

SOMMAIRE

PARTIE 1 : LA PRÉPARATION DE L'EXPOSÉ

Activité 1	Connaître l'épreuve.....	p. 4
Activité 2	Faire l'inventaire de ses connaissances.....	p. 6
Activité 3	Trouver le bon sujet	p. 8
Activité 4	Faire des recherches complémentaires	p. 10
Activité 5	Organiser ses idées.....	p. 12
Activité 6	Mémoriser	p. 14

PARTIE 2 : LA VOIX, LA POSTURE ET LE REGARD

Activité 7	Exercer sa voix.....	p. 16
Activité 8	Soigner sa diction.....	p. 18
Activité 9	Travailler le souffle.....	p. 20
Activité 10	Avoir une posture adaptée	p. 22
Activité 11	Savoir regarder	p. 24
Activité 12	S'entraîner à répéter	p. 26

PARTIE 3 : LA COMMUNICATION VERBALE

Activité 13	Savoir expliquer	p. 28
Activité 14	Savoir exposer son point de vue	p. 30
Activité 15	Savoir convaincre	p. 32
Activité 16	Utiliser son support.....	p. 34
Activité 17	Apprendre à maîtriser le temps.....	p. 36
Activité 18	Travailler son style à l'oral.....	p. 38

PARTIE 4 : LE RAPPORT AU JURY

Activité 19	Être à l'écoute	p. 40
Activité 20	Savoir anticiper	p. 42
Activité 21	Prendre part à l'échange.....	p. 44
Activité 22	Savoir parler de soi.....	p. 46

PARTIE 5 : GESTION DU STRESS ET SÉRÉNITÉ

Activité 23	Apprendre à se détendre.....	p. 48
Activité 24	Contrôler sa respiration	p. 50
Activité 25	Apprendre à relativiser l'oral.....	p. 52
Activité 26	Apprendre à maîtriser son stress.....	p. 54
Activité 27	Se faire confiance.....	p. 56
Activité 28	Garder une attitude positive	p. 58

PARTIE 6 : BOÎTE À OUTILS

p. 60