

Les Bons Profs
présentent

Le guide du Grand oral



LESBONSPROFS.COM

Sommaire

Partie 1 : Ce qu'il faut savoir sur le Grand oral

Présentation et objectifs de l'épreuve	2
Nos conseils pour trouver ses 2 sujets d'oral	4
Déroulé de l'épreuve et attentes du jury	6
Grille d'évaluation officielle	8
Optimiser la présentation de son sujet	10
Savoir répondre aux questions du jury	12
Mettre en avant son projet personnel	14

Partie 2 : Gérer son stress et être convaincant : exercices pratiques

Travailler sa posture pour être à l'aise à l'oral	16
Posture : ces détails qui font la différence à l'oral	18
Préparer son exposé	20
Faire face aux questions du jury	22
Les 20 minutes de préparation pas à pas	24

Partie 1 - Ce qu'il faut savoir sur le Grand oral

Présentation et objectifs de l'épreuve

Le Grand oral est une **épreuve du baccalauréat** général dont la première session a eu lieu en juin 2021. Elle est évaluée avec un **coefficient 10 en voie générale** sur un total de 100 et dure 40 minutes : 20 minutes pour préparer et 20 minutes pour échanger avec un jury. Elle se déroule entre le 19 juin et le 30 juin 2023.

À quoi sert cette épreuve ?

Cette épreuve a pour but d'apprendre aux élèves à **prendre la parole en public** de façon claire et convaincante. On s'éloigne donc de l'élève qui récite sa poésie devant une classe ou d'un autre qui lit son exposé avec une voix monocorde sans jamais regarder ses camarades de classe.

Il s'agit ici de maîtriser son sujet, de **s'exprimer clairement**, d'attirer l'attention du jury et de pouvoir le **convaincre** sans lire ses notes. Debout, avec sa voix, son corps, ses idées. Intéressant, non ?

Un deuxième objectif est d'aborder avec le jury la question du **projet de poursuite d'études** et même du **projet professionnel**.

Le sujet de l'oral

Chaque élève va proposer **deux questions problématisées** au jury. Ces deux questions porteront obligatoirement sur un ou deux **enseignements de spécialité** de terminale. Le jury en choisira **une des deux**.

L'élève aura alors 20 minutes pour se préparer seul dans une salle et produire des **documents** qu'il remettra au jury.

À savoir : il ne sera pas autorisé à avoir ses documents en main pendant l'exposé. C'est là tout l'intérêt de l'épreuve mais aussi ce qui inquiète fortement les élèves.

Des exemples de sujets

Pour se donner une petite idée, voici le type de questions qui se prêtent à ce genre d'épreuve :

- **Géopolitique et SVT :** *Le développement des smartphones sera-t-il restreint par la rareté des ressources en terres rares ?*
- **Maths et SVT :** *L'humanité peut-elle disparaître suite à une épidémie virale ?*
- **Maths :** *En quoi les mathématiques nous servent-elles pour faire des sondages ?*
- **Physique :** *Est-ce qu'il vaut mieux recycler les objets en aluminium ou fabriquer de l'aluminium à base de la bauxite ?*
- **SVT :** *Quelle est l'influence du stress sur notre santé ?*
- **SES :** *Peut-on concilier croissance économique et préservation de l'environnement ?*
- **HGGSP :** *Comment est-ce que la médiatisation de Greta Thunberg a permis au monde de prendre conscience du réchauffement climatique ?*
- **HLP :** *Comment les réseaux sociaux nous permettent-ils de nous raconter ?*
- **LLCE :** *Comment les voyages nous façonnent-ils ?*
- **NSI :** *Doit-on autoriser les voitures autonomes ?*

Le conseil des Bons Profs

Il est important que chacun choisisse un sujet qui le touche vraiment, qui l'anime, son exposé n'en sera que plus vivant. Vous retrouverez sur notre site lesbonsprofs.com toutes les vidéos pour réussir cette épreuve très importante.



