





Communication orale

ING3 2025 - 26

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26



1



COURS 1

ING3

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

2

2

+ Objectifs

...

- Mieux se connaître, pour comprendre ses réactions lors d'une communication à l'oral
- Savoir s'exprimer, expliquer, convaincre : transmettre un message
- Capter l'attention de son auditoire
- S'adapter à son auditoire

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

3

+ Règles du jeu

...

Ecoute

Factuel

Bienveillance

Acceptation des différences

Honnêteté

Transparence



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

4

+ Programme communication orale

...

Date	Thématique
Cours 1	<ul style="list-style-type: none"> • Communiquer à l'oral, c'est quoi ? Jeu : transmettre un message • Le trac et la communication orale ★
Cours 2	<ul style="list-style-type: none"> • Exercice • Mieux se connaître à l'oral <p>Réussir sa présentation orale</p> <ul style="list-style-type: none"> • Structurer clairement son intervention • Outils de soutien : fiches, schémas heuristiques • Intéresser son public • La posture de l'orateur • S'adapter à son auditoire • Erreurs à éviter • Le support de présentation

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

5

+ Programme communication orale

...

Date	Thématique
Cours 3	<ul style="list-style-type: none"> • 4 minutes pour transmettre mon message ★
Cours 4	<ul style="list-style-type: none"> • 4 minutes pour transmettre mon message ★
Cours 5	<ul style="list-style-type: none"> • 4 minutes pour transmettre mon message ★

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

6

+ Planning cours

Se connaître à l'oral

		S2 Présentations	S3 – Présentations	S4 – Présentations	S5 - Présentations
	S1	GRE3			
GRE3	21 oct 25	22 oct 25	5 nov 25	12 nov 25	26 nov 25
IR3 – GR1	10 oct 25	15 oct 25	27 oct 25	5 nov 25	25 nov 25
IR3 – GR2	10 oct 25	15 oct 25	5 nov 25	19 nov 25	25 nov 25

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

7



Evaluation

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

8

+ Pour le cours 3, 4, 5

Evaluation

9

- Choisir un sujet de votre choix (hors sujet politique ou religieux à des fins de propagande) – possible de choisir le thème Illusions
- Préparer une présentation de **4 minutes** sans **support**
- Ordre de passage : voir dates sur moodle
- Intervention notée
- Evaluation : debrief collectif

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

9

+ Exemples de sujets

10

Objets connectés

Santé

Climat

Technologies

Nature - environnement

Société

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

10

+ Exemples de sujets

11

Cuisine

Sport

Divers

Tourisme - Voyages

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

11

+ Grille évaluation

12

esaip

École d'Ingénieurs La Salle

COMMUNICATION ORALE ING3

PROMOTION et ANNEE SCOLAIRE	NOM Prénom	NOTE

THEME abordé :

	OUI	NON	Si « non », temps effectif :
RESPECT DU TEMPS DE PAROLE (min)			

PARAVERBAL & NON VERBAL	TB	B	M	I
- Posture / présence				
- Prise en compte de l'auditoire, regard panoramique				
- Gestuelle, maîtrise du corps				
- Articulation, débit, ton				

STRUCTURE ET EXPRESSION	TB	B	M	I
- Hiérarchisation des idées				
- Introduction/problématique posée				
- Conclusion/ouverture				
- Correction et richesse de la langue				
- Pratique du story telling				

MISE EN ŒUVRE DES IDÉES	TB	B	M	I
- Choix et traitement global du sujet				
- Mise en scène, créativité				

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

12



Concours d'éloquence

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

13

+ **Concours d'éloquence ESAIP**

...

