

Tableau des compétences oratoires fondamentales

Exposer un propos debout devant les autres

	Compétence observée	Indices d'entraînements nécessaires
1	Préparation initiale (avant la première parole)	Début précipité sans avoir pris contact par le regard. Apnée ou respiration haute.
2	Clarté et fluidité du propos	Idées peu claires. Phrases interminables. Plus de 5 scories verbales (euh/bah/en fait...) par minute.
3	Voix audible	L'intensité vocale est insuffisante. Des syllabes sont avalées. Débit trop rapide.
4	Pertinence du contenu	Sujet insuffisamment analysé et mal traité. Registre de langue inapproprié.
5	Ancrage	Pas de conscience des appuis. Marche parasite.
6	Appui sur la respiration	Apnée involontaire. Respiration sonore. Respiration haute avec soulèvement des épaules.
7	Regard mobile sur des points fixes	Regard flottant ou qui se perd vers le sol, le plafond ou les murs.
8	Coordination corporelle	Tensions inutiles. Absence de gestes. Gestes d'auto-contact. Martèlements intempestifs de la tête et des bras.
9	Gestion du stress	Crispations inutiles. Mâchoire et épaules tendues. Agitation. Panique. Dureté apparente involontaire.
10	Qualité de l'interaction	Oratrice/ orateur dans sa bulle. Prisonnier de son contenu.
11	Respect du timing	Trop court ou trop long. Déséquilibre des parties.

Indicateurs de maîtrise	C	B	A
Conscience de la respiration et des appuis. Écoute de l'auditoire avant de débiter.			
Sait user de phrases courtes avec une idée par phrase. Des silences rythment le propos.			
Chaque syllabe est audible. Les finales des phrases sont tenues. Les silences facilitent l'écoute.			
Sujet analysé et traité. Tout ce qui est dit est en rapport avec le sujet. Niveau de langue approprié.			
Conscience des appuis. Les déplacements éventuels et changement d'appuis sont délibérés.			
Respiration mobilisant le diaphragme. Ouverture corporelle par la respiration.			
Regard en présence constante avec l'auditoire, y compris lors de la recherche de mots.			
Développement d'une gestuelle qui structure et accompagne le propos, sans bavardage.			
Conscience des tensions inutiles. Gestion du trac par la respiration. Détente apparente.			
Écoute de la résonance de ce que l'on dit dans le cerveau de l'autre. Usage varié des silences.			
Écart < 5 % par rapport au temps imparti.			

Tableau des compétences oratoires fondamentales

Exposer un propos debout devant les autres

A : Acquis : la compétence est manifeste pendant une durée équivalente à au moins 90 % de la prestation. **B : En cours d'acquisition** : la maîtrise de la compétence est intermittente. **C : Non acquis** : la compétence ne s'exprime à aucun moment de la prestation orale. (Reproduction possible en indiquant la source : *Parler en public, Principes et méthode*, Cyril Delhay, Dalloz, 2019 ©).