



ACADÉMIE  
DE PARIS

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

---

**Le guide du**

---

**Grand  
oral**



**2020-2021**



---

## AVANT-PROPOS

Les Fables de La Fontaine, dont 2021 marque le 400<sup>e</sup> anniversaire, ont été déclamées autant qu'elles ont été lues. Flaubert, pour écrire, disposait d'un « gueuloir », une pièce où il criait les mots pour en ressentir les effets. A la tribune ou à la radio, de nombreux discours ont changé le cours de l'histoire. Ce que nous apprennent ces exemples, c'est que l'expression orale est aussi importante que l'expression écrite. Bien dire, c'est aussi bien penser, et valoriser son travail, c'est pourquoi nous souhaitons que tous les élèves disposent de cette compétence.

Le Grand oral est l'un des changements majeurs du nouveau baccalauréat. A l'issue de la terminale, il valide la capacité de l'élève à parler en public, debout, sans notes, et à interagir avec le jury. Il est adossé aux nouveaux enseignements de spécialité, et propose un moment de partage et d'échange autour du cursus de chacun et chacune.

La formation à l'oral est ainsi renforcée au lycée, afin d'offrir à chacun un bagage de compétences complet. En effet, la prise de parole ne se limite pas aux épreuves du bac. Bien au contraire, elle est un instrument pour mieux vivre ensemble, communiquer, partager nos valeurs de respect et d'écoute. Elle engage aussi les compétences post-bac. Le Grand oral consacre tout à la fois la formation de l'élève, du futur étudiant, du citoyen, et du professionnel qu'il deviendra.

C'est pourquoi nous adressons nos plus sincères remerciements aux professeurs qui préparent leurs classes à cette étape importante de leur scolarité. Le contexte a mis en lumière leur persévérance et leur inventivité pour transmettre les compétences d'expression orale en classe et à distance. Les méthodes adoptées ont souvent été innovantes, dans l'esprit de cette réforme du baccalauréat, et nous saluons ce travail admirable, car nous avons à cœur la réussite de tous les élèves.

Pour soutenir cette démarche, nous avons souhaité mettre à la disposition de tous, professeurs, élèves, familles, un guide qui regroupe toutes les ressources nécessaires à la préparation du Grand oral. Vous y trouverez des informations sur trois points essentiels : le sens de l'épreuve et ses attendus, son cadrage institutionnel et réglementaire, et enfin des conseils pratiques pour s'y préparer dans les meilleures conditions. Nos remerciements vont à Cyril Delhay ainsi qu'aux formateurs et aux inspecteurs d'Académie, qui ont rassemblé ces ressources afin de mettre les fondamentaux au service de chacun.

Cette année a été particulièrement éprouvante pour nos enseignants comme pour nos lycéens. Nous vous félicitons pour la manière dont vous avez affronté cette période difficile, et nous tenons à vous assurer du soutien des équipes académiques, face à tous les obstacles que vous rencontrez. Nous vous encourageons à voir le Grand oral comme un moment privilégié, car à l'heure de la distanciation sociale, les mots, prononcés à voix haute, sont un moyen précieux de nous atteindre les uns les autres, et de garder le contact. Nous souhaitons à chaque élève une préparation sereine, et une pleine réussite de cette épreuve nouvelle.

**Christophe Kerrero,**

Recteur de la région académique Île-de-France

Recteur de l'académie de Paris

Chancelier des universités de Paris et d'Île-de-France



## SOMMAIRE

Grand oral :  
le point  
de vue de  
l'expert

7

Le sens de  
l'épreuve

Grand oral :  
le cadrage  
institutionnel

13

Grand oral :  
l'approche  
pratique

19

Les  
repères

Les fiches

Connaître les points d'appui de l'oral pour s'entraîner

Traquer le stress du Grand oral

Choisir ses deux questions

Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer

Parler 5 minutes debout sans note

Choisir de s'appuyer ou non sur un support

Interagir avec le jury lors du deuxième temps

Présenter son projet d'orientation lors du troisième temps



Grand oral :  
le point  
de vue de  
l'expert

**Le sens de  
l'épreuve**

# Grand oral : le point de vue de l'expert



Cyril Delhay, professeur d'art oratoire à l'Institut des études politiques de Paris, est l'auteur du rapport « Faire du Grand oral un levier d'égalité des chances ».

Quels sont  
les enjeux  
fondamentaux  
de cette nouvelle  
épreuve ?

L'enjeu du Grand oral est de donner la compétence « Je sais parler en public de façon claire et convaincante » à tous les élèves, comme l'École apprend à 12 millions d'élèves à lire, écrire, compter ou encore à nager, quelles que soient leurs conditions de vie et leur parcours initial. C'est totalement nouveau dans l'histoire de la République. C'est une chance offerte à vous qui êtes cette nouvelle cohorte d'élèves de terminale.

Vous disposerez de cet atout-là, une compétence à vie, dont ni vos sœurs ou frères aînés, ni vos parents, ni vos grands-parents n'ont bénéficié.

**Toute parole ne se vaut pas.**

**Le Grand oral invite à une parole « située ».**

**Où est-ce que je me situe ? Pour dire quoi ?**

Il s'agit de questionner le monde à l'aide des savoirs enseignés mais aussi ma place dans le monde. C'est bien en effet mon engagement dans le monde et ma parole citoyenne qui sont la colonne vertébrale du Grand oral, grâce à une parole réfléchie et documentée. A l'heure des grands défis mondiaux, le réchauffement climatique, les pandémies, l'extrême pauvreté, l'enjeu n'est pas de restituer telle partie d'un cours appris par cœur ; ce type d'oral, à l'ancienne manière, aurait même quelque chose de dérisoire.

