



**HAL**  
open science

# L'influence du yoga sur le sentiment d'efficacité personnelle au CE2

Marie Olivier

► **To cite this version:**

Marie Olivier. L'influence du yoga sur le sentiment d'efficacité personnelle au CE2. Education. 2022. dumas-03794355

**HAL Id: dumas-03794355**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03794355>**

Submitted on 3 Oct 2022

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

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

# MASTER 2 MEEF

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

Mention **Premier degré**

*Année universitaire 2021 - 2022*

**MEMOIRE**

**L'INFLUENCE DU YOGA SUR LE SENTIMENT  
D'EFFICACITÉ PERSONNELLE AU CE2.**

Prénom et Nom de l'étudiant : OLIVIER Marie

Site de formation : ARRAS

Section : Section 2

Enseignant : M. GROENEN

Direction

365 bis rue Jules Guesde – BP 50458 – 59658 Villeneuve d'Ascq cedex

[inspe-lille-hdf.fr](http://inspe-lille-hdf.fr) / 03 20 79 86 00



## **Remerciements**

Je tiens à remercier toutes les personnes qui m'ont aidée dans ce travail.

Dans un premier temps je tiens à remercier Monsieur Groenen, directeur de ce mémoire pour avoir été présent tout au long de ces deux années de travail, pour ses nombreux conseils et pour avoir répondu à toutes mes questions.

Je tiens également à remercier Madame Davoli-Luron, conseillère pédagogique, pour ses conseils dans cette recherche.

Pour finir, je tiens à remercier ma famille et mes amis pour leur soutien durant ces deux ans.



# Table des matières

<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>1</b>
<b>I. DEFINITION DE L’OBJET D’ETUDE.....</b>	<b>3</b>
1. ESTIME DE SOI.....	3
2. LE SENTIMENT D’EFFICACITE PERSONNELLE.....	5
3. L’ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE.....	8
4. LE YOGA.....	9
<b>II. REVUE DE LITTERATURE.....</b>	<b>11</b>
<b>III. PROBLEMATIQUE.....</b>	<b>14</b>
<b>IV. ANCRAGE PROFESSIONNEL.....</b>	<b>14</b>
<b>V. METHODOLOGIE DE RECUEIL DE DONNEES.....</b>	<b>16</b>
1. DES QUESTIONNAIRES.....	16
2. UN CAHIER DE PROGRES.....	20
<b>VI. LA SEQUENCE.....</b>	<b>21</b>
<b>VII. RESULTATS.....</b>	<b>26</b>
1. PREMIER QUESTIONNAIRE (ANNEXES P47-61).....	26
2. CAHIER DE PROGRES (ANNEXES P 77-96).....	29
3. DEUXIEME QUESTIONNAIRE (ANNEXES P 62-76).....	32
<b>VIII. CONCLUSION.....</b>	<b>39</b>
<b>BIBLIOGRAPHIE ET SITOGRAPHIE :.....</b>	<b>43</b>
BIBLIOGRAPHIE :.....	43
SITOGRAPHIE :.....	45
<b>ANNEXES.....</b>	<b>47</b>
QUESTIONNAIRES 1 :.....	47
QUESTIONNAIRES 2 :.....	62
CAHIERS DE PROGRES :.....	77
<b>MOTS CLES.....</b>	<b>98</b>
<b>RESUME.....</b>	<b>98</b>



## **Introduction.**

J'ai compris le lien entre EPS et estime de soi au lycée. Je concevais l'EPS comme une discipline dans laquelle j'étais compétente, une discipline qui me permettait de m'amuser avec mes amies. Je ne voyais pas l'EPS et le sport en général comme un moyen de s'estimer, de prendre conscience de ses réussites, ses progrès... Cette vision sur l'EPS s'est modifiée à la suite d'une baisse personnelle de confiance en soi, d'estime de soi à l'approche du baccalauréat, j'avais une faible estime de moi-même, je me pensais incapable de réussir le baccalauréat. Mes résultats scolaires baissaient rapidement. Ma professeure d'espagnol m'a, par la suite, recommandé de pratiquer une activité physique pour favoriser mon estime de soi et décompresser. Je n'ai, sur le coup, pas compris le lien entre le fait de pratiquer une activité physique et l'augmentation de l'estime de soi. Mais, plus tard, nous avons commencé la séquence de Volley-ball en EPS, j'ai tout de suite adoré ce sport. J'ai pris la décision de m'inscrire dans un club. C'est dans ce club que j'ai réalisé le lien qui relie estime de soi et activité physique, j'ai progressé au volley-ball, je me suis sentie compétente. Les entraînements étaient pour moi le moyen de me voir progresser, évoluer dans un sport et également me changer les esprits. Cela m'a permis de favoriser mon estime de soi au sein du club mais également au lycée parce que je comprenais que si je pouvais progresser au volley-ball je pouvais aussi le faire à l'école.

De plus, lors de mes stages en première année de master MEEF j'ai eu l'occasion d'observer durant des séances d'EPS ou durant d'autres matières, des élèves refuser de s'engager dans la tâche, ou refuser de participer à l'oral. Ces élèves pensant qu'ils sont « nuls » ou moins compétents. Cela est en partie corrélé à l'estime de soi. Les élèves se comparent en effet les uns aux autres, comparent leurs aptitudes, leur physique, leurs résultats. À cause de ces comparaisons certains élèves en viennent à complexer et à refuser les activités. Néanmoins ce comportement de repli, de refus pèse sur les élèves. Il est important de favoriser l'estime de soi des élèves, de l'entretenir pour que les élèves acceptent de rentrer en activité et qu'ils se sentent bien à l'école et qu'ils apprennent correctement. J'ai donc trouvé intéressant le fait de travailler sur l'estime de soi et notamment en EPS car il est un facteur favorisant l'entrée des élèves dans les activités et un facteur aidant les enfants à apprendre dans de bonnes conditions. En devenant

fonctionnaire stagiaire, il était donc important pour moi de favoriser l'estime de soi de mes élèves et notamment grâce à l'EPS.

Je suis aujourd'hui fonctionnaire stagiaire dans une classe de CE2 à l'école Péri-Curie de ANNAY-SOUS-LENS. C'est une école ULIS située en réseau d'éducation prioritaire. Dans cette classe de CE2, il y a 18 élèves, 5 garçons et 13 filles dont deux redoublants, une élève ULIS et une élève de CE1. Durant mes premières semaines de classe, j'ai pu, rapidement, repérer des élèves qui pouvaient ne pas avoir confiance ou avoir une faible estime d'eux. En effet, certains élèves dont une en particulier refusent de prendre la parole en classe, refusent de participer à des échanges en collectif. De plus, lors des séances d'EPS j'ai pu observer que ces élèves refusaient de rentrer totalement dans l'activité. Par exemple, lors d'une séance de jeux collectifs (balle aux prisonniers) ils attrapent la balle mais la donne à un camarade pour qu'il la lance à leur place. Ce contexte de stage est donc pertinent pour mon sujet de mémoire. Néanmoins, j'ai été confrontée à certaines difficultés. Dans un premier temps, l'école ne dispose pas de matériel ou de salle de sport et fait également venir un intervenant pour l'EPS. J'ai donc pris la décision d'ajouter une séance d'EPS le lundi après-midi. Seulement, trois autres enseignantes ont également EPS à ce moment ce qui rend difficile le fait de trouver un espace libre dans la cour de récréation pour mener cette séance. De ce fait, j'avais pris la décision de réaliser ce mémoire dans le cadre d'une séquence en natation. Malheureusement, la situation liée au Covid-19 a rendu les sorties à la piscine interdites et les jeux collectifs interdits. En discutant avec ma conseillère pédagogique j'ai pris la décision de réaliser ce mémoire durant une séquence de yoga et d'investir dans des tapis de Yoga ce qui m'a permis de pouvoir pratiquer EPS avec mes élèves sans restriction.

# **I. Définition de l'objet d'étude.**

## **1. Estime de soi**

Daniel Alaphillipe, professeur de psychologie sociale et psychologue gérontologique à l'université François Rabelais de Tours, écrit en 2008 un article s'intitulant « évolution de l'estime de soi chez l'adulte âgé », dans cet article Daniel Alaphillipe définit l'estime de soi comme « la valeur que chacun accorde à lui-même ». Selon lui, la valeur que chacun ose construire de lui-même repose notamment sur la comparaison de ses performances à celles d'autrui à travers les processus de comparaison sociale » autrement dit, l'estime de soi serait la vision qu'un individu porte sur lui-même, vision construite à partir d'observations et de comparaisons des personnes qui nous entourent. Une faible estime de soi serait donc, selon Daniel Alaphillipe, liée à une vision « dévalorisante de soi-même, de ses compétences, de son apparence physique et de ses capacités relationnelles. ». De ce fait, une personne avec une faible estime de soi est une personne qui possède une vision péjorative de ses compétences, de son apparence physique, de ses capacités relationnelles, vision construite à travers le processus de comparaison sociale.

Christophe André, médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne et enseignant à l'université Paris 10, écrit un article scientifique sur l'estime de soi en 2005 intitulé « l'estime de soi ». Dans cet article, il définit l'estime de soi comme étant une « donnée fondamentale de la personnalité, placée au carrefour des trois composantes essentielles du soi : comportementale, cognitive et émotionnelle. Elle comporte des aspects comportementaux (elle influence nos capacités à l'action et se nourrit en retour de nos succès) et cognitifs (elle dépend étroitement du regard que nous portons sur nous, mais elle le module aussi à la hausse ou à la baisse). Enfin, l'estime de soi reste pour une grande part une dimension fortement affective de notre personne : elle dépend de notre humeur de base, qu'elle influence fortement en retour. ». De ce fait, pour Christophe André, l'estime de soi permet de s'engager dans l'action, elle est aussi associée à une auto-évaluation plus fiable et plus précise, et permet une stabilité émotionnelle plus grande.

Pour André il n'y a pas une estime de soi mais une multitude de composantes. Chez l'enfant elle recouvre au moins cinq dimensions :

- l'aspect physique (« est ce que je plais aux autres ? »)
- La réussite scolaire (« suis-je bon élève ? »)
- Les compétences athlétiques (« est-ce que je suis fort, rapide... ? »)
- La conformité comportementale (« les adultes m'apprécient-ils ? »)
- La popularité (est ce qu'on m'aime bien ? »)

Ces dimensions ne sont pas homogènes, un enfant peut avoir une estime de soi élevée en aspect physique mais faible en réussite scolaire. Selon André, l'estime de soi est aussi un « sociomètre » car les individus se comparent aux autres, au regard des autres, aux normes sociales ... L'auteur nous donne dans son article les fonctions de l'estime de soi. Ainsi, elle sert à s'engager efficacement dans l'action, à s'auto-évaluer, à favoriser notre bien-être émotionnel et à se protéger de l'adversité.

Germain Duclos, psychoéducateur et orthopédagogue écrit en 2011 un livre intitulé « l'estime de soi, un passeport pour la vie ». Dans celui-ci, il précise que pour jouer sur l'estime de soi on peut jouer sur d'autres variables comme le sentiment de confiance, la connaissance de soi, le sentiment d'appartenance à un groupe et le sentiment de compétence.

Nous retrouvons également sur le réseau canopé différentes ressources qui traitent de l'estime de soi. On retrouve ainsi un article de Sylvie Gaisne secrétaire et administratrice pour la Fédération Nationale des Associations de Rééducateurs de l'Éducation Nationale (FNAREN) « l'estime de soi en questions » qui relate du rôle de l'école dans l'estime de soi. Ainsi elle écrit que l'estime de soi est fondamentale à l'école parce qu'elle est nécessaire à la réussite scolaire et parce qu'elle permet une autonomie de pensée, une prise de risque pour se lancer et progresser dans tout apprentissage. Ici, l'estime de soi se construit selon ces modalités « que le sujet soit acteur de ses expérimentations et auteur de ses stratégies, que les expériences soient suffisamment variées, vécues dans différents domaines et en interactions ». Selon Sylvie Gaisne, ce qui favorise une bonne estime de soi est : « un sentiment de sécurité, un sentiment d'appartenance, la connaissance de soi

et des autres, un sentiment de compétence ». Ainsi, les exigences de l'école peuvent influencer l'estime de soi par rapport à l'espace et le temps pensés à l'école, l'aménagement de l'espace scolaire, l'aménagement du temps scolaire, la construction de situations de réussite ou le principe d'éducabilité en actes, le statut de l'erreur et de l'évaluation »

L'article de Nicole Guédeney intitulé « les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement » écrit en 2011/12 pour la revue *Devenir* postule que « l'estime de soi occupe une place cruciale en psychologie car elle représente un des liens entre difficultés passées et difficultés actuelles dans les domaines psychosociaux ». L'article mentionne Holmes (1993), psychanalyste et attachementiste (mot utilisé dans l'article pour mentionner les personnes soutenant la théorie de l'attachement) pour qui « l'estime de soi repose sur deux fondations principales : le sentiment d'efficacité personnelle et le sentiment d'avoir de bonnes relations ». Cette estime de soi est liée au soi émotionnel : « il s'agit de décrire la valeur qu'une personne se donne, à quel degré elle se voit, elle-même, comme précieuse, ayant de la valeur, comme quelqu'un qui en vaut la peine et qui mérite des efforts, comme une personne significative ». Pour se sentir comme une personne significative, « il faut d'abord s'être senti comme une personne importante aux yeux de ceux qui nous ont élevé ». En ce qui concerne le sentiment d'efficacité personnelle, l'article nous informe qu'il s'agit de la « capacité à faire face et à surmonter, et de celui des compétences (scolaires, sociales, sportives, artistiques).