- Pour qui ? → **ING3, B3**
- Quand ? → **Jeudi 4 décembre 2025**
- Où ? → **A l'ESAIP**
- **Membres du jury :**
 - Personnel ESAIP + Laurence Guillot
- **Organisation de l'événement :**
 - Si vous souhaitez intégrer l'équipe projet, merci de contacter Laurence Guillot - lguillot@esaip.org
 - **Action valorisée** dans le cadre du **LEP**

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

14



Finale inter-écoles

29 janvier 2026

15

- 7 minutes +/- 1 min (buzzer à 8 min)
- Pas de pupitre
- Ecoles : ESSCA, ESEO, ESA, ESAIP, IRCOM, ISTOM, Agrocampus
 - 2 candidats finalistes par école (participation en présentiel)
- Thème : **Illusion(s)**
- Où ? : **IRCOM**
- Pour chaque candidat, fournir pour le 15 janvier 2026 :
 - Prénom, nom, âge de finalistes
 - Filière de formation au sein de l'école
 - Titre de la présentation
 - Introduction musicale : (nommer le fichier avec prénom et nom)

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

15



Finale inter-écoles

Règles

16

- Durée prestation : 7 minutes +/- 1 minute (non-respect = élimination)
- 2 candidats sélectionnés par école
- Thème imposé sur la base d'un mot clé : **Illusion(s)** (possibilité d'utiliser le même thème pour sa présentation orale durant les cours)
- Jury composé de 2 personnes par école
- 4 prix : 1^{er} prix : coup de cœur du jury, 2^e, 3^e, 4^e prix
- Attention : le caractère émotionnel ne doit pas prendre le dessus
- Le contenu de la prestation doit émaner de votre propre production (attention utilisation IA)

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

■ Pas de pupitre, pas de miro, pas de notes

16



Je me présente...

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

17

+ Je me présente

...

- Dessiner sous forme de BD (4 cases maximum)
- Qui je suis ?
 - D'où je viens
 - Mes hobbies
 - Une anecdote
 - Case libre

18

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

18



Communiquez à l'oral, c'est quoi ?

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

19

+ Jeu du rectangle

...

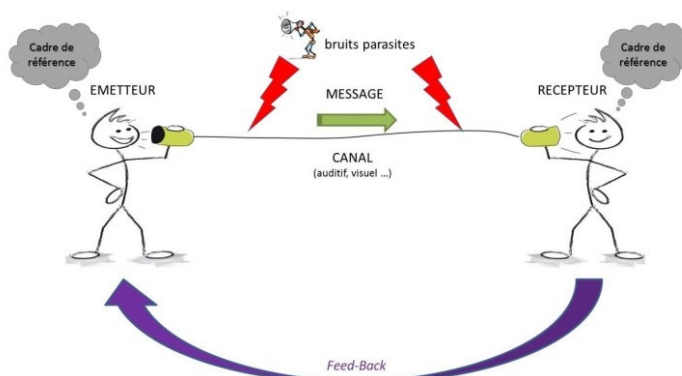
20

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

20

+ Principes de communication

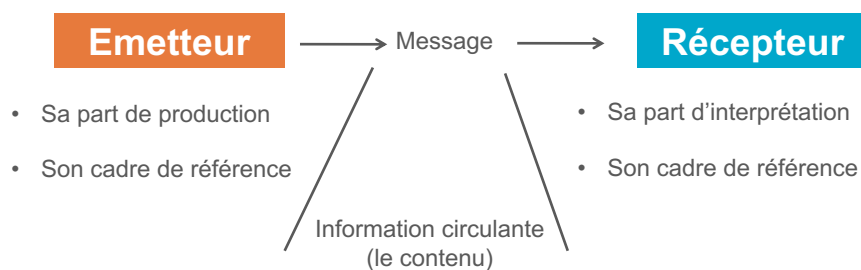
21



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

21

+ Schéma De la communication interpersonnelle



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

Source : J'assure à l'oral – éditions ellipses

22

+ Check liste de la communication

23

- Définir le cadre de la relation
- Définir les objectifs
- Favoriser la participation
- Déclencher la fédération du public
- Maîtriser les émotions
- Définir et clarifier les cibles
- Etablir la légitimité de l'orateur
- Maîtriser son langage verbal
- Etablir un climat de confiance
- Clarifier le degré de connaissance du public et de l'orateur
- Installer un cadre d'écoute mutuelle
- Clarifier le degré d'implication de l'orateur

