

# 10 ressources d'orientation pour la maison

 Collège et Lycée

# Sommaire

**Se connaître**

**Ressources n°1**  
Identifier ses compétences.

**Ressources n°2**  
Redécouvrir ses passions.

**Ressources n°3**  
Les dilemmes.

**Ressources n°4**  
Introspection en 12  
questions.

**Après la 3e**

**Ressources n°5**  
Découvrir le lycée

**Ressources n°6**  
Le face à face des filières

**Choisir ses  
spécialités**

**Ressources n°7**  
Les fiches spécialités.

**Ressources n°8**  
Quelles spécialités pour  
quelles études ?

**Parcoursup**

**Ressources n°9**  
Le Guide Parcoursup.

**Ressources n°10**  
Comment rédiger une  
bonne lettre de motivation  
pour Parcoursup ?

[Cliquez sur les boutons de couleur pour accéder aux différentes parties](#)

**1.**

# **APPRENDRE À SE CONNAITRE**

# Ressource n°1 : Identifier ses compétences

**Débat**

## Qu'est-ce qu'une compétence ?

## Les compétences :

Les compétences sont nos capacités dans un certain domaine.  
Elles se composent des **savoirs** , des **savoir-faire**  et des **savoir-être** .

VRAI

FAUX

*VRAI*

*FAUX*

**Les savoirs : ce sont les connaissances  
que tu gagnes au fil du temps : à  
l'école, à la maison, avec tes amis...  
Tout le temps !**

**VRAI**

**~~FAUX~~**

**C'est vrai ! Les savoirs s'expriment de la manière suivante :**

**« Je connais + Ton savoir »**

Exemple : Je connais la liste des 151 premiers Pokemon.



VRAI

FAUX

**Les savoir-être s'expriment de la manière suivante :**  
« Je sais + Verbe d'action »



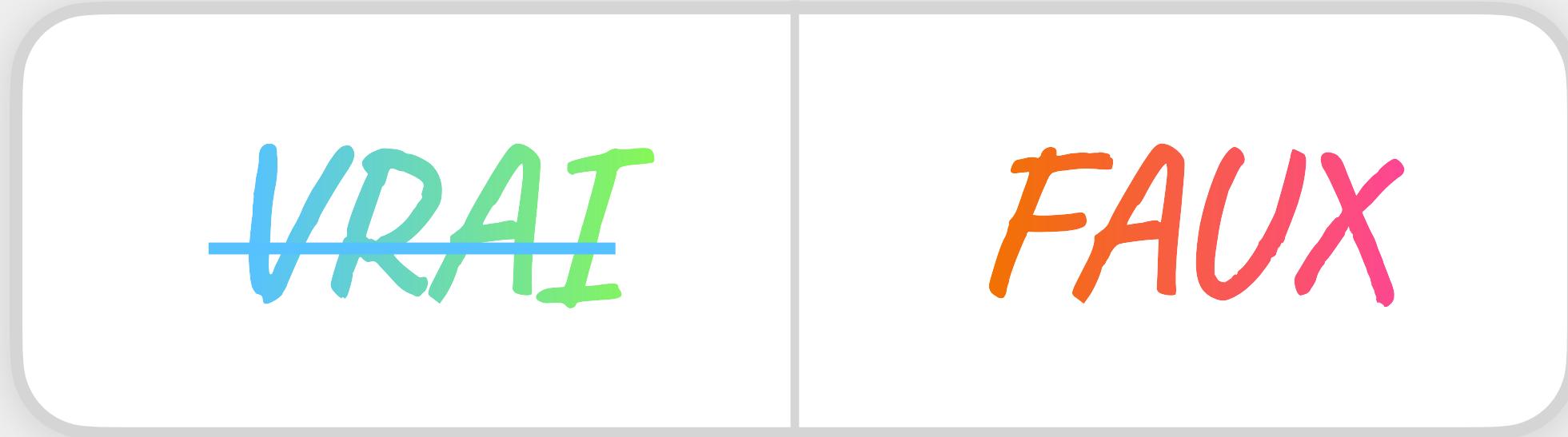
**C'est faux ! Les savoir-être s'expriment de la manière suivante :**  
**« Je suis + Adjectif » OU « J'ai + Nom »**

Exemple : Je suis créatif ou J'ai de l'humour.

*VRAI*

*FAUX*

**Un savoir-faire : c'est la façon dont tu te comportes dans une situation. Ça ne s'apprend pas à l'école, mais ça s'utilise tous les jours.**



**C'est faux ! C'était la définition de savoir-être. Un savoir-faire, c'est ta capacité à mettre en pratique tes savoirs dans des situations concrètes de tous les jours.**

Exemple : je sais monter une vidéo et la publier sur YouTube.



# Les compétences

## Savoirs

Je connais la recette  
du tiramisu

## Savoir-faire

Je sais **monter les blancs**  
**en neige**, mieux que  
quiconque.

## Savoir-être

Je suis **créatif** en toute  
circonstance, mais surtout  
quand je fais de la pâtisserie.

Trouvez des exemples de savoirs, savoir-faire et savoir-être.  
(Tableau à projeter, diapositive suivante.)

Savoirs

Savoir-faire

Savoir-être



[Cliquez ici pour imprimer](#)

Débat

En quoi est-ce utile de connaître ses compétences ?



## Pourquoi connaître ses compétences ?



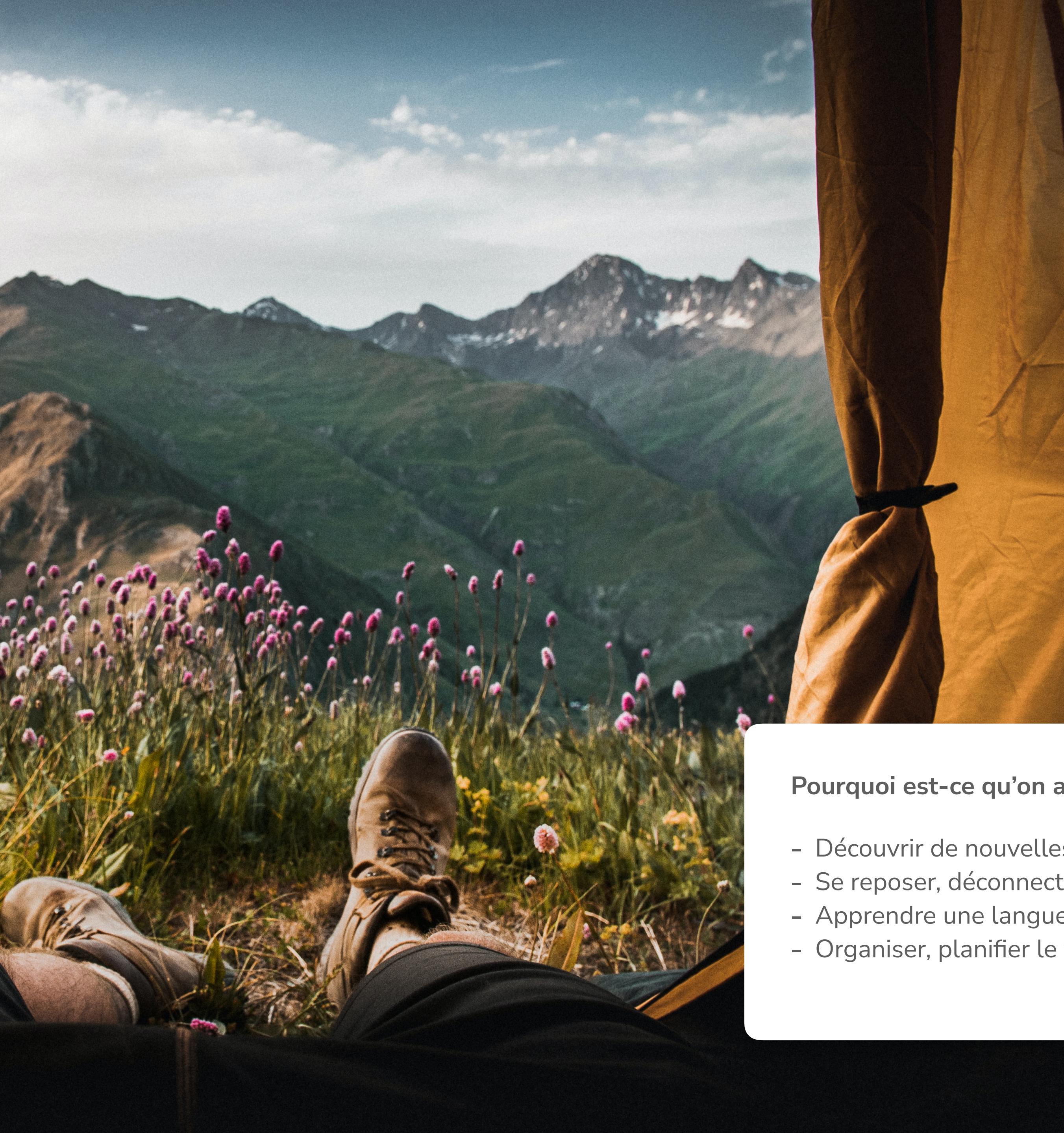
1. Prendre conscience de nos capacités et **gagner en confiance**.
2. **Construire son projet professionnel** en conséquence et pouvoir le défendre.
3. Pouvoir **miser sur ses points forts** selon les situations.

