

Réussir son **GRAND ORAL**

et son orientation !

**Le guide pratique et complet
pour être à l'aise à l'oral et faire
les bons choix d'orientation**

- ➔ Le **mode d'emploi** de l'épreuve
- ➔ **32 fiches** avec des **conseils**
et des **activités**
- ➔ **16 vidéos** tutorielles
- ➔ **16 sujets** guidés
- ➔ Des **pages de carnet** à compléter

Réussir son **GRAND ORAL** *et son orientation !*

Marion Petipré

Conceptrice et directrice, à l'Université de Paris, du programme D.U. ParéO (Passport pour réussir et s'orienter), formation dédiée à l'aide à la réussite combinant expression orale, orientation et fondamentaux disciplinaires.

Avec la participation de :

Julie Champion

Agrégée de lettres modernes
Lycée d'Estournelles de Constant, La Flèche

Anne Doustaly

Agrégée d'histoire
Lycée Charlemagne, Paris

Stéphanie Fraisse-D'Olimpio

Agrégée de sciences économiques et sociales
Lycée Janson de Sailly, Paris

Stéphane Frayon

Agrégé de sciences de la vie et de la Terre
Lycée Lapérouse, Nouméa

Stéphanie Gérard

Certifiée de mathématiques
Lycée d'Estournelles de Constant, La Flèche

Nathalie Sotin

Certifiée de physique-chimie
Lycée Jean-Rostand, Chantilly

Sommaire

AVANT-PROPOS 7

PARTIE 1

Tout savoir sur l'épreuve du Grand Oral

Le Grand Oral en un coup d'œil..... 10

- ▶ **Fiche 1.** Comprendre l'épreuve du Grand Oral 12
- ▶ **Fiche 2.** S'organiser pour réussir son Grand Oral 16
- ▶ **Fiche 3.** Identifier son niveau de départ..... 20
- MON CARNET GRAND ORAL..... 24*

PARTIE 2

Se préparer au Grand Oral pas à pas

1 TROUVER SON SUJET

- Fiche 4.** Découvrir les thèmes possibles 28
- ▶ **Fiche 5.** Explorer les thèmes sélectionnés..... 30
- MON CARNET GRAND ORAL..... 32*

2 FORMULER SA QUESTION ET APPROFONDIR SON SUJET

- Fiche 6.** Formuler ses questions 34
- ▶ **Fiche 7.** Effectuer des recherches documentaires 36
- MON CARNET GRAND ORAL..... 38*

3 S'ENTRAÎNER À ARGUMENTER SUR LA QUESTION TRAITÉE

- Fiche 8.** Structurer son sujet 40

- ▶ **Fiche 9.** Construire son argumentation..... 42
- MON CARNET GRAND ORAL..... 44*

4 PRÉPARER SA PRISE DE PAROLE

- ▶ **Fiche 10.** Préparer son discours 46
- Fiche 11.** Concevoir son support écrit .. 48
- MON CARNET GRAND ORAL..... 50*

5 PRÉPARER SON ÉCHANGE AVEC LE JURY

- Fiche 12.** Identifier les thématiques possibles 52
- ▶ **Fiche 13.** Développer sa répartie 54
- MON CARNET GRAND ORAL..... 56*

6 RÉPÉTER SA PRISE DE PAROLE

- ▶ **Fiche 14.** Mémoriser sa présentation 58
- Fiche 15.** Analyser sa prise de parole pour s'améliorer 60
- Fiche 16.** Optimiser son temps de préparation le jour J 62
- Fiche 17.** Bien réaliser sa présentation le jour J 64
- MON CARNET GRAND ORAL..... 66*

7 GÉRER SON TRAC POUR RÉUSSIR LE JOUR J

- ▶ **Fiche 18.** Maîtriser son trac et sa respiration 68
- ▶ **Fiche 19.** Travailler sa voix et sa diction..... 70
- Fiche 20.** Réguler son rythme et son débit de parole..... 72
- ▶ **Fiche 21.** Maîtriser sa communication non verbale 74
- Fiche 22.** Se préparer pour le jour J..... 76
- MON CARNET GRAND ORAL..... 78*



