

GRAND ORAL - PLAN D'ACTION

Dernière semaine Grand oral

Réviser Clarifier le fond et les exemples.	Répéter Tester le temps et les transitions.	Récupérer Sommeil, respiration, confiance.
--	---	--

1. Mon planning sur 7 jours.

Jour	Objectif principal	Action conseillée
J-7	Stabiliser la question	Relire le plan, vérifier les idées et supprimer le superflu.
J-6	Muscler les arguments	Préparer 2 ou 3 exemples solides et précis.
J-5	Travailler l'oral	Faire un passage chronométré de 10 minutes.
J-4	Anticiper le jury	Préparer 5 questions possibles et y répondre à voix haute.
J-3	Améliorer la posture	Rejouer avec regard, voix, respiration et gestes sobres.
J-2	Faire un oral blanc	Tester les conditions réelles avec un proche ou un professeur.
J-1	Alléger et sécuriser	Relire les mots-clés, préparer les papiers, se coucher tôt.

GRAND ORAL - RYTHME FINAL

Dernières 48 heures

2. Priorités des deux derniers jours.

Moment	À faire	À éviter
J-2 soir	Oral blanc court + ajustements simples.	Réécrire tout le contenu.
J-1 matin	Révision légère des mots-clés.	Enchaîner des heures de bachotage.
J-1 après-midi	Préparer convocation, trajet, tenue.	Tester dix nouvelles idées.
J-1 soir	Dîner simple, coucher raisonnable.	Se coucher très tard par stress.
Jour J	Respirer, arriver tôt, répondre simplement.	Chercher la perfection absolue.

3. Mon mini-plan anti-stress.

- Je prépare trois respirations lentes avant d'entrer.
- Je garde une première phrase prête pour démarrer sans hésiter.
- Je me concentre sur l'échange, pas sur la performance parfaite.
- Si je me trompe, je reformule et je continue.

4. Dernière note utile.

.....

.....