

MA THÈSE ▶▶ EN 180 SECONDES

ÉDITION 2026

 France
Universités



CAHIER DU CANDIDAT

MA THÈSE ▶▶ EN 180 SECONDES

ÉDITION 2026

France
Universités



Table des matières

I - Présentation générale	3
1. Qu'est-ce que c'est?	3
2. Les prix	5
4. Dates à retenir	6
II - Critères d'admissibilité, règlements et critères d'évaluation	7
1. Critères d'admissibilité des doctorants au concours en France	7
2. Règlement	8
1. Contraintes techniques	8
2. Présentation orale	10
3. Support visuel	10
3. Évaluation des prestations	11
III - Modalités d'accompagnement des étudiants	11
1. Préparation et formation	11
2. Inscription aux finales	12
4. Finale internationale	Erreur ! Signet non défini.
IV - Coordonnées	14

I - Présentation générale

1. Qu'est-ce que c'est ?

Le concours Ma thèse en 180 secondes est inspiré du concours *Three minute thesis* (3MT^{MC}) qui a eu lieu pour la première fois en 2008 à l'Université du Queensland, en Australie.

Le concours québécois est le premier du genre en langue française et existe depuis 2012.

Le concours **Ma thèse en 180 secondes** permet à des **doctorantes et doctorants** de présenter leur sujet de recherche en termes simples à un auditoire profane et diversifié. Chaque participant doit faire, en **trois minutes**, un exposé clair, concis et surtout convaincant autour de son projet de recherche, le tout avec l'appui d'une seule diapositive.

Chaque année, un appel est lancé à l'ensemble des universités de France et membres de France Universités, en même temps qu'aux **délégations du CNRS** sur l'ensemble du territoire, afin d'organiser le concours partout en France. Chaque université et délégation du CNRS organisera ses propres formations et finales locales avant d'envoyer ses lauréats en finale régionale. A l'issue des finales régionales, les doctorants sélectionnés participeront à la finale nationale en mai 2026.

Le concours 2026 sera organisé selon les étapes suivantes :

1. Des **finales locales** organisées par les universités et les délégations du CNRS partout en France.

Chaque université, regroupement d'universités et délégation du CNRS organise un événement grand public permettant de sélectionner ses lauréats qui participeront à la finale régionale. Selon les régions, cette étape peut être facultative.

Le choix du nombre de candidat par établissement en finale régionale est laissé à la libre appréciation des universités, délégation du CNRS et organisateurs de la finale régionale.

2. Une **finale régionale** organisée par une ou plusieurs universités et délégations du CNRS partout en France.

Cette finale permet de désigner un ou deux lauréats par région. Le nombre de doctorant accédant à la finale nationale sera déterminé par répartition au prorata du nombre de doctorants inscrits en doctorat dans la région en question et après attribution d'au minimum une place en finale nationale par région.

La finale régionale est un évènement qui devra obligatoirement permettre aux candidats de présenter leur sujet de recherche devant un public, même restreint, de non spécialistes. La composition du public de non spécialistes (lycées, grand public...) est laissée libre aux organisateurs de la finale régionale ainsi que la capacité d'accueil de la salle.

Lors de cette finale régionale, un, deux ou trois doctorants seront sélectionnés pour accéder à la finale nationale. Ces doctorants finalistes nationaux **représenteront leur région** lors de la finale nationale du concours. Seule l'université de rattachement du doctorant, son laboratoire et ses tutelles seront affichés sur les supports de communication nationaux ;

Les candidats 1^{er} prix du jury sont envoyés en finale nationale ; dans le cas d'une région pouvant envoyer deux candidats en finale nationale, le prix du public (ou le deuxième prix du jury si le prix du public est identique au 1^{er} prix du jury) est également envoyé en finale nationale.

Pour Paris, sont envoyés en finale nationale le 1^{er} ; 2^{ème} prix du jury et le prix du public (ou le troisième prix du jury si le prix du public est identique à l'un des prix du jury).

Les quatorze régions sont définies comme : Auvergne Rhône Alpes, Bourgogne Franche-Comté, Bretagne, Centre Val de Loire, Grand-Est, Hauts-de-France, Ile-de-France, Normandie, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Outre-mer, Paris, Pays de la Loire, Provence-Alpes-Côte d'Azur – Corse.

En raison de la forte densité de doctorants inscrits dans les établissements de Paris et d'Ile-de-France, les deux seront séparés en deux régions différentes. Les établissements d'Outre-mer forment une « région » au sens de regroupement d'établissement en finale nationale. En raison du grand nombre de doctorants à Paris, l'organisation nationale attribuera un candidat supplémentaire à la région en finale nationale.

