

## Préparez votre volet orientation du Grand oral en bac technologique

Le Grand oral approche peu à peu... Vous avez le trac ? Ou bien vous ne savez pas vraiment par quoi commencer ? Et si vous regardiez l'antisèche de Cyrus ? Relevez les trucs et astuces qu'il vous donne et vous verrez : bien préparé, tout se passera bien !

<http://quandjepasselebac.education.fr/comment-reussir-son-oral-decouvrez-la-video-de-cyrus/>



Donc, plus vous serez préparé, plus vous aurez confiance en vous et meilleure sera votre réussite.

**Commençons maintenant avec ce livret, conçu pour vous accompagner à énoncer vos choix d'orientation et les compétences attendues, qui concernent les cinq dernières minutes du Grand Oral, sur les vingt au total.**

**Commencez à compléter ce livret dès la fin de l'année de première jusqu'à l'épreuve du Grand oral. Conservez-le bien, le jury pourrait vous poser les mêmes questions !**

**Ce livret s'organise en 5 grandes parties :**

- A- Les points forts, qualités et compétences développés au cours de votre scolarité
- B- Les points forts, qualités et compétences développés en dehors du cadre scolaire
- C- Les temps forts dédiés à l'orientation au cours de votre scolarité
- D- Les divers projets auxquels vous avez participé
- E- Votre projet d'études

NOM : ..... Prénom : ..... Classe : .....

### A- Vos points forts, qualités et compétences développés au cours de votre scolarité

1- Comment vous sentez-vous dans la voie technologique ?

.....  
.....  
.....

2- Quelles sont les matières que vous préférez et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

3- Dans quelles matières réussissez-vous le mieux ?

.....

.....

.....

.....

4- Dans quelles spécialités de votre filière avez-vous les meilleures notes ? .....

.....

5- Quelles méthodes de travail avez-vous acquises au cours de votre scolarité ?

- prise de note    exposé oral    la synthèse    le compte-rendu    la fiche de révision

6- En ce qui concerne les outils numériques, avez-vous appris, au cours de votre scolarité, à maîtriser :

- la création d'un support de présentation (diaporama)    la saisie sur outil de traitement de texte
- la navigation sur le web    l'évaluation de la fiabilité de l'information sur le web
- la programmation    l'utilisation de logiciels en particulier (lesquels ? .....) )

7- En ce qui concerne les langues vivantes, quelles langues avez-vous apprises et quel est votre niveau ?

Langues	Compréhension écrite	Expression écrite	Compréhension orale	Expression orale

8- Quelles sont, selon vous, les principales qualités que vous avez développées au cours de votre scolarité ?

.....

.....

.....

9- Avez-vous été délégué de classe ?    oui    non

Si oui, en quelle classe ?

.....

10- Avez-vous participé à une instance telle que le conseil de la vie collégienne (CVC), le conseil de la vie collégienne (CVL)... ?  oui  non  
Lesquels ? .....

11 - Avez-vous suivi des options durant votre scolarité ?  oui  non  
Si oui, lesquelles et en quelle année ? .....  
.....  
.....

12- Avez-vous été inscrit à l'association sportive ?  oui  non  
Si oui, quels sports avez-vous pratiqué dans ce cadre ? .....  
.....

13- Avez-vous participé à des clubs ou ateliers proposés dans vos établissements en dehors des cours ?  
 journal  artistique (photo, peinture, danse...)  théâtre  scientifique  
 autre : .....

## B- Vos points forts, qualités et compétences développés en dehors du cadre scolaire

1- Quelles sont, selon vous, vos 5 principales qualités ? Vous pouvez vous aider de la liste d'adjectifs ci-dessous.

1. .... 2) ..... 3) .....  
4) ..... 5) .....

**Propositions d'adjectifs :** accueillant, adroit, aidant, aimable, ambitieux, amusant, appliqué, astucieux, autonome, calme, compatissant, courageux, créatif, discret, dynamique, efficace, énergique, fiable, fort, franc, généreux, gentil, habile, honnête, intrépide, inventif, logique, minutieux, optimiste, ordonné, organisé, ouvert, pacifique, patient, persévérant, poli, ponctuel, rapide, responsable, sensible, serviable, tolérant, travailleur.

2- Quels sont, selon vous, vos points faibles ?  
.....  
.....

3- À votre avis, comment les autres (camarades, famille, professeurs...) vous perçoivent-ils ?  
.....  
.....  
.....

4- Qu'aimez-vous faire en dehors du cadre scolaire ? .....  
.....  
.....

5- Êtes-vous inscrit à une ou plusieurs activités sportives ?  oui  non

Si oui, lesquelles ?

.....

6- Avez-vous appris à jouer d'un instrument de musique ?  oui  non

Si oui, lequel ? .....