Ressource n°2 : Redécouvrir ses passions.

***Question***

**Quelles sont vos passions ?**

**Se poser la question « quels sont mes intérêts / mes passions ? » n'est souvent pas suffisant pour apprendre à se connaître (et construire un projet d'orientation).**



Par exemple, chez Impala, on adore voyager. Mais aimer voyager, ça ne veut rien dire en soi... Ce qui est intéressant, ce sont **les raisons** pour lesquelles on aime voyager.

#### Pourquoi est-ce qu'on aime voyager ?

- Découvrir de nouvelles cultures
- Se reposer, déconnecter
- Apprendre une langue
- Organiser, planifier le voyage
- Avant tout pour passer du temps en famille ou avec des amis...
- Découvrir des musées
- ...

**Exercice**

**En famille, essayez de trouver au moins 6 raisons d'aimer la mode ou la photographie.**



## Mode :

- La recherche du beau, une attention pour l'esthétisme et les détails
- Imaginer de nouvelles tenues
- Dessiner des croquis
- Travailler en équipe
- Innover : trouver des tissus jolis, pratiques et agréables à porter
- Découvrir des cultures à travers différents habits
- Trouver des associations de tenues originales
- L'univers glamour

...

## Photographie :

- Travailler la lumière et la couleur
- Jouer avec le cadre
- Capturer un instant, une émotion
- Collaborer avec des modèles
- Faire de la retouche
- Faire des sorties pour capturer les lieux majestueux, hors du commun
- Créer des souvenirs
- Faire preuve de créativité

...



**Faites l'exercice à nouveau avec vos passions.  
Tout le monde peut jouer et s'entraider.**

**Débat**

En quoi est-ce utile de travailler sur ses passions ?

## Les passions :

1. Comprendre ce qu'on aime et **savoir en parler**.
2. Avoir des idées de **secteurs d'activité** qui pourraient nous plaire (sport, mode, voyage, jeux-vidéos...)
3. Identifier les caractéristiques **transverses** à plusieurs secteurs pour élargir ses possibilités. Par exemple : je peux aimer le football et les jeux-vidéos pour la dimension stratégique.

# Ressource n°3 : Les dilemmes

## ***Consigne***

**Réfléchissez aux dilemmes suivants. Expliquez votre choix.**

## Que feriez-vous à sa place ?

« Un homme sans emploi depuis plusieurs mois a rendez-vous pour un entretien d'embauche qui pourrait changer sa vie. Il ne faut surtout pas qu'il soit en retard...

Sur le chemin, il voit un vieux monsieur qui peine à traverser la route...

Il reconnaît ce vieux monsieur, c'est un ancien criminel bien connu.

L'homme se demande s'il devrait l'aider au risque d'arriver un peu en retard. »



## **Solution**

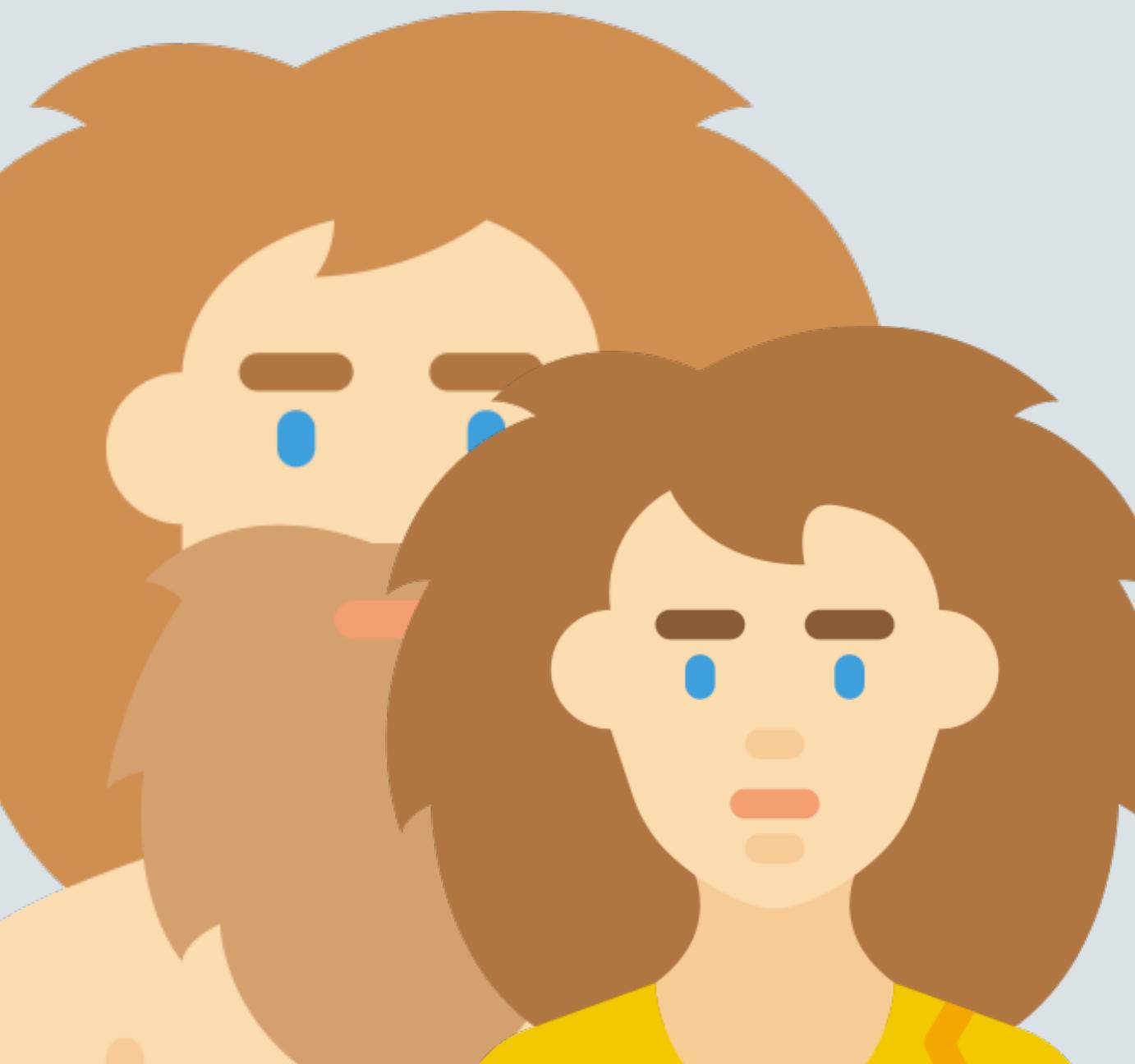
**Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ce genre de questions, car ce sont des dilemmes éthiques et moraux. Dans ces dilemmes, ce qui compte pour faire son choix c'est de savoir quelle est la valeur qui est la plus importante pour soi.**

# **Qui choisissez vous ?**

## **Comment ? Selon quelles valeurs ?**

Une jeune femme pauvre, son enfant, et un vieux monsieur, prix Nobel de l'Humanité, sont tous les trois sur une île déserte après un naufrage.

