



# 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

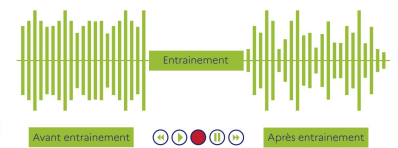
### S'ancrer au sol pour se stabiliser et se libérer des tensions

- 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)**

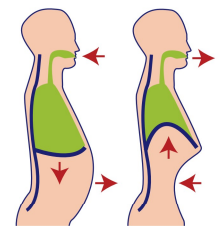
S'appuie sur une voix variable et un contenu diversifié

**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

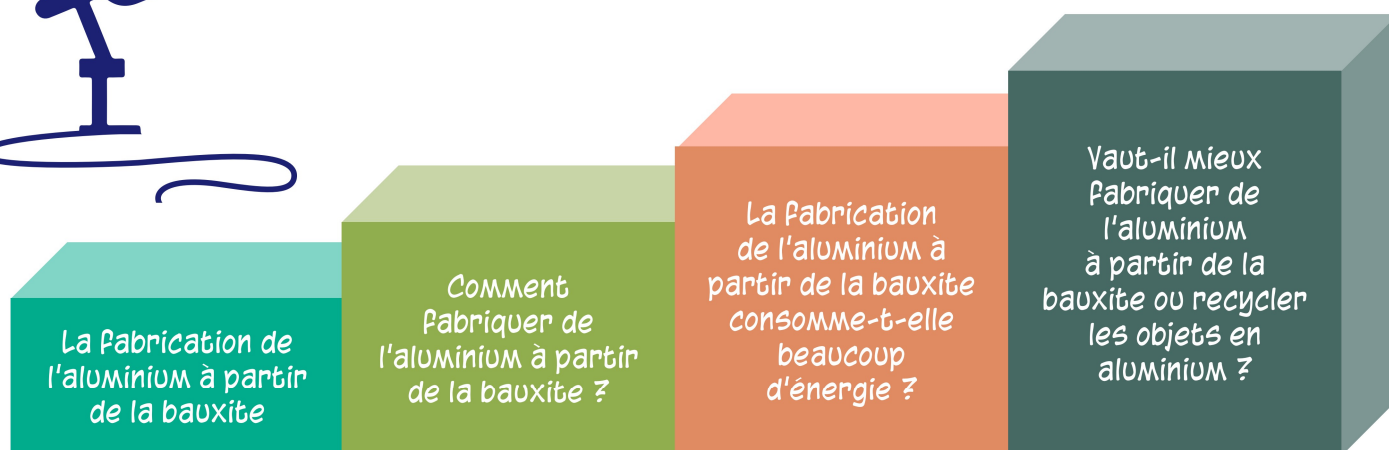


# Choisir ses deux questions

## 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 :

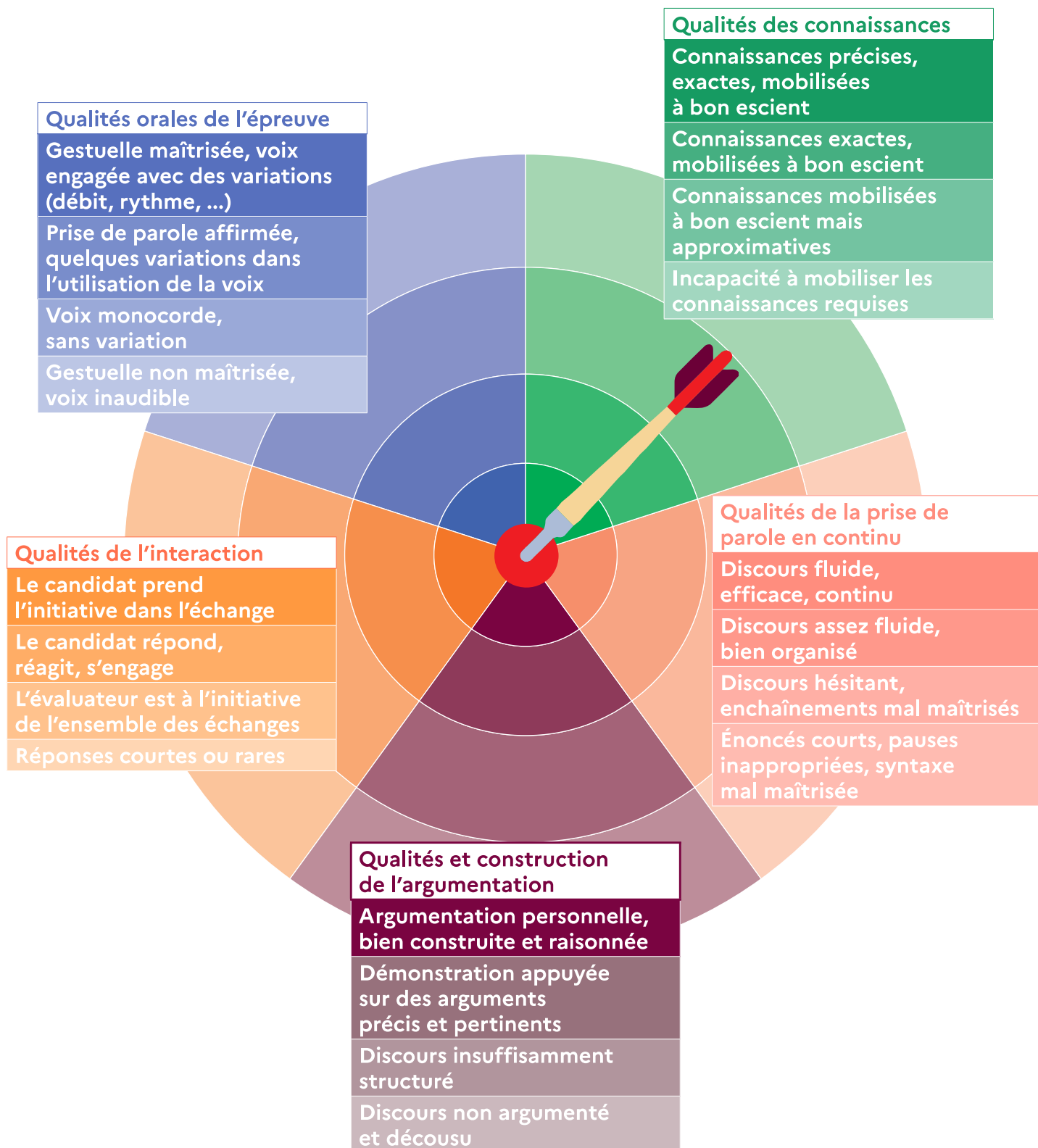
- les conseils de mon auditoire (camarades, famille...)
- ma propre analyse (enregistrements audios, vidéos)
- les conseils de mes enseignants



