ForProf

société à mission

Top chrono pour les oraux !

Qualiopi processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :

Actions de formation

04 90 85 22 98
contact@forprof.fr
www.forprof.fr

Sommaire

1. Bienvenue dans la course.....3

2. Les épreuves orales en un clin d'oeil.....5

3. Le planning gagnant : votre rétroplanning ForProf.....9

4. Adoptez un état d'esprit de gagnant(e).....12

5. La boîte à outils du (de la) candidat(e) efficace.....16

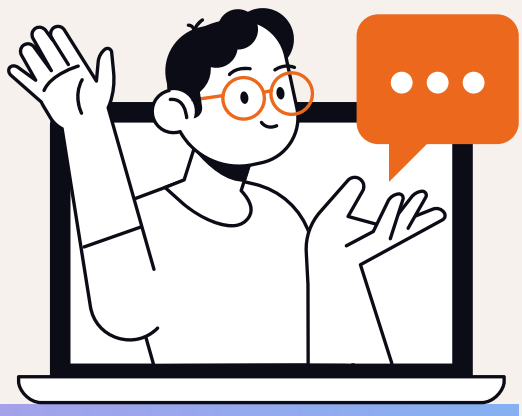
6. Les pièges à éviter — Attention aux faux départs !.....20

8. Coaching express : la check-list de la veille.....24

9. Jour J : le sprint final !.....26

10. Zone de boost : témoignages & tips d'anciens.....28

11. Top chrono terminé : et maintenant ?.....30



BIENVENUE dans la course

ForProf

Bienvenue dans **"Top chrono pour les oraux !"**, un guide conçu spécialement pour vous, candidat(e)s au CRPE 2025.

Ce livret est là pour vous accompagner vers les épreuves de l'oral.
Stress, organisation, méthodologie, préparation mentale… Nous savons à quel point cette étape peut être décisive et exigeante.

Chez ForProf, nous avons à cœur de vous **soutenir dans toutes les dimensions de votre préparation.**
Ce guide vous apportera des repères concrets, des conseils pratiques et des encouragements pour aborder les oraux avec sérénité et efficacité.

Vous y trouverez également des outils issus de l'expérience de nos formateurs, ainsi que des témoignages d'anciens stagiaires qui sont passés par là… et qui ont réussi.

Vous êtes désormais dans la dernière ligne droite : le sprint final.
Mais rappelez-vous, vous n'êtes pas seul(e). ForProf est à vos côtés, jusqu'au bout.

Prêt(e) ? **Top chrono… c'est parti !**

Les ÉPREUVES ORALES en un clin d'œil

ForProf

Lors de l'admission au CRPE, vous serez évalué(e) à l'oral sur 4 épreuves : deux épreuves disciplinaires (maths & français) sous forme de leçons, et deux épreuves d'entretien (EPS et CSE).

1

L'épreuve de leçon de français - durée totale : 1 h

Préparation : 2h30 / Présentation : 1h (dont 20 min d'exposé)

À partir d'un sujet tiré au sort, vous devez concevoir une séquence ou séance d'enseignement en français pour un niveau donné.

Vous présentez vos choix pédagogiques, vos objectifs, les compétences travaillées et l'évaluation.

Le jury vous interroge ensuite pour approfondir vos connaissances disciplinaires, didactiques et réglementaires.

Objectif ForProf : vous entraîner à structurer une leçon solide et à argumenter vos choix avec clarté.

2

L'épreuve de leçon de mathématiques - durée totale : 1h

Même fonctionnement que pour le français : 2h30 de préparation, 20 min de présentation, puis échange avec le jury.

On attend de vous une bonne maîtrise des notions mathématiques, mais surtout une capacité à les enseigner en classe, en respectant les programmes.
L'évaluation portera aussi sur l'appropriation des supports, la différenciation pédagogique, et la sécurité intellectuelle des élèves.

Avec ForProf, vous apprenez à structurer vos leçons comme un pro et à répondre aux questions du jury avec assurance.

3

L'épreuve d'entretien en EPS - durée totale : 1h

À partir d'un sujet portant sur une activité physique scolaire (par exemple : danse, natation, jeux collectifs...), vous devez proposer une démarche pédagogique adaptée.

