (02:58) : « Non sur votre voix. »

Chercheur (02:59) : « Sur ma voix, ok pardon. Donc là, tu concentre sur ma voix, et du coup, qu'est-ce que tu ressens à ce moment là ? »

Nathan (03:04) : « Hum … bah déjà premièrement je commence à entendre les bruits partir petit à petit… Et une fois que c'est bon bah… plus grand-chose d'autre mis à part votre voix du coup… parce que vous continuez de parler donc c'est normal… Et vu que je me concentre sur votre voix bah je vous entends, c'est normal et pas les autres du coup… bah c'est tout. »

Chercheur (03:27) : « D'accord. Donc là du coup, tu cherchais à te concentrer, à ce que tu dis, plutôt sur ma voix. Et donc là, est-ce que tu avais des préoccupations, des idées qui te passaient par la tête, ou autre ? »

Nathan (03:44) : « Bah au début oui mais après je me suis dit que si je veux vraiment me calmer au maximum, faut que je me concentre juste sur une seule chose… et donc du coup bah encore votre voix… c'est le but. »

Chercheur (03:57) : « D'accord. Donc ensuite, quand je vous ai demandé de … donc qu'est-ce que tu as fait

ensuite ? »

Nathan (04:04) : « Ensuite… Bah moi à partir de ce moment là bah il y a rien que je puisse faire d'autre parce que je suis déjà au max en fait… j'entends plus rien, j'entends juste votre voix, je suis concentré, je suis détendu, donc j'ai plus rien à faire… Maintenant j'ai plus qu'à attendre. »

Chercheur (04:21) : « D'accord. Donc là voila… Et au moment où je vous ai demandé de fermer les yeux, qu'est-ce que toi tu as fait ? »

Nathan (04:35) : « Bah ça dépend des fois parce que la première fois j'ai essayé de fermer les yeux mais je me suis rendu compte qu'en fait bah j'y arrivait pas extrêmement bien, la deuxième fois, bah j'ai eu beau rester les yeux ouvert pour voir quelles différences c'était le mieux… et finalement je suis resté les yeux ouverts parce que j'arrive mieux à me concentrer avec les yeux ouverts. »

Chercheur (04:54) : « D'accord... »

Nathan (04:55) : « Alors pourquoi ? Bonne question mais bon … je pense pas que ce soit le plus important. »

Chercheur (04:58) : « D'accord. Pour toi, les yeux ouverts, tu préférais les yeux ouverts ? »

Nathan (05:04) : « Oui. »

Chercheur (05:05) : « Ok. Très bien. Et donc ensuite… qu'est-ce qu'il s'est passé ensuite ? Dans le déroulé ? »

Nathan (05:15) : « Bah en fait … Bah après vous dites une citation je crois... »

Chercheur (05:20) : « Voilà très bien... »

Nathan (05:23) : « Et à partir de cette citation en fait, je réfléchis qu'est-ce que… à quoi je pourrais me référer… bah à ce qui se passe dans ma vie à moi et si c'est à peu près pareil… et euh… pour la plupart du temps pas grand-chose… et après je me dis bah si ça s'est vraiment passé qu'est-ce que j'ai fait. Et si par exemple, il y avait quelque chose dans la citation qui colle à ce que j'ai fait moi dans la vie, je me dis qu'est-ce qui se serait passé si j'aurais pas fait ça ? Et euh bon après ça part en cacahuète dans ma tête mais... »

Chercheur (05:58) : « Il y a pas de problème. »

Nathan (06:00) : « Euh je peux partir très très loin et très très vite donc du coup bah au début je me concentre sur un truc… bah en fait c'est comme un arbre, c'est à dire qu'il y a une branche et après, arrivé à un point, bah il y un gros tronc et il y a une autre branche etc à chaque fois. Donc du coup, ça peut partir très très loin et vite surtout... »

Chercheur (06:16) : « D'accord. Et du coup, aujourd'hui, on était sur une citation ou plutôt une allégorie de la grenouille… Qu'est-ce que tu peux m'en dire ? Par rapport justement à ce que tu me disais sur ton arborescence de pensées ? »

Nathan (06:30) : « Bah malheureusement bah je m'en souviens plus… je m'en souviens plus de l'allégorie… mais le seul truc que je me souviens c'est que les autres… enfin pas tous mais… il y avait celle où c'était « sois je gagne, soit j'apprends » et genre par exemple ça bah je me dis… bah c'est vrai en quelque sorte parce que bah tu gagnes, bah tant mieux, tu as gagné mais si tu perds, tu apprends de tes erreurs … si tu as fait une erreur par exemple ici… bah par exemple à un contrôle… bah si on sait que le contrôle d'après ça sera à peu près pareil, bah on révise plus celui là que les autres parce que les autres c'est déjà acquis … et pas celui là… Et donc du coup je le taffe deux fois plus et comme ça après normalement c'est bon... »

Chercheur (07:15) : « Très bien. Donc ça c'est quelque chose qui t'as plutôt marqué dans les séances de sophrologie que tu as pu vivre ? »

Nathan (07:23) : « Oui parce que c'est surtout parce que ça en fait je me suis dit même avant que vous le disiez en cours bah je le faisais tout le temps en fait parce que… enfin pas la sophrologie mais je me disais qu'est-ce

que… où est-ce que j'ai… où est-ce que je me suis trompé quoi… pour essayer de me… de faire mieux après. »

Chercheur (07:41) : « D'accord. Et donc si on reste concentré… C'est très intéressant… Si on reste concentrer sur voilà aujourd'hui , donc l'allégorie de la grenouille, c'était tu sais la grenouille qui n'entends pas les conseils négatifs des autres… Tu t'en souviens ? Ouais ? Vas-y, si tu peux m'en parler. »

Nathan (08:02) : « Je me dis moi c'est pas tout à fait pareil mais un petit peu parce que moi je pars du principe où si quelqu'un qui veut me tirer par le bas, c'est qu'il a besoin d'aide. Peu importe ce que c'est… bon il y en des fois tu te demande si vraiment tu peux aller les aider… mais après si il te tire vers le bas plus que possible, si tu peux l'aider, bah aide le, donc voilà, et si tu peux pas bon bah tant pis… c'est chiant mais bon… tu peux pas faire grand-chose d'autre quoi. »

Chercheur (08:29) : « Et toi du coup, à ce moment t là, essaie de t'imaginer vraiment là en train d'écouter cette allégorie… qu'est-ce que toi tu faisais là? »

Nathan (08:41) : « Bah moi dans ma tête, j'ai repensé aux moments avec mes amis parce que moi comme je vous ai dit, je suis plutôt du type fonce dans tas et on verra après… et donc du coup je me suis rappelé des moments où bah ils étaient bah mal du coup parce que bah voilà … et du coup je me suis dit… et c'est là que je me rends compte que si j'aurais pas été là, qu'est-ce qu'ils auraient fait… parce qu'on sait jamais, si ça se trouve ça aurait pu empirer la situation ou quelque chose comme ça… ou même pas eu lieu du tout, ça dépend en fait. »

Chercheur (09:10) : « D'accord donc là, ce que tu es en train de me dire c'est que cette allégorie là t'as fait penser à tes amis, donc tu t'es vu avec tes amis par rapport à ce que je disais… c'est à peu près ça ? »

Nathan (09:21) : « Oui parce que la plupart du temps je suis avec mes amis en fait, je les considère comme ma famille quoi… parce que je me dis… ah moi je pars du principe où il y a une famille qu'on choisit pas et l'autre famille c'est nos amis, et eux on les choisit du coup. Donc du coup, je me dis mes frères, mes vrais frères, ils seraient eux toujours là pour moi… Bah moi comme je les considère comme mes frères bah je dois toujours être là pour eux… donc c'est pour ça... »

Chercheur (09:46) : « D'accord, très bien. Et donc là, si on retourne dans ce moment précis, l'allégorie voilà tu l'as entendu, j'avais fait un petit récapitulatif de qu'est-ce que ça signifiait… Pour toi, quelles étaient tes préoccupations à ce moment là ? Qu'est-ce que tu pensais ? Qu'est-ce que tu faisais ? »

Nathan (10:13) : « Bah là en l'occurrence je faisais pas grand-chose… bah en fait, pendant des séances comme ça en fait, à partir d'un moment je m'en souviens plus du tout, et donc pourquoi, j'en ai aucune idée… je vois toujours le plafond etc. mais j'entends plus rien, mais vraiment absolument rien… mes pensées bon bah n'en parlons même pas … je m'en souviens même pas… du coup je sais pas du tout. »

Chercheur (10:34) : « Donc à ce moment là si on décide d'être vraiment recentrer sur ce moment là justement… au moment ou tu me dis que tu regardes le plafond… tu me dis que tu penses à rien du tout… Est-ce que tu as une idée qui passe ? »

Nathan (10:49) : « C'est pas que je pense à rien du tout, c'est que je regarde le plafond et j'essaye de voir les moindre petits détails de partout etc. et genre ah là il y a un petit trait de peinture qui est pas ici et là il y a un détail… des choses comme ça quoi… en fait je devient une machine à scanner absolument tout mais juste dans mon angle de vision, je bouge pas la tête etc. »

Chercheur (11:11) : « D'accord, très bien. Et donc si on repart un peu plus de façon générale, ce moment de sophrologie là qui s'est passé en début de cours, comment toi tu l'as ressenti ? »

Nathan (11:31) : « Pas méchamment mais en même temps je me suis un petit peu ennuyé parce que… à force de … peut être la première séance je me suis dit bah je vais apprendre peut être de nouvelles choses sur moi même donc ça sera cool. La deuxième bah je me suis dit je vais tenter une autre approche, comme ça pareil je vais apprendre de nouvelles choses donc c'est cool. Et à partir de la deuxième, en fait, bah c'était tout le temps pareil parce que … enfin tout le temps à quelques différences près évidemment… mais c'était tout le temps pareil… genre je savais déjà comment me mettre et comment me calmer etc. et donc du coup à partir de là, je me concentrais juste sur ce que vous disiez et vu que c'est pas la même chose que vous disiez, bah forcement je

pense pas aux mêmes trucs… mais arrivé un moment c'est inévitable, je vais devenir un scan et je vais scanner tout. »

Chercheur (12:20) : « D'accord, très bien. Et donc maintenant on va continuer plus au niveau de la leçon donc quand le temps de sophrologie est terminé, on va commencer à attaquer la randonnée… toi, une fois que le temps de sophrologie est passé, qu'est-ce que tu fais ? »

Nathan (12:40) : « Bah d'abord, je me lève en étant allongé du coup. »

Chercheur (12:42) : « Dis moi vraiment tout ce qui te passe par la tête à ce moment précis… remet toi bien toi voilà à ce moment précis, le temps de sophrologie est terminé. Tu revis ce moment là, qu'est-ce que tu fais exactement ? »

Nathan (12:55) : « Bah en fait à partir du moment où c'est fini, moi je me dis qu'on va aller faire du sport donc en fait c'est comme si j'oubliais absolument tout ce qu'on a fait avant pour redevenir comme j'étais bah avant la séance, du coup bah vu que j'aime bien faire du sport, moi je me dis on va peut être marcher certes, mais au bout d'un moment forcément les jambes elles vont travailler quelque part… ouais bon certes les autres ils disent que c'est pas bien etc. ok c'est leur avis, c'est bien, mais moi je me dis, peu importe ce qu'on fait notre corps il travaille tout le temps, donc du coup, même si on marche, physiquement on travaille aussi donc c'est génial. »

Chercheur (13:36) : « D'accord. Est-ce que, voilà, nous sommes en randonnée… est-ce qu'il y a un moment qui t'as marqué pendant le tour ici qu'on a fait du lycée, on a fait le tour du lac… est-ce qu'il y a un moment précis sur le chemin qui t'as marqué? »

Nathan (13:55) : « Pas spécialement non. »

Chercheur (13:58) : « Donc si on va de façon… voilà dans le rythme… on sort du lycée, on arrive par exemple au premier point où il s'agit de traverser la route pour aller dans la nature, à ce moment là quelles étaient tes préoccupations ? »

Nathan (14:19) : « Bah marcher du coup… et surtout pas me faire écraser parce que c'est quand même important. Et du coup, à partir du moment où on a traversé, même pendant, je me suis dit que le but de la séance c'est de marcher donc du coup j'ai marché… et du coup, je vous suis, pour pas essayer de me perdre quand même… ce serait bête... »

Chercheur (14:40) : « Tu te ? Excuse moi. »

Nathan (14:41) : « Bah je vous suis, parce que pour pas me perdre parce que je vous l'ai déjà dit, moi ici je connais rien donc du coup… j'ai déjà tenté une seule fois de rentrer, bah j'ai pas envie de le refaire parce que ça m'avais pris 4h et bah 4h c'est gentil mais j'ai pas envie de me le refaire quoi… parce que St Nazaire-La Baule … c'est gentil mais c'est un peu long quoi. »

Chercheur (15:07) : « Donc là, à ce moment précis où on traverse, ce que tu me dis c'est que… voilà tu me suis, tu marches… Est-ce que tu fais autre chose ? »

Nathan (15:20) : « Bah je parle avec ceux que j'aime à peu près bien dans la classe, c'est tout. »

Chercheur (15:25) : « D'accord, très bien. Tu peux développer sur ... »

Nathan (15:30) : « Bah je parle d'un petit peu de tout mais surtout avec Nabil je parle de manga parce que nous deux au niveau manga c'est… et animés surtout… Et sinon, non à part parler de ça, bah pas grand-chose… ça dépend des personnes, ça dépend avec qui je suis… enfin ça dépend des personnes, ça dépend de où on est rendu, si c'est au début ou vers la fin, forcément ça va pas être pareil… et ça dépend aussi à quel endroit on est… par exemple si c'est au moment de traverser et dans la boue, et bah ça va pas être pareil les discussions… autant on aurait divagué sur quelque chose d'autre mais... »

Chercheur (16:06) : « Alors par exemple, on a eu des moment de boue justement dans le parcours… et bah là qu'est-ce que tu faisais ? Qu'est-ce que tu ressentais ? »

Nathan (16:16) : « Bah je marchais dans la boue parce que … bah je marche tout droit et puis bon si je tombe, je tombe bah tant pis, et si je tombe pas bah je tombe pas et puis voilà… et puis je continue ma route… je me dis si tu tombe allez bon au pire les autres bah ils vont se moquer de ma tronche ok… mais je m'en fiche parce que je suis tombé certes, mais ça pourrait très bien leur arriver à eux… et quelque chose me dit que bon si je me fous de leur gueule alors qu'ils sont tombés ils vont peut-être pas apprécier donc … donc du coup je me relève, je fais mine de pas les entendre et je continue. »

Chercheur (16:51) : « Donc là on essaye d'avancer dans le parcours, on termine le parcours dans la partie plus naturelle, et on commence à rentrer vers le lycée. Ici là, voilà, qu'est-ce que ressent ? »

Nathan (17:06) : « Bah je me dis si on revient vers le lycée ça veut dire que le cours est bientôt fini, et qui dit que c'est bientôt fini, dit que je vais rentrer chez moi. Donc du coup je suis content. Parce que surtout je vais revoir les frères… le plus important, parce que mine de rien bon on peut se tailler de temps en temps, on s'aime bien quoi… et donc du coup je me dis surtout le plus important, sans compter les frères, c'est que je vais pouvoir manger… parce qu'à chaque fois j'ai faim après la rando... »

Chercheur (17:36) : « Et donc à ce moment précis du coup, qu'est-ce que tu fais au moment de rentrer au lycée ? »

Nathan (17:45) : « Bah je suivais ce que vous disiez jusqu'à ce que ça sonne, et puis après je vais prendre mon bus… enfin mes bus en l'occurrence, parce que j'en ai deux... »

Chercheur (17:54) : « D'accord, très bien. Bah écoutes, pour moi c'est très complet, merci beaucoup. Est-ce que tu as des questions peut-être ? »

Nathan (18:03) : « Non pas spécialement. »

Chercheur (18:08) : « Ok bon bah, pour nous c'est ok, on refera peut-être d'autres entretiens de ce type là au fur et à mesure des expériences de sophrologie et de leçon… et donc voilà merci beaucoup à toi. »

Annexe 9 : Transcription de l'entretien avec Charles en séance 2

Chercheur (00:00) : « Donc voilà, on va commencer un entretien d'explicitation comme tu l'as vécu l'autre fois, donc ça va être pareil. Je vais te poser des questions, tu te remets en situation... »

Charles (00:14) : « Ouais, d'accord »

Chercheur (00:16) : « … sur les moments sur lesquels je vais vouloir intervenir. C'est pour notre travail de recherche, comme tu le sais. Voilà, c'est pour notre mémoire. Donc tu peux donner toutes les réponses que tu veux, tout ce qui te passe par la tête. Il n'y aura aucun jugement et les données resteront secrètes juste pour l'étude du mémoire et anonymes. Elles seront anonymes dans le mémoire. On ne saura pas que c'est toi qui a participé, on changera les noms. Est-ce que tu as des questions sur le procédé ou autre chose ? »

Charles (00:54) : « Non … non c'est bon »

Chercheur (00;58) : « Donc la leçon s'est déroulée comment ? On a commencé par faire un petit temps de marche puis on s'est assis en cercle, on à fait un temps de sophro dans la nature, et on a poursuivi sur un autre temps de marche. »

Charles (01:12) : « Oui c'est ça »

Chercheur (01:13) : « Jusque là c'est bon. Est-ce que du coup tu as un fait marquant pendant la sophrologie ? »

Charles (01:19) : « Bah que après ils faisaient beaucoup de bruit les autres »

Chercheur (01:22) : « Les autres faisaient beaucoup de bruit... »

Charles (01:23) : « Ouais. »

Chercheur (01:24) : « Ça t'as gêné ? »

Charles (01:25) : « Ouais un peu »

Chercheur (01:27) : « T'as pas réussi à te recentrer sur toi même ? »

Charles (01:29) : « Bah si pendant un temps mais pas tout le temps quoi... »

Chercheur (01:31) : « Ok. C'était dur de rester concentré sur toi ? »

Charles (01:33) : « Ouais c'est ça. »

Chercheur (01:37) : « Ok. Est-ce que tu as eu des pensées ? »

Charles (01:42) : « Je pensais à tout et à rien, à la famille, aux amis. »

Chercheur (01:52) : « Qu'est-ce que tu ressentais à ce moment là ? Tes préoccupations ? »

Charles (01:58) : « Bah ce que j'allais faire plus tard dans le futur, et bah ouais mon orientation, et voilà. »

Chercheur (02:07) : « Donc tu voulais vraiment penser à ce que tu allais faire plus tard. Il y avait que ça qui t'intéressait ? »

Charles (02:15) : « Ouais que ça. Bah il y a des jour c'est d'autres choses mais là c'était ça aujourd'hui. »

Chercheur (02:20) : « Ok. Donc ça c'était sur le temps de sophrologie. Sur le temps de la marche au début, comment tu te sentais ? »

Charles (02:30) : « Bah bien. Mais moi je marche bien, j'aime bien marcher. »

Chercheur (02:32) : « T'aimes bien marcher, mais physiquement tu te sentais comment ? »

Charles (02:36) : « Oh bien, j'étais à l'aise, en plus il fait beau…. »

Chercheur (02:41) : « T'étais pas fatigué ?

