

MA  
THÈSE  
en **180** SECONDES

## GUIDE DE PRÉSENTATEUR

---

Le concours interne 3MT/MT180 est un défi lancé aux étudiants et étudiantes des cycles supérieurs qui les invite à présenter leur recherche de pointe à un public profane en **seulement 180 secondes**.

- Indications pour préparer votre présentation.
- Conseils et astuces pour une présentation réussie.
- Critère d'évaluation et rubrique de présentation.



McGill



MA THÈSE EN  
**180** SECONDES



# MA THÈSE en 180 SECONDES

# Par où commencer

## Contenu

- Simplifiez en vue d'améliorer votre présentation. Concentrez-vous sur trois messages clés, tout au plus.
- Divisez le contenu en de petites parties en utilisant des marqueurs de relation (p. ex. : premièrement, par la suite, maintenant, ce qui m'amène au point suivant, en d'autres mots, etc.). Ces marqueurs permettent de retenir l'attention du public.
- Utilisez de courtes phrases (25 mots maximum).
- Faites des pauses et prononcez certains mots d'une voix plus forte (surtout à la fin des phrases).  
Par ex. : «*Pourquoi aller à l'école alors que vous pourriez rester à la **maison** ou au **lit**?*»
- Utilisez la voix active.
- Évitez le jargon scientifique et expliquez les termes importants à l'aide d'un langage non spécialisé.

## Structure

### 1. Introduction

- Attirez l'attention du public en vous servant d'une accroche dès le début de votre présentation (par. ex. : posez une question, racontez une histoire, donnez un exemple contemporain).
- Présentez-vous brièvement après votre accroche.

### 2. Coeur de la présentation

- Exposez le contexte/les renseignements de base de votre recherche.
- Le message doit rester simple.
- Faites ressortir l'importance de votre recherche pour la société.
- Utilisez des exemples auxquels le public peut s'identifier.

### 3. Conclusion

- Faites un rappel sur votre introduction pour clore votre présentation.
- Terminez votre exposé sur une note optimiste.
- Remerciez le public.
- Souvenez-vous : Si vous dépassez les trois minutes, vous serez éliminé du concours. Alors, pratiquez!



McGill



MA  
THÈSE  
en **180** SECONDES

# Consevoir une seule diapositive

---

## Arrière-plan

- Laissez du blanc/de l'espace
- Utilisez des couleurs qui ressortent bien à l'écran.
- Ne surchargez pas votre diapositive.
- Utilisez votre créativité.

## Images et graphiques

- Utilisez des images de bonne qualité.
- Redimensionnez et compressez les images avant de les insérer dans la diapositive.
- Utilisez des graphiques simples contenant les renseignements importants.

## Texte

- Utilisez une police de caractère de taille 24 au minimum et sans empattements.

## Contenu

- Ne mettez que du contenu auquel vous faites référence pendant votre présentation.
- Utilisez le moins de texte possible.
- Votre nom doit apparaître à l'un des coins inférieurs.



McGill



MA  
THÈSE  
en **180** SECONDES

# Quelques conseils pour s'exprimer en public

## Débit

- Parlez à un rythme raisonnable (environ 150 mots par minute).
- Évitez les «euh», «ben», «ok», «tsey», etc

## Pauses silencieuses

- Pourquoi utiliser des pauses silencieuses?
  - Pour rassembler vos idées.
  - Pour avoir l'air en contrôle et confiant.
  - Pour donner au public le temps d'assimiler les renseignements donnés.
- À quel moment utiliser les pauses silencieuses?
  - Avant de commencer votre présentation.
  - Lorsque vous faites une transition vers un autre point.
  - Après avoir traité d'un élément important afin de souligner son importance.
  - Après avoir posé une question rhétorique.

## Langage corporel

- Adoptez une posture qui laisse présager la confiance en soi.
- Ne bougez pas dans tous les sens. Ne mettez pas les mains dans les poches.
- Utilisez votre corps de manière expressive.
- Souriez et gardez le contact avec le public.
- Soyez enthousiaste et montrez votre passion.
- Ayez une tenue professionnelle.



McGill



MA  
THÈSE  
en **180** SECONDES

## Rubrique de présentation/ Liste de vérification

- Vous êtes-vous présenté?
- Avez-vous expliqué clairement le message à retenir?
- Avez-vous utilisé de courtes phrases afin de permettre au public de suivre avec facilité vos idées?
- Avez-vous utilisé un vocabulaire que votre public peut comprendre, autrement dit, avez-vous limité votre utilisation de jargon scientifique?
- Avez-vous utilisé des marqueurs de relation afin de permettre à votre public de bien suivre votre présentation?
- Vos affirmations sont-elles appuyées par des exemples ou des preuves?
- Avez-vous regardé votre public? Avez-vous établi un contact visuel avec votre public?
- Avez-vous parlé de manière fluide sans hésitations dans la voix?
- Avez-vous un débit qui permet au public de bien assimiler les idées rendues? (L'objectif est de 150 mots par minute.)
- Avez-vous parlé suffisamment fort pour que le public à l'arrière de la salle soit en mesure de vous entendre? (Ce critère ne s'applique pas si vous avez un microphone.)
- Avez-vous présenté des signes de nervosité?
- Avez-vous utilisé des supports visuels pour expliquer certains mots?
- Avez-vous remercié le public pour leur écoute/leur attention?
- Aviez-vous l'air préparé?

### Video Resources

- Au cours de sa présentation Les droits des femmes dans l'industrie du vêtement au Bangladesh, Ariane Laferrière a attiré l'attention du public grâce à une accroche percutante. [Link](#)
- L'humour est un excellent moyen pour accrocher le public et Alexis Darras s'en est bien servi dans sa présentation. N'oubliez pas de pratiquer votre blague à plusieurs reprises. [Link](#)
- Faites référence à des sujets locaux ou des situations du quotidien, comme Nilmini Mendis décrivant une inondation ayant eu lieu au Québec. [Link](#)
- Parlez lentement; planifiez vos pauses et votre expression corporelle, et ayez des gestes assurés, tout comme Marielle Yasmine Agbahoungbata pendant sa présentation. [Link](#)



McGill

**MA**  
**THÈSE**  
en **180 SECONDES**

---

- Rendez votre exposé personnel et pertinent pour vous et pour le public, tout comme Laura-Joy Boulos l'a fait. [Link](#)
- Amusez-vous et soyez passionné tout comme Damien Mathis. Si vous avez du plaisir à donner votre présentation, le public aura du plaisir à vous écouter. [Link](#)



**McGill**