## **2. Le sentiment d'efficacité personnelle.**

Jacques Lecomte, docteur en psychologie et chargé de cours à l'université Paris Ouest Nanterre La Défense et à la faculté des sciences sociales de l'Institut catholique de Paris, écrit un article dans la revue *Savoirs* en 2004.2005, s'intitulant « les applications du sentiment d'efficacité personnelle ». Dans cet article, Jacques Lecomte mentionne Albert Bandura pour qui le sentiment d'efficacité personnelle constitue le facteur clé de l'action humaine. Effectivement, si un individu croit ne pas pouvoir produire des résultats satisfaisants dans une activité, elle n'essaiera pas de les provoquer. À l'inverse une personne qui croit en ses capacités à produire des résultats satisfaisants mettra tout en œuvre pour les provoquer. De ce fait, les croyances des individus en leur efficacité

« influent sur pratiquement toutes leurs activités : comment ils pensent, se motivent, ressentent et se comportent.

Jacques Lecomte précise que le sentiment d'efficacité personnelle n'est pas le fait de savoir ce qu'il faut faire et être motivé à le faire. Le sentiment d'efficacité personnelle est plus complexe, des individus peuvent échouer à des activités alors qu'elles connaissent ce qu'ils doivent faire et qu'ils possèdent les aptitudes requises. Autrement dit, le sentiment d'efficacité personnelle ne concerne pas le nombre d'aptitudes mais la croyance à pouvoir utiliser ces aptitudes dans des situations variées, il faut que les individus croient en leurs capacités à pouvoir utiliser leurs capacités pour réussir. Par conséquent, des individus ayant les mêmes connaissances, les mêmes capacités peuvent obtenir des performances différentes en fonction de leur croyance à réussir. L'article nous précise également que les personnes qui croient en leurs possibilités abordent les tâches difficiles comme des défis à relever plutôt que comme des « menaces à éviter », de ce fait, ces personnes ont un intérêt pour les tâches difficiles, elles se fixent des objectifs et « conservent une forte implication », « investissent beaucoup d'efforts et les augmentent en cas d'échecs ».

À l'inverse, une personne qui a des connaissances et des aptitudes à réussir une tâche peut avoir de « piètres résultats » car elle ne se pense pas capable, elle doute de ses capacités. Les personnes dont le sentiment d'efficacité est limité diminuent leurs efforts ou abandonnent rapidement devant les difficultés et « s'appesantissent sur leurs insuffisances ».

L'article de Jacques Lecomte mentionne un élément fondamental du sentiment d'efficacité personnelle. En effet, il mentionne que ce sentiment ne peut pas être pris dans un sens général. C'est-à-dire qu'il n'y a que des « sentiments d'efficacité spécifiques, liés à telles ou telles activités ». En illustration nous pouvons prendre le domaine de l'activité physique. Nous ne pouvons pas parler de sentiment d'efficacité sportive puisqu'un individu peut se sentir efficace au Tennis et non efficace au Football. Pour Jacques Lecomte le chercheur travaillant sur ce thème doit donc transmettre un questionnaire le plus précis possible pour cibler le sentiment d'efficacité personnelle spécifique à sa recherche.

Nous pouvons retrouver le sentiment d'efficacité personnelle dans l'article « le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où

vient-il ? Comment intervenir ? » écrit en 2004/5 par Benoît Galand et Marie Vanlede pour la revue Savoirs. Dans cet article, le sentiment d'efficacité personnelle se définit « comme le jugement que porte une personne sur sa capacité et d'utiliser les différentes activités inhérentes à la réalisation d'une tâche à exécuter. En d'autres termes, il s'agit des croyances des gens concernant leur compétence à accomplir une tâche avec succès ». La confiance d'un individu « en sa capacité dans une tâche donnée détermine en partie la façon dont il va faire face à cette tâche et le niveau de performance qu'il va effectivement atteindre ». Il existe deux manières de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle :

- présenter au participant un exemple d'activité, à lui indiquer différents niveaux de performance possibles et lui demander avec quel degré de certitude il pense pouvoir atteindre chacun de ces niveaux de performance

- Demander au participant dans quelle mesure il se sent capable d'apprendre dans une matière donnée.

Cet article montre grâce à ces mesures que plus « les apprenants rapportent un sentiment d'efficacité élevé et plus ils choisissent des activités qui présentent pour eux un défi et qui leur donnent l'occasion de développer leur habileté plutôt que de s'engager dans des tâches faciles qu'ils sont assurés de maîtriser, plus ils se fixent des objectifs élevés, mieux ils régulent leurs efforts, plus ils persévèrent face à des difficultés, mieux ils gèrent leur stress et leur anxiété et meilleures sont leurs performances. Dans cet article nous retrouvons également une référence à Bandura qui stipule que le sentiment d'efficacité personnelle serait déterminé par quatre sources d'information :

- Les expériences actives de maîtrise (performances antérieures, succès, échecs), l'article de Jacques Lecomte explique que les succès servent « d'indicateurs de capacité » et servent par conséquent à construire une solide croyance d'efficacité.
- Les expériences vicariantes (modelage, comparaison sociale), Jacques Lecomte décrit cette cause par le fait que les individus tirent des conclusions, des évaluations de leurs capacités de « l'observation des actions réalisées par d'autres personnes dont les caractéristiques sont le plus proches »
- La persuasion verbale (feedbacks, évaluations, encouragements, avis de personnes significatives), Jacques Lecomte nous apprend que le sentiment d'efficacité personnelle

peut être entretenu si une personne ayant un bon sentiment d'efficacité personnelle est confrontée à des difficultés ou si quelqu'un lui exprime sa confiance dans ses capacités. Une personne ayant un faible sentiment d'efficacité personnelle sera, elle, motivée par des personnes significatives encourageantes. Par conséquent, l'environnement des individus est important dans la construction de ce sentiment.

- Les états physiologiques et émotionnels, c'est-à-dire que pour évaluer ses capacités, une personne se base en partie « sur l'information transmise par son état physiologique et émotionnel ». Autrement dit une personne qui se sent bien, qui a un état émotionnel positif sera plus adaptée à avoir un sentiment d'efficacité personnelle optimisé.

Jacques Lecomte consacre une partie de son article au développement de l'efficacité personnelle à l'école. Pour lui, l'enseignant doit fixer des objectifs à l'élève. Néanmoins, pour maintenir la motivation personnelle la « meilleure façon » est de combiner cet objectif à long terme avec une série de sous-objectifs accessibles, destinés à « guider et maintenir les efforts de la personne le long du parcours ». Ces sous-objectifs permettent aussi de réduire le risque de découragement. Il est aussi important pour Jacques Lecomte de fournir des récompenses immédiates aux élèves. Cependant, les récompenses ne doivent pas être données uniquement aux élèves lorsqu'ils ont réussi une tâche mais également lorsqu'ils ont entrepris une tâche, il est donc important de souligner la qualité du travail plutôt que la quantité « sans référence à la qualité ».

### **3. L'Éducation Physique et Sportive**

L'académie d'Orléans-Tours contient une fiche synthétique de plusieurs définitions se rattachant à l'EPS. Cette fiche a été écrite par Alain Gaudin, professeur d'EPS agrégé en mai 2006. Cette fiche contient les définitions de plusieurs chercheurs. Ainsi, nous retrouvons la définition de l'éducation physique et sportive selon Pineau, Mialaret et plus récemment par le groupe de relecture des programmes du pôle des sciences au collège. En 1990, dans l'introduction à une didactique de l'EP, dossier EPS n°8, Pineau écrit que l'EPS est « une discipline d'enseignement, l'EPS permet l'acquisition de connaissances et la construction de savoirs permettant la gestion de la vie physique aux différents âges de son existence, ainsi que l'accès aux domaines de la culture que constituent les pratiques sportives ». En 1979, Mialaret, écrit dans le vocabulaire de l'éducation que

l'EPS est une « discipline incluse dans les programmes d'enseignement, grâce à laquelle l'élève développe et entretient particulièrement ses conduites motrices et corporelles ». Le groupe de relecture des programmes du pôle des sciences au collège écrit en 2003 que « L'éducation physique et sportive apporte une connaissance pratique de soi et des autres, des effets de ses propres actions sur le monde et sur soi, et de leurs limites à travers des types d'apprentissages dans des activités physiques et culturelles variées, sources d'émotions et de partage ».

Certains de mes élèves refusent de rentrer dans les activités, privilégient leurs camarades lorsqu'ils sont en activité ... Les définitions données au-dessus permettent de montrer que l'EPS peut être une discipline importante pour l'entretien ou le développement d'un sentiment d'efficacité personnelle et donc de l'estime de soi car les élèves apprennent à connaître leurs corps, leurs limites, leurs capacités, l'impact de leurs actions sur le monde et sur eux. L'EPS est aussi une source d'émotions puisque les élèves sont confrontés à des activités physiques pouvant amener peur, joie, frustration, de la satisfaction face à des efforts, à des défis... En effet, les activités physiques peuvent travailler différentes ressources chez les élèves dont la ressource affective qui apporte aux élèves différentes émotions. L'EPS est donc un bon moyen d'analyser le niveau de sentiment d'efficacité personnelle et d'estime de soi des élèves puisque les élèves vont être confrontés à des défis, des difficultés, des émotions différentes, au regard des autres, ils vont pouvoir se comparer. De plus, l'EPS peut être un bon moyen d'apporter des feedbacks positifs aux élèves puisqu'ils pratiquent directement devant l'enseignant.

#### **4. Le Yoga**

L'article de Clara Bottai « yoga : un soin complémentaire à l'hôpital pour les patients atteints du cancer ? » nous apprend que le mot yoga dérive de la racine « yuj » en sanskrit qui signifie « unir ». L'article mentionne également le fait que le yoga est une pratique millénaire autant physique, psychologique, spirituelle que philosophique. Le yoga est une pratique qui tend à l'éveil de la conscience et qui repose sur quatre principales composantes : le souffle, les postures physiques, les gestes psycho-énergétiques et la méditation. L'article de Ysé Tardan-Masquelier « la réinvention du yoga par l'occident », nous apprend lui que le yoga fait partie intégrante de la vie des indiens et qu'il sert de voie de libération. Le yoga est réellement apparu en occident au XIXe siècle

dans des milieux marginaux attirés par l'ésotérisme, puis s'est développé dans les années 60 grâce au mouvement hippie, à la libération des émotions et à un souci du corps. L'article « pratiques corporelles de bien-être en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition » de Sophie Necker et Magali Boizumault rappelle que chaque programme scolaire de l'éducation nationale préconise des activités servant le bien-être des élèves. Au cycle 1, on demande dans le domaine « explorer le monde » que les élèves apprennent à mieux connaître et maîtriser leurs corps, qu'ils apprennent à en prendre soin pour se maintenir en forme et favoriser leur bien-être. Dans les cycles 2, 3 et 4, en Éducation Physique et Sportive il est demandé d'amener les élèves à rechercher le bien-être et à se soucier de leur santé grâce à des activités physiques. Le yoga est dans cet article cité comme activité physique qui permet de développer le bien-être grâce à ses composantes comme la respiration, la gymnastique, la relaxation, la concentration.

Après la lecture de ces différents articles, j'ai pris la décision de travailler sur le sentiment d'efficacité personnelle qui selon Holmes est une fondation principale de l'estime de soi. En effet, je trouve ce choix pertinent avec mon contexte de stage. Certains de mes élèves, ne se sentant pas compétents, refusent d'entrer dans certaines tâches. Le sentiment d'efficacité personnelle est pour Benoît Galand et Marie Vanlede la croyance des individus concernant leurs compétences à accomplir une tâche avec succès, il me semble important et intéressant de travailler sur les croyances qu'ont mes élèves concernant leur compétence à accomplir une tâche, je souhaiterais que mes élèves se sentent compétents, qu'ils sachent qu'ils peuvent réussir en EPS et qu'ils se sentent capables de réussir et de s'engager dans l'activité. Dans cet article nous retrouvons également la mention de Bandura qui détermine quatre sources au sentiment d'efficacité personnelle : les expériences actives de maîtrise, les expériences vicariantes, la persuasion verbale et les états physiologiques et émotionnels. De ce fait, je vais m'appuyer sur ces sources pour favoriser ou entretenir le sentiment d'efficacité personnelle et donc l'estime de soi de mes élèves. Il s'agira de les encourager, les féliciter pour leurs réussites mais aussi leurs progrès et leurs essais, comprendre et accepter leurs émotions lors des séances....

## **II. Revue de littérature**

Une fois les définitions trouvées et les concepts définis, j'ai commencé à chercher des recherches déjà effectuées à ce sujet. J'ai trouvé 3 mémoires et 1 recherche scientifique.

- « La course d'endurance et l'estime de soi en cycle 2, CE1 » mémoire réalisé par Raphaël Kuhn en 2019 dans le but d'obtenir la master métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation » au sein de l'École supérieure du professorat et de l'éducation de l'académie d'Aix - Marseille.

- « La construction de l'estime de soi des élèves en EPS, une illustration en ultime » mémoire rédigé en 2018 par Isambert Pascal.

- « La vision des enseignants de l'estime de soi chez les élèves au primaire », mémoire rédigé en 2011 par Quentin Pellaon et Marius Aemisegger.

- « Effet du contexte scolaire sur l'estime de soi à l'école primaire » recherche rédigée en 2010 par Daniel Alaphillipe, Christine Maintier, René Clarisse et François Testu pour le bulletin de psychologie.

Le mémoire de Raphaël Kuhn se déroule en classe de CE1, il a choisi de promouvoir l'estime de soi de ses élèves dans une séquence de course d'endurance. Pour cela, il a fait passer un questionnaire à ses élèves au début et à la fin de la séquence pour voir la différence entre le niveau d'estime de soi de ses élèves au début et à la fin de la séquence. Il observe à la fin de la séquence que les élèves s'investissent de plus en plus, s'arrêtent de moins en moins, dans cette séquence les élèves jouent plusieurs rôles (chronométrateur, arbitre...). En plus des questionnaires, l'enseignant a eu recours à des observations pour avoir un résultat qualitatif de cette séquence. Cette séquence a donc permis de favoriser l'estime de soi des élèves car les résultats aux questionnaires sont meilleurs, les élèves ont la sensation de mieux se connaître, de pouvoir progresser, sont fiers de leurs résultats et ils s'estiment plus positivement dans le cadre de l'EPS.