## 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.

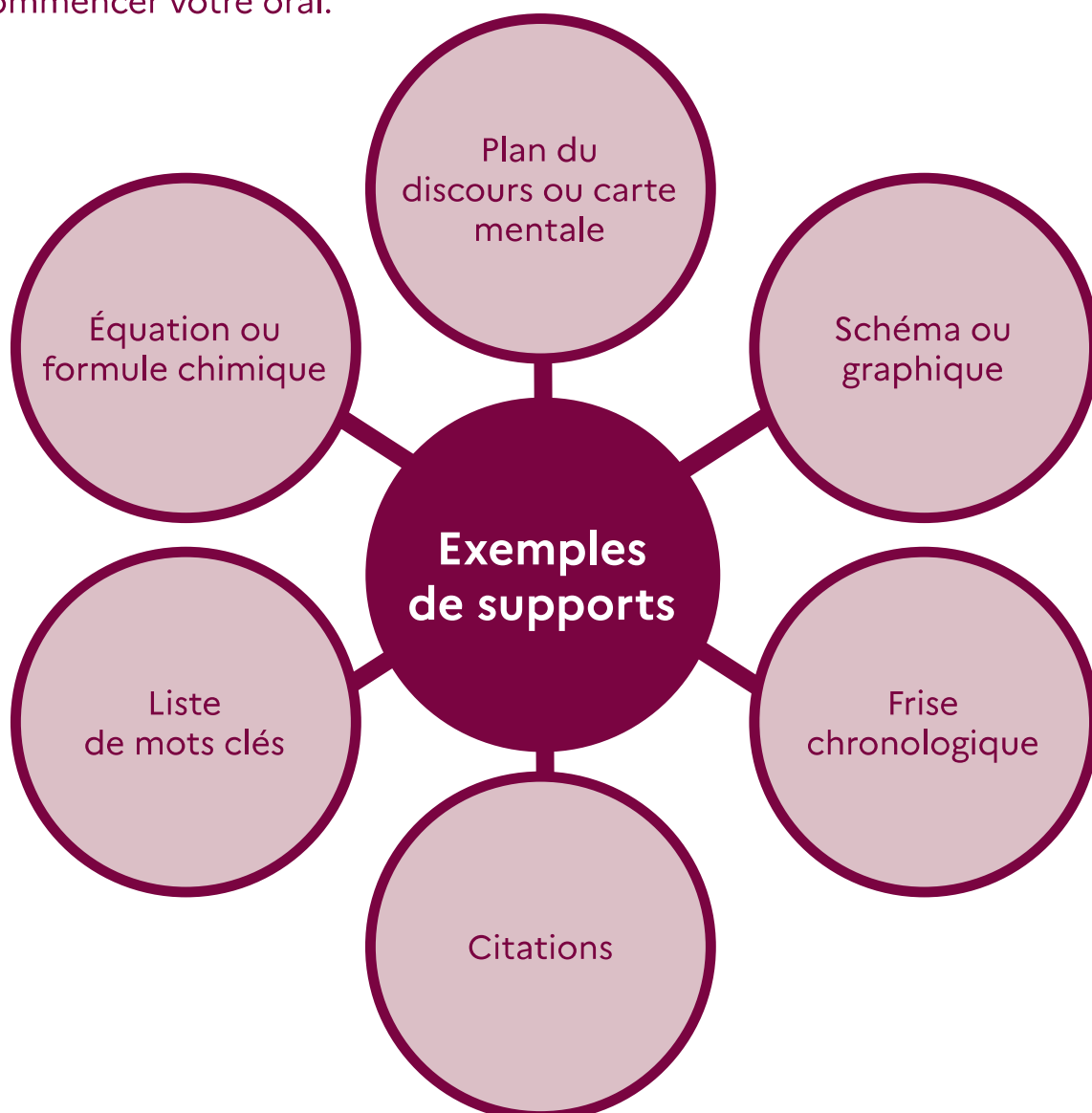
**Je choisis de ne pas présenter un support car :**