Nos conseils pour trouver ses 2 sujets d'oral

L'épreuve du Grand oral du bac impose aux candidats de proposer **deux sujets** au jury. Appelons Jade, une candidate. Souvent présentés sous forme de questions, Jade devra proposer deux sujets en lien avec ses **deux spécialités de terminale** et son **projet d'orientation**. Le jury choisira un des deux sujets et Jade le traitera en un temps limité !

Quand commencer à chercher un sujet ?

Le plus tôt possible afin de se laisser du temps pour trouver de bons sujets et travailler l'**art oratoire**. Yanis, un ami de Jade, a commencé ce travail dès la classe de première, pas elle... Il est toutefois indispensable d'y réfléchir au plus tard **au mois de janvier de l'année de terminale**. Disons que Jade a commencé ses recherches pendant les vacances de Noël.

Pour quelles matières ?

Il est obligatoire que les deux sujets portent sur les enseignements de spécialité de terminale. Deux choix sont possibles :

- **un sujet pour chaque spécialité,**
- **deux sujets portants sur les deux spécialités en même temps.**

Dans le jury, un des professeurs sera obligatoirement professeur d'une des deux spécialités.

Quels thèmes du programme choisir ?

Jade a choisi les spécialités **Maths et SVT** car elle aimerait devenir prof d'université en biologie animale. Elle va donc choisir les thèmes du programme qui lui plaisent le plus et qui sont idéalement en lien avec son projet d'orientation. Elle apprécie beaucoup les **probabilités** cette année et elle aime bien le chapitre de SVT sur la **génétique**. Jade pourra donc choisir ces deux thèmes et réfléchir à deux sujets sachant qu'elle préfère trouver **un sujet de Maths et un autre de SVT** plutôt que deux sujets mixtes.

Les idées et le sujet

Jade a plein d'idées en tête mais panique un peu car elle se demande comment choisir. En plus, elle sait que Yanis a déjà ses deux sujets depuis septembre... Heureusement, Jade a des amis, des parents et des profs qui lui ont expliqué comment faire :



Pendant plusieurs jours, à chaque fois qu'une idée lui vient, elle l'écrit sur une feuille de brouillon.

On lui a dit que les **sujets d'actualité** étaient bien vus par le jury et elle a pensé bien sûr à la pandémie du Covid-19. Mais, comme elle pense que tout le monde va en parler et qu'elle veut un **sujet original**, elle a une autre idée : *étudier la probabilité que de nouvelles pandémies nous affectent le siècle prochain*. Elle en parle à son prof qui lui fait remarquer que c'est un sujet très difficile à traiter car il dépend de trop de paramètres et que c'est plutôt un sujet de thèse. Jade se sent un peu désemparée. Mais nous sommes début janvier, donc ça va...

Choisir c'est renoncer

On retrouve Jade en mai avec trois sujets possibles de Maths et deux en SVT, il faut choisir. Elle n'aime pas trop cette situation car cela veut dire renoncer à des sujets sympas. Avec les conseils de ses profs, elle a choisi deux sujets :

- **Maths** : *Comment prendre conscience des limites de l'interprétation des résultats d'un test de dépistage ?*
- **SVT** : *Quelle est l'influence du stress sur notre espérance de vie ?*

Maintenant, il lui reste un peu de travail pour préparer son exposé mais elle est soulagée ! Elle a regardé toutes les vidéos des Bons Profs pour préparer son oral et elle sait déjà que tout va bien se passer.

Déroulé de l'épreuve et attentes du jury

L'entrée en scène

Une fois les 20 minutes de préparation terminées, l'élève entre dans la salle dans laquelle se trouve le jury composé de **deux professeurs** (ou documentalistes). Après avoir salué le jury, il lui remet le **document** qu'il vient de préparer.

Que veut le jury ?



L'objectif de ce jury est de **faire ressortir le meilleur** du candidat, en le mettant à l'aise et en lui donnant la parole dans de bonnes conditions. Il espère secrètement lui mettre une bonne note mais il ne fera pas pour autant de cadeau et évaluera sa prestation suivant un **barème bien précis** (voir la grille d'évaluation officielle, page 8).

Le jury sera très attentif :

- à la solidité de ses **connaissances**,
- à sa capacité à **argumenter** et à relier les savoirs,
- à son **esprit critique**, son expression, la clarté de ses propos, sa force de conviction, etc.