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

23

+ Composantes de communication

24

Le sens des mots : tel que le dictionnaire les définit

L'intonation : le rythme, le volume de la voix






L'expression corporelle : mimiques, gestuelle, regard

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

24

+ S'exprimer en maîtrisant Les 3 composantes

25

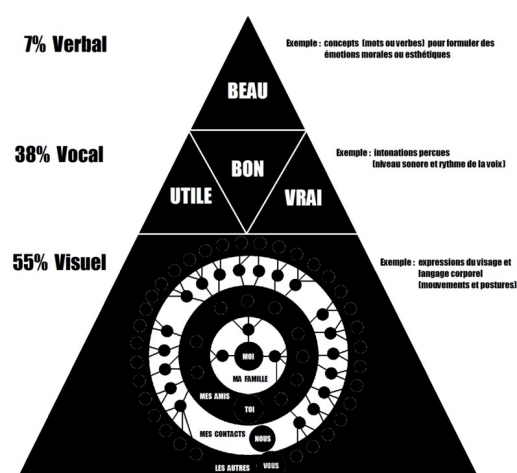
- Le sens des mots :  l'intellect  Conscient
- L'intonation  l'affect  Inconscient
- L'expression corporelle  Inconscient

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

25

+ Les composantes de communication

26

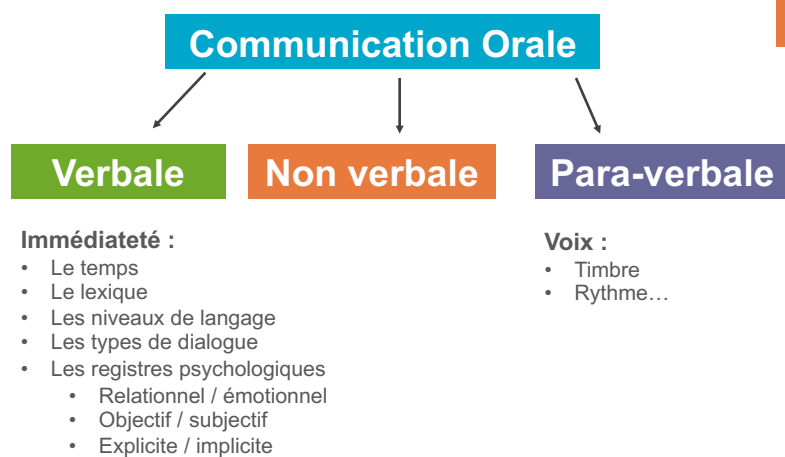


Pyramide des besoins en communication
Albert Mehrabian
(psychologue et professeur de psychologie à l'université de Californie. Né en 1939)

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

26

+ Les composantes de la communication



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

Source : J'assure à l'oral – éditions ellipses

27

+ La proxémie

■ Qu'est-ce que c'est ?

- La **distance interpersonnelle** de **communication**.
- C'est une « **bulle fictive** » que nous avons dans nos relations avec les autres

Nous augmentons ou pas la distance selon le **degré de connaissance** que nous avons

■ 4 zones de relation

- **Intime** *Zone affective ; – 40 cm*
- **Personnelle** *Relation à 2 ; 60 à 80 cm*
- **Sociale** *Zone de petit groupe*
- **Publique** *Conférence, média*

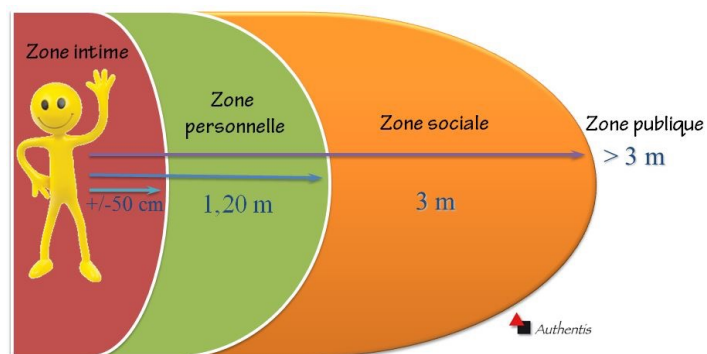
ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

28

+ La proxémie

...

