Formacoop

Démocratie locale et prise de parole en public

Organisation

Durée : 3 heures et 30 minutes
Mode d'organisation : Présentiel
Tarif : 0,00 €
Satisfaction des apprenants : 100 %

Contenu pédagogique

Public visé

Cette formation s'adresse à :

- Élu·es d'une municipalité (conseil municipal récemment élu ou en exercice)
- Toute personne amenée à prendre la parole en public dans le cadre de son mandat (assemblées, réunions publiques, cérémonies, débats)

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant·es seront capables de :

- Identifier les facteurs qui facilitent ou freinent une prise de parole en public (voix, corps, structure, émotions)
- Préparer une prise de parole structurée et adaptée à un contexte et un auditoire spécifique
- Utiliser les techniques de base de la prise de parole : respiration, diction, regard, gestion du rythme et des silences
- Réaliser une prise de parole en public avec davantage d'aisance, de clarté et d'impact

Description

Les élu·es sont régulièrement amenées à prendre la parole devant des publics variés : conseils municipaux, réunions publiques, cérémonies, assemblées. Or cette compétence, loin d'être innée, s'apprend et se travaille. Cette formation demi-journée propose un espace concret pour comprendre, préparer et réussir ses prises de parole, quel que soit son point de départ.

La formation se déroule en trois grandes parties :

Partie 1 — Comprendre les clés d'une prise de parole réussie

- Les éléments fondamentaux : posture, voix, regard, rythme, gestion du corps
- Ce qui facilite et ce qui gêne une prise de parole
- Construire une trame : comment préparer un propos clair, structuré et adapté à son auditoire

Partie 2 — Échauffement et mise en conditions

- Exercices d'échauffement corporel et vocal : respiration, diction, placement de la voix
- Techniques pour gérer le trac et mobiliser l'énergie positive avant de prendre la parole

Partie 3 — Mise en pratique et retours constructifs

- Chaque participant·e construit une trame de prise de parole sur un sujet municipal (réel ou fictif)
- Passages en situation devant le groupe : exercer la concision, le regard, la respiration, la nuance
- Retours collectifs bienveillants et auto-évaluation après chaque passage

Note : Cette formation peut s'inscrire dans un parcours en deux demi-journées, en articulation avec la formation « Animation de réunion ». Elle bénéficie d'un formateur expérimenté alliant pratique des arts oratoires et de la scène (théâtre, spectacles) à une connaissance concrète du mandat d'élu local.

Prérequis

Formacoop

Aucun prérequis technique n'est demandé. La formation est accessible à tout·e élu·e, quel que soit son niveau d'expérience oratoire. Une disposition à s'exposer, à s'exercer et à recevoir des retours bienveillants est attendue.

Modalités pédagogiques

La formation s'appuie sur une pédagogie active et incarnée, privilégiant l'expérience directe plutôt que la théorie. Les méthodes incluent :

- **Apports théoriques courts**
  Présentation des éléments clés de la prise de parole (voix, corps, structure, écoute de l'auditoire) en format exposé dialogué.
- **Échauffement corporel et vocal**
  Exercices de respiration, de placement de la voix, de diction et de présence corporelle inspirés des arts oratoires et du théâtre.
- **Mises en situation**
  Passages individuels devant le groupe sur des sujets municipaux réels ou fictifs. Chaque participant·e construit et délivre sa trame de parole.
- **Retours constructifs**
  Après chaque passage, le groupe et le formateur formulent des observations bienveillantes et des pistes d'amélioration concrètes.
- **Ancrage sur le réel municipal**
  Les sujets de prise de parole utilisés sont ancrés dans la réalité de la vie municipale (délibérations, prises de position, discours de cérémonie, réunions publiques).
- **Supports remis**
  Fiche mémo récapitulative des points de vigilance et outils de préparation d'une prise de parole.

Moyens et supports pédagogiques

Fiche mémo récapitulative des points de vigilance et outils de préparation d'une prise de parole.

Formacoop

Modalités d'évaluation et de suivi

Trois niveaux d'évaluation sont prévus :

En amont de la formation :

- Auto-évaluation de sa relation à la prise de parole en public (points forts, appréhensions, objectifs personnels)

En cours de formation :

- Observations sur les passages en situation et les exercices pratiques
- Retours constructifs individualisés après chaque prise de parole

En fin de formation :

- Tour de table final de partage : « qu'est-ce que je retiens ? qu'est-ce que je vais faire différemment ? »
- Questionnaire de satisfaction à chaud (format court, papier ou numérique) + auto-évaluation en écho à celle du début

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

Compétences liées à la préparation

- Structuration d'un propos clair et concis
- Adaptation du discours à l'auditoire et au contexte
- Gestion des points de vigilance (trac, hésitations, longueur)

Compétences liées à la performance oratoire

- Contrôle de la voix, du rythme et des silences
- Posture et regard en situation oratoire
- Présence et capacité d'adaptation en temps réel

Informations sur l'accessibilité

Veuillez faire connaître vos besoins au plus tôt lors de nos échanges. La prise en compte d'un besoin spécifique peut nécessiter un délai pour étudier les modalités d'adaptation ou d'orientation.