



## « Se faire confiance & marquer le jury »

Atelier d'une journée pour étudiants : 10h/13h & 14h/17h

**Dates proposées :**

**10 avril 2027 ou 17 avril 2027**

**Petite accroche :**

« Vous stressez à l'idée de passer à l'oral ? »

« Vous savez votre sujet mais vous ne savez pas comment le dire ? »

« Vous perdez vos moyens devant un jury ? »

**Et si ne plus subir l'oral, mais le vivre en le maîtrisant devenait un plaisir ?**

Ce stage d'une journée sur un week-end, propose d'explorer le théâtre pour **captiver, convaincre et développer sa répartie !**

À travers des exercices ludiques, des improvisations, des entraînements et des temps de partage, les participants développent confiance, spontanéité et réactivité.

Certains exercices proposés permettent de mettre en place consciemment les techniques d'expression verbales et non-verbales, dans un cadre collectif sécurisant, favorisant la cohésion et le plaisir de travailler ensemble.

Le théâtre permet ici un espace pour se révéler, traverser ses émotions et s'en servir pour donner de l'âme à son discours, en développant l'authenticité et la qualité de présence.

Le stage alterne :

- Pratiques corporelles et respiratoires
- Explorations voix / corps / émotion
- Improvisations guidées
- Entraînement sur des textes et sur une partie de son « discours » préparé
- Temps de parole, d'intégration & débriefing collectif

L'approche est **bienveillante et respectueuse du rythme individuel.**

### **Ce que vous allez vivre**

- Apprendre dans l'action
- Une énergie collective stimulante
- Des prises de conscience sans prise de tête
- Une sensation de maîtrise et à la fois de liberté
- Le plaisir d'oser être soi, simplement

### **PRÉ-REQUIS**

- Avoir besoin de d'apprendre à gérer son trac
- Vouloir gagner en impact et en aisance relationnelle
- Aucune expérience demandée
- Aucun niveau vocal ou théâtral spécifique n'est requis.

### **Ce que vous en retirerez**

- Gagner en confiance en soi & acquérir une plus grande aisance
- Marquer les esprits dès les premières secondes
- Mieux gérer son stress et ses émotions
- Apprendre à capter l'attention du jury
- Maîtriser les fondamentaux de l'expression orale
- S'entraîner dans des conditions réelles, proches du Grand Oral
- Recevoir des feedbacks concrets et immédiatement applicables

### **Quelques axes du programme**

- Utiliser l'énergie du trac pour mieux gérer son stress, ses émotions et dépasser ses appréhensions
- Assimiler les secrets du bon orateur & développer une présence incarnée : la voix, Le débit, le regard, la posture, les silences...
- Identifier ses qualités personnelles & prendre conscience des comportements  
A faire évoluer
- Développer son sens de l'improvisation, de l'éloquence, stimuler sa réactivité
- Gagner en cohérence dans son discours et tenir compte de l'importance du non-verbal
- S'entraîner en capitalisant sur les techniques précédemment expérimentées

### **Outils pédagogiques fournis**

- Grille simple d'auto-évaluation (*non verbal / vocal / impact*)
- Fiche mémo "1 minute avant de passer à l'oral"