Par hasard vous les découvrez mais vous n'avez pas assez de place pour tout le monde dans votre embarcation : vous ne pouvez sauver que la femme et son enfant ou le vieux monsieur.





# Identifiez au moins trois valeurs importantes pour vous.

## Maîtrise de soi

La patience  
La maîtrise de soi  
L'obéissance  
La détermination  
La sécurité

## Ouverture

La tolérance, le respect  
La bienveillance  
L'écoute  
La volonté de conscience  
L'ouverture d'esprit  
La curiosité  
La confiance

## Rapport à la perfection

La cohérence  
La beauté  
L'excellence  
L'ordre

## Rapport à la vérité

L'honnêteté  
L'intégrité  
L'authenticité  
L'humilité

## Rapport à la liberté

La liberté  
L'indépendance  
L'autonomie

## Rapport à l'aventure

La croissance  
L'ambition  
L'audace  
Le courage

## Positivité

L'optimisme  
La joie  
Le plaisir

## L'engagement

La ponctualité  
La responsabilité  
L'engagement  
La discipline  
La loyauté  
La persévérance  
La fidélité

## Aller vers autrui

La générosité  
La solidarité  
La bonté  
La fraternité  
L'hospitalité  
L'amour  
L'empathie



## Ressource n°4 : Introspection en 12 questions

**Conseil**

**Cet atelier est plutôt recommandé pour les élèves de lycée. Pour le collège, nous préférons les ateliers précédents afin de prendre le temps et de comprendre les différentes notions associées au travail d'introspection.**

# 12 questions à se poser quand on ne sait pas quoi faire.

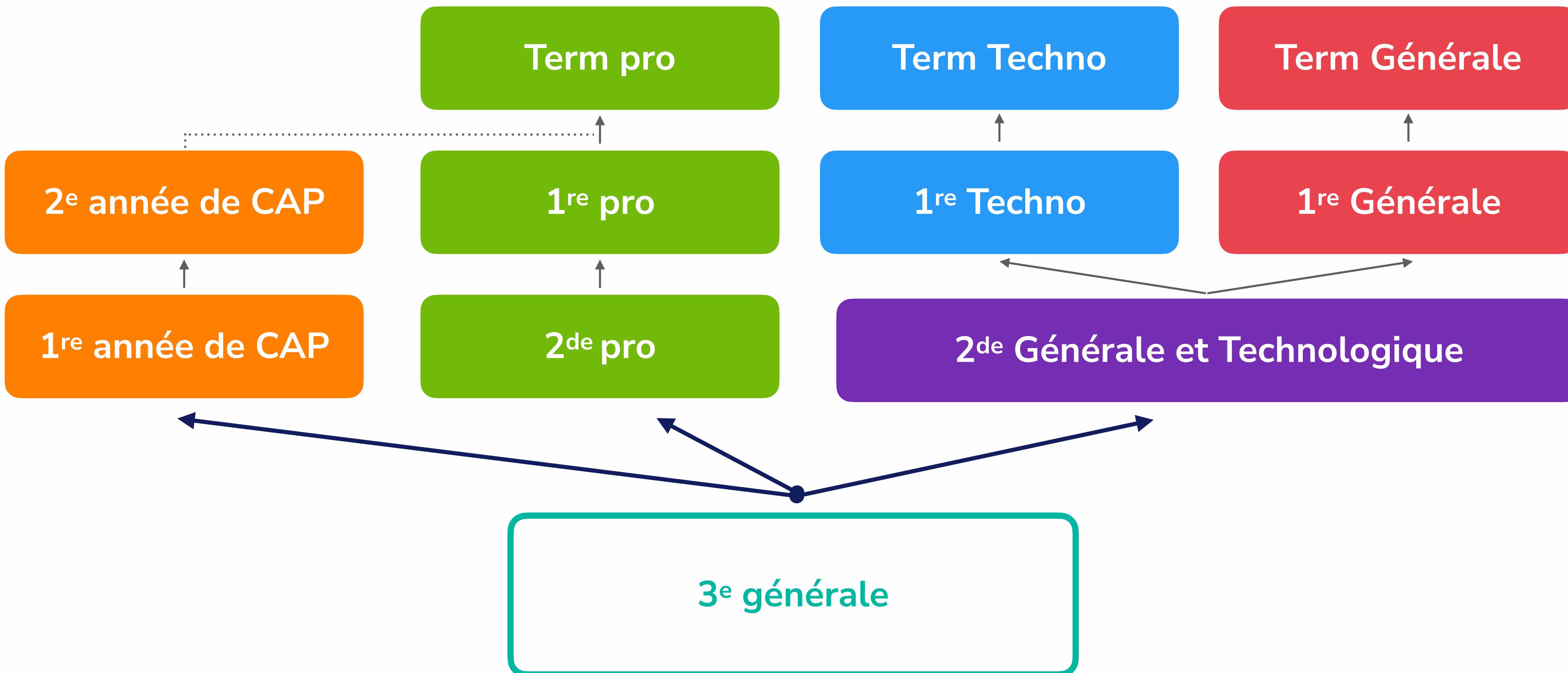
1. As-tu des passions ? Existe-t-il des entreprises dans ces domaines ? Quels sont les métiers dans ces entreprises ?
2. Que fais-tu le plus quand tu as du temps libre ? Quels sont les métiers associés à ces activités ?
3. Y-a-t-il des personnalités, personnages de séries ou de films dont la profession t'inspire ?
4. Quelles sont les entreprises ou secteurs où tu es certain de t'ennuyer ?
5. Quelles sont les métiers ou entreprises qui te semblent amusants, où tu penses pouvoir passer un bon moment dans tous les cas ?
6. Qu'est-ce que tu aimerais apprendre ?
7. Quels sont les problèmes que tu rencontres au quotidien ou que tu as déjà rencontrés ? Existe-t-il des entreprises qui essaient de résoudre ces problèmes ?
8. Y-a-t-il des domaines où tu penses être très fort ? Existe-t-il des activités qui semblent être un jeu pour toi, mais une contrainte pour les autres ?
9. Si tu devais faire un stage, quelles sont les tâches que tu pourrais aimer faire en entreprise ? Quelles sont, au contraire, les tâches que tu ne voudrais pas faire ?
10. Quel est le type de personne avec qui tu aimerais travailler / que tu aimerais rencontrer ?
11. Quel environnement de travail te convient le mieux ? (Calme ? Animé ? En extérieur ?)
12. Quelles sont les matières où tu es naturellement fort ?