Charles (02:42) : « Non… Après avec le temps, comme il fait beau, on se sent pas pareil quoi… Quand il pleut, bah on se sent moins bien et tout. »

Chercheur (02:53) : « T'avais peut-être chaud ? »

Charles (02::55) : « Non ça va… au début oui mais après ça allait. »

Chercheur (02:59) : « Et mentalement, tu te sentais comment ? »

Charles (03:02) : « Moi bien. Aujourd'hui nickel. Il y a des jours un peu moins bien. »

Chercheur (03:06) : « Quand on t'a dit qu'on allait marcher ? »

Charles (03:10) : « Bah là aujourd'hui, c'est bien aujourd'hui. Il y a des jour moins mais là ça allait. »

Chercheur (03:17) : « Donc là après on a fait la sophro. Tu m'as dit que tu pensais à ta famille tout ça… Qu'est-ce que tu as fait toi pour te recentrer sur toi ? »

Charles (03:30) : « Bah j'essayais de pas écouter les autres… de regarder un point où j'aimais bien, l'eau ou les fleurs et voilà... »

Chercheur (03:38) : « Ok, t'as pas fermé les yeux ?

Charles (03:39) : « Non »

Chercheur (03:40) : « Tu restais les yeux ouverts, tu fixais quelque chose... »

Charles (03:43) : « Un endroit... »

Chercheur (03:48) : « Tu l'a vécu comment ce temps ? Plutôt bien ? »

Charles (03:51) : « Bien ouais »

Chercheur (03:52) : « Long ? Court ? Je sais pas... »

Charles (03:57) : « Bah court mais moi je vois ça plutôt vers la fin, bah après le sport. »

Chercheur (04:02) : « Tu préférerais l'avoir à la fin ? »

Charles (04:04) : « Ouais, pas au début. »

Chercheur (04:05) : « Et pourquoi ?

Charles (04:06) : « Bah parce qu'au début, on sait qu'on va faire du sport, on est déjà un peu excité, et pour le sport faut déjà être excité un peu quand même… avoir de l'adrénaline. Et du coup, bah au retour, on se calme, on va rentrer chez nous, on prend notre bus tranquille... »

Chercheur (04:21) : « Et est-ce que tu penses que c'est pas aussi bien d'être calme quand tu arrives en cours d'EPS par exemple ? Peut-être pour être plus concentré ? »

Charles (04:31) : « Bah après je suis pas trop… Bah je sui un peu timide et pas trop sociable quoi… Du coup ça

va quoi… Je sui pas le genre de gars qui va courir partout en cours. Du coup pour moi je pense pas. Pas pour moi en tout cas. »

Chercheur (04:48) : « Et du coup après on est repartit. Est-ce que tu as senti un changement entre avant le temps de sophro et après le temps de sophro ? »

Charles (04:57) : « Alors je sais qu'on allait faire du foot, du coup j'étais un peu mieux. Bah je sais qu'on allait faire un truc qu'on aime plus quoi. Après non, sinon rien. »

Chercheur (05:06) : « Et pendant la rando, avant tu m'as dit que tu te sentais bien, on a fait le temps de sophro, et juste après tu te sentais pareil ? »

Charles (05:15) : « Ouais pareil. »

Chercheur (05:16) : « Il y a rien qui as changer au travers de ce temps de sophrologie ?

Charles (05:20) : « Nan. Moi c'est surtout avec le temps. Quand il fait beau ou il pleut, je change d'humeur ou de … bah ma tête quoi … je pense à autre chose. »

Chercheur (05:36) : « Et du coup maintenant, par rapport à ce temps de sophro, tu as pris du recul un peu. Tu te rappelle de quoi il était question dans ce temps de sophro ? »

Charles (05:45) : « Hum ouais… la phrase ? »

Chercheur (05:50) : « Par exemple… et tout le procédé utilisé. »

Charles (05:53) : « Au début, il nous a parlé, il fallait qu'on s'assoie… après il fallait qu'on ferme les yeux si on le voulait. Il fallait rester calme et pas trop parler… bah pas parler. Après bah on est resté 3min comme ça… enfin il a essayé, parce que bon il y en toujours qui font du bordel. Après il nous a dit de fermer les yeux, il nous a dit la citation. Après il a expliqué en quoi et tout un peu. Après il fallait qu'on réfléchisse et qu'on reste calme on va dire. »

Chercheur (06:29) : « Et toi, qu'est-ce que tu as fait pendant tous ces moments-là ? T'as fait exactement ce qu'il a dit ou tu avais d'autres pensées… ?

Charles (06:36) : « Pareil, à part pour fermer les yeux. J'ai pas fermé les yeux. »

Chercheur (06:40) : « Donc t'écoutais vraiment tout ce qu'il disait ? »

Charles (06:42) : « Ouais la citation, j'ai écouté. Les autres choses, bah on a l'habitude de le faire du coup maintenant ça va on le sait. »

Chercheur (06:48) : « Donc c'est assez facile pour toi de te recentrer sur toi même rapidement ? »

Charles (06:53) : « Ouais. Bah après quand il y a du bruit, c'est un peu plus dur. Mais sinon ça va. »

Chercheur (06:57) : « Ok. Et du coup la citation tu t'en souviens ou pas ? »

Charles (07:00) : « Alors… ça j'me souviens… Je crois c'est que… Bah je l'explique mais c'est pas ça… C'est quand on est seul, on est toujours seul quand on ira … comment l'expliquer… Quand on est seul on ira plus loin quand on est tout seul, même si on a des amis et tout, bah on est quand même seul, on ira tout seul jusqu'à la fin de nos jours… un truc comme ça. Et voilà je m'en souviens que de ça. »

Chercheur (07:25) : « Et à quoi ça t'as fait penser ? Sur le temps juste après la citation, tu pensais à quoi ? »

Charles (07:32) : « Si tu as des amis que tu sais pas trop si c'est bien ou pas, ça sert à rien de les garder. Et que je pense que c'est que la famille qui … bah qui reste, et on va dire bah si t'as une copine, la copine quoi… et quelques amis mais les amis de … depuis le début, depuis ces 2-3ans, 4 ans… mais sinon les amis de 2 ans tout

ça, je sais pas trop... »

Chercheur (07:58) : « Et comment tu l'interprète cette citation ? Comment tu l'envisages pour toi ? Tu peux l'utiliser ? »

Charles (08:05) : « Non moi ça va, sur ça, ça va. Je suis pas très… les potes que je sais que c'est que c'est mort, je vais pas essayer de sortir avec eux quoi. Si je vois qu'il fait des conneries et tout, c'est pas vraiment les mêmes styles de … les mêmes délires, ça sert à rien. »

Chercheur (08:20) : « Donc cette citation, elle t'aide aussi à y voir peut-être plus clair pour la suite… et tu te dis 'ouais je suis sûr que...' »

Charles (08:29) : « Ouais je sais que certains on ira loin, les autres ça sert à rien quoi… que des amis de classe on va dire. »

Chercheur (08:38) : « Donc ce temps là, tu penses qu'il est bénéfique ? »

Charles (08:47) : « Ouais, ça dépend de quel sport ! »

Chercheur (08:49) : « Ça dépend de quel sport ? »

Charles (08:50) : « Ouais. La marche pas trop besoin. Mais genre le foot, le badminton ouais. Mais sinon, il y en a ça sert à rien quoi… marche à pied, ça sert à rien de faire ça je pense... »

Chercheur (09:04) : « Donc ouais tu penses que... »

Charles (09:06) : « Bah si on la fait pendant 2heures … parce que là on l'a fait qu'une heure et après on va faire du foot, donc là ça sert un peu quand même. »

Chercheur (09:12) : « Ok. Et donc tu penses que c'est pas très utile mais tu trouves ça quand même intéressant ? »

Charles (09:17) : « Intéressant plus… C'est plus intéressant que utile je pense. De savoir les citations tout ça… c'est … j'aime bien moi. »

Chercheur (09:26) : « Et à quel moment du coup tu préférerais l'avoir ? »

Charles (09:29) : « A la fin du cours, après les 2h ouais. »

Chercheur (09:32) : « Forcément ? Dans toutes les situations ? »

Charles (09:34) : « Ouais tout le temps. »

Chercheur (09:35) : « Quelque soit la sensation que tu avais au départ du cours ? Des fois, t'es peut être un peu énervé, tu voudrais te calmer avant d'entamer le cours… je sais pas... »

Charles (09:43) : « Hum non. Bah de toute façon quand on va faire du sport, on va se calmer on va dire. Parce que toute l'adrénaline et tout, bah on va l'utiliser dans le sport. Si on est en badminton, on va sauter par exemple, on va crier tout ça… du coup on va se fatiguer tout seul. »

Chercheur (10:04) : « Du coup pendant ce temps de sophrologie, dans ton corps, qu'est-ce que tu ressens ? »

Charles (10:13) : « Je sentais mon cœur plus battre. »

Chercheur (10:16) : « Plus battre que pendant que tu marchais ? »

Charles (10:17) : « Nan bah battre… je le sens … on va dire... »

Chercheur (10:20) : « Tu fais attention ? »

Charles (10:22) : « Ouais voilà, j'y fais attention. D'habitude je m'en fiche si il bat ou pas quoi… je fais pas attention. Mais sinon, non rien d'autre. »

Chercheur (10:28) : « Rien d'autre… peut-être des douleurs quelque part, des tensions ? »

Charles (10:32) : « Non. Ça sur ça non. »

Chercheur (10:36) : « D'accord. Donc tu m'avais dit que tu avais pensé à ta famille. »

Charles (10:43) : « Ouais mais surtout l'orientation. »

Chercheur (10:52) : « Est-ce que ce temps ça t'aide à mieux te sentir ? »

Charles (11:00) : « Hum… ça dépend on le fait où et comment quoi… ou après quoi. Là on l'a fait avant tout. »

Chercheur (11:05) : « Du coup aujourd'hui, est-ce qu'il t'as permis de mieux te sentir ? »

Charles (11:09) : « Aujourd'hui non. À part la citation j'étais content. On est toujours content de connaître une nouvelle citation quoi. Mais sinon non, ça m'a rien fait faire. »

Chercheur (11:22) : « T'as senti que tu étais peut-être plus à l'écoute de l'environnement ? »

Charles (11:26) : « Non »

Chercheur (11:28) : « Même après peut-être non ? »

Charles (11:30) : « Non pas aujourd'hui. Il y a des jours oui, mais pas là. »

Chercheur (11:36) : « Et du coup pendant que tu marchais, à quoi tu pensais ? »

Charles (11:41) : « Bah j'étais en train de parler avec des potes, je pensais pas à grand-chose… mais… après moi ça dépend le temps. c'est ce que je vous disais tout à l'heure. Si il pleut je vais souvent marcher tout seul, tout ça, là je suis avec des potes, il fait beau, bah on va pas penser aux trucs tristes. Du coup ça allait aujourd'hui. »

Chercheur (12:00) : « Tu pensais à des choses heureuses ? »

Charles (12:03) : « Ouais heureuses. »

Chercheur (12:29) : « Sur la citation, tu m'en as parlé d'une partie, et la 2ème partie, c'est 'soit vivant dans tout ce que tu fais'. »

Charles (12:36) : « Ouais faut se laisser vivre quoi on va dire… un petit peu mais pas trop, sinon ça peut… si on se dit on va faire une bêtise, faut voir les … comment ça s'appelle déjà ? Comment on dit le mot ? Les trucs après quand on fait une connerie… après il y a quoi déjà ? »

Chercheur (12:53) : « Des conséquences ? »

Charles (12:55) : « Ouais voilà c'était un autre mot mais c'est ça. Après faut réfléchir quand même un peu mais faut … faut se laisser vivre. »

Chercheur (13:04) : « Bon très bien. Est-ce que tu as des questions ? »

Charles (13:09) : « Non »

Chercheur (13:12) : « Ok bah merci. »

Annexe 10 : Transcription de l'entretien avec Nathan en séance 2

Chercheur (00:00) : « Donc on va faire un entretien d'explicitation comme la dernière fois, comme tu l'as déjà fait. Donc pareil, je vais te poser des questions,. Tes réponses, tu les donnes, ce qui te vient à l'esprit sur le moment. Tu te remets en situation comme si tu étais dans le moment que je vais t'indiquer, par exemple dans la rando, dans la sophro, voilà. Tu te remets là dedans, tout ce qui te viens tu peux me le dire, il n'y aura pas de jugement. Donc je m'en fiche que tu me dises que c'était nul que c'était bien... »

Nathan (00:39) : « Ça tombe bien je suis plutôt direct. »

Chercheur (00:43) : « Tu me dis ce que tu veux. Tout ce que tu pourras me dire, tout l'entretien qu'on fait restera secret et juste dans le cadre de notre mémoire, donc notre travail de recherche. Les interventions resteront anonymes, donc ça veut dire que l'on changera vos noms tout ça dans l'étude, comme ça aucun moyen de vous retracer, voilà. Est-ce que tu as des questions ? »

Nathan (01:12) : « Non, pas tant que ça. »

Chercheur (01:15) : « Donc on va commencer sur le retour de la leçon. Donc on a commencé au lycée, on vous a expliqué comment ça allait se dérouler et on a commencer à partir en rando jusqu'à ce point là. Ici du coup, on a fait la sophrologie, puis on est reparti faire le tour jusqu'ici, et ici on vous a séparé, on vous a pris que 4 pour revenir jusqu'au lycée. D'accord ? »

Nathan (01:40) : « Oui. »

Chercheur (01:43) : « Est-ce qu'il y a eu un fait marquant qui t'as interpellé pendant la leçon ? »

Nathan (01:50) : « Pendant cette séance ou les autres ? »

Chercheur (01:51) : « Cette séance là. »

Nathan (01:52) : « Ah euh non... »

Chercheur (01:53) : « Non rien. Et pendant le moment de sophrologie ? Quelque chose qui t'as marqué ? »

Nathan (01:58) : « Bah le seul truc qui était différent c'est que d'habitude on le fait bah euh… à l'intérieur, mais là on était dehors, mais c'était pas plus mal, c'était cool. Mais sinon non, à part ça rien n'a changé, c'est pareil. »

Chercheur (02:10) : « Ok. Comment tu te sentais au départ, au début du cours ? Tes sensations, tes préoccupations ? »

Nathan (02:21) : « Bah comme d'habitude calme, mais en même temps, je bouillonne pas mal à l'intérieur quand même. Mais ça a pas changé grand-chose. Juste pendant le moment de sophrologie, j'étais un petit peu plus calme, mais dès que ça s'est fini, bah c'est reparti. »

Chercheur (02:34) : « Ok. Et à quoi tu pensais ? »

Nathan (02:37) : « Hum … bah à rien… Enfin si mais pas sûr que je peux le dire en fait… parce que bon... »

Chercheur (02:48) : « Tu peux tout dire. »

Nathan (02:49) : « Ah ! Bon bah en gros c'était quelqu'un qui passait sous un bus, puis après il y avait un gros plan. »

Chercheur (03:00) : « Ok.. Bon. Du coup, au tout début pendant le temps jusqu'à la sophro, sur le moment là, sur quoi tu étais concentré, qu'est-ce que tu faisais ? »

Nathan (03:10) : « J'étais en train de parler avec un copain. »

Chercheur (03:12) : « Donc tu discutais ? »

Nathan (03:14) : « Oui et c'est tout. »

Chercheur (03:17) : « Ton corps, comment tu te sentais ? Tes sensations corporelles ? Comment tu étais ? Peut être de la fatigue... »

Nathan (03:24)) : « Non. Enfin si, mais je suis tout le temps fatigué, donc ça change pas de d'habitude. Donc à part ça, pas grand-chose... »

Chercheur (03:34) : « Des douleurs musculaires ? »

Nathan (03:36) : « Non. »

Chercheur (03:45) : « Ok. Donc là on arrive sur le temps de sophrologie. Pendant ce temps là, qu'est-ce que vous avez fait ? »

Nathan (04:00) : « Euh bah déjà on s'est assis par terre, et après il y a l'enseignant qui a commencé à parler. Et jusque là bah après je sais pas. »

Chercheur (04:10) : « Toi, à ce moment là, qu'est-ce que tu faisais ? »

Nathan (04:13) : « J'essayais d'écouter mais mon esprit était ailleurs, donc du coup j'ai rien retenu. »

Chercheur (04:16) : « Ok, t'as rien retenu de ce qui se passait… Tu pensais à autre chose ? »

Nathan (04:22) : « Euh bah en fait je pensais à rien. Je sais même pas comment j'ai fait mais... »

Chercheur (04:31) : « Du coup tu l'as vécu comment ce temps de sophro ? »

Nathan (04:36) : « Bah moins bien mais c'était normal, je pensais carrément à autre chose... »

Chercheur (04:47) : « Et au niveau de tes ressentis corporels, là encore, comment tu te sentais ? »

Nathan (04:55) : « Il y avait juste le soleil qui étais là à un moment, ça m'a réchauffé. »

Chercheur (05:00) : « Et intérieurement ? »

Nathan (05:02) : « Pas changé. »

Chercheur (05:05) : « Tu te sentais pas plus apaisé ? »

Nathan (05:07) : « Bah un petit peu mais comme je l'ai déjà dit, après ça repart, donc … genre j'écoutais, ça baissait, puis après mon esprit partait et ça remontait. Et bien c'est pour ça je recommençait à écouter après. »

Chercheur (05:19) : « Donc tu n'arrivait pas à rester concentré tout du long sur ce que disait Romain ? »

Nathan (05:23) : « Bah en fait, ça faisait ça en gros... » (gestes)

Chercheur (05:25) : « Ouais c'était en dent de scie. Par moment tu y arrivais, puis tu lâchais, puis tu revenais dedans. Donc sur ce qu'il a dit au départ, quand il vous a amené à vous recentrer sur vous même, à vous calmer, à vous concentrer sur les bruit qu'il y avait autour, tout ça… Et là, tu te sentais comment ? Qu'est-ce que tu faisais ? »

Nathan (05:54) : « Bah c'est là où je réussissais parce que j'écoutais les bruits autour etc. donc du coup mon esprit a commencé à partir, et dès qu'il est parti, bah il est revenu aussitôt. »

Chercheur (06:04) : « Et comment ça se fait ? »

Nathan (06:06) : « Alors là bonne question, j'en ai aucune idée. »

Chercheur (06:10) : « Le bruit autour peut-être ? »

Nathan (06:12) : « Non. »

Chercheur 06:14) : « Ça t'as pas gêné le bruit qu'il y avait autour ? »

Nathan (06:16) : « Oh non… de toute façon j'ai l'habitude donc forcément, j'y fais plus trop attention. »

Chercheur (06:21) : « Ok donc voilà, après il vous a donné une citation. Est-ce que tu t'en souviens ? »

Nathan (06:28) : « Pas du tout. »

Chercheur (06:28) : « Est-ce que tu l'as écouté ? T'as réfléchi dessus ? »

Nathan (06:32) : « Je crois que je l'ai écouté mais je m'en souviens plus… C'était pas 'la seule personne qui est avec vous tout le reste de votre vie, c'est vous même' ? »

Chercheur (06:44) : « Donc 'Rappelle toi que la seule personne qui t'accompagne toute ta vie c'est toi même, sois vivant dans tout ce que tu fais'. T'as réfléchi dessus ? »

Nathan (06:56) : « Le truc que j'ai compris c'est que… à partir d'un moment et bah on est tout seul, donc du coup après on se débrouille tout seul de A à Z etc. Donc la seul personne à qui on peut faire confiance c'est nous même. Et puis c'est à peu près tout ce que j'ai compris. »

Chercheur (07:12) : « Et ça, est-ce que tu penses que ça peut t'être utile dans la vie, en EPS, à l'école ? »
Nathan (07:18) : « Pas trop non... »

Chercheur (07:20) : « Tu vois pas comment tu pourrais l'utiliser ? »

