



INSTITUT
POLYTECHNIQUE
DE PARIS



ENSTA



ENSAE

TELECOM
Paris

TELECOM
SudParis

Réunion d'information

Concours *Ma Thèse en 180 secondes*, édition 2026
de l'Institut Polytechnique de Paris

Mardi 20 janvier 2026

SOMMAIRE

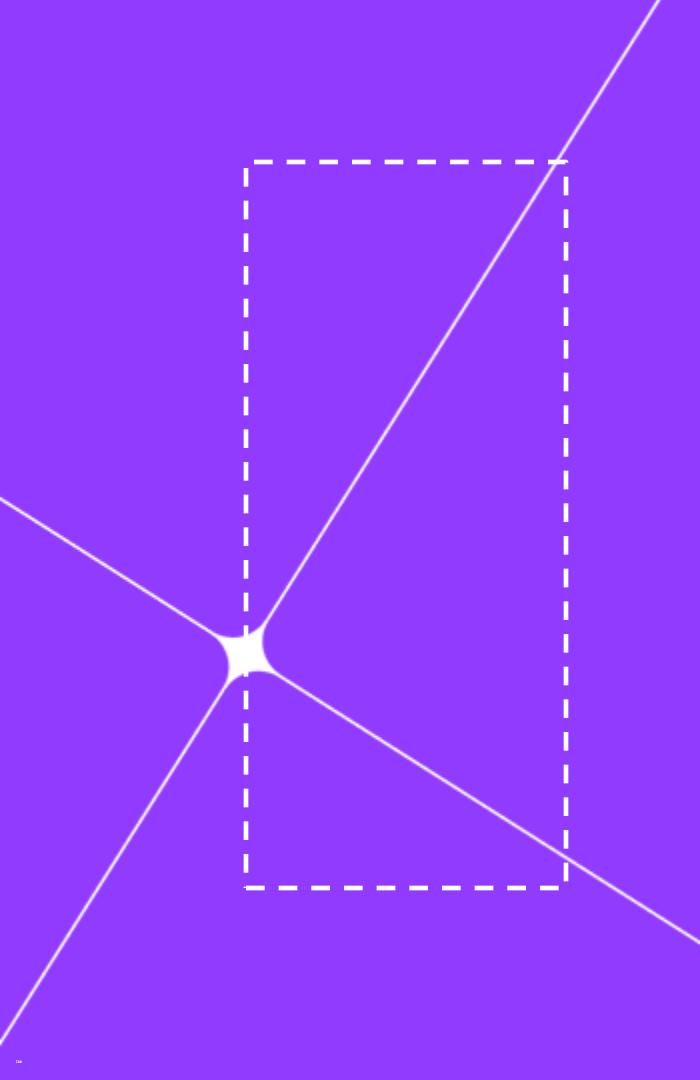
MT
0 180



IP Paris PARTICIPE au concours national

- Rappel des objectifs du concours
 - Critères d'admissibilité
 - Les épreuves principales du concours
 - Validation des heures doctorales
 - Calendrier complet #MT180 2026
-
- Contenu et déroulé des formations
 - Communication autour du concours
-
- Finale du concours IP Paris
-