**2.**

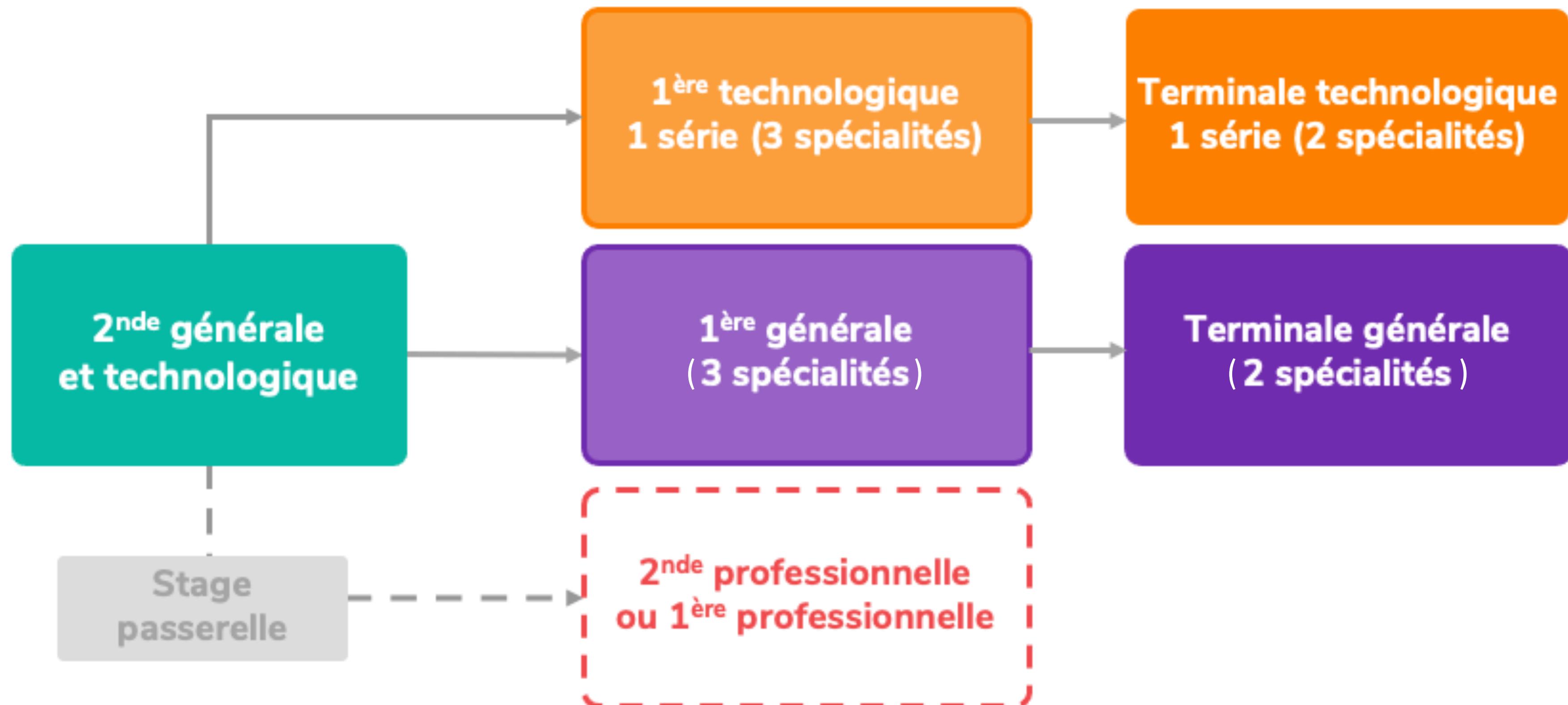
**S'ORIENTER  
APRÈS LA 3E.**

# Ressource n°5 : Découvrir le lycée

# Quelles orientations possibles après la 3<sup>e</sup> ?



## La seconde GT



# Les enseignements optionnels de 2<sup>de</sup>

## Arts du cirque

- s'initier à l'univers du cirque, en collaboration avec un partenaire culturel habilité
- acquérir des savoir-faire fondamentaux dans les différentes techniques circassiennes
- se constituer une culture des arts du cirque et du spectacle vivant

## Biotechnologies

- découvrir les protocoles expérimentaux, les procédés bio-industriels
- aborder les questions de qualité et de sécurité biologiques
- réfléchir à la place des sciences et des biotechnologies dans la société actuelle

## Création et culture design

- acquérir les bases d'une pratique exploratoire et créative du design
- appréhender une démarche de conception fondée sur des approches sensibles, plastiques, technologiques, économiques de différentes cultures et différentes époques

## Crédit et innovation technologiques

- comprendre la conception d'un produit ou d'un système technique faisant appel à des principes innovants et répondant aux exigences du développement durable
- explorer de manière active des domaines techniques et les méthodes d'innovation

## Langue vivante C

- découvrir une langue nouvelle et une autre culture
- acquérir les bases de la communication orale et écrite ainsi qu'un nouveau système graphique pour certaines langues

## Langues et cultures de l'Antiquité : latin ou grec

- explorer trois sujets d'étude : l'homme romain/grec, le monde romain/grec, les figures héroïques et mythologiques
- pratiquer la lecture des textes, notamment un extrait significatif d'une œuvre intégrale

**En savoir plus**

# Les enseignements optionnels de 2<sup>de</sup>

## **Principes fondamentaux de l'économie et de la gestion**

- découvrir les notions fondamentales de l'économie et de la gestion par l'observation et l'étude de structures concrètes et proches des élèves (entreprises, associations, etc.).

## **Sciences et laboratoire**

- découvrir et pratiquer des activités scientifiques en laboratoire
- apprendre à connaître et utiliser des méthodologies et des outils propres aux différentes disciplines scientifiques concernées

## **Santé et social**

- découvrir les liens entre la santé et le bien-être social
- aborder la préservation de la santé de la population et de la protection sociale
- explorer les métiers du médical, du paramédical et du social

## **Sciences de l'ingénieur**

- analyser comment des produits ou des systèmes complexes répondent à des besoins sociaux à travers la question du développement durable
- découvrir les objectifs et les méthodes de travail propres aux sciences de l'ingénieur

## La voie pro

Comment faire une formation  
professionnalisaante ?

---



# Bac Pro : les familles de métiers

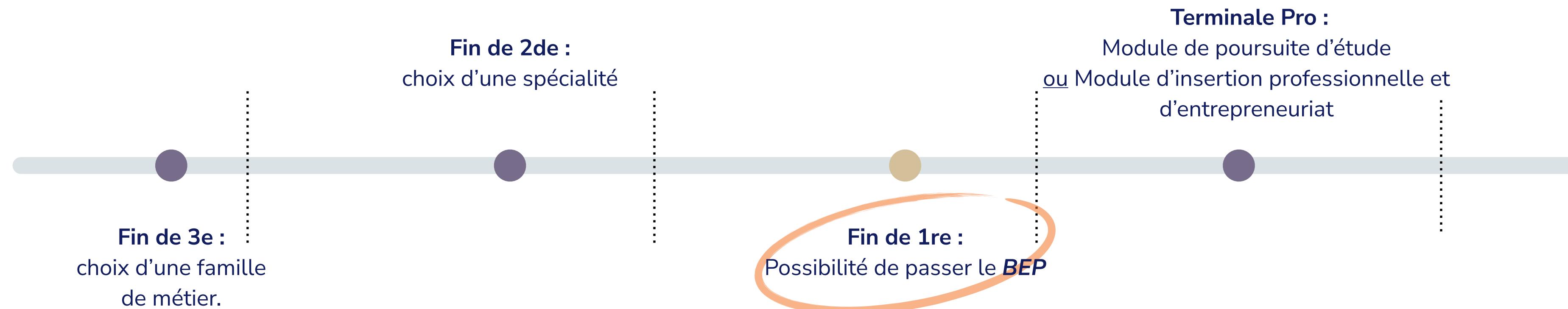
Les classes de 2<sup>de</sup> professionnelles sont organisées par familles de métiers. L'objectif : **acquérir les premières compétences professionnelles utiles dans un secteur, de se professionnaliser et d'affirmer progressivement leurs choix.**

-  Métiers de la construction durable, du bâtiment et des travaux publics
-  Métiers de la gestion administrative, du transport et de la logistique
-  Métiers de la relation client
-  Métiers des industries graphiques et de la communication
-  Métiers des études et de la modélisation numérique du bâtiment
-  Métiers de l'alimentation
-  Métiers de la beauté et du bien-être

-  Métiers de l'aéronautique
-  Métiers de l'hôtellerie-restauration
-  Métiers de la maintenance
-  Métiers de la réalisation de produits mécaniques NOUVEAU
-  Métiers du bois NOUVEAU
-  Métiers du numérique et de la transition énergétique NOUVEAU
-  Métiers du pilotage d'installations automatisées NOUVEAU

# Le BEP : qu'est-ce que c'est ?

Quand on fait un Bac Pro, on a la possibilité de passer le brevet d'études professionnelles (BEP). Il s'agit d'un **diplôme intermédiaire**. Il permet de savoir quelles compétences professionnelles ont déjà été acquises. Il n'est **pas obligatoire** de le passer pour avoir son bac professionnel.