Les trois phases de l'épreuve

1

La présentation de la question problématisée

L'élève va prendre la parole sans notes durant 5 minutes devant le jury pour lui présenter ses travaux. C'est le moment de ressortir tout ce qu'il a appris sur cette épreuve, avec le sourire !

2

Le dialogue avec le jury

Durant 10 minutes, l'élève échange avec le jury sur son exposé mais aussi plus largement sur des notions du programme de spécialité vues pendant l'année. C'est le moment de garder son sang-froid même si les questions semblent le mettre en difficulté.

3

L'échange avec le jury sur son projet d'orientation

Les 5 dernières minutes sont consacrées à faire le lien entre ses travaux et son projet personnel et scolaire. Il est donc nécessaire d'y avoir longuement réfléchi au préalable.

Grille d'évaluation officielle

	Très insuffisant	Insuffisant	Satisfaisant	Très satisfaisant
Qualité orale de l'épreuve	Difficilement audible sur l'ensemble de la prestation. Le candidat ne parvient pas à capter l'attention.	La voix devient plus audible et intelligible au fil de l'épreuve mais demeure monocorde. Vocabulaire limité ou approximatif.	Quelques variations dans l'utilisation de la voix ; prise de parole affirmée. Il utilise un lexique adapté. Le candidat parvient à susciter l'intérêt.	Qualités prosodiques marquées (débit, fluidité, variations et nuances pertinentes, etc.). Le candidat est pleinement engagé dans sa parole. Il utilise un vocabulaire riche et précis.
Qualité de la prise de parole en continu	Énoncés courts, ponctués de pauses et de faux démarrages ou énoncés longs à la syntaxe mal maîtrisée.	Discours assez clair mais vocabulaire limité et énoncés schématiques.	Discours articulé et pertinent, énoncés bien construits.	Discours fluide, efficace, tirant pleinement profit du temps et développant ses propositions.
Qualité des connaissances	Connaissances imprécises, incapacité à répondre aux questions, même avec une aide et des relances.	Connaissances réelles, mais difficulté à les mobiliser en situation à l'occasion des questions du jury.	Connaissances précises, une capacité à les mobiliser en réponses aux questions du jury avec éventuellement quelques relances.	Connaissances maîtrisées, les réponses aux questions du jury témoignent d'une capacité à mobiliser ces connaissances à bon escient et à les exposer clairement.

	Très insuffisant	Insuffisant	Satisfaisant	Très satisfaisant
Qualité de l'interaction	Réponses courtes ou rares. La communication repose principalement sur l'évaluateur.	L'entretien permet une amorce d'échange. L'interaction reste limitée.	Répond, contribue, réagit. Se reprend, reformule en s'aidant des propositions du jury.	S'engage dans sa parole, réagit de façon pertinente. Prend l'initiative dans l'échange. Exploite judicieusement les éléments fournis par la situation d'interaction.
Qualité et construction de l'argumentation	Pas de compréhension du sujet, discours non argumenté et décousu.	Début de démonstration mais raisonnement lacunaire. Discours insuffisamment structuré.	Démonstration construite et appuyée sur des arguments précis et pertinents.	Maîtrise des enjeux du sujet, capacité à conduire et exprimer une argumentation personnelle, bien construite et raisonnée.

Source : Bulletin officiel spécial n° 2 du 13 février 2020

Optimiser la présentation de son sujet

Avant la prise de parole

Quelques petits conseils de **bon sens** mais néanmoins très utiles :

- Bien **dormir** la veille en se couchant tôt.
- Se nourrir normalement.
- S'habiller comme d'habitude, mais peut-être un peu mieux tout de même ! Éviter si possible les tâches, les vêtements troués et préférer des **vêtements sobres** et passe-partout.

Durant les 20 minutes de préparation, il est recommandé de **se chauffer la voix** (en parlant doucement) et en marchant dans la salle pour se mettre peu à peu en **mouvement**.

Important : Ne pas oublier sa montre (pas de smartphone) pour gérer au mieux le temps de l'épreuve.

