

Cours 7

Ateliers sur l'oral



Elodie Bleyaert



1

L'intonation

2

L'articulation

3

Posture et gestuelle

4

La respiration

5

La confiance en soi

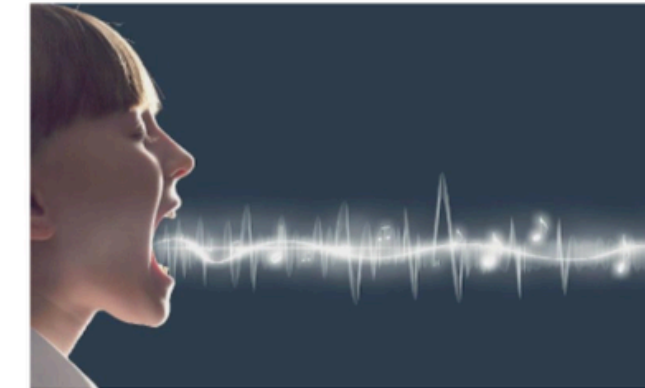
1 L'intonation



Objet de l'oral : l'intonation

Atelier sur l'intonation à l'oral

L'intonation à l'oral, c'est la mélodie de la voix quand on parle. Elle correspond aux variations de hauteur, de rythme et parfois d'intensité dans la voix, qui donnent du sens et de l'expression à ce qu'on dit.



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=3kP9lQpsID4>

L'intonation, c'est la manière dont la voix monte, descend ou reste stable au cours d'une phrase. Elle permet de :

- **marquer le type de phrase** (affirmation, question, exclamation, etc.) ;
- **montrer des émotions** (joie, colère, surprise, ironie...) ;
- **structurer le discours** (mettre en valeur une idée, indiquer la fin ou la continuation d'une phrase, etc.).

Les grands types d'intonation :

- **Montante** : la voix monte à la fin.
Exemple : *Tu viens ?* → marque une question.
- **Descendante** : la voix baisse à la fin.
Exemple : *Je viens demain.* → marque une affirmation.
- **Plate ou neutre** : la voix reste stable.
Exemple : souvent utilisée pour énumérer ou lire une liste.
- **Exclamative** : la voix monte puis redescend rapidement.
Exemple : *C'est incroyable !*

Pourquoi l'intonation est importante ?

- Elle aide à **comprendre le sens** sans même les mots.
- Elle permet de **rendre le discours vivant et expressif**.
- Elle évite les malentendus : *Tu viens ?* et *Tu viens.* → n'ont pas du tout la même intonation, donc pas le même sens.

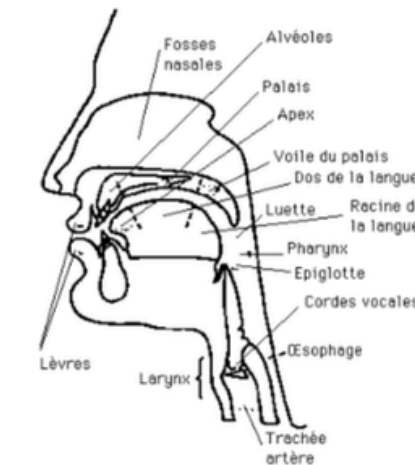
2 L'articulation



Objet de l'oral : l'articulation

Atelier sur l'articulation à l'oral

L'articulation à l'oral désigne la manière dont on forme les sons du langage avec la bouche c'est-à-dire comment on bouge les lèvres, la langue, les dents, le palais et la mâchoire pour prononcer les mots clairement. Il s'agit de l'ensemble des mouvements des organes de la parole qui permettent de produire les sons du langage. La précision de la prononciation permet d'être compris facilement par les auditeurs.



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=a12gKNm1BNQ>

Exemple :

- Si on dit "chocolat" sans bien articuler, cela peut sonner comme "ch'colat".
- En articulant correctement chaque syllabe — *cho-co-lat* — on rend le mot compréhensible.

Une bonne articulation :

- rend le discours clair et agréable à écouter ;
- évite les malentendus (surtout dans une langue étrangère) ;
- aide à mieux se faire comprendre à l'oral (présentation, lecture à voix haute, théâtre) ;
- favorise une meilleure intonation et un meilleur rythme dans la parole.

