

# SOMMAIRE



Introduction	7
<b>1. Avant</b>	<b>9</b>
1.1 Préparation physique et mentale	11
1.1.1 Un équilibre à établir.....	11
1.1.2 Des habitudes à acquérir .....	15
1.1.3 Une force à conquérir.....	17
1.2 Mise en œuvre de stratégies	20
1.2.1 Connaître les modalités de l'épreuve.....	20
1.2.2 Comprendre les consignes.....	25
1.2.3 Anticiper les questions.....	27
1.2.4 Lire et décoder les rapports de jury.....	46
1.3 Un projet à réaliser	53
1.3.1 Les questions à se poser .....	53
1.3.2 Réviser .....	71
1.3.3 Planifier.....	105
1.3.4 S'évaluer.....	106
1.3.5 S'entraîner .....	108

<b>2. Durant l'oral</b>	<b>109</b>
2.1 Durant le temps de préparation	111
2.1.1 Première étape : cerner et identifier le sujet.....	114
2.1.2 Deuxième étape : rassembler ses connaissances ou comment utiliser sa mémoire et sa réflexion.....	127
2.1.3 Troisième étape : comment exploiter ses connaissances, les développer et les adapter au sujet.....	149
2.1.4 Quatrième étape : problématiser.....	159
2.1.5 Cinquième étape : organiser vos connaissances .....	161
2.1.6 Sixième étape : du bon usage du brouillon .....	188
2.2 Durant le passage devant le jury	193
2.2.1 Le fond.....	193
2.2.2 La forme.....	204
<b>3. Des situations difficiles</b>	<b>219</b>
3.1 Durant la préparation en temps limité	221
3.1.1 Problèmes pratiques.....	221
3.1.2 Difficultés liées au sujet.....	222
3.1.3 Difficultés liées à la méthode.....	237
3.1.4 Difficultés liées à l'attitude .....	239
3.2 Durant l'exposé	244
3.2.1 Interruptions.....	245
3.2.2 Questions déroutantes.....	253
3.2.3 Oublis et erreurs.....	272
3.2.4 Attitudes .....	273
Conclusion.....	275
<b>Annexes</b>	<b>277</b>
Les critères d'évaluation et les compétences	279