

# Document d'aide pour préparer mon oral de stage

## Objectif de l'oral

Présenter mon stage et mon parcours de façon **claire, structurée et personnelle**, en montrant :

- ce que j'ai fait,
- ce que j'ai appris,
- ce que cela m'a apporté pour mon orientation.

Durée attendue : **environ 5 minutes**, suivi d'un temps d'échange avec le jury

### **PLAN CONSEILLÉ DE L'ORAL (5 minutes)**

#### **1 Je présente mon sujet (≈ 1 minute)**

- ☐ Je me présente (nom, prénom, classe).
- ☐ Je présente mon stage : entreprise, secteur d'activité.
- ☐ J'explique **pourquoi j'ai choisi ce stage**.
- ☐ Je fais le lien avec mon orientation (même s'il n'y a pas de lien, je l'explique).

#### **X À éviter**

- Dire que c'était « le plus facile ».
- Dire seulement « ça m'intéressait » sans expliquer pourquoi.

#### **2 Je décris ce que j'ai fait et observé (≈ 2 minutes)**

- ☐ Je décris **une journée type** ou plusieurs activités réalisées.
  - ☐ Je présente **au moins un métier observé** (missions, compétences, formation).
  - ☐ J'explique **ce que j'ai appris sur le métier et sur moi** (qualités, difficultés).
- Pour le **parcours avenir**, je précise :
- où j'en étais en début de 3e,
  - comment j'ai cherché mon stage,
  - les démarches effectuées (recherches, échanges, rencontres, stages, portes ouvertes...).
- ☐ Je fais le lien avec **les disciplines scolaires** et les compétences mobilisées.

#### **X À éviter**

- Ne parler que du stage sans recul.
- Oublier les disciplines et les compétences.

#### **3 Je fais un bilan personnel et critique (≈ 2 minutes)**

- ☐ J'explique ce que ce stage m'a apporté.
- ☐ Je dis **ce que j'ai appris** (connaissances, compétences, méthodes).
- ☐ J'explique ce que j'ai aimé **en disant pourquoi**.
- ☐ J'explique ce que j'ai moins aimé **en disant pourquoi**.
- ☐ J'indique si ce stage a confirmé ou non mon projet d'orientation.

#### **X À éviter**

- Dire seulement « j'ai aimé / j'ai pas aimé » sans expliquer.

## Comment bien préparer mon oral

👉 L'oral n'est pas une question de talent, mais d'entraînement.

Plus je m'entraîne, plus je suis à l'aise et plus mon oral est clair.

✓ Pour ne pas réciter :

- Je prépare des **mots-clés**, pas un texte rédigé.
- Je parle comme si j'expliquais mon projet à quelqu'un qui ne le connaît pas.
- Je m'entraîne **sans lire**.

✓ Pour m'entraîner efficacement :

- Je me chronomètre (objectif ≈ 5 minutes).
- Je m'entraîne devant quelqu'un (parent, camarade).
- Je peux m'enregistrer pour m'écouter.

☐ Je me suis entraîné à plusieurs reprises (au moins 5 fois)

## Attitude à l'oral

☐ Je suis poli(e) (bonjour, merci, au revoir).

☐ Je parle clairement, assez fort, sans aller trop vite.

☐ Je regarde le jury.

☐ J'ai une tenue correcte et adaptée.

✗ À éviter

- Se tenir au mur, mains dans les poches.
- Parler trop vite sous l'effet du stress.

## Le diaporama (facultatif mais recommandé)

Le diaporama sert à :

- montrer que le travail est préparé,
- afficher le plan,
- illustrer avec des images ou documents.

☐ Peu de texte (mots-clés seulement).

☐ Titres clairs et lisibles.

☐ Images légendées.

☐ Mise en page simple et harmonisée.

☐ Orthographe vérifiée.

☐ Diaporama enregistré aussi en PDF.

✗ Interdit

- Lire le diaporama.
- Venir avec un texte rédigé à lire.

## IA (ChatGPT) et oral de stage : un point de vigilance

Les outils d'intelligence artificielle peuvent aider ponctuellement, mais :

👉 Un oral préparé avec un texte rédigé par une IA se repère immédiatement.

Pourquoi ?

- Il est plus difficile d'expliquer quelque chose que l'on n'a pas réellement compris.
- Réciter un discours préparé par une IA manque souvent de naturel et de cohérence.
- À l'inverse, je suis toujours plus à l'aise pour expliquer **ce que j'ai moi-même construit et compris**.

✗ Elle ne doit pas préparer l'oral à ma place.

👉 Un oral imparfait mais personnel vaut toujours mieux qu'un discours récité sans compréhension.

## Check-list Juste avant mon passage

☐ J'ai mon plan en tête

☐ Je parle sans lire un texte rédigé

☐ Je tiens environ 5 minutes

☐ Mon diaporama est prêt

☐ J'ai accès à mon diaporama (identifiants Canva connus)

☐ J'ai une version PDF en cas de problème

☐ Je respire calmement

☐ Je parle assez fort et pas trop vite

☐ Je regarde le jury

☐ J'explique **pourquoi** (choix, bilan)

☐ Je dis bonjour en entrant

👉 Je suis prêt(e), je vais y arriver !