

## GRAND ORAL - ORGANISATION

# Checklist finale Grand oral

Contenu	Logistique	Mental
Question, plan, exemples, conclusion	Convocation, trajet, tenue, papiers.	Respirer, dormir, arriver en avance.

## 1. La veille du Grand oral.

À vérifier	Validation
Je connais ma question et mon fil directeur.	<input type="checkbox"/>
Je peux présenter mon sujet sans lire de notes.	<input type="checkbox"/>
J'ai 2 ou 3 exemples précis pour chaque argument important.	<input type="checkbox"/>
J'ai préparé des réponses à quelques questions possibles du jury.	<input type="checkbox"/>
Ma convocation, ma pièce d'identité et le matériel nécessaire sont prêts.	<input type="checkbox"/>
J'ai vérifié l'horaire, le lieu et le temps de trajet.	<input type="checkbox"/>
Je prévois une tenue simple et confortable.	<input type="checkbox"/>

## 2. Le matin de l'épreuve.

Action rapide	OK
Je relis uniquement mes mots-clés, pas un texte long.	<input type="checkbox"/>
Je respire 3 fois profondément avant d'entrer.	<input type="checkbox"/>
Je bois un peu d'eau et j'arrive en avance.	<input type="checkbox"/>
Je me rappelle : répondre simplement vaut mieux que réciter.	<input type="checkbox"/>

## GRAND ORAL - DERNIERS REPÈRES

# Anti-oubli express

Une page simple pour relire l'essentiel juste avant le passage.

## 3. Mes indispensables.

- Une phrase d'accroche claire.
- Une réponse directe à la question.
- Deux arguments principaux maximum.
- Au moins un exemple concret.
- Une conclusion courte et nette.
- Trois attitudes : regarder, respirer, écouter.

## 4. Ce que je fais si je bloque.

Situation	Réflexe utile
J'oublie un mot	Je reformule avec des mots simples.
Je perds le fil	Je reviens à mon idée centrale : « Le point important est... »
Le jury me déstabilise	Je prends deux secondes et je réponds d'abord à la question posée.
Je parle trop vite	Je ralentis sur les mots-clés et je marque une petite pause.

## 5. Ma phrase de recentrage.

« Je vais répondre en deux points simples : ..... »

.....