

# MAITRISER LE LANGAGE NON VERBAL POUR SE PREPARER AU GRAND ORAL DU BAC

- **Niveau** : Lycée
- **Cadre** : préparation au Grand Oral du bac ou à l'EAF
- **Enseignants** : professeur documentaliste ; professeurs de discipline
- **Durée** : 2 à 3 heures et plus
- **Effectif** : classe entière ou demi-classe, si possible
- **Objectifs pédagogiques** :
  - Savoir identifier les éléments du langage non verbal dans la communication orale
  - Prendre conscience de ses propres difficultés rencontrées lors d'une prise de parole
  - Faire preuve d'une écoute attentive de l'autre qui s'exprime oralement
  - Acquérir des compétences et des savoir-faire permettant de surmonter les difficultés liées à l'expression orale

## SEANCE 1 : 1 heure / 1 heure 30

### A/ Introduction

- 1- Définition du **langage non verbal** : éléments relatifs à la voix et au corps. Illustration avec les vidéos démontrant le travail respiratoire et vocal du corps : 5'-10'

Chaîne Anatomie 3D Lyon. Le larynx : vibration des cordes vocales. Youtube, 9/02/2012. 1 vidéo, 1,11min. <https://www.youtube.com/watch?v=vvPl180suUU> / Chaîne Ecole Française de Sophrologie. La respiration diaphragmatique. Youtube, 24/07/2014. 1 vidéo, 0,14min. <https://www.youtube.com/watch?v=mXxhVVG6rI4>

- 2- **Echanges** sur ce qu'il ne faut pas faire, les difficultés rencontrées, observées : 5'-10'
- 3- Définition des **causes** : immédiates et indirectes : 5'-10'
- 4- Projection de trois **vidéos d'orateurs** différents (Malala à l'ONU, Badinter contre la peine de mort, Obama, etc) puis, **analyse** collective du langage non verbal : 20'

### B/ Conseils techniques pour libérer l'expression orale

- 1- Echanges sur les **critères** de réussite d'un oral. Distribution de la grille d'évaluation / auto-évaluation (voir annexe) : 5' (→ si on a le temps : faire réaliser la grille par les élèves).
- 2- **Conseils** : comment se détendre mentalement et physiquement, méthode de travail (chacun peut partager ses « trucs »).

**Pratique** : exercices de relaxation / respiration / concentration : 15'

Par exemple, après un petit travail relaxation, (étirements, automassage, déverrouillage), les élèves sont debout et vont se concentrer sur le souffle et la voix :

#### Position de départ :

Mon corps (épaules) et mon visage (mâchoire) sont détendus, je recherche une verticalité corporelle (pieds ancrés comme des racines, tête maintenue par un fil invisible, menton, regard horizontaux), je place une main en bas du ventre pour sentir le creusement et le gonflement (conséquence des mouvements du diaphragme) :

Consigne 1 : Je vide l'air, le plus possible, je vide, je vide. J'inspire par le nez, j'expire : 2X

Pascale POUGAULT

Professeure documentaliste - Lycée Masséna Nice

Consigne 2 : Je vide, j'inspire en ressentant le trajet de l'air comme l'eau dans une bouteille qui se remplit (abdomen puis thorax) puis j'expire en visualisant la bouteille qui se vide : 2X

Consigne 3 : 4 temps d'inspiration, 8 temps d'expiration : 2X

Consigne 4 : 4 temps d'inspiration, on bloque l'air pendant 4 temps, 8 d'expiration : 2X

Consigne 5 : idem que précédente, inspiration en produisant un « S » le plus long possible (on peut visualiser une ligne de canne à pêche que l'on lancerait loin, le plus long « S » gagne !) : 2 ou 3X

→ A proposer sous forme jeu : qui fera le plus long « S » ?

Idem : le « S » devient un « Zzzzzzz » intervocalique.

On termine en « se secouant » de la tête au pied et en émettant un « Aaaaaa » sonore : bras, jambes, tête, buste partent en tous sens.

Consignes pour la séance 2 : chaque élève doit préparer une prise de parole de 1 minute en s'appuyant sur la grille de critères.

<b>SEANCE 2</b> : 1 à 2 heures, voir plus...
--

A/ Entraînement filmé

- 1- Chaque élève présente son travail à la classe (1 minute) tandis qu'une personne les enregistre en vidéo. Suite à cela, les élèves et les professeurs présents lui posent quelques questions auxquelles il doit répondre. En parallèle, les élèves utilisent la grille de critères pour évaluer leur camarade : 5'
- 2- Chaque élève effectue son autocritique puis la classe et les professeurs émettent des critiques négatives et positives mais **toujours constructives** : 5'-10'

B/ Approfondissement : l'élève visionne sa prestation filmée, en présence d'un ou de plusieurs professeurs. Ils précisent ensemble davantage les qualités à reproduire et ce qui reste à améliorer.

### Grille d'évaluation / auto-évaluation pour une présentation orale

Nom :

Date :

Classe :

	A améliorer	Passable	Correct	Observations, note
<b>VOIX</b>	Audibilité			
	Débit			
	Ton			
<b>ATTITUDE CORPORELLE</b>	Regard			
	Gestes			
	Corps, occupation de l'espace			
<b>DISCOURS</b>	Vocabulaire			
	Clarté			
	Argumentation			
<b>IMPRESSION GENERALE</b>	Emotivité, aisance,			
	Enthousiasme, implication			

### Grille d'évaluation / auto-évaluation pour une présentation orale

Nom :

Date :

Classe :

	A améliorer	Passable	Correct	Observations, note
<b>VOIX</b>	Audibilité			
	Débit			
	Ton			
<b>ATTITUDE CORPORELLE</b>	Regard			
	Gestes			
	Corps, occupation de l'espace			
<b>DISCOURS</b>	Vocabulaire			
	Clarté			
	Argumentation			
<b>IMPRESSION GENERALE</b>	Emotivité, aisance,			
	Enthousiasme, implication			