

# Corps



Gestes

**Imitation**



<http://acver.fr/k9j>



10 minutes

**Gestes**

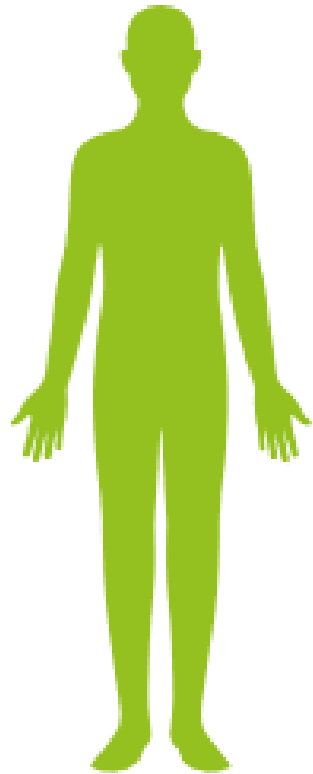


*Source : Discours de Barack Obama lors de la convention démocrate de juillet 2004*

Visionnez l'extrait de la fin du discours de Barack Obama (climax).  
Observez les mouvements de son corps et sa gestuelle.  
Imitez ensuite ses gestes en regardant la vidéo sans le son. En quoi appuient-ils son discours ?



# Corps



Regard

**Le regard  
adressé**



 5 minutes

## Le regard adressé



Regarder son auditoire est important pour plusieurs raisons :

- Fixer un point précis m'aide à trouver l'équilibre,
- Orienter ma voix dans la bonne direction la rend plus audible,
- Adresser mon discours le rend plus incarné et engagé,
- Croiser le regard des personnes qui m'écoutent m'aide à mieux gérer mon stress en me décentrant,
- Observer les auditeurs me permet d'adapter mon discours en fonction de leurs réactions.

# Respiration



Respiration  
guidée



 <http://acver.fr/respguidee>

 4 minutes

## Respiration guidée



Source : La respiration guidée, outil pour la gestion du stress et des émotions présenté par Agnès Castel, IEN, académie de Poitiers

3 fois par jour, réalisez 6 cycles respiratoires pendant 3 minutes :

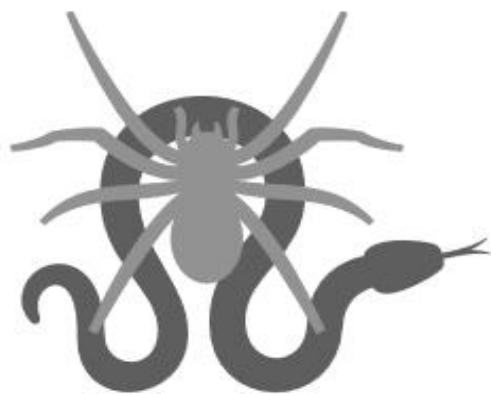
- Inspirez sur 5 temps
- Expirez sur 5 temps

Puis réalisez 1 minute de recentrage.

Vous pouvez y associer un support visuel, sonore ou audiovisuel.



# Stress



Repérer les lieux 

 5 minutes

## Repérer/visualiser les lieux



*Source : The Great Debaters, Denzel Washington*

Afin de limiter le stress, pensez à effectuer un repérage des lieux dans lesquels votre oral va se dérouler. À défaut il est possible d'utiliser un lieu ressemblant ou une photographie.

Imaginez-vous dans ce lieu en train d'intervenir avec assurance. Projetez-vous en train de réussir.

# Voix



**Le débit**



<http://acver.fr/kbo>



5 minutes

## Le débit

Le **débit** correspond au nombre de syllabes ou de mots prononcés à la minute par un locuteur. Il peut être lent, moyen, ou rapide. Un débit trop lent ou trop rapide altère la compréhension et donc l'impact du discours.

Si vous voulez bien vous faire comprendre, l'idéal est de parler distinctement (en articulant) et à la bonne vitesse.

Le bon rythme se situerait entre 140 et 160 mots par minute.

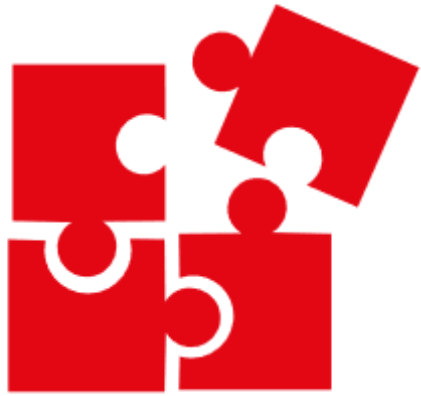
Mais rien ne vous empêche d'utiliser des variations pour rompre la monotonie et captiver votre auditoire !

Entraînez-vous en lisant un texte ou en répétant un discours.

Vous pouvez vous enregistrer ou solliciter un auditeur bienveillant pour lui demander son avis .



# Art oratoire



**Le plan descriptif  
ou thématique**



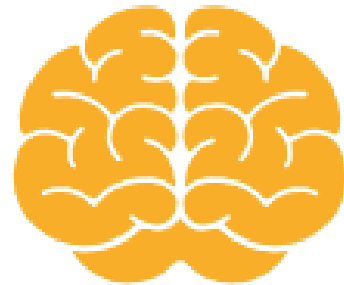
 30 minutes

## **Le plan descriptif ou thématique**

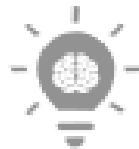
Ce plan est adapté aux sujets dont on cherche à apporter la définition la plus complète possible en les abordant selon différents aspects ou thèmes. Ceux-ci constituent une classification ou une typologie permettant de comprendre la complexité d'un objet, d'un fait ou d'un phénomène.

- 1- Premier aspect
- 2- Deuxième aspect
- 3- Troisième aspect

# Mémoire



Mémorisation  
active



<http://acver.fr/kc4>



5 minutes

## Mémorisation active



Source : YouTube - *Mémorisation active*

Les chercheurs en sciences cognitives montrent que pour mieux mémoriser, la méthode la plus efficace est de se poser des questions et d'y répondre.


Par exemple, vous pouvez cacher l'information à mémoriser et tenter de trouver la réponse à une question que vous vous posez sur cette information. Vous pouvez aussi demander à quelqu'un de vous poser des questions.



<http://acver.fr/kc4>

# Scolaire



Séquence 2nde :   
l'affaire Calas



<http://acver.fr/k9o>



Séquence complète

## Reconstituer l'affaire Calas



Source : Scolawebtv

Pour travailler l'oral au long court, un projet possible peut être de reconstituer un procès. En classe de 2nde, les élèves ont ainsi reconstitué l'affaire Calas au tribunal de grande instance de Versailles, à partir d'un dossier pédagogique des archives départementales de la Haute-Garonne.



<http://acver.fr/k9o>