3. La **finale nationale**, évènement grand public organisé par France Universités et le CNRS.

Lors de l'évènement, trois prix du jury seront remis ainsi qu'un prix du public et éventuellement un prix des lycées.

2. Les prix

Lors des grandes phases de sélection (finale locale, finale régionale et finale nationale) des prix seront remis par les organisateurs et/ou les membres du jury :

- Pour la finale locale, au maximum trois prix du jury (1^{er} prix, 2^e prix et 3^e prix) et un prix du public. Un prix des lycées peut être organisé.
- Pour la finale régionale, au maximum trois prix du jury (1^{er} prix, 2^e prix et 3^e prix) et un prix du public. Un prix des lycées peut être organisé. Le 1^{er} prix du jury est envoyé en finale nationale ; dans le cas d'une région pouvant envoyer deux candidats en finale nationale, le prix du public (ou le deuxième prix du jury si le prix du public est identique au 1^{er} prix du jury) est également envoyé en finale nationale. Pour Paris, sont envoyés en finale nationale le 1^{er} ; 2^{ème} prix du jury et le prix du public (ou le troisième prix du jury si le prix du public est identique à l'un des prix du jury).
- Pour la finale nationale, trois prix du jury (1^{er} prix, 2^e prix et 3^e prix). Un prix du public sera également remis après décompte des votes du public présent en salle et éventuellement en ligne lors de la phase de sélection. Le prix du public ne donnera pas accès à l'étape suivante du concours.

Un vote des lycéens pourra également être organisé si plusieurs classes sont présentes dans la salle, selon les mêmes modalités que le vote du public.

Pour la finale nationale française, les prix seront d'une valeur de :

- 1^{er} prix du jury : 3000€
- 2^{ème} prix du jury : 2000€
- 3^{ème} prix du jury : 1500€
- Prix du public : 500€

Pour accéder à la finale nationale le candidat devra avoir reçu :

- Le **1^{er} prix du jury** pour les régions ayant un candidat en finale nationale ;
- Le **1^{er} prix du jury et le prix du public** (ou le deuxième prix du jury si le prix du public est identique au 1^{er} prix du jury) pour les régions ayant deux candidats en finale nationale.

4. Dates à retenir

Mois	Tâches
A partir d'octobre 2025	Lancement du concours dans les universités et en région, recrutement et premières formations des doctorants.
Novembre 2025 – 24 avril 2026	Organisation des finales locales et des finales régionales – sélection d'un ou deux candidats finalistes nationaux par région.
28 mai 2026	Finale nationale au Théâtre Sébastopol de Lille

II - Critères d'admissibilité, règlements et critères d'évaluation

1. Critères d'admissibilité des doctorants au concours en France

Pour prendre part au concours, les participants doivent satisfaire aux conditions d'admissibilité suivantes, établies selon de règlement international rédigé par le comité international de Ma thèse en 180 secondes :

- S'exprimer en français ;
- Pour participer, le candidat doit 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 ;
- Représenter l'université dans lequel le doctorant est inscrit ;
- 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 ;
- Ne pas avoir déjà été finaliste national du concours lors d'une édition précédente ;
- Seule **l'université du candidat et son laboratoire seront affichés sur les supports** de communication nationaux.

ATTENTION : Tout candidat se présentant au concours doit bien tenir compte du calendrier défini pour l'ensemble du concours.

Pour participer à l'édition 2025-2026 de *Ma thèse en 180 secondes*, les étudiants doivent s'adresser aux coordinateurs du concours dans leur région, leur université et leur délégation CNRS (**liste et contacts disponibles sur le site mt180.fr**).

2. Règlement

Les contraintes techniques sont décrites ci-dessous et s'appliqueront à tous les participants, sans exception. Il incombe à l'organisateur de l'évènement de les mettre en œuvre.

1. Contraintes techniques

Lisez bien attentivement les contraintes techniques ci-dessous. Par un souci d'équité, elles s'appliqueront à tous les participants, sans exception.