Une fois dans la salle

Le jury doit se faire très vite une **opinion favorable** de l'élève. Pour cela, dès son entrée dans la salle, la première chose à faire est de **dire bonjour** à chacun des deux membres du jury avec une voix claire et audible et si possible un **sourire** confiant. Une fois les salutations réalisées, l'élève remet au jury le document qu'il a préparé et attend les consignes.

La gestion du temps

L'élève a 5 minutes pour réaliser son **exposé**. Nous lui conseillons de regarder sa montre juste avant de prendre la parole et de vérifier l'heure une ou deux fois maximum pour s'assurer qu'il est dans les temps.

- **S'il est trop court** (moins de 4 minutes), le jury y verra un exposé trop succinct et une mauvaise gestion du temps.

- **S'il dépasse les 5 minutes**, il risque d'être interrompu avant la fin, ce qui est bien plus embêtant.

La présentation

Durant ces 5 minutes d'exposé, l'élève va pouvoir mettre à profit tout ce qu'il a préparé pour présenter cet oral. Il doit rester confiant et détendu, même s'il se trouve en difficulté.

Il y a une règle d'or pour les oraux : **"On ne sait jamais ce que pense un jury et comment il va nous noter"**.

Pour optimiser leurs chances de réussite, nous conseillons aux élèves de présenter leur travail sous cette forme :

- Une **introduction** avec un angle d'attaque qui attise la curiosité du jury.
- La **narration** du plan avec ses sous-parties.
- Une **conclusion** qui reprendra la thèse principale et finira en beauté pour laisser un avis très positif au jury.



Le conseil des Bons Profs

Le jury n'attend pas des candidats qu'ils soient des robots.

Ils ont le droit de bafouiller, de perdre le fil, d'avoir un trou de mémoire... Pas de panique, si cela arrive : on respire, on rassemble ses idées et on poursuit sa présentation dans le même esprit.



Savoir répondre aux questions du jury

La deuxième phase du Grand oral est la plus longue : **10 minutes d'échanges** avec le jury.

Pourquoi des questions du jury ?

Le jury est là pour évaluer les **travaux personnels** de l'élève et s'assurer qu'il n'a pas appris par cœur son exposé sans rien comprendre. Il va donc poser toutes sortes de questions pour **cerner ses connaissances du programme** et tester sa **capacité à s'exprimer et argumenter** à l'oral.

Les différents types de questions

Le jury peut poser différentes questions qui visent à :



- Tester ses connaissances du **programme de première et de terminale** dans ses deux spécialités.
- **Éclaircir un point** de son exposé qui n'aurait pas été clair.
- Obtenir son **opinion personnelle**.
- Tester son **esprit critique**.
- Éventuellement le **déstabiliser** pour observer sa **réaction**.

Calme et maîtrise en toutes circonstances

Ces 10 minutes doivent être un **échange courtois** mais intellectuellement stimulant. Il va de soi qu'on ne coupe jamais la parole au jury et prendre un peu de temps pour répondre n'est jamais mal perçu.

- **Si l'élève ne sait pas répondre à une question**, il doit le dire sans crainte : "je ne sais pas répondre à cette question". Le jury appréciera sa franchise.

- **S'il n'est pas d'accord** ou qu'il sent le jury tendu, voire désagréable, qu'il ne se vexe pas, qu'il **reste calme et courtois**. 10 minutes d'une vie ne méritent pas de gâcher 10 % de la note du bac. Par ailleurs, il est fréquent qu'un jury qui semble mécontent donne finalement un **bonne note**.



Le conseil des Bons Profs

Il ne faut pas voir le jury comme un ennemi. Mieux vaut le considérer comme deux adultes à convaincre de ses compétences et de ses savoir-faire.

Nous conseillons aux élèves de garder la tête froide en toutes circonstances, d'être attentifs aux questions du jury, de montrer qu'ils sont capables de ne pas perdre leurs moyens, et qui sait, ils prendront peut-être même du plaisir à cet échange !

Mettre en avant son projet personnel

La dernière phase du Grand oral dure **5 minutes** et s'articule davantage autour de la **personnalité** de l'élève et de son projet.