Le jury attend une connaissance du programme, une attention à la sécurité, et une capacité à organiser un groupe en situation réelle.

L'entretien porte également sur les enjeux de l'EPS à l'école primaire, l'inclusion, les dispositifs institutionnels, etc.

ForProf vous prépare à mobiliser vos connaissances en EPS et à répondre avec clarté aux questions d'organisation pédagogique.

4

L’épreuve d’entretien en CSE (Connaissance du Système Éducatif) – durée : 1 h

Il s’agit d’un entretien à partir d’un dossier portant sur un sujet de société, d’actualité éducative, ou de fonctionnement du système scolaire.

Vous devez analyser les documents, structurer une réponse argumentée, puis échanger avec le jury sur vos valeurs, votre posture professionnelle et vos connaissances institutionnelles.

Les thématiques sont variées : laïcité, inclusion, violence scolaire, parentalité, climat de classe, etc.

ForProf vous donne les clés pour analyser un dossier efficacement et adopter une posture professionnelle solide.

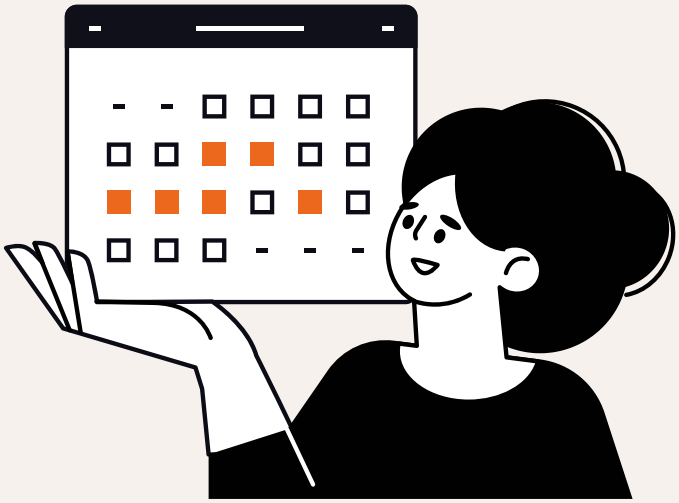
Ce qu’elles ont toutes en commun ?

➤ Structuration, clarté, maîtrise du programme, capacité à dialoguer avec le jury.

Et surtout : votre posture professionnelle en tant que futur(e) enseignant(e).

Avec ForProf, vous ne préparez pas seulement des épreuves : vous vous préparez à entrer dans le métier.

Le PLANNING GAGNANT : votre rétroplanning ForProf !



Les oraux approchent ? Pas de panique.
Une bonne organisation vaut de l'or et peut faire toute la différence le jour J !
ForProf vous propose ici un rétroplanning simple, adaptable, pour rythmer votre préparation et garder le cap sans stress.

J - 4 semaines : Passer à la pratique intensive

- Faites des simulations d'oraux chronométrées
- Demandez des retours (formateurs ou pairs)
- Réécoutez-vous et travaillez vos faiblesses : contenu, posture, gestion du stress

Conseil ForProf : Enchaînez les oraux blancs de ForProf et obtenez des feedbacks constructifs d'un professeur.

J - 2 semaines : Consolider vos acquis

- Revoir les erreurs fréquentes
- Réviser les points sensibles : EPS, système éducatif, vocabulaire pro
- Peaufiner votre stratégie d'oral

J - 1 semaine : Se préparer sereinement

- Relire vos fiches clés
- Préparer vos affaires, vos trajets, vos documents
- Travailler votre mental : respiration, visualisation

Conseil ForProf : Visualisez votre réussite : vous êtes prêt(e) ! Respirez, vous avez bien travaillé.

J - 4 semaines : Passer à la pratique intensive

- Faire des simulations d'oraux chronométrées
- Demander des retours (formateurs ou pairs)
- Travailler vos faiblesses : contenu, posture, gestion du stress

Conseil ForProf : Enchaînez les oraux blancs, seul(e) ou en groupe, avec feedback ForProf.

J - 2 semaines : Consolider vos acquis

- Revoir les erreurs fréquentes
- Réviser les points sensibles : EPS, système éducatif, vocabulaire pro
- Peaufiner votre stratégie d'oral

Conseil ForProf : Participez à un stage de perfectionnement pour affiner vos performances.