Nathan (07:22) : « Non parce que j'étais quasiment tout le temps comme ça quoi. Si je connais pas la personne, bah je vais pas lui faire confiance. Je vais taper la discute un peu mais… et puis on verra après, et si je sens que ça colle pas bon bah tant pis. J'attends de connaître une personne avant de lui donner ma confiance parce qu'on sait jamais. Donc c'est tout en fait. Après j'ai l'avantage d'avoir des frères, donc du coup ils m'ont appris comment faire un petit peu quoi… Donc du coup c'est pour ça que je suis plus comme ça. Et puis c'est tout. »

Chercheur (07:55) : « Ok. Du coup, ce temps de sophrologie, comment tu l'as vécu aujourd'hui ? »

Nathan (08:04) : « Bah je sais pas trop en fait parce que… bah ça change pas de d'habitude, j'ai l'impression que c'est tout le temps la même chose. »

Chercheur (08:15) : « J'étais pas là les autres fois donc je sais pas. »

Nathan (08:17) : « Bah oui mais le truc c'est que je sais pas comment l'expliquer en fait parce que pour moi c'est la même chose qu'avant sauf que avant je savais pas non plus l'expliquer. »

Chercheur (08:30) : « Tu te sentais bien ? Tu penses que c'était utile ? »

Nathan (08:34) : « Bah j'étais calme quoi, c'est tout. Et puis quand c'était fini, bah c'était reparti. »

Chercheur (08:42) : « Donc du coup avant le cours, tu pensais à des choses tout ça… tu avais des préoccupations. Pendant le temps de sophro, logique, ces préoccupations là étaient parties ou tu les as gardées ? »

Nathan (08:57) : « Bah oui et non parce que comme ça faisait des dents de scie en fait, bah ça partait puis ça revenait. »

Chercheur (09:03) : « Ok donc en fait quand tu arrives à te recentrer sur toi tu y pensais plus, et par moments tu avais tes pensées qui te revenaient et ça te faisait lâcher la concentration. Et t'essayais de te remettre dedans par toi même ? »

Nathan (09:17) : « Euh non par moi-même parce que je sais très bien que bah si j'essaie de laisser couler bah je vais m'endormir, parce que bah … pas que je veux pas mais écouter quelqu'un parler sans aucun bruit, enfin en se concentrant juste sur cette personne, moi ça m'endors donc… Du coup j'essayais de me concentrer sur ce qu'il disait et que quand ça marchait bah après je partais et ça faisait ça à chaque fois. »

Chercheur (09:51) : « Et du coup après tu repartais dans tes pensées mais ce temps de sophrologie, tu penses qu'il y a eu un changement entre avant le temps de sophro, et après le temps de sophro ? »

Nathan (10:05) : « Euh non … le seul moment où ça changeait c'était pendant, c'est tout. »

Chercheur (10:10) : « Ok. Donc aucun changement entre avant et après, même corporellement ? »

Nathan (10:14) : « Euh non. »

Chercheur (10:21) : « Est-ce que ça t'as aidé à te sentir mieux peut-être ? »

Nathan (10:27) : « Bah après vu que ça a pas changé grand-chose… non c'est pareil quoi. »

Chercheur (10:34) : « C'est pareil… T'étais pas plus concentré, plus confiant ? »

Nathan (10:39) : « Non parce que je peux faire ça à peu près quand je veux et si ça m'intéresse, bah je vais m'intéresser encore plus et si ça m'intéresse pas bon bah je vais essayer, mais forcément ça va être moins que si je suis vraiment intéressé par la chose. En fait, tout dépend ce qu'on fait quoi. »

Chercheur (10:58) : « Qu'est-ce que tu penses de ces temps de sophro en général, pas forcément qu'aujourd'hui ? »

Nathan (11:08) : « Aucune idée »

Chercheur (11:10) : « Est-ce que tu trouves que c'est utile ? »

Nathan (11:13) : « Bah ça pourrait être utile pour d'autres personnes donc oui mais pour moi c'est pas utile donc du coup je sais pas. »

Chercheur (11:19) : « C'est pas utile… Tu n'y vois aucun intérêt ? »

Nathan (11:22) : « Bah comme j'ai dit, aucun intérêt pour moi mais pour les autres oui... »

Chercheur (11:26) : « Là c'est pour toi. »

Nathan (11:28) : « Bah du coup non. »

Chercheur (11:30) : « Est ce que tu trouves ça intéressant quand même ? »

Nathan (11:33) : « Oui surtout les citation à la fin, parce que ça fait réfléchir un peu. Donc oui ça c'est cool. »

Chercheur (11:39) : « Est-ce que tu ne penses pas que c'est quand même un peu utile d'avoir ces réflexions par moment ? »

Nathan (11:46) : « Je le fait déjà de base donc du coup je sais pas. »

Chercheur (11:49) : « Mais là ça te fait un temps dédié, spécifique pour réfléchir... »

Nathan (11:54) : « Quand je le fais aussi en fait, bon après la plupart du temps c'est quand je vais aller me coucher. »

Chercheur (12:03) : « Et le fait que ce soit pendant le cours d'EPS ? »

Nathan (12:07) : « Ça change rien. Pour moi c'est comme si on le faisait en cours de maths ou juste en classe donc voilà. »

Chercheur (12:17) : « A quel moment tu penses que ce serait mieux de les faire ? Au début du cours, pendant le cours comme aujourd'hui ou à la fin ? »

Nathan (12:25) : « Euh … je pense plus à la fin. »

Chercheur (12:28) : « Et pourquoi ? »

Nathan (12:30) : « Parce qu'au début c'est là qu'on est énervé et qu'on va faire du sport Et à partir du moment où on sera un peu plus calme, ce sera mieux pour être concentré je pense. »

Chercheur (12:47) : « Et du coup tu penses que c'est plus utile à la fin pour vraiment te calmer à la fin du cours ? »

Nathan (12:57) : « Bah c'est surtout qu'on le sera un peu plus avec le sport, bah on sera plus concentré sur ce que dit l'enseignant, après ça dépend… mais du coup vu qu'on sera plus concentré, ça marchera mieux. »

Chercheur (13:11) : « Ok donc en fait ces temps de sophro te permettrais d'être plus concentré ? »

Nathan (13:17) : « Ouais. »

Chercheur (13:19) : « Et est-ce que tu penses qu'en EPS c'est important d'être concentré par moment ? »

Nathan (13:24) : « Oui, surtout quand on est dehors parce que… dehors .. bah encore quand on est là sur le terrain c'est tout plat donc c'est pas si dangereux que ça mais quand on va en randonnée, il y a des cailloux qui ressortent, donc il faut un minimum faire attention. Donc oui ça peut être utile. »

Chercheur (13:42) : « Donc le faire avant ça pourrait pas être utile aussi ? Parce que des fois vous sortez du cours d'avant, vous êtes excités tout ça… et faire un temps de sophro dès le départ pour vous calmer, vous concentrer avant de faire une activité physique... »

Nathan (13:56) : « Bah moi je pense que, enfin vu ma classe en tout cas, je pense en fait avant le cours de sport, ça servira pas à grand-chose parce que juste ce qu'ils veulent juste faire c'est faire du sport, c'est bouger, donc du coup le temps de sophrologie, c'est plus on reste calme donc je pense pas... »

Chercheur (14:14) : « Et pour toi ? »

Nathan (14:16) : « Moi je m'en fiche un peu, ça peut être avant comme après… faudra le faire à un moment donc... »

Chercheur (14:30) : « Donc ces temps de sophro, tu en retires pas grand-chose… à part apprendre de nouvelles citations… réfléchir un peu dessus… Est-ce que toi quand tu te fais tes réflexions tu te bases sur des citations ? »

Nathan (14:50) : « Bah je me dis, qu'est ce que ça peut représenter et j'essaie de comprendre mieux puis après de réfléchir dessus. Par exemple quelqu'un va écrire quelque chose et si ça se trouve dans sa tête ça voulait pas du tout dire ça ou quelque chose comme ça donc j'essaie de bien l'interpréter. Donc des fois je pense pas que c'est ça... »

Chercheur (15:16) : « Bon très bien. Est-ce que tu as des questions ? »
Nathan (15:19) : « Non »

Annexe 11 : Transcription de l’entretien avec Gabriel en séance 2

Chercheur (00:00): « Bonjour Gabriel. Là, je t'explique un peu l'entretien, ce que l'on va faire. Je vais te poser des questions sur ce qu'on a fait dans la leçon aujourd'hui. Ça sera des questions plutôt larges. Toi, je veux juste que tu y répondre de façon naturelle, à ta façon. Ce qui te vient naturellement à l'esprit sans aucun préjugé sur ce qu'on filme. Ça reste dans un cadre confidentiel pour les études, donc tu peux vraiment avoir confiance en ce que tu dis. D'accord ?

Gabriel (00:43) : « Okay. »

Chercheur (00:45) : « Voilà, quand tu vas répondre aux questions, ce que j'aimerais bien, c'est que tu te dises « je me mets en situation à ce moment-là ». A quoi je pensais, je réfléchissais, comment j'étais... Voilà, à ce moment-là, Okay ? »

Gabriel (00:58) : « Okay. »

Chercheur (01:00) : « Est-ce que tu as des questions ?

Gabriel (01:04) : « Non. »

Chercheur (01:06) : « Donc, là (en montrant la carte), ici j'ai fluoté le parcours que l'on a fait en randonnée. Là, c'est le lycée, et là l'endroit où on a fait ce petit temps de détente pour soi et tout ça. Et ensuite, on a fait le petit tour. Est-ce que tu t'y reconnais un petit peu ? »

Gabriel (01:30) : «Oui oui. »

Chercheur (01:31) : « Oui tu t'y reconnais. Si tu veux, tu peux la prendre dans les mains (la carte). Donc la première question, voilà, on arrive dans le cours, je fini de faire l'appel, toi à ce moment-là, à quoi tu pensais ? »

Gabriel (01:47) : « A rien. »

Chercheur (01:51) « Okay. Est-ce que tu parlais avec des gens ?»

Gabriel (01:58) : « Ouais, je parlais avec Nabil. »

Chercheur (02:00) : « Ouais. »

Gabriel (02:01) : « Bah, on se lançait la gomme, c'est tout. »

Chercheur (02:03) : « Okay. Et là par exemple, qu'elles étaient tes préoccupations au tout début? »

Gabriel (02:12) : « Au début du cours, on se lançait la gomme avec Nabil et on se parlait. »

Chercheur (02:16) : « D'accord, donc en fait tu essais de faire quoi, de...? »

Gabriel (02:19) : « De m'occuper, de ne pas m'ennuyer. »

Chercheur (02:21) : « Okay, ça marche. Ensuite, voilà, on commence à marcher là (en montrant la carte), dans cette endroit-là, un plus urbain, où il y a des maisons et tout, est-ce que tu faisais quelque chose de particulier ? »

Gabriel (02:43) : « Non, je suivais le groupe. »

Chercheur (02:46) : « Okay, tu suivais le groupe. Tu parlais peut-être à quelqu'un ? »

Gabriel (02:50) : « Ouais, avec Yanis et Lucas. »

Chercheur (02:54) : « D'accord, et du coup, c'était quoi un peu près les... »

Gabriel (02:59) : « On parlait de cigarette avec Lucas et tout. »

Chercheur (03:08) : « D'accord. »

Gabriel (03:09) : « Parce que Yanis, il vend des cigarettes. »

Chercheur (03:10) : « D'accord. Et toi, comment tu te sentais à ce moment-là ? »

Gabriel (03:18) : « Bien, je parlais avec eux. Je rigolais. »

Chercheur (03:23) : « Okay, on continue. Est-ce qu'après sur la parcours, avant ce temps de détente, il y a quelque chose qui t'a marqué ? »

Gabriel (03:32) : « Non. »

Chercheur (03:35) : « Non ? Tu n'a pas eu de sensations particulières, d'émotions à ce moment-là ? Voilà, comment tu te sentais ? »

Gabriel (03:44) : « Bah bien, je rigolais encore avec les gars. »

Chercheur (03:50) : « Okay. Du coup, on passe au temps où.. Tu te rappelles de ce temps-là ? »

Gabriel (03:57) : « Oui. »

Chercheur (03 :58) : « Comment ça, c'est passé pour toi ? »

Gabriel (04:00) : « C'est calme. »

Chercheur (04:06) : « D'accord. Donc au début là on se met en cercle. Je vous demande de vous assoir. Toi, qu'est-ce que tu fais ? »

Gabriel (04:13) : « Bah, je m'assois. »

Chercheur (04:16) : « Ouais tu t'assoies. Tu penses à quoi ? »

Gabriel (04:22) : « Bah, au début, je parlais avec Nabil et tout, on se lançais des trucs. Au début, je n'écoutais pas et à un moment, j'écoutais et c'est à ce moment-là que je me suis calmé. »

Chercheur (04:29) : « D'accord. Alors à partir de quel moment ? Qu'est-ce qui t'a fait calmer ? »

Gabriel (4:33) : « Quand vous avez dit il faut écouter les oiseaux, un truc comme ça. »

Chercheur (04:38) : « Okay. Et donc toi justement, qu'est-ce que tu as fait ? »

Gabriel (04:43) : « bah, j'ai écouté les oiseaux. »

Chercheur (04:45) : « Donc toi ça ta calmer d'écouter les oiseaux. Tu étais concentré là-dessus, c'est ça ? »

Gabriel (04:51) : « Oui. »

Chercheur (04:52) : « Okay. Et à ce moment-là, qu'est-ce que tu ressentais ? »

Gabriel (04:56) : « Je n'en sais rien. Je ressentais rien. »

Chercheur (05:02) : « Tu me disais justement que c'est à partir de ce moment-là que tu te sentais calme. »

Gabriel (05:07) : « Bah oui, ça m'a calmé et c'est tout. »

Chercheur (05:10) : « Et donc pour toi, qu'est-ce que c'est être calme en fait ? »

Gabriel (05:14) : « Pour moi être calme, c'est ne pas parler. Je n'en sais rien, je ne pensais à rien. »

Chercheur (05:26) : « Okay okay. Et comment tu te sentais après ? Tu m'a dit je ne pensais à rien, tu étais calme. Dans ton corps comment tu te sentais ? »

Gabriel (05:40) : « Je ne sais pas, normal. »

Chercheur (05:50) : Okay. Et donc après, tu me dis que tu écoutes les oiseaux, que tu es calme, que tu penses à rien, qu'est-ce que tu as fait après ? Qu'est-ce qu'il s'est passé ? »

Gabriel (06:03) : « Une fois que l'on a fini ? »

Chercheur (06:05) : « Je ne sais pas. Est-ce que tu es resté calme...Voilà dis-moi. »

Gabriel (06:12) : « bah, dès que l'on est ressorti, j'ai recommencé m'énerver, à parler. Je me suis re-énervé après. »

Chercheur (06:21) : « D'accord. Directement après le temps de sophrologie ? »

Gabriel (06:28) : « Ouais. »

Chercheur (06:30) : « On quitte ce temps-là (en montrant la carte), par exemple, c'était directement, dès que l'on est sortie du cercle ?

Gabriel (06:42) : « Hmm hmm. (hochement de tête). »

Chercheur (06:44) : « Qu'est-ce que tu faisais du coup ? Tu... »

Gabriel (06:48) : « Je parlais. Je lançais des cailloux aussi.

Chercheur (06:54) : « Okay ça marche, c'est très bien, tu me dis tout, vraiment tout ce qui te viens, je ne juge pas. Et du coup, quelles étaient tes préoccupations ? »
Gabriel (07:03) : « bah, lancer des cailloux et parler. »

Chercheur (07:06) : « Okay. Est-ce que tu t'ai focalisé sur quelque chose ? Sur quoi tu portais ton attention à part... ? »

Gabriel (07:22) : «Bah...Parler. »

Chercheur (07:25) : « Justement, ces paroles... Vous parliez de quoi ? »

Gabriel (07:29) : « Eh... (réponse inaudible). »

Chercheur (07:37) : « Okay. Et donc toi, comment tu as vécu un peu ce temps-là de trajet avec ce moment de sophro ?»

Gabriel (07:53) : « Bah...Après, je me suis amusé et sur le temps de sophro, bah...je me suis calmé, ça m'a détendu. »

Chercheur (08:08) : « D'accord, et par exemple qu'est-ce que tu as plus aimé, le moment où tu rigolais, où tu étais calme ? »

Gabriel (08:16) : « Le moment où je m'amusais. »

Chercheur (08:17) : « Ouais, où tu t'amusais. Est-ce que tu vois peut-être un intérêt à ce moment calme ? »

Gabriel (08:27) : « Bah... à part me calmer, une activité à faire peut-être à la fin, parce que.. en fait, je me suis réénervé après donc du coup... »

Chercheur (08:32) : « Ouais. »

Gabriel (08:34) : « Me calmer quoi. »

Chercheur (08:37) : « Tu préférais le faire à la fin du cours ? »

Gabriel (08:38) : « Bah... oui, même pour tout le monde je pense. »

Chercheur (08:42) : « Et pourquoi ça ? »

Gabriel (08:44) : « Comme ça, on est calme. »

Chercheur « 08:47) : « Tu es calme du coup pour rentrer chez toi ? »

Gabriel (08:50) : « Eh... ouais. »

Chercheur (08:53) : « Et tu te rappelles du coup des autres séances de calme comme ça qu'on avait fait? »

Gabriel (08:58) : « Oui. »

Chercheur (08:59) : « et qu'est-ce que tu avais vécu aussi pendant ces temps-là, est-ce que c'était similaire, différents ?

Gabriel (09:04) : « La première fois, je rigolais et tout et là, je ne rigolais pas. Et après, c'était pas différent.»

Chercheur (09:012) : « Non, ce n'était pas différent ? Tu n'as pas senti, je ne sais pas... toi voilà, comment tu as enfin... est-ce que tu as ressenti.. comment dire... est-ce que c'était toujours la même chose, que t'as vécu ça de façon différente?

Gabriel (09:31) : « Non toujours la même chose. »

Chercheur (09:34) : « Toujours la même chose. Et qu'est-ce que ça t'a apporté à toi? »

Gabriel (09:42) : « Eh... du calme. »

Chercheur (09:45) : « Du calme... Et là par exemple, comment tu te sens ? »

Gabriel (09:51) : « Eh... là je suis calme.)

Chercheur (10:01) : « Est-ce que tu aurais des questions, des remarques particulières ? »

Gabriel (10:04) : « Non. »

Chercheur (10:05) : « Sur le parcours-là, tu me dis que tu es plutôt calme... sur tout le parcours ensuite tu as continué à... ?»

Gabriel (10 :19) : « Bah, du coup, quand je me suis habitué ouais... »

Chercheur (10:21) : « Okay, okay... pas de problème. Ça me paraît pas mal, enfin pour moi, c'est bon. Si tu n'as pas de questions... non rien à remarquer ? »

Gabriel (10:34) : (hochement de tête) « Non pas de questions. »

Annexe 12 : Transcription de l'entretien avec Anthony en séance 2

Chercheur (00:00): « Bonjour Anthony, je t'explique ce qu'on va faire là. Ce qu'on va faire c'est un entretien où je vais te poser des questions. Tu vas répondre à ta façon, avec tes mots. Je vais te poser des questions sur la leçon, sur ce qu'on a fait de façon assez large. Donc toi tu vas parler, tu vas dire vraiment ce que tu as ressenti au plus profond de toi. Voilà, qu'est-ce que tu pensais... Je vais te poser des questions très très larges en lien avec la randonnée que l'on a faite.»