Comment présenter son parcours ?

Le jury attend de l'élève qu'il prenne quelques instants pour parler de sa **scolarité**, des raisons qui l'ont conduit aux choix de ses deux spécialités. Il peut être aussi intéressant de mettre en avant ses **activités extra-scolaires**, en particulier si elles sont liées à des activités associatives ou des petits boulots.

Nos conseils pour présenter son projet en lien avec sa personnalité



Dans cette dernière partie de l'entretien, le jury va évoquer les **projets post-bac** du candidat à court et moyen termes.

S'il ne sait pas encore quel métier il veut faire, qu'il le dise ! Le jury le comprendra très bien et il voudra juste s'assurer qu'il a **réfléchi à son avenir**.

Pour évoquer son projet scolaire, il peut commencer par se projeter en bac+1 et bac+2.

Il peut justifier pourquoi il a choisi dans **Parcoursup** une classe préparatoire, une université, une école d'art ou toute autre formation.

Nous lui conseillons à chaque fois d'essayer de **relier ce choix** avec ses **aspirations**, ses **centres d'intérêts** et les **spécialités** qu'il a choisies.

S'il le peut, ensuite, il serait bon qu'il essaie de **se projeter à la fin de ses études** et d'imaginer une entrée dans le monde professionnel.

Quel type de formation imagine-t-il terminer ?

S'il a déjà une idée précise du métier qu'il aimerait faire, il peut en parler en expliquant pourquoi il a ce choix en tête. Qu'il n'hésite pas à parler de ses **certitudes** mais aussi de ses **doutes** car le jury n'est pas dûpe : il est compliqué d'avoir une idée précise de son avenir à 18 ans !

Partie 2 - Gérer son stress et être convaincant : exercices pratiques

Travailler sa posture pour être à l'aise à l'oral

Lors du Grand oral, il faut **faire passer ses idées** sans apprendre par cœur et sans notes, tout en étant **convaincant**.

Si vous ne gérez pas vos **émotions**, vous allez sentir votre gorge se nouer, vos mains devenir moites, votre cœur taper fort et ne saurez pas quoi faire de votre corps. Plus problématique, **vous n'allez plus être dans ce que vous dites** (penser à l'erreur qu'on vient de commettre, chercher le prochain exemple à expliquer, se poser des questions sur la mimique du prof, etc.). Tout cela va finir par vous faire bredouiller sans que les profs ne comprennent bien ce que vous aviez à dire, alors que vous pensiez très bien connaître votre sujet.

Voici une **technique physique** qui permet de se sécuriser sans passer à côté des choses importantes de l'exposé. Grâce à elle, vous n'allez plus penser à vous, mais plutôt à prendre soin du public, c'est-à-dire du jury. C'est le secret du bon orateur : **il sait écouter son auditoire**. Comment ? En le regardant attentivement.

Expérience du regard du peintre

Regarder un objet comme si on allait le peindre et au bout d'un moment, penser à ce qu'on a mangé le matin.

Résultat : on ne peut pas penser et percevoir en même temps.



La technique du RDV : Regard - Dos - Voix

R

R comme Regard : le regard est la première clé de l'orateur. Je décide de m'intéresser à l'autre. Pour se libérer de sa peur et de ses pensées, il faut s'intéresser à l'extérieur. Vous allez regarder votre jury comme le skieur débutant doit aller dans le sens de la pente qu'il va devoir dévaler et donc la regarder, sinon il tombe comme l'orateur qui sort de son discours. Et c'est en regardant ce danger dans les yeux que vous allez relativiser votre peur, alors la fluidité apparaît, les idées s'enchaînent naturellement.

D

D comme Dos : je vérifie que mon dos travaille pour me grandir et je relâche les bras. Debout en boule, tout contracté, vous imaginez un son venant de l'extérieur. Vous regardez alors par la fenêtre, il se passe quelque chose de fascinant au loin. Laissez votre corps se déployer sans avancer la tête en avant. Sentez la détente dans vos bras, le travail du dos qui permet de vous grandir, et le regard qui s'arrondit pour accueillir l'extérieur.