**Le secret de la réussite tient en trois mots : s'entraîner, s'entraîner, s'entraîner.**

Avec vos professeurs, avec vos camarades qui peuvent jouer le rôle du public et du jury, de façon bienveillante et exigeante.

Comment bien  
s'engager  
dans cet oral pour  
le réussir ?



*Maîtriser ces compétences orales est-il un objectif atteignable par tous les élèves ?*

**Pour maîtriser les fondamentaux de l'oral, quelques heures suffisent.**

Je dois trouver les points d'appui en moi, et en premier lieu sur mes deux jambes. Mais aussi par le regard.

En ayant conscience de ma respiration pour gérer mon stress et faire respirer mon propos. Comme pour un sport, comme pour la danse ou le chant, on apprend à ressentir ces points d'appuis corporels.

Il y a un alphabet de l'oral à maîtriser : il ne s'agit pas là d'un alphabet avec des lettres, mais des points d'appui fondamentaux à trouver, simples à acquérir, permettant de se libérer de ses peurs et donnant une chance égale à tous pour parler en public.

Je sais que je sais faire du vélo le jour où j'enlève les roulettes sur la roue arrière. Si je veux être sûr de savoir nager, il faut un jour que j'enlève mes bouées brassards et me jette à l'eau.

**Si je veux savoir parler en public, je dois savoir m'exprimer debout et sans note, en interaction avec ceux qui m'écoutent.**

C'est une compétence qu'on garde pour la vie entière. En ce sens, le Grand oral du bac est bien un rite de passage et vous prouvera à vos propres yeux que vous avez acquis la compétence de parler en public. Vous pourrez en être fiers.

*Pourquoi le choix de parler debout et sans note ?*

*Pourquoi avoir introduit l'exigence de parler sans support, en particulier pour les spécialités scientifiques ?*

Très souvent, les personnes qui n'ont jamais appris à parler en public, y compris des adultes, parlent en lisant leurs notes, ou les yeux fixés sur leur powerpoint ou leur écran d'ordinateur, le fameux « support ». Ils se réfugient dans une bulle, souvent par peur de leur auditoire.

**Parler en se réfugiant dans son support, c'est se parler à soi-même, ce n'est pas parler en public.**

L'Ecole a pour ambition de former l'honnête homme du XXI<sup>e</sup> siècle, dans toutes les disciplines. Heureusement, on n'a pas besoin de se promener avec un tableau pliant portatif à chaque fois que l'on veut parler en public, y compris lorsque l'on est scientifique.

*Est-ce que cette façon de parler en restant dans sa bulle est particulière à la France ?*

**De façon générale et historique, oui, c'est un mal français.**

Dans de nombreux pays, on s'entraîne à partager à l'oral depuis les plus petites classes et c'est acquis pour la vie, que l'on soit femme ou homme, scientifique ou littéraire, médecin ou ingénieur, coiffeur, architecte ou plombier... Nous devons avoir le courage de reconnaître que nous sommes en retard sur d'autres pays, que nombre d'enseignants chercheurs français lorsqu'ils s'expriment dans des colloques internationaux se trouvent désavantagés par rapport à des collègues d'autres pays, alors qu'ils ont des choses intéressantes à dire, car ils maîtrisent mal la prise de parole en public.

des choses intéressantes à dire, car ils maîtrisent mal la prise de parole en public.

Savoir parler, c'est savoir parler dans une contrainte de temps. 5 minutes est déjà une vraie durée qui oblige de construire son propos et de hiérarchiser et de classer ce que l'on a à dire. **Garder l'essentiel pour un propos clair et concentré. C'est le fondement de tout travail intellectuel et de tout partage de la parole.** Une personne qui n'a pas travaillé pourrait rêver de faire illusion s'il s'agissait de parler simplement trois minutes. En cinq minutes, ce n'est pas possible. Il faut savoir garder le plus important de son travail pour le partager en temps limité, ce que Rabelais appelle « la substantifique moelle ».

*Pourquoi cinq minutes en continu ?*

*Un conseil pour réussir cette première partie de l'épreuve ?*

**Si j'ai choisi mes sujets de façon personnelle, si je me suis questionné.e de façon personnelle, et si j'ai travaillé, il y aura tous les ingrédients pour une rencontre réussie.**

Lors des entraînements, je dois aussi garder à l'esprit que parler en continu, ce n'est pas réciter par cœur et à toute vitesse, en ne faisant pas attention à ceux qui nous écoutent. Il faut ainsi s'entraîner à s'exprimer par des phrases courtes avec une seule idée par phrase.

Il faut aussi s'entraîner à mettre en valeur sa parole par des silences placés avant ou après les mots importants. Ces silences permettent à ceux qui m'écoutent d'avoir le temps de recevoir et de comprendre ce que je dis.

**Il s'agit d'un dialogue.** Je dois être dans l'interaction et à l'écoute des questions du jury, à chaque mot près. Car un mot peut changer le sens de la question. Je dois prendre le temps de réfléchir à mes réponses, car ce moment va me permettre d'approfondir mon raisonnement, d'accueillir éventuellement d'autres façons de penser le sujet. C'est un moment pour aller plus loin et clarifier si besoin mon propos.

*Que visent les deuxième et troisième temps de l'épreuve ?*

*Pourquoi parler de son orientation après les vœux sur Parcoursup ?*

**La question de l'orientation ne s'arrête pas au mois de mars de l'année de terminale ! Elle se pose tout au long de la vie.**

Au moins trois mois se seront écoulés depuis les vœux sur Parcoursup. Il s'agit de dialoguer sur là où j'en suis au moment où se passe l'oral. Je peux faire part de mes recherches, de mes rencontres mais pourquoi pas aussi de mes doutes. Le Grand oral est aussi appelé un oral de maturité. Je suis un jeune adulte et des adultes plus avancés dans leur chemin me donnent de leur temps pour m'écouter

et pour échanger sur mes projets. C'est un oral bienveillant.