Anthony (00:27) : « Donc ça c'est tout le parcours ? »

Chercheur (00:39) : « Donc oui c'est tout le parcours. Le lycée est ici. Là c'est ce qu'on a fait (en montrant la carte), ici, le temps de « sophrologie », et puis bah là on a fait tout ce parcours-là. Nous sommes tombés ici et nous puis nous sommes revenu. »

Anthony (00:51) : « Donc ça c'est ce qu'on a fait aujourd'hui ? »

Chercheur (00:52) : « Voilà, donc ça va être des questions sur ce que l'on a fait aujourd'hui. Tu me réponds à ta façon. Tu peux tout me dire, cela reste confidentiel. Donc voilà, ce que tu penses vraiment sur moment. On va te remettre en situation, d'accord. Et ce que tu vas essayer de faire, c'est quand tu vas répondre aux questions tu vas te dire : moi à ce moment-là, qu'est-ce que je faisais, à quoi je pensais et tout ça et il faut vraiment que tu te remettes, moi Anthony, à ce moment-là... Tu me dis tout ce qui te vient naturellement à l'esprit. Voilà, est-ce que tu as des questions ? »

Anthony (01:23) : « Non c'est bon. »

Chercheur (01:24) : « Non ? Okay ça marche. Donc on commence, si tu veux tu as le plan, tu peux le prendre en main. Là on s'imagine on part du lycée, on était en randonnée. Qu'est-ce que tu faisais toi ? »

Anthony (01:41) : «Je suivais le groupe en marche rapide. Il ne fallait pas que l'on perde de temps. Arrivé au moment de sophrologie on s'est assis. On a fait 5 minutes de sophrologie. Au début c'était difficile d'avoir le calme et puis au bout d'un moment on a réussi à l'avoir un petit peu. Pendant ce temps-là, on a travaillé sur notre respiration et on a essayé de se recentrer sur nous. Et on essayait de.. pas savoir comment on respirait, mais suivre sa respiration. Ensuite, après les 5 minutes, on s'est relevé, on a fait tout le tour et on est revenu au lycée. »

Chercheur (02:19) : « Okay, et donc avant ce temps de sophrologie-là, qu'elles étaient tes préoccupations à ce moment-là ? »

Anthony (02:29) : «C'est-à-dire ? »

Chercheur (02:30) : « Et bien à quoi tu pensais, à qui tu parlais, de quoi vous parliez... ? »

Anthony (02:35) : « Je parlais avec mes amis qui étaient avec moi et je pensais à ce que j'allais faire là dans moins d'une heure et demie. »

Chercheur (02:41) : « D'accord, est-ce qu'il y a autre chose qui te vient à l'esprit sur cette marche en début de cours ? »

Anthony (02:53) : « Bah, j'essayais, même si ce n'était pas facile, sur l'heure et demie à suivre après parce que quand j'arrive dans le lieu où je vais bah, il faut que je sois concentré. »

Chercheur (03:06) : « D'accord, donc c'est quoi cette heure et demi là après ? »

Anthony (03:09) : « Après, je vais faire 2h de sport à au niveau. »

Chercheur (03:14) : Okay, donc tu pensais déjà dans cette marche-là, à ton sport juste après le cours ? »

Anthony (03:19) : « C'est ça. »

Chercheur (03:21) : « Okay super. Et donc là, on arrive dans ce temps de sophrologie, je vous demande de vous asseoir. À ce moment-là, qu'est-ce que tu cherchais toi à faire ? »

Anthony (03:35) : « Écouter ce que vous disiez et ensuite faire ce qui a été demandé.

Chercheur (03:44) : « D'accord, et du coup qu'est-ce que tu faisais ? »

Anthony (03:47) : « Au début, j'essayais de dire aux autres de se taire et ensuite comme je voyais que ça ne fonctionnait pas, j'ai arrêté pour faire ce que vous m'avez dit de faire en travaillant sur ma respiration. »

Chercheur (04:03) : « Et donc pour toi, comment tu a travaillé justement sur cette respiration ? »

Anthony (04:06) : « En fermant les yeux et en respirant d'une certaine façon en gonflant le ventre et faire de longues expirations. »

Chercheur (04:17) : « Okay super. Qu'est-ce que cela a induit chez toi ? Est-ce que ça t'a fait quelque chose ? Qu'est-ce que tu a ressenti ? À quoi tu a pensé ?

Anthony (04:28) : « Pas vraiment à part que l'on prenait plus notre temps pour respirer et qu'on en faisait attention. »

Chercheur (04:32) : « D'accord. C'est-à-dire, on respirait mieux ? »

Anthony (04:36) : « Et bien on fait attention à la façon dont on respire et on ne se précipite pas. Parce qu'en journée, quand on ne fait pas ça et bien, on respire un peu n'importe comment et puis quand on se concentre comme ça nous permet de voir comment on respire quand on est vraiment concentré. »

Chercheur (04:52) : «D'accord. Donc là si je comprends bien tu te concentrais sur ta respiration ? »

Anthony (04:54) : « Ouais. »

Chercheur (04:55) : « Ouais. Et qu'est-ce qui se passait à ce moment-là où tu te concentrais sur ta respiration ? »

Anthony (05:02) : « Mon ventre, il gonflait et en faisant une longue expiration ça permet de savoir le nombre que l'on pouvait faire. C'est-à-dire combien de temps on pouvait rester. »

Chercheur (05:15) : « Comment ça ? »

Anthony (05:16) : « Bah, si on avait un bon souffle pour moi, c'est qu'on pouvait expirer pendant longtemps. »

Chercheur (05:21) : « Ouais. »

Anthony (05:22) : « Après ça dépend comment on a respiré avant. Pour ceux qui ont de mauvais souffle et bien ils ne peuvent pas souffler très longtemps. »

Chercheur (05:34) : « D'accord. Donc toi là ce que tu prenais en compte, c'était ton souffle. Est-ce que tu as calculer peut être justement ton expiration ? »

Anthony (05:39) : « Non. J'essayais de rester le plus longtemps sans me forcer.»

Chercheur (05:44) : « Okay. Et est-ce que tu as eu des émotions particulières ? »

Anthony (05:54) : « Non. »

Chercheur (05:55) : « D'accord. Et à la fin de ce temps de calme, on commence à se remobiliser, peut être à remarcher. À quoi tu pensais à ce moment-là ? »

Anthony (06:10) : « Bah pareil, l'heure et demie après la séance. Je me suis vraiment concentré sur le cours à

partir du moment de la sophrologie parce que c'était le plus important pour moi ce moment de calme. Marcher, c'était plus de la détende. »

Chercheur (06:26) : « Ouais. »

Anthony (06 :27) : « Puis après, on était avec les amis donc on ne faisait pas vraiment attention et du coup voilà. »

Chercheur (06:30) : « Okay super. Donc là, on a fini ce temps de sophrologie, on continue à marcher. Est-ce que tu pensais toujours à ton temps après cours ou est-ce que tu pensais à autre chose peut être ? »

Anthony (06:47) : « Je parlais d'autre chose aussi à coté, mais quand je ne parlais pas et je marchais tout seul et bien je me reconcentrais sur l'heure et demie d'après. »

Chercheur (06:55) : « Okay ça marche. Et comment tu as vécu cela ? »

Anthony (07:18) : « Plutôt bien, reposant et pas très intensif, calme, détendu, bah ce qui va en rapport avec la sophrologie. »

Chercheur (07:29) : « Okay okay. Est-ce que tu as des questions particulières peut-être ? »

Anthony (07:39) : « Non, j'ai pas de questions particulières. »

Chercheur (07:41) : « Pas de remarques, d'émotions ? »

Anthony (07:43) : Ah, si des remarques. L'attention de tous les élèves y compris moi qui n'est pas vraiment bien. Ça aurait été bien que si chaque élève écoutait vraiment et se tait rapidement et bien, on aurait pu faire les vrai 5 bonnes minutes et du coup avoir le calme et l'écoute de tout le monde. »

Chercheur (08:11) : « Okay, ça me paraît pas mal. Est-ce que tu veux rajouter quelque chose ? »

Anthony (08:19) : « Non pas vraiment à part que c'était bien sur le moment, c'est tout. »

Chercheur (08:23) : Okay. Sur le moment-là... »

Anthony (08:24) : « Calme et reposant. »

Chercheur (08:25) : « Où on était en pleine nature là ? »

Anthony (08:26) : « Ouais. »

Chercheur (08:28) : « Oui, super. Et tu te rappelles de la citation aussi ou pas ? »

Anthony (08:32) : « Non pas vraiment, je n'y ai pas fait attention. »

Chercheur (08:37) : « Okay, ça marche. Merci Anthony. »

Annexe 13 : Tableau de recueil de données pour Charles (séance 1)

Volet 1 (contexte)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
- Séance 3 de randonnée/jeux traditionnels (1h/1h) et 7 de sophrologie (5-10 minutes dans la séance) - Quelques absents dans la classe, notamment un ou deux élèves perturbateurs qui sont en stage. De ce fait, les manquements aux règles sont plus facilement repris par l'enseignant. - Les élèves sont un peu agités mais pas plus que d'habitude, voire un peu moins. Lors de l'explication du déroulé de la séance, il y a quelques réticences mais globalement, la classe est enclin à s'engager dans les activités. - Les élèves préfèrent commencer par le moment de sophrologie, « comme ça c'est fait » ils disent. **Moment sophrologie** - Début de cours juste après l'appel et l'explication de la séance du jour. -Les élèves sont dissipés et excités. Ils courent, parlent, voire crient. - Dans la moitié de gymnase, les élèves, placés par l'enseignant, sont allongés au sol, espacés de 5m les uns des autres. Le calme s'installe progressivement. <u>Installation dans l'exercice</u> - Terpnos logos : « *A vôtre façon, vous pouvez prendre conscience des couleurs, des bruits et odeurs de cet environnement naturel.... et en toute confiance fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.... et en particulier sur notre respiration.* » - L'enseignant circule autour des élèves. À certains moments, il doit	Chercheur (00:57) : « Donc, on a fait aujourd'hui une leçon d'EPS. On a commencé par 10 minutes de sophrologie et après on a fait de la randonnée en pleine nature. On va commencer par ce temps de sophrologie. Première question : toi est-ce qu'il y quelque chose qui t'a marqué particulièrement aujourd'hui en sophrologie ? » Charles (01:24): « Ça ma rappelé des souvenirs et ça m'a calmé. Chercheur (01:40): « Est-ce que tu peux me dire quels types de souvenirs par exemple ? » Charles (01:46): « Quand on faisait ça au collège, des souvenirs de famille et tout dans le calme. » Chercheur (01:54: « Et du coup à ce moment-là tes pensées étaient centrées sur ta famille, ce moment de calme ? » Charles (02:05): « Ouais, et sur mon futur et tout, ce que je veux faire et tout plus tard. Chercheur (02:10): « D'accord et donc vas-y, dis-moi, à ce moment-là à quoi tu pensais ? Charles (02:16): « Je pensais après mon apprentissage, ce que j'allais faire dans 2-3 ans, mes projets et voilà. » Chercheur (02:26): « Si je comprends bien tu étais plutôt centré sur toi-même, à réfléchir à ton avenir ?	U1 :Écoute l'enseignant qui installe les élèves dans l'exercice par sa voix U2 : Se concentre sur ses sensations corporelles U3 : Se calme U4 : Se souvient d'une expérience sophrologique similaire au collège U5 : Pense à se famille U6 : Pense à sa journée (cours, midi, projets) U7 : Réfléchit à

en reprendre quelques-uns de façon non verbale (signe de se taire). - Des élèves ont les yeux ouverts, d'autres fermés. - Une fois les élèves installés dans l'exercice, les bruits s'estompent peu à peu jusqu'à ne plus en avoir. Les élèves se calment et se concentrent sur eux-mêmes. - Une élève est sur son portable, elle a été reprise par l'enseignant à la fin du moment de sophrologie. <u>Animer le cœur de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *L'air frais qui passe par nos narines, notre gorge, notre cage thoracique, pour arriver dans notre ventre. Peut-être pouvons-nous suivre le trajet inverse et sentir l'air tiède qui ressort par nos narines. Notre concentration se place maintenant sur notre ventre, notre respiration abdominale, peut-être en y plaçant sa main.* » - La classe est silencieuse, il n'y a plus aucun bruit à part la voix de l'enseignant. - Certains élèves s'endorment <u>Réflexion citation</u>	Charles (02:34): « Ouais. » Chercheur (02:35) : « D'accord, et est-ce que tu as ressenti quelque chose de particulier, comment te sentais-tu ? » Charles (02:41): « Apaisé et surtout calme quoi, détendu. Chercheur (03:20): « Par exemple, quand je vous demandais de vous centrer sur les bruits, les odeurs qui vous entourent, toi à ce moment T là est-ce que tu te souviens de qu'est-ce que tu faisais ? » Charles (03:32): « Je réfléchissais et je voyais qu'est-ce que ça faisait dans mon corps quoi et voilà. » Chercheur (03:37): « Par exemple, qu'est-ce que ça te faisait dans ton corps ? Charles (03:40): « Bah par exemple le pouls, il allait plus vite, du coup ça faisait bizarre. » Chercheur (04:20): « Il n'y a pas de problème. Ensuite, je vous demande de fermer les yeux. Toi qu'est-ce que tu fais ? » Charles (04:26): « Je pense à tout, le midi, les cours, mes projets. Chercheur (04:31): « D'accord, et donc corporellement, comment tu étais ? » Charles (04:37): « Je sais pas, j'étais bien, genre j'avais mes muscles détendus. Chercheur (04:46): « Okay, et est-ce que tu as faits quelque chose de particulier pour être bien ? Charles (04:57): « Non, ça m'a détendu, bah c'est quand vous parliez et tout.	son futur (son orientation, son avenir professionnel)
- Terpnos logos : « *N'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur. Rappelez-vous pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez... C'est pourquoi, soyez toujours positif. En résumé, soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez réaliser vos rêves .*» À la fin de la citation, certains élèves ont eu une réaction intéressante. Par exemple, certains ont expiré, ouvert les yeux. Nous avons même entendu des « Haaa ouais ». - La citation à fait réagir quelques élèves : ex : « ah ouais ». Ils commencent déjà à se remobiliser avant la fin de l'exercice.	Chercheur (06:30) : « Donc à ce moment-là, toi pendant l'allégorie de la grenouille, tu avais la citation de Nelson Mandela en tête ? » Charles (06:37) : « Ouais, je ne m'en souviens plus trop mais genre le moment et tout ça fait rappeler. » Chercheur (06:49) « Non, d'accord. Et donc là je suis en train d'énoncer l'allégorie de la grenouille. Toi qu'est-ce que tu faisais ? » Charles (06:59) : « Je vous écoutais et je réfléchissais à ce que ça voulait dire. » Chercheur (07:01) : « Okay, et donc... » Charles (07:05) : « Pour moi ça veut dire que quand on veut on peu. Il ne faut pas écouter les autres. Il faut toujours aller de l'avant et avoir confiance en soi. » Chercheur (07:18) : « Qu'est-ce que ça t'a fait ressentir ? » Charles (07:23) : « Bah il fallait que j'aie	U8 : Écoute l'enseignant qui propose une nouvelle citation U9 : Repense à une citation (Nelson Mandela) vue lors d'une séance précédente U10 : Réfléchit à la citation du jour concernant l'allégorie de la grenouille U11 : Cherche à

<u>Sortir de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Nous pouvons reprendre une inspiration plus énergisante et remobiliser tout doucement notre corps. Nous étirer, bailler, peut-être se frotter, masser une partie du corps, reprendre conscience des éléments qui nous entourent, des bruits... Lorsque cela sera juste pour nous, nous pouvons prendre le temps d'ouvrir les yeux.* »	confiance en moi, il fallait que j'écoute la citation on va dire. Que je me sente dans la situation. » Chercheur (07:34) : « D'accord, donc là tu cherchais à... » Charles (07:27) : « Me correspondre. » Chercheur (08:00) : « Et à ce moment précis alors ? » Charles (08:04) : « J'étais bien ça va. Aujourd'hui ça allait. Il y a des jours ça va moins c'est mieux. »	faire correspondre la citation par rapport à sa vie U12 : Éprouve une sensation de bien-être
- Les élèves se lèvent pour aller dehors. - La classe est divisée en deux, une partie est encore toute calme après ce moment de sophrologie, tandis que l'autre moité est déjà excitée par la suite.	Charles (08:18) : « J'ai répondu à votre fiche et après je me suis senti mieux, plus zen. Chercheur (08:27) : « D'accord, et à quel moment précis tu t'aies senti zen ? » Charles (08:33) : « Quand on allait marcher au début. » Charles (09:39) : «Quand on a commencé à marcher vers la terre, au carrefour. »	U13 : Remplit la fiche « ressentis sophrologie » U14 : Se sent mieux, plus zen
- Des élèves sont pressés d'aller marcher pour aller faire rapidement les jeux traditionnels (vocketball). **Pendant la randonnée** - Le temps est gris. Il y a du vent. - Randonnée d'une heure dans un milieu naturel près du lycée, autour de deux petits lacs. Il y a beaucoup de boue car il a plu les derniers jours.	Chercheur (08:54) : « Ouais dis-moi, tes sensations à ce moment-là. Tu me dis que tu te sens zen... » Charles (08:57) : « Je pense à rien, je marchais, je parlais avec les gens de la classe et voilà. » Charles (09:10) : « Et après j'écoutais de la musique. » Chercheur (09:58) : «Et donc dans ce que tu dis, tu étais zen ? À quoi ça t'a fait penser ce moment de calme ? » Charles (10:08) : « Pas grand chose, bah je marchais quoi et je ne pensais à rien. »	U15 : Marche U16 : Se sent zen U17 : Parle avec les camarades U18 : Écoute de la musique U19 : Ne pense à rien
- Groupe classe ensemble qui suit l'enseignant (plus ou moins près). - Les élèves discutent par groupes affinitaires. Certains écoutent de la musique de façon solitaire avec des écouteurs. - Les élèves sont calmes dans l'ensemble même si certains doivent être repris par l'enseignant car ils retardent le groupe, ou encore boivent une canette pendant le cours.	Charles (10:42) : «Bah petit à petit, je sais que l'on allait arriver au lycée et tout, qu'on allait faire un foot. Ça m'a relâché mais différent quoi ? » Chercheur (10:54): « C'est-à-dire qu'est-ce que tu as... » Charles (10:57) : « Je ne sais pas comment expliquer. Bah à partir de là, le virage, on va dire je sais que l'on va arriver là (montrer sur la carte). Du coup je sais que l'on va faire un foot et qu'on s'excite un peu plus. Et après c'est la fin de la journée on se détend et on est plus cool, du coup j'ai changé. » Charles (11:24) : « Bah ma tête quoi, ce que je réfléchissais et ce que je ressentais. » Chercheur (11:29) : « D'accord, et donc ça a changé dans quel sens ? » Charles (11:35) : « Bien, bah les deux sensations	U20 : Se sent triste U21 : Reconnaît le chemin du retour U22 : Pense à se qu'il va faire après (un foot) U23: Se sent plus heureux U24 : Il change de comportement (s'excite)