V

V comme Voix : imaginez que les deux professeurs sont devant vous. Refaites les mouvements de l'exercice précédent : boule crispée, regard, dos vertical. Présentez-vous avec des regards portés et une voix soignée : "Bonjour, je m'appelle..."

C'est un **cercle vertueux** car le regard amène le dos qui permet à la voix d'exister et, qui, travaillée avec précision, permet de gérer son stress, de se sentir plus assuré et de s'exprimer avec clarté en toutes circonstances. À l'écrit, votre outil principal est le stylo, en expression orale, c'est votre **corps** dans sa globalité.

Posture : ces détails qui font la différence à l'oral

Voici quelques approfondissements de la technique physique du RDV.



Les appuis

- **Les pieds** doivent se trouver au même niveau que les épaules, ni trop serrés, ni trop écartés.
- **Les épaules** ne doivent pas remonter, il faut vérifier qu'elles soient relâchées vers le sol : pour cela, il faut les contracter, puis les relâcher.
- **La tête** doit chercher à aller "dans le ciel". Il faut mettre la tête vers le haut, allonger la nuque, cela demande un effort musculaire mais permet d'être plus présent face au jury.

Face avant / face arrière

Il faut dissocier musculairement la face avant (visage, ventre) de la face arrière (dos, arrière de la tête). Pour cela, il faut **contracter** tout le corps puis **relâcher** la face avant : visage détendu, respiration basse. La face arrière est contractée pour maintenir le dos dans une verticalité tandis que la face avant est détendue.

La voix

Il ne s'agit pas de s'exprimer comme on s'exprime quotidiennement avec nos proches, il faut **impliquer l'autre** en allant le chercher, non seulement par le regard, mais par la voix.

Prenez une **phrase simple** et dans la posture, déclamez-la dans deux pièces très différentes. Notez la différence de son dans ces deux environnements.

Peu importe le résultat de votre comparaison, ce qui est important c'est cette **attention** tournée vers l'extérieur.

Tout en parlant vous avez écouté votre propre voix, vous êtes alors **capable de l'adapter en fonction de l'espace** où vous êtes pour la faire sonner dans l'espace et impliquer l'auditoire. Vous devrez faire de même face au jury.

Faites la même chose en imaginant que le jury est là et en travaillant votre **regard**, tout en écoutant le **son** produit par votre voix. Vous pouvez également prononcer à voix haute ces phrases pour travailler l'**articulation** :

"Ces six saucissons-ci sont si secs qu'on ne sait si c'en sont."

"Le postiche de l'archiduchesse est plein de glaise."



Les mouvements

Théorie : le bon geste est **spontané**, dirigé vers le public, il ne se décide pas. Pensez au jury en le regardant, pensez à votre voix, ne vous préoccupez pas de votre geste qui sera parfaitement **naturel**.

Préparer son exposé

Le but de l'exposé est de dégager les **objectifs** et **idées fortes** pour que vous puissiez les reformuler naturellement, en vérifiant que le jury reste bien avec vous, sans passer à côté des points importants. Il faut **préparer l'oral par l'oral**.

Se mettre au clair avec les fondements de l'exposé

Répondre aux 3 questions :

- 1 La question de votre exposé**
Notez simplement le sujet choisi : *La croissance économique est-elle compatible avec la préservation de l'environnement ?*
- 2 L'objectif de votre exposé**
Le premier objectif est de prouver au jury que vous connaissez parfaitement le sujet et que vous méritez une bonne note ! Notez votre objectif personnel, c'est-à-dire **la position que vous défendez**, par exemple : *Non, je veux convaincre que l'environnement est fatalement menacé par l'accroissement de la démographie mondiale et par la hausse des modes de vie consuméristes. Ne répondez pas uniquement par oui ou par non à la question.* Vous devez formuler l'effet que votre exposé, s'il est réussi, fera à vos professeurs sur le plan intellectuel ("faire réaliser que, faire comprendre que"). C'est un port d'arrivée qui vous permettra de savoir exactement où aller pendant votre exposé.
- 3 Le message**
C'est l'idée (simplement formulée) autour de laquelle tourne tout votre exposé. Nous pourrions imaginer : *L'accroissement du confort de l'homme moderne se fait irrémédiablement au dépend de la nature.* Le message est le fruit de votre analyse du sujet et de vos connaissances. C'est autant que possible une **idée singulière**.