L'essentiel est qu'il y a au moins un membre du jury expert dans la spécialité de la question. Le second membre ne l'est pas forcément. Il faut donc être très précis dans ce que l'on dit, et pouvoir être compris par une personne qui n'est pas experte du sujet et de la discipline.

C'est le fondement de l'art de parler en public. Parler en public, ce n'est pas rester entre soi et ne parler qu'à celui qui me ressemble.

**C'est un art de l'altérité. C'est être capable de s'adresser à celui qui n'a pas la même formation et n'est pas forcément expert du sujet dont je lui parle.** Je dois être capable de me faire comprendre par le membre du jury qui n'est pas de ma spécialité.

*Quel est l'intérêt de s'exprimer devant un jury dont l'un des membres n'est pas celui de la spécialité ?*

*En quoi la préparation du grand oral engage-t-elle tout l'établissement ?*

**Que le service public de l'Education se donne comme objectif de donner la compétence « je parle en public de façon claire et convaincante » à tous les élèves, quels que soit leur genre et leur origine sociale est un progrès majeur.** De nombreux établissements se sont déjà engagés dans la constitution d'un continuum de l'oral, de la seconde à la terminale. Comment organiser un parcours à l'oral, stimulant et progressif pour tous les élèves dès leur accueil dans l'établissement ?

Cela concerne toutes les disciplines, tous les enseignants sans exception !

Partager à l'oral permet une meilleure qualité de vie en classe, de mieux apprendre collectivement et de trouver aussi le plaisir dans cette parole partagée.

C'est une façon de vivre à l'Ecole, un grand principe républicain, la fraternité.

Retrouvez ces conseils en capsules vidéo, sur le site de l'académie :  
<http://www.ac-paris.fr/portail/grand-oral>





Grand oral :  
le cadrage  
institutionnel

Les  
repères

# Grand oral : cadre institutionnel


## Éléments réglementaires définissant l'épreuve du Grand oral

- Arrêtés du 16 juillet 2018 relatifs aux épreuves du baccalauréat général et du baccalauréat technologique
- Notes de service : Épreuve orale dite « Grand oral » de la classe de terminale à compter de la session 2021 de l'examen du baccalauréat, voie générale : n°2020-036 du 11-2-2020 ; voie technologique n°2020-037 du 11-2-2020.

## Cadre de l'épreuve

### Ces deux notes de service posent des principes communs :

- **la finalité** : permettre au candidat de montrer sa capacité à prendre la parole en public de façon claire et convaincante, avec comme principe que fond et forme sont indissociables ;
- **une épreuve en trois temps** (5 min./10 min./5 min.) précédée d'un temps de préparation (20 min.) ;
- **qui s'appuie sur deux questions.**  
Pour la voie générale, elles sont issues des deux enseignements de spécialités de terminale (pris isolément ou de façon transversale).  
Pour la voie technologique, elles s'appuient sur l'enseignement de spécialité qui prévoit la réalisation d'une étude approfondie ;
- **un jury composé de deux professeurs**, soit des enseignants des disciplines correspondants aux deux spécialités choisies en terminale, soit d'une des deux spécialités, et le second membre est alors un professeur du tronc commun, d'une autre spécialité ou un professeur documentaliste ;
- **une grille d'évaluation indicative** qui explicite les critères d'observation et les indicateurs de performance : annexe 1 des notes de service n°2020-036 du 11-2-2020 et n°2020-037 du 11-2-2020.



## Les ressources nationales à disposition

Pour répondre efficacement à toutes les questions portant sur les modalités de l'épreuve, on peut s'appuyer sur les ressources suivantes :

- **le site national regroupant les principales informations**

<https://eduscol.education.fr/729/presentation-du-grand-oral> et qui permet notamment un accès à :

- > un document réalisé par l'Inspection générale explicitant pour chacune des spécialités (voies générale et technologique) les axes possibles pour construire les questions, et donnant de nombreuses pistes pour travailler les compétences orales dans chaque discipline, mais plus encore en inter-disciplinarité, sur l'ensemble de la scolarité au lycée ;
- > une foire aux questions, qui aborde, en quatre thèmes (Présentation de l'épreuve - Préparation de l'épreuve - Déroulement de l'épreuve - Composition du jury) l'ensemble des aspects institutionnels et pratiques du Grand oral ;
- > un lien vers des ressources produites par les académies.

- **le site national qui reprend les principales informations sous une forme destinée plus spécifiquement aux élèves**

<http://quandjepasselebac.education.fr/faq-grand-oral/>

- **pour les enseignants un parcours national d'autoformation accessible sur M@gistere**

<https://magistere.education.fr/dgesco/course/view.php?id=2060&section=1> qui fournit des indications précises et des exemples concrets de mise en situation, déclinés en cinq parties :

1. Définition et fonctionnement de l'épreuve
2. L'élève, acteur et auteur de sa parole
3. Préparer les élèves au Grand oral en classe, faut-il tout réinventer ?
4. Être jury du Grand oral
5. Les temps du Grand oral : mises en situation

Ce module d'autoformation étant constamment enrichi de nouvelles ressources, nous ne saurions trop recommander aux enseignants de le consulter régulièrement.

