



Grand oral : l'approche pratique

Les fiches

Connaître les points d'appui de l'oral pour s'entraîner

Traquer le stress du Grand oral

Choisir ses deux questions

Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer

Parler 5 minutes debout sans note

Choisir de s'appuyer ou non sur un support

Interagir avec le jury lors du deuxième temps

Présenter son projet d'orientation lors du troisième temps

Connaître les points d'appui de l'oral pour s'entraîner

LE CORPS ET LA GESTUELLE

Prendre conscience que le regard est un point d'appui de son discours

- Se tenir debout
- Fermer les yeux
- Se tenir en équilibre debout sur une jambe en gardant les yeux fermés
- Reposer le pied
- Ouvrir les yeux
- Se remettre dans la position d'équilibre sur une jambe



Regard adressé au jury
Sert d'appui au corps, à la voix

Les mouvements maîtrisés (main, bras, buste, tête...)
Pour appuyer le propos

Ancrage dans le sol
Pour se stabiliser



Analyser puis maîtriser les mouvements qui accompagnent un discours

- Visionner en groupe une vidéo d'un discours (un professionnel puis soi-même)
- Repérer la posture et tous les mouvements
- Discuter de la perception de chaque mouvement par le public
- Amplifier les gestes qui accompagnent le discours et noter l'effet obtenu

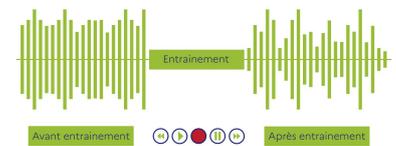
S'ancrer au sol pour se stabiliser et se libérer des tensions

- Debout, aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules
- Enraciner les pieds dans le sol, pousser la tête vers le ciel
- Faire des mouvements d'épaules, de bras et les lier à la respiration

LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PAROLE

Prendre conscience des qualités prosodiques de son discours

- Réaliser un audio de deux minutes à l'aide d'une application « enregistreur vocal »
- Identifier les hésitations, tics de langage, hauteur de la voix, volume sonore
- Déterminer des objectifs de progrès : remplacer les répétitions par des silences, varier la tonalité de la voix, parler plus fort



Qualités prosodiques (toutes les caractéristiques de la parole)
S'appuie sur une voix variable et un contenu diversifié

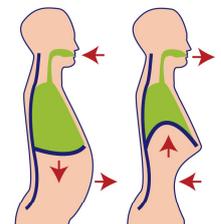
S'appuie sur une voix variable et un contenu diversifié

Intensité : volume
Timbre : couleur
Hauteur : note
Rythme : débit



Respiration régulière
Sert à fournir du dioxygène et à maîtriser sa voix

Un tiers de silences
pour structurer le discours



Mobiliser la respiration abdominale pour gérer le stress et développer ses compétences vocales

- Respirer sans bouger les épaules et suivre le trajet de l'air : narines, gorge, poumons
- Se concentrer sur les mouvements de la cage thoracique
- Se concentrer sur les mouvements du nombril

Traquer le stress du Grand oral

Le bon stress

Les effets positifs du stress sur l'organisme à l'oral :

Les hormones du stress provoquent une augmentation des fréquences cardiaque et respiratoire responsables :

- d'une augmentation de la vigilance et de la concentration ;
- d'une augmentation du volume de la voix ;
- d'une posture plus dynamique...



Le mauvais stress

Les effets négatifs du stress sur l'organisme à l'oral :

Les mêmes hormones à des doses élevées ou moins bien supportées peuvent être responsables :

- d'un essoufflement et de tremblements dans la voix ;
- d'un manque de salive accompagné de claquements de langue ;
- de tremblements des membres ;
- de sueurs intenses...

*Le trac est avant tout un signe de motivation et d'envie de bien faire.
Le stress est l'ensemble des réactions lorsque l'on se retrouve face au jury.*

COMMENT GÉRER SON CORPS POUR QU'IL RESTE UN ALLIÉ LORS DE L'ORAL ?

