



Le test de niveau du jour 0

5 minutes pour savoir où tu en es à l'oral en anglais, et ce que tu peux viser en 90 jours.

Comment l'utiliser

1. Lis les deux pages qui suivent : elles sont extraites du chapitre 1 du guide « Parle anglais avec aisance ».
2. Enregistre-toi avec le dictaphone de ton téléphone, sans rien préparer.
3. Réécoute-toi et note-toi avec la grille sur 20.
4. Garde l'enregistrement : c'est ton point de départ.

CHAPITRE 1

LE TEST DE NIVEAU DU JOUR 0

Avant de parler à l'IA, tu enregistres ta voix pendant 5 minutes. Ce test ne sert pas à te juger : il sert à te donner une preuve. Aux jours 30, 60 et 90, tu referas exactement le même test et tu compareras. Sans point de départ, tu ne verras pas ton progrès, car en langue, le progrès est difficile à sentir de l'intérieur.

Comment passer le test

- 1 Ouvre l'application dictaphone de ton téléphone.
- 2 Installe-toi dans un endroit calme.
- 3 Lance l'enregistrement et parle en anglais pendant 5 minutes, sans notes et sans traducteur.
- 4 Si tu bloques, ne t'arrête pas. Dis « I don't know how to say this » et continue avec les mots que tu connais.
- 5 Enregistre le fichier sous le nom `J0_test_voix`, range-le dans un dossier « Anglais 90 jours » et garde une copie dans le cloud.

À RETENIR

Ne prépare rien. Un test préparé mesure ta préparation, pas ton niveau.

Les trois parties à enregistrer

PARTIE	DURÉE	CONSIGNE (À TE DIRE À VOIX HAUTE, EN ANGLAIS)
Se présenter	1 min	« Introduce yourself: who you are, where you live, what you do. »
Raconter	2 min	« Tell me about your day yesterday, from morning to evening. »
Donner un avis	2 min	« Do you think social media is good or bad for young people? Why? »

Se situer sur l'échelle

Le Cadre européen (CECRL) classe les niveaux de A1 à C2. Pour ce livre, quatre niveaux suffisent. Voici ce que chacun veut dire à l'oral.

NIVEAU	CE QUE TU SAIS FAIRE À L'ORAL
A1 – Débutant	Te présenter et dire quelques phrases très simples, avec beaucoup de pauses.
A2 – Élémentaire	Parler de ta famille, de ton travail et de ta routine en phrases courtes. Tu cherches souvent tes mots.

B1 – Intermédiaire	Te débrouiller en voyage, raconter un événement et donner une opinion simple, malgré les hésitations et les erreurs.
B2 – Intermédiaire avancé	Discuter assez spontanément, défendre un point de vue et suivre un interlocuteur qui parle à vitesse normale.

Ta grille d'auto-évaluation

Réécoute ton enregistrement une fois, sans t'arrêter. Puis note chaque critère de 1 (très difficile) à 5 (facile).

CRITÈRE	QUESTION À TE POSER	NOTE /5
Fluidité	Combien de silences et de blocages ?	
Vocabulaire	Ai-je trouvé mes mots, ou est-ce que je cherchais tout le temps ?	
Grammaire	Mes phrases sont-elles construites et compréhensibles ?	
Prononciation	Un anglophone me comprendrait-il sans effort ?	
Total		/20

Ce score n'a aucune valeur officielle. C'est ton repère personnel, et il se lit ainsi :

- **8 ou moins sur 20** : tu es probablement entre A1 et A2. Dans le programme, tu choisiras l'option « débutant » : le français est autorisé pour te faire expliquer un mot ou une règle, jamais pour tenir la conversation.
- **Entre 9 et 14** : tu es sans doute entre A2 et B1. C'est le profil pour lequel ce livre est conçu.
- **15 ou plus** : tu peux suivre le programme tel quel en demandant à l'IA de monter le niveau plus vite.

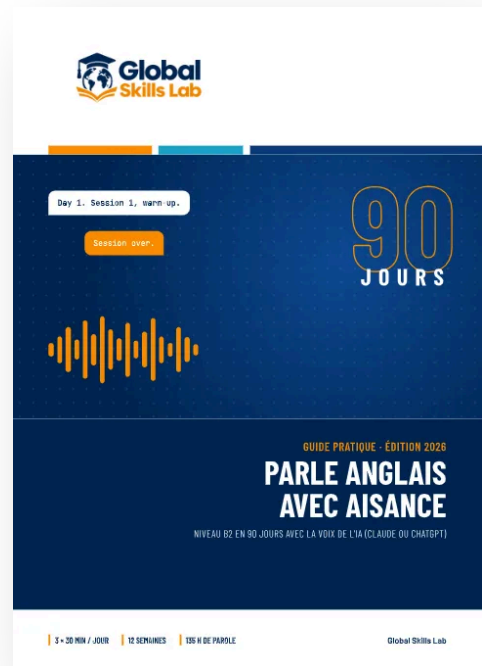
Tu pourras aussi refaire ce test directement avec l'IA en mode vocal, une fois ton compte configuré ([chapitre 3](#)), et lui demander de te situer sur l'échelle A1-B2. Prends son avis comme une estimation, pas comme un diplôme. Garde surtout ton enregistrement du jour 0 : c'est lui qui fera foi au jour 90.

Et maintenant ?

Ton score te dit où tu en es. Le guide complet te dit quoi faire **chaque jour pendant 90 jours** pour progresser :

- 3 sessions de 30 minutes par jour avec la voix de l'IA (Claude ou ChatGPT) ;
- le prompt qui transforme l'IA en coach d'anglais ;
- les sujets des 12 semaines, avec la phrase de démarrage de chaque session ;
- 14 prompts, 4 fiches de suivi, et ce même test aux jours 30, 60 et 90 pour mesurer tes progrès.

Découvrir le guide complet



Une question ? Écris-nous sur WhatsApp : [https://wa.me/2290141748260?](https://wa.me/2290141748260?text=Bonjour%2C%20j%27ai%20une%20question%20sur%20le%20guide%20C2%AB%20Parle%20anglais%20avec%20aisance%20C2)

text=Bonjour%2C%20j%27ai%20une%20question%20sur%20le%20guide%20C2%AB%20Parle%20anglais%20avec%20aisance%20C2