Construire son projet d'orientation pas à pas

MON CARNET GRAND ORAL 82

1 APPRENDRE À SE CONNAÎTRE

Fiche 23. Se découvrir et se comprendre..... 84

Fiche 24. Identifier ses axes d'amélioration 86

MON CARNET GRAND ORAL 88

2 EXPLORER LE MONDE PROFESSIONNEL ET DE LA FORMATION

► **Fiche 25.** Comprendre le monde du travail 90

Fiche 26. Connaître la diversité des parcours de formation 92

MON CARNET GRAND ORAL 94

3 DÉFINIR SON PROJET D'ORIENTATION

Fiche 27. Identifier les obstacles 96

► **Fiche 28.** Élaborer sa stratégie d'orientation 98

MON CARNET GRAND ORAL 100

4 MAÎTRISER PARCOURSUP

► **Fiche 29.** Tout savoir sur Parcoursup 102

Fiche 30. Construire sa stratégie Parcoursup 104

MON CARNET GRAND ORAL 106

5 PRÉSENTER SON PROJET D'ORIENTATION

► **Fiche 31.** Exposer ses choix d'orientation 108

Fiche 32. Échanger sur ses choix d'orientation 110

MON CARNET GRAND ORAL 112

Préparer sa question de spécialité pas à pas

HUMANITÉS, LITTÉRATURE ET PHILOSOPHIE

SUJET GUIDÉ 1 116

SUJET GUIDÉ 2 122

HISTOIRE-GÉOGRAPHIE, GÉOPOLITIQUE ET SCIENCES POLITIQUES

SUJET GUIDÉ 1 130

SUJET GUIDÉ 2 136

SCIENCES ÉCONOMIQUES ET SOCIALES

SUJET GUIDÉ 1 142

SUJET GUIDÉ 2 148

MATHÉMATIQUES

SUJETS GUIDÉS

INTERDISCIPLINAIRES 178, 184

PHYSIQUE-CHIMIE

SUJET GUIDÉ 1 154

SUJET GUIDÉ 2 160

SCIENCES DE LA VIE ET DE LA TERRE

SUJET GUIDÉ 1 166

SUJET GUIDÉ 2 172

SUJETS INTERDISCIPLINAIRES

Mathématiques/Physique-chimie 178

Mathématiques/SES 184

SVT/Physique-chimie 192

HLP/SVT 198

SES/SVT 206

HGGSP/SES 214

MON CARNET GRAND ORAL 222

Sommaire des ressources

Les QR codes présents tout au long de l'ouvrage te permettent d'accéder à des vidéos dédiées aux différents points clés à maîtriser, ainsi qu'à des interviews-métiers.



Les vidéos sur les points clés à maîtriser, accessibles depuis les fiches, pages 12 à 111 :

- 1 Comment préparer son Grand Oral ? **FICHE 1**
- 2 Comment organiser le suivi de sa préparation au Grand Oral ? **FICHE 2**
- 3 Comment construire sa grille d'autoévaluation ? **FICHE 3**
- 4 Comment construire une carte mentale ? **FICHE 5**
- 5 Comment documenter sa prise de parole ? **FICHE 7**
- 6 Comment organiser des joutes oratoires ? **FICHE 9**
- 7 Comment améliorer son éloquence ? **FICHE 10**
- 8 Comment organiser des matchs d'improvisation ? **FICHE 13**
- 9 Comment mémoriser sa présentation ? **FICHE 14**
- 10 Comment gérer son trac ? **FICHE 18**
- 11 Comment fonctionne la voix ? **FICHE 19**
- 12 Comment améliorer sa communication non verbale ? **FICHE 21**
- 13 Comment explorer le monde professionnel ? **FICHE 25**
- 14 Comment élaborer son projet d'orientation ? **FICHE 28**
- 15 Comment aborder la procédure Parcoursup ? **FICHE 29**
- 16 Comment faire un pitch de 3 minutes ? **FICHE 31**



Les questions de spécialité(s) traitées dans les sujets guidés, pages 116 à 121, et les interviews-métiers associées :

SUJETS PAR SPÉCIALITÉ

Humanités, littérature et philosophie

- 1 Comment la confrontation avec l'autre est-elle nécessaire à la construction du moi ?



Chercheur(euse) en psychologie cognitive
Animateur(trice) socioculturel(le)
Médiateur(trice) culturel(le)

- 2 Pourquoi Georges Perec a-t-il recours à la fiction dans son œuvre autobiographique *W ou le Souvenir d'enfance* ?



Éditeur(trice)
Journaliste
Illustrateur(trice)

Histoire-géographie, géopolitique et sciences politiques

- 1 Le secret est-il un danger pour la démocratie ?



Magistrat(e) administratif(ve)
Intercepteur(trice) de renseignement
Traducteur(trice) en institution internationale

- 2 Faut-il rendre les œuvres d'art à leur pays d'origine ?



Archéologue
Conservateur(trice) de patrimoine
Commissaire-priseur

Sciences économiques et sociales

- 1 Pourquoi la meilleure réussite scolaire des filles ne réduit-elle pas les inégalités homme-femme sur le marché du travail ?



Sociologue
Enseignant(e)
Consultant(e) en responsabilité sociétale des entreprises (RSE)

- 2 Les mutations de la filière textile ne sont-elles que l'illustration de la désindustrialisation de la France ?



Conseiller(ère) en stratégie d'entreprise
Cadre dans la gestion RH
Entrepreneur(euse)

Physique-chimie

- 1 Comment l'eau peut-elle être une source d'énergie verte pour une voiture propre ?



Géomaticien(ne)
Chargé(e) d'exploitation éolienne
Ingénieur(e) énergie

- 2 Comment l'effet Doppler peut-il aider à poser un diagnostic médical ?



Cardiologue en service de réadaptation cardiaque
Technicien(ne) biomédical(e)
Chercheur(euse) en traitement du signal et analyse des données

SUJETS INTERDISCIPLINAIRES

Mathématiques & Physique-chimie

Comment évolue dans le temps un traceur radioactif injecté lors d'une scintigraphie ?