## Quelques clarifications utiles

Sans revenir sur l'ensemble des points abordés dans ces ressources, nous tenons ici à en souligner quelques-uns, afin de répondre sans attendre aux questionnements qui reviennent les plus fréquemment :

### **Sur quelle(s) spécialité(s) doivent porter les deux questions préparées par les candidats ?**

Pour la voie générale, les questions portent sur les deux spécialités de terminale, en excluant la spécialité abandonnée en première. Les élèves peuvent concevoir des questions portant sur une seule spécialité ou des questions transversales portant simultanément sur leurs deux spécialités.

#### **Les élèves peuvent proposer :**

- soit deux questions, adossées chacune à une seule spécialité ;
- soit deux questions transversales adossées chacune à leurs deux spécialités ;
- soit une question adossée à une seule spécialité et une question transversale.

**Mais ils ne peuvent en aucun cas proposer deux questions portant uniquement sur une seule et même spécialité : les deux questions doivent, à elles deux, aborder des sujets liés aux deux enseignements de spécialité de terminale.**

Les questions doivent porter sur le programme du cycle terminal, c'est-à-dire qu'elles peuvent se référer aussi bien aux programmes de la classe de première que ceux de la classe de terminale des spécialités concernées.

Pour la voie technologique, les deux questions portent sur la spécialité qui fait l'objet d'une étude approfondie. Cela se traduit différemment selon les séries. Par exemple en STMG, les 2 questions s'appuient sur le programme de Management Sciences de gestion et numérique.

### **Les élèves peuvent-ils utiliser un support au cours de leur Grand oral ?**

Le Grand oral est une épreuve destinée à évaluer la prise de parole, sans note, des candidats. Le candidat s'exprime sans note tout au long de l'épreuve. Il ne peut ni s'appuyer sur un support numérique ni présenter une réalisation qu'il aurait préparée durant l'année :

- le temps de préparation (20 minutes) permet au candidat de se mettre dans les conditions de l'épreuve et il peut, s'il le souhaite, réaliser un support pour accompagner sa prise de parole. S'il choisit cette option, il doit remettre ce support au jury. Ce support n'est pas évalué, il ne sert qu'à appuyer le propos du candidat ;
- la première partie et la troisième partie de l'épreuve se déroulent sans support. Pendant le temps 3, le candidat présente son projet d'orientation, en lien avec son expérience au lycée ;
- le candidat peut être autorisé à utiliser du matériel à disposition dans la salle (tableau ...) uniquement dans la deuxième partie de l'épreuve, pour éclairer ses réponses aux questions du jury, dès lors que cela n'altère pas la qualité de sa prestation orale, en donnant la priorité à son interaction avec le jury. Les questions posées par le jury ne sont pas écrites et ne peuvent donner lieu à des réponses formulées intégralement à l'écrit.

### **Comment s'organise une prise de parole en langue vivante étrangère ou régionale ?**

Lorsque la question s'adosse à l'enseignement de spécialité LLCER, le candidat peut choisir de s'exprimer, pendant un temps de la première partie de l'épreuve, dans la langue étrangère ou régionale de la spécialité, mais sans que sa présentation soit intégralement réalisée dans cette langue. Pour la deuxième partie, le jury intervient, s'il le souhaite, en langue étrangère en cohérence avec la présentation du candidat, mais la part des échanges dans la langue étrangère doit rester limitée pour permettre aux deux membres du jury d'intervenir dans les échanges.



## Grille d'évaluation indicative de l'épreuve orale terminale

	Qualité orale de l'épreuve	Qualité de la prise de parole en continu	Qualité des connaissances	Qualité de l'interaction	Qualité et construction de l'argumentation
Très insuffisant	Difficilement audible sur l'ensemble de la prestation Le candidat ne parvient pas à capter l'attention.	Énoncés courts, ponctués de pauses et de faux démarrages ou énoncés longs à la syntaxe mal maîtrisée.	Connaissances imprécises, incapacité à répondre aux questions, même avec une aide et des relances.	Réponses courtes ou rares. La communication repose principalement sur l'évaluateur.	Pas de compréhension du sujet, discours non argumenté et décousu.
Insuffisant	La voix devient plus audible et intelligible au fil de l'épreuve mais demeure monocorde. Vocabulaire limité ou approximatif.	Discours assez clair mais vocabulaire limité et énoncés schématiques.	Connaissances réelles, mais difficulté à les mobiliser en situation à l'occasion des questions du jury.	L'entretien permet une amorce d'échange. L'interaction reste limitée.	Début de démonstration mais raisonnement lacunaire. Discours insuffisamment structuré.
Satisfaisant	Quelques variations dans l'utilisation de la voix ; prise de parole affirmée. Il utilise un lexique adapté. Le candidat parvient à susciter l'intérêt.	Discours articulé et pertinent, énoncés bien construits.	Connaissances précises, une capacité à les mobiliser en réponses aux questions du jury avec éventuellement quelques relances.	Répond, contribue, réagit. Se reprend, reformule en s'aidant des propositions du jury.	Démonstration construite et appuyée sur des arguments précis et pertinents.
Très satisfaisant	La voix soutient efficacement le discours. 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.	Discours fluide, efficace, tirant pleinement profit du temps et développant ses propositions.	Connaissances maîtrisées, les réponses aux questions du jury témoignent d'une capacité à mobiliser ces connaissances à bon escient et à les exposer clairement.	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.	Maîtrise des enjeux du sujet, capacité à conduire et exprimer une argumentation personnelle, bien construite et raisonnée.