J - 1 semaine : Se préparer sereinement

- Relire vos fiches clés
- Préparer vos affaires, vos trajets, vos documents
- Travailler votre mental : respiration, visualisation

Conseil ForProf : Visualisez votre réussite : vous êtes prêt(e) ! Respirez, vous avez bien travaillé.

PRÉPARATION MENTALE : adoptez un état d'esprit de gagnant(e)

ForProf

La tête joue autant que la technique.
Face aux oraux du CRPE, votre mental est un allié de poids. Confiance, concentration, gestion du stress… Ça se travaille !
Voici comment développer un état d'esprit solide et positif pour aborder vos épreuves avec assurance.

1

La confiance, ça se construit

Vous avez travaillé. Vous avez progressé. Vous êtes légitime.
Chaque jour de préparation vous rapproche de la réussite. Pour renforcer cette confiance :

- Tenez un carnet de progression : notez ce que vous apprenez et réussissez chaque semaine.
- Relisez régulièrement vos points forts. Visualisez-vous en train de réussir votre oral (oui ça fonctionne !).

ForProf vous le rappelle souvent : vous êtes capable.
Et vous n'êtes pas seul(e).

2

Gérez le stress, domptez-le !

Un peu de stress ? Normal ! L'objectif, ce n'est pas de le faire disparaître, mais de l'apprivoiser :

- Pratiquez des exercices de respiration (cohérence cardiaque, respiration 4-7-8…).
- Testez des mini-méditations guidées (5 minutes suffisent). Préparez vos routines : musique, marche, mantra, objet rassurant…

ForProf propose des ateliers de Gestion Mentale où on vous apprend à respirer, ralentir et poser votre voix.

3

Travaillez votre posture mentale

Votre attitude mentale influence tout : votre énergie, votre discours, votre présence devant le jury. Alors :

- Remplacez-les « je ne suis pas prêt(e) » par « je progresse chaque jour ».
- Évitez la comparaison : chaque candidat(e) a son rythme, ses forces.
- Félicitez-vous régulièrement. Vous avancez, et c'est déjà une victoire.

Petit conseil ForProf : souriez, même en révisant seul(e).
Le cerveau adore ça et il vous le rend bien.

4

Le jour J : activez votre mode champion(ne)

Quand les oraux arrivent, gardez ces 3 réflexes en tête :

- Respirez profondément avant d'entrer.
- Répétez votre phrase d'accroche ou une pensée positive pour vous ancrer.
- Gardez une posture ouverte, stable, calme : vous avez déjà tout ce qu'il faut en vous.

ForProf vous soutient dans chaque dimension de votre préparation : contenu, méthode… et mental.

C'est en avançant sereinement que vous donnerez le meilleur de vous-même !

La boîte à outils du candidat efficace

ForProf

Réviser, s'organiser, parler à l'oral, gérer son temps… ça ne s'improvise pas.
Et comme chez ForProf, on aime le concret, on vous a préparé une boîte à outils ultra-pratique pour optimiser votre préparation.

1

L'outil "prise de parole" : pour gagner en impact

Être à l'aise à l'oral, ça se travaille ! Voici quelques clés pour faire passer votre message :

- Parlez lentement, articulez, variez l'intonation.
- Regardez le jury, même brièvement : cela crée du lien.
- Marquez des silences pour respirer et structurer votre discours.

Astuce ForProf : Entraînez-vous à lire vos réponses à voix haute, seul(e) ou devant quelqu'un. Même 5 minutes par jour font la différence.

2

L'outil "structure claire" : pour des réponses efficaces

Le jury attend des propos clairs, organisés, et logiques. Utilisez des structures types :

Pour une situation d'enseignement : contexte → objectifs → démarches → évaluation.
Pour un avis ou une analyse : je pose le cadre → j'explique → je donne un exemple → je conclus.

ForProf vous aide à construire des réponses solides grâce à des entraînements ciblés.

3

L’outil “gestion du temps” : pour éviter le hors-piste

Pendant l’épreuve, le chronomètre tourne… mais pas la panique ! Entraînez-vous à :

- Vous chronométrer durant vos simulations.
- Réserver du temps pour relire et reformuler.
- Tenir un plan sous les yeux sans lire votre brouillon.