Manipulateur(trice) radio
Radiologue
Ingénieur(e) en recherche & développement

Mathématiques & Sciences économiques et sociales

Comment les économistes mesurent-ils la satisfaction ?



Data analyst
Ergonome
Office manager

Sciences de la vie et de la Terre & Physique-chimie

Comment le rejet de dioxyde de carbone gazeux dans l'atmosphère peut-il affecter des organismes marins comme les coraux ?



Biologiste marin(e)
Technicien(ne) de laboratoire
Hydrogéologue

Sciences de la vie et de la Terre

- 1 Comment l'évolution permet-elle d'expliquer que certaines personnes ne digèrent pas le lactose alors que d'autres le peuvent ?



Directrice(trice) de recherche
Médecin généraliste
Assistant(e) ingénieur(e) en techniques biologiques

- 2 Comment le réchauffement climatique pourrait-il faire évoluer la diversité génétique des tortues marines et fragiliser les populations ?



Prévisionniste météo
Ingénieur(e) environnement
Chargé(e) d'affaires en génie climatique

Humanités, littérature et philosophie & Sciences de la vie et de la Terre

Quelles sont les conséquences de la posture de domination de l'homme sur son environnement ?



Inspecteur(trice) de l'environnement
Écologue
Chef(fe) de projet innovation et développement durable

Sciences économiques et sociales & Sciences de la vie et de la Terre

Comment expliquer les inégalités de mortalité liées au virus responsable de la Covid-19 entre les individus de différents groupes sociaux ?



Infirmier(ère) de santé au travail
Épidémiologiste
Économiste

Histoire-géographie, géopolitique et sciences politiques & Sciences économiques et sociales

Pourquoi l'environnement est-il à la fois un bien commun et un sujet de tensions ?



Avocat(e) ou juriste spécialiste de l'environnement
Fonctionnaire international(e)
Chargé(e) de communication en développement durable



Avant-propos

L'épreuve du **Grand Oral** constitue une **nouveauté** dans la manière d'appréhender ta préparation au baccalauréat et ton projet d'orientation. Cela représente une **opportunité unique de développer des compétences indispensables à ta poursuite d'études et à ta future vie professionnelle**. C'est également un temps précieux pour **apprendre à te connaître et à construire tes propres choix**.

Ce livre te propose un **parcours d'entraînement pour aborder en toute confiance le Grand Oral**. Il est structuré autour des **trois grands axes d'évaluation de l'épreuve : la prise de parole, la question de spécialité et l'orientation**.



Au fil des **32 fiches-ateliers**, tu trouveras ainsi les **outils** et les **ressources** pour :

- acquérir les **techniques** qui te permettront de **prendre sereinement la parole en public** ;
- approfondir la **méthodologie nécessaire** pour **présenter ta question de spécialité** ;
- **construire ton projet d'orientation**.

Le choix de ta question de spécialité implique de t'engager tôt dans le **processus de réflexion sur ton projet d'orientation** afin d'expliciter les **liens entre ton choix de sujet et ton projet**. C'est pourquoi tu trouveras, en fin d'ouvrage, des **sujets guidés** par spécialité et interdisciplinaires pour inspirer ta réflexion, ainsi que des **interviews-métiers**.

Tu pourras t'entraîner à travers des « **défi'actions** » et mesurer ta progression grâce aux **grilles d'autoévaluation** proposées dans les pages « **Mon carnet Grand Oral et orientation** ». N'hésite pas à travailler en groupe et à solliciter tes proches tout au long de ta préparation : cela te motivera et te permettra d'obtenir des retours constructifs.

L'épreuve du Grand Oral est avant tout un **cheminement**. Dans un monde en pleines mutations, la vie est faite de changements, d'interrogations, de bifurcations... Le plus important est de développer ta capacité d'adaptation, d'apprendre à te dépasser et d'appréhender les défis avec enthousiasme. En faisant preuve de persévérance et en appliquant les méthodes proposées dans ce livre, tu as toutes les clés en main pour réussir.

À toi de jouer !


Marion Petipré

Conceptrice et directrice du D.U. PaRéO,
Passeport pour réussir et s'orienter
à l'Université de Paris

- Partie 1 -

*Tout savoir
sur l'épreuve du*

**GRAND
ORAL**



	Le Grand Oral en un coup d'œil.....	10
1	COMPRENDRE L'ÉPREUVE DU GRAND ORAL	12
2	S'ORGANISER POUR RÉUSSIR SON GRAND ORAL	16
3	IDENTIFIER SON NIVEAU DE DÉPART	20

	MON CARNET GRAND ORAL ET ORIENTATION	24
--	--	----

Le Grand Oral

en un coup d'œil

Le **Grand Oral** est l'une des cinq épreuves terminales des baccalauréats général et technologique.

Son objectif est de permettre au candidat de « montrer sa capacité à **prendre la parole en public de façon claire et convaincante** [et] d'utiliser les connaissances liées à ses spécialités pour **démontrer ses capacités argumentatives et la maturité de son projet de poursuite d'études**, voire professionnel ».