Le mémoire « la vision des enseignants de l'estime de soi chez les élèves au primaire » avait pour objectif de montrer la « perception qu'ont les enseignants du primaire de l'estime de soi chez leurs élèves ». Pour cela les étudiants ont eu recours à des entrevues avec les enseignants. La conclusion de ce mémoire est que tous les enseignants ont « une certaine conscience de ce qu'est l'estime de soi. Mais, concrètement, ils semblent tous

travailler cet élément, pourtant apparaissant pour chacun comme très important, de manière périphérique. Il apparaît dans les différents témoignages comme un bénéfice secondaire. » De ce fait, il serait intéressant de refaire une enquête plus importante avec un échantillon plus important (la taille de l'échantillon étant une limite de cette recherche) pour avoir les représentations sur la place que l'EPS peut avoir pour favoriser l'estime de soi des élèves.

Le mémoire de Isambert Pascal « la construction de l'estime de soi des élèves en EPS, une illustration en ultime » a pour but de montrer si la socialisation peut favoriser l'estime des élèves ayant une mauvaise estime d'eux. Pour cela, il a d'abord fait passer un questionnaire aux élèves pour savoir quels élèves ont une mauvaise estime. Ensuite, lors d'une séquence en ultime l'enseignant a assigné le rôle de chef d'équipe. Cela a eu pour conséquence de faire parler les élèves, ils ont pris des décisions, ils se sont fait respecter et écouter. À la suite de ces séances l'enseignant a mis en place des questionnaires pour les enfants ayant une mauvaise estime de soi, pour savoir ce qu'ils ont pensé de la séance, si le fait d'être chef d'équipe leur a donné confiance... De plus, l'enseignant fait passer un questionnaire aux autres élèves pour savoir ce que leur a enseigné le fait d'être dirigés par un élève en manque de confiance, en quoi cela leur a permis de mieux le connaître... De plus, l'enseignant enregistre les élèves pour connaître leurs stratégies. Cette recherche montre que les élèves ayant une mauvaise estime de soi réussissent à parler, à s'imposer et prendre à cœur leur rôle de chef d'équipe, cette recherche montre également que les autres prennent en considération les difficultés des élèves en manque d'estime de soi en les écoutant et en les comprenant.

Dans la recherche « Effet du contexte scolaire sur l'estime de soi à l'école primaire » 765 enfants ont participé à ce travail, le but de cette recherche est de mesurer par un questionnaire l'auto-évaluation des élèves sur leur estime de soi pour observer s'il y a une différence entre l'estime de soi des élèves de ZEP et l'estime des élèves (entre le CE1 et le CM1). Ces questionnaires et cette recherche montrent qu'il y a une « diminution de l'estime de soi entre le début de la scolarité primaire CE1 et la fin CM1 » cette diminution relève de la « maturation de la représentation de soi, qui se produit au cours de ces années d'enfance et à laquelle participe l'activité scolaire. Elle fait passer l'enfant d'une surévaluation de soi à une appréciation plus objective au contact de ses pairs et des comparaisons qui en découlent à l'occasion des nombreuses activités communes tant scolaires qu'extra scolaires ». L'étude montre aussi que les élèves dans

des écoles issues de ZEP ont une estime de soi supérieure à l'estime des élèves issus d'écoles hors ZEP. Cela peut s'expliquer par les méthodes mises en place en ZEP qui reposent sur « une prise en compte plus attentive des performances de chacun, avec une valorisation systématique des réussites et des progrès dans les performances », par une différence dans la maturation de la « représentation de soi. Les élèves des écoles en ZEP manifesteront un retard dans le développement, qui se traduirait par une persistance de la surévaluation de soi ». Enfin, cela peut s'expliquer par le fait que les élèves de ZEP se « compareraient à des enfants dans l'ensemble moins performants et pourraient, donc, en tirer une image plus flatteuse et nourrir une certaine illusion de compétence ».

Ces études me permettent de voir si des recherches ont déjà été réalisées sur le sujet et de voir la méthodologie des chercheurs. Par conséquent, cela nous permet de voir que les élèves ont tendance à avoir une baisse de leur estime de soi au cours de leurs années scolaires, cependant il est intéressant de savoir que cette tendance est inverse chez les enfants de ZEP. Ces recherches sont intéressantes également car elles montrent que le fait de travailler sur la socialisation des élèves permet de faire en sorte que les élèves en manque d'estime prennent confiance en eux et puissent s'exprimer et passer au-dessus de la peur de se tromper et cela permet également aux autres élèves de se mettre à la place des élèves en manque d'estime et ainsi les comprendre.

La recherche de Daniel Alaphilippe montre que les élèves de ZEP ont une plus grande estime de soi pour plusieurs facteurs. Un de ces facteurs est une prise en compte plus attentive par l'enseignant des performances de chacun, de leurs besoins... cette prise en compte est accompagnée d'une valorisation systématique de leurs réussites et de leurs progrès. Ce facteur me semble intéressant, je vais donc m'appuyer dessus et valoriser chaque progrès, chaque réussite des élèves pour les valoriser, il sera aussi important de prendre en compte les besoins de chaque élève pour les faire progresser lors des séances. Cette valorisation sera donc mise en place de la part de l'enseignant mais également de l'élève puisqu'il aura un carnet de progrès dans lequel il complétera ses essais, ses réussites, ses progrès et dans lequel il pourra écrire des notes sur ce qu'il a ressenti, sur comment il a vécu la séance, ce carnet sera pour eux le moyen de visualiser leur progression et d'en prendre conscience.

### **III. Problématique**

Ces recherches me permettent de m'orienter vers cette problématique car je n'ai pas trouvé de recherche ou peu de recherches sur ce sujet :

Dans quelle mesure une séquence de Yoga peut-elle favoriser ou entretenir l'estime de soi de mes élèves et plus précisément leur sentiment d'efficacité personnelle grâce aux quatre sources de Bandura (expériences actives de maîtrise, expériences vicariantes, persuasion verbale, les états physiologiques et émotionnels) ?

### **IV. Ancrage professionnel**

De plus, la création d'un mémoire portant sur l'estime de soi me sera utile pour ma future carrière et a contribué à construire des compétences demandées dans le référentiel de compétences des métiers du professorat et de l'éducation telles que :

1- faire partager les valeurs de la République : j'ai dû, dans cette recherche, faire en sorte que les élèves respectent la fraternité et respectent le fait que certains élèves aient plus de mal à participer, à s'engager pour que les élèves comprennent et se mettent à la place des élèves en manque d'estime de soi. En effet, certains de mes élèves refusent de participer à certaines activités, se mettent à l'écart... Au contraire, certains élèves participent avec plaisir, sans retenue. Il est donc important que tous les élèves se respectent, comprennent que certains rencontrent des difficultés pour participer, pour rentrer dans les activités sans moqueries, pressions ou autre de la part des autres élèves.

3- Connaître les élèves et les processus d'apprentissage : Pour réaliser cette recherche, j'ai dû observer mes élèves pour les connaître, connaître leurs besoins pour pouvoir leur offrir les aides nécessaires. Pour répondre à ces besoins, j'ai dû m'informer, me renseigner sur comment favoriser leur estime de soi, sur les moyens à mettre en œuvre pour développer le sentiment d'efficacité personnelle. Grâce à ces recherches j'ai pu identifier les leviers qui ont été utilisés durant la séquence pour favoriser ou entretenir le sentiment d'efficacité personnelle, ces leviers sont les quatre sources de Bandura présentes dans l'article « les applications du sentiment d'efficacité personnelle » de Jacques Lecomte : les expériences actives de maîtrise, les expériences vicariantes, la persuasion verbale, les états physiologiques et émotionnels.

4- Prendre en compte la diversité des élèves : j'ai dû avoir conscience que les élèves sont différents et qu'ils n'ont pas tous la même estime de soi, les mêmes capacités, le même niveau pour pouvoir adapter mes activités en aidant les élèves. En effet, le but de ce mémoire est d'observer s'il y a une augmentation de l'estime de soi de mes élèves à faible estime et une constance dans l'estime de soi des élèves qui ont une bonne estime de soi. Pour cela, réaliser des questionnaires avant la séquence m'a permis de me rendre compte du nombre d'élèves à faible estime de soi, cela m'a également permis de savoir qui sont ces élèves avec précision. Ceci m'a permis de connaître la diversité de mes élèves et de pouvoir créer des séances d'apprentissage en fonction de cette diversité.

5- Accompagner les élèves dans leur parcours de formation : j'ai dû mettre en place des activités qui correspondent aux éléments demandés dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture et aider les élèves à apprendre, à devenir élèves. En effet, cette recherche se place au sein d'une séquence de yoga cela leur sera utile dans leur parcours de formation puisque le yoga permet une maîtrise de soi, de ses émotions, du respect, de la connaissance de soi, de la concentration ....

6- Agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques : j'ai dû accorder à tous les élèves l'attention et l'accompagnement appropriés et éviter toute forme de dévalorisation à l'égard des élèves. En effet, pour favoriser ou entretenir l'estime de soi de mes élèves j'ai suivi la recherche de Daniel Alaphilippe qui mentionne que l'estime de soi serait favorisée lorsque l'enseignant prend en compte de manière attentive les performances, les besoins, les progrès de chacun. De plus, les travaux de Alaphilippe montrent que l'estime de soi est favorisée lorsque les élèves sont encouragés et que l'enseignant valorise systématiquement les progrès et les réussites, il s'agit donc de respecter le rythme de chaque élève, de valoriser leurs réussites, leurs progrès mais aussi leurs essais pour les aider à progresser et favoriser leur sentiment d'efficacité personnelle. Dans cette séquence, chaque progrès, chaque essai, chaque réussite sera explicite et encouragé. Les élèves seront accompagnés, félicités et encouragés

7- Maîtriser la langue française à des fins de communication : j'ai dû utiliser un langage clair et adapté aux élèves pour qu'ils puissent comprendre au mieux les consignes. En effet, pour que les élèves progressent, il est important d'entrer dans une démarche explicite, il faut que les élèves sachent ce qu'ils font et pourquoi ils le font. De plus, les élèves pour réussir au mieux l'activité et rentrer dans cette activité, il faut que

l'explication de la tâche et les consignes de celle-ci soit claires et explicites. De plus, j'ai été amenée à communiquer avec mes élèves durant des entretiens individuels pour savoir comment ils se sont sentis, comment ils vivent la séance pour connaître leurs émotions... pour cela maîtriser la langue française est important pour ne pas brusquer les élèves.

14- S'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel : pour rédiger ce mémoire j'ai dû compléter et actualiser mes connaissances scientifiques, didactiques et pédagogiques pour me renseigner sur comment procéder et savoir ce qui a déjà été fait sur le sujet. En plus de compléter mes connaissances, réaliser ce mémoire me sera utile dans ma carrière. En effet, le bien-être des élèves est de plus en plus présent dans les textes officiels. L'estime de soi est donc importante pour que les élèves réussissent et se sentent en confiance au sein de la classe et au sein de leur cursus scolaire. Un mémoire sur l'estime de soi, m'a permis de connaître si les moyens mis en place durant la séquence d'apprentissage sont efficaces, s'ils favorisent l'estime de soi, moyens que je pourrais mettre en place durant les années suivantes pour favoriser l'estime de soi de mes élèves.

## **V. Méthodologie de recueil de données.**

### **1. Des questionnaires**

Pour répondre à cette problématique, j'ai, dans un premier temps, choisi d'identifier les élèves qui ont une mauvaise estime de soi. Pour cela, j'ai transmis un questionnaire avec des items pour savoir le niveau de sentiment d'efficacité personnelle des élèves et leur estime de soi. Pour réaliser ce questionnaire, les élèves ont été dispersés pour qu'ils ne s'influencent pas et qu'ils ne regardent pas ce que leurs camarades répondent. De plus, j'ai pris la décision de ne pas rendre ce questionnaire anonyme pour avoir l'identité des élèves et notamment des élèves à faible estime de soi. Pour observer s'il y a une évolution dans le niveau d'estime de soi des élèves, le questionnaire a été passé après la première séance de la séquence pour savoir quels sont les élèves avec une faible estime de soi, puis, il a été passé à la fin de la séquence pour savoir si le regard des élèves sur eux-mêmes a changé. Cela m'a donc permis de savoir si la séquence d'EPS a permis d'influencer l'estime de soi des élèves et notamment leur sentiment d'efficacité personnelle.

Le questionnaire qui a été proposé aux élèves est une adaptation du questionnaire de Rosenberg. Le questionnaire de Rosenberg a été publié en 1965 par Morris Rosenberg, un sociologue américain. Ce questionnaire présente 10 items qui permettent d'évaluer la perception que les sujets ont d'eux-mêmes. Ce questionnaire se nomme « Rosenberg's self-esteem scale ». Ce questionnaire est intéressant à adapter pour ma classe de CE2. Dans un premier temps, le moyen de répondre au questionnaire est facile de compréhension. Effectivement, à côté de chaque item sont présents les nombres 1/2/3 et 4 qu'il suffit d'entourer. Ces nombres ont, durant tout le questionnaire, la même signification, à savoir :

- 1 = tout à fait en désaccord
- 2 = plutôt en désaccord
- 3 = plutôt en accord
- 4 = tout à fait en accord

De plus, le moyen d'évaluer l'estime de soi est lui aussi facile. En effet, il suffit d'additionner les scores aux questions 1/2/4/6 et 7. Pour les questions 3/5/8/9 et 10 il faut additionner les résultats inverses, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si le sujet a entouré 1, 3 si le sujet a entouré 2, 2 si le sujet a entouré 3 et 1 si le sujet a entouré le 4.

Voici le questionnaire de Rosenberg :

<b>Tout à fait en désaccord</b>	<b>Plutôt en désaccord</b>	<b>Plutôt en accord</b>	<b>Tout à fait en accord</b>
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

Ce questionnaire a donc été adapté pour ma classe de CE2. Dans un premier temps comme l'indique l'article de Jacques Lecomte, le sentiment d'efficacité ne peut pas être pris au sens général car il existe des sentiments d'efficacité spécifiques, un élève peut se sentir compétent en natation mais pas compétent au yoga. De ce fait, le questionnaire réalisé tend à être précis pour avoir une idée du sentiment d'efficacité personnelle à l'école et au yoga. De plus, le vocabulaire a été adapté pour que les élèves comprennent ce qui leur est demandé.