Fin de la marche et retour au lycée - Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Au moment de rentrer au lycée, les élèves redeviennent excités. Ils sont pressés de pouvoir se défouler sur un jeu « cool » où il y a du football. **Fin du cours**	étaient bien, mais là c'était plus content, plus heureux on va dire. » Chercheur (11:42) : « C'est-à-dire, la première sensation, comment tu pourrais à décrire ? » Charles (11:45) : «Plus triste et après plus heureux. » Chercheur (12:09) : «Qu'est-ce qui te fait par exemple que ça te rendait heureux ? » Charles (12:12) : «Bah le foot déjà et parce que c'est la fin de la journée, on est plus détendu, on est heureux, content de rentrer chez nous. » Chercheur (12:21) : «Si je comprends bien, le foot et le fait que ce sois la fin de la journée t'a changé un peu de... émotionnellement tu étais plus heureux ? » Charles (12:31) : «Oh oui. J'avais plus de tresse. En début de journée on a plus de stresse qu'à la fin et tout se relâche »	U25 : Pense à la fin de journée (après les cours) U26 : Il change de comportement (se détend) U27 : Se sent moins stressé

Annexe 14 : Tableaux des signes hexadiques pour Charles (séance 1)

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Écoute l'enseignant qui installe les élèves dans l'exercice par sa voix	Concentrer sur les paroles de l'enseignant	État « calme »	Expérience-type : la voix de l'enseignant qui devient de plus en plus grave et lente	La voix posée de l'enseignant	Écouter l'enseignant me détend
Signe 2	Se concentre sur ses sensations corporelles	Ressentir son corps	État de détente	Connaissance de soi : perception du corps	Muscles détendus, pouls	Quand je suis détendu et recentré sur moi, je ressens plus mon corps
Signe 3	Se calme	Se calmer	État « calme »	Règle-type : se concentre sur soi pour se calmer	Ressentis corporel (musculaire, etc..)	Ça me détend de me concentrer sur mon corps
Signe 4	Se souvient d'une expérience sophrologique similaire au collège	Préoccuper par un souvenir de collège, proche de la situation actuelle de sophrologie	Liens entre situation vécue et situation actuelle	Expérience-type : situation de sophrologie	Souvenirs de collègue (il y a 2-5ans)	-
Signe 5	Pense à sa famille	Souvenirs de famille	-	Expérience-type : situation de sophrologie	Ses proches	-
Signe 6	Pense à sa journée : les cours, le midi, et ses projets	Faire le bilan de la journée	Satisfaction de sa journée	Situation-type : Routine journalière	Moments marquants et productif de sa journée	Je me sens mieux quand ma journée est complète
Signe 7	Réfléchit à son futur (son orientation, son avenir professionnel)	Construire son avenir professionnel	Mise à profit de cet état de calme pour développer ses projets d'avenir	Situation-type : filière professionnelle du bâtiment	Moment de réflexion, de questionnement professionnel	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 8	Écoute l'enseignant qui propose une nouvelle citation	Concentrer sur les paroles de l'enseignant	Découverte d'une nouvelle citation qui pourra servir	Situation-type : une citation nouvelle par séance de sophrologie	Voix de l'enseignant avec ses différentes intonations	-
Signe 9	Repense à une citation (Nelson Mandela) vue lors d'une séance précédente	Confronter la citation du jour avec une ancienne vue lors de la première expérience sophrologique	Compréhension des liens entre les différentes citations	Connaissance : citation de Nelson Mandela	Lien entre les deux citations	Nouvelle citation sur la grenouille
Signe 10	Réfléchit à la citation du jour concernant l'allégorie de la grenouille	Se concentre sur la morale de l'allégorie de la grenouille	Acquisition de nouvelles connaissances sur le soi par rapport aux autres	Situation-type : une citation nouvelle par séance de sophrologie	Une phrase ou des mots de la citation	Ne pas toujours écouter les autres, quand on veux, on peux. Il faut avoir confiance en soi
Signe 11	Cherche à faire correspondre la citation par rapport à sa vie	Faire des liens entre l'allégorie de la grenouille et son vécu	Illustration de la citation par un moment de sa vie	Événement-type de sa vie où il n'a pas écouter les autres et s'est fait confiance	Morale de l'histoire de la grenouille sourde	Ne pas toujours écouter les autres, quand on veux, on peux. Il faut avoir confiance en soi
Signe 12	Éprouve une sensation de bien-être	Éprouver des émotions positives liées à sa journée	État de satisfaction de sa journée	Situation-type : moment de sophrologie	État physique et psychologique	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 13	Remplit la fiche « ressentis sophrologie »	Suivre les consignes de l'enseignant	Accomplissement d'une consigne	Action-type : consigne sur la fiche à remplir	Questions sur la fiche en lien avec le moment de sophrologie	-
Signe 14	Se sent mieux, plus zen	Se concentre sur ses ressentis corporels et psychologiques	État de bien-être	Connaissance de soi : état de bien-être	Détente du corps et liberté d'esprit	J'aime me sentir zen

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 15	Marche	Faire la tâche demandé (randonnée en groupe)	Évasion vers la nature	Règle-type : état de bien-être quand il marche dans la nature	Milieu naturel : arbre, bruit, cours d'eau	La nature détend
Signe 16	Se sent zen	Se concentre sur ses ressentis corporels et psychologiques	État de bien-être	Connaissance de soi : état de bien-être	Détente du corps et liberté d'esprit	J'aime me sentir zen
Signe 17	Parle avec les camarades	Cherche à faire quelque chose en complément de la marche pour s'occuper	Discussion intéressante avec ses camarades	Situation-type : marche avec ses camarades	Paroles de ses camarades	-
Signe 18	Écoute de la musique	Cherche à faire quelque chose en complément de la marche pour s'occuper	Recentration sur soi pour un état de bien-être	Règle-type : état de bien-être quand il écoute de la musique	Les sons de la musique et le visuel de la nature	La musique détend
Signe 19	Ne pense à rien	Pas de préoccupation particulière	Pas d'attente	Situation-type :	Bien-être, détente	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 20	Se sent triste	Se concentre sur ses émotions. Savoir qu'il reste encore le cours d'EPS avent de finir la journée	Hâte d'aller se défouler (foot) et de finir la journée	Situation-type : la marche et le fait de se concentrer sur soi	Émotions mélancoliques	Tant que la journée scolaire n'est pas fini, je me sens plus triste
Signe 21	Reconnaît le chemin du retour au lycée	Observer les éléments de son environnement qui lui fond dire que nous sommes sur le chemin du retour	Retour au lycée pour faire un foot	Connaissance du trajet de randonnée (étapes clés)	Éléments du chemin qui lui permette de dire qu'il est sur le retour	Chemin de la randonnée
Signe 22	Pense à se qu'il va faire après (un foot)	Faire un foot	Activité qui lui plaît	Connaissance : déroulé de la leçon	Excitation	J'aime faire du foot, ça me rend plus heureux
Signe 23	Se sent plus heureux	Faire un foot et terminer la journée	Hâte d'aller se défouler (foot) et de finir la journée	Connaissance : déroulé de la leçon	Excitation	
Signe 24	Change de comportement (s'excite)	Faire un foot et terminer la journée	Hâte d'aller se défouler (foot) et de finir la journée	Connaissance : déroulé de la leçon	Son comportement (excitation)	Je ne me sens pas pareil en début de journée qu'en fin et qu'en début de leçon d'EPS le lundi et fin également.
Signe 25	Pense à la fin de journée (après les cours)	Penser à ce qu'il va faire en rentrant chez lui	Fin de la journée scolaire	Connaissance : déroulé de la leçon et de la journée	Comportement de la classe (excitation, évasion des autres élèves)	-
Signe 26	Change de comportement (se détend)	Retourner chez lui, à la maison	Apaisement, détente	Connaissance de soi: la maison le détend	Son comportement (détente)	Je me sens plus détendu, moins stressé quand la journée scolaire est terminée
Signe 27	Se sent moins stressé	Finir les cours rapidement	État de détente	Connaissance de soi: les cours le stresse	Son comportement (détente)	

Annexe 15 : Tableau de recueil de données pour Nathan (séance 1)

Volet 1 (contexte)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
- Séance 3 de randonnée/jeux traditionnels (1h/1h) et 7 de sophrologie (5-10 minutes dans la séance) - Quelques absents dans la classe, notamment un ou deux élèves perturbateurs qui sont en stage. De ce fait, les manquements aux règles sont plus facilement repris par l'enseignant. - Les élèves sont un peu agités mais pas plus que d'habitude, voire un peu moins. Lors de l'explication du déroulé de la séance, il y a quelques réticences mais globalement, la classe est enclin à s'engager dans les activités. - Les élèves préfèrent commencer par le moment de sophrologie, « comme ça c'est fait » ils disent. **Moment sophrologie** - Début de cours juste après l'appel et l'explication de la séance du jour. -Les élèves sont dissipés et excités. Ils courent, parlent, voire crient. - Dans la moitié de gymnase, les élèves, placés par l'enseignant, sont allongés au sol, espacés de 5m les uns des autres. Le calme s'installe progressivement. <u>Installation dans l'exercice</u> - Terpnos logos : « *A vôtre façon, vous pouvez prendre conscience des couleurs, des bruits et odeurs de cet environnement naturel.... et en toute confiance fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.... et en particulier sur notre respiration.* » - L'enseignant circule autour des élèves. À certains moments, il doit en reprendre quelques-uns de façon non verbale (signe de se taire). - Des élèves ont les yeux ouverts, d'autres fermés.	Chercheur (01:08) : « Donc on va commencer avec ce temps de sophrologie. Toi voilà, dans ce temps, est-ce que tu peux me dire un premier ressentis, quelque chose qui t'as marqué ? » Nathan (01:25) : « au début, en fait, le plus compliqué c'est d'oublier tout ce qu'il y a autour parce que malheureusement il y a beaucoup de bruit quoi… mais dès que c'est fait, après le temps il passe en 5s... c'est très rapide après et surtout, c'est très intéressant parce que je savais même pas que je pouvais être aussi calme en fait » Chercheur (02:13) : « D'accord. Et donc par exemple, si on reprend voilà le début, il y avait la mise en place de ce temps de sophrologie… quand je commence à vous mettre… quand je commence à vous demander voilà de prendre la perception de ce qui vous entoure… à ce moment là voilà, qu'est-ce que tu as fait ? » Nathan (02:38) : « je commence à me concentrer sur votre voix du coup pour commencer à oublier tout le reste. Et une fois que c'est fait, bah je sais pas trop ce que je fait parce que ça se fait tout seul après » Chercheur (02:59) : « Donc là, tu concentre sur ma voix, et du coup, qu'est-ce que tu ressens à ce moment là ? » Nathan (03:04) : « premièrement je commence à entendre les bruits partir petit à	U1 : se focalise sur le bruit autour U2 : tente de se calmer U3 : se concentre sur la voix de l'enseignant U4 : perçoit que les bruits autour s'atténuent U5 : se dit que pour se calmer au maximum il faut se concentrer seulement sur la voix de l'enseignant U6 : éprouve une sensation de détente et de concentration U7 : a la sensation que le temps passe vite

- Une fois les élèves installés dans l'exercice, les bruits s'estompent peu à peu jusqu'à ne plus en avoir. Les élèves se calment et se concentrent sur eux-mêmes. - Une élève est sur son portable, elle a été reprise par l'enseignant à la fin du moment de sophrologie. <u>Animer le cœur de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *L'air frais qui passe par nos narines, notre gorge, notre cage thoracique, pour arriver dans notre ventre. Peut-être pouvons-nous suivre le trajet inverse et sentir l'air tiède qui ressort par nos narines. Notre concentration se place maintenant sur notre ventre, notre respiration abdominale, peut-être en y plaçant sa main.* » - La classe est silencieuse, il n'y a plus aucun bruit à part la voix de l'enseignant. - Certains élèves s'endorment	petit… Et une fois que c'est bon bah… plus grand-chose d'autre mis à part votre voix du coup… parce que vous continuez de parler donc c'est normal… Et vu que je me concentre sur votre voix bah je vous entends, c'est normal et pas les autres du coup » Chercheur (03:27) : « D'accord. Donc là du coup, tu cherchais à te concentrer, à ce que tu dis, plutôt sur ma voix. Et donc là, est-ce que tu avais des préoccupations, des idées qui te passaient par la tête, ou autre ? » Nathan (03:44) : « je me suis dit que si je veux vraiment me calmer au maximum, faut que je me concentre juste sur une seule chose… et donc du coup bah encore votre voix » Chercheur (03:57) : « D'accord. Donc ensuite, quand je vous ai demandé de … donc qu'est-ce que tu as fait ensuite ? » Nathan (04:04) : « j'entends plus rien, j'entends juste votre voix, je suis concentré, je suis détendu, donc j'ai plus rien à faire… Maintenant j'ai plus qu'à attendre »	U8 : attend la suite
<u>Réflexion citation</u> - Terpnos logos : « *N'écoutez pas les personnes qui ont la mauvaise habitude d'être négatives car elles volent les meilleurs espoirs de votre cœur. Rappelez-vous pour toujours du pouvoir qu'ont les mots que vous entendez ou que vous lisez... C'est pourquoi, soyez toujours positif. En résumé, soyez toujours sourd quand quelqu'un vous dit que vous ne pouvez réaliser vos rêves .»* À la fin de la citation, certains élèves ont eu une réaction intéressante. Par exemple, certains ont expiré, ouvert les yeux. Nous avons même entendu des « Haaa ouais ». - La citation à fait réagir quelques élèves : ex : « ah ouais ». Ils commencent déjà à se remobiliser avant la fin de l'exercice. <u>Sortir de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Nous pouvons reprendre une inspiration plus énergisante et remobiliser tout doucement notre corps. Nous étirer, bailler, peut-être se frotter, masser une partie du corps, reprendre conscience des éléments qui nous entourent, des bruits... Lorsque cela sera juste pour nous, nous pouvons prendre le*	Chercheur (05:05) : « Ok. Très bien. Et donc ensuite… qu'est-ce qu'il s'est passé ensuite ? Dans le déroulé ? » Nathan (05:15) : « Bah en fait … Bah après vous dites une citation je crois... » Nathan (05:23) : « à partir de cette citation en fait, je réfléchis qu'est-ce que… à quoi je pourrais me référer… bah à ce qui se passe dans ma vie à moi et si c'est à peu près pareil… et euh… pour la plupart du temps pas grand-chose… et après je me dis bah si ça s'est vraiment passé qu'est-ce que j'ai fait. Et si par exemple, il y avait quelque chose dans la citation qui colle à ce que j'ai fait moi dans la vie, je me dis qu'est-ce qui se serait passé si j'aurais pas fait ça ? Et euh bon après ça part en cacahuète dans ma tête » Chercheur (08:29) : « Et toi du coup, à ce moment t là, essaie de t'imaginer vraiment là en train d'écouter cette allégorie… qu'est-ce que toi tu faisais là? » Nathan (08:41) : « dans ma tête, j'ai repensé aux moments avec mes amis parce que moi comme je vous ai dit, je suis plutôt du type fonce dans tas et on verra après… et donc du coup je me suis rappelé des moments où bah ils étaient bah mal du coup parce que bah voilà »	U9 : écoute la citation U10 : réfléchit à la citation en cherchant à la rapprocher de ses propres expériences vécues U11 : en éprouvant un sentiment d'ennui, continue à se concentrer sur ce que dit l'enseignant U12 : se perd dans ses pensées U13 : se rappelle de moments avec ses amis U14 : se focalise sur le plafond

temps d'ouvrir les yeux. » - Les élèves se lèvent pour aller dehors. - La classe est divisée en deux, une partie est encore toute calme après ce moment de sophrologie, tandis que l'autre moité est déjà excitée par la suite. - Des élèves sont pressés d'aller marcher pour aller faire rapidement les jeux traditionnels (vocketball).	Chercheur (09:46) : « D'accord, très bien. Et donc là, si on retourne dans ce moment précis, l'allégorie voilà tu l'as entendu, j'avais fait un petit récapitulatif de qu'est-ce que ça signifiait… Pour toi, quelles étaient tes préoccupations à ce moment là ? Qu'est-ce que tu pensais ? Qu'est-ce que tu faisais ? » Nathan (10:13) : « pendant des séances comme ça en fait, à partir d'un moment je m'en souviens plus du tout, […] je vois toujours le plafond etc. mais j'entends plus rien, mais vraiment absolument rien… mes pensées bon bah n'en parlons même pas … je m'en souviens même pas » Chercheur (10:34) : « Donc à ce moment là si on décide d'être vraiment recentrer sur ce moment là justement… au moment ou tu me dis que tu regardes le plafond… tu me dis que tu penses à rien du tout… Est-ce que tu as une idée qui passe ? » Nathan (10:49) : « je regarde le plafond et j'essaye de voir les moindre petits détails de partout etc. et genre ah là il y a un petit trait de peinture qui est pas ici et là il y a un détail… des choses comme ça quoi » Chercheur (11:11) : « D'accord, très bien. Et donc si on repart un peu plus de façon générale, ce moment de sophrologie là qui s'est passé en début de cours, comment toi tu l'as ressenti ? » Nathan (11:31) : « je me suis un petit peu ennuyé […] je me concentrais juste sur ce que vous disiez »	
Pendant la randonnée - Le temps est gris. Il y a du vent. - Randonnée d'une heure dans un milieu naturel près du lycée, autour de deux petits lacs. Il y a beaucoup de boue car il a plu les derniers jours. - Groupe classe ensemble qui suit l'enseignant (plus ou moins près). - Les élèves discutent par groupes affinitaires. Certains écoutent de la musique de façon solitaire avec des écouteurs. - Les élèves sont calmes dans l'ensemble même si certains doivent être repris par l'enseignant car ils retardent le groupe, ou encore boivent une canette pendant le	Chercheur (12:20) : « D'accord, très bien. Et donc maintenant on va continuer plus au niveau de la leçon donc quand le temps de sophrologie est terminé, on va commencer à attaquer la randonnée… toi, une fois que le temps de sophrologie est passé, qu'est-ce que tu fais ? » Nathan (12:40) : « Bah d'abord, je me lève en étant allongé du coup. » Chercheur (12:42) : « Dis moi vraiment tout ce qui te passe par la tête à ce moment précis… remet toi bien toi voilà à ce moment précis, le temps de sophrologie est terminé. Tu revis ce moment là, qu'est-ce que tu fais exactement ? » Nathan (12:55) : « à partir du moment où c'est fini, moi je me dis qu'on va aller faire du sport » Chercheur (13:58) : « Donc si on va de	U15 : se lève pour aller en randonnée U16 : marche U17 : fait attention en traversant U18 : suit l'enseignant U19 : parle avec ses camarades

cours.	façon… voilà dans le rythme… on sort du lycée, on arrive par exemple au premier point où il s'agit de traverser la route pour aller dans la nature, à ce moment là quelles étaient tes préoccupations ? » Nathan (14:19) : « marcher du coup… et surtout pas me faire écraser parce que c'est quand même important. Et du coup, à partir du moment où on a traversé, même pendant, je me suis dit que le but de la séance c'est de marcher donc du coup j'ai marché… et du coup, je vous suis, pour pas essayer de me perdre quand même » Chercheur (15:07) : « Donc là, à ce moment précis où on traverse, ce que tu me dis c'est que… voilà tu me suis, tu marches… Est-ce que tu fais autre chose ? » Nathan (15:20) : « je parle avec ceux que j'aime à peu près bien dans la classe » Chercheur (15:25) : « D'accord, très bien. Tu peux développer sur ... » Nathan (15:30) : « je parle d'un petit peu de tout mais surtout avec Nabil je parle de manga parce que nous deux au niveau manga c'est… et animés surtout »	
	Chercheur (16:06) : « Alors par exemple, on a eu des moment de boue justement dans le parcours… et bah là qu'est-ce que tu faisais ? Qu'est-ce que tu ressentais ? » Nathan (16:16) : « je marchais dans la boue parce que … bah je marche tout droit et puis bon si je tombe, je tombe bah tant pis, et si je tombe pas bah je tombe pas et puis voilà… et puis je continue ma route… je me dis si tu tombe allez bon au pire les autres bah ils vont se moquer de ma tronche ok… mais je m'en fiche parce que je suis tombé certes, mais ça pourrait très bien leur arriver à eux… et quelque chose me dit que bon si je me fous de leur gueule alors qu'ils sont tombés ils vont peut-être pas apprécier donc … donc du coup je me relève, je fais mine de pas les entendre et je continue »	U20 : marche dans la boue U21 : tombe dans la boue U22 : se relève et ignore les moqueries
Fin de la marche et retour au lycée - Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Au moment de rentrer au lycée, les élèves redeviennent excités. Ils sont pressés de pouvoir se défouler sur un jeu « cool » où il y a du football.	Chercheur (16:51) : « Donc là on essaye d'avancer dans le parcours, on termine le parcours dans la partie plus naturelle, et on commence à rentrer vers le lycée. Ici là, voilà, qu'est-ce que ressent ? » Nathan (17:06) : « je me dis si on revient vers le lycée ça veut dire que le cours est bientôt fini, et qui dit que c'est bientôt fini, dit que je vais rentrer chez moi. Donc du coup je suis content. Parce que surtout je vais revoir les frères… le plus important,	U23 : rentre vers le lycée U24 : pense à ce qu'il va faire après (rentrer, revoir ses frères, manger) U25 :écoute l'enseignant