Son **coefficient** est de **10** pour la filière générale et de **14** pour la filière technologique.



CONSEIL

Ce temps de préparation est **précieux et déterminant**. Pour que tu sois en possession de tous tes moyens lors de ta présentation, il faut que tu apportes autant d'attention au travail préparatoire qu'à la présentation elle-même (voir p. 48-49 et 62-63).



ACTIONS

- ✓ Je mets en ordre mes idées.
- ✓ Je peux préparer un support à remettre au jury (je ne pourrai pas le consulter durant ma présentation). Ce document ne fera pas l'objet d'une évaluation.

20 mn
assis

2

TEMPS DE PRÉPARATION



1

DÉMARRAGE DE L'ÉPREUVE



ACTIONS

- ✓ Je présente au jury les deux questions que j'ai préparées durant l'année en lui remettant la feuille signée par mon établissement.
- ✓ Le jury choisit la question que je vais devoir présenter.



CONSEIL

La réussite de ton Grand Oral implique que tu fournisses **un travail régulier sur un temps long** pour ancrer les **nouvelles compétences développées**. Il est capital de comprendre les enjeux de cette nouvelle épreuve pour **t'organiser au mieux** (voir p. 12-25) et **choisir méthodiquement** tes deux questions de spécialité (voir p. 28-35).

5 mn
debout
sans notes

3

PREMIER TEMPS : PRÉSENTATION D'UNE QUESTION



ACTIONS

- ✓ J'explique les raisons pour lesquelles j'ai choisi de préparer cette question et j'introduis mon sujet.
- ✓ Je développe mon argumentation et je réponds à la question en respectant le temps imparti.



CONSEIL

Cinq minutes, c'est court, mais cela peut aussi paraître très long ! Pour **mettre ce temps à profit**, il faudra te préparer minutieusement (voir p. 40-47, 58-59 et 64-67). Tu pourras développer tes talents d'orateur tout au long de ta préparation (voir p. 68-79).

10 mn
debout ou assis
au choix

4

DEUXIÈME TEMPS : ÉCHANGE AVEC LE JURY



ACTIONS

- ✓ Je suis interrogé(e) sur tout ou partie du programme du cycle terminal de mes enseignements de spécialité.
- ✓ Je suis évalué(e) sur la solidité de mes connaissances et mes capacités argumentatives.
- ✓ Je dois être en mesure de faire des liens entre mes différentes connaissances.



CONSEIL

Même si ce temps d'échange dédié à ton projet d'orientation ne dure que cinq minutes, il ne faut pas perdre de vue le fait qu'il est le **fruit d'un long cheminement** dont la finalité est que tu saches ce que tu souhaites faire et les moyens à mettre en place après l'obtention de ton baccalauréat. Tu trouveras **dans cet ouvrage dix fiches** qui t'accompagneront pas à pas dans la construction de ton projet d'orientation (voir p. 82-113).



ACTIONS

- ✓ Je mets en perspective la question traitée avec mes choix de poursuite d'études et mon projet professionnel.
- ✓ Je présente mon projet d'orientation et le cheminement mené pour le construire.
- ✓ J'expose comment je vais mener mon projet professionnel après l'obtention de mon baccalauréat.

5 mn
debout ou assis
au choix

5

TROISIÈME TEMPS : ÉCHANGE SUR LE PROJET D'ORIENTATION



CONSEIL

Comme pour ton temps de préparation, l'échange avec le jury constitue un point clé à travailler au cours de ta préparation, au même titre que ta présentation. Il s'agit pour toi de travailler tant le fait **d'anticiper au mieux les questions** du jury que de **soigner tes réponses** (voir p. 52-57).

COMPRENDRE

l'épreuve du Grand Oral

Scanne-moi!



OBJECTIFS

- Comprendre les finalités de l'épreuve.
- Connaître les attentes du jury.

Une épreuve pour te préparer à l'entrée dans l'enseignement supérieur

- > L'épreuve du Grand Oral te permet de **travailler sur ton projet d'orientation**, en t'amenant à formaliser tes choix pour ta poursuite d'études.
- > Elle t'invite également à **te préparer pour réussir dans l'enseignement supérieur** : s'exprimer en public, collaborer, mener à bien une présentation et exercer son esprit critique sont en effet des compétences attendues d'un étudiant dans l'enseignement supérieur.
- > La **forme de l'exposé oral** est une **modalité d'évaluation** qui jalonnait l'ensemble de ton parcours d'études supérieures. Le Grand Oral est une **véritable opportunité de te préparer à devenir étudiant** en adoptant dès maintenant les bons réflexes et en te projetant vers l'avenir.

Une épreuve pour t'amener à « savoir parler en public »

Une prise de parole efficace implique **d'être convaincant(e) et de savoir capter son auditoire**, ce qui nécessite les compétences suivantes :

- > mobiliser ses connaissances ;
- > structurer son propos ;
- > développer son esprit critique ;
- > élaborer une présentation structurée et argumentée ;
- > être en mesure d'explicitier ses choix et les positions défendues ;
- > maîtriser son trac ;
- > poser sa voix et adopter le bon rythme de parole ;
- > gérer sa communication non verbale.