Rappel des objectifs du concours

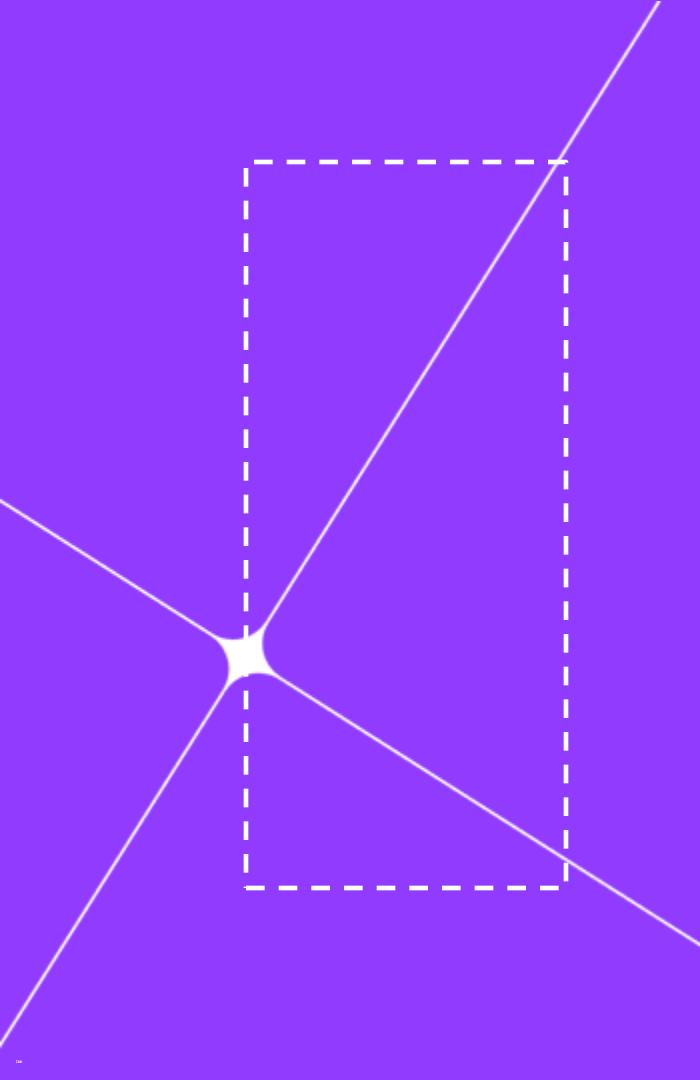
Présente ton sujet de recherche **en français**
en 3 minutes et pas une de plus,
explique-le en **termes simples**,
à un **auditoire profane** et diversifié
et **mis en scène** pour être le plus convaincant.

Le tout avec l'appui d'**une seule diapositive** !

N'hésitez pas à solliciter les anciens candidats, ils sont les meilleurs ambassadeurs de ce concours !

→ Finale IP Paris 2024 : <https://urls.fr/IwQ8rJ>

→ Finale IP Paris 2025 : <https://urls.fr/mx9c-S>



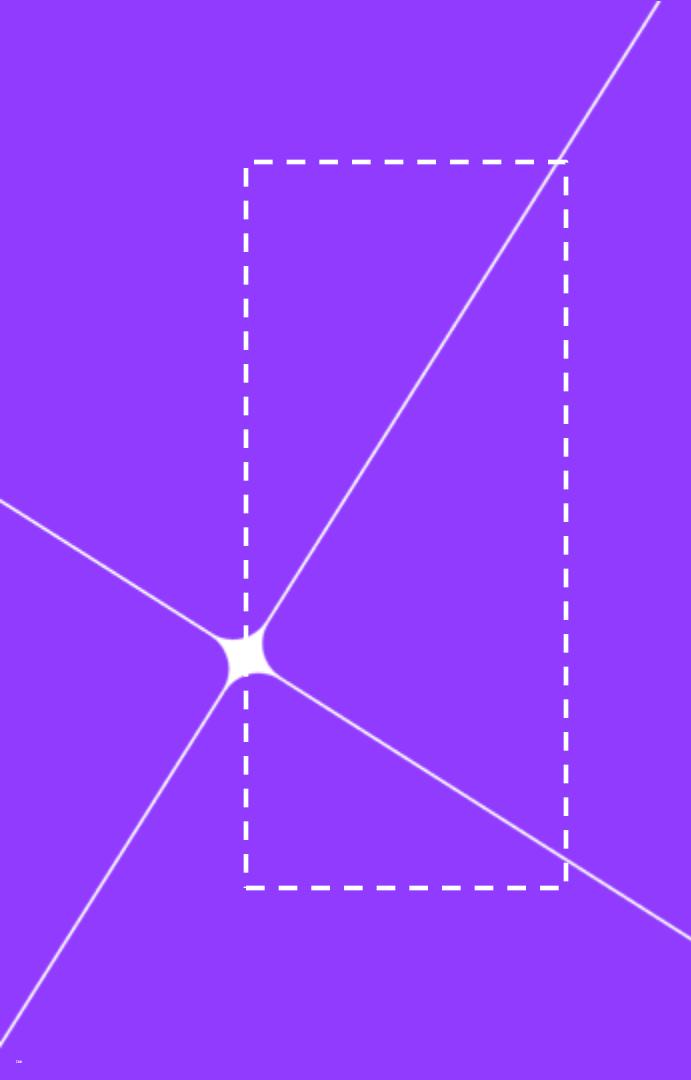
Critères d'admissibilité au concours IP Paris 2026

Quelques critères issus du cahier du candidat 2026 :

- S'exprimer **en Français**.
- **Être inscrit en doctorat** pour l'année universitaire en cours (2025-2026), ou avoir obtenu son doctorat lors de l'année universitaire précédente à savoir 2024-2025 (hors doctorants ENSTA, campus de Brest).
- Présenter **un état d'avancement suffisant** du projet de recherche doctoral.
- Avoir **informé de sa participation** au concours leur directeur de thèse et / ou financeurs et son directeur d'unité.

