

Mélodie Gerstenecker

# *Carnet pratique pour progresser à l'oral*

**Conseils**

**Exercices pratiques**

**Jeux**



**ellipses**

# Table des matières

|   |     |
|---|-----|
| <b>Prologue .....</b>   | 5   |
|   |     |
| <i>Section 1</i>  |     |
| <b>Miroir, miroir, quel est mon reflet ?</b>                  |     |
|   |     |
| <b>Chapitre 1 La tenue vestimentaire .....</b>                | 9   |
| Test de positionnement .....                                  | 10  |
| Entre théorie et pratique .....                               | 19  |
|   |     |
| <b>Chapitre 2 Les accessoires .....</b>                       | 32  |
| Test de positionnement .....                                  | 33  |
| Entre théorie et pratique .....                               | 41  |
|   |     |
| <b>Jeux .....</b>   | 51  |
|   |     |
| <i>Section 2</i>  |     |
| <b>Je suis maître de mon corps</b>                            |     |
|   |     |
| <b>Chapitre 1 La posture .....</b>                            | 57  |
| Test de positionnement .....                                  | 58  |
| Entre théorie et pratique .....                               | 66  |
|   |     |
| <b>Chapitre 2 Le mouvement des mains .....</b>                | 78  |
| Test de positionnement .....                                  | 79  |
| Entre théorie et pratique .....                               | 83  |
|   |     |
| <b>Chapitre 3 Le regard et les expressions faciales .....</b> | 95  |
| Test de positionnement .....                                  | 96  |
| Entre théorie et pratique .....                               | 105 |
|   |     |
| <b>Chapitre 4 Les déplacements .....</b>                      | 121 |
| Test de positionnement .....                                  | 122 |
| Entre théorie et pratique .....                               | 125 |
|   |     |
| <b>Jeux .....</b>   | 133 |

*Section 3*  
**Je suis maître de ma voix**

|   |     |
|---|-----|
| Test de positionnement .....            | 141 |
| <b>Chapitre 1 L'articulation .....</b>  | 148 |
| Entre théorie et pratique .....         | 149 |
| <b>Chapitre 2 Le débit .....</b>        | 153 |
| Entre théorie et pratique .....         | 154 |
| <b>Chapitre 3 Les intonations .....</b> | 157 |
| Entre théorie et pratique .....         | 158 |
| <b>Chapitre 4 La projection .....</b>   | 163 |
| Entre théorie et pratique .....         | 164 |
| <b>Chapitre 5 Les silences .....</b>    | 167 |
| Entre théorie et pratique .....         | 168 |
| <b>Jeux .....</b>                       | 172 |

*Section 4*  
**Public, j'arrive !**

|   |     |
|---|-----|
| <b>Chapitre 1 L'entrée en scène .....</b>         | 176 |
| Test de positionnement .....                      | 177 |
| Entre théorie et pratique .....                   | 181 |
| <b>Chapitre 2 Trouver la bonne distance .....</b> | 185 |
| Test de positionnement .....                      | 186 |
| Entre théorie et pratique .....                   | 193 |
| <b>Chapitre 3 La sortie de scène .....</b>        | 197 |
| Test de positionnement .....                      | 198 |
| Entre théorie et pratique .....                   | 202 |
| <b>Jeux .....</b>                                 | 205 |
| <b>Conclusion .....</b>                           | 207 |
| <b>Définitions à retenir .....</b>                | 209 |
| <b>Quiz .....</b>                                 | 210 |
| <b>Pour aller plus loin .....</b>                 | 220 |
| <b>Bonus .....</b>                                | 221 |
| <b>Corrigé des jeux .....</b>                     | 233 |
| <b>Corrigé du quiz .....</b>                      | 238 |