# Grand oral : l'approche pratique

## Les fiches

Connaître les points d'appui de l'oral pour s'entraîner

Traquer le stress du Grand oral

Choisir ses deux questions

Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer

Parler 5 minutes debout sans note

Choisir de s'appuyer ou non sur un support

Interagir avec le jury lors du deuxième temps


Présenter son projet d'orientation lors du troisième temps

# Connaître les points d'appui de l'oral pour s'entraîner

## LE CORPS ET LA GESTUELLE

### Prendre conscience que le regard est un point d'appui de son discours

- Se tenir debout
- Fermer les yeux
- Se tenir en équilibre debout sur une jambe en gardant les yeux fermés
- Reposer le pied
- Ouvrir les yeux
- Se remettre dans la position d'équilibre sur une jambe

  
**Regard adressé au jury**  
Sert d'appui au corps, à la voix

**Les mouvements maîtrisés (main, bras, buste, tête...)**  
Pour appuyer le propos

**Ancrage dans le sol**  
Pour se stabiliser

### Analyser puis maîtriser les mouvements qui accompagnent un discours

- Visionner en groupe une vidéo d'un discours (un professionnel puis soi-même)
- Repérer la posture et tous les mouvements
- Discuter de la perception de chaque mouvement par le public
- Amplifier les gestes qui accompagnent le discours et noter l'effet obtenu

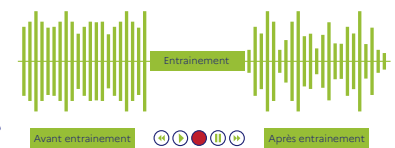
### S'ancrer au sol pour se stabiliser et se libérer des tensions

- Debout, aligner les chevilles, les genoux, les hanches, les épaules
- Enraciner les pieds dans le sol, pousser la tête vers le ciel
- Faire des mouvements d'épaules, de bras et les lier à la respiration

## LES CARACTÉRISTIQUES DE LA PAROLE

### Prendre conscience des qualités prosodiques de son discours

- Réaliser un audio de deux minutes à l'aide d'une application « enregistreur vocal »
- Identifier les hésitations, tics de langage, hauteur de la voix, volume sonore
- Déterminer des objectifs de progrès : remplacer les répétitions par des silences, varier la tonalité de la voix, parler plus fort



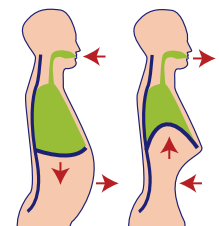
### Qualités prosodiques (toutes les caractéristiques de la parole)

S'appuie sur une voix variable et un contenu diversifié

**Intensité** : volume  
**Timbre** : couleur  
**Hauteur** : note  
**Rythme** : débit

**Respiration régulière**  
Sert à fournir du dioxygène et à maîtriser sa voix

**Un tiers de silences**  
pour structurer le discours



### Mobiliser la respiration abdominale pour gérer le stress et développer ses compétences vocales

- Respirer sans bouger les épaules et suivre le trajet de l'air : narines, gorge, poumons
- Se concentrer sur les mouvements de la cage thoracique
- Se concentrer sur les mouvements du nombril

# Traquer le stress du Grand oral

## Le bon stress

### Les effets positifs du stress sur l'organisme à l'oral :

Les hormones du stress provoquent une augmentation des fréquences cardiaque et respiratoire responsables :

- d'une augmentation de la vigilance et de la concentration ;
- d'une augmentation du volume de la voix ;
- d'une posture plus dynamique...



## Le mauvais stress

### Les effets négatifs du stress sur l'organisme à l'oral :

Les mêmes hormones à des doses élevées ou moins bien supportées peuvent être responsables :

- d'un essoufflement et de tremblements dans la voix ;
- d'un manque de salive accompagné de claquements de langue ;
- de tremblements des membres ;
- de sueurs intenses...

*Le trac est avant tout un signe de motivation et d'envie de bien faire.  
Le stress est l'ensemble des réactions lorsque l'on se retrouve face au jury.*

## COMMENT GÉRER SON CORPS POUR QU'IL RESTE UN ALLIÉ LORS DE L'ORAL ?

**Maitriser son sujet limite l'appréhension,**  
(apprendre quelques phrases clés par cœur comme l'introduction ou les transitions).

**Visualiser son oral mentalement,**  
(entrée dans la salle, temps successifs...) comme le font les skieurs qui se préparent à chaque virage.

**Prévenir les membres du jury en cas de mauvais stress,**  
prendre son temps avant de commencer, et ventiler pour se calmer.  
**Ils seront compréhensifs.**

**Respirer calmement et régulièrement en se concentrant sur chaque mouvement ventilatoire (inspiration/expiration) avant l'épreuve et/ou pendant les 20 minutes de préparation,**  
cela stabilise la fréquence cardiaque et permet de mieux se concentrer.

