

Mon concoursje m'en
occupe !

Petits conseils pour les épreuves orales du CAPES

Enfin, c'est la dernière ligne droite pour tous les admissibles au CAPES. Après une année de fiches de révision, d'entraînements, les épreuves approchent ! Voici des petits conseils pour vous aider à mieux gérer votre stress et anticiper le jour J.

Ce sont des conseils qui font appel au bon sens. Si vous répondez à tous ces critères c'est parfait ;)

AVANT LES EPREUVES

Conseil n°1 : J'ai confiance en moi et en mes capacités !

Vous avez travaillé, vous avez fait du mieux que vous pouvez pour être prêt et sur cette dernière ligne droite les révisions intensives ne seront pas forcément bénéfiques.

Conseil n° 2 : Je me détends la veille

Je profite de mon dernier jour pour me relaxer un peu. Si vous en ressentez le besoin, n'hésitez pas à relire les programmes et le socle commun (livres de chevet pour tout enseignant!) et les rapports de jury qui donne les erreurs à éviter.

Conseil n° 3 : Je prépare mes affaires la veille

- **Ne pas oublier votre convocation et votre pièce d'identité**
- Si besoin apporter un petit encas (des sucres lents) et une bouteille d'eau que l'on laisse par terre pour éviter les petits accidents ;)
- Avoir votre stock de surligneurs et de crayons
- **Avoir une montre qui chronomètre ou un chrono**
- Anticiper le temps de trajet et je prévois large pour être bien à l'heure (penser également à bien vérifier le lieu!). Avoir un GPS.

Conseil n° 4 : Je prépare une tenue convenable

Vous présentez un concours pour être enseignant. Vous allez donc être un modèle pour vos élèves. Prévoyez une tenue correcte pour ne pas paraître négligé(e), sans s'en apercevoir.

Mieux vaut être neutre ce jour là, pour éviter toute discrimination « inconsciente » ou tout jugement. Soyez-vous-même, vous serez à l'aise !

Mon concoursje m'en
occupe !

Petits conseils pour les épreuves orales du CAPES

LE JOUR J :

Conseil n° 1: Je fais bonne impression

Dans le stress on peut vite oublier même les choses les plus basiques ;) , restez souriant et « ouvert ».

Prêtez attention à certaines habitudes de langage machinales ou inconscientes que l'on a contractées généralement sans s'en apercevoir. Eviter les termes comme « la journée s'annonce longue! », cela peut-être mal perçu. Le jury s'attend à sélectionner des candidats matures.

Veillez aussi à votre posture ! Durant toute l'épreuve, il est essentiel que vous restiez concentré. 70 % de la communication orale est para-verbale. Elle comprend le regard, les mimiques faciales, ainsi que la gestuelle. Essayez de rester dans une posture d'échange et d'ouverture. Ne restez pas collé à votre feuille, occupez « l'espace ». Le jury va surtout sélectionner des candidats qu'il imagine directement en face d'élèves dans une classe.

Conseil n°2: Je me montre sous mon meilleur jour

Le jury cherche des candidats conscients des responsabilités qu'incombent le métier. Ne partez donc pas à la confrontation avec le jury. Soyez ouvert à la critique tout en défendant vos idées et vos choix. Révélez qui vous êtes et votre motivation !

Conseil n°3 : Je maîtrise mon stress lors de mes réponses

Il est essentiel de ne pas parler trop vite! Quelques astuces simples:

- ⇒ écouter la question en ENTIER
- ⇒ respirer un grand coup avant de répondre. Je cherche mes mots (un blanc de quelques secondes peut stresser mais ça ne dérange pas! ça prouve que vous ne répondez pas à la légère).
- ⇒ écoutez vous parler, parlez plus lentement que d'ordinaire. Le jury va apprécier cette capacité à articuler et à vouloir se faire bien comprendre.

Conseil n°4 : Je suis honnête avec le jury

Lors de vos oraux, certaines questions vont vous pousser dans vos retranchements. Gardez en tête que vous ne pouvez pas tout savoir et faites preuve de bon sens en y répondant. Si vous ne connaissez pas la réponse, dites simplement « **J'avoue ne pas savoir** » . C'est une grande qualité de reconnaître cela plutôt que de sortir des bêtises. Cependant, rajouter que vous savez où trouver la réponse en donnant des idées de sources (officielles bien sûr!) ou des personnes références sur lesquelles vous pouvez vous appuyer (chef d'établissement, ia ipr, enseignant...).