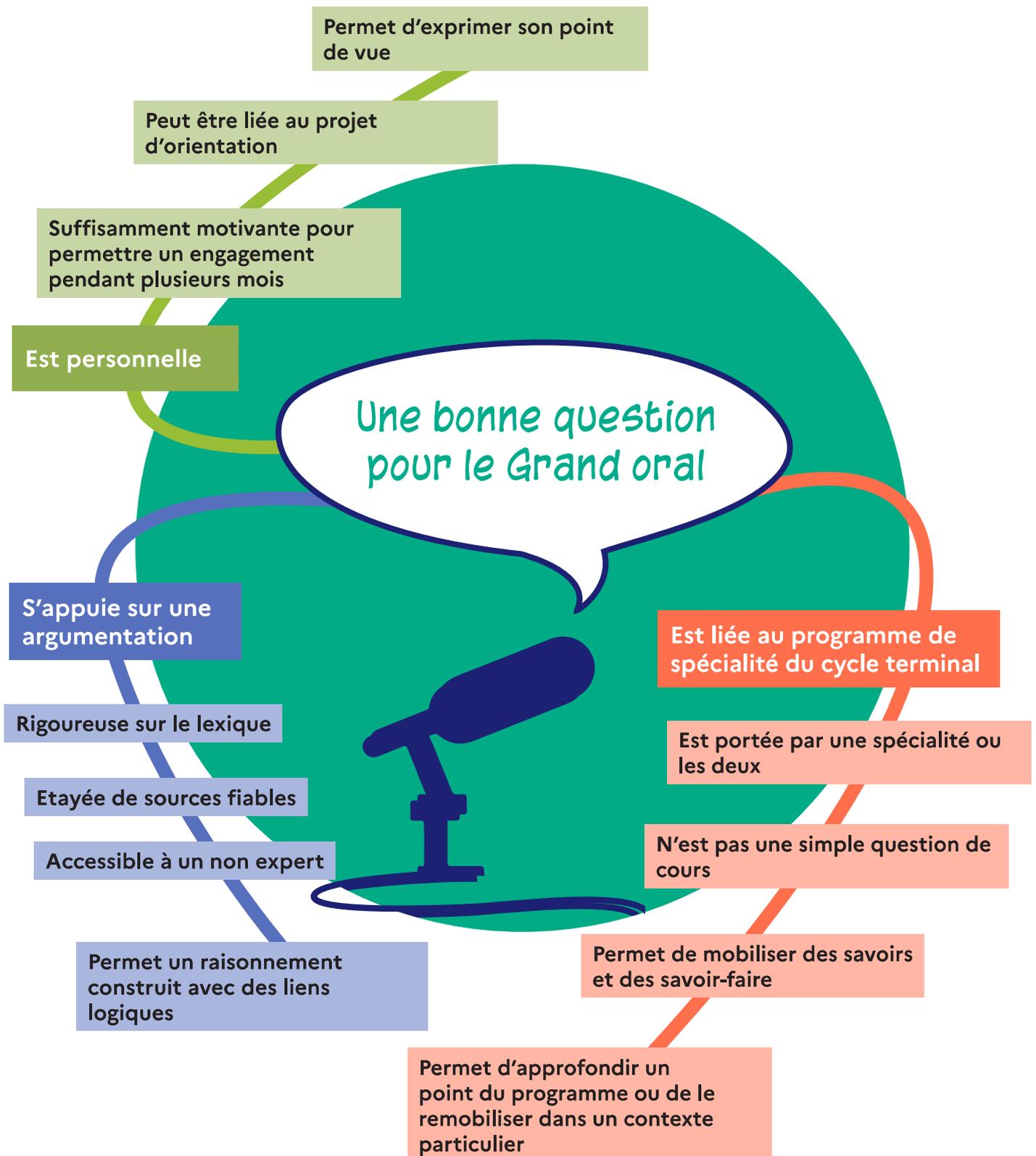
Maitriser son sujet limite l'appréhension,
(apprendre quelques phrases clés par cœur comme l'introduction ou les transitions).

Visualiser son oral mentalement,
(entrée dans la salle, temps successifs...) comme le font les skieurs qui se préparent à chaque virage.