# Choisir ses deux questions

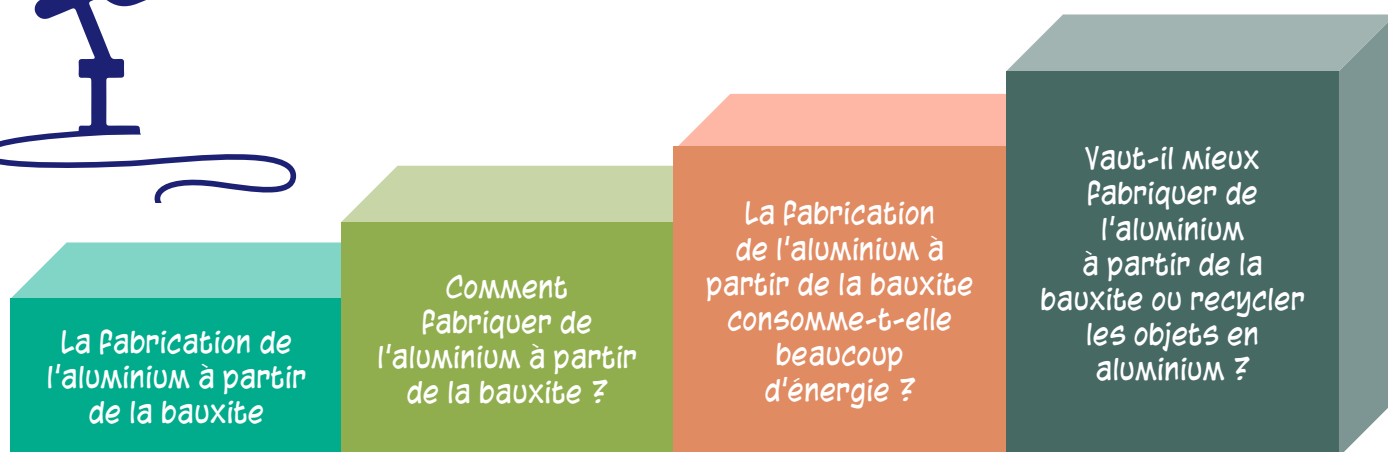


# Choisir ses deux questions

## À COCHER AVANT LE MOIS DE JUIN

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Sélectionner les thèmes intéressants liés aux programmes de spécialités | <input type="checkbox"/> 2. Faire la liste des sujets motivants                                  | <input type="checkbox"/> 3. Faire des recherches documentaires                                     |
| <input type="checkbox"/> 4. Présenter les sujets à mes proches                                      | <input type="checkbox"/> 5. Expliciter le lien possible entre les sujets choisis et mon parcours | <input type="checkbox"/> 6. Transformer les sujets en « bonnes questions »                         |
| <input type="checkbox"/> 7. Être capable de parler de chaque question pendant une minute            | <input type="checkbox"/> 8. Être capable de faire un oral de 20 minutes sur chaque sujet         | <input type="checkbox"/> 9. Décider de réaliser un support (ou pas) durant la phase de préparation |

## TRANSFORMER LES SUJETS EN « BONNES QUESTIONS »



Choix du thème



Du thème à la question



La question en lien avec le programme



Un questionnement permettant d'exposer ses recherches et son point de vue

**Conseil : pour aboutir à un bon questionnement, il est utile de reformuler plusieurs fois votre question.**

# Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer

## Je m'entraîne régulièrement :

- chez moi ou en classe
- seul ou avec un public
- 1 min à 20 min
- en gardant une trace (audio, vidéo)

## Je prends en compte :

- les conseils de mon auditoire (camarades, famille...)
- ma propre analyse (enregistrements audios, vidéos)
- les conseils de mes enseignants