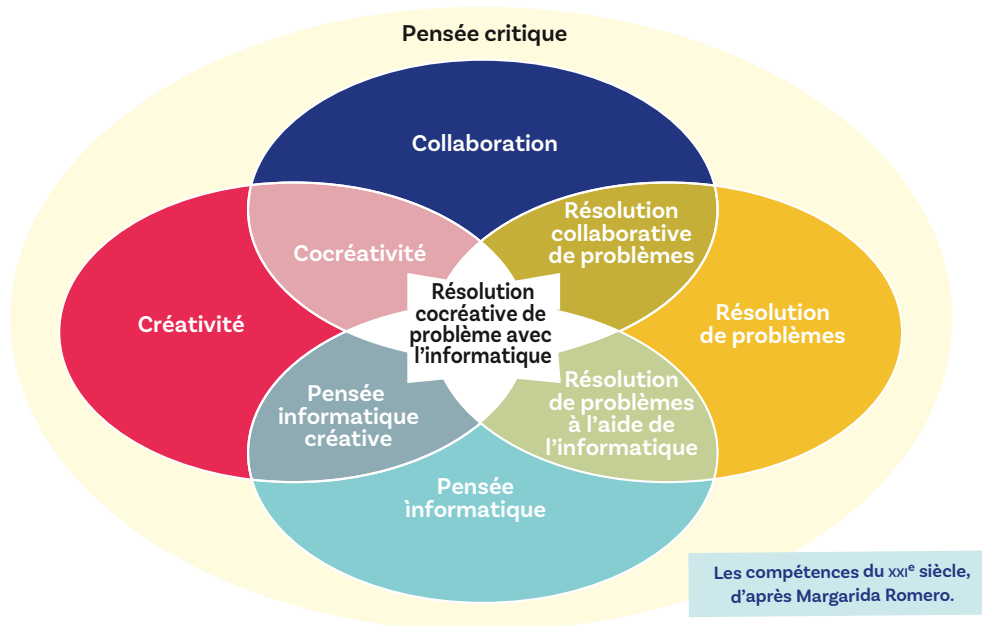
Les points à maîtriser pour réussir son Grand Oral

1. Je choisis des sujets en lien avec mon programme de spécialité et mon projet d'orientation.
2. Je développe mes compétences oratoires et je maîtrise mon trac pour être capable de m'exprimer clairement.
3. Je suis en mesure de développer une argumentation.
4. Je respecte le délai imparti à chaque étape de l'épreuve.
5. J'exécute ma présentation sans notes et debout.
6. Je présente mon projet d'orientation et le cheminement mené pour le construire en vue d'expliquer mes choix de poursuite d'études.



LE SAVAIS-TU ?

Les changements technologiques, économiques et sociaux de ces dernières années ont fait apparaître de **nouvelles exigences** tant dans le domaine professionnel que de l'éducation. Cela implique de **développer de nouvelles compétences**, notamment la collaboration, la créativité, la communication, la résolution de problème, l'esprit critique, les habiletés sociales, la maîtrise des outils numériques... (**voir schéma ci-dessous**).







Les quatre « compétences du XXI^e siècle » les plus sollicitées lors du Grand Oral





- > **Créer :** développer sa capacité à innover et soutenir des idées qui sortent des sentiers battus ; favoriser une pensée créatrice dans tous les domaines.
- > **Développer son esprit critique :** aborder un contenu en faisant preuve de pensée critique et en évaluant sa fiabilité avant de l'utiliser ; apprendre à raisonner et développer ses capacités de questionnement, d'observation, d'analyse et de synthèse.
- > **Communiquer :** savoir adapter le contenu de son propos à son auditoire et développer une capacité d'écoute ; mobiliser la diversité des outils numériques de communication.
- > **Coopérer :** collaborer et travailler en équipe sur des projets communs ; apprendre à créer des ponts entre les domaines.

Connaitre les attentes du jury

Le jury se compose de deux enseignant(e)s de disciplines différentes, dont l'un(e) au moins enseigne l'une des spécialités choisies par le (la) candidat(e). Il valorise « **la solidité des connaissances du candidat,**

sa capacité à argumenter et à relier les savoirs, son esprit critique, la précision de son expression, la clarté de son propos, son engagement dans sa parole, sa force de conviction » selon les critères suivants :

	Qualité orale de l'épreuve	Qualité de la prise de parole en continu
	La voix soutient efficacement le discours. Qualités prosodiques marquées (débit, fluidité, variations et nuances pertinentes, etc.). Le candidat est pleinement engagé dans sa parole. Il utilise un vocabulaire riche et précis.	Discours fluide, efficace, tirant pleinement profit du temps et développant ses propositions.
	Quelques variations dans l'utilisation de la voix ; prise de parole affirmée. Il utilise un lexique adapté. Le candidat parvient à susciter l'intérêt.	Discours articulé et pertinent, énoncés bien construits.
	La voix devient plus audible et intelligible au fil de l'épreuve mais demeure monotone. Vocabulaire limité ou approximatif.	Discours assez clair mais vocabulaire limité et énoncés schématiques.
	Difficilement audible sur l'ensemble de la prestation. Le candidat ne parvient pas à capter l'attention.	Énoncés courts, ponctués de pauses et de faux démarrages ou énoncés longs à la syntaxe mal maîtrisée.