29



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

29



Le trac et la communication orale

30

+ Le trac et la communication

31



ESAIP – ING3 – Communication Orale – 2025-26

31

+ Le trac : phase d'alarme

Manifestations

32

But

- Apporter de l'oxygène (cerveau, muscles)
- Préparer à un effort physique brutal (fuir ou combattre)

Manifestations

- Vigilance
- Refroidissement cutané (transpiration, contraction des extrémités)
- Horripilation (comme des félins pour impressionner)
- Diminution du temps de coagulation (blessures)
- Signes digestifs (nausées...) et urinaires (envie d'uriner)

ESAIP – ING3 – Communication Orale – 2025-26

32

+ Le trac : signes physiologiques

33

Bon stress



Défi



EMOTION :

- Inquiétude
- Colère
- Sentiment d'impuissance

Mauvais stress



Peur

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

33

+ Le trac : réactions et émotions

34

Réactions

- **La fuite** : éviter l'affrontement
- **Le combat** : affronter l'épreuve
- **L'inhibition** : le repli sur soi

Emotions

- **Peur**
- **Tristesse**
- **Colère**



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

34

+ Le trac : ce qu'il y a à gagner et à perdre

35

Le sous trac

- Les stimulations physiologiques ou mentales sont insuffisantes

Le sur trac

- Un fonctionnement en sur régime, demandant une capacité excessive d'adaptation pour l'individu

Le trac optimal

- Nous nous sentons bien stimulés, plus énergiques, tout en conservant un bon équilibre



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

35

+ Le trac : ce qu'il y a à gagner et à perdre

36

Apprendre à gérer son trac, c'est éviter

- Les oublis, les erreurs
- Les problèmes cardiaques et de respiration, la transpiration, les tremblements, les maux de ventre
- De s'énerver trop vite, d'être agressif, anxieux

Apprendre à mieux gérer son trac, c'est gagner

- En motivation, en satisfaction (études, travail)
- En concentration et en vigilance (conduite, interventions devant un groupe)
- En fiabilité (réalisation de tâches, conduites de projets, de missions)
- En précision dans ses manœuvres
- En contrôle (dans la relation à l'autre, prise de parole...)

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

36

+ Le trac : solution

37

Solutions

- **Hygiène de vie** : sommeil, alimentation
- **Maîtrise du corps** : poser les mains et les pieds à plat, s'appuyer le dos contre le dossier de la chaise, parler « physiquement
- **Relaxation** (respirer avec le ventre, boire un peu d'eau,
- **S'accepter soi-même**
- **S'échauffer**

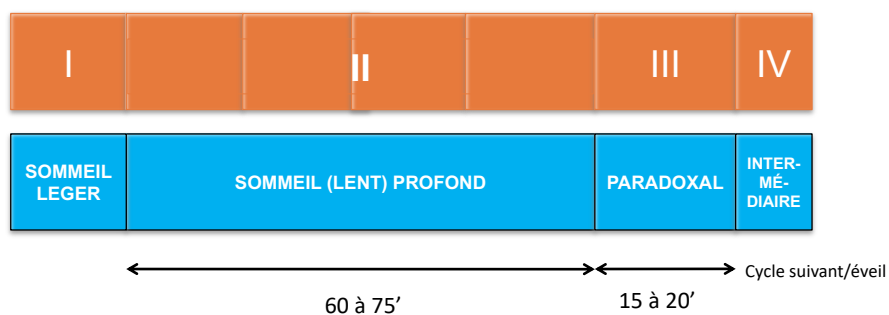
ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

37

+ Le sommeil

38

Architecture du sommeil



ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

38



Comportement

Lors d'une prise de parole en public

39

Attitude générale

- **Assis** : ne pas être statique, mouvement (tronc, mains)
- **Debout** : ne pas rester sur place, bouger, occuper l'espace mais sans excès

Gestes

- **Assis** : pas de mains croisées sur ou sous la table, bras ouverts et décollés de la table
- **Debout** : pas de mains dans les poches, pas de mains dans le dos, pas de bras croisés. Prendre un crayon (si nécessaire)

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

39



Comportement

Lors d'une prise de parole en public

40

Regard

- **Ne pas regarder** ni le plafond, ni le plancher
- **Regarder tour à tour**, dans les yeux de préférence (sans fixer)
- **Visage vivant** => mesure de l'effet

Visage

- **Chasser tristesse et fatigue**
- **Sourire**
- **Laisser parler les traits du visage** (mimiques)

ESAIP – ING3 – Communication Orale - 2025-26

40