

## COURS : Techniques de l'Art Oratoire pour Améliorer son Expression Orale

### OBJECTIFS :

- Développer une prise de parole claire, organisée et convaincante.
- Améliorer la posture, la voix et le regard.
- Structurer un discours efficace.
- Gérer le stress et renforcer la confiance.

#### 1. Préparer son discours

##### Structure :

- Introduction : accroche, sujet, plan.
- Développement : 2-3 idées claires avec exemples.
- Conclusion : résumer et ouvrir.

#### 2. La posture

- Dos droit, épaules ouvertes.
- Pieds stables.
- Gestuelle contrôlée.

#### 3. La voix

- Volume, articulation, rythme.
- Importance des pauses.

#### 4. Le regard

- Balayer le public.
- Regarder une personne 2-3 secondes.

#### 5. Gestion du stress

- Respiration carrée 4-4-4-4.
- Notes avec mots-clés.
- Transformer le stress en énergie.

## 6. Techniques d'impact

- Règle des 3.
- Métaphores et images.
- Storytelling.

### EXERCICES :

1. Pitch de 30 sec.
2. Discours avant/après.
3. Dire une phrase avec différentes émotions.
4. Parole relayée.

### Conclusion :

Un bon orateur est clair, connecté à son public, structuré et entraîné régulièrement.