Conseil ForProf : durant nos oraux blancs, on vous entraîne à respecter le timing pour garder le contrôle.

4

L’outil “mémo express” : vos fiches synthétiques

Créez des fiches synthétiques pour :

- Les notions clés (APSA, valeurs de la République, besoins éducatifs particuliers…).
- Les situations types déjà tombées.
- Vos phrases d’introduction et de conclusion.

ForProf met à votre disposition des supports complets et des fiches détaillées sur les APSA pour vous guider.

5

L’outil “relecture active” : pour progresser vite

Après chaque entraînement :

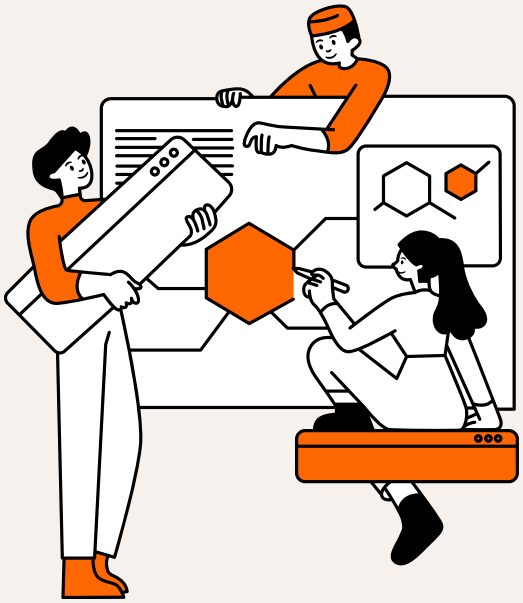
- Notez ce qui a bien fonctionné.
- Listez 1 ou 2 axes d’amélioration.

Répétez la même question quelques jours plus tard : progrès assuré.

Un dernier conseil : Prenez du recul et lisez les rapports de jury des années précédentes !

Chez ForProf, on vous donne les outils, mais aussi les clés pour les utiliser efficacement.

Vous êtes en train de construire vos propres réflexes de futur(e) enseignant(e) : **solides, structurés, confiants.**



Les PIÈGES à éviter – Attention aux faux départs !

ForProf

Face à l'oral du CRPE, il est facile de tomber dans certains pièges.
Rassurez-vous, ces erreurs sont courantes, mais elles peuvent être évitées avec de la préparation et une bonne stratégie. Voici les faux départs à éviter pour ne pas gâcher vos chances.

1

La tentation de tout savoir

Oui, c'est tentant de vouloir être parfait(e) et de maîtriser absolument tous les sujets. Mais attention :

Ne vous surchargez pas d'informations inutiles, ce n'est pas la quantité qui compte, mais la qualité et la pertinence de vos réponses.
Faites des choix dans ce que vous réviserez et privilégiez la profondeur plutôt que la largeur.

Conseil ForProf : Ne soyez pas obsédé(e) par le fait de tout savoir. L'important est d'être capable de structurer et d'expliquer clairement.

2

L'hésitation et le manque de confiance

On le sait, l'oral peut être intimidant. Cependant :
L'hésitation ou la nervosité peuvent donner une impression de doute, ce qui n'est pas l'image que vous voulez renvoyer.

Si vous n'avez pas la réponse, ne paniquez pas. Reformulez la question, expliquez votre réflexion et montrez votre capacité à raisonner.

ForProf vous aide à gagner en confiance grâce à des simulations en conditions réelles et à des retours constructifs.

3

La tentation de lire vos notes pendant l'oral

Les notes sont là pour vous guider, pas pour être lues à voix haute : Ne lisez pas un discours tout fait : cela donne l'impression que vous n'êtes pas prêt(e) ou que vous manquez de spontanéité.

Utilisez vos notes comme brouillon, mais gardez une posture active et engagée.

Astuce ForProf : Nous vous aidons à préparer vos réponses de manière concise et fluide, sans lecture automatique.

4

La confusion entre connaissance et pédagogie

Être un bon professeur, ce n'est pas simplement connaître les programmes, c'est aussi savoir transmettre. Alors évitez :

- De vous laisser enfermer dans des discours uniquement théoriques.
- De négliger la dimension pratique et pédagogique : comment allez-vous expliquer les notions aux élèves ?