- 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.

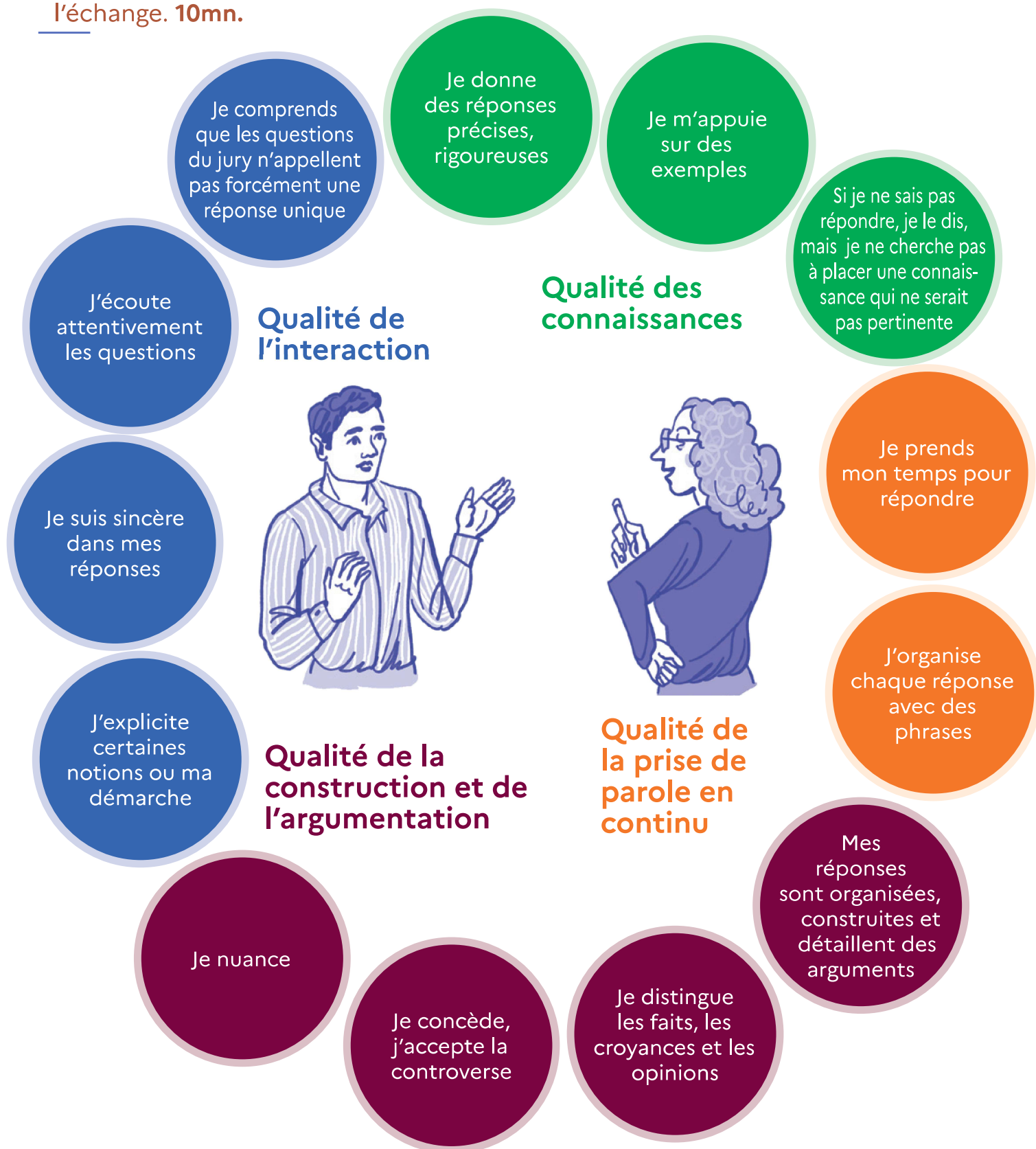


# Interagir avec le jury lors du deuxième temps

**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<sup>e</sup> 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.