	Qualité des connaissances	Qualité de l'interaction	Qualité et construction de l'argumentation
	Connaissances maîtrisées, les réponses aux questions du jury témoignent d'une capacité à mobiliser ces connaissances à bon escient et à les exposer clairement.	S'engage dans sa parole, réagit de façon pertinente. Prend l'initiative dans l'échange. Exploite judicieusement les éléments fournis par la situation d'interaction.	Maîtrise des enjeux du sujet, capacité à conduire et exprimer une argumentation personnelle, bien construite et raisonnée.
	Connaissances précises, capacité à les mobiliser en réponse aux questions du jury avec éventuellement quelques relances.	Répond, contribue, réagit. Se reprend, reformule en s'aidant des propositions du jury.	Démonstration construite et appuyée sur des arguments précis et pertinents.
	Connaissances réelles, mais difficulté à les mobiliser en situation à l'occasion des questions du jury.	L'entretien permet une amorce d'échange. L'interaction reste limitée.	Début de démonstration mais raisonnement lacunaire. Discours insuffisamment structuré.
	Connaissances imprécises, incapacité à répondre aux questions, même avec une aide et des relances.	Réponses courtes ou rares. La communication repose principalement sur l'évaluateur.	Pas de compréhension du sujet, discours non argumenté et décousu.

Grille d'évaluation officielle de l'épreuve orale terminale (https://www.education.gouv.fr/bo/20/Special2/MENE2002780N.htm?cid_bo=149115).

À toi de jouer !

1. À tes crayons !

Imprègne-toi du déroulé de l'épreuve du Grand Oral.

- a** Observe avec attention la frise proposée pages 10 et 11 pour te familiariser avec le déroulé de l'épreuve.
- b** Prends une feuille blanche de format A3 ou A4 et dessine sans modèle **ton propre schéma** en symbolisant les éléments suivants :

- > les différentes **étapes** de l'épreuve ;
- > les **conditions** dans lesquelles elles se dérouleront (durée et postures autorisées) ;
- > les **actions** à accomplir.

N'hésite pas à personnaliser ce schéma en utilisant des couleurs pour chaque phase de l'épreuve et des icônes ou des symboles pour les différentes informations à faire figurer.

- c** Identifie pour chaque étape de l'épreuve les **difficultés** que tu penses rencontrer et les **actions à mettre en place** pour les dépasser.
N'hésite pas à conserver cette frise annotée pour constater que tes appréhensions **évoluent** grâce au travail et aux entraînements menés pour surmonter tes difficultés.

2. Identifie tes compétences

- a** Décris, en précisant les actions réalisées, trois expériences vécues autour de chacune des compétences du **xxi^e siècle** : **collaborer, développer son esprit critique, communiquer** et **créer**.
- b** Pour détailler tes différentes expériences, réfléchis à tout ce que tu as pu vivre dans ta vie personnelle (loisirs, événements familiaux, activités sportives ou artistiques) et également tous les projets que tu as pu mener à l'école.

- c** Présente ton travail sous la forme d'un tableau en suivant le modèle proposé ci-dessous :

Compétences	Descriptif de l'expérience	Actions réalisées
-------------	----------------------------	-------------------

L'objectif de ce travail est de t'aider à **prendre conscience que tu disposes déjà de ces compétences** et que tu as pu les mobiliser à plusieurs reprises et dans différentes situations.

3. Approprie-toi les critères de notation du Grand Oral

- a** En t'appuyant sur la grille d'évaluation officielle reproduite ci-contre, rédige pour chaque critère d'évaluation trois phrases explicitant **la posture ou l'attitude à adopter le jour J** pour atteindre un niveau de maîtrise **satisfaisant ou très satisfaisant**.
- b** Présente ce travail sous la forme d'un tableau en respectant les consignes suivantes :
 - > prévois une colonne « **Critères d'évaluation** » comprenant une ligne pour chaque compétence évaluée ;
 - > intègre une colonne « **J'identifie la bonne posture ou l'attitude à adopter** » dans laquelle tu rédigeras trois phrases par compétence évaluée en employant la 1^{re} personne du singulier ;
 - > crée une colonne « **Mes observations** » dans laquelle tu détailleras les éventuelles difficultés que le critère étudié te semble représenter.

S'ORGANISER

pour réussir son Grand Oral

Scanne-moi!



OBJECTIFS

- Apprendre à organiser son temps et à planifier son travail.
- Apprendre à travailler efficacement.

Comment optimiser la gestion de ton temps ?