**Évaluez vos compétences suivantes :**

	Très	Moyennement	Peu	Pas du tout
Capacité à être autonome				
Capacité à prendre des initiatives				
Capacité à s'adapter facilement à une nouvelle situation				
Capacité à se rendre mobile (changement de région ou de pays)				
Confiance en soi				
Créativité				
Capacités à communiquer, à s'exprimer clairement, à communiquer				
Réactivité face à une demande ou une urgence				
Travail en équipe : capacités à coopérer, sens de l'écoute				
Encadrement de personnes : compétences à gérer un groupe, capacités de décision, capacité à fédérer ou encore à s'exprimer et à faire face aux imprévus				
Sens des responsabilités (avoir les bons gestes et réflexes afin d'éviter un risque, par exemple)				
Capacité à maintenir une attention dans la durée				
Capacité à maîtriser ses émotions, à gérer le stress et à prendre du recul				
Capacités d'organisation (rigueur, planification, gestion, priorisation)				

### C- Les temps forts dédiés à l'orientation au cours de votre scolarité

Au collège ou au lycée, vous avez assisté à certains événements liés à la construction de votre orientation ? Cochez ceux concernés et indiquez les précisions nécessaires : ces informations pourraient être très utiles pour votre Grand oral !

	Au collège	Au lycée	Précisions (date, lieu...)
une journée portes ouvertes			
un forum des métiers			
un salon de l'orientation			
un forum des anciens élèves			
une rencontre avec des élèves ambassadeurs des lycées			
une semaine de l'orientation			
la visite d'une entreprise ou d'une administration			
la venue d'un professionnel en classe			
une période de stage			
une journée d'immersion dans un établissement du secondaire ou du supérieur			
Autre (précisez) : .....			
Autre (précisez) : .....			

*Vous avez effectué des stages en entreprise ou dans une administration ? Bravo !  
Le Grand oral est le moment idéal pour valoriser ces expériences. Listez-les dans le tableau :*

Nom et lieu de la structure d'accueil	Année	Durée	Tâches principales observées Compétences développées

### D- Vos projets divers et vos jobs

*Toutes vos activités extra-scolaires peuvent se traduire en compétences et enrichir votre Grand oral et votre CV ! Aussi, répondez attentivement aux questions suivantes :*

1- Avez-vous déjà fait du bénévolat ?  oui  non

Si oui, auprès de quel organisme ? .....

Si oui, était-ce organisé :  dans le cadre scolaire  dans le cadre privé

2- Avez-vous déjà participé à un projet humanitaire ?  oui  non

Si oui, auprès de quel organisme ? .....

Si oui, était-ce organisé :  dans le cadre scolaire  dans le cadre privé

3- Avez-vous déjà effectué un voyage à l'étranger ?  oui  non

Si oui,

Où ? (ville, pays)	Quand ? (année)	Durée	Était-ce dans un cadre scolaire ou dans un cadre privé ?

4- Avez-vous un brevet ou une certification en particulier ?

PSC 1 (formation aux premiers secours)

BAFA (brevet d'aptitudes aux fonctions d'animateur)

Autres : .....

.....

5- Avez-vous déjà un ou plusieurs job(s) ?  oui  non

Si oui, lesquels ? .....

.....

6- Êtes-vous scolarisé dans votre lycée de secteur ?  oui  non

Si non, pour quelles raisons ? .....

.....

## E- Votre projet d'études

1- Vos résultats scolaires vous semblent-ils correspondre aux attendus de la voie technologique ?

Pourquoi ?

.....

.....

2- Que pensez-vous de la spécialité de votre bac technologique ? Quelles compétences y développez-vous ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Conclusion : présentez votre projet post-bac en cohérence  
avec les compétences développées au baccalauréat technologique,  
pendant les 5 dernières minutes du Grand oral**

Vous l'avez compris, les **trois maîtres-mots** pour ce Grand oral sont : votre **projet post-bac**, vos **compétences**, y compris celles que vous allez continuer d'acquérir et les **attendus** de chaque parcours.

Résumons le livret que vous venez de compléter :

Rappelez ici ce que vous envisagez de faire après le bac ; vous pouvez émettre plusieurs choix :

- poursuite d'études    insertion professionnelle    année de césure

**- Si votre projet porte sur la poursuite d'études**, indiquez la (ou les) formation(s) souhaitée(s) et les attendus. Référez-vous au site [Onisep.fr](http://Onisep.fr) (rubrique "après le bac"), ou encore à celui de [Parcoursup](http://Parcoursup) (rubrique "les formations")



Parcoursup



Onisep.fr



Onisep.fr et Parcoursup  
Préparer votre projet  
d'orientation  
Questions – Réponses

Envisagez-vous de vous éloigner de votre famille pour suivre une formation post-bac?  oui    non

Pour quelles raisons ? .....

.....

Indiquez la (ou les) formation(s) souhaitée(s), les attendus et le (ou les) métiers visés :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

S'il y a lieu, précisez les options auxquelles vous aimeriez vous inscrire dans ce cursus de formation après le bac : .....