Prévenir les membres du jury en cas de mauvais stress,
prendre son temps avant de commencer, et ventiler pour se calmer.
Ils seront compréhensifs.

Respirer calmement et régulièrement en se concentrant sur chaque mouvement ventilatoire (inspiration/expiration) avant l'épreuve et/ou pendant les 20 minutes de préparation,
cela stabilise la fréquence cardiaque et permet de mieux se concentrer.

Choisir ses deux questions

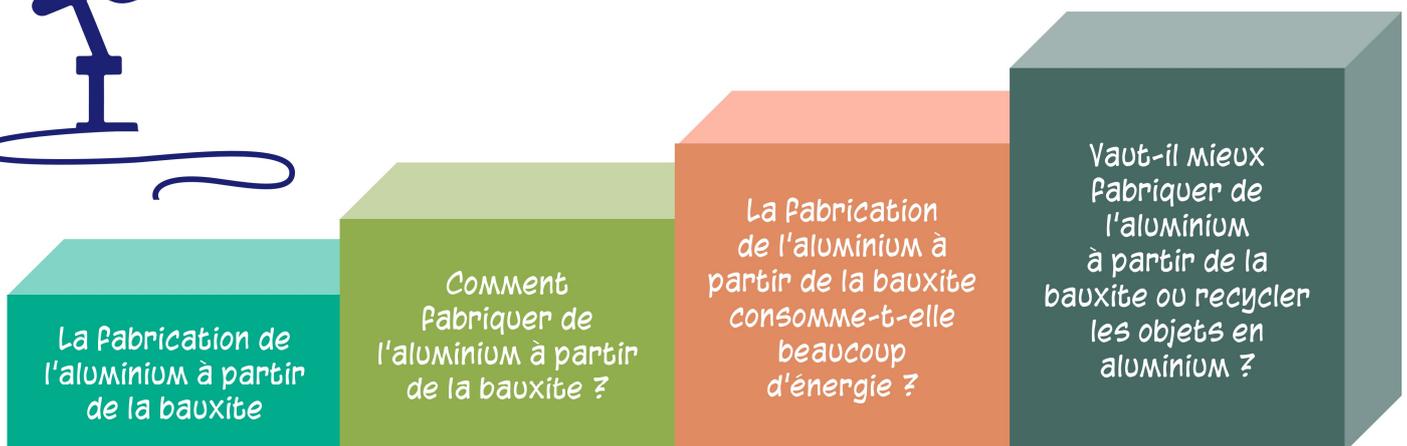


Choisir ses deux questions

À COCHER AVANT LE MOIS DE JUIN

- 1. Sélectionner les thèmes intéressants liés aux programmes de spécialités
- 2. Faire la liste des sujets motivants
- 3. Faire des recherches documentaires
- 4. Présenter les sujets à mes proches
- 5. Expliciter le lien possible entre les sujets choisis et mon parcours
- 6. Transformer les sujets en « bonnes questions »
- 7. Être capable de parler de chaque question pendant une minute
- 8. Être capable de faire un oral de 20 minutes sur chaque sujet
- 9. Décider de réaliser un support (ou pas) durant la phase de préparation

TRANSFORMER LES SUJETS EN « BONNES QUESTIONS »



Choix du thème



Du thème à la question



La question en lien avec le programme



Un questionnement permettant d'exposer ses recherches et son point de vue

Conseil : pour aboutir à un bon questionnement, il est utile de reformuler plusieurs fois votre question.

Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer

Je m'entraîne régulièrement :

- chez moi ou en classe
- seul ou avec un public
- 1 min à 20 min
- en gardant une trace (audio, vidéo)

Je prends en compte :