ForProf vous entraîne à lier théorie et pratique de manière cohérente et concrète.

5

Ne pas gérer son temps pendant l'épreuve

Un piège majeur : ne pas savoir où on en est dans le temps :

Le manque de gestion du temps peut nuire à la qualité de vos réponses.
Respectez un plan de répartition du temps dès la préparation et pendant l'épreuve.

Conseil ForProf : Entraînez-vous avec un chronomètre pour ne pas être pris(e) au dépourvu le jour J.

6

Oublier de respirer !

Sous la pression, vous pouvez parfois oublier l'essentiel : respirer !

Prenez quelques secondes pour vous recentrer.

Respirez profondément entre les différentes étapes de l'épreuve, cela vous aidera à garder votre calme et à être plus clair dans vos réponses.

ForProf est là pour vous préparer à ces pièges, pour que vous puissiez aborder l'oral sereinement.
L'objectif est simple : **maîtriser votre contenu, votre posture, et votre gestion du temps.**

Avec un peu de pratique et la bonne attitude, ces faux départs resteront loin de vous !

COACHING express : la check-list de la veille

ForProf

C’est le moment de tout verrouiller pour rester serein(e).

Voici votre check-list spéciale ForProf, à cocher la veille :

Vos documents :

- ☐ Convocation imprimée
- ☐ Carte d’identité en cours de validité
- ☐ Montre (non connectée), stylo, bouteille d’eau

Votre tenue :

- ☐ Confortable, soignée, professionnelle
- ☐ Prévoir une option en cas de météo capricieuse

Votre timing :

- ☐ Trajet repéré (et un plan B)
- ☐ Heure de réveil + marge pour imprévus

Votre état d’esprit :

- ☐ Dernier coup d'œil à votre plan-type
- ☐ Affirmations positives : « Je suis prêt(e), je suis légitime, je suis calme. »
- ☐ Une soirée légère : douche chaude, repas réconfortant, dodo tôt

Avec ForProf, vous partez avec confiance.

JOUR J : le sprint final !

ForProf

Ça y est, c'est le grand moment.

Voici comment faire de cette journée une belle réussite !

Matin : échauffement tranquille

- Réveil doux mais dynamique
- Petit-déj équilibré, pas trop sucré
- Respiration profonde avant de partir

Sur place : mise en condition

- Arrivez en avance pour prendre vos repères
- Repérez la salle, les horaires, les règles
- Souriez aux autres candidats : ça détend tout le monde

Pendant l'épreuve :

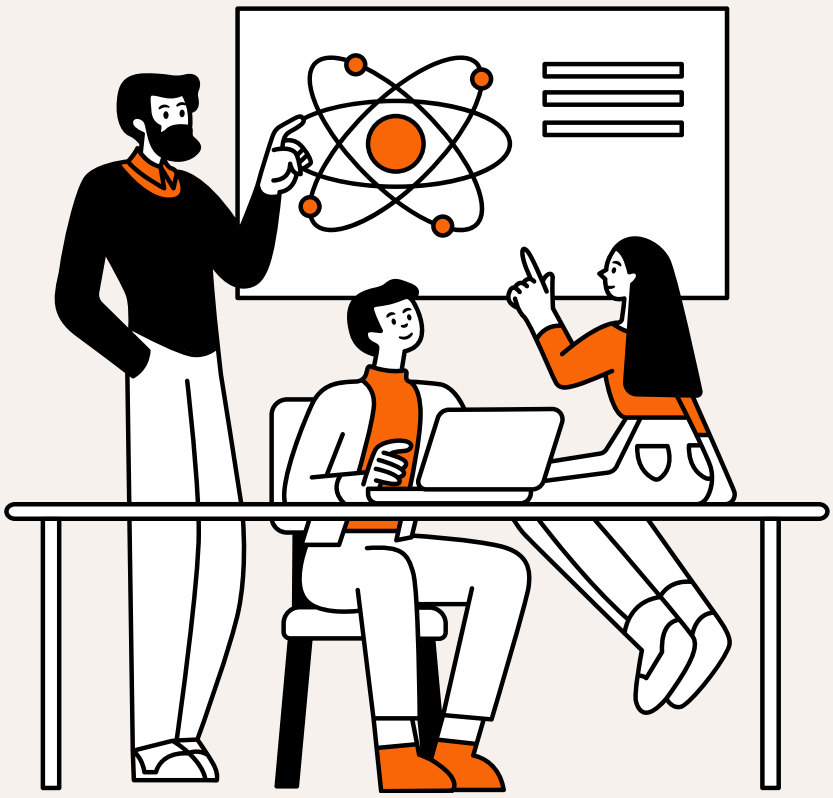
- Structurez votre propos dès l'introduction
- Soyez dans le dialogue, pas dans le récital
- Appuyez-vous sur vos entraînements ForProf : vous avez l'habitude