Le questionnaire adapté pour une classe de CE2 concernant une séquence de yoga est le suivant :

**QUESTIONNAIRE YOGA**

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

Le questionnaire possède des questions qui permettent d'avoir des renseignements sur les élèves (1/2/3 et 4) notamment pour avoir leurs prénoms, leurs âges, leur sexe et des informations complémentaires comme le fait de pratiquer ou non le yoga en dehors de l'école. Cela m'a permis de mettre en confiance mes élèves en commençant par des questions qu'ils maîtrisent, la question 6 m'a quant à elle permis de savoir si les élèves pratiquent cette discipline en dehors de la classe ce qui peut avoir un impact sur leur sentiment d'efficacité personnelle.

Le questionnaire possède également des questions qui permettent de connaître leur sentiment d'efficacité personnelle en EPS, au Yoga et à l'école car pour chacun de ces domaines une question est posée pour savoir si les élèves se sentent capables d'apprendre (je me sens capable de progresser en EPS/ Yoga/ à l'école). Cela correspond à une des deux manières de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle dans l'article « le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » de Benoît Galand et Marie Vanlede.

D'autres questions permettent, elles, de savoir la vision qu'ont les élèves sur eux-mêmes et savoir s'ils se sentent compétents, s'ils pensent avoir beaucoup de qualités, s'ils se sentent parfois inutiles, s'ils pensent être moins forts que les autres ou s'ils pensent être capables de faire les choses aussi bien que les autres.

En ce qui concerne la passation du questionnaire, les élèves ont été dispersés dans la classe pour qu'ils ne se sentent pas opprimés par le regard des camarades et pour qu'ils puissent répondre sincèrement au questionnaire.

Ensuite, avant de passer le questionnaire, des exemples ont été faits comme (« j'aime les fraises. ») pour que les élèves puissent s'entraîner à ce système de réponses et pour que je sois certaine que les élèves aient bien compris le système de réponses.

Pour finir, ayant des élèves avec de grosses difficultés de lecture, j'ai lu chaque question en demandant à chaque fois s'ils comprenaient la question. De ce fait, les élèves ne comprenant pas certains mots ont pu avoir une définition pour pouvoir répondre à la question sans problème. De plus, la signification des nombres 1/2/3 et 4 a été rappelée, à l'oral, à chaque question pour que les élèves gardent en tête cette signification et ne se trompent pas dans leur choix de réponse.

## **2. Un cahier de progrès**

En plus du questionnaire passé au début et à la fin de la séquence les élèves ont eu un cahier de yoga dans lequel les élèves avaient un questionnaire à remplir à chaque séance qui permettait aux élèves de mettre à l'écrit leurs émotions, leurs réussites, leurs progrès et leurs échecs, mais aussi leur évolution. Pour ma part, ce carnet m'a permis de voir ce que les élèves ressentaient et m'a permis de voir si les élèves se sentaient progresser et s'ils savaient s'auto-évaluer et se placer dans une figure qui est à leur portée grâce aux

affichages de classe. Ce carnet, grâce au fait qu'il permette de voir les progrès, peut être intéressant pour l'évolution du sentiment d'efficacité personnelle, certains élèves ont pu avoir accès à de la dictée à l'adulte pour remplir ce questionnaire. En effet, certains élèves ont un niveau faible à l'écrit. De ce fait, certains rencontraient des difficultés à remplir ce carnet notamment à cause de la peur de commettre des erreurs. Par conséquent, ces élèves pouvaient venir pour me dicter ce qu'ils souhaitaient écrire.

Dans ce carnet, les élèves devaient entourer la figure qu'ils avaient choisie et à la fin de la séance répondre aux questions qui étaient « As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? » « Es-tu fier de toi ? » « Comment te sens-tu après la séance ? » « Que dois-tu faire la séance suivante ? »

## VI. La séquence

La séquence dans laquelle se place ce dispositif est une séquence de 7 séances se déroulant en période 4. La première séance correspond à une phase de familiarisation et d'évaluation diagnostique. Durant cette séance je me suis servie des cartes « 52 postures de yoga pour les enfants » écrites par Emmanuelle Poliméni.



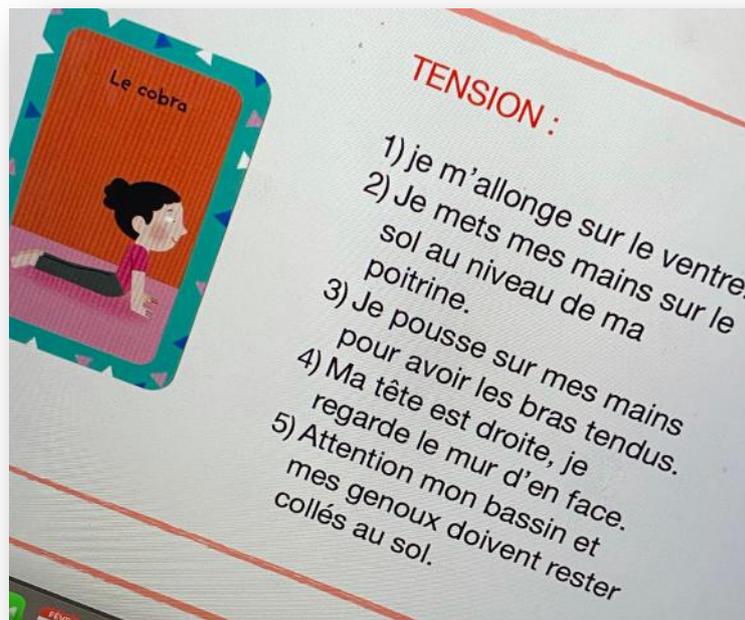
Les élèves venaient tirer une carte du paquet, la retournaient pour avoir les explications et la réalisaient en l'expliquant à leurs camarades qui regardaient puis effectuaient la même figure. Cette séance était donc une séance de découverte et avait pour objectif de découvrir cette activité, prendre du plaisir, se familiariser avec l'activité car elle a permis

aux élèves de découvrir les cartes et leur fonctionnement et de pratiquer le yoga pour la première fois. Pour ma part, cette séance m'a servie d'évaluation diagnostique. En effet, j'ai pu, dans un premier temps voir le niveau de mes élèves au yoga, ce qui m'a permis de choisir des cartes du paquet qui puissent être atteignables mais aussi qui puissent être un défi sans être trop compliquées. De plus, cette séance m'a permis de voir que les explications au dos des cartes étaient trop complexes pour mes élèves et qu'il était donc important de les modifier pour être totalement compréhensibles. À la suite de cette séance, les élèves ont répondu au questionnaire de début de séquence.

Les séances 2, 3, 4, 5, 6 ont elles étaient des séances de stabilisation de la pratique. Ces séances avaient pour objectif de tenir compte de ses capacités pour choisir et maîtriser des positions de trois familles différentes en suivant les conseils d'un camarade. Durant ces séances, les élèves devaient, dans un premier temps, placer leurs prénoms dans la figure qu'ils pensaient pouvoir réaliser dans les trois types de figures c'est-à-dire, les figures mettant en œuvre un équilibre, une tension ou une torsion. Les élèves avaient donc trois figures à choisir. Ces affiches ont permis de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle des élèves car il y avait plusieurs niveaux de performance possibles et les élèves devaient placer leur nom dans la figure qu'ils pensaient être capables de faire ce qui correspond à une des deux manières de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle selon l'article « le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? » de Benoît Galand et Marie Vanlede.

Par la suite, une fois arrivés à la salle, les élèves préparaient leur tapis et se mettaient en place pour entamer la phase de préparation à l'exercice qui consistait à réaliser des exercices de relaxation et de respiration pour pouvoir pratiquer dans de bonnes conditions (respirer profondément, penser aux parties du corps que je mentionnais, respirer en bloquant sa respiration entre l'inspiration et l'expiration). Ensuite, les élèves pratiquaient en binôme, un élève réalisait une figure choisie et le binôme était chargé d'évaluer, de corriger le camarade en lui disant ce qui avait fonctionné et ce qui n'avait pas fonctionné dans sa figure. Puis, ils inversaient les rôles. Pour s'aider, ils avaient à leur disposition des explications de chaque figure pour pouvoir réaliser les figures étape par étape en plus du dessin de la figure qui leur permettait d'avoir une aide visuelle.





Une fois que les binômes avaient effectué leurs trois figures, ils devaient remplir un questionnaire dans leur cahier de yoga en entourant la figure qu'ils avaient choisie et en répondant aux questions. Ce cahier permettait aux élèves de mettre leurs sensations, émotions, frustrations à l'écrit pour les extérioriser, de permettre de voir, à la fin de la séquence les progrès, les changements sur leurs performances mais aussi leurs sensations et leur fierté. Autrement dit, ce cahier permettait aux élèves de visualiser leur évolution. Ces séances étaient en lien les unes avec les autres car les élèves émettent une conclusion sur leur séance (s'ils avaient réussi, s'ils étaient fiers...), cette conclusion permettait à mes élèves de réfléchir à ce qu'ils voudraient essayer la séance suivante par rapport à ce qu'ils avaient produit lors de cette séance. Le but de ces séances était pour moi de permettre à mes élèves d'avoir accès aux quatre sources permettant de développer le sentiment d'efficacité personnelle de Bandura présentes dans l'article de Jacques Lecomte. En effet, garder les mêmes figures durant la totalité de la séquence permettait aux élèves de s'essayer à plusieurs reprises sur une figure et de pouvoir stabiliser leurs acquis. De ce fait, les élèves ont été placés dans un climat motivationnel de maîtrise ce qui favorise les expériences actives de maîtrise. De plus, le fait d'avoir placé les élèves en binôme réduisait dans un premier temps le nombre de regards sur les élèves ce qui baissait la peur de pratiquer devant les autres. Néanmoins, cette mise en binôme favorisait les expériences vicariantes. Effectivement, les élèves pouvaient se comparer à leur binôme, pouvaient observer que leur binôme n'était pas constamment en réussite.

De plus, le fait de les mettre en binôme m'a permis d'être totalement libre pour tourner dans les binômes pour pouvoir apporter des conseils, des encouragements, des félicitations. En effet, étant enseignante, je suis pour les élèves une personne signifiante, par conséquent, les élèves sont toujours en demande d'avis, d'encouragements de ma part. Pour finir, pour répondre à la dernière source de développement du sentiment d'efficacité personnelle de Bandura, qui est, les états physiologiques et émotionnels, nous avons, en production d'écrits, réaliser une affiche qui reprenait les règles du yoga. Cette affiche permettait d'avoir un repère pour les élèves car elle était déplacée à chaque séance pour nous accompagner durant notre pratique. De plus, celle-ci était relue par un élève avant chaque début de séance pour remettre les règles en tête. L'affiche permettait aussi de reprendre les élèves lorsqu'un élève ne respectait pas une des règles écrites. L'affiche était donc un réel référent pour les élèves ce qui permettait d'avoir un climat de classe serein et bienveillant ce qui est propice au développement du sentiment d'efficacité personnelle des élèves.



La séance 7 a été une séance d'auto-évaluation, L'objectif de cette séance était de pouvoir avoir un retour sur la pratique des élèves pour prendre conscience des évolutions. Les élèves étaient en binômes, ils s'échangeaient leurs cahiers de yoga, analysaient la pratique de leur camarade, puis ils revenaient l'un vers l'autre et précisaient s'ils

trouvaient que leur binôme avait progressé, réussi plus de figures ... ceci permettait d'avoir un avis positif par un autre élève de la classe c'est-à-dire par autrui ce qui favorise davantage la persuasion verbale car les élèves se félicitaient, s'évaluaient de manière positive. De plus, le fait de mettre les élèves en binômes m'a, de nouveau permis d'être complètement libre et de pouvoir passer dans tous les binômes pour pouvoir les aider à évaluer et cela a permis à mes élèves d'entendre des félicitations, un retour sur leur pratique de la part d'une personne signifiante. Puis les élèves ont répondu au questionnaire de fin de séquence.

## VII. Résultats

### 1. Premier questionnaire (annexes p47-61)

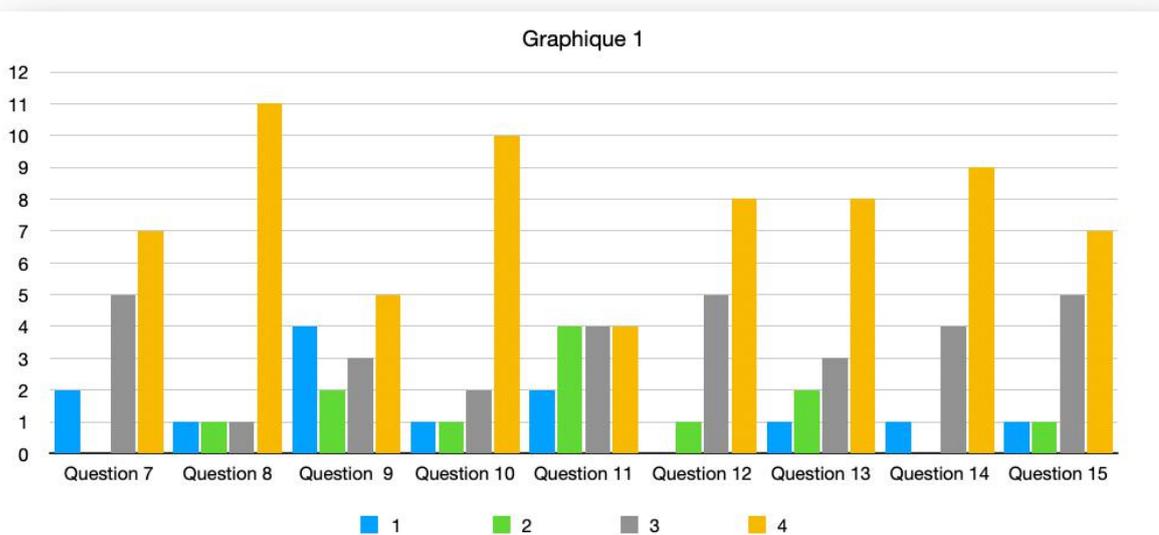


Tableau 1

	1	2	3	4
Question 7	2	0	5	7
Question 8	1	1	1	11
Question 9	4	2	3	5
Question 10	1	1	2	10
Question 11	2	4	4	4
Question 12	0	1	5	8
Question 13	1	2	3	8
Question 14	1	0	4	9
Question 15	1	1	5	7

Question 7 : Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	Question 12 : Je me sens capable de progresser au yoga
Question 8 : Je pense que je possède un grand nombre de qualités	Question 13 : Je me sens capable de progresser en EPS
Question 9 : Je me sens parfois inutile	Question 14 : Je suis fier de mes performances en EPS
Question 10 : Je me sens capable de progresser à l'école	Question 15 : Je suis fier de mes performances au yoga
Question 11 : Au yoga, je trouve que je suis moins fort que mes camarades	

Ce questionnaire est le questionnaire passé en classe en fin de séance 1. 17 élèves ont répondu au questionnaire. Néanmoins, étant donné la pandémie de Covid-19, des élèves étaient absents lors de la passation du questionnaire 1 ou 2. Pour ne pas biaiser la comparaison entre les questionnaires et donc les graphiques, ces élèves n'ont pas été retenus dans le graphique. De ce fait, seuls 14 questionnaires sont présents dans le questionnaire.