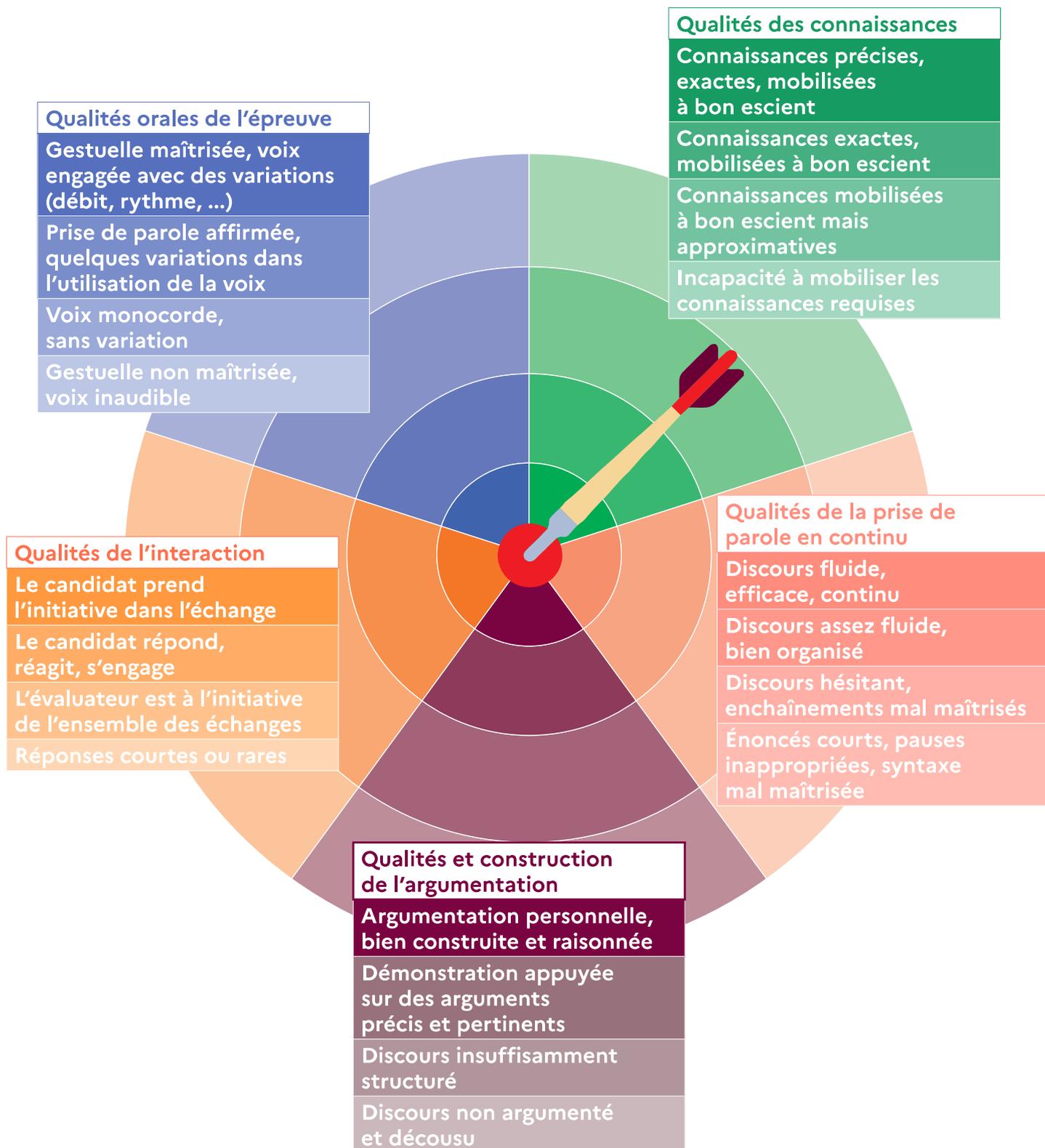
- les conseils de mon auditoire (camarades, famille...)
- ma propre analyse (enregistrements audios, vidéos)
- les conseils de mes enseignants



Je progresse :

- en identifiant mes points de satisfaction
- en choisissant mes axes de progrès
- en élaborant un programme d'entraînement
- en prenant en compte les attentes du jury pour les cinq domaines de la cible d'évaluation

Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer



Parler 5 minutes debout sans note

CONSTRUIRE SON ARGUMENTATION : PLUSIEURS STRATÉGIES POSSIBLES

Introduire le discours

- Présenter sa question

Développer ses arguments

- 3 exemples de déroulés ci-contre

Conclure son discours

- Ouverture et prise de recul

Exemple 1

Exposer ses représentations de départ

Montrer en quoi les sources documentaires ont pu changer ses représentations

Exemple 2

Présenter les hypothèses retenues

Exposer les réponses apportées

Exemple 3

Présenter les résultats

Expliquer la démarche qui a permis de les obtenir



COMMENT BIEN PRÉPARER LE TEMPS 1 ?

