

GRAND ORAL - ENTRAÎNEMENT ORAL

Fiche entraînement Grand oral

Préparer une prise de parole claire, personnelle et argumentée en 3 séances.

20 min de préparation Structurer les idées avant le passage.	10 min de présentation Développer une réponse sans notes.	10 min d'échange Préciser, justifier, approfondir.
--	---	--

1. Cadrer ma question.

Élément	À compléter
Question choisie
Spécialité(s) liée(s)
Pourquoi cette question me concerne
Réponse en une phrase

2. Construire mon exposé en 4 mouvements.

Temps	Objectif	Mes notes de préparation
Accroche - 45 s	Faire entrer le jury dans le sujet : fait, chiffre, situation, paradoxe.
Problème - 1 min	Formuler l'enjeu et annoncer la démarche.
Arguments - 7 min	Développer 2 ou 3 idées avec exemples précis.	1) 2) 3)
Conclusion - 1 min	Répondre clairement, ouvrir sans repartir sur un nouveau sujet.

3. Transformer mes connaissances en parole vivante.

À éviter	À préférer
Réciter un cours complet.	Sélectionner 3 idées utiles pour répondre à la question.
Empiler des exemples.	Relier chaque exemple à l'argument annoncé.
Parler plus vite quand je doute.	Respirer, reformuler, puis répondre.
Finir par "voilà".	Terminer par une phrase de réponse nette.

4. Questions possibles du jury.

- Pouvez-vous définir le terme central de votre question ?
- Pourquoi avez-vous choisi cet exemple plutôt qu'un autre ?
- Quelle limite voyez-vous à votre raisonnement ?
- Comment reliez-vous cette idée au programme de spécialité ?
- Quel élément vous a fait changer d'avis pendant la préparation ?
- Que répondriez-vous à quelqu'un qui n'est pas d'accord ?

5. Auto-évaluation après passage blanc.

Critère	1	2	3	4	Preuve observée
Voix audible et débit maîtrisé				
Plan lisible dès le début				
Arguments précis et reliés à la question				
Réponses au jury claires et honnêtes				
Posture stable, regard, respiration				

Ma priorité pour le prochain entraînement

Une action précise, mesurable et réalisable avant le prochain oral.

6. Mini-plan de répétition sur 7 jours.

Jour	Travail ciblé	Durée	Validation
J-7	Relire la question et refaire le plan sans regarder la fiche.	20 min	<input type="checkbox"/>
J-5	Passage debout : travailler l'accroche et la conclusion.	15 min	<input type="checkbox"/>
J-3	Répondre à 6 questions possibles du jury.	20 min	<input type="checkbox"/>
J-1	Passage complet chronométré, puis respiration et repos.	20 min	<input type="checkbox"/>