Chronomètre

- Les participants ont 180 secondes pour présenter leur projet de recherche de doctorat et expliquer comment la recherche est menée ;
- Un chronomètre effectue le décompte en partant de 180 secondes jusqu'à 0. Les 180 secondes et le temps imparti s'écoulent donc au 0 et avant le stop. Le chronomètre officiel sera fourni par le comité national (France Universités et CNRS). Il doit être situé en face du candidat et visible par ce dernier. Un second chronomètre devra également être installé face au jury afin qu'il suive le respect du temps du candidat ;
- Un signal sonore ou visuel fort marquera la fin des 180 secondes ;
- La présentation du candidat devra se terminer **avant le stop et signal sonore** (le stop correspond au zéro), et non pas sur le stop. Si un ou une candidate dépasse le temps imparti, c'est aux personnes de l'organisation (gardien du temps, encadrant.e du jury) de le faire remonter et de prévenir l'animateur ou animatrice. L'annonce de la disqualification pourra être faite à la fin du passage de l'ensemble des candidats.

Gardien du temps

- Quand le participant est prêt à commencer sa présentation, il l'indique au gardien du temps par un signe convenu d'avance. Le chronomètre est alors lancé et le participant peut commencer sa présentation ;
- S'il le souhaite, le candidat pourra être averti quand il ne reste que 30 secondes avant la fin (par un signal visuel) ;
- Un signal suffisamment reconnaissable (sonore ou visuel) indiquera quand les 180 secondes seront écoulées et quand la diapositive « stop » du chronomètre s'affichera (aucune seconde de tolérance ne sera accordée). Le signal « stop » du chronomètre marque la fin des 180 secondes, finir sur ce signal signifie dépasser le temps imparti. Dans le cas où le candidat dépasse les 180 secondes, il a le choix : soit il décide de continuer sa prestation et dans le même temps de se disqualifier, soit il décide de ne pas terminer sa présentation et donc d'être toujours admissible ;
- Si un candidat dépasse le temps imparti, le gardien du temps devra en informer l'animateur qui annoncera la disqualification du candidat au jury et au public après le passage de l'ensemble des candidats.

Gestion des interruptions

- Sauf problème technique majeur, le chronomètre ne peut en aucun cas être remis à zéro (même en cas de trou de mémoire, d'erreur de texte ou si le candidat estime qu'il n'était pas prêt) ;
- Si un problème technique majeur se présente (par exemple : un micro ne fonctionne pas, une diapositive ne s'affiche pas, le chronomètre ne démarre pas), l'animateur interrompra la compétition et le participant sera autorisé à recommencer sa prestation, une fois le problème technique réglé ;

- Le participant n'est pas autorisé à interrompre lui-même sa présentation.

2. Présentation orale

- La présentation orale doit se faire **en français**;
- Aucun accessoire ne sera autorisé : pas de note, pas de pointeur laser, pas d'objet, pas d'accessoire vestimentaire, etc.
- Le candidat a le droit d'interagir avec le public ;
- Selon le matériel disponible dans le lieu où se déroule la finale, le candidat pourra utiliser un micro casque ou un micro-main, qu'il pourra disposer sur un pied de micro s'il le désire. Ce dispositif sera également efficient sur toute la durée du concours.

3. Support visuel

- Les étudiants peuvent accompagner leur présentation d'un visuel. Ce n'est pas obligatoire, mais fortement suggéré ;
- Les étudiants n'ont droit qu'à **une seule diapositive**, non animée, pour illustrer leurs propos. Celle-ci sera projetée sur un grand écran, en arrière de la scène ;
- Les textes figurants sur la diapositive doivent être en français ;
- La diapositive doit être au format Powerpoint (.ppt ou .pptx) ou en format image (.jpeg ou .jpg, résolution conseillée, 300 dpi et format 1920 x 1080 pixels ou 1024 x 768 pixels selon le vidéoprojecteur de la salle). Dans les deux cas, toutes les diapositives seront intégrées dans un seul document Powerpoint par les organisateurs de la finale ;
- Les candidats devront s'assurer que les images utilisées sont libres de droit ou s'assurer d'avoir l'autorisation des auteurs des images pour l'utilisation dans le cadre de ce concours ;
- L'utilisation de l'IA est autorisée sous réserve d'indication des crédits ;
- Aucun logo ne devra figurer sur la diapositive du candidat (université, laboratoire, etc.) ;

- Aucun support audio ou vidéo ne sera autorisé ;
- Le visuel du lauréat participant à la finale nationale devra être envoyé au plus tard le **6 mai 2026** au comité national d'organisation (France Universités, CNRS) aux formats .ppt et .jpeg ;
- Éventuellement, le titre de la présentation inscrit sur le visuel Powerpoint peut différer de celui de la thèse menée par l'étudiant de façon à ce qu'il puisse vulgariser son sujet. Toutefois, le titre complet non vulgarisé de la thèse, l'université et le laboratoire du candidat seront annoncés oralement par l'animateur de la compétition et affiché dans un jingle d'introduction du candidat.