Fin du cours	parce que mine de rien bon on peut se tailler de temps en temps, on s'aime bien quoi… et donc du coup je me dis surtout le plus important, sans compter les frères, c'est que je vais pouvoir manger » Chercheur (17:36) : « Et donc à ce moment précis du coup, qu'est-ce que tu fais au moment de rentrer au lycée ? » Nathan (17:45) : « je suivais ce que vous disiez jusqu'à ce que ça sonne »	

Annexe 16 : Tableaux des signes hexadiques pour Nathan (séance 1)

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Se focalise sur le bruit autour	Chercher à faire abstraction de l'environnement extérieur	Silence dans la classe	Situation-type : la classe est bruyante	Beaucoup de bruit (de ses camarades) autour	-
Signe 2	Tente de se calmer	Écouter l'enseignant	État « calme »	Règle-type : pour se calmer il faut se concentrer sur une seule chose	L'enseignant commence à parler	-
Signe 3	Se concentre sur la voix de l'enseignant	Se concentrer exclusivement sur la voix de l'enseignant	« Oubli » de tout ce qu'il y a autour	Expérience-type : ce moment de sophrologie où l'enseignant guide les élèves à se recentrer sur eux même	La voix de l'enseignant qui énonce son Terpnos logos	-
Signe 4	Perçoit que les bruits autour s'atténuent	Écouter uniquement la voix de l'enseignant	État calme et concentré	Connaissance de soi : est capable distinguer une voix parmi d'autres	Les bruits s'en vont petit à petit	-
Signe 5	Se dit que pour se calmer au maximum il faut se concentrer seulement sur la voix de l'enseignant	Se calmer et écouter l'enseignant	État calme et concentré	Règle-type : pour se calmer il faut se concentrer sur une seule chose	La voix de l'enseignant qui énonce son Terpnos logos	Valide le fait que pour se calmer, il faut écouter la voix calme de l'enseignant
Signe 6	Éprouve une sensation de détente et de concentration	Faire le vide, ne penser à rien	État calme comme aux autres séances	Connaissance de soi : les différents états de son corps	Corps relâché et esprit focalisé sur l'enseignant	Ne pensait pas pouvoir être aussi calme
Signe 7	A la sensation que le temps passe vite	S'intéresser au temps qui passe	-	Action-type : compare le temps de mise en place et le temps de recentration sur soi même	Différence entre le temps où il se concentre et le temps où il est concentré	Aime cette sensation de calme
Signe 8	Attend la suite	Se demander ce qui va se passer ensuite	Suite de l'exercice	Connaissance de soi : il est « au max », il est déjà concentré	Sentiment d'être prêt pour la suite	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 9	Écoute la citation	Écouter l'enseignant	Compréhension de la citation	Règle type : être concentré pour écouter	La voix de l'enseignant qui énonce la citation	-
Signe 10	Réfléchit sur la citation en cherchant à la rapprocher ses de propres expériences vécues	S'identifier dans la citation sur des moments qu'il a vécus	L'apport de la citation dans sa vie personnelle	Action-type : repense aux moments avec ses amis	Souvenirs en lien avec la citation (provoquant des émotions négatives)	Tire une leçon de la citation
Signe 11	En éprouvant un sentiment d'ennui, continue à se concentrer sur ce que dit l'enseignant	Écouter l'enseignant et regarder le plafond	Apprentissage de nouvelles choses sur soi même	Situation-type : s'installer dans de bonnes conditions (corps, esprit) pour la sophrologie	Redondance dans les séances de sophrologie	-
Signe 12	Se perd dans ses pensées	Être préoccupé par ses souvenirs	-	Connaissance de soi : pensées se développent sous forme d'arborescence avec plein de ramifications	Son implication dans les situations de ses souvenirs	Prends conscience qu'il a été utile dans certaines situations de sa vie
Signe 13	Se rappelle de moments avec ses amis	Être préoccupé par ses souvenirs	-	Événement-type : moments marquants avec ses amis	Souvenirs de moments avec ses amis	-
Signe 14	Se focalise sur le plafond	Chercher les moindres petits détails du plafond	Nouveauté dans les paroles de l'enseignant	Situation-type : filière professionnelle du bâtiment	Sentiment d'être « une machine à scanner absolument tout »	

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 15	Se lève pour aller en randonnée	Penser à ce qu'il va faire ensuite	Sport	Situation-type : déroulement de la séance	Sensation de changement d'état (pour revenir dans son état habituel)	-
Signe 16	Marche	Penser aux représentations des autres sur l'activité randonnée	Sensations musculaires au niveau des jambes	Principe-type : la marche fait travailler les muscles	Sensations musculaires dans les jambes	-
Signe 17	Fait attention en traversant	Ne pas se faire écraser	Traversée en sécurité	Situation-type : ce passage est dangereux	Regards sur la route avant de traverser	-
Signe 18	Suit l'enseignant	Éviter de se perdre	Retour avec les autres	Événement-type : ne connaît pas les lieux et à déjà eu l'expérience de se perdre	Regards réguliers sur l'enseignant	-
Signe 19	Parle avec ses camarades	Parler de manga et d'animés	Occupation pendant la marche	Situation-type : camarade s'y connaît aussi en mangas et animés	Discussion intéressante autour de mangas et d'animés	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 20	Marche dans la boue	Penser aux conséquences possibles lors d'une chute dans la boue, aux moqueries des autres	Franchissement de la boue sans chute	Situation-type :la classe est très moqueuse	Le sol glisse	-
Signe 21	Tombe dans la boue	Être préoccupé par les moqueries des autres	-	Situation-type : la classe est très moqueuse	Moqueries des camarades	-
Signe 22	Se relève et ignore les moqueries	Être préoccupé par les moqueries des autres	Conservation de sa dignité	Connaissance de soi : capable de relativiser vis-à-vis des moqueries	Moqueries des camarades	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 23	Rentre vers le lycée	Penser à la fin du cours	La fin du cours	Situation-type : Reconnaît le chemin de retour	Content de rentrer/sensation de joie	-
Signe 24	Pense à ce qu'il va faire après	Penser à rentrer, à revoir ses frères, et surtout à manger	La fin du cours	Situation-type : routine qu'il a chaque semaine	Sensation de faim	-
Signe 25	Écoute l'enseignant	Écouter l'enseignant jusqu'à la sonnerie	L'information de l'enseignant sur la fin du cours	Situation-type : la sonnerie, il peut partir	Voix de l'enseignant qui dit que c'est la fin du cours et sonnerie	-

Annexe 17 : Tableau de recueil de données pour Charles (séance 2)

Volet 1 (contexte)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
Avant la randonnée (accueil des élèves – Bilan de la leçon précédente – Explication de la séance du jour) - Séance 6 de randonnée/jeux traditionnels (1h/1h) et 10 de sophrologie (5-10 minutes dans la séance) - Peu d'élèves absents, les perturbateurs de la classe sont présents. La classe est donc excitée dès le début du cours. Il y a beaucoup de bruit, les élèves parlent voire crient. Certains s'amusent à se lancer des objets. - Les élèves ne sont pas réceptifs lors de l'explication du déroulement de la séance. Pour les engager un minimum dans la leçon, l'enseignant doit user de la méthode « carotte » : si vous ne perdez pas de temps sur la randonnée et le moment de sophrologie, alors vous aurez plus de temps pour faire des jeux traditionnels ou un football. Pour cela, il faut marcher en groupe (pas de retardataire) et pas de bruit pendant la sophrologie.		
Randonnée avant sophrologie - Il fait beau (temps sec avec du soleil, pas de vent) - Les élèves suivent l'enseignant qui est placé devant le groupe classe pour montrer le chemin de la randonnée. - Les élèves parlent entre eux. Certains écoutent de la musique dans leur coin. Les seuls consignes sont de suivre le groupe, et de faire attention en traversant la route. - Certains élèves sont repris par l'enseignant afin qu'ils arrêtent de tenir des bâtons dans la main et de lancer des cailloux dans l'eau.	**Randonnée avant sophrologie** Chercheur (02:20) : « Sur le temps de la marche au début, comment tu te sentais ? » Charles (02:30) : « je marche bien, j'aime bien marcher » Chercheur (02:32) : « T'aimes bien marcher, mais physiquement tu te sentais comment ? » Charles (02:36) : « j'étais à l'aise, en plus il fait beau »	U1: Marche U2: Éprouve une sensation de bien-être
Moment sophrologie - La sophrologie s'effectue dans endroit naturel à 15 minutes à pied du lycée. La classe est sous les arbres, près d'un petit lac. Il peu il y avoir du passage à une petite dizaine de mètres des élèves (autres classes ou passants).	**Moment sophrologie** Chercheur (01:13) : « Est-ce que du coup tu as un fait marquant pendant la sophrologie ? » Charles (01:19) : « ils faisaient beaucoup de bruit les autres »	U3: Est gêné par les bruits de ses camarades U4: Essai de se recentrer sur lui

- Les élèves sont dissipés et excités. Il y a beaucoup de bruit. L'enseignant à du mal à retrouver le calme. - L'enseignant demande aux élèves de se mettre en cercle et de s'asseoir ou s'allonger. Seulement une poignée d'élèves l'écoute. Celui-ci place alors les élèves un par un en cercle avec 3-4 mètres d'écart entre eux. 2-3 élèves ne veulent pas s'asseoir ou s'allonger. - L'enseignant, placé en cercle comme et avec les élèves, commence à parler en posant sa voix. Il fait taire d'un signe de main les élèves qui parlent. - Une fois les élèves installés dans l'exercice, les bruits s'estompent peu à peu. Les élèves se calment et se concentrent sur eux-mêmes. <u>Installation dans l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons un temps pour nous installer confortablement, peut-être tailleur, allongé ou sur les genoux et ramenons toute notre attention ici et maintenant en prenant conscience, à notre façon, de l'espace naturel dans lequel nous nous trouvons à cet instant, à travers de la lumière, les couleurs, les sons. Et en toute confiance, fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.*» - Les élèves comment à se calmer, les bruits s'estompent progressivement. - Beaucoup d'élèves gardent les yeux ouvert. <u>Animer le cœur de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons une profonde inspiration et expirons par un souffle doux et long nous poser là, poser notre corps dans l'instant. Peut être pouvons nous renouveler l'expérience. Inspiration profonde, expiration douce et longue. Simple et agréable présence à soi. Nous rendre disponible là, être là, peut-être en ressentent le soleil sur notre visage, le vent, l'air frais, notre respiration, calme et apaisante.* » <u>Réflexion citation</u> - Terpnos logos : « *Rappelle toi, l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais.* » Pablo Picasso <u>Sortie de l'exercice et bénéfices</u> - Terpnos logos : « *Mémorisons bien cette expérience pour revenir ici et maintenant avec*	Chercheur (01:27) : « T'as pas réussi à te recentrer sur toi même ? » Charles (01:29) : « Bah si pendant un temps mais pas tout le temps quoi... » Chercheur (03:17) : « Qu'est-ce que tu as fait toi pour te recentrer sur toi ? » Charles (03:30) : « j'essayais de pas écouter les autres… de regarder un point où j'aimais bien, l'eau ou les fleurs » Chercheur (03:40) : « Tu restais les yeux ouverts, tu fixais quelque chose... » Charles (03:43) : « Un endroit... » Chercheur (10:04) : « Du coup pendant ce temps de sophrologie, dans ton corps, qu'est-ce que tu ressens ? » Charles (10:13) : « Je sentais mon cœur plus battre. » Charles (10:22) : « j'y fais attention. D'habitude je m'en fiche si il bat ou pas quoi… je fais pas attention » Chercheur (01:37) : « Est-ce que tu as eu des pensées ? » Charles (01:42) : « je pensais à tout et à rien, à la famille, aux amis » Chercheur (01:52) : « Qu'est-ce que tu ressentais à ce moment là ? Tes préoccupations ? » Charles (01:58) : « ce que j'allais faire plus tard dans le futur, […] mon orientation » Chercheur (06:40) : « Donc t'écoutais vraiment tout ce qu'il disait ? Charles (06:42) : « la citation, j'ai écouté. Les autres choses, bah on a l'habitude de le faire du coup maintenant ça va on le sait » Chercheur (07:25) : « Et à quoi ça t'as fait penser ? Sur le temps juste après la citation, tu pensais à quoi ? » Charles (07:32) : « Si tu as des amis que tu sais pas trop si c'est bien ou pas, ça sert à rien de les garder. Et que je pense que c'est que la famille qui … bah qui reste, et on va dire bah si t'as une copine, la copine	U5: Essai de ne pas écouter les écouter les autres U6: Fixe un endroit du regard U7: Est à l'écoute de son corps (espace intérieur) U8: Se perd dans ses pensées U9 : Pense à son avenir U10 : Écoute la citation U11 : Cherche à faire correspondre la citation par rapport à sa vie

tout ce capital de libération pour nous sentir vivre et exister dans chacune de nos activités. [...] » - Les élèves ne tiennent plus en place. Ils veulent retourner au lycée pour faire les jeux traditionnels et/ou un foot. On peut entendre des réflexions du type : « ça fait plus de 10 minutes de sophrologie ».	quoi… et quelques amis mais les amis de … depuis le début, depuis ces 2-3ans, 4 ans… mais sinon les amis de 2 ans tout ça, je sais pas trop » Chercheur (07:58) : « Et comment tu l'interprète cette citation ? Comment tu l'envisages pour toi ? Tu peux l'utiliser ? » Charles (08:05) : « Non moi ça va, sur ça, ça va. Je suis pas très… les potes que je sais que c'est que c'est mort, je vais pas essayer de sortir avec eux quoi. Si je vois qu'il fait des conneries et tout, c'est pas vraiment les mêmes styles de … les mêmes délires, ça sert à rien. » Chercheur (08:20) : « Donc cette citation, elle t'aide aussi à y voir peut-être plus clair pour la suite… et tu te dis 'ouais je suis sûr que...' » Charles (08:29) : « je sais que certains on ira loin, les autres ça sert à rien quoi… que des amis de classe on va dire »	
Randonnée après la sophrologie - Les élèves sont plus calmes qu'en début de séance. Néanmoins, progressivement, ils recommencent à s'éparpiller. La majorité sont pressés de rentrer au lycée. **Fin de la marche et retour au lycée** - Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Les élèves volontaires pour le travail de recherche passent un par un dans les vestiaires en entretien.	**Randonnée après la sophrologie** Chercheur (04:48) : « Et du coup après on est repartit. Est-ce que tu as senti un changement entre avant le temps de sophro et après le temps de sophro ? » Charles (04:57) : « je sais qu'on allait faire du foot, du coup j'étais un peu mieux. Bah je sais qu'on allait faire un truc qu'on aime plus quoi.» Chercheur (11:36) : « Et du coup pendant que tu marchais, à quoi tu pensais ? Charles (11:41) : « j'étais en train de parler avec des potes, je pensais pas à grand-chose… mais… après moi ça dépend le temps. c'est ce que je vous disais tout à l'heure. Si il pleut je vais souvent marcher tout seul, tout ça, là je suis avec des potes, il fait beau, bah on va pas penser aux trucs tristes. Du coup ça allait aujourd'hui »	U12 : Se sent mieux U13 : Discute avec ses camarades

Annexe 18 : Tableaux des signes hexadiques pour Charles (séance 2)

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Marche	Marcher avec le groupe classe	État de satisfaction	Expérience-type : émotions positives dues à la marche	Son environnement (route, chemin, nature...)	Aime marcher
Signe 2	Éprouve une sensation de bien-être	Marcher avec le groupe classe	État de bien-être	Règle-type : quand il pleut on se sent moins bien et inversement quand il fait beau	Le beau temps (soleil, chaleur, etc...)	Le temps influence ses émotions

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 3	Est gêné par les bruits de ses camarades	Se concentrer sur se que dit le prof	Le silence dans la classe	Connaissance : classe bruyante et agitée	Les voix de ses camarades qui discutent	Validation : Classe indisciplinée
Signe 4	Essai de se recentrer sur lui	Se mettre « dans sa bulle » (se recentrer sur soi)	Abstraction de son environnement (des autres)	Situation-type : consigne de l'enseignant qui demande à tous de rester concentrer sur soi	Difficulté pour se recentrer, liée à son environnement (les bruits)	
Signe 5	Essai de ne pas écouter les autres	Se mettre « dans sa bulle » (se recentrer sur soi)	Abstraction de son environnement (des autres)	Règle-type : pour se concentrer il faut se focaliser sur un point précis de son environnement	Difficulté pour se recentrer, liée à son environnement (les bruits)	Se focaliser sur un point précis permet de se concentrer
Signe 6	Fixe un endroit du regard	Se concentrer sur soi	Concentration sur sa personne	Règle-type : pour se concentrer il faut se focaliser sur un point précis de son environnement	Éléments de son environnement faisant signe pour lui : oiseaux, l'eau, etc...	Se focaliser sur un point précis permet de se concentrer
Signe 7	Est à l'écoute de son corps (espace intérieur)	Se concentrer sur soi	Sensation de bien-être intérieur	Situation-type : expérience vécu lors des séances de sophrologie précédentes	Battements de son cœur	Nouvelle connaissance : perception des battements de son cœur
Signe 8	Se perd dans ses pensées	Penser à sa famille, ses amis, son avenir	Réflexion sur les pôles de sa vie	Situation-type : routine de pensées lors de ce moment de sophrologie	Souvenirs avec ses amis et sa famille – visons de l'avenir/projet	
Signe 9	Pense à son avenir	Réfléchir sur son orientation professionnelle	Réflexion sur le pole avenir professionnel	Situation-type : routine de pensées lors de ce moment de sophrologie	Visons de l'avenir/projet	
Signe 10	Écoute la citation	Connaître une nouvelle citation intéressante	Découverte d'une nouvelle citation enrichissante	Situation-type : il y a une citation à chaque séance de sophrologie	Voix de l'enseignant qui énonce la citation	
Signe 11	Cherche à faire correspondre la citation par rapport à sa vie	Comprendre la citation	Liens entre la citation et sa vie	Expérience-type : ses amis/citation	Enjeux/ morale de la citation	