Conditions de participation au concours IP Paris :

- ➔ Présence sur site ou en visio lorsque précisé aux formations, répétition, finales
- ➔ Participation aux besoins de communication (interview écrite, photo)



Les épreuves du concours IP Paris 2026

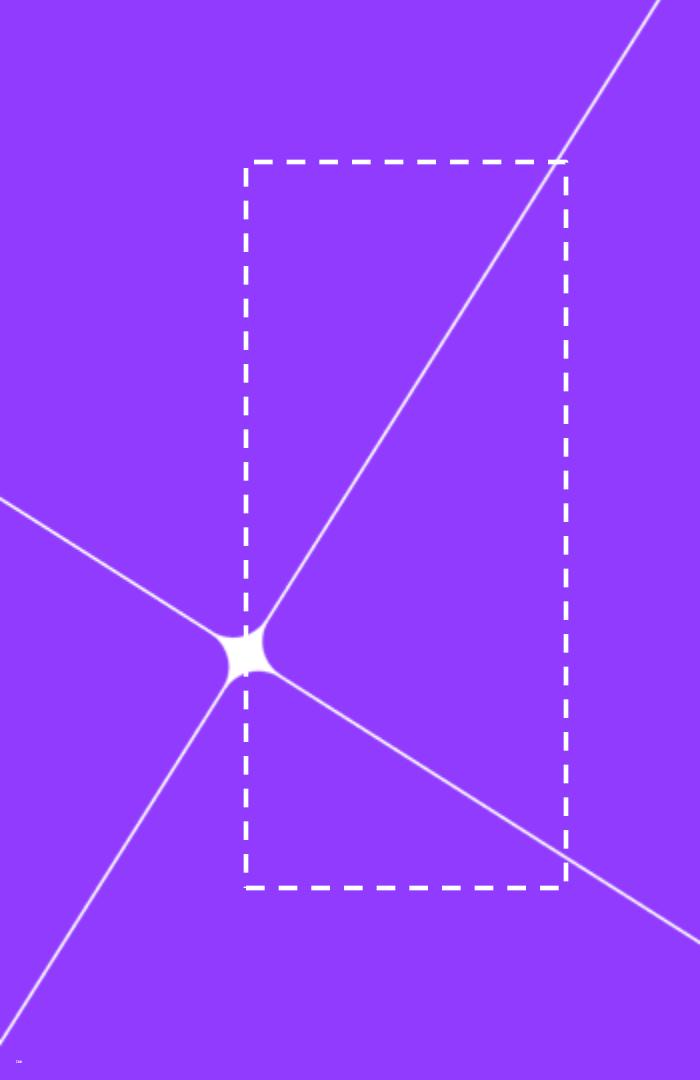
Quatre dates à retenir

- **Mardi 24 février de 9h à 12h30** - Pré-sélection interne
Epreuve qui se déroulera au BEM – amphi 1004.
Sélection de 12 candidats pour la finale locale IP Paris
- **Jeudi 12 mars 2026 de 10h à 12h** - Finale locale IP Paris à l'École polytechnique
Suivi d'un déjeuner avec les doctorants et de possibles visites de laboratoires.
- **Jeudi 16 avril 2026** - Finale régionale Ile-de-France

Réunissant IP Paris / l'Université Paris-Saclay / Paris-Est / CY, - qui comprendra
3 finalistes par établissement (qui ont reçu le 1er et 2ème Prix du jury + Prix du
Public ou 3ème Prix du jury si le Prix du Public est identique au 1er et 2ème prix du
jury)
- **Jeudi 28 mai 2026** - Finale nationale au Théâtre Sébastopol à Lille

Pour les 2 finalistes de la finale régionale Ile-de-France qui recevront le 1er Prix du
jury et le Prix du public (ou le 2ème Prix du jury si le Prix du public est identique au
1er Prix du jury).