Comment choisir et ordonner mes arguments ?

- J'ai listé les arguments que je souhaite développer.
- Je sais argumenter et justifier pour convaincre.
- J'ai fait des recherches documentaires et j'en connais les sources.
- Je sais distinguer une opinion ou une croyance d'un fait objectif ou 'un argument scientifique.
- J'ai sélectionné des connaissances en lien avec le programme de spécialité.
- J'ai choisi une démarche appropriée pour présenter mes arguments.
- Je développe un raisonnement à l'aide de connecteurs logiques.
- Je suis capable de rédiger un plan détaillé de mon discours ou de construire une carte mentale.
- J'ai décidé si je fournirais un support écrit au jury et si oui sous quelle forme.

Comment m'entraîner à être convaincant à l'oral ?

- J'ai appris par coeur la phrase d'amorce.
- J'ai réfléchi au déroulé de mon discours pour mettre en valeur ma démarche.
- Je me suis entraîné à présenter ma question pour en formuler les enjeux et l'intérêt.
- J'ai trouvé une amorce engageante (effet de surprise, d'attente...) pour introduire mon discours.
- J'ai trouvé quelques formules frappantes pour susciter l'attention.
- J'ai trouvé une ouverture pour conclure mon discours.



Choisir de s'appuyer ou non sur un support

Le jury indique au candidat la question choisie puis le candidat prépare son oral pendant 20 minutes : il peut réaliser un support qu'il remettra au jury avant de prendre la parole.

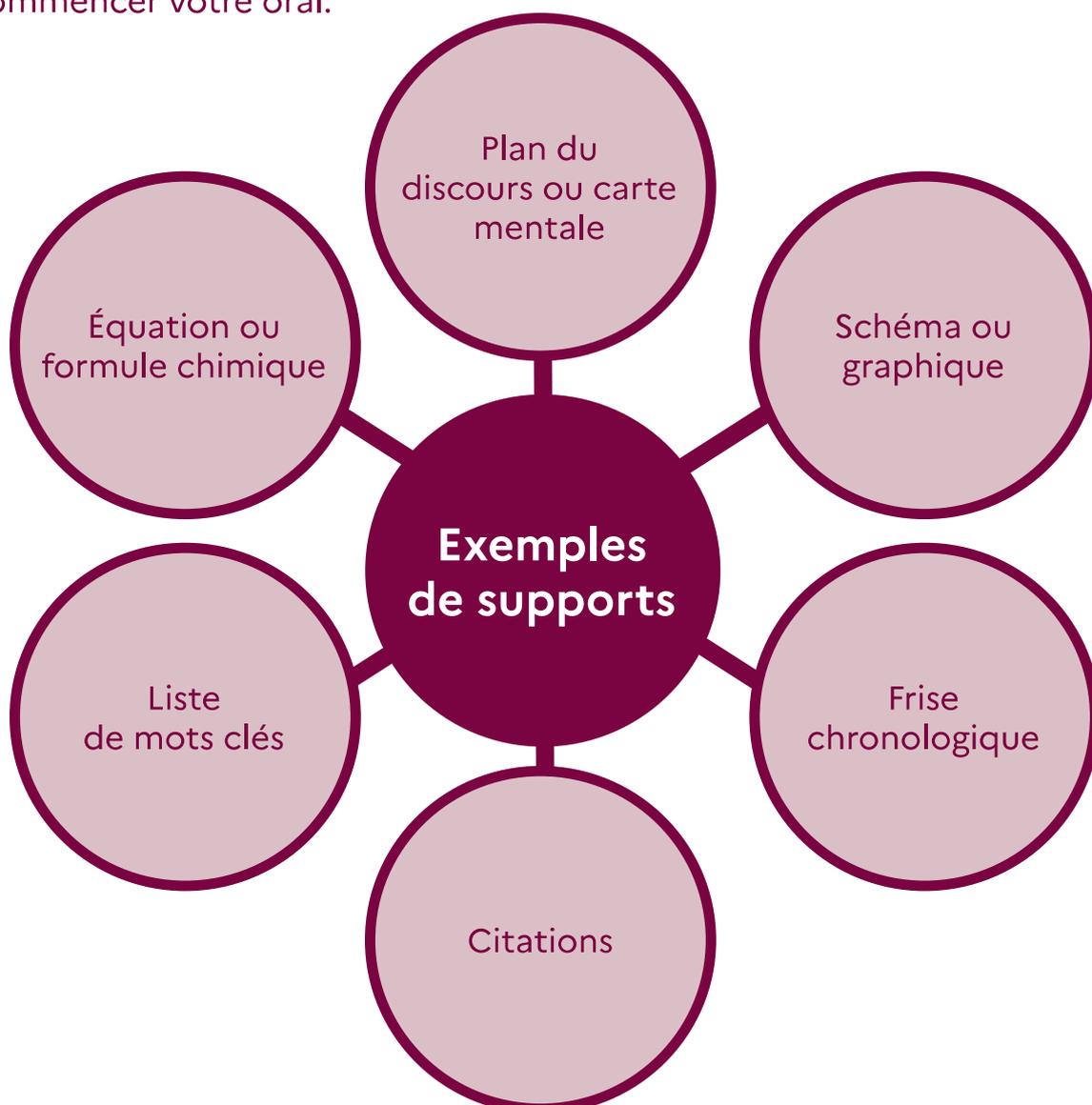
Je choisis de ne pas présenter un support car :