3. Évaluation des prestations

Les membres du jury des finales locales, régionales et de la finale nationale se baseront sur une grille d'évaluation identique pour toutes les étapes du concours.

Ce document d'évaluation devra permettre aux membres du jury de sélectionner un ou plusieurs candidats qui accéderont à l'étape suivante.

III - Modalités d'accompagnement des étudiants

1. Préparation et formation

Ma thèse en 180 secondes est un exercice de concision et de médiation qui nécessite une **excellente préparation**, tant au niveau du discours et de la prestance, qu'au niveau de la présentation du visuel sur PowerPoint.

Pour aider les étudiants à bien se préparer, les universités et délégations du CNRS mettront en place une formation spécifique. Les étudiants sont encouragés à prendre contact avec la personne chargée de la compétition dans leur établissement (**liste disponible sur le site mt180.fr**).

Cette séance sera également l'occasion de poser vos questions sur les règlements et les contraintes techniques.

Un entraînement avant le jour de l'évènement vous permettra également de déterminer vos préférences concernant la logistique de votre présentation :

- En fonction des capacités techniques du lieu, préférez-vous utiliser un micro tenu à la main, un micro sur pied ou un micro-casque ?
- Voulez-vous être prévenu par un signal visuel quand il ne vous reste que 30 secondes ?

2. Inscription aux finales

La personne responsable du concours dans votre établissement devra envoyer au comité national d'organisation avant le **06 mai 2026** les documents ci-dessous :

- Le **justificatif d'inscription** à l'université, pour l'année universitaire en cours (2025-2026) ou le document justifiant que le doctorant a soutenu (ou va soutenir) sa thèse de doctorat pendant l'année universitaire précédente, à savoir 2024-2025.
- La photocopie de **la carte d'étudiant** ;
- Les **coordonnées complètes** du candidat : nom, prénom, adresse courriel valide jusqu'en octobre 2026 et numéro de téléphone portable ;
- Le **titre officiel du projet de recherche** de doctorat complet non vulgarisé ainsi que la date de dépôt du travail si celui-ci a déjà été déposé ;
- Un **titre de thèse vulgarisé** pour nommer les vidéos sur Youtube (100 caractères maximum)
- Les coordonnées complètes du **directeur de thèse et du directeur de labo** : nom, prénom, adresse courriel valide et numéro de téléphone ;

- La **diapositive du candidat** utilisée pour sa présentation aux formats .jpeg et .pdf, avec les images libres de droit et sans logo (université, laboratoire...). Si le candidat le souhaite, il peut modifier sa diapositive en vue de la finale nationale et envoyer une nouvelle diapositive jusqu'au 15 mai 2026 ;
- Deux photos au format portrait incluant le buste du candidat et de plein pied de bonne qualité (HD) et libre de droit que nous pourrons utiliser sur notre site Internet ou dans les médias sociaux afin mettre le candidat en valeur ;
- Un scan du **droit à l'image** signé par le finaliste lors de la finale locale ou régionale ;

Les organisateurs régionaux assumeront les frais de transport et d'hébergement des lauréats et des accompagnateurs pour leur participation à la finale régionale et à la finale nationale.

Jury

Le jury composé par le comité national d'organisation la finale nationale sera constitué de représentants d'un domaine touchant au concours : monde des médias ; monde de la culture scientifique ; monde de la recherche ; monde artistique/éloquence. Il est d'usage d'inviter le lauréat de l'édition précédente à intégrer le jury.

D'autres profils peuvent être ajoutés en fonction des attentes spécifiques des organisateurs : entreprise, lycée, partenaire etc. ;

En cas de conflit d'intérêt (par exemple si l'étudiant d'un membre du jury participe au concours), le membre concerné doit le déclarer à l'ensemble des membres du jury, mais pourra néanmoins évaluer l'ensemble des présentations.

Animateur

L'animateur sera chargé de présenter les candidats, d'annoncer leur sujet de doctorat complet, leur université, leur laboratoire, de les encourager et de créer une ambiance conviviale et festive dans la salle.

IV - Coordonnées

Dans le cadre de votre participation au concours interne des universités et délégations du CNRS, veuillez prendre contact avec la personne chargée de la compétition dans votre établissement. **Tous les contacts sont disponibles sur le site mt180.fr**