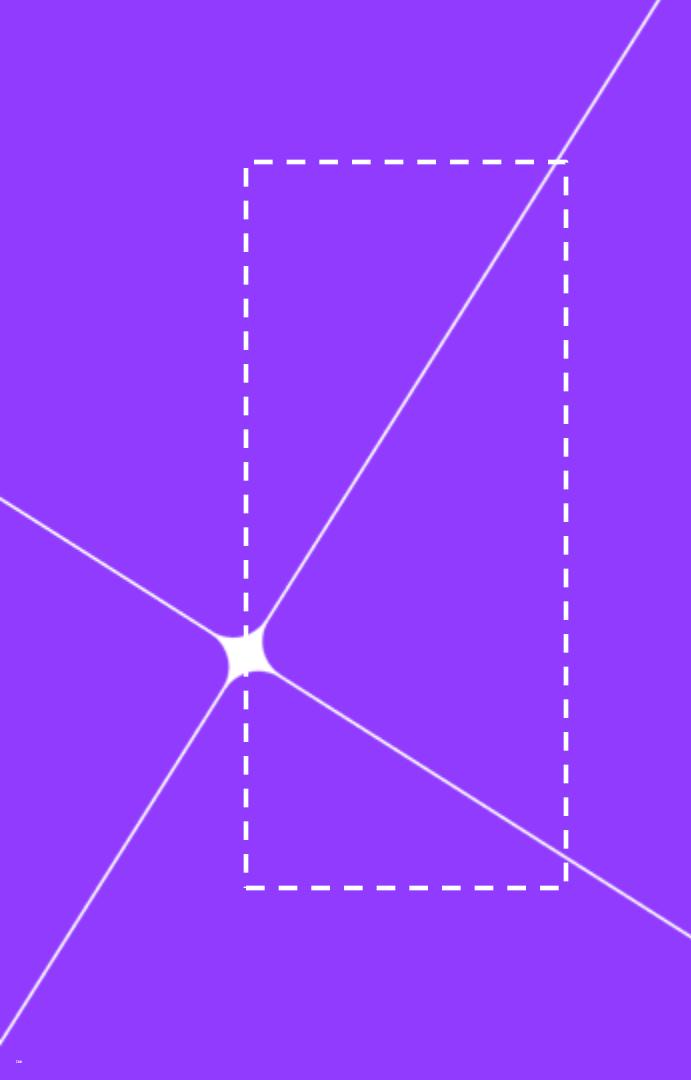


Validation heures de formation doctorales

Il est proposé que la participation au concours

Ma Thèse en 180 secondes, soit valorisée, dans le cadre de la formation doctorale IP Paris à raison de :

- ➔ 14 heures pour tous les candidat(e)s
- ➔ 21 heures pour les 10 à 12 finalistes IP Paris



Calendrier complet **#MT180 2026**

Une page dédiée au concours 2026

Toutes les informations et documents sont centralisés sur cette page, qui sera enrichie au fur et à mesure.

<https://www.ip-paris.fr/informations-destines-aux-doctorants-ip-paris-concours-ma-these-en-180-seconde-2026>

