FICHE MÉTHODE

Cycle 4

La posture et la voix lors de l'oral

Niveau : 3ème

Technologie au collège François Mitterrand de Créon – Site internet ressources : club-techno.org

Les 4 points-clé pour sa posture et sa voix

Je regarde l'auditoire

Balayage des yeux :
Regarde toutes les personnes
Promène ton regard sur une personne à la fois (5 seconde)

Auditeurs peu coopératifs :
Évite de regarder les personnes qui t'intimident ou qui ont l'air de s'ennuyer

Aides visuelles :
Tes aides sont devant toi
Ne regarde pas le texte sur le grand écran
Reste toujours tourné vers le public

Pointeurs :
Tu peux utiliser une baguette, un crayon ou un pointeur laser pour capter l'attention de l'auditoire
Veille à toujours faire porter ta voix en direction de la salle

Salle sombre :
Veille à garder un éclairage minimal dans la salle afin d'être vu

Je contrôle ma voix et mon débit

Volume :
Parle assez fort, de façon à te faire entendre au fond de la salle
Prends garde que le ton de ta voix ne s'affaisse
Monte la voix pour exprimer ta conviction et les éléments importants

Rythme :
Ne parle ni trop vite, ni trop lentement
Ralentis ton débit dans les parties plus difficiles à comprendre

Ton :
Évalue le degré d'attention de ton auditoire :
Le public décroche lorsque le ton est monocorde
Mets de la chaleur dans ton discours

Pauses :
Prends le temps de respirer avant de prendre la parole entre tes phrases.
Évite les « euh » pour combler les silences

Je maîtrise ma posture et mes mouvements

Bouge un peu, sans exagérer :
Ne reste pas immobile ou les bras croisés
Ne t'assois pas contre un mur
Parle avec ton corps pour compléter ta voix

Évite de marcher sans arrêt :
Ton corps sert à communiquer, pas à être tout le temps en mouvement

Reste debout :
Mais garde une posture détendue

Surveille les mouvements répétitifs
qui risquent de parasiter ton exposé
(jouer avec un objet, se gratter la tête, regarder sa montre, faire du bruit ...

Je m'habille correctement

Habille-toi proprement :
- de façon à être à l'aise
- et à te mettre en valeur

Je jette mon chewing-gum ...
... et je n'oublie pas de sourire !!!

Source : *https://www.ebsi.umontreal.ca/jetrouve/oral/corps.htm*