**Les compétences de communication pour le grand Oral**

**Quelles difficultés ?**

* **Se confronter à un public**
* **Dépasser ses peurs**
* **Difficultés d’expression**
* **Ne pas savoir comment se présenter et se tenir devant le jury**
* **Avoir du mal à affirmer sa parole**

**Toute rencontre avec un public est une confrontation et toute prise de parole est une prise de risque**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| La posture, position | Etablir le contact, le regard | La voix, articulation, élocution, rythme | La confiance en soi  Les émotions  La conviction | La qualité de l’expression |
| - se tenir droit, la tête haute,  -un mètre environ de l’auditoire.  - face à son jury, bien au centre.  - Ancrer les pieds au sol,  -Placer ses mains à hauteur du ventre. Il peut les croiser devant lui et les dénouer lorsqu’il sera nécessaire d’appuyer le propos. | - donner l’impression d’être ouvert à l’échange,  -afficher une attitude aimable.  - Regarder l’examinateur  - diriger son regard tour à tour vers les deux membres du jury | -parler distinctement en articulant pour être bien compris(e).  -Adapter le volume de sa voix en fonction de la proximité avec son auditoire.  -être audible,  -soutenir son intensité vocale jusqu’à la fin de chaque phrase.  -Ne parler ni trop lentement,  -ni trop vite,  -Trouver le juste équilibre en ralentissant ou en accélérant le débit selon la nature de son propos | - les connaissances et compétences doivent être acquises,  -apprendre à maitriser ses ressources personnelles, à gérer son stress et ses émotions.  - pratique de la respiration guidée  -les gestes doivent intervenir à des moments essentiels de la prise de parole afin d’appuyer et coïncider avec le propos : enthousiasme, opposition, implication personnelle…  - varier les intonations pour donner de la vivacité  - insister sur les aspects essentiels  - avoir l’air convaincu en adoptant une voix claire et en apparaissant sûr de soi. | - s’exprimer de manière claire et fluide  -Utiliser un vocabulaire juste et précis  - Choisir ses mots  - varier les tournures |