

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).

✗ 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.

✗ 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.

✗ 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**.

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

✓ Pour m'entraîner efficacement :

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

Attitude à l'oral

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

Je regarde le jury.

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

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).

Images légendées.

Orthographe vérifiée.

Titres clairs et lisibles.

Mise en page simple et harmonisée.

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

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

Je parle assez fort et pas trop vite

Je parle sans lire un texte rédigé

J'ai une version PDF en cas de problème

Je regarde le jury

Je tiens environ 5 minutes

Je respire calmement

J'explique pourquoi (choix, bilan)

Mon diaporama est prêt

Je dis bonjour en entrant

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