# Quelles différences entre le CAP et le Bac pro ?

Bac Pro (+ BEP)	CAP
<b>3 ans</b>	1,2 ou 3 ans (surtout <b>2 ans</b> )
Apprentissage possible (CFA) en Term	Apprentissage possible (CFA)
Insertion ou <b>Poursuite d'études (63%)</b>	Insertion ou <b>Poursuite d'études (33%)</b> en Bac Pro
Choix d'orientation en <b>plusieurs années</b> (3ème-2nde)	Choix en 3ème
+ d'enseignements <b>généraux</b>	+ d'enseignements <b>pratiques</b>
Taux <b>d'insertion</b> à 7 mois : <b>48%</b>	Taux <b>d'insertion</b> à 7 mois : <b>32%</b>

# Ressource n°6 : Le face à face des filières

# Placez ces étiquettes dans le tableau des filières

Études supérieures  
plutôt longues

Stages réguliers

Peu de stages

Peu de spécialisation

Études supérieures plutôt courtes

Stages réguliers

Filière avec des enseignements  
généraux et spécifiques

Être prêt pour le monde du  
travail après le bac

Peu de  
stages

Beaucoup de mises en pratique et de cas concrets

Être prêt pour le monde du travail  
après le bac

Beaucoup de mises en pratique et de cas concrets

Plus théorique que la voie pro, moins  
théorique que la voie générale

Beaucoup de théorie,  
peu de mise en pratique

Filière avec un domaine  
professionnel spécifique

Possibilité d'être rémunéré en  
choisissant l'apprentissage

Enseignement très spécifique en fonction  
d'une spécialité professionnelle

2 ans seulement

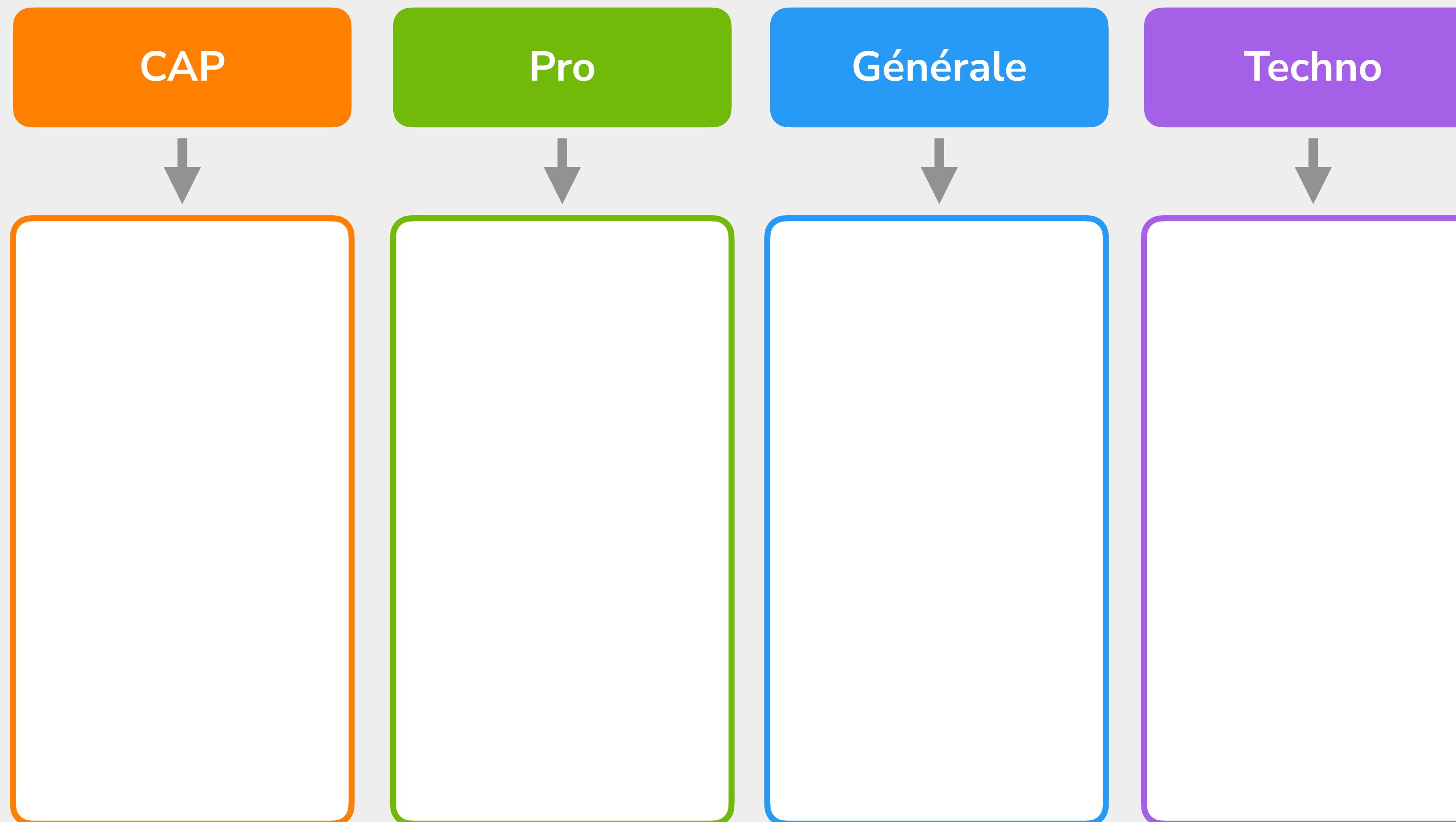
Possibilité de continuer en  
Bac Pro

Beaucoup de matières différentes



[Cliquez ici pour imprimer](#)

# Les caractéristiques des filières



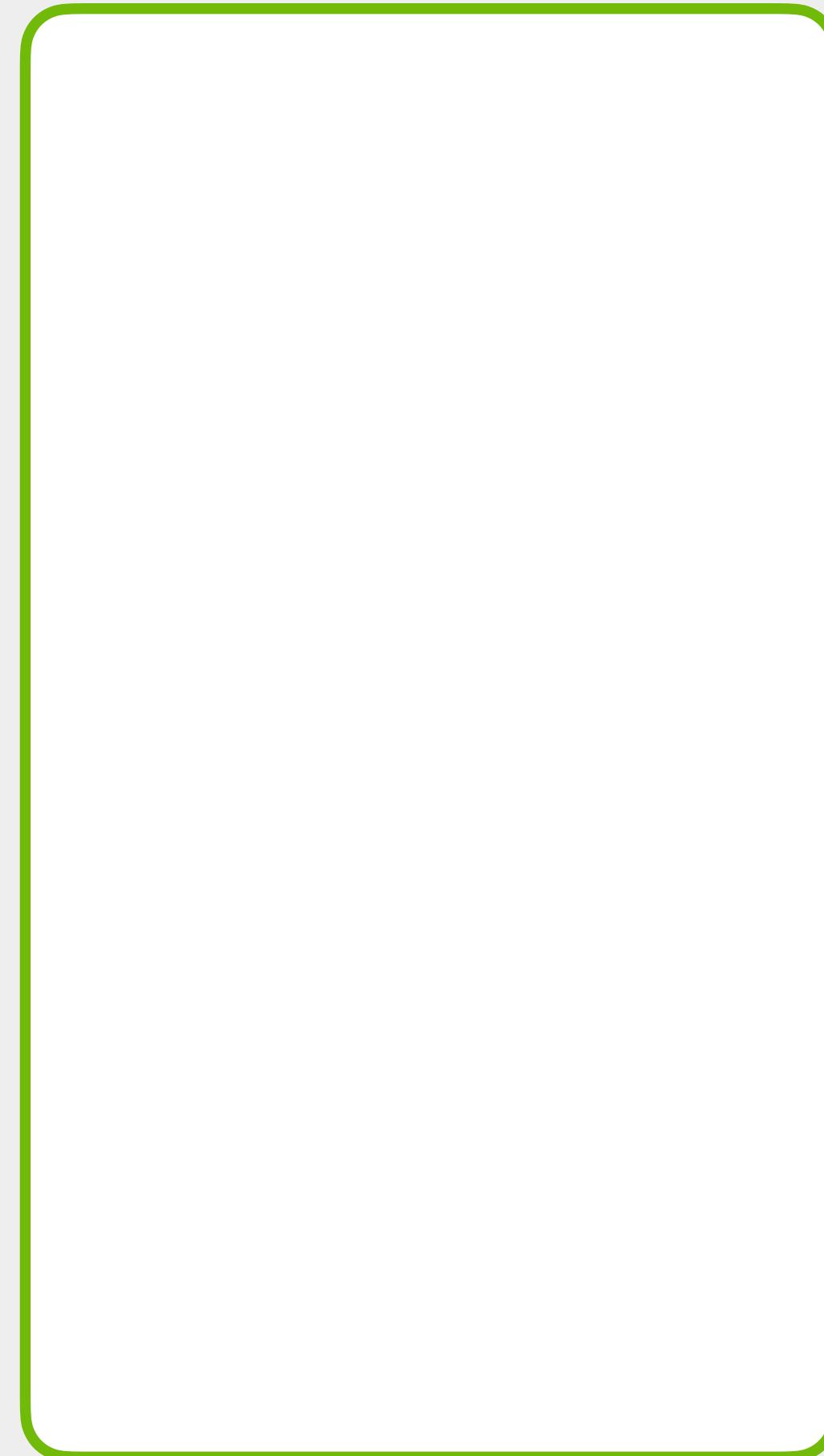
Placez les étiquettes (diapo suivante) dans la filière adaptée.  
Il ne doit rester aucune étiquette.