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 12	Se sent mieux	Faire un football après la randonnée	Activité qui lui plaît	Connaissance : déroulé de la leçon	Excitation liée au fait d'avoir fait le plein d'énergie	
Signe 13	Discute avec ses camarades	Cherche à faire quelque chose en complément de la marche	Discussion intéressante avec ses camarades	Situation-type : marche en groupe	Voix de ses camarades qui discutent	

Annexe 19 : Tableau de recueil de données pour Nathan (séance 2)

Volet 1 (contexte)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
Avant la randonnée (accueil des élèves – Bilan de la leçon précédente – Explication de la séance du jour) - Séance 6 de randonnée/jeux traditionnels (1h/1h) et 10 de sophrologie (5-10 minutes dans la séance) - Peu d'élèves absents, les perturbateurs de la classe sont présents. La classe est donc excitée dès le début du cours. Il y a beaucoup de bruit, les élèves parlent voire crient. Certains s'amusent à se lancer des objets. - Les élèves ne sont pas réceptifs lors de l'explication du déroulement de la séance. Pour les engager un minimum dans la leçon, l'enseignant doit user de la méthode « carotte » : si vous ne perdez pas de temps sur la randonnée et le moment de sophrologie, alors vous aurez plus de temps pour faire des jeux traditionnels ou un football. Pour cela, il faut marcher en groupe (pas de retardataire) et pas de bruit pendant la sophrologie.		
Randonnée avant sophrologie - Il fait beau (temps sec avec du soleil, pas de vent) - Les élèves suivent l'enseignant qui est placé devant le groupe classe pour montrer le chemin de la randonnée. - Les élèves parlent entre eux. Certains écoutent de la musique dans leur coin. Les seuls consignes sont de suivre le groupe, et de faire attention en traversant la route. - Certains élèves sont repris par l'enseignant afin qu'ils arrêtent de tenir des bâtons dans la main et de lancer des cailloux dans l'eau.	**Randonnée avant sophrologie** Chercheur (02:34) : « Ok. Et à quoi tu pensais ? » Nathan (02:49) : « en gros c'était quelqu'un qui passait sous un bus, puis après il y avait un gros plan » Chercheur (03:00) : « Du coup, au tout début pendant le temps jusqu'à la sophro, sur le moment là, sur quoi tu étais concentré, qu'est-ce que tu faisais ? » Nathan (03:10) : « J'étais en train de parler avec un copain »	U1: Marche en pensant une personne qui passe sous un bus U2: Discute avec un ami
Moment sophrologie	**Moment sophrologie**	

- La sophrologie s'effectue dans endroit naturel à 15 minutes à pied du lycée. La classe est sous les arbres, près d'un petit lac. Il peu il y avoir du passage à une petite dizaine de mètres des élèves (autres classes ou passants). - Les élèves sont dissipés et excités. Il y a beaucoup de bruit. L'enseignant à du mal à retrouver le calme. - L'enseignant demande aux élèves de se mettre en cercle et de s'asseoir ou s'allonger. Seulement une poignée d'élèves l'écoute. Celui-ci place alors les élèves un par un en cercle avec 3-4 mètres d'écart entre eux. 2-3 élèves ne veulent pas s'asseoir ou s'allonger. - L'enseignant, placé en cercle comme et avec les élèves, commence à parler en posant sa voix. Il fait taire d'un signe de main les élèves qui parlent. - Une fois les élèves installés dans l'exercice, les bruits s'estompent peu à peu. Les élèves se calment et se concentrent sur eux-mêmes. <u>Installation dans l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons un temps pour nous installer confortablement, peut-être tailleur, allongé ou sur les genoux et ramenons toute notre attention ici et maintenant en prenant conscience, à notre façon, de l'espace naturel dans lequel nous nous trouvons à cet instant, à travers de la lumière, les couleurs, les sons. Et en toute confiance, fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.*» - Les élèves comment à se calmer, les bruits s'estompent progressivement. - Beaucoup d'élèves gardent les yeux ouvert. <u>Animer le cœur de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons une profonde inspiration et expirons par un souffle doux et long nous poser là, poser notre corps dans l'instant. Peut être pouvons nous renouveler l'expérience. Inspiration profonde, expiration douce et longue. Simple et agréable présence à soi. Nous*	Chercheur (01:53) : « Non rien. Et pendant le moment de sophrologie ? Quelque chose qui t'as marqué ? » Nathan (1:58) : « le seul truc qui était différent c'est que d'habitude on le fait bah euh… à l'intérieur, mais là on était dehors, mais c'était pas plus mal, c'était cool » Chercheur (03:45) : « Ok. Donc là on arrive sur le temps de sophrologie. Pendant ce temps là, qu'est-ce que vous avez fait ? » Nathan (04:00) : « On s'est assis par terre, et après il y a Chercheur qui a commencé à parler » Chercheur (04:10) : « Toi, à ce moment là, qu'est-ce que tu faisais ? » Nathan (04:13) : « J'essayais d'écouter mais mon esprit était ailleurs » Chercheur (05:25) : « Ouais c'était en dent de scie. Par moment tu y arrivais, puis tu lâchais, puis tu revenais dedans. Donc sur ce qu'il a dit au départ, quand il vous a amené à vous recentrer sur vous même, à vous calmer, à vous concentrer sur les bruit qu'il y avait autour, tout ça… Et là, tu te sentais comment ? Qu'est-ce que tu faisais ? » Nathan (05:54) : « j'écoutais les bruits autour etc. donc du coup mon esprit a commencé à partir, et dès qu'il est parti, bah il est revenu aussitôt » Chercheur (06:14) : « Ça t'as pas gêné le bruit qu'il y avait autour ? » Nathan (06:16) : « Oh non… de toute façon j'ai l'habitude donc forcément, j'y fais plus trop attention. » Chercheur (04:16) : « Ok, t'as rien retenu de ce qui se passait… Tu pensais à autre chose ? » Nathan (04:22) : « je pensais à rien » Chercheur (04:47) : « Et au niveau de tes ressentis corporels, là encore, comment tu te sentais ? » Nathan (04:55) : « Il y avait juste le soleil qui étais là à un moment, ça m'a réchauffé »	U3: Est content de faire la sophrologie dehors U4: S'assoit par terre U5: Essaie d'écouter l'enseignant U6: Écoute les bruits autour U7: Fait abstraction des bruits environnants U8: Ressent le soleil réchauffer son corps U9: Se concentre sur ce que dit l'enseignant U10: Descend au niveau sophroliminal U11: Pense à rien

rendre disponible là, être là, peut-être en ressentent le soleil sur notre visage, le vent, l'air frais, notre respiration, calme et apaisante. » <u>Réflexion citation</u> - Terpnos logos : « *Rappelle toi, l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais.* » Pablo Picasso <u>Sortie de l'exercice et bénéfices</u> - Terpnos logos : « *Mémorisons bien cette expérience pour revenir ici et maintenant avec tout ce capital de libération pour nous sentir vivre et exister dans chacune de nos activités.[...]* » - Les élèves ne tiennent plus en place. Ils veulent retourner au lycée pour faire les jeux traditionnels et/ou un foot. On peut entendre des réflexions du type : « ça fait plus de 10 minutes de sophrologie ». **Randonnée après la sophrologie** - Les élèves sont plus calmes qu'en début de séance. Néanmoins, progressivement, ils recommencent à s'éparpiller. La majorité sont pressés de rentrer au lycée. **Fin de la marche et retour au lycée** - Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Les élèves volontaires pour le travail de recherche passent un par un dans les vestiaires en entretien.	Chercheur (06:28) : « Est-ce que tu l'as écouté ? T'as réfléchi dessus ? » Nathan (06:32) : « Je crois que je l'ai écouté Chercheur (09:03) : « Ok donc en fait quand tu arrives à te recentrer sur toi tu y pensais plus, et par moments tu avais tes pensées qui te revenaient et ça te faisait lâcher la concentration. Et t'essayais de te remettre dedans par toi même ? » Nathan (09:17) : « Euh non par moi-même parce que je sais très bien que bah si j'essaie de laisser couler bah je vais m'endormir, parce que bah … pas que je veux pas mais écouter quelqu'un parler sans aucun bruit, enfin en se concentrant juste sur cette personne, moi ça m'endors donc… Du coup j'essayais de me concentrer sur ce qu'il disait et que quand ça marchait bah après je partais et ça faisait ça à chaque fois. » Chercheur (06:44) : « Donc 'Rappelle toi que la seule personne qui t'accompagne toute ta vie c'est toi même, sois vivant dans tout ce que tu fais'. T'as réfléchi dessus ? » Nathan (06:56) : « Le truc que j'ai compris c'est que… à partir d'un moment et bah on est tout seul, donc du coup après on se débrouille tout seul de A à Z etc. Donc la seul personne à qui on peut faire confiance c'est nous même. Et puis c'est à peu près tout ce que j'ai compris » Nathan (02:21) : « comme d'habitude calme, mais en même temps, je bouillonne pas mal à l'intérieur quand même. Mais ça a pas changé grand-chose. Juste pendant le moment de sophrologie, j'étais un petit peu plus calme, mais dès que ça s'est fini, bah c'est reparti » Chercheur (08:30) : « Tu te sentais bien ? » Nathan (08:34) : « j'étais calme quoi, c'est tout. Et puis quand c'était fini, bah c'était reparti » Chercheur (04:31) : « Du coup tu l'as vécu comment ce temps de sophro ? »	U12: Écoute la citation U13: Réfléchit à la citation U14: Bouillonne U15: A la sensation de toujours faire la même chose

	Nathan (04:36) : « Bah moins bien mais c'était normal, je pensais carrément à autre chose... » Chercheur (07:55) : « Ok. Du coup, ce temps de sophrologie, comment tu l'as vécu aujourd'hui ? » Nathan (08:04) : « ça change pas de d'habitude, j'ai l'impression que c'est tout le temps la même chose »	

Annexe 20 : Tableaux des signes hexadiques pour Nathan (séance 2)

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Marche en pensant à une personne qui passe sous un bus	Laisser libre cours à ses pensées	État de peur	Événement-type : Souvenir	Dangers de la route	-
Signe 2	Discute avec un ami	Participer à la discussion	Occupation	Connaissance : Centres d'intérêt communs	Voix de son ami	

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 3	Est content de faire la sophrologie dehors	Faire de la sophrologie dehors	Découverte d'une nouvelle expérience	Situation-type : la sophrologie en gymnase	L'environnement (nature, soleil...)	Nouvelle expérience sophrologique
Signe 4	S'assoit par terre	S'installer pour faire la sophrologie	Position confortable	Situation-type : consignes de l'enseignant qui demande de s'asseoir ou s'allonger au sol	Points d'appuis avec le sol	-
Signe 5	Essaie d'écouter l'enseignant	Écouter l'enseignant	État d'écoute	Situation-type : moment de sophrologie où l'enseignant guide les élèves à se recentrer sur eux même	La voix de l'enseignant qui énonce son Terpnos logos	**-**
Signe 6	Écoute les bruits autour	Écouter l'environnement (les autres élèves et la nature)	État de calme	Situation-type : consignes de l'enseignant qui demande de prendre conscience de son environnement	Sons extérieurs (voix, vent, oiseaux...)	
Signe 7	Fait abstraction des bruits environnants	Se recentrer sur soi	État de calme	Situation-type : routine sophrologique pour se recentrer sur soi même	Sa respiration	-
Signe 8	Ressent le soleil réchauffer son corps	Percevoir la nature au travers de son corps	État d'écoute corporelle	Connaissance de soi : sensations corporelles	Chaleur du soleil sur le corps	
Signe 9	Se concentre sur ce que dit l'enseignant	Écouter l'enseignant	État d'écoute	Situation-type : moment de sophrologie où l'enseignant guide les élèves à se recentrer sur eux même	La voix de l'enseignant qui énonce son Terpnos logos	
Signe 10	Descend au niveau sophroliminal	Lâcher prise (« laisser couler »)	État de flottement	Expérience-type : état déjà vécu en sophrologie	Moment d'absence	
Signe 11	Pense à rien	?	?	?	?	

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 12	Écoute la citation	Se concentrer sur les paroles de l'enseignant pour ne pas dormir	État d'éveil	Règle-type : « si j'essaie de laisser couler bah je vais m'endormir, parce que [..] écouter quelqu'un parler sans aucun bruit, enfin en se concentrant juste sur cette personne, moi ça m'endors »	État de sommeil et voix de l'enseignant qui énonce la citation	
Signe 13	Réfléchit à la citation	Comprendre la citation	Utilité de la citation	Expérience-type : les autres citations de sophrologie	Morale de la citation	

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions**)**	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 14	Bouillonne	Penser à la suite du cours	-	Connaissance de soi ; « Juste pendant le moment de sophrologie, j'étais un petit peu plus calme, mais dès que ça s'est fini, bah c'est reparti »	Excitation interne liée au foot qui arrive après	
Signe 15	A la sensation de toujours faire la même chose	Penser au moment de sophrologie	Nouveauté dans les temps de sophrologie	Expérience-type : moment de sophrologie qui se déroule toujours de la même façon	Redondance des temps de sophrologie (ça change pas de d'habitude, j'ai l'impression que c'est tout le temps la même chose »	

Annexe 21 : Tableau de recueil de données pour Gabriel (séance 2)

Volet 1 (contexte)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
Avant la randonnée (accueil des élèves – Bilan de la leçon précédente – Explication de la séance du jour) - Séance 6 de randonnée/jeux traditionnels (1h/1h) et 10 de sophrologie (5-10 minutes dans la séance) - Peu d'élèves absents, les perturbateurs de la classe sont présents. La classe est donc excitée dès le début du cours. Il y a beaucoup de bruit, les élèves parlent voire crient. Certains s'amusent à se lancer des objets. - Les élèves ne sont pas réceptifs lors de l'explication du déroulement de la séance. Pour les engager un minimum dans la leçon, l'enseignant doit user de la méthode « carotte » : si vous ne perdez pas de temps sur la randonnée et le moment de sophrologie, alors vous aurez plus de temps pour faire des jeux traditionnels ou un football. Pour cela, il faut marcher en groupe (pas de retardataire) et pas de bruit pendant la sophrologie. **Randonnée avant sophrologie** - Il fait beau (temps sec avec du soleil, pas de vent) - Les élèves suivent l'enseignant qui est placé devant le groupe classe pour montrer le chemin de la randonnée. - Les élèves parlent entre eux. Certains écoutent de la musique dans leur coin. Les seuls consignes sont de suivre le groupe, et de faire attention en traversant la route. - Certains élèves sont repris par l'enseignant afin qu'ils arrêtent de tenir des bâtons dans la main et de lancer des cailloux dans l'eau.	**Randonnée avant sophrologie** Chercheur (01:51) « Okay. Est-ce que tu parlais avec des gens ?» Gabriel (01:58) : « Ouais, je parlais avec Nabil. » Chercheur (02:00) : « Ouais. » Gabriel (02:01) : « Bah, on se lançait la gomme, c'est tout. Chercheur (02:21) : « Okay, ça marche. Ensuite, voilà, on commence à marcher là (en montrant la carte), dans cette endroit-là, un plus urbain, où il y a des maisons et tout, est-ce que tu faisais quelque chose de particulier ? » Gabriel (02:43) : « Non, je suivais le groupe. » Chercheur (02:54) : « D'accord, et du coup, c'était quoi un peu près les... » Gabriel (02:59) : « On parlait de cigarette avec Lucas et tout.	U1: Parle avec un camarade U2 : Lance une gomme à/sur un camarade U3 : Suis le groupe lors de la randonnée U4 : Parle avec ses camarades

	Chercheur (03:10) : « D'accord. Et toi, comment tu te sentais à ce moment-là ? » Gabriel (03:18) : « Bien, je parlais avec eux. Je rigolais. »	
Moment sophrologie - La sophrologie s'effectue dans endroit naturel à 15 minutes à pied du lycée. La classe est sous les arbres, près d'un petit lac. Il peu il y avoir du passage à une petite dizaine de mètres des élèves (autres classes ou passants). - Les élèves sont dissipés et excités. Il y a beaucoup de bruit. L'enseignant à du mal à retrouver le calme. - L'enseignant demande aux élèves de se mettre en cercle et de s'asseoir ou s'allonger. Seulement une poignée d'élèves l'écoute. Celui-ci place alors les élèves un par un en cercle avec 3-4 mètres d'écart entre eux. 2-3 élèves ne veulent pas s'asseoir ou s'allonger. - L'enseignant, placé en cercle comme et avec les élèves, commence à parler en posant sa voix. Il fait taire d'un signe de main les élèves qui parlent. - Une fois les élèves installés dans l'exercice, les bruits s'estompent peu à peu. Les élèves se calment et se concentrent sur eux-mêmes. <u>Installation dans l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons un temps pour nous installer confortablement, peut-être tailleur, allongé ou sur les genoux et ramenons toute notre attention ici et maintenant en prenant conscience, à notre façon, de l'espace naturel dans lequel nous nous trouvons à cet instant, à travers de la lumière, les couleurs, les sons. Et en toute confiance, fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.*» - Les élèves comment à se calmer, les bruits s'estompent progressivement. - Beaucoup d'élèves gardent les yeux ouvert. <u>Animer le cœur de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons une profonde inspiration et expirons par un souffle doux et long nous poser là, poser notre corps dans l'instant. Peut être pouvons nous renouveler l'expérience. Inspiration profonde, expiration douce et longue. Simple et agréable présence à soi. Nous rendre disponible là, être là, peut-être en ressentent le soleil sur notre visage, le vent, l'air frais, notre respiration, calme et apaisante.* »	**Moment sophrologie** Chercheur (03:58) : « Comment ça, c'est passé pour toi ? Gabriel (04:00) : « C'est calme. » Chercheur (04:16) : « Ouais tu t'assoies. Tu penses à quoi ? » Gabriel (04:22) : « Bah, au début, je parlais avec Nabil et tout, on se lançais des trucs. Au début, je n'écoutais pas et à un moment, j'écoutais et c'est à ce moment-là que je me suis calmé. » Chercheur (04:29) : « D'accord. Alors à partir de quel moment ? Qu'est-ce qui t'a fait calmer ? » Gabriel (4:33) : « Quand vous avez dit il faut écouter les oiseaux, un truc comme ça. » Chercheur (04:38) : « Okay. Et donc toi justement, qu'est-ce que tu as fait ? » Gabriel (04:43) : « bah, j'ai écouté les oiseaux. »	U5 : Parle avec un camarade U6 : lance des objets à/sur ses camarades U7 : Écoute l'enseignant U8 : Fait attention à son environnement U9 : Se calme

Réflexion citation - Terpnos logos : « *Rappelle toi, l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu fais.* » Pablo Picasso Sortie de l'exercice et bénéfices - Terpnos logos : « *Mémorisons bien cette expérience pour revenir ici et maintenant avec tout ce capital de libération pour nous sentir vivre et exister dans chacune de nos activités.[...]* » - Les élèves ne tiennent plus en place. Ils veulent retourner au lycée pour faire les jeux traditionnels et/ou un foot. On peut entendre des réflexions du type : « ça fait plus de 10 minutes de sophrologie ». **Randonnée après la sophrologie** - Les élèves sont plus calmes qu'en début de séance. Néanmoins, progressivement, ils recommencent à s'éparpiller. La majorité sont pressés de rentrer au lycée. **Fin de la marche et retour au lycée** - Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Les élèves volontaires pour le travail de recherche passent un par un dans les vestiaires en entretien.	**Randonnée après la sophrologie** Chercheur (05:50) : « Okay. Et donc après, tu me dis que tu écoutes les oiseaux, que tu es calme, que tu penses à rien, qu'est-ce que tu as fait après ? Qu'est-ce qu'il s'est passé ? » Gabriel (06:12) : « bah, dès que l'on est ressorti, j'ai recommencé m'énerver, à parler. Je me suis re-énervé après. » Chercheur (06:44) : « Qu'est-ce que tu faisais du coup ? Gabriel (06:48) : « Je parlais. Je lançais des cailloux aussi.	U10 : Recommence à parler avec ses camarades U11 : s'excite, lance des cailloux