Après : décompression

- Prenez un moment pour vous féliciter
- Ne ruminez pas, ne comparez pas
- Offrez-vous une pause bien méritée !

ForProf est fier de vous. Vous venez de franchir une étape décisive.

Zone de BOOST : témoignages & tips d'anciens



ForProf

Parce qu'ils sont passés par là avant vous, voici les mots de celles et ceux qui ont vécu le CRPE :

"J'ai répété mes introductions à voix haute dans le métro, et le jour J, c'est sorti tout seul !"
– **Hélène, CRPE 2024**

"Le jury est là pour vous aiguiller, mais aussi pour vous challenger : soyez vigilants, et osez défendre vos choix pédagogiques tout en restant ouverts à leurs remarques !"
– **Mathieu, ForProf 2023**

"Mon conseil : fais-toi confiance. Tu as bossé, tu es prêt. Le reste, c'est du bonus."
– **Sarah, ForProf 2022**

Et surtout…

Ne lâchez rien. ForProf croit en vous à chaque étape.
Et vous devriez en faire autant.

TOP CHRONO terminé : et maintenant ?

ForProf

Les oraux sont passés. **Bravo !**
Mais le marathon n'est pas tout à fait fini : voici comment gérer l'après avec sérénité.

La phase d'attente :

- Ne vous laissez pas envahir par le doute
- Évitez les forums anxiogènes, concentrez-vous sur vous
- Faites-vous plaisir : retrouvez vos proches, vos loisirs, votre rythme

Les résultats arrivent !

- Si c'est positif : champagne et préparatifs pour l'INSPE !

- Si ça ne passe pas : courage.

Vous avez progressé, appris, grandi. ForProf vous accompagne aussi dans la préparation d'une deuxième chance au travers de sa préparation « DEVOIRS CORRIGÉS ».

Rendez-vous sur notre site Internet pour obtenir plus d'informations ou contactez-nous au **04 90 85 22 98.**

Merci de nous avoir fait confiance.
Ce guide est bien plus qu'un livret : **c'est un concentré de motivation, d'outils et de soutien !**

Avec ForProf, vous n'êtes jamais seul(e).
Le top chrono est lancé… **à vous de franchir la ligne d'arrivée,** fier(e) et déterminé(e) ! 😊

ForProf : un partenaire engagé et porteur de valeurs fortes !

01 30 ans **d'expérience**

350 formateurs et coachs **expérimentés** 02

03 Une **équipe de 12 personnes** à votre écoute

Un accompagnement **personnalisé** de A à Z 04

05 **Des outils et des supports de qualité**, régulièrement mis à jour, créés par nos formateurs concepteurs et par nos coachs

Une **communauté d'ambassadeurs** engagés et 95% de **satisfaction client** 06

07 Pour le CRPE, 88,7%* de **taux de réussite** avec des majors de promo chaque année.

*pourcentage calculé sur un échantillon de nos stagiaires issus du CRPE PUBLIC EXTERNE dont l'assiduité aux cours est d'au moins 75% et ayant fait tous les entrainements

En tant que **société à mission**, ForProf s'engage pleinement dans la réussite des futurs enseignants et a permis la formation de près d'un professeur des écoles sur dix actuellement en poste.

À travers une approche pédagogique innovante et un accompagnement humain, ForProf contribue activement à la formation des professeurs de demain, en **participant à la qualité de l'éducation en France**.

Ensemble, construisons l'école de demain. ♡

Qualiopi processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes :
Actions de formation

ForProf société à mission