- > **Il est préférable de maîtriser son temps et d'en faire un allié plutôt que de le subir.** Qu'il s'agisse du cadre de tes études, de ta vie personnelle ou de ton parcours professionnel, **il est capital d'apprendre à t'organiser de la manière la plus efficace possible** pour mener de front tous les projets que tu souhaiteras développer.
- > **L'épreuve du Grand Oral** implique de mettre en œuvre un certain nombre de compétences (voir p. 12-13). L'acquisition de ces compétences nécessite obligatoirement un **travail régulier, sur le long terme**, rendant indispensable une **organisation efficace de ton temps**.
- > **Fixe-toi des objectifs réalistes et délimités dans le temps** pour entretenir ta motivation tout au long de ta préparation du Grand Oral.
- > **Priorise le travail à réaliser au quotidien en t'aidant de la matrice Eisenhower (voir activité 1, p. 17).** Cela te permettra de gagner en efficacité tout au long de ta préparation.
- > **Apprends à optimiser ton temps en organisant au mieux tes déplacements et en limitant les sources de dispersion** auxquelles tu peux être confronté(e) durant tes séances de travail et sur lesquelles tu as un pouvoir d'action (mails, notifications, réseaux sociaux...).

Comment améliorer ton efficacité ?

Lorsque l'on travaille, il arrive souvent que l'on soit soumis à des facteurs de distractions ou à un grand nombre de tâches à accomplir. Il devient alors très difficile de maintenir sa concentration pour produire un travail efficace. Chaque individu réagit différemment selon les situations, d'où l'importance de **bien connaître ton mode de fonctionnement** pour déterminer les méthodes à mettre en place afin de **favoriser ta productivité, travailler plus sereinement** et **prioriser les tâches à accomplir**.

Crée un contexte favorable à ton efficacité et à ta concentration :

- > organise au mieux ton environnement de travail en choisissant par exemple un lieu **confortable et bien rangé** pour limiter les sources de distractions ;
- > apprends à structurer le travail à réaliser **en le découpant en différentes étapes** ;
- > prends le temps de faire **de petites pauses** durant tes séances de travail.

Pour optimiser ton efficacité, tu peux utiliser la méthode Pomodoro (voir activité 3, p. 18).

Comment t'organiser au mieux ?

Le meilleur moyen de t'organiser est **d'utiliser un outil d'organisation et de planification**. Cela te permettra :

> **de garder en mémoire toutes les tâches que tu as prévu de réaliser et de ne pas prendre de retard.**

Tu préserveras ainsi ton énergie et tu te sentiras en mesure de maîtriser les événements ;

> **d'estimer le temps nécessaire pour accomplir chaque tâche** afin d'organiser ta semaine sereinement et te ménager des moments de loisir et de repos, conditions indispensables d'une bonne concentration lors des séances de travail.

Il existe différents types d'outils possibles :

> **un agenda (papier ou numérique) ou une grille horaire** pour organiser ta journée heure par heure ;

> **des cartes mentales** pour visualiser les actions à réaliser ;

> **les pages « Mon carnet Grand Oral et orientation »** de cet ouvrage pour suivre ta progression et organiser les prochaines étapes ;

> **des applications de gestion de projet** (comme Evernote® ou Trello®) ;

> **un bullet journal** qui te permettra de combiner sur un même support plusieurs types d'outils **(voir activité 2, p. 18)**.



COUP DE POUCE



Ton efficacité et ta concentration peuvent être influencées par **ton état de fatigue**. Pour rester en forme, il est conseillé de pratiquer régulièrement une activité sportive, d'avoir un sommeil réparateur et de manger de manière équilibrée.

À toi de jouer !

1. Définis tes priorités à l'aide de la matrice Eisenhower

- Liste l'ensemble des tâches que tu dois réaliser, notamment pour ta préparation au Grand Oral.
- Classe ces différentes tâches en respectant les quatre quadrants de la matrice Eisenhower **(voir p. 19)**.
- Questionne-toi sur les tâches classées dans le quadrant 4 : faut-il vraiment les faire ou est-il possible de les supprimer de ta matrice ?
- Il ne reste plus qu'à te mettre au travail en priorisant les actions à accomplir selon le classement réalisé.



LE SAVAIS-TU ?

La méthode Eisenhower fut inspirée d'une citation de cet ancien président des États-Unis : « J'ai deux types de problèmes : les problèmes urgents, et les problèmes importants. Les problèmes urgents ne sont, en général, pas importants, et les problèmes importants ne sont jamais urgents. »



2. Crée ton *bullet journal*

Ce type de journal, imaginé par Ryder Carroll en 2015, mixe les fonctionnalités d'un agenda et d'un journal de bord. Cet outil très flexible t'offrira la possibilité de faire le point sur l'avancée de tes projets, d'optimiser ton emploi du temps et de conserver toutes tes idées sur un même support.

- a Choisis un carnet de 100 pages environ qui te plaît tout particulièrement.
- b Numérote toutes les pages de ton carnet puis prévois la page d'index que tu complèteras au fur et à mesure pour te repérer dans ton journal.
- c Élabore la page de « clés » de ton journal. Elle regroupe tous les symboles que tu souhaites utiliser pour distinguer par exemple les tâches des rendez-vous ou des événements, indiquer qu'une action est importante ou préciser son degré d'accomplissement.
- d Crée ton planning annuel dans lequel tu noteras les événements importants à venir, puis ton calendrier mensuel comprenant les tâches plus précises à effectuer sur le mois avec tes objectifs. Viendra ensuite ton agenda journalier. Tu peux créer ces pages au jour le jour pour qu'elles s'adaptent au mieux à tes besoins.
- e Prévois enfin des pages de « collection » qui s'intercaleront entre tes pages de planning et rassembleront des informations sur des sujets choisis en fonction de tes souhaits, tes centres d'intérêts et, bien sûr, ta préparation du Grand Oral (n'hésite pas à t'inspirer des contenus proposés dans les pages « **Mon carnet Grand Oral et orientation** » présentes tout au long de cet ouvrage).