Mettre l'exposé en mots

Imaginez un public face à vous, debout, et entraînez-vous en appliquant le RDV. Enregistrez-vous ou notez les idées intéressantes, **pratiquez à plusieurs reprises**. Petit à petit, en faisant l'effort de vous adresser au public imaginaire, les grandes idées intermédiaires apparaissent.

On peut aussi les appeler des **jalons**. Il s'agit des **idées incontournables** de votre exposé. Dans notre exemple, les jalons sont :

- **Jalon 1** : *Pour subvenir à ses besoins, l'homme a toujours coopéré avec la nature.*
- **Jalon 2** : *L'industrialisation a décuplé les effets de l'homme sur son environnement.*
- **Jalon 3** : *Conséquences : l'homme prospère en consommant les ressources naturelles qui se raréfient.*

En fin d'exercice, vous devez avoir noté sur une feuille très succinctement : **Question / Objectif / Jalon 1 / Jalon 2 / Jalon 3 / Message**

Le but est de **ne rien rédiger**, ce mémo est très aéré pour vous permettre de reformuler naturellement vos idées. Entraînez-vous devant votre famille ou vos amis. Si vous vous surprenez, que vous trouvez de nouvelles choses à dire ou si vous formulez différemment, c'est bon signe : vous avez été présent à ce que vous disiez et votre intuition s'est activée !

Faire face aux questions du jury

Le jury va vous poser des questions qui porteront potentiellement sur des **sujets que vous ne maîtrisez pas parfaitement**, ou sur des **connaissances enfouies** un peu loin dans votre mémoire. La technique du RDV va vous être très utile. Bien appliquée, vous risquez de vous surprendre vous-même en trouvant, dans l'instant, des explications au problème posé. Il vous sera aussi possible d'**accepter votre incapacité à répondre** à la question sans perdre la face. En effet, du point de vue du jury un élève qui répond totalement à côté sera moins bien reçu qu'un élève faisant preuve d'intégrité en reconnaissant son incapacité.

Voici des **exercices pour s'entraîner** et des **erreurs à ne pas commettre**.

Exercice 1 : Le camelot (ou post-it)

Se placer devant un mur, imaginer précisément son **public** avec des points déterminés (utiliser des post-it pour symboliser le jury) et mettre en place la technique du RDV.

Choisissez un objet présent dans la pièce dans laquelle vous vous trouvez. Vous avez pour mission de **vendre l'objet**. Vous allez inventer des arguments dans l'action.

Erreur à ne pas commettre ici : ponctuer ses phrases de "Heuuuuuuu".

Par exemple,
vendez cet objet



Exercice 2 : Faire travailler sa mémoire

Lire un **article** de son choix, choisi par exemple dans un journal, et faire une **synthèse improvisée** des idées fortes que vous avez retenues auprès d'une personne. Lui faire lire ensuite l'article du journal pour vérifier si vous en étiez proche ou non.

Pendant cet exercice, vous pouvez faire voyager votre regard entre un post-it et la personne qui vous écoute.

Erreur à ne pas commettre ici : oublier son texte et sortir de son personnage, par exemple "Ah mince, j'ai oublié ce que je voulais dire".

Exercice 3 : Décrire une image

Choisir **deux images ressemblantes**, en décrire une à ses interlocuteurs, lui montrer les deux images et voir s'ils sont capables de reconnaître celle que vous avez décrite.

Erreur à ne pas commettre ici : faire des phrases dont on n'entend pas la fin ; faire des phrases non finies.

Par exemple,
décrivez ces 2 images



Exercice 4 : Déployer sa créativité

Se placer devant un mur, imaginer précisément son public avec des points déterminés (utiliser le post-it) et mettre en place la technique du RDV.

Ouvrir un **magazine** au hasard et (sans prendre le temps de penser) enchaîner sur un petit discours improvisé en totale liberté à partir d'un **mot choisi au hasard** sur la page.