Les erreurs fréquentes :

- Manger les mots : ne pas prononcer certaines syllabes (*t'es là* au lieu de *tu es là*).
- Parler trop vite : la bouche n'a pas le temps de former les sons.
- Manquer d'ouverture : bouche trop fermée → sons étouffés.

3

Posture et gestuelle



Objet de l'oral : la posture et la gestuelle

Atelier sur la posture et la gestuelle à l'oral

«Le corps parle autant que les mots»

La posture et la gestuelle font partie de la communication non verbale, c'est-à-dire tout ce qui accompagne la parole sans passer par les mots. Elles jouent un rôle essentiel dans la manière dont un message est perçu, compris et ressenti par l'auditoire.



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=Ty2KZc79kn0>

La posture : le langage du corps immobile

La posture, c'est la façon dont on se tient quand on parle. Elle comprend la position du corps, de la tête, des épaules, et l'équilibre général.

Une bonne posture doit être :

- droite mais détendue (ni raide, ni affaissée) ;
- ouverte vers le public (corps orienté vers les interlocuteurs) ;
- ancrée : les pieds bien posés au sol, les épaules relâchées, la tête haute.

Pourquoi est-ce important ?

- Elle transmet une image de confiance et d'assurance.
- Elle aide à mieux respirer et articuler.
- Elle facilite la projection de la voix.

Les erreurs à éviter :

- Croiser les bras (fermé, défensif).
- Regarder le sol (manque de confiance).
- Se balancer ou gigoter (nervosité).

La gestuelle : le langage du corps en mouvement

La gestuelle, ce sont les mouvements du corps, des bras, des mains, du visage et du regard qui accompagnent la parole. C'est un complément expressif du discours oral.

4

La respiration



Objet de l'oral : la respiration

Atelier sur la respiration à l'oral

La respiration à l'oral est l'art de bien utiliser son souffle pour parler clairement, avec aisance et sans s'essouffler. Elle joue un rôle essentiel dans la voix, la diction, l'intonation et la confiance en soi quand on s'exprime devant les autres.



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=FE0lpPd2Nc0>

La respiration à l'oral, c'est la gestion du souffle pendant la parole.

Elle permet :

- de produire la voix (puisque c'est l'air qui fait vibrer les cordes vocales),
- de réguler le débit,
- et d'éviter la fatigue vocale.

Une bonne respiration rend la parole plus fluide, stable et expressive.

Les types de respiration

La respiration thoracique (du haut du corps)

- L'air reste dans la poitrine.
- La voix est souvent courte, saccadée.
- On s'essouffle vite. ❌ Pas idéal pour l'oral.

La respiration abdominale (ou diaphragmatique)

- Le diaphragme descend, le ventre se gonfle à l'inspiration.
- L'air est stocké plus profondément.
- On peut parler plus longtemps, avec une voix stable. C'est la respiration des comédiens, chanteurs et orateurs.

5

La confiance en soi



Objet de l'oral : la confiance en soi

Atelier sur la confiance en soi à l'oral

La confiance en soi à l'oral, c'est la capacité à parler devant les autres avec assurance, à croire en sa valeur et à oser s'exprimer clairement, même lorsqu'on ressent un peu de trac. C'est un équilibre entre le ressenti intérieur (estime de soi) et l'attitude extérieure (voix, posture, regard).



Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=oYXc3C0A97o>

Avoir confiance en soi à l'oral, c'est :

- Croire que ce qu'on a à dire est intéressant et légitime.
- Oser prendre la parole, même si l'on a peur de se tromper.
- Garder son calme et son contrôle corporel (voix, gestes, respiration).
- Accepter ses erreurs sans se décourager.
- La confiance en soi ne veut pas dire ne jamais avoir peur, c'est parler malgré la peur.

Les trois piliers de la confiance à l'oral

1. La préparation
2. Plus on est préparé, plus on se sent en sécurité.
3. Bien connaître son sujet, anticiper les questions, s'entraîner à voix haute.

La posture et la voix

- Une posture droite et ouverte aide à se sentir plus solide.
- Une voix posée (ni trop forte, ni trop faible) renforce la crédibilité.
- Le regard vers le public montre l'assurance.



180 secondes 2025





180 secondes 2024





180 secondes 2023