Ce graphique correspond au nombre d'élèves ayant obtenu 1, 2, 3 ou 4 aux questions. Par exemple, pour la question 7, deux élèves ont obtenu 1 (c'est-à-dire qu'ils ont répondu « tout à fait en désaccord »), deux élèves ont obtenu 2 (c'est-à-dire qu'ils ont répondu « plutôt en désaccord »), deux élèves ont obtenu 3 (c'est-à-dire qu'ils ont répondu « plutôt en accord ») et 8 élèves ont obtenu 4 (c'est-à-dire qu'ils ont répondu « tout à fait en accord »). Contrairement aux questions 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, les questions 9 et 11 doivent être comprises à l'inverse. Par exemple dans la question 9 quatre élèves ont obtenu 1 ce qui signifie qu'ils ont répondu « tout à fait en accord », deux élèves ont obtenu 2 ce qui signifie qu'ils ont répondu « plutôt en accord », trois élèves ont obtenu 3, ce qui signifie qu'ils ont répondu « plutôt en désaccord » et cinq élèves ont obtenu 4, ce qui signifie qu'ils ont répondu « tout à fait en désaccord ».

Dans l'ensemble, nous pouvons voir que les élèves ont un bon niveau d'estime de soi et d'efficacité personnelle, nous pouvons voir qu'ils pensent avoir un nombre important de qualités, qu'ils se sentent capables de progresser à l'école, au yoga et en EPS ce qui est une bonne chose. De plus, nous pouvons voir qu'ils sont fiers de leurs performances, de ce qu'ils produisent en EPS et au yoga. La différence entre le score de la réponse 14 (je suis fier de mes performances en EPS) et 15 (je suis fier de mes performances au Yoga)

et le nombre d'élèves ayant obtenu quatre points à la réponse 11 (Au Yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres) peuvent s'expliquer par le fait que ce questionnaire a été réalisé par les élèves alors qu'ils n'avaient pratiqué le yoga qu'une seule séance. Si nous regardons les questionnaires en détails tous les élèves ont un score au-dessus de 27, ce qui montre un bon sentiment d'efficacité personnelle. En effet, le score maximal qu'un individu peut obtenir à ce questionnaire est 36, seule une élève a obtenu ce score lors du questionnaire 1, il s'agit de Cé annexe p54). De plus, huit élèves ont obtenu un score égal ou supérieur à 30. Ces scores montrent que les élèves ont un sentiment d'efficacité personnelle et une estime élevés car malgré les comparaisons entre les élèves, ils se sentent capables de faire aussi bien que les autres, ils ont une vision d'eux positive puisqu'ils pensent avoir un grand nombre de qualités, ils ne remettent pas en cause leur place dans la classe ou en dehors, ils se sentent capables de progresser que ce soit en EPS, au yoga ou à l'école en général, ce qui montre un bon sentiment d'efficacité personnelle car les élèves se sentent capables d'accomplir des figures au yoga, pour finir ils sont fiers de ce qu'ils produisent en EPS et au yoga ce qui peut favoriser un des facteurs du sentiment d'efficacité personnelle qui est les états physiologiques et émotionnels car le fait d'être fier de soi peut favoriser un état émotionnel de confiance et de bien-être. De plus, 5 élèves ont répondu « oui » à la question 6 « je pratique le yoga en dehors de l'école », ces élèves font partie des élèves ayant obtenu 27 ou plus au questionnaire, le fait de pratiquer le yoga en dehors de l'école a pu développer chez eux un sentiment d'efficacité personnelle élevé dans cette activité car ils ont pu avoir un plus grand nombre de succès que les autres élèves. Seuls deux élèves se situent à 19 (annexe p47-48) et 17 points (annexe p56). Ces élèves ont une situation particulière dans la classe. En effet, Aé est un élève en situation de handicap pour une déficience visuelle et une hyper activité, un dossier MDPH a été conçu en cours d'année pour une aide humaine dans la classe. Cet élève n'a pas compris pourquoi et avait du mal à accepter les aides mises à sa disposition. De plus, son hyper activité n'est pas comprise des autres élèves ce qui provoque une mise à l'écart malgré les exercices, les débats ... exécutés en EMC. L'élève qui a 19 points a elle aussi un profil particulier. Il s'agit de la sœur de l'élève qui a 17 points. Elle s'appelle Ad, elle a 7 ans et est en CE1, néanmoins elle montre des facilités dans les apprentissages ce qui a provoqué son passage à 100% dans la classe de CE2 en période 2. Cette élève a du mal à contrôler ses émotions et ses frustrations ce qui se résulte très régulièrement par des crises de colère qui ne sont pas comprises par les

camarades de la classe. Des travaux de groupe, des projets, des lectures de livres, des débats ... ont donc été mis en place dans la classe par l'enseignante en charge de la classe le jeudi et vendredi et moi-même pour apaiser le climat de classe et pour que ces élèves trouvent leur place au sein de celle-ci.

Une fois les élèves ayant un faible sentiment d'efficacité personnelle et une faible estime de soi repérés, j'ai pu adapter mon enseignement pour permettre à ces élèves le développement des sources du sentiment d'efficacité personnelle. En effet, comme dit précédemment, le fait d'avoir mis les élèves en binôme m'a permis de pouvoir tourner dans les groupes, lors de mon passage dans les groupes des élèves ayant eu 19 et 17, j'ai pu leur montrer l'exemple, les encourager, leur donner des feedbacks sur leurs figures pour développer la persuasion verbale, j'ai pu aussi les voir réussir les figures. Très souvent, ces élèves ne se rendaient pas compte qu'ils avaient réussi, ils se relevaient en me disant « je n'ai pas réussi », le fait d'être avec eux m'a permis de leur dire qu'ils avaient réussi plusieurs fois pour développer les expériences actives de maîtrise. De plus, lors de la rédaction dans leur cahier de yoga, j'ai pu aller les voir pour les faire verbaliser sur leurs séances, leur faire prendre conscience qu'ils étaient en réussite lorsqu'ils avaient réussi leurs figures.

## **2. Cahier de progrès (annexes p 77-96)**

Passons maintenant aux cahiers de progrès, rappelons l'objectif de ces derniers. Celui-ci était de permettre aux élèves de mettre à l'écriture leurs réussites, leurs échecs, leurs essais ainsi que leurs émotions et fiertés. Selon l'article de Benoît Galand et Marie Vanlede « le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ? », il existe deux manières de mesurer le sentiment d'efficacité personnelle :

- Présenter au participant un exemple d'activité, à lui indiquer différents niveaux de performance possibles et lui demander avec quel degré de certitude il pense atteindre chacun de ces niveaux de performance.
- Demander au participant dans quelle mesure il se sent capable d'apprendre dans une matière donnée

Durant les séances de stabilisation de la pratique, c'est-à-dire les séances 2, 3, 4, 5, 6, les élèves ont dû placer leurs prénoms sur des affiches présentes dans la classe qui correspondaient à des niveaux de difficultés dans trois types de figure. Le fait de demander aux élèves de se positionner sur une figure qu'ils pensent pouvoir réussir permet de montrer son sentiment d'efficacité personnelle. En effet, si un élève choisit les figures compliquées cela montre qu'il croit en ses capacités à réussir.

Si nous analysons les cahiers de progrès, nous pouvons voir que les indications mises par les élèves sont assez cohérentes. Effectivement, quasiment tous les élèves ont choisi dès la séance 1 les figures les plus compliquées ce qui montre un sentiment d'efficacité élevé car ils se sentent capables de réussir les figures les plus difficiles en ayant qu'une seule séance de yoga avant celle-ci. Après cette séance, de nombreux élèves ont décidé de passer à des figures plus faciles ce qui montre une capacité à reconnaître leurs échecs mais également une capacité à se remettre en question et à passer à une figure plus accessible (exemple du cahier de progrès de za annexes p 77-83).

Nous pouvons néanmoins remarquer des incohérences entre le score aux questionnaires de certains élèves et leurs cahiers de progrès. En effet, nous pouvons prendre l'exemple de Cé, il s'agit de l'élève qui a obtenu le score maximal aux deux questionnaires (36 points). Cette élève devrait montrer dans ce cahier un sentiment d'efficacité personnelle élevé et donc choisir des figures qui représentent pour elle un défi. Cependant, nous pouvons observer que Cé choisit durant la séance 1 deux des trois figures les plus simples et ne choisit jamais les figures les plus compliquées dans les catégories équilibration et tension. Néanmoins, elle choisit dès la séance 1 la figure la plus compliquée dans la catégorie torsion, il s'agit peut-être d'une stratégie de Cé pour se concentrer sur une seule figure compliquée à la fois (annexes p 84-88).

Si nous observons les cahiers des deux élèves ayant eu un score relativement bas au questionnaire 1 (Aé et Ad), nous pouvons observer que le cahier de progrès d'Ad est cohérent avec son score au questionnaire. En effet, elle choisit durant la séance 1 les figures les plus simples, ce qui est en accord avec son questionnaire car cela montre qu'elle ne croit pas en ses capacités à réussir les figures les plus compliquées. Néanmoins, Ad a réussi ses trois figures durant la séance 1 ce qui lui a permis d'avoir des réussites et donc de développer ses expériences actives de maîtrise (selon l'article de

Jaques Lecomte), ses réussites lui ont permis de prendre conscience de ses capacités. Durant la séance 2, elle choisit donc la figure la plus compliquée en équilibre sans passer par la figure intermédiaire. Cette figure n'a pas été réussie. Néanmoins, Ad n'a pas abandonné à la suite de cet échec, elle a persévéré, elle s'est fixé un objectif, elle n'a pas vu cette figure comme un obstacle à éviter comme une personne à faible sentiment d'efficacité personnelle devrait le faire selon Jaques Lecomte (annexes p 91-96).

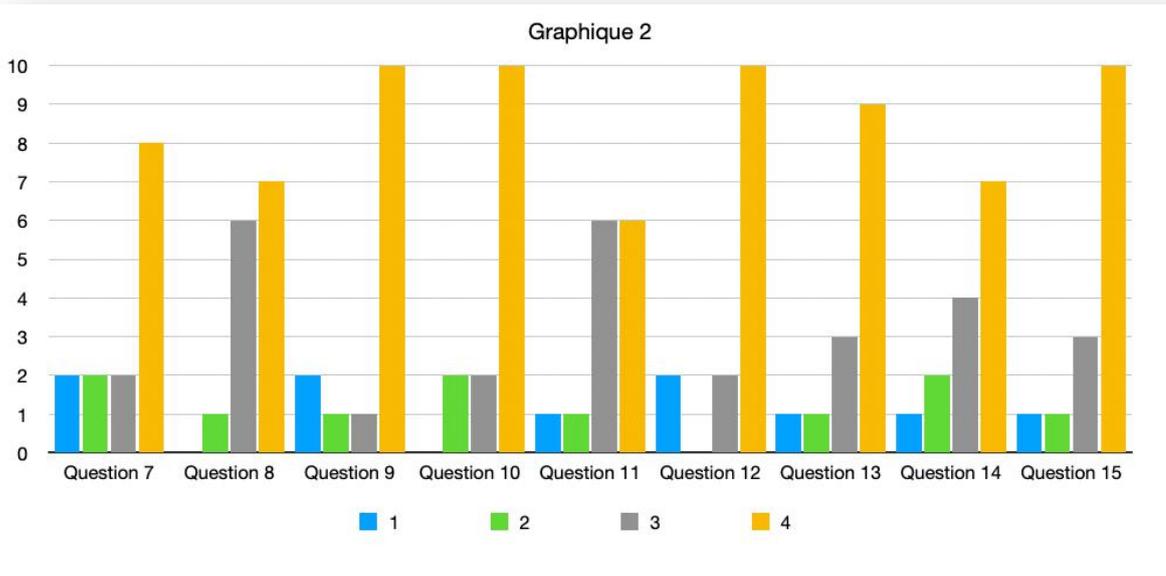
Passons maintenant au cahier de progrès d'Aé. Nous pouvons voir que celui-ci est en totale contradiction avec le questionnaire 1. En effet, durant ce questionnaire, Aé a obtenu 19 points ce qui montre un sentiment d'efficacité personnelle faible. De ce fait, Aé ne croit pas en ses capacités à réussir, il devrait douter de ses capacités, diminuer les efforts ou abandonner devant les échecs et les difficultés. Or, nous pouvons voir que Aé choisit dès la séance 1 les trois figures les plus compliquées, puis, il persiste avec ces figures car il choisit durant toute la séquence la figure la plus compliquée en équilibre, choisit trois fois sur quatre la figure la plus compliquée en tension. Ses choix sont donc contradictoires avec son résultat au questionnaire 1 car ce cahier de progrès correspondrait plus à un profil d'élève ayant un bon sentiment d'efficacité car il choisit des figures présentant un défi (annexes p 89-91).