- o cela me stresse ;
- o je ne sais pas quoi écrire sur le support ;
- o mon exposé oral suffit ;
- o je ne préfère pas influencer l'échange avec le jury.

Je choisis de présenter un support car :

- o cela me rassure ;
- o j'ai besoin de présenter un résultat graphique ;
- o cela donne un appui à mon propos ;
- o cela permet d'engager l'échange avec le jury.

Voici quelques exemples de supports que vous pouvez remettre au jury avant de commencer votre oral.

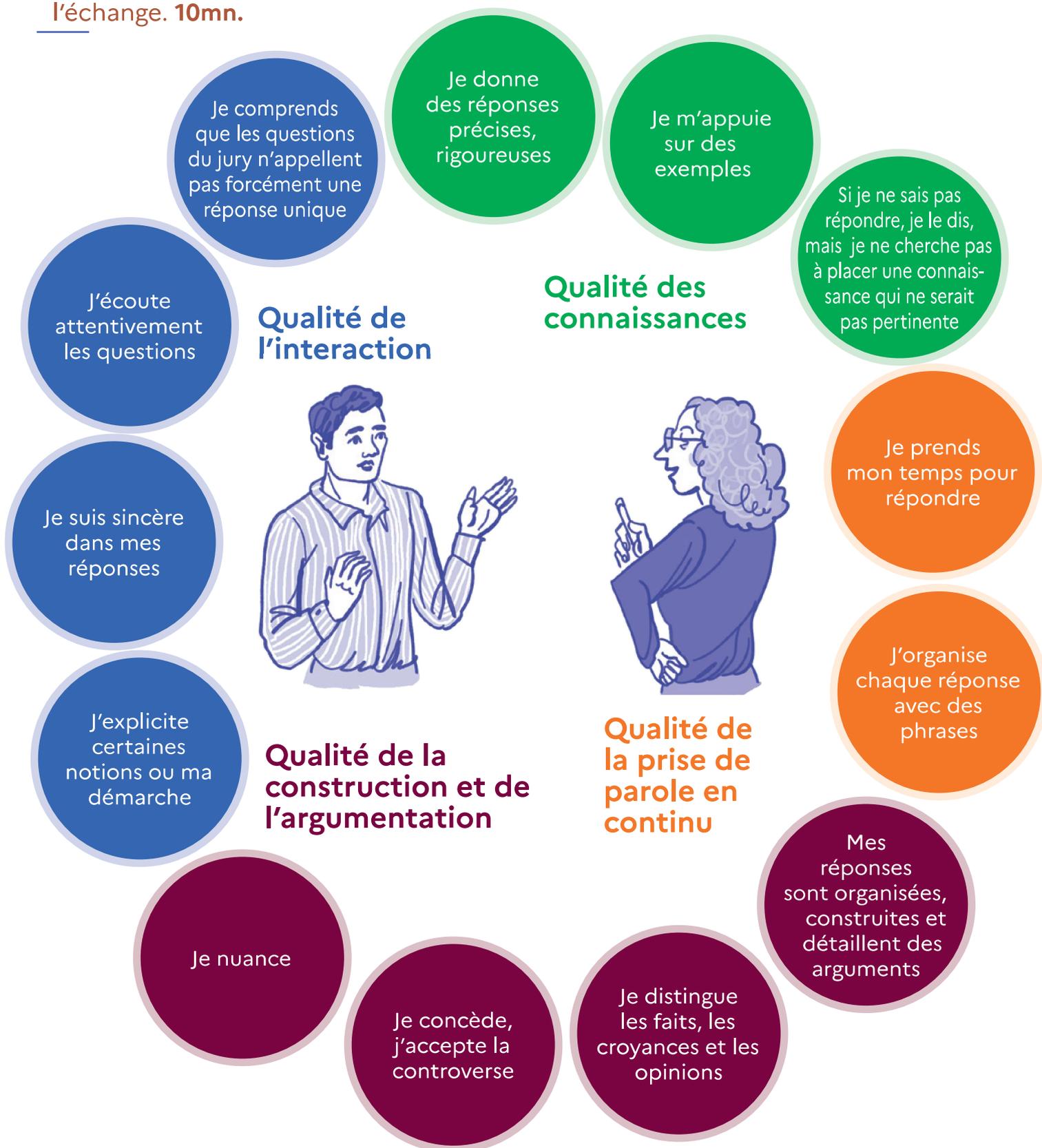


Interagir avec le jury lors du deuxième temps

Je peux rester debout ou m'asseoir.

Debout ? Mes compétences orales seront plus développées.

Assis ? Je serai dans une posture d'égalité avec le jury ce qui favorisera l'échange. **10mn.**





COMMENT BIEN SE PRÉPARER AU TEMPS 2 DE L'ÉPREUVE ?

Lister les questions possibles.

Mettre en avant ses points forts :

- o revenir aux raisons du choix du sujet,
- o faire partager son intérêt pour le sujet,
- o rester concentré et pertinent.

Identifier ses points faibles dans le cadre d'un dialogue :

- o manque d'écoute,
- o interaction limitée,
- o réponses trop courtes,
- o ne pas admettre la contradiction,
- o refuser de modifier son point de vue en fonction de l'autre...

