

# Table des matières

Avant-propos .....	3
--------------------	---

## I • Gérer l'avant..... 7

<b>1. Cadrer son sujet, sur deux années .....</b>	<b>9</b>
Dès la Première .....	9
Les disciplines de spécialité.....	13
Traiter l'information scolaire, personnelle, médiatique sur un ou deux ans.....	16
<b>2. Se connaître et se pré-évaluer .....</b>	<b>19</b>
Identifier ses points forts et ses faiblesses .....	19
Qui suis-je ? Quel candidat puis-je être ? .....	20
Gérer son planning : coureur de fond ou sprinter ? L'endurance .....	22
Hiérarchiser ses connaissances et être prêt .....	23
<b>3. L'entourage .....</b>	<b>27</b>
Mon entourage : quelle place lui accorder ? .....	27
Seul ou en groupe?.....	28
S'entraîner devant autrui .....	31

## II • Pendant l'exposé..... 33

Les trois temps de l'épreuve .....	34
<b>1. La gestion .....</b>	<b>37</b>
Gérer son brouillon.	
Utiliser sa préparation et l'optimiser.	
Gérer l'attente .....	37
Techniques de mémorisation .....	40
Bien parler: débit, élocution, articulation, maîtrise de la langue .....	41
Synergologie: quand le geste parle.....	49
<b>2. Le regard actif.....</b>	<b>55</b>
Identifier le type de jury et ses attentes.....	55
Le contact visuel .....	58
<b>3. Le contrôle de soi .....</b>	<b>63</b>
Contrôler ses gestes	
Éviter les gestes parasites .....	64
Contrôler ses émotions	
La respiration .....	70
Gérer l'espace et son support .....	77
<i>Le temps de préparation .....</i>	<i>77</i>
<i>Le support destiné au jury.....</i>	<i>78</i>
<i>La préparation à l'entretien .....</i>	<i>79</i>
<i>Exemple de préparation possible .....</i>	<i>79</i>
<i>Exemple de prestation du Grand Oral, première partie.....</i>	<i>82</i>
<i>Le support tableau .....</i>	<i>87</i>
<i>La mise en forme de tableau.....</i>	<i>87</i>
<i>Le recours à une illustration.....</i>	<i>87</i>
<i>Les graphiques ou schémas .....</i>	<i>88</i>
<i>Un TP ou démonstration in situ .....</i>	<i>88</i>
<i>Les supports numériques .....</i>	<i>89</i>
Réinvestir des techniques théâtrales .....	90
Introduire efficacement et conclure positivement.....	98

**III • L'entretien .....109**

- 1. L'écoute active ..... 111**
- 2. L'échange ..... 117**
  - Les types de questions et ce qu'elles exigent:  
« comment », « quand », « pourquoi »... ..... 117
  - La gestion des questions difficiles : avoir du répondant ..... 118
- 3. La question sur le projet d'étude ou professionnel .....121**
  - La projection ..... 121
  - La juste manière de présenter son parcours ..... 123
  - Des réponses non fermées mais assurées ..... 124

**Correction des exercices .....135**

**Notes .....151**