Néanmoins, cela peut être la traduction d'une stratégie d'auto-handicap. Cette stratégie a été théorisée par Jones et Berglas en 1978. Cette stratégie consiste à « se créer et/ou à déclarer des obstacles avant une évaluation ou une situation d'accomplissement menaçante pour le soi ». Selon l'article de Sami Kraïem et Jean Bertsh « Adaptation française d'une échelle d'auto-handicap : la Self-Handicapping Scale. », la stratégie d'auto-handicap permet aux personnes qui s'en servent de trouver des excuses toutes faites « pour attribuer un éventuel échec à un facteur extérieur à soi plutôt qu'à un manque de compétence ». Il existe deux formes d'auto-handicap. La première consiste à déclarer verbalement des difficultés telles que le stress, la fatigue, une blessure ..., il s'agit de l'auto-handicap déclaré. La deuxième forme consiste à créer réellement un ou plusieurs obstacles avant la réalisation d'une tâche tels que la réduction de l'effort fourni, le manque de préparation ou d'entraînement, donner l'avantage aux adversaires, se fixer des buts inaccessibles, refuser l'aide d'autrui ou encore choisir de réaliser des tâches très difficiles. Il s'agit de l'auto-handicap comportemental. Les échecs dans la stratégie d'auto-handicap comportemental seront alors imputés au handicap et non à un manque de compétences, les réussites, elles, apparaîtront aux yeux de l'utilisateur comme à ceux

qui observent l'utilisateur comme plus méritantes et laisseront une meilleure compétence qu'en l'absence du handicap. Nous pouvons voir qu'Aé choisit des figures compliquées dès le début ce qui le met en difficulté. De plus, l'article Sami Kraïem et Jean Bertsh mentionne le fait que ces stratégies peuvent être mises en place pour préserver l'estime de soi de l'individu. En effet, puisque ces stratégies sont présentes pour porter les échecs sur les moyens mis en œuvre dans la stratégie et non sur les compétences de l'individu ces derniers n'influencent pas négativement l'estime de soi. Néanmoins, Aé a rempli dans son cahier de progrès qu'il avait réussi six figures sur les huit réalisées durant la séquence. Or, lors de mes passages dans son binôme Aé ne parvenait pas à réaliser les figures complexes. Par conséquent, le fait de mettre dans son cahier de progrès, qu'il réussissait ses figures était peut-être un moyen pour lui d'avoir des réussites devant les camarades. Aé serait donc un élève avec un faible sentiment d'efficacité personnelle qui protège son estime de soi en adoptant une stratégie d'auto-handicap en choisissant des figures compliquées pour ne pas se retrouver en échec face à des figures plus faciles.

### **3. Deuxième questionnaire (annexes p 62-76)**

Pour finir, nous pouvons analyser le questionnaire de fin et l'évolution entre les deux questionnaires. Le questionnaire de fin a été rempli par les élèves durant la séance 7. Le questionnaire a été rempli par 15 élèves. Néanmoins, un élève était absent lorsque le questionnaire 1 a été rempli, de ce fait, son questionnaire de fin n'a pas été pris en compte pour ne pas biaiser les résultats et le graphique.



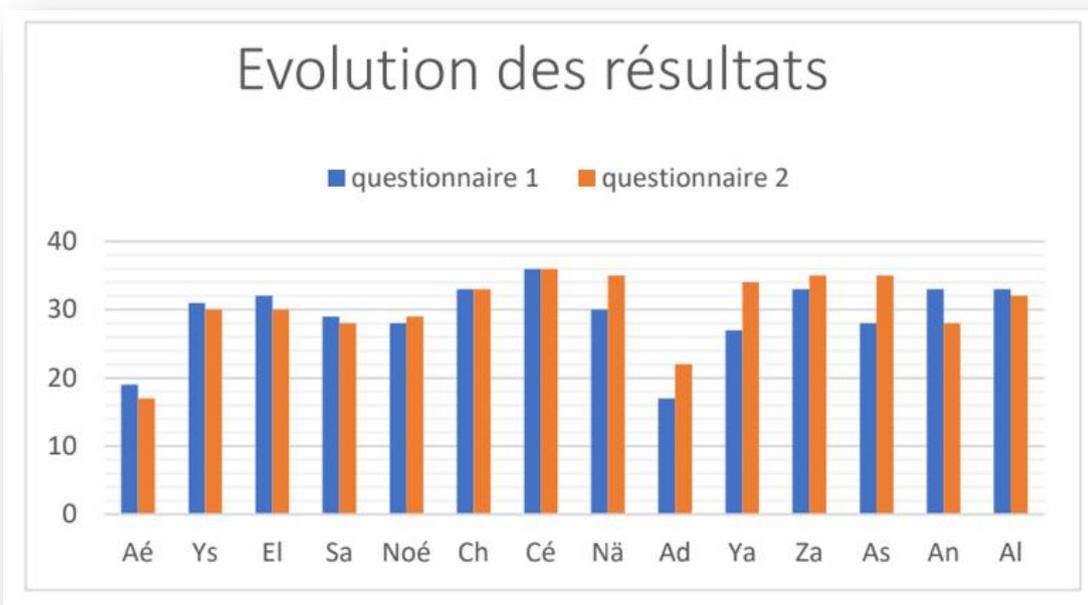
**Tableau 1**

	1	2	3	4	
<b>Question 7</b>		2	2	2	8
<b>Question 8</b>		0	1	6	7
<b>Question 9</b>		2	1	1	10
<b>Question 10</b>		0	2	2	10
<b>Question 11</b>		1	1	6	6
<b>Question 12</b>		2	0	2	10
<b>Question 13</b>		1	1	3	9
<b>Question 14</b>		1	2	4	7
<b>Question 15</b>		1	1	3	10

Question 7 : Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	Question 12 : Je me sens capable de progresser au yoga
Question 8 : Je pense que je possède un grand nombre de qualités	Question 13 : Je me sens capable de progresser en EPS
Question 9 : Je me sens parfois inutile	Question 14 : Je suis fier de mes performances en EPS
Question 10 : Je me sens capable de progresser à l'école	Question 15 : Je suis fier de mes performances au yoga
Question 11 : Au yoga, je trouve que je suis moins fort que mes camarades	

Dans un premier temps, nous pouvons observer que toutes les questions à part les questions 8 (Je pense que je possède un grand nombre de qualités) et 14 (Je suis fier de

mes performances en EPS) ont eu plus d'élèves ayant obtenu 4 points. Les questions qui ont eu la plus nette amélioration en terme du nombre d'élèves ayant obtenu 4 points, c'est-à-dire qui ont répondu « tout à fait en accord » sont les questions 8 (Je pense que je possède un grand nombre de qualités) puisque 11 élèves ont obtenu 4 points contre 7 au questionnaire 1. La question 9 (Je me sens parfois inutile) passe elle de 5 élèves à 10 élèves. Pour finir, la question 15 (je suis fier de mes performances au yoga) passe de 7 élèves à 10 élèves. Cela montre que les élèves ont un sentiment d'efficacité personnelle et une estime de soi favorisés puisqu'ils pensent avoir des qualités, ils ne pensent pas être parfois inutiles et ont une bonne croyance en leurs capacités au yoga. Les élèves ont donc une meilleure vision sur leurs capacités à effectuer des figures au yoga et ont une meilleure vision d'eux-mêmes. De ce fait, cela traduit une amélioration dans leur estime de soi et leur sentiment d'efficacité personnelle. En effet, grâce à la séquence les élèves ont pu essayer des figures, réussir certaines figures et apprendre de leurs échecs pour progresser les séances suivantes. Les élèves ont également pu se comparer à leur binôme pour apprendre et se positionner sur leurs capacités. Les élèves ont eu accès à des feedbacks, des encouragements, des félicitations de la part de leurs camarades et de leur enseignante ce qui a pu créer chez les élèves un sentiment de fierté et favoriser leur sentiment d'efficacité personnelle. Pour finir, les élèves ont pu progresser et pratiquer dans un climat serein de bienveillance, de bien-être. Ce climat ainsi que les félicitations, réussites, encouragements ont pu permettre aux élèves de pratiquer dans la joie et l'envie. J'ai pu, grâce à ça, observer des élèves plus motivés pour aller en yoga, certains me demandaient dès le début de la journée si on faisait bien yoga aujourd'hui, certains élèves avaient demandé à leurs parents d'investir dans un tapis de yoga pour le ramener à l'école et pratiquer pendant les vacances avec leurs parents. J'ai pu observer des élèves plus réceptifs aux exercices de relaxation et de respiration, des élèves qui ne craignaient plus d'essayer les figures par peur de ne pas savoir le faire ... en d'autres termes, j'ai pu observer des élèves plus confiants durant les séances.



élèves	questionnaire 1	questionnaire 2
Aé	19	17
Ys	31	30
El	32	30
Sa	29	28
Noé	28	29
Ch	33	33
Cé	36	36
Nä	30	35
Ad	17	22
Ya	27	34
Za	33	35
As	28	35
An	33	28
Al	33	32

En ce qui concerne l'évolution des résultats des élèves individuellement, il me semble important de rappeler le fait que l'étude s'est focalisée sur 14 élèves et non 18 car en raison de l'épidémie de Covid-19 4 élèves ont été absents lors de la première séance de yoga ou la dernière. Nous pouvons remarquer que 8 élèves ont eu un résultat au second

questionnaire égal ou plus élevé que le résultat au premier questionnaire. Pour les autres, ils ont perdu généralement 1 ou 2 points.

De ce fait, nous pouvons observer que leur sentiment d'efficacité personnelle a progressé entre le début de la séquence et la fin. On constate une belle progression entre le nombre de 4 points obtenus entre le premier questionnaire et le second en ce qui concerne la question 9 « je me sens parfois inutile », les élèves n'ont plus la sensation d'être parfois inutiles. De plus, nous pouvons également constater que les élèves sont nettement plus fiers de ce qu'ils produisent au yoga, ce qui peut s'expliquer par le fait que, contrairement au questionnaire 1, ils ont eu 5 séances pour pratiquer le yoga et s'améliorer.

En ce qui concerne Ad et Aé, nous pouvons voir dans le questionnaire d'Ad (annexe p 71) qu'elle a évolué dans la question 8 « je pense avoir un grand nombre de qualités » puisqu'elle répond « plutôt en accord » contrairement au questionnaire 1 dans lequel elle a répondu « plutôt en désaccord », elle a aussi évolué à la question 11 « Au yoga, je pense que je suis moins fort que les autres » puisqu'elle répond « plutôt en désaccord » contrairement au questionnaire 1 dans lequel elle a répondu « tout à fait d'accord », ce qui montre que son sentiment d'efficacité personnelle a augmenté au yoga puisqu'elle ne se sent pas moins compétente que le reste de ses camarades. De plus, Ad se pense davantage capable de progresser au yoga puisqu'elle passe de la réponse « plutôt en accord » à la réponse « tout à fait d'accord », elle est également fière de ce qu'elle fait au yoga en fin de séquence puisqu'elle passe de la réponse « tout à fait en désaccord » à la réponse « tout à fait d'accord ». Ad a donc suivi une progression en termes de sentiment d'efficacité personnelle et d'estime de soi puisqu'elle passe d'un résultat total de 17 à un résultat total de 22. En effet, Ad a une meilleure croyance à réussir des figures au yoga, elle ne pense plus qu'elle est moins forte que les autres, elle se sent davantage capable de progresser au yoga et est fière de ce qu'elle a fait durant la séquence de yoga. De plus, elle a une meilleure vision d'elle-même puisqu'elle pense avoir un plus grand nombre de qualités dans le questionnaire 2.

Pour Aé, l'évolution n'est pas aussi marquée puisqu'il a eu moins de points à l'issue du questionnaire 2 que lors du questionnaire 1 (annexe p 62-63). En effet, il passe de 19 points à 17 points. Effectivement, il passe de la réponse 3 « plutôt en accord » à la réponse 4 « tout à fait en accord » à la question 11 « Au yoga, je pense que je suis moins fort que les autres », il passe également de la réponse 3 « plutôt en accord » à la réponse

1 « tout à fait en désaccord » à la question 12 « je me sens capable de progresser au Yoga » et passe de la réponse 3 « plutôt en accord » à la question 2 « plutôt en désaccord » à la question 15 « je suis fier de mes performances au Yoga ». Néanmoins, nous pouvons constater des progrès dans certaines questions telles que la question 8 « je pense que je possède un grand nombre de qualités » puisqu'il passe de la réponse 1 « tout à fait en désaccord » à la réponse 2 « plutôt en désaccord » et la question 13 « je me sens capable de progresser en EPS ». Aé semble donc avoir un sentiment d'efficacité personnelle faible en ce qui concerne le yoga. En effet, il ne croit pas en ses capacités à réussir au yoga. Néanmoins, il semble avoir une meilleure vision de lui-même puisqu'il pense avoir un plus grand nombre de qualités. De plus, lors de la séance 7 et de l'analyse des cahiers de yoga, Aé est venu me présenter son cahier et faire l'entretien avec moi. Il m'a, à ce moment, précisé qu'il avait progressé, il était content de lui et plus fier ce qui provoque un décalage entre son questionnaire et ce qu'il m'a dit. Cela peut, selon moi, avoir plusieurs explications. Dans un premier temps, cela peut venir d'un problème de compréhension du questionnaire, même si cela semble étonnant en sachant que le questionnaire 2 est identique au questionnaire 1, que chaque question a été expliquée aux élèves et qu'Aé n'a pas de problème de compréhension en classe. Cela peut également venir du fait qu'Aé s'est senti plus libre de s'exprimer à l'écrit qu'à l'oral puisque les élèves étaient seuls durant la passation du questionnaire et qu'ils avaient le droit de s'installer où ils le souhaitent pour le remplir. De plus, étant enseignante, Aé a peut-être dit ce qu'il pensait que j'attendais d'eux, c'est-à-dire, qu'il dise qu'il a progressé pour répondre aux attentes de son enseignante. Je pense que la régression dans le résultat d'Aé peut être liée à l'activité qui a été choisie pour cette séquence, en effet, de par son hyper activité, Aé avait du mal à gérer son excitation, il s'enroulait dans son tapis, faisait des pirouettes ... ce qui n'était pas compris des autres élèves ce qui a pu créer de la frustration chez Aé. De plus, le comportement d'Aé adoptait durant les séances est peut-être le reflet de la possible stratégie d'auto-handicap qu'Aé a pu mettre en œuvre c'est-à-dire, la réduction de l'effort et la manque de préparation à une tâche. En effet, en dehors de la séquence d'EPS en Yoga, ma binôme et moi-même avons remarqué qu'Aé refuse régulièrement d'effectuer son travail, d'écrire et adopte un comportement qui n'est pas en adéquation avec les règles de la classe et de l'école depuis le début de la période 4.