Annexe 22 : Tableaux des signes hexadiques pour Gabriel (séance 2)

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Parle avec un camarade	S'occuper pendant la randonnée	Que le temps passe vite	Situation-type : il est autorisé de parler pendant la situation de randonnée	Ses camarades	-
Signe 2	Lance une gomme à/sur un camarade	S'amuser pendant la randonnée	Jeu avec son camarade	Expérience-type : s'est drôle d'embêter son camarade en lançant des objets sur lui	L'enseignant ne le regarde pas	-
Signe 3	Suis le groupe lors de la randonnée	Ne pas se perdre	Suivi du cours	Situation-type : consigne de l'enseignant	Les camarades et l'enseignant	-
Signe 4	Parle avec ses camarades	Se renseigner pour acheter	Achat de cigarettes	Connaissance : un élève vent des cigarettes (après les cours)	Ses camarades	J'ai un ami qui vend des cigarettes

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 5	Parle avec un camarade	S'occuper pendant la randonnée	Que le temps passe vite	Situation-type : il est autorisé de parler pendant la situation de randonnée	Ses camarades	-
Signe 6	Lance des objets à/sur ses camarades	S'amuser pendant la sophrologie	Jeu avec son camarade	Expérience-type : s'est drôle d'embêter son camarade en lançant des objets sur lui	L'enseignant est occupé à placer les élèves	-
Signe 7	Écoute l'enseignant	Se concentrer sur le cours	Élève sérieux aux yeux de l'enseignant	Situation-type : les élève sont séparés les uns des autres	Voix de l'enseignant	-
Signe 8	Fait attention à son environnement	Suivre les consignes de l'enseignant	État de calme	Situation-type : routine moment de sophrologie	Bruit des oiseaux, de son environnement	Lorsque je me concentre sur mon environnement je deviens calme
Signe 9	Se calme	Se focaliser sur l'environnement qui l'entoure	État de calme	Règle-type : « je suis calme quand je ne parle pas »	Bruit des oiseaux, de son environnement	Je peux être calme, c'est-a-dire ne pas parler ou faire quelque chose

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 12	Recommence à parler avec ses camarades	S'occuper pendant la randonnée	Que le temps passe vite	Situation-type : il est autorisé de parler pendant la situation de randonnée	Ses camarades	-
Signe 13	s'excite, lance des cailloux	S'amuser après la sophrologie	Jeu avec son camarade	Expérience-type : s'est drôle d'embêter son camarade en lançant des objets sur lui	L'enseignant placé devant moi, est occupé	-

Annexe 23 : Tableau de recueil de données pour Anthony (séance 2)

Volet 1 (contexte)	Volet 2 (entretien)	Récit réduit du cours d'expérience
Avant la randonnée (accueil des élèves – Bilan de la leçon précédente – Explication de la séance du jour) - Séance 6 de randonnée/jeux traditionnels (1h/1h) et 10 de sophrologie (5-10 minutes dans la séance) - Peu d'élèves absents, les perturbateurs de la classe sont présents. La classe est donc excitée dès le début du cours. Il y a beaucoup de bruit, les élèves parlent voire crient. Certains s'amusent à se lancer des objets. - Les élèves ne sont pas réceptifs lors de l'explication du déroulement de la séance. Pour les engager un minimum dans la leçon, l'enseignant doit user de la méthode « carotte » : si vous ne perdez pas de temps sur la randonnée et le moment de sophrologie, alors vous aurez plus de temps pour faire des jeux traditionnels ou un football. Pour cela, il faut marcher en groupe (pas de retardataire) et pas de bruit pendant la sophrologie.		
Randonnée avant sophrologie - Il fait beau (temps sec avec du soleil, pas de vent) - Les élèves suivent l'enseignant qui est placé devant le groupe classe pour montrer le chemin de la randonnée. - Les élèves parlent entre eux. Certains écoutent de la musique dans leur coin. Les seuls consignes sont de suivre le groupe, et de faire attention en traversant la route. - Certains élèves sont repris par l'enseignant afin qu'ils arrêtent de tenir des bâtons dans la main et de lancer des cailloux dans l'eau.	**Randonnée avant sophrologie** Chercheur (01:24) : « Non ? Okay ça marche. Donc on commence, si tu veux tu as le plan, tu peux le prendre en main. Là on s'imagine on part du lycée, on était en randonnée. Qu'est-ce que tu faisais toi ? » Anthony (01:41) : «Je suivais le groupe en marche rapide. Il ne fallait pas que l'on perde de temps. Chercheur (02:30) : « Et bien à quoi tu pensais, à qui tu parlais, de quoi vous parliez... ? » Anthony (02:35) : « Je parlais avec mes amis qui étaient avec moi et je pensais à ce que j'allais faire là dans moins d'une heure et demie. »	U1: Suivre le groupe en marche rapide U2 : Parle avec ses amis
Moment sophrologie - La sophrologie s'effectue dans endroit naturel à 15 minutes à pied du lycée. La classe est sous les arbres, près d'un petit lac. Il peu il y avoir	**Moment sophrologie**	

du passage à une petite dizaine de mètres des élèves (autres classes ou passants). - Les élèves sont dissipés et excités. Il y a beaucoup de bruit. L'enseignant à du mal à retrouver le calme. - L'enseignant demande aux élèves de se mettre en cercle et de s'asseoir ou s'allonger. Seulement une poignée d'élèves l'écoute. Celui-ci place alors les élèves un par un en cercle avec 3-4 mètres d'écart entre eux. 2-3 élèves ne veulent pas s'asseoir ou s'allonger. - L'enseignant, placé en cercle comme et avec les élèves, commence à parler en posant sa voix. Il fait taire d'un signe de main les élèves qui parlent. - Une fois les élèves installés dans l'exercice, les bruits s'estompent peu à peu. Les élèves se calment et se concentrent sur eux-mêmes. <u>Installation dans l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons un temps pour nous installer confortablement, peut-être tailleur, allongé ou sur les genoux et ramenons toute notre attention ici et maintenant en prenant conscience, à notre façon, de l'espace naturel dans lequel nous nous trouvons à cet instant, à travers de la lumière, les couleurs, les sons. Et en toute confiance, fermons les yeux et tournons toute notre attention vers notre espace intérieur.*» - Les élèves comment à se calmer, les bruits s'estompent progressivement. - Beaucoup d'élèves gardent les yeux ouvert. <u>Animer le cœur de l'exercice</u> - Terpnos logos : « *Prenons une profonde inspiration et expirons par un souffle doux et long nous poser là, poser notre corps dans l'instant. Peut être pouvons nous renouveler l'expérience. Inspiration profonde, expiration douce et longue. Simple et agréable présence à soi. Nous rendre disponible là, être là, peut-être en ressentent le soleil sur notre visage, le vent, l'air frais, notre respiration, calme et apaisante.* » <u>Réflexion citation</u> - Terpnos logos : « *Rappelle toi, l'unique personne qui t'accompagne toute ta vie, c'est toi-même ! Sois vivant dans tout ce que tu*	Anthony (01:41) : « Au début c'était difficile d'avoir le calme et puis au bout d'un moment on a réussi à l'avoir un petit peu. Pendant ce temps-là, on a travaillé sur notre respiration et on a essayé de se recentrer sur nous. Et on essayait de.. pas savoir comment on respirait, mais suivre sa respiration. » Chercheur (03:21) : « Okay super. Et donc là, on arrive dans ce temps de sophrologie, je vous demande de vous asseoir. À ce moment-là, qu'est-ce que tu cherchais toi à faire ? » Anthony (03:35) : « Écouter ce que vous disiez et ensuite faire ce qui a été demandé. » Chercheur (03:44) : « D'accord, et du coup qu'est-ce que tu faisais ? » Anthony (03:47) : « Au début, j'essayais de dire aux autres de se taire et ensuite comme je voyais que ça ne fonctionnait pas, j'ai arrêté pour faire ce que vous m'avez dit de faire en travaillant sur ma respiration. » Chercheur (04:03) : « Et donc pour toi, comment tu a travaillé justement sur cette respiration ? Anthony (04:06) : « En fermant les yeux et en respirant d'une certaine façon en gonflant le ventre et faire de longues expirations. » Chercheur (04:32) : « D'accord. C'est-à-dire, on respirait mieux ? » Anthony (04:36) : « Et bien on fait attention à la façon dont on respire et on ne se précipite pas. Parce qu'en journée, quand on ne fait pas ça et bien, on respire un peu n'importe comment et puis quand on se concentre comme ça nous permet de voir comment on respire quand on est vraiment concentré. » Chercheur (04:55) : « Ouais. Et qu'est-ce qui se passait à ce moment-là où tu te concentrais sur ta respiration ? » Anthony (05:02) : « Mon ventre, il gonflait et en faisant une longue expiration ça permet de savoir le nombre que l'on pouvait faire. C'est-à-dire combien de temps on pouvait rester. » Chercheur (05:15) : « Comment ça ? » Anthony (05:16) : « Bah, si on avait un	U3 : S'assoit et essai de se concentrer sur lui U4 : Dit aux autres d'arrêter de faire du bruit U5 : Écoute l'enseignant U6: ferme les yeux U7 : Se concentre sur sa respiration / respire en gonflant de ventre U8 : Se sent calme

fais. » Pablo Picasso <u>Sortie de l'exercice et bénéfices</u> - Terpnos logos : « *Mémorisons bien cette expérience pour revenir ici et maintenant avec tout ce capital de libération pour nous sentir vivre et exister dans chacune de nos activités. [...]* » - Les élèves ne tiennent plus en place. Ils veulent retourner au lycée pour faire les jeux traditionnels et/ou un foot. On peut entendre des réflexions du type : « ça fait plus de 10 minutes de sophrologie ». **Randonnée après la sophrologie** - Les élèves sont plus calmes qu'en début de séance. Néanmoins, progressivement, ils recommencent à s'éparpiller. La majorité sont pressés de rentrer au lycée. **Fin de la marche et retour au lycée** - Jeu traditionnel : vocketball (mélange de football, handball et volley-ball). -Les élèves volontaires pour le travail de recherche passent un par un dans les vestiaires en entretien.	bon souffle pour moi, c'est qu'on pouvait expirer pendant longtemps. » Chercheur (05:34) : « D'accord. Donc toi là ce que tu prenais en compte, c'était ton souffle. Est-ce que tu as calculer peut être justement ton expiration ? » Anthony (05:39) : « Non. J'essayais de rester le plus longtemps sans me forcer. » Chercheur (06:55) : « Okay ça marche. Et comment tu as vécu cela ? » Anthony (07:18) : « Plutôt bien, reposant et pas très intensif, calme, détendu, bah ce qui va en rapport avec la sophrologie. » **Randonnée après la sophrologie** Chercheur (05:55) : « D'accord. Et à la fin de ce temps de calme, on commence à se remobiliser, peut être à remarcher. À quoi tu pensais à ce moment-là ? » Anthony (06:10) : « Bah pareil, l'heure et demie après la séance. Je me suis vraiment concentré sur le cours à partir du moment de la sophrologie parce que c'était le plus important pour moi ce moment de calme. Marcher, c'était plus de la détende. » Anthony (0627) : « Puis après, on était avec les amis donc on ne faisait pas vraiment attention et du coup voilà. » Chercheur (06:30) : « Okay super. Donc là, on a fini ce temps de sophrologie, on continue à marcher. Est-ce que tu pensais toujours à ton temps après cours ou est-ce que tu pensais à autre chose peut être ? » Anthony (06:47) : « Je parlais d'autre chose aussi à coté, mais quand je ne parlais pas et je marchais tout seul et bien je me reconcentrais sur l'heure et demie d'après. »	U9 : Se concentre sur le cours U10 : Parle avec ses amis U11 : Se concentre sur l'heure et demie après le cours

Annexe 24 : Tableaux des signes hexadiques pour Anthony (séance 2)

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 1	Suivre le groupe en marche rapide	Pense à sa séance de sport de haut niveau juste après le cours d'EPS	Ne pas perdre de temps	Situation-type : la classe voulait se dépêcher pour faire un foot à la fin du cours	Marche rapide	-
Signe 2	Parle avec ses amis	S'occuper pendant la randonnée/parler avec ses camarades	Que le temps passe vite	Situation-type : il est autorisé de parler pendant la situation de randonnée	Ses camarades	-

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 3	S'assoit et essai de se concentrer sur lui	Se calmer avant sa séance de sport de haut niveau	État calme	Situation-type : consignes de l'enseignant	Paroles de l'enseignant	Le moment de sophrologie permet de me calmer avant mon entraînement de sport de haut niveau
Signe 4	Dit aux autres d'arrêter de faire du bruit	Faire taire de classe	Silence dans la classe	Connaissance : classe turbulente	Le bruit de ses camarades	La classe est bruyante
Signe 5	Écoute l'enseignant	Se calmer avant sa séance de sport de haut niveau	État calme	Situation-type : consignes de l'enseignant	Paroles de l'enseignant	
Signe 6	Ferme les yeux	Se concentrer sur soi	Recentration sur soi	Situation-type : consignes de l'enseignant	Paroles de l'enseignant	
Signe 7	Se concentre sur sa respiration / respire en gonflant de ventre	Se focaliser sur sa respiration	État calme	Règle-type : Si je me concentre sur ma respiration, je vais devenir plus calme	Son ventre qui gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration Mieux respirer	En se focalisant sur sa respiration, je deviens plus calme
		Essayer de rester le plus longtemps en expiration	Savoir combien de temps il peut expirer sans reprendre son souffle	Règle-type : Pour ceux qui ont de mauvais souffle et bien ils ne peuvent pas souffler très longtemps.	Son corps/temps Prendre son temps pour respirer	
Signe 8	Se sent calme	Se détendre, se préparer pour son entraînement après le cours	Détente et concentration	Situation-type : moment de sophrologie	Corps relâché, rythme respiratoire allongé	Quand je suis calme, je suis plus lucide et concentré
Signe 9	Se concentre sur le cours	Écouter l'enseignant	Travail, concentration	Expérience-type : le moment de sophrologie c'est le plus important dans le cours	Consignes de l'enseignant	

	Unité élémentaire du cours d'expérience	**Engagement** (préoccupations, intentions)	**Actualité potentielle** (attentes : situations, états attendus)	**Référentiel** (connaissances, éléments de généralité, expérience-type)	**Représentamen** (perceptions, éléments de la situation faisant « signe »)	**Interprétant** (validation / invalidation / construction de connaissances)
Signe 10	Parle avec ses amis	S'occuper pendant la randonnée	Que le temps passe vite	Situation-type : il est autorisé de parler pendant la situation de randonnée	Ses camarades	
Signe 11	Se concentre sur l'heure et demie après le cours	Sa séance de sport de haut niveau juste après le cours	Préparation mental pour sa séance (concentration calme)	Connaissance : il doit arriver prêt (physiquement et mentalement) pour sa séance de sport	La fin du cours, son entraînement qui s'approche	

Annexe 25 : Tableaux des occurrences des préoccupations typiques

Tableau des occurrences de préoccupations typiques (Randonnée avant sophro)

Préoccupations typiques	**Charles Séance 1**	**Charles Séance 2**	**Nathan Séance 1**	**Nathan Séance 2**	**Gabriel**	**Anthony**	**Total d'occurrence par préoccupation**
1. Suivre le cours de randonnée	Pas de rando avant sophro	2	Pas de rando avant sophro	0	1	1	4
2. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer	Pas de rando avant sophro	0	Pas de rando avant sophro	2	3	1	**6**
Total par élève	**Pas de rando avant sophro**	2	**Pas de rando avant sophro**	2	4	2	**10**

Tableau des occurrences de préoccupations typiques (Sophro)

Préoccupations typiques	**Charles Séance 1**	**Charles Séance 2**	**Nathan Séance 1**	**Nathan Séance 2**	**Gabriel**	**Anthony**	**Total d'occurrence par préoccupation**
3. S'installer dans l'exercice de sophrologie	7	5	11	9	3	8	**43**
4. Réfléchir autour de la citation	6	5	3	1	0	0	**15**
5. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer	1	0	2	0	2	1	**6**
Total par élève	**14**	**10**	**16**	**10**	**5**	**9**	**64**

Tableau des occurrences de préoccupations typiques (Randonnée près la sophro + fin de cours)

Préoccupations typiques	**Charles Séance 1**	**Charles Séance 2**	**Nathan Séance 1**	**Nathan Séance 2**	**Gabriel**	**Anthony**	**Total d'occurrence par préoccupation**
6. Suivre le cours de randonnée	1	0	3	0	0	0	4
7. Repenser à la sophrologie	3	0	4	1	0	0	**8**
8. Penser à la suite du cours (voketball/foot)	4	1	1	1	0	1	**8**
9. Se divertir, s'occuper, éviter de s'ennuyer	4	1	3	0	2	1	**11**
Total par élève	**12**	**2**	**11**	**2**	**2**	**2**	**31**

RÉSUMÉ

L'étude présentée dans ce mémoire a été menée sur des élèves de 3ème prépa-professionnelle. Elle visait à analyser l'impact de la sophrologie sur l'engagement des élèves dans les activités en EPS. L'objectif était de déterminer les préoccupations des élèves pendant les différents moments de la leçon et de pointer leur caractère congruent ou non vis-à vis de la tâche prescrite, et leur caractère stable sur la durée de la leçon et de la séquence de randonnée. Pour se faire, cette étude s'est inscrite dans les présupposés théoriques et méthodologiques du programme du « Cours d'action » (Theureau, 2006). Les données recueillies étaient issues d'entretiens d'auto-confrontation et d'explicitation, ainsi que des bilans de l'enseignant. L'analyse a permis de comparer les préoccupations des élèves aux différents moments de la leçon et a révélé la dynamique de ces préoccupations au cours de celle-ci et de la séquence. Elle a fait émerger que les moments de sophrologie sont propices à un engagement des élèves mais que la sophrologie n'a que peu d'impact sur l'engagement dans l'activité de randonnée. Nous avons également remarqué un caractère récurrent des préoccupations, mais aussi que les modes d'engagement varient selon les élèves et ne sont pas stables pour tous.

Mots-clés : Éducation Physique et Sportive, Sophrologie, Engagement, Préoccupations, Cours d'action

The study presented in this thesis was carried out on 3rd grade students. It aimed to analyze the impact of sophrology on student engagement in PSE activities. The objective was to determine the concerns of the students during the different moments of the lesson and to point out their congruent character or not, with respect to the prescribed task, and their stable character over the duration of the lesson and of the hiking sequence. . This study was part of the theoretical and methodological assumptions of the "Course of action" program (Theureau, 2006). The data collected came from self-confrontation and explanation interviews, and teacher reviews. The analysis compared the concerns of the students at different points in the lesson and revealed the dynamics of those concerns during the lesson and the sequence. It brought out that sophrology moments are conducive to student engagement, but that sophrology has little impact on engagement in hiking activity. We have also noticed a recurring nature of the concerns, but also that the modes of engagement vary according to the students and are not stable for all.

Keywords : Physical Education, Sophrologie, Engagement, Concerns, Course of action