

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

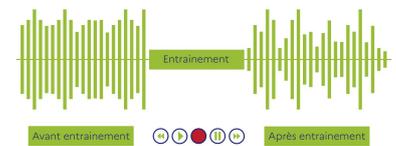
S'ancrer au sol pour se stabiliser et se libérer des tensions

- 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

↓

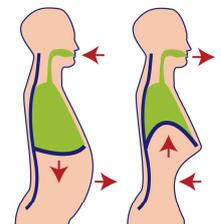
Intensité : volume
Timbre : couleur
Hauteur : note
Rythme : débit

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