



PRÉSENTATION ORALE DÉFI TEKNIK

**VOUS AVEZ ÉTÉ SÉLECTIONNÉ.E.S
POUR PRÉSENTER VOTRE PROJET DEVANT UN JURY
DANS LE CADRE DU DÉFI TEKNIK : FÉLICITATIONS !**

**VOUS ANGOISSEZ À L'IDÉE DE VOTRE PASSAGE À L'ORAL ?
VOUS VOULEZ ÊTRE AU TOP LORS DE VOTRE PRÉSENTATION ?
VOICI QUELQUES CONSEILS POUR VOUS LANCER.**

PRÉPARER VOTRE PRÉSENTATION

Être bien préparé.e vous aidera à minimiser votre stress au dernier moment, n'hésitez pas à y consacrer du temps.

Vous allez raconter une **histoire**, avec une introduction, un déroulé en plusieurs étapes et une conclusion. Structurez votre intervention de manière logique, vous devez faire en sorte que votre public en comprenne chaque étape.

Vous avez la liberté de **choisir la manière** dont vous présentez votre projet : présentation orale classique, publicité, théâtre... Quel que soit votre choix, veillez à bien préparer :

VOTRE MISE EN SCÈNE

QUI PARLE À QUEL MOMENT,
COMMENT CHACUN.E SE PLACE
ET SE DÉPLACE...

VOS EXPLICATIONS

EN QUOI CONSISTE EXACTEMENT
VOTRE PROJET,
À QUI IL S'ADRESSE,
COMMENT IL FONCTIONNE...

VOTRE ARGUMENTATION

QUELS SONT LES ATOUTS DU PROJET,
EN QUOI EST-IL INNOVANT,
POURQUOI MÉRITE-T-IL DE
GAGNER CE CONCOURS,
QUEL SLOGAN...

Préparez si besoin des **fiches** sur lesquelles vous pourrez vous appuyer pendant la présentation orale. Ne rédigez rien : mieux vaut écrire des notes courtes, voire des mots-clés, des schémas, mettre de la couleur... L'idée, c'est avant tout d'avoir un support qui vous permette de vous y retrouver en un coup d'œil pendant votre présentation.

Réfléchissez également aux **questions** qui pourraient vous être posées par le jury et préparez-vous à y répondre.

Entraînez-vous en **répétant** plusieurs fois votre présentation pour fluidifier votre discours et votre mise en scène. N'hésitez pas à demander l'avis de votre entourage. Chronométrez-vous afin de ne pas dépasser le temps imparti.



LE JOUR J

MÊME LES GRAND.E.S ARTISTES ONT LE TRAC AVANT DE MONTER SUR SCÈNE. PARVENIR À MAÎTRISER CE TRAC GRÂCE À QUELQUES ASTUCES VOUS AIDERA À DONNER LE MEILLEUR DE VOUS-MÊME.

QUAND VOUS VOUS IMAGINEZ EN SITUATION, **PENSEZ « POSITIF »** : IMAGINEZ UN PUBLIC ENTHOUSIASTE, PENSEZ À QUELQUE CHOSE D'AGRÉABLE...

JUSTE AVANT VOTRE INTERVENTION, **RESTEZ CALME** ET **RASSEMBLEZ VOS ESPRITS** : FAITES LE VIDE DANS VOTRE TÊTE, ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE, ALLEZ MARCHER...

VOTRE RESPIRATION EST UNE ALLIÉE DE CHOIX POUR COMBATTRE LE TRAC : FERMEZ LES YEUX, INSPIREZ PROFONDÉMENT PAR LE NEZ, PUIS EXPIREZ TRÈS LENTEMENT, PLUSIEURS FOIS.

Entre le stress et la concentration, il n'est pas toujours facile de maîtriser son corps et sa gestuelle en public :

GARDEZ UNE POSTURE DROITE, SANS CROISER LES JAMBES OU CACHER VOS MAINS (DERRIÈRE VOUS OU DANS VOS POCHE) : CELA RÉVÉLERAIT VITE QUE VOUS ÊTES MAL À L'AISE

REGARDEZ VOTRE PUBLIC DANS LES YEUX : DONNEZ L'IMPRESSIION QUE VOUS AVEZ DE L'ASSURANCE ET ACCROCHEZ L'ATTENTION DE VOTRE AUDITOIRE

POUR NE PAS PARAÎTRE TROP IMMOBILE OU AU CONTRAIRE TROP AGITÉ.E, **TROUVEZ UN ÉQUILIBRE ET DONNEZ DU SENS À VOS MOUVEMENTS** : DÉPLACEZ-VOUS LORSQUE VOUS CHANGEZ DE SUJET OU POUR MONTRER QUELQUE CHOSE...

NE FOCALISEZ PAS SUR VOS TICS ET GESTES PARASITES : **UTILISEZ VOS MAINS** POUR ILLUSTRER VOTRE DISCOURS, **SOYEZ ACTIF.VE**, MANIPULEZ VOTRE MAQUETTE...

Plus vous **décomposez** votre présentation en petites étapes, plus elle sera claire : entrée sur scène, regard au public, salutation, introduction, présentation, explications, démonstration...

Adoptez une **attitude dynamique** et **parlez distinctement**, avec un ton clair et un débit modéré. N'hésitez pas à **ralentir**, voire à prendre le temps d'une bonne respiration : ce qui vous semble prendre un temps infini passe en réalité très vite pour votre public.

Enfin, n'oubliez pas de **remercier** votre auditoire et de soigner votre sortie de scène.

BONNE CHANCE ET BON DÉFI TEKNIK !