Vous l'avez compris, il s'agit de **penser dans l'action** et de garder, en toute circonstance, une **relation avec l'auditoire**. Si vous faites face à une question déstabilisante, maintenez le regard, laissez l'idée venir et, si vraiment rien ne vient, acceptez le constat avec élégance et sang-froid, du type "en effet, je ne maîtrise pas encore suffisamment cette problématique pour vous répondre clairement".

Les 20 minutes de préparation pas à pas

C'est la dernière ligne droite ! Maintenant que vous savez sur quelle question vous allez faire votre exposé, les dernières 20 minutes vont vous permettre d'être dans les **meilleures conditions** pour votre passage.

Première étape (3 minutes)

En faisant usage de votre mémoire, retrouvez votre **fiche mémo**. Notez sur cette première feuille votre **QOM** (Question-Objectif-Message). Sur une seconde feuille, notez les **jalons** ou idées principales. Vous pourrez ensuite donner cette dernière à votre jury. En cas de gros trou de mémoire, demandez à vos professeurs de vous aiguiller en vous lisant l'un des jalons que vous avez écrit pour vous faire repartir.

Deuxième étape (7 minutes)

Détendre le corps pour évacuer le stress et échauffer la voix :

- **Sophrologie** : inspirer / contracter le corps / expirer / détendre le corps.
- **Corps** : faire tourner les épaules et faire basculer la tête pour se détendre.
- **Respiration** : placer une main en face de la bouche et souffler dans une paille imaginaire pour sentir l'air se déposer sur la paume de la main.
- **Voix** : même exercice mais en soufflant, laisser venir un son.



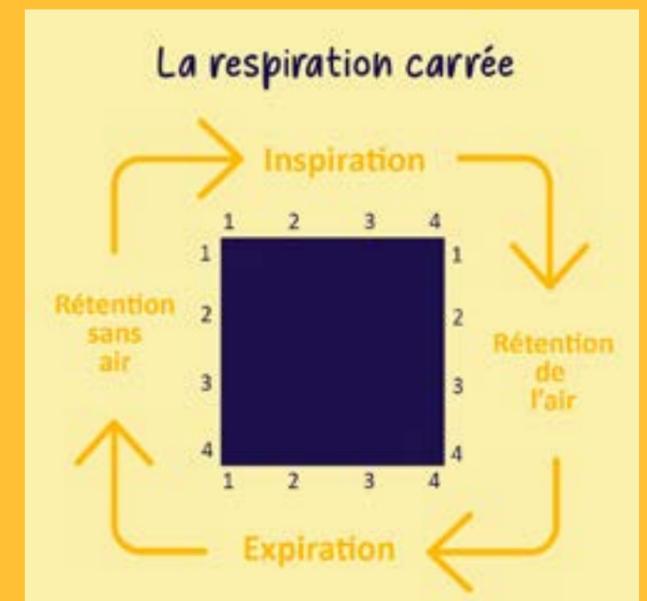
Troisième étape (7 minutes)

Refaire mentalement son exposé en **position RDV**.

Quatrième étape (3 minutes)

Dernier sas pour vous apaiser et vous conditionner.

Respiration carrée : chaque côté du carré correspond à une inspiration ou à une apnée (inspiration, rétention de l'air à pleins poumons, expiration, rétention à vide sans air dans les poumons). Vous pouvez agrandir la taille du carré petit à petit pour que chaque période s'allonge en temps pour apaiser le rythme cardiaque.



- Visualisation de la routine** à effectuer au moment de commencer :
- Dès que vous ouvrez la porte de la salle d'examen : **cherchez le jury du regard**.
 - Sans les lâcher du regard, vous vous placez dans vos **appuis** (pieds, épaules, tête).
 - Avant d'émettre un premier son, vous avez l'intention de **parler suffisamment riche et fort** pour vous adapter à la taille de la salle.
 - Il ne vous reste plus qu'à adresser votre **QOM** au jury !



LESBONSPROFS.COM

aide les **élèves** à réussir en classe,
de la 6^e à la terminale

accompagne les **parents** toute l'année

retrouvez-nous vite sur
lesbonsprofs.com