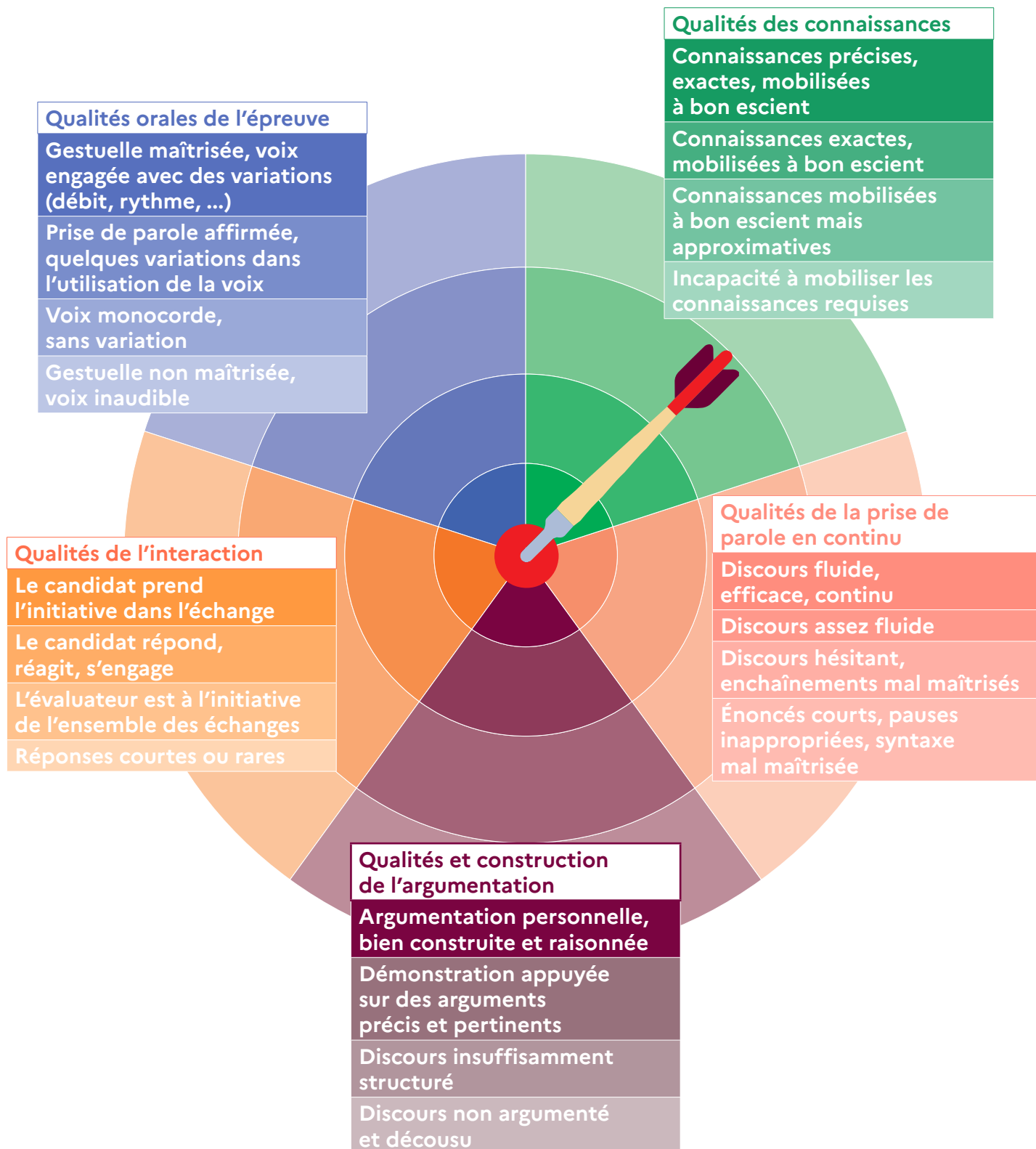


## Je progresse :

- en identifiant mes points de satisfaction
- en choisissant mes axes de progrès
- en élaborant un programme d'entraînement
- en prenant en compte les attentes du jury pour les cinq domaines de la cible d'évaluation



# Comprendre l'évaluation pour mieux s'y préparer



# Parler 5 minutes debout sans note

## CONSTRUIRE SON ARGUMENTATION : PLUSIEURS STRATÉGIES POSSIBLES

### Introduire le discours

- Présenter sa question

### Développer ses arguments

- 3 exemples de déroulés ci-contre

### Conclure son discours

- Ouverture et prise de recul

Exemple 1

Exposer ses représentations de départ

Montrer en quoi les sources documentaires ont pu changer ses représentations

Exemple 2

Présenter les hypothèses retenues

Exposer les réponses apportées

Exemple 3

Présenter les résultats

Expliquer la démarche qui a permis de les obtenir



## COMMENT BIEN PRÉPARER LE TEMPS 1 ?

### Comment choisir et ordonner mes arguments ?

- J'ai listé les arguments que je souhaite développer.
- Je sais argumenter et justifier pour convaincre.
- J'ai fait des recherches documentaires et j'en connais les sources.
- Je sais distinguer une opinion ou une croyance d'un fait objectif ou 'un argument scientifique.
- J'ai sélectionné des connaissances en lien avec le programme de spécialité.
- J'ai choisi une démarche appropriée pour présenter mes arguments.
- Je développe un raisonnement à l'aide de connecteurs logiques.
- Je suis capable de rédiger un plan détaillé de mon discours ou de construire une carte mentale.
- J'ai décidé si je fournirais un support écrit au jury et si oui sous quelle forme.

### Comment m'entraîner à être convaincant à l'oral ?

- J'ai appris par coeur la phrase d'amorce.
- J'ai réfléchi au déroulé de mon discours pour mettre en valeur ma démarche.
- Je me suis entraîné à présenter ma question pour en formuler les enjeux et l'intérêt.
- J'ai trouvé une amorce engageante (effet de surprise, d'attente...) pour introduire mon discours.
- J'ai trouvé quelques formules frappantes pour susciter l'attention.
- J'ai trouvé une ouverture pour conclure mon discours.



# Choisir de s'appuyer ou non sur un support

Le jury indique au candidat la question choisie puis le candidat prépare son oral pendant 20 minutes : il peut réaliser un support qu'il remettra au jury avant de prendre la parole.

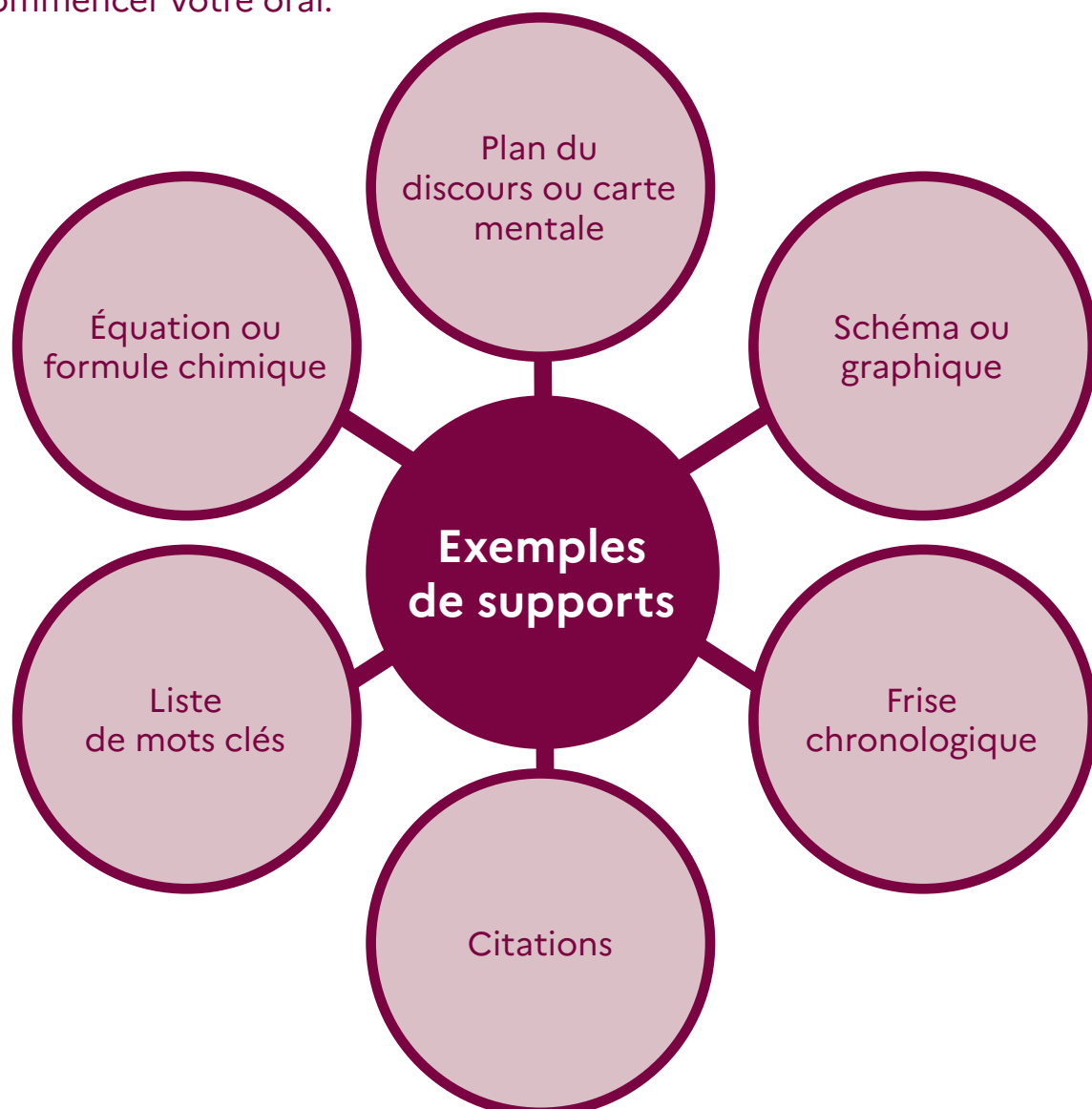
**Je choisis de ne pas présenter un support car :**