3 étapes dans le parcours de formation IP Paris 2026



Atelier
Écriture

6,5
heures



Atelier
Prise de parole

10,5
heures

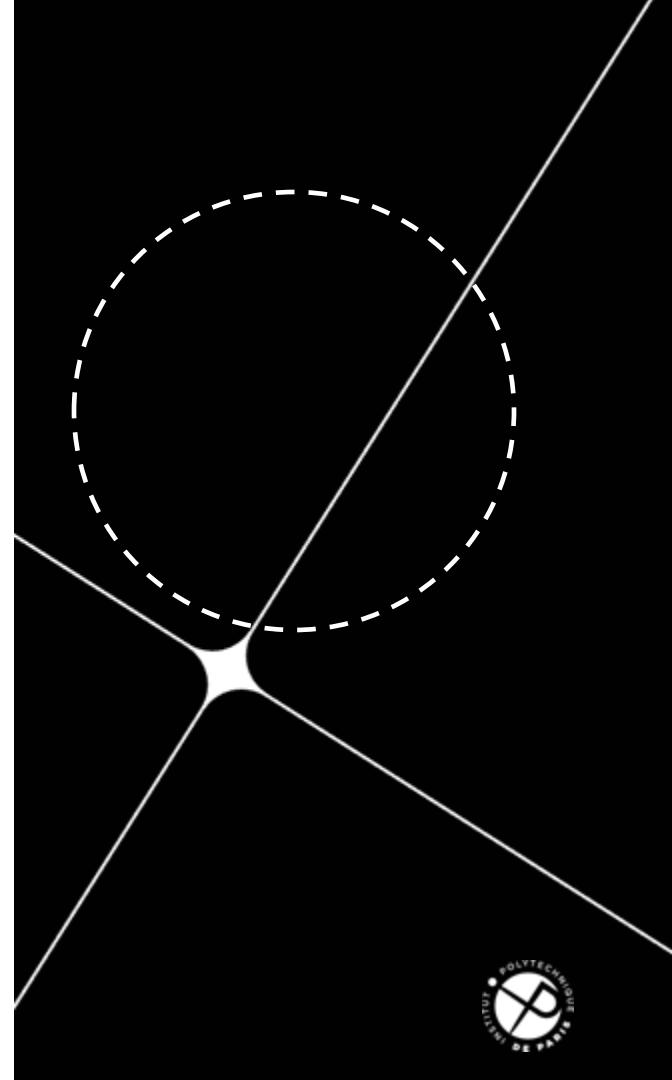


Coaching
individuel

3h/ personne

Pré-sélection interne 24 février

- Présentiel sur site obligatoire lorsque mentionné dans le planning.
- Inscription aux formations sur ADUM.
- Évaluation à chaud à compléter sur ADUM après chaque formation et questionnaire de satisfaction à l'issue de la finale IP Paris.



Formation d'écriture

Formation animée par [Elodie Chabrol](#)



La formation s'articule en trois étapes :

1. Visio collective, 2h : méthodologie de l'écriture d'un pitch de vulgarisation scientifique

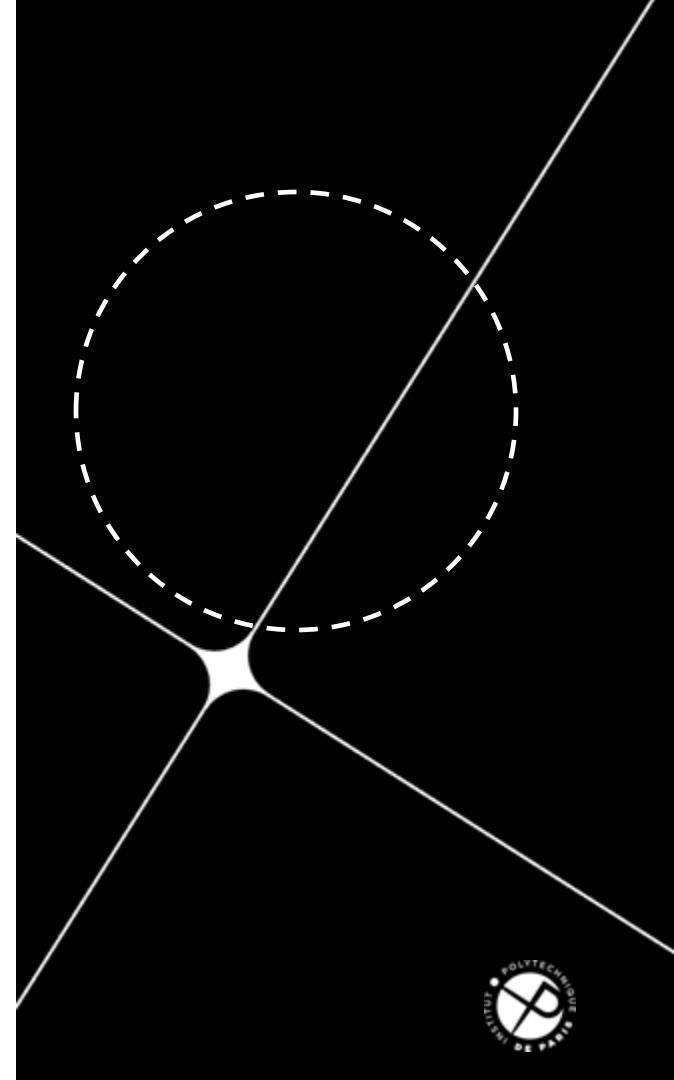
- Comprendre les principes clés de la communication scientifique grand public.
- Apprendre la structure narrative d'un pitch efficace (accroche, développement, conclusion).
- Analyser des exemples concrets pour identifier les facteurs de réussite.

2. Atelier pratique en sous-groupe d'une demi-journée

- Appliquer la méthodologie de l'écriture à son propre sujet de thèse.
- Travailler la clarté du message, le choix du vocabulaire et la construction des phrases.
- Bénéficier de retours constructifs et bienveillants des pairs et de la formatrice.