S'entraîner aux questions par sessions de 3 minutes :

- o entre élèves de la même spécialité avec alternance d'une question prévisible et une question étonnante,
- o entre élèves de spécialité différentes pour répondre aux questions d'un non-expert.

S'entraîner à expliciter sa démarche de travail et de recherche :

- o entre élèves de la même spécialité ou de spécialités différentes,
- o pour répondre aux questions : comment ? pourquoi ? dans quel but ?...

S'INTERROGER POUR RELIER LES QUESTIONS CHOISIES, LES SPÉCIALITÉS ET LE PARCOURS D'ORIENTATION





COMMENT BIEN S'ENTRAÎNER AU TEMPS 3 DU GRAND ORAL ?

Clarifier son parcours d'orientation

- o Faire une carte mentale ou un schéma de son parcours d'orientation de la 6^e au post bac.
- o Repérer les moments clés de son parcours (stage, visites, projets...)

Discuter de son parcours d'orientation entre pairs

- o Présenter à ses pairs son parcours en quelques minutes avec ou sans support.
- o Echanger entre pairs pour trouver un lien avec la question.

Exposer et discuter de son parcours

- o Exposer son parcours à l'oral devant un groupe.
- o Montrer en quoi la question choisie peut éclairer le projet d'orientation.
- o Prendre du recul sur son parcours.