CAP

Pro

Générale

Techno



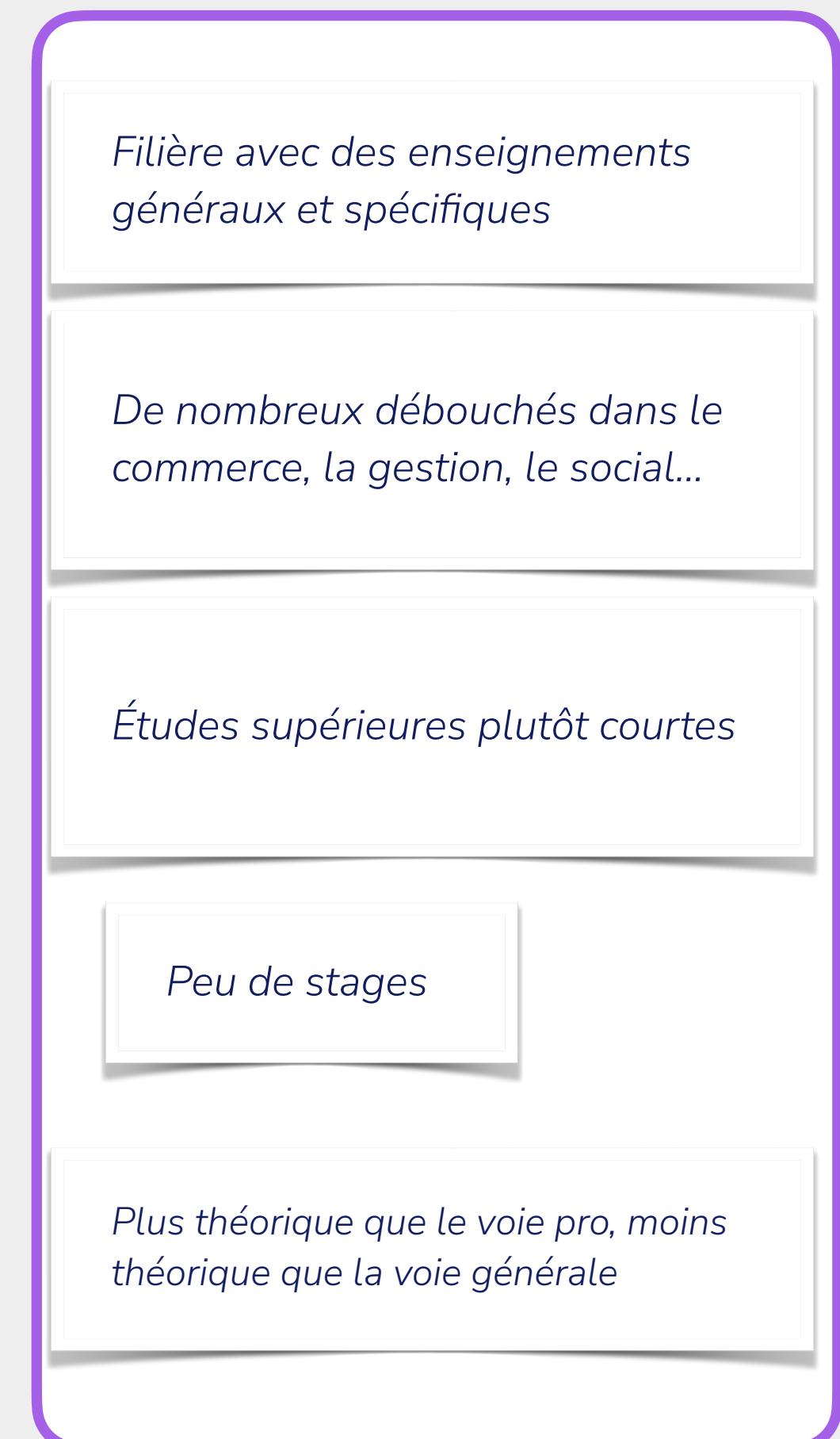
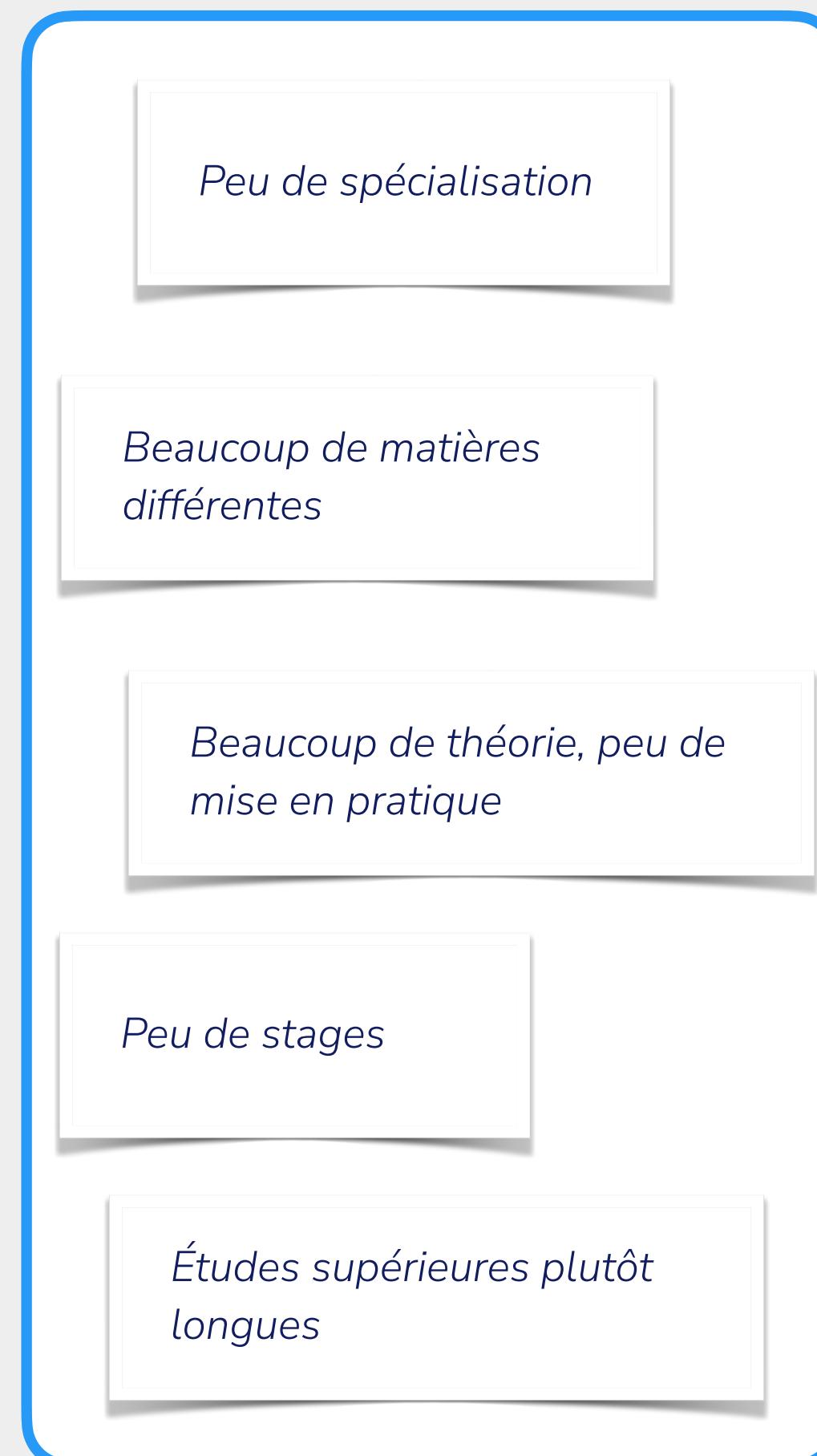
