

# Fiche méthode du Grand oral

## Le corps et la voix

La prise de parole à l'oral est à la fois un exercice scolaire et une épreuve du bac, mais c'est aussi une compétence qui vous sera très utile tout au long de la vie. Il existe de nombreuses méthodes pour s'entraîner à la prise de parole et progresser dans votre maîtrise de l'oral.

À l'oral, vous êtes...	ENTENDU	VU	
Vous devez soigner...	La voix et la respiration.	Les gestes, le regard, la posture.	L'apparence et l'attitude.
pour...	Capter votre auditoire et éviter de dégager du stress.	Mieux transmettre votre message.	Donner une bonne image de vous.
en étant attentif à...	Varier le débit (vitesse) et l'intensité (plus ou moins fort) de votre voix. Accentuer les passages importants. Soigner votre diction, bien articuler. Contrôler votre souffle en maîtrisant votre respiration.	Être bien ancré au sol, stable et droit : les épaules sont redressées, en arrière, de sorte que la colonne vertébrale suit une ligne droite qui va du bassin jusqu'à la tête ; les pieds sont disposés dans la continuité des hanches. Regarder les membres du jury.	Avoir une tenue vestimentaire adaptée et dans laquelle vous vous sentez à l'aise. Paraître sérieux, concentré, positif (sourire, dire bonjour, etc.)
et en veillant à ne pas...	Parler trop vite, ni trop doucement. Répéter trop souvent le même mot (« donc », « alors ») ni multiplier les « euh ». Vous laisser envahir par vos émotions.	Garder les mains dans vos poches, croiser les bras, se balancer, remuer les jambes, se recoiffer, etc. Éviter le regard du jury.	Surjouer votre oral avec une attitude théâtrale excessive ou, au contraire, ne montrer aucune envie.

## Pour s'entraîner

La clé d'un Grand Oral réussi réside dans un entraînement régulier tout au long de l'année. Voici deux exercices qui vous aideront à progresser !

- Seul ou devant un proche qui vous filme, présentez à voix haute la question que vous avez choisie, dans le temps imparti (5 minutes). Visionnez ensuite la vidéo et notez, à partir des axes présentés dans le tableau, vos axes de progression.
- Pour prendre conscience des petits défauts dans l'expression orale ou dans le langage non verbal, il peut être très intéressant d'observer la présentation orale d'un camarade. Observez et analysez ses gestes, son regard, sa posture et discutez-en ensemble à la fin de l'exposé.

### Numérique

Retrouvez un espace dédié à la préparation au Grand oral avec des outils pour s'enregistrer et se filmer ainsi que des conseils pour aborder sereinement cette nouvelle épreuve en ligne sur [LLS.fr/PCTGrandOral](https://lls.fr/PCTGrandOral)