

Mon oral Parcours santé

Cette épreuve orale du brevet des collèges est notée sur 100 points. Sa durée est de 15 minutes maximum pour un oral individuel (5 minutes d'exposé et 10 minutes d'entretien) ou de 25 minutes pour un oral collectif (10 minutes d'exposé et 15 minutes d'entretien).

Le candidat est évalué d'après une grille de notation.

En introduction (environ 45 secondes)

- Le candidat précise de quel parcours il s'agit, le thème particulier qu'il a choisi de présenter et le projet ou l'expérience sur lequel il va s'appuyer au cours de son exposé.
- Le candidat présente le contexte : projet scolaire ? en partenariat ? visite d'exposition ? dans le cadre des cours, expériences extra-scolaire ?
- Le candidat présente ses motivations qui l'ont poussé à le présenter
- Le candidat annonce sa problématique et son plan

Développement (environ 3 minutes 30 secondes)

- Je choisis d'aborder l'un des thèmes suivants :

L'hygiène de vie

L'éducation nutritionnelle et la promotion des activités physiques

L'éducation à la sexualité, l'accès à la contraception, la prévention des IST et du sida

La prévention des conduites addictives

La formation aux premiers secours

- Je connais et j'utilise le vocabulaire spécifique au thème choisi.

2. J'ai fait des rencontres

- Je fais un compte-rendu des rencontres avec des professionnels de santé, du monde sportif ou de prévention que j'ai pu côtoyer.

- Je fais un compte-rendu des rencontres avec des personnes accidentées ou malades pour faire un lien avec le thème abordé.

3. J'ai pu observer ou pratiquer des activités en rapport avec le parcours santé. - Je décris les activités réalisées pendant le PSC1.

- J'explique la mise en situation réalisée pendant la formation au secourisme.

- Je sais expliquer les gestes exécuter lors de la formation au secourisme en utilisant un vocabulaire spécifique.

- Je prends appui sur ma pratique physique en EPS ou en dehors

- Je sais décrire une situation que j'ai rencontré

Conclusion (environ 45 secondes)

Je peux expliquer si le parcours santé que j'ai choisi me touche personnellement, s'il a un lien avec mon orientation, ce que j'ai découvert sur le domaine de la santé et de la prévention.

=> Qu'est-ce que cela m'a apporté (connaissances, façon de faire, façon d'agir, façon de me comporter...) ?

=> Ce que cela a changé pour moi ?

=> Quelles difficultés ai-je rencontrées ? (Expliquer)

-analyse personnelle : ce que m'a apporté ce projet, cette expérience ? qu'ai-je compris, qu'ai-je ressenti ?

Conseils pour réussir l'oral :

Avant l'oral:

- **Préparer des notes écrites** claires et aérées (écrire ce que l'on va dire, en sautant des lignes afin de bien s'y repérer), en soulignant le plus important.

Il est conseillé de ne pas tout écrire sous forme de phrase, mais de faire des tirets avec les idées les plus importantes en style télégraphique (groupes de mots). Ainsi, on formule les phrases à l'oral et cela paraît plus naturel.

- **Apprendre** ses notes, afin de ne pas buter sur des mots et de connaître au maximum son sujet pour les questions du jury.

- **Essayer d'anticiper les questions** et faire des recherches afin de savoir y répondre. Par exemple, on vous demandera presque systématiquement d'expliquer les mots de vocabulaire que vous avez employé durant votre oral. En histoire des arts, on pourra aussi vous demander le nom d'une autre œuvre de l'auteur dont vous parlez, à quel courant artistique il appartient, on vous posera des questions sur le contexte historique...

- **S'entraîner** à faire son oral, seul devant une glace ou si possible avec un / une camarade. Vérifier en se **chronométrant** que l'on tient bien le temps demandé (au besoin se corriger : parler moins vite ou plus vite, rajouter ou retirer des éléments...), et s'entraîner à **ne pas lire ses notes** : il faut pouvoir relever les yeux et regarder le jury. La technique est la suivante : on lit rapidement ses notes, on garde les idées dans sa tête, on regarde le jury et on formule une phrase. S'entraîner aussi à parler d'une voix claire et posée, en se faisant bien comprendre.

Le jour de l'oral

- **Détendez-vous.** Essayez de ne pas stresser outre-mesure afin de pouvoir donner le meilleur de vous-même. Pensez à quelque chose de positif, visualisez dans votre tête un oral réussi... Si vous êtes très stressé le jour de l'oral, vous pouvez aller marcher un peu pour vous détendre, respirer profondément pour vous calmer... Tout va bien se passer !
- **Arriver à l'heure.** Vous devez vous présenter devant la salle d'examen avant le début de votre épreuve, dont l'horaire est indiqué sur votre convocation. Veillez à avoir avec vous cette dernière et une pièce d'identité.
- Quand on vous appelle, entrer dans la salle et se présenter. Quand on vous y invite, vous pouvez vous asseoir. Adoptez une position correcte : ne vous affalez pas sur votre chaise par exemple.
- Le jury vous invite à débiter votre oral :
 - * Parlez d'une voix audible, en articulant et sans aller trop vite afin que l'on puisse bien vous suivre. Vous vous tenez bien (pas de mains dans les poches, pas de chewing-gum...), vous avez une tenue correcte. Ne lisez pas vos notes et regardez souvent le jury. Si vous vous perdez dans vos notes, ce n'est pas grave. Excusez-vous, prenez le temps de vous y retrouver et reprenez calmement.
 - * De façon générale, évitez les mots familiers. Essayez de vous exprimer dans un langage correct, voir soutenu afin de montrer votre sérieux.
 - * Essayez au maximum d'être souriant et dynamique : vous donnerez envie au jury de vous écouter et votre entrain sera valorisé dans votre note.
 - * Lorsque vous changez de partie, annoncez le au jury (*exemple : je vais maintenant vous parler de la composition de l'œuvre / je vais maintenant vous expliquer le message de l'œuvre...*) : cela montre que vous savez organiser votre propos.
 - * Lorsque vous avez fini, dites-le simplement (« *j'ai terminé mon exposé* »). Le jury va alors vous poser quelques questions. Répondez-y, et si vous ne savez pas, n'hésitez pas à le dire simplement. A la fin de ces dernières, lorsque le jury vous invite à partir, remerciez-le et saluez-le avant de quitter la pièce.