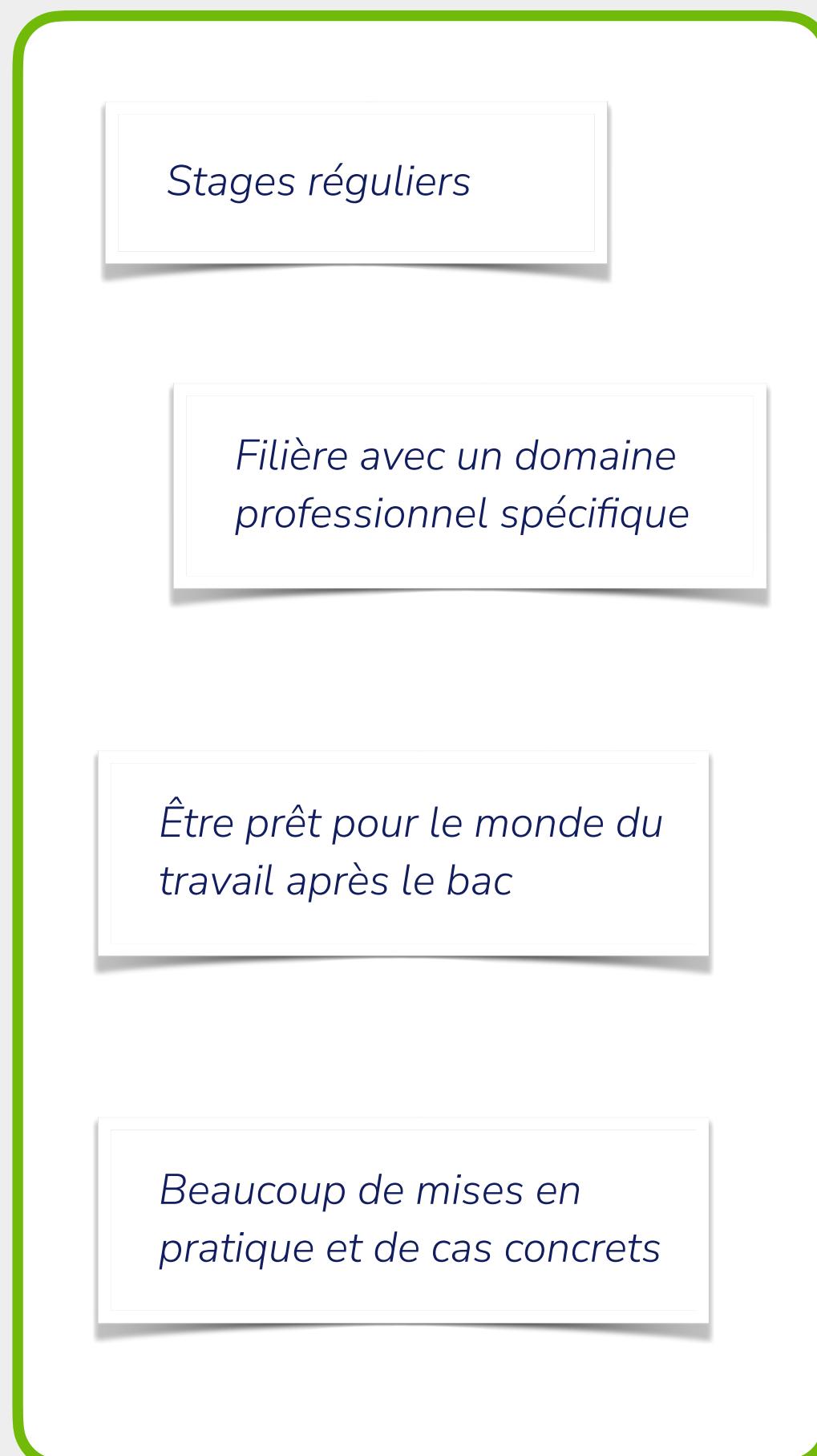
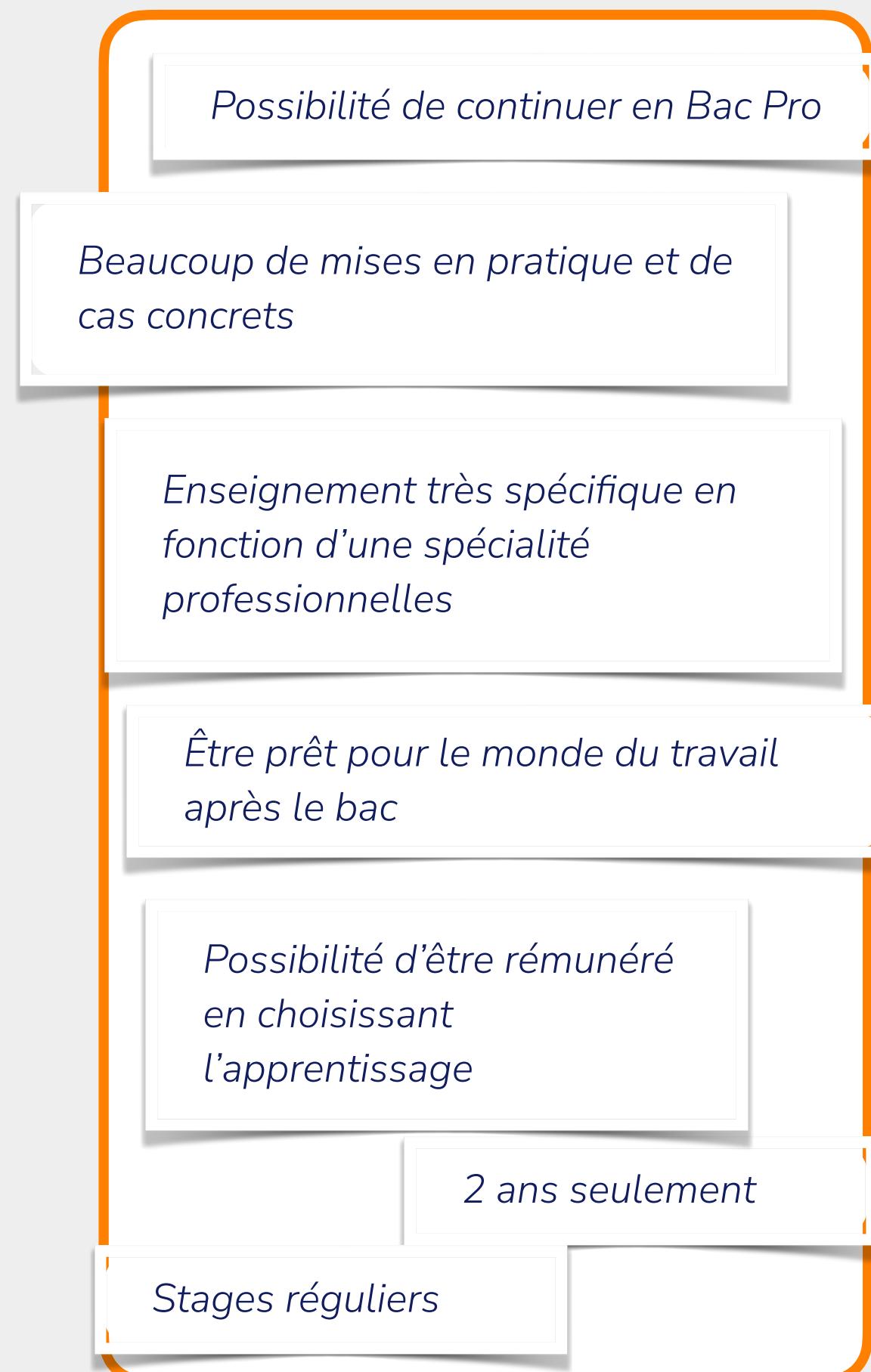
[Cliquez ici pour imprimer](#)