## VIII. Conclusion

À la suite des observations que j'ai pu faire en stage durant mon année de M1 et dans ma classe durant mon année de fonctionnaire stagiaire il me semblait intéressant de travailler sur l'estime de soi de mes élèves car elle permet de « s'engager efficacement dans l'action, à s'auto-évaluer, à favoriser le bien-être émotionnel et à se protéger de l'adversité » selon Christophe André. En effet, l'estime de soi correspond à la vision qu'une personne a d'elle-même notamment grâce à la comparaison sociale. Cette estime de soi a plusieurs facteurs tels que le sentiment d'appartenance, un sentiment de sécurité, la connaissance de soi et des autres et le sentiment d'efficacité personnelle.

Le mémoire se déroulant sur deux ans il était important de faire des choix pour pouvoir effectuer une étude complète et efficace. De ce fait, j'ai pris la décision de me concentrer sur le sentiment d'efficacité personnelle pour influencer l'estime de soi de mes élèves.

Le sentiment d'efficacité personnelle est selon Jacques Lecomte « le facteur clé de l'action humaine ». Effectivement, le sentiment d'efficacité personnelle est la croyance à réussir, à utiliser ses capacités pour réussir. De ce fait, le sentiment d'efficacité est la clé de l'action humaine car deux individus peuvent avoir les mêmes capacités, les mêmes connaissances mais ne pas réussir de la même manière car elles ne croient pas en leurs capacités de la même façon.

Il existe selon Bandura quatre sources qui influencent le sentiment d'efficacité personnelle : les expériences actives de maîtrise, les expériences vicariantes, la persuasion verbale et les états physiologiques et émotionnels.

Dans ce mémoire, j'ai donc décidé de travailler sur la problématique suivante : Dans quelle mesure une séquence de Yoga peut-elle favoriser ou entretenir l'estime de soi de mes élèves et plus précisément leur sentiment d'efficacité personnelle grâce aux quatre sources de Bandura (expériences actives de maîtrise, expériences vicariantes, persuasion verbale, les états physiologiques et émotionnels) ?

Pour se faire, les élèves ont eu accès à un questionnaire en début de séquence et à un questionnaire à la fin de la séquence pour déterminer les élèves à faible estime de soi et à faible sentiment d'efficacité personnelle et les élèves à haute estime de soi et sentiment d'efficacité personnelle. De plus, les élèves étaient en binômes lors de la séance ce qui a permis d'avoir des persuasions verbales de ma part et de la part de leurs camarades ainsi

que des expériences vicariantes car les élèves étaient placés en position de juge avec leur binôme ce qui leur a permis de pouvoir se comparer à des personnes proches d'eux. Ensuite, les figures de yoga étant les mêmes durant toute la séquence, les élèves ont pu essayer plusieurs fois la même figure et donc d'être en situation de réussite. Pour finir, les élèves ont été placés dans un climat de classe de bienveillance durant la séquence ce qui a permis de favoriser les états physiologiques et émotionnels positifs. De plus, les élèves avaient accès à un cahier de progrès qui leur permettait d'écrire leurs émotions, leurs fiertés, leurs échecs mais aussi leurs réussites ce qui leur a permis d'observer leur progression dans cette activité.

En analysant les résultats du questionnaire 1, nous pouvons constater que les élèves ont dans l'ensemble un bon sentiment d'efficacité personnelle et une bonne estime de soi car ils pensent pouvoir progresser en EPS, au Yoga et à l'école ce qui prouve qu'ils croient en leurs capacités à réussir. Ils ont aussi une bonne vision d'eux-mêmes car ils pensent avoir un grand nombre de qualités, ils ne pensent pas être parfois inutiles ou être moins forts que les autres. A l'issue de ce questionnaire nous pouvons dire qu'il y a deux élèves ayant un faible niveau d'estime de soi et de sentiment d'efficacité personnelle, ils pensent être moins forts que les autres, ils ne pensent pas avoir un grand nombre de qualités, ne sont pas fiers d'eux et ne pensent pas pouvoir progresser.

À la fin de la séquence, nous pouvons observer que 8 élèves ont eu un résultat au questionnaire 2 égal ou plus élevé qu'au premier questionnaire. Sur les deux élèves ayant été évalués comme ayant une faible estime de soi, un élève semble avoir une meilleure estime de soi et un meilleur sentiment d'efficacité personnelle. Le deuxième, a lui, eu un score moins important que lors du questionnaire 1. Cette baisse peut être liée à l'activité qui a été choisie pour cette recherche ou à une protection de son estime de soi en appliquant une stratégie d'auto-handicap.

Cette séquence de Yoga a donc permis à mes élèves de développer leur estime de soi. Les élèves s'engageaient dans l'activité avec plaisir, ils choisissaient des figures qui présentaient pour eux un défi, ils ont une bonne vision d'eux et croient en leurs capacités à réussir et à progresser.

Cette séquence m'a été utile dans le développement de compétences professionnelles telles que la prise en compte de la diversité de mes élèves, la connaissance des élèves et

des processus d'apprentissage, agir en éducateur responsable et selon des principes éthiques ou s'engager dans une démarche individuelle et collective de développement professionnel... Cette recherche m'a été utile et me sera encore utile dans ma carrière. En effet, les programmes de l'éducation demandent de prendre en compte le bien-être des élèves pour garantir une réussite scolaire. L'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle faisant partie du bien-être ce mémoire m'a permis de me renseigner sur les définitions, les concepts qui entourent ces notions et m'a permis de connaître les différents facteurs de développement du sentiment d'efficacité personnelle et de l'estime de soi, facteurs que je garderai en mémoire pour le reste de ma carrière.

Cette recherche possède néanmoins des limites. En effet, j'ai dans un premier temps, rencontré des difficultés pour trouver l'activité qui sera présentée aux élèves en raison du manque de matériel présent dans l'école, le Covid-19... De ce fait, cette activité n'était peut-être pas l'activité idéale quant au profil de mes élèves et notamment Aé qui avait du mal à respecter les règles établies en classe pour cette activité à cause de son hyperactivité ce qui a pu le mettre en difficulté. De plus, le questionnaire présenté aux élèves n'était peut-être pas assez précis comme le mentionne Jacques Lecomte dans son article pour cibler le sentiment d'efficacité personnelle spécifique qui était ciblé dans cette recherche. Pour finir, il aurait été intéressant de donner un aspect plus qualitatif à la recherche en mettant en place des entretiens en groupe avec l'enseignant pour que les élèves voient leur évolution chaque semaine, qu'ils puissent exprimer leurs émotions et pour qu'ils puissent prendre leurs décisions sur la figure à choisir par rapport à ce qu'ils auraient dit durant ces entretiens car certains élèves choisissaient des figures sans avoir de cohérence avec ce qu'ils venaient de produire par exemple un élève pouvait choisir la figure intermédiaire, la réussir et choisir pour la séance prochaine la figure la plus simple.



## **Bibliographie et sitographie :**

### **Bibliographie :**

ALAPHILIPPE, D., 2008, évolution de l'estime de soi chez l'adulte âgé, *Psychol NeurolPsychiatr Veil*, 6, 167-176.

ALAPHILIPPE, D., MAINTIER, C., CLARISSE, R., TESTU, F., 2010, effet du contexte scolaire sur l'estime de soi à l'école primaire, *Bulletin de psychologie*, 507, 169-174.

ANDRE, C., 2005, l'estime de soi, *Recherche en soins infirmiers*, 82, 26-30.

BOTTAI, C., 2017, Yoga : un soin complémentaire à l'hôpital pour les patients atteints du cancer ?, *Cancers(s) et psy(s)*, 3, 143-152.

DUCLOS G., 2011, l'estime de soi : un passeport pour la vie, Montréal, Éditions CHU Sainte-Justine.

GALAND, B., VANLEDE, M., 2004, le sentiment d'efficacité personnelle dans l'apprentissage et la formation : quel rôle joue-t-il ? D'où vient-il ? Comment intervenir ?, *Savoirs*, 91-116.

GUEDENEY, N., 2011, les racines de l'estime de soi : apports de la théorie de l'attachement, *Devenir*, 23, 129-144.

KUHN, R., 2019, *La course d'endurance et l'estime de soi en cycle 2*, CEI, Mémoire MEEF, Marseille : ESPE Aix-Marseille.

KRAÏEM, S., BERTSCH, J., 2011, Adaptation française d'une échelle d'auto-handicap : la Self-Handicapping Scale, *Revue internationale de psychologie sociale*, 24, 5-32.

NECKER, S., BOIZUMAULT, M., 2020, Pratiques corporelles de bien-être en milieu scolaire : les enjeux sous-jacents à une tentative de définition, *Staps*, 127, 79-87.

LECOMTE, J., 2004/2005, les applications du sentiment d'efficacité personnelle, *Savoirs*, 59-90.

PALAZZOLO J., 2020, *La psychologie positive : Annexe. L'échelle d'estime de soi de Rosenberg*, Paris, Que sais-je ?.

PASCAL, I., 2018, *La construction de l'estime de soi des élèves en EPS, une illustration en ultimate*, Mémoire MEEF, Angers : ESPE Nantes.

PELLAON, Q., AEMISEGGER, M., 2011, *La vision des enseignants de l'estime de soi chez les élèves au primaire*, Mémoire professionnel, Lausanne : Haute école pédagogique.

SALOMON, JF., FAMOSE, JP., CURY, F., 2005, Les stratégies d'auto-handicap dans le domaine des pratiques motrices : valeur prédictive de l'estime de soi et des buts d'accomplissement, *Bulletin de psychologie*, 475, 47-55.

TARDAN-MASQUELIER, Y., 2002, La réinvention du yoga par l'Occident, *Études*, 396, 39-50.

### **Sitographie :**

GAISNE, S., 2014, *l'estime de soi en questions*, [en ligne], <https://www.reseau-canope.fr/climatscolaire/agir/ressource/ressourceId/lestime-de-soi-en-questions.html>. Consulté le 23/02/2021.

GAUDIN, A., 2006, *Éducation Physique et Sportive : quelques définitions*, [en ligne], [http://eps.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/pedagogie/connaissances\\_mutualisees/quelques\\_definitions.pdf](http://eps.tice.ac-orleans-tours.fr/php5/pedagogie/connaissances_mutualisees/quelques_definitions.pdf). Consulté le 17/03/2021.



## Annexes

### Questionnaires 1 :

Ⓜ

Aé

QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désa ccord	2 = plutôt en désa ccord	3 = plutôt en accor d	4 = tou à fait en accor d
1. Je suis une fille ou un <u>garçon</u>	Fille / garçon			
2. Je m'appelle ..... .....				
3. J'ai <u>8</u> ..... ans				
4. J'aime faire EPS <u>4</u>	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga <u>4</u>	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades <u>1</u>	1	2	3	4

①

8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	①	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	④
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	②	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	③	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	③	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	③	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	④	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	③	f

YS

# QUESTIONNAIRE YOGA

1

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(fille) / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai <sup>9</sup> ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	1	2	(3)	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	(2)	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	(3)	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	(4)
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	(3)	4

EL

# QUESTIONNAIRE YOGA

①

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai .....8..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	(2)	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	(Oui) / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	1	(2)	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	(1)	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	(3)	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	(2)	3	4

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle ... ..				
3. J'ai ..... ans	8,5			
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle !.....				
3. J'ai ..... ans	8			
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	(3)	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	1	(2)	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	(2)	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	(3)	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	(2)	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	(3)	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	(3)	4

ch

# QUESTIONNAIRE YOGA

1

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle ..... .....				
3. J'ai ..... 8..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle ... ..				
3. J'ai .....8..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	(Oui) / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	(1)	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	(1)	2	3	(4)
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	(4)
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle ..	.....			
3. J'ai ..... ans	2,5			
4. J'aime faire EPS	1	2	3	④
5. J'aime faire Yoga	1	2	③	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	③	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	④
9. Je me sens parfois inutile	1	2	③	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	④
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	<del>2</del>	③	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	④
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	③	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	④
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	④

ad

①

## QUESTIONNAIRE YOGA

①

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle (.....) ...				
3. J'ai ..... 7 ..... ans				
4. J'aime faire EPS	①	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	④
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	③	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	②	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	<del>2</del>	3	④
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	③	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	<del>3</del>	④
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	③	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	②	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	①	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	①	2	3	4

ya

QUESTIONNAIRE YOGA

1

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle ...				
3. J'ai ... ans				
4. J'aime faire EPS	1	(2)	3	4
5. J'aime faire Yoga	(1)	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	(OUI) / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	(3)	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	<del>1</del>	2	3	(4)
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	(3)	<del>4</del>
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	(1)	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	(4)
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

za

# QUESTIONNAIRE YOGA

①

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	④
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	④
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	④
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	④
9. Je me sens parfois inutile	<del>1</del>	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	<del>1</del> ↓	2	3	④
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	①	2	3	<del>4</del> 4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	④
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	④
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	④
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	④

as

# QUESTIONNAIRE YOGA

1

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	( <del>Fille</del> ) / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai <sup>9</sup> / <sub>15</sub> ..... ans				
4. J'aime faire EPS	<del>1</del>	2	3	<del>4</del>
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	<del>1</del>	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	<del>1</del>	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	<del>1</del>	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	<del>1</del>	2	3	4

am

# QUESTIONNAIRE YOGA

①

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle ..... ..				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	①	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	①	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	①	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	④
9. Je me sens parfois inutile	①	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	④
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	①	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	④
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	④
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	④
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	④

AL

# QUESTIONNAIRE YOGA

1

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... 8 ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	<del>2</del>	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	<del>4</del>
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	<del>3</del>	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

Questionnaires 2 :

ae

QUESTIONNAIRE YOGA

2

	1 = tout à fait en désa ccord	2 = plutôt en désa ccord	3 = plutôt en accor d	4 = tout à fait en accor d
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille /		garçon	
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans	8			
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	<del>Oui</del> /		Non	
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4

8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

YS

QUESTIONNAIRE YOGA

2

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	(2)	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	(1)	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	(3)	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	(2)	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	(2)	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

El.