- cela me stresse ;
- je ne sais pas quoi écrire sur le support ;
- mon exposé oral suffit ;
- je ne préfère pas influencer l'échange avec le jury.

**Je choisis de présenter un support car :**

- cela me rassure ;
- j'ai besoin de présenter un résultat graphique ;
- cela donne un appui à mon propos ;
- cela permet d'engager l'échange avec le jury.

Voici quelques exemples de supports que vous pouvez remettre au jury avant de commencer votre oral.



# Interagir avec le jury lors du deuxième temps

**Je peux rester debout ou m'asseoir.**

**Debout ?** Mes compétences orales seront plus développées.

**Assis ?** Je serai dans une posture d'égalité avec le jury ce qui favorisera l'échange. **10mn.**





## COMMENT BIEN SE PRÉPARER AU TEMPS 2 DE L'ÉPREUVE ?

Lister les questions possibles.

Mettre en avant ses points forts :

- o revenir aux raisons du choix du sujet,
- o faire partager son intérêt pour le sujet,
- o rester concentré et pertinent.

Identifier ses points faibles dans le cadre d'un dialogue :

- o manque d'écoute,
- o interaction limitée,
- o réponses trop courtes,
- o ne pas admettre la contradiction,
- o refuser de modifier son point de vue en fonction de l'autre...

S'entraîner aux questions par sessions de 3 minutes :

- o entre élèves de la même spécialité avec alternance d'une question prévisible et une question étonnante,
- o entre élèves de spécialité différentes pour répondre aux questions d'un non-expert.

S'entraîner à expliciter sa démarche de travail et de recherche :

- o entre élèves de la même spécialité ou de spécialités différentes,
- o pour répondre aux questions : comment ? pourquoi ? dans quel but ?...

## S'INTERROGER POUR RELIER LES QUESTIONS CHOISIES, LES SPÉCIALITÉS ET LE PARCOURS D'ORIENTATION





## COMMENT BIEN S'ENTRAÎNER AU TEMPS 3 DU GRAND ORAL ?

### Clarifier son parcours d'orientation

- o Faire une carte mentale ou un schéma de son parcours d'orientation de la 6<sup>e</sup> au post bac.
- o Repérer les moments clés de son parcours (stage, visites, projets...)

### Discuter de son parcours d'orientation entre pairs

- o Présenter à ses pairs son parcours en quelques minutes avec ou sans support.
- o Echanger entre pairs pour trouver un lien avec la question.

### Exposer et discuter de son parcours

- o Exposer son parcours à l'oral devant un groupe.
- o Montrer en quoi la question choisie peut éclairer le projet d'orientation.
- o Prendre du recul sur son parcours.

Guide conçu par la délégation académique  
à la formation (**François Mouttapa, Virginie Giraud**),  
le service communication (**Laurence Jouan**)  
et la division de l'intendance et de la logistique (**Bérénice Teneur**)

Nous remercions l'ensemble des contributeurs :

**Cyril Delhay**, professeur à l'institut d'études politiques de Paris

**Nicolas Jury** (doyen), **Sabine Bobée**, **Christofer Kühn**,  
**Corinne Pasco**, **Loïc Rozier**, **Aurélien Suratteau**,  
inspecteurs pédagogiques régionaux groupe Grand oral

**Clara Etner** et **Rebecca Gaudenti**,  
professeures formatrices académiques

**Sandrine Martin**, illustratrice

Retrouvez le Guide du Grand oral ainsi que les ressources  
sur le site de l'académie :

<http://www.ac-paris.fr/portail/grand-oral>

### 1 rectorat | 3 sites

Enseignement scolaire au Visalto | 12 boulevard d'Indochine, 75933 Paris Cedex 19

Enseignement supérieur en Sorbonne | 47 rue des Écoles, 75230 Paris cedex 5

Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale d'Île-de-France |

Service départemental de la jeunesse et des sports | 6/8 rue Eugène Oudiné, 75634 Paris Cedex 13

[www.ac-paris.fr](http://www.ac-paris.fr) | [www.sorbonne.fr](http://www.sorbonne.fr) | [communication.sorbonne@ac-paris.fr](mailto:communication.sorbonne@ac-paris.fr)

 @academie\_paris |  paris.academie |  academie\_paris