## CAP

## Pro

## Générale

## Techno



Correction

# Les filières

Chaque filière a des points positifs et négatifs.

Choisis selon tes préférences et envies.



## 2<sup>de</sup> Pro

La seconde professionnelle permet de te spécialiser dans une formation spécifique pour te former à un métier.



## 2<sup>de</sup> GT

La seconde générale permet de suivre un programme global, non spécifique qui permet de découvrir différentes choses dans différents domaines.



## CAP

Le CAP te permet d'acquérir une forte expérience professionnelle et te faire entrer rapidement dans le monde du travail.



*Par exemple : ces arguments seront positifs pour certains, négatifs pour d'autres.*

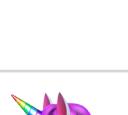
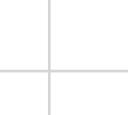
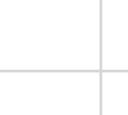
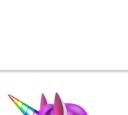
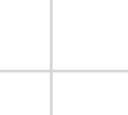
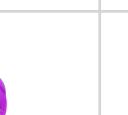
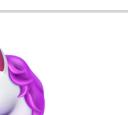
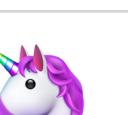
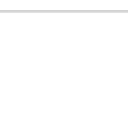
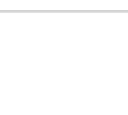
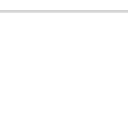
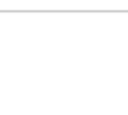
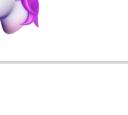
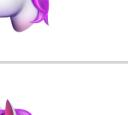
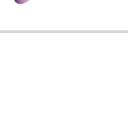
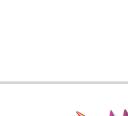
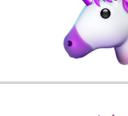
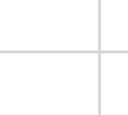
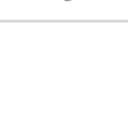
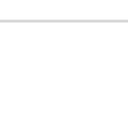
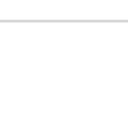
**3.**

# **CHOISIR SES SPÉCIALITÉS AU LYCÉE**

# Ressource n°7 : Matrice des spécialités

-  STAPS
-  Droit
-  Éco-gestion
-  LEA
-  PASS
-  Prépa Littéraire
-  Prépa B/L
-  Prépa ECG
-  Prépa MP2I
-  Prépa Scientifique
-  Science po / IEP
-  École de commerce
-  École d'ingénieur
-  Vétérinaire
-  Art
-  Architecte


-  Chimie
-  Juridique
-  Social
-  GACO
-  Génie biologie
-  Génie chimiques
-  GEA
-  GEII
-  GIM
-  GLT
-  GMP
-  GTE
-  HSE
-  Informatique
-  Info-com
-  Multimedia

-  Mesures physiques
-  PEC
- P
-  R et T
-  SGM
-  Statistiques
-  TC

Ressource n°8 : Fiches sur les spécialités.



J'accède aux fiches 🔑

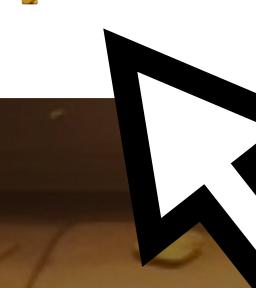


Impala

**4.**

# **Parcoursup**

Ressource n°9 : Le guide Parcoursup



J'accède au guide 🔑

Retour au menu principal 🛡



Impala

## Ressource n°10 : Lettre de motivation Parcoursup

9 astuces pour réussir sa lettre de motivation Parcoursup ! (2022)

LETTRÉ DE MOTIVATION PARCOURSUP

Fac de Droit

Madame, Monsieur,

Je vous présente ma candidature pour entrer en première année de Licence de droit. La grande place que vous accordez aux compétences oratoires et aux langues étrangères m'intéresse tout particulièrement. La formation que vous proposez me permettrait d'apprendre les fondamentaux du droit sans délaisser les disciplines qui me tiennent à cœur.

Ma première approche de cette discipline s'est faite via le latin et le grec. Nous avons traduit beaucoup de textes en lien avec la politique et le droit établi dans les sociétés grecques et latines. Cela m'a donné envie de créer un club d'élèves dédié à l'étude et à la reconstruction de plaidoyer de l'époque Antique. Plus tard dans ma scolarité, une grande partie de l'enseignement en philosophie a été consacrée à l'étude du droit, confirmant mon appétence pour ce domaine. En parallèle de mes cours, j'ai préparé le concours du TOEIC que j'ai passé cette année et j'ai obtenu un score de 945 sur 990.

L'emplacement de votre établissement m'est avantageux : je n'ai pour le moment pas les moyens de changer de domicile étudiant et l'emplacement de votre établissement me permettrait de limiter les dépenses liées au déplacement. Je pourrai toujours me rendre dans des bibliothèques et participer à des conférences ou des colloques.

Je vous remercie de l'attention que vous porterez à ma candidature.

Veuillez agiter, Madame, Monsieur, l'expression de mes respectueuses salutations.

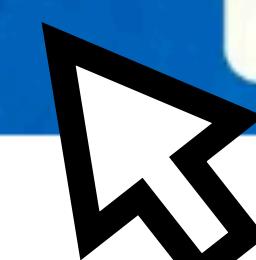
**LETTRE DE MOTIVATION**

**PARCOURSUP**

Regarder sur YouTube

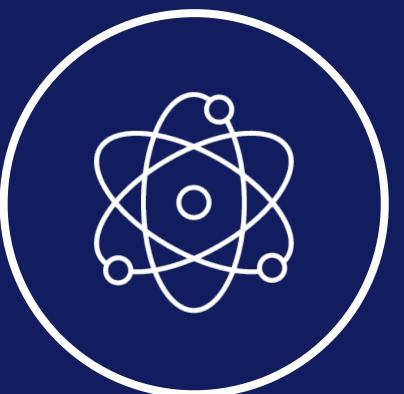
À regarder ... Partager

Impala





**Impala**



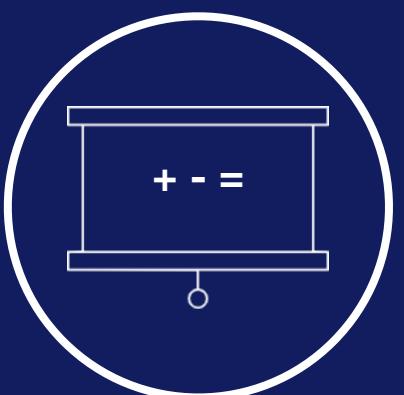
Data Science



Psychologie



Sociologie



Pédagogie

A bientôt 