

<b>I. Contrat avec l'auditoire</b>				
	<b>Préparation</b>	<b>A</b>	<b>EC</b>	<b>NA</b>
1	Anticipation de sa place dans l'espace			
2	Analyse de l'auditoire			
3	Choix précis de l'accroche			
<b>Entrée en scène</b>				
4	Silence préalable avec respiration costo-diaphragmatique			
5	Prise de contact par le regard avec l'espace et l'auditoire			
6	Captation de bienveillance (énergie, qualité de la présence avant les mots)			
7	Choix du moment juste pour les premiers mots			
8	Impact des premières paroles (choix des mots, présence vocale, justesse du rythme, qualité du contact)			
9	Bonne première impression			
<b>Ecoute de l'auditoire</b>				
10	Connexion constante à l'auditoire			
11	Vigilance à la bonne compréhension			
12	Place pour l'interaction avec l'auditoire			
13	Capacité d'adaptation et d'improvisation			
<b>Timing</b>				
14	Respect de la contrainte de temps			
15	Optimisation du propos en fonction du temps			
<b>Sortie de scène</b>				
16	Choix net et précis de la fin			
17	Impact des dernières paroles (choix des mots, présence vocale, justesse du rythme, qualité du contact)			
18	Silence et résonances finales			
19	Bonne dernière impression			

<b>II. Pertinence du contenu</b>				
		<b>A</b>	<b>EC</b>	<b>NA</b>
20	Maîtrise du sujet			
21	Clarté et pertinence de la composition			
22	Pertinence de l'argumentaire/ Choix des exemples, anecdotes, storytelling			
23	Pertinence du registre et du style			
24	Préparation et appropriation. Maîtrise de son propre discours. Mémorisation.			

<b>III. Le corps, instrument oratoire</b>				
	<b>Ancrage</b>	<b>A</b>	<b>EC</b>	<b>NA</b>
25	Stabilité des appuis sur le sol et verticalité			
26	Maîtrise des déplacements			
<b>Disponibilité corporelle</b>				
27	Engagement du corps			
28	Détente des épaules			
29	Détente de la mâchoire et du cou			
30	Respiration costo-diaphragmatique			
<b>Gestuelle</b>				
31	Ouverture gestuelle			
32	Conscience, maîtrise, précision			
33	Congruence			
<b>Regard</b>				
34	Eclat du regard			
35	L'appui d'un regard précis			
36	Interaction par le regard			
37	<b>Maîtrise du non verbal</b>			

<b>IV. Maîtrise de la voix</b>				
		<b>A</b>	<b>EC</b>	<b>NA</b>
38	Voix audible/placée/projetée/claire/articulée			
39	Voix timbrée/modulée/nuancée			
40	Voix agréable/mélodique			
41	Rythme/contrastes/silences "pleins"			

<b>V. Charisme</b>				
		<b>A</b>	<b>EC</b>	<b>NA</b>
42	Efficacité et impact de l'intervention			
43	Impression forte après le discours			

**A** : Acquis  
**NA** : Non acquis  
**EC** : En cours d'acquisition

<b>Commentaire libre</b>
Ce que j'ai vraiment apprécié :
Un conseil à donner :