3. Optimise ton efficacité avec la méthode Pomodoro

La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps reposant sur le découpage du travail en séquences. Suis toutes les étapes décrites pour gagner en discipline et éviter ainsi de procrastiner.

- a Détermine la tâche à accomplir (ex. : apprendre une partie de cours, réaliser des recherches documentaires sur sa question de spécialité, réaliser une carte mentale ou une fiche de synthèse...).
- b Règle ton minuteur sur 25 minutes. Il peut s'agir d'un minuteur traditionnel ou électronique.
- c Travaille sur la tâche choisie jusqu'à la sonnerie du minuteur. Il est important de garder la trace du travail effectué mais aussi des distractions rencontrées comme des notifications de messages sur ton téléphone ou une perte de concentration. Prends bien le temps d'analyser ta manière de procéder et la qualité de ton attention. Ce travail d'analyse de ta progression te permettra d'identifier tes axes d'amélioration et d'expérimenter différentes stratégies.
- d Prends une pause de 5 minutes. Fais cet enchaînement durant 4 séquences de 25 minutes. À l'issue de cette période, prends un temps de pause plus long (de 15 à 20 minutes).

LE SAVAIS-TU ?

La méthode Pomodoro (qui signifie « tomate » en italien) a été inventée par Francesco Cirillo durant ses études, et a été mise au point à l'aide d'un minuteur de cuisine en forme de tomate (d'où le nom de la méthode).



Je me lance un défi'action

Passes à l'action en te fixant des objectifs pour t'aider à poursuivre ton travail de préparation du Grand Oral, notamment sur tes questions de spécialité à présenter au jury le jour J.

ÉTAPE 1 : Définir mon défi'action

✓ Quel est l'objectif que je me fixe ?

Exemple : Identifier une première liste de sujets possibles à explorer.

.....

.....

✓ À quel moment aurai-je réussi ?

Exemple : Lorsque je disposerai d'une liste de trois à cinq sujets à explorer.

.....

.....

ÉTAPE 2 : Définir des étapes

Détermine 3 ou 4 étapes pour réussir ton défi'action en identifiant les démarches à effectuer.

	Descriptif	Temps de réalisation	Matériel nécessaire
Étape 1	Exemple : Lister les thématiques du programme susceptibles de m'intéresser	Exemple : 2 à 3 heures	Exemple : Un carnet ou un ordinateur pour réaliser des cartes mentales ou des tableaux

Étape 2
Étape 3
Étape 4

Table des illustrations

p. 13 : © Margarida Romero ; **p. 117 :** © Akg-images/British Library ; **p. 123 :** © Eric Sempe/Artedia /Bridgeman Images/ADAGP, Paris 2021 ; **p. 131 :** © Gilles Rapaport ; **p. 137 :** © Patrick Zachmann/Magnum Photos ; **p. 143 :** © Oli - Sudpresse - 7 mai 2016 ; **p. 155 :** infographie ENGIE Solutions ; **p. 167 :** Légendes cartographie ; **p. 185 :** © EcoNomNomNomics ; **p. 199 :** © Juan Carlos Meza/Getty images South America/AFP ; **p. 215 :** Édicarto.

Responsable éditoriale : Audrey Gérard

Suivi éditorial : Laureen Cochelin

Conception couverture et direction artistique : Studio Humensis, Audrey Hette

Maquette intérieure et illustrations : Charlotte Thomas

Mise en pages : Fabienne Le Bihan

Cartographie et infographie : Laurent Blondel/Corédoc sauf p. 167 Légendes cartographie et p. 215 Édicarto

Iconographie : Laetitia Jannin

Photogravure et prépresse : Arthur Caillard

Fabrication : Jérôme Cordier

Toutes les références à des sites Internet présentées dans cet ouvrage ont été vérifiées attentivement à la date d'impression. Compte tenu de la volatilité des sites et du détournement possible de leur adresse, Belin Éducation ne peut en aucun cas être tenu pour responsable de leur évolution. Nous appelons donc chaque utilisateur à rester vigilant quant à leur utilisation.

Le code de la propriété intellectuelle n'autorise que « les copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » [article L. 122-5] ; il autorise également les courtes citations effectuées dans un but d'exemple ou d'illustration. En revanche « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause, est illicite » [article L. 122-4]. La loi 95-4 du 3 janvier 1994 a confié au C.F.C. (Centre français de l'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris), l'exclusivité de la gestion du droit de reprographie. Toute photocopie d'œuvres protégées, exécutée sans son accord préalable, constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

