

Mélodie Gerstenecker

Carnet pratique **pour progresser à l'oral**

Conseils

Exercices pratiques

Jeux



ellipses

Table des matières

Prologue	5
-----------------------	---

Section 1

Miroir, miroir, quel est mon reflet ?

Chapitre 1 La tenue vestimentaire	9
Test de positionnement	10
Entre théorie et pratique	19
Chapitre 2 Les accessoires	32
Test de positionnement	33
Entre théorie et pratique	41
Jeux	51

Section 2

Je suis maître de mon corps

Chapitre 1 La posture	57
Test de positionnement	58
Entre théorie et pratique	66
Chapitre 2 Le mouvement des mains	78
Test de positionnement	79
Entre théorie et pratique	83
Chapitre 3 Le regard et les expressions faciales	95
Test de positionnement	96
Entre théorie et pratique	105
Chapitre 4 Les déplacements	121
Test de positionnement	122
Entre théorie et pratique	125
Jeux	133

Section 3

Je suis maître de ma voix

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

Section 4

Public, j'arrive !

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