3. Visio individuel de suivi des textes, 1h par participant

- Accompagnement rédactionnel approfondi pour finaliser le texte.



Formation de prise de parole

Formation animée par [Valérie Druquet](#)

La formation s'articule en trois étapes :



1. Atelier pratique en sous-groupe d'une demi-journée

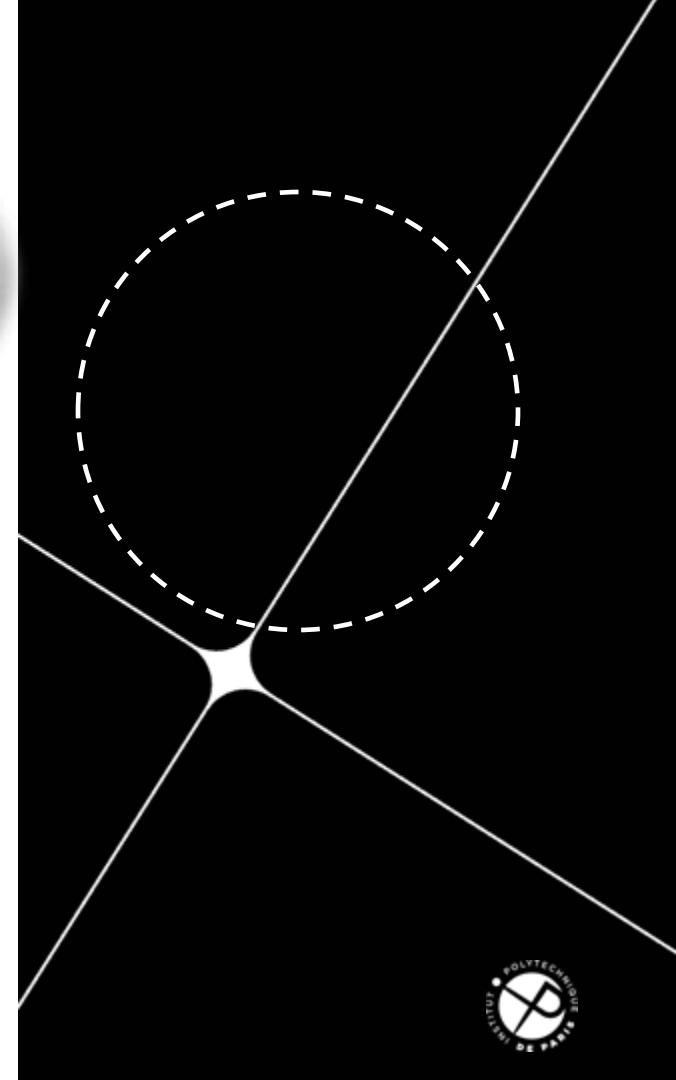
- Dédiée aux exercices de théâtre pour travailler sur les essentiels de la prise de parole en public, ainsi que la gestion du stress.

2. Atelier en sous-groupe, d'une journée

- Formation interactive, participative qui s'enrichit des productions du groupe. Centrée sur l'incarnation, la mise en espace, en voix, des présentations.

3. Coaching individuel pour les finalistes IP Paris

- Travail en co-réalisation avec chacun pour gagner en aisance et confiance afin d'aboutir à une mise en scène structurée de l'expression orale, représentative du travail, de la personnalité, de l'énergie de la personne.



Communication autour de la finale IP Paris 2026

- **Un plan de communication interne et externe** est prévu pour médiatiser votre recherche auprès du public, attirer le public à la finale et plus largement, faire rayonner la recherche faite dans les laboratoires d'IP Paris.
- Pour les besoins de communication, des **interviews écrites et/ou orales** seront réalisées.
- Une **séance de photo individuelle et en groupe** sera programmée pour les 12 finalistes IP Paris – **24 février après-midi**.
- Comme l'an passé, la finale IP Paris sera entièrement filmée.

Capsule de 3 minutes de votre présentation mis en ligne sur le compte Youtube IP Paris – pour reprise sur vos réseaux sociaux si souhaitée.





INSTITUT
POLYTECHNIQUE
DE PARIS



Contact

Pour toute demande, contactez l'équipe
projet à MT180@listes.ip-paris.fr

- les écoles doctorales IP Paris et EDMH
- la Graduate School IP Paris
- la communication scientifique IP Paris