.....

Cochez les modalités d'enseignement qui semblent vous convenir dans ce cursus :

- cours magistraux en amphithéâtre, dans lesquels on écoute le professeur et on prend des notes
- cours en petits effectifs dans lesquels il est possible d'interagir avec l'enseignant
  
- cours théoriques
- cours pratiques (pro ou techniques)
  
- avec stages
- sans stage
  
- travail en mode projets
- travail sans mode projet
  
- contrôle continu (au fur et à mesure de l'année)
- partiels (examens ponctuels)
  
- concours,
- études courtes (bac +2 ou +3)
- études longues (bac +5 ou plus)
  
- spécialisation immédiate
- spécialisation en cours de formation

Précisez pourquoi.

.....  
.....  
.....

À votre avis, **lesquelles de vos qualités** vous permettraient de vous engager et de réussir dans ce cursus au regard de votre parcours au lycée, des spécialités de votre filière et de vos points d'appui recensés en parties A, B, C et D ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....





- Si votre projet porte sur une année de césure, décrivez votre projet et réfléchissez aux compétences attendues et à celles que vous devrez mettre en œuvre.

Référez-vous au site [Onisep.fr](http://Onisep.fr) et menez une recherche par mots clés, du type “année de césure”, ou “étudier à l'étranger”.

Pensez à saisir votre année de césure sur [Parcoursup](http://Parcoursup) !



Parcoursup



Onisep.fr



Onisep.fr et Parcoursup  
Césure  
Questions - Réponses

Décrivez votre projet de césure :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Comment **vos qualités** vous permettraient de mettre en œuvre et réussir votre année de césure, au regard de votre parcours au lycée, des spécialités de votre filière et de vos points d'appui recensés en parties A, B, C et D ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Pensez-vous que les spécialités de votre filière vont vous permettre de réussir votre année de césure et votre projet post-césure ? Cette question est essentielle pour les 5 minutes du volet orientation ou professionnel du Grand oral.**

Faites le lien avec les points forts recensés dans les parties A, B, C et D du livret.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Enfin, quel que soit votre projet post-bac, pensez-vous que celui-ci soit accessible aussi bien aux filles qu'aux garçons** (ou au contraire, qu'il soit plutôt pour les filles ou plutôt pour les garçons) et cela vous pose-t-il un problème ?  oui  non

Pourquoi ? .....

.....

.....

.....

.....

Pour finir et être en confiance :

## 5 CONSEILS POUR LE GRAND ORAL

- **Je prépare l'épreuve :**

Déroulement, objectifs, jury... Je sais ce qui m'attend et ce que l'on attend de moi.

- **Je travaille mes sujets :**

Je choisis mes questions, ma présentation

Je mémorise l'essentiel de ma présentation

Je précise mon projet d'avenir.

- **Je prépare l'échange avec le jury :**

J'anticipe les questions possibles en préparant mes réponses

J'apprends à gérer le silence entre les phrases

J'anticipe les moments où je ne saurai pas répondre en prévoyant comment réagir.

- **Je me prépare physiquement et mentalement :**

J'apprends à gérer mon stress et ma concentration avec des exercices de respiration

Je trouve la bonne posture

Je prends conscience de ma gestuelle et je la maîtrise

Je rends mon propos vivant.

- **Je m'entraîne :**

Seul et/ou avec les autres, j'apprends à gérer mon temps

Je prends conscience de mes qualités et de mes limites

Je m'appuie sur mon expérience pour progresser et construire un projet

Je m'habitue à faire l'exercice devant le regard des autres

J'accepte la critique pour progresser.

Source : <http://quandjepasselebac.education.fr/faq-grand-oral/>

Pour approfondir

Les conseils de Lumni pour préparer le Grand Oral :



Voir plus de vidéos



Source : <https://youtu.be/2M47ioZE6TY>

Félicitations pour tout ce travail accompli ! Vous êtes maintenant prêt à présenter votre projet post-bac au Grand oral, et surtout vous avez bien construit votre orientation. Vous avez aussi réfléchi aux compétences et aux attendus des parcours possibles : tout un cheminement que vous pouvez valoriser sur votre CV dès maintenant, et ce, tout au long de votre vie !

### Enfin, n'oubliez pas, vous n'êtes pas seuls !

Vos professeurs et les psychologues de l'Éducation nationale sont à votre écoute en établissement et au CIO.



Par téléphone, tchat ou mail les conseillers de [MOEL](#) ([mon orientation en ligne](#)) sont également à votre disposition.

Soyez fiers de votre travail et échangez avec vos proches !

Pensez à conserver une trace de vos séances en les déposant par exemple dans [FOLIOS](#) via votre ENT ou dans un fichier dédié sur votre ordinateur.

➔ **Vous avez aimé cette activité ? Partagez-la autour de vous !**