## QUESTIONNAIRE YOGA

2

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	<input checked="" type="radio"/> Fille / garçon			
2. Je m'appelle : .....				
3. J'ai ..... <sup>8</sup> ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
5. J'aime faire Yoga	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	<input checked="" type="radio"/> Oui / Non			
<input checked="" type="radio"/> 7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
<input checked="" type="radio"/> 8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 9. Je me sens parfois inutile	<input checked="" type="radio"/> 1	2	3	4
<input checked="" type="radio"/> 10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	<input checked="" type="radio"/> 4
<input type="radio"/> 11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
<input checked="" type="radio"/> 12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
<input checked="" type="radio"/> 13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
<input checked="" type="radio"/> 14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4
<input checked="" type="radio"/> 15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	<input checked="" type="radio"/> 3	4

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle .. .. .				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	(3)	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	(3)	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	(3)	4
9. Je me sens parfois inutile	1	(2)	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	(3)	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	(2)	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	(3)	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	(3)	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	(3)	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

moë

## QUESTIONNAIRE YOGA

2

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle				
3. J'ai ..... 8 ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	(2)	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	(1)	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	(2)	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	<del>1</del>	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	(1)	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	(2)	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	(3)	<del>4</del>

ch

2

# QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans	8			
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

mā

## QUESTIONNAIRE YOGA

②

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

ad

2

## QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	4
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	4
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	4
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	4

ya

## QUESTIONNAIRE YOGA

2

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(File) / garçon			
2. Je m'appelle ..				
3. J'ai ..... <u>9</u> ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	(2)	3	4
5. J'aime faire Yoga	(1)	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	3	(4)
9. Je me sens parfois inutile	(1)	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	(1)	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	(3)	<del>4</del>
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	(3)	4
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

za

## QUESTIONNAIRE YOGA

2

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle ..	.....			
3. J'ai ..... ans	8			
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	2	(3)	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	(3)	(4)
9. Je me sens parfois inutile	(1)	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	(1)	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	(4)
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

as

# QUESTIONNAIRE YOGA

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(Fille) / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	(2)	3	4
5. J'aime faire Yoga	(1)	2	3	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	(Oui) / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	3	(4)
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	(3)	4
9. Je me sens parfois inutile	(1)	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	(1)	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	(4)
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

am

## QUESTIONNAIRE YOGA

②

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	Fille / garçon			
2. Je m'appelle .. .. .				
3. J'ai ... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	④
5. J'aime faire Yoga	1	2	③	4
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / Non			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	③	④
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	③	4
9. Je me sens parfois inutile	①	2	3	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	④
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	1	②	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	①	2	3	4
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	④
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	④
15. Je suis fier de mes performances au yoga	①	2	3	4

al

## QUESTIONNAIRE YOGA

②

	1 = tout à fait en désaccord	2 = plutôt en désaccord	3 = plutôt en accord	4 = tout à fait en accord
1. Je suis une fille ou un garçon	(fille) / garçon			
2. Je m'appelle .....				
3. J'ai ..... 8 ..... ans				
4. J'aime faire EPS	1	2	3	(4)
5. J'aime faire Yoga	1	2	3	(4)
6. Je pratique le Yoga en dehors de l'école	Oui / (Non)			
7. Je suis capable de faire les choses aussi bien que mes camarades	1	2	(3)	4
8. Je pense que je possède un grand nombre de qualités	1	2	(3)	4
9. Je me sens parfois inutile	1	2	(3)	4
10. Je me sens capable de progresser à l'école	1	2	3	(4)
11. Au yoga, je trouve que je suis moins fort que les autres	(1)	2	3	4
12. Je me sens capable de progresser au Yoga	1	2	3	(4)
13. Je me sens capable de progresser en EPS	1	2	3	(4)
14. Je suis fier de mes performances en EPS	1	2	3	(4)
15. Je suis fier de mes performances au yoga	1	2	3	(4)

**Cahiers de progrès :**

**Za** Séance 1 : tension

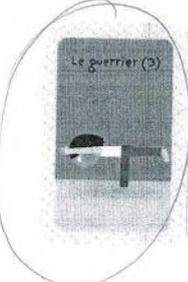
- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le cobra*

**Za** Séance 1 : équilibration

- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *NON*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *Le guerrier (2)*

Séance 2 : torsion *za*



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*
- Es-tu fier de toi ? *oui*
- Comment te sens-tu après la séance ? *cool*
- Que dois-tu faire la séance suivante ? *la torsion assise*

Séance 2 : tension *za*



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*
- Es-tu fier de toi ? *oui*
- Comment te sens-tu après la séance ? *supère*
- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le chien tête en bas*

Séance 2 : équilibration

Za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le guerrier(2)*

Séance 3 : torsion

Za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *bien sûr*

- Comment te sens-tu après la séance ? *cool*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *la torsion assise*

### Séance 3 : équilibration

Za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*
- Es-tu fier de toi ? *oui*
- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*
- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le guerrier (3)*

### Séance 3: tension

Za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*
- Es-tu fier de toi ? *oui*
- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*
- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le chien tête en bas*

Séance 4 : équilibration

Z9



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le guerrier (3)*

Séance 4 : torsion

Za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le triangle*

Séance 4 : tension

za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? oui

- Es-tu fier de toi ? oui

- Comment te sens-tu après la séance ? bien

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

le chien tête en bas

Séance 5 : torsion

za



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? oui

- Es-tu fier de toi ? oui

- Comment te sens-tu après la séance ? bien

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

l'archer

Séance 5 : tension

2a



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

*oui*

- Es-tu fier de toi ?

*oui*

- Comment te sens-tu après la séance ?

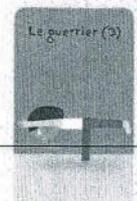
*bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

*le cobra*

Séance 5 : équilibration

2a



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

*oui*

- Es-tu fier de toi ?

*oui*

- Comment te sens-tu après la séance ?

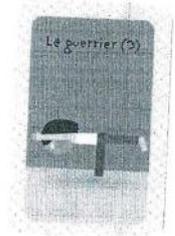
*bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

*(1)*

Séance 1 : équilibration

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *Non oui*

- Es-tu fier de toi ?  
*Oui*

- Comment te sens-tu après la séance ?  
*détendu*

- Que dois-tu faire la séance suivante ?  
*Le guerrier (1)*

Séance 1 : tension

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?  
*non oui*

- Es-tu fier de toi ?  
*Oui*

- Comment te sens-tu après la séance ?  
*détendu*

- Que dois-tu faire la séance suivante ?  
*la plus simple*

### Séance 3 : équilibration

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

*oui*

- Es-tu fier de toi ?

*oui*

- Comment te sens-tu après la séance ?

*détendu*

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

*Je vais faire la même*

### Séance 3: tension

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

*oui*

- Es-tu fier de toi ?

*oui*

- Comment te sens-tu après la séance ?

*détendu*

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

*Je vais faire la même*

### Séance 3 : torsion

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

Oui

- Es-tu fier de toi ?

Oui

- Comment te sens-tu après la séance ?

détendu

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

Je vais faire la même

### Séance 4 : tension

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

Oui

- Es-tu fier de toi ?

Oui

- Comment te sens-tu après la séance ?

détendu

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

Je vais faire la même

Séance 3 : torsion

Cé

Séance 4 : torsion

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?  
oui

- Es-tu fier de toi ?  
oui

- Comment te sens-tu après la séance ?  
détendu

- Que dois-tu faire la séance suivante ?  
Je vais faire la même

Séance 4 : équilibration

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?  
oui

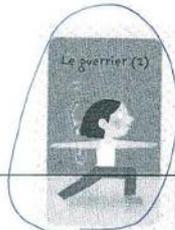
- Es-tu fier de toi ?  
oui

- Comment te sens-tu après la séance ?  
détendu

- Que dois-tu faire la séance suivante ?  
Je vais faire la même

Séance 5 : équilibration

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? oui

- Es-tu fier de toi ? oui

- Comment te sens-tu après la séance ? détendu

- Que dois-tu faire la séance suivante ? Je vais faire la suivante

Séance 5 : torsion

Cé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

- Es-tu fier de toi ? oui

- Comment te sens-tu après la séance ? détendu

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

Je vais faire celle du milieu

Séance 1 : tension

ae



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

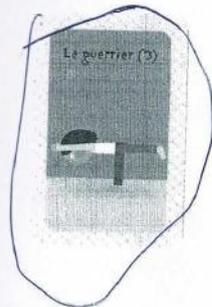
- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *(30)*

Séance 1 : équilibration

ae



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *non*

- Es-tu fier de toi ? *non*

- Comment te sens-tu après la séance ? *énervé*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le guerrier (2)*

aé

## Séance 2 : équilibration



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *le guerrier*

## Séance 2 : tension

aé



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *L'arc*

Séance 3: tension

ae



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

bien

- Es-tu fier de toi ?

non

- Comment te sens-tu après la séance ?

mal

- Que dois-tu faire la séance suivante ?



Séance 1 : tension

Ad



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ?

oui

- Es-tu fier de toi ?

oui

- Comment te sens-tu après la séance ?

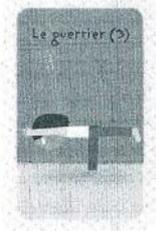
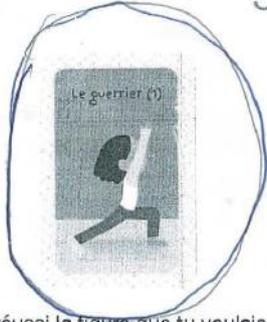
bien

- Que dois-tu faire la séance suivante ?

la même

Ad

## Séance 1 : équilibration



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *bien*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *la même*

## Séance 2 : tension

Ad



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

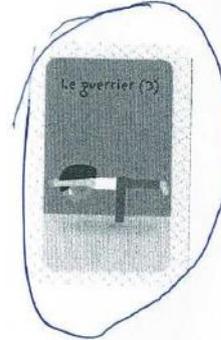
- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *joyeux*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *la moyenne*

Ad

### Séance 3 : équilibration



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *Non*

- Es-tu fier de toi ? *un peu/pour*

- Comment te sens-tu après la séance ? *triste*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *la même*

### Séance 3: tension

Ad



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *Non*

- Es-tu fier de toi ? *Non*

- Comment te sens-tu après la séance ? *triste*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *la même*

Ad

### Séance 3 : torsion



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*
- Es-tu fier de toi ? *oui*
- Comment te sens-tu après la séance ? *joyeux*
- Que dois-tu faire la séance suivante ? *compliqué*

### Séance 4 : tension

Ad



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*
- Es-tu fier de toi ? *oui*
- Comment te sens-tu après la séance ? *maison*
- Que dois-tu faire la séance suivante ? *L'arc*

Ad

### Séance 5 : torsion



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *comptons*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *Le triangle*

Ad

### Séance 5 : tension



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

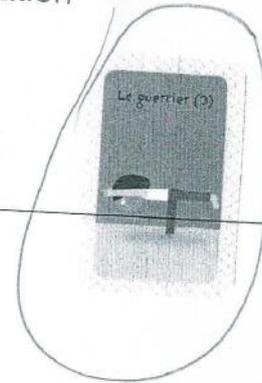
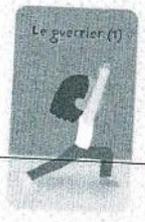
- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *de tendu*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *L'arc*

Ad

## Séance 5 : équilibration



- As-tu réussi la figure que tu voulais réaliser ? *oui*

- Es-tu fier de toi ? *oui*

- Comment te sens-tu après la séance ? *joyeux*

- Que dois-tu faire la séance suivante ? *La même*



## **Mots clés**

Estime de soi, Sentiment d'efficacité personnelle, Yoga, Éducation physique et sportive, Questionnaires, Cahier de progrès, Stratégie d'auto-handicap.

## **Résumé**

L'estime de soi est définie comme la vision qu'a un individu sur sa personne grâce à des comparaisons sur autrui. Une des composantes de l'estime de soi est le sentiment d'efficacité personnelle qui est lui défini comme la croyance qu'a un individu sur ses capacités à réussir.

Ce mémoire tend à réfléchir sur la façon d'influencer positivement l'estime de soi et plus particulièrement le sentiment d'efficacité personnelle d'élèves de classe de CE2 par l'intermédiaire d'une séquence de yoga dans laquelle se trouvent les quatre sources d'impact du sentiment d'efficacité personnelle qui sont : les expériences actives de maîtrise, les expériences vicariantes, les persuasions verbales et les états physiologiques et émotionnels.

## **Summary**

Self-esteem is the vision that a person has of herself thanks to the social comparison. One of the components of the Self-esteem is the self-efficacy that is the belief of a person on her capacities to succeed.

The goal of this research is to think about the way to influence positively the self-esteem of pupils and more precisely the self-efficacy thanks to yoga and the four elements who impact the self-efficacy who are : active mastery experiences, the vicarious experiences, verbal persuasions and physiological and emotional states.