

ID. MÉT*1*ERS

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

l'Essentiel

DUO ADOS/PARENTS

Choisir ta voie post-bac

Lance-toi dès la 2^{de} !



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

MOTS-CLÉS



- > **PRÉPARE ton avenir** : mieux te connaître pour mieux choisir.
- > **DÉCOUVRE les métiers de demain** : stages, salons, rencontres... fonce !
- > **INFORME-TOI sur les formations en Occitanie** : en ligne et sur le terrain.
- > **DIALOGUEZ avec votre ado** : les bons réflexes à adopter.

PARENTS

“

Tes choix évoluent : n'hésite pas à changer de voie, des passerelles existent. Ne te mets pas de barrières, fais ce qui te plaît !”

Marilou

Étudiante en prépa scientifique dans un lycée d'Albi

CONSTRUIRE TON PROJET

Dans 2 ans, tu gèreras tes vœux sur Parcoursup. Autant t'y préparer dès maintenant !

Pour ça, suis les 3 étapes de cet *Essentiel* :

- 1 apprends à mieux te connaître (p. 3) ;
- 2 explore les métiers (p. 4-5) ;
- 3 découvre les formations (p. 6 à 8).

L'objectif ? Chasser les idées reçues et ne pas passer à côté de ce qui pourrait vraiment te plaire !

À SAVOIR

Tous les outils présentés dans cet *Essentiel* sont GRATUITS.

POSE LES PREMIÈRES PIERRES DE TON AVENIR

CE QUI SE JOUE EN 2^{DE}... et les choix qui t'attendent

Selon ta situation, les décisions à prendre ne sont pas les mêmes.

Voie	Ta classe actuelle	Ce que tu vas choisir pour la 1 ^{re}	Et ensuite ?
GT	2 ^{de} générale et technologique	→ 1 ^{re} générale ¹ : 3 enseignements de spécialité (EDS ²)	→ Tu gardes 2 EDS en terminale ⁴ .
		→ 1 ^{re} techno ³ : 1 série (STL, STAV, STI2D, etc.)	→ Tu la suis jusqu'au bac.
PRO	2 ^{de} pro famille des métiers	→ 1 spécialité de bac	→ Tu la suis jusqu'en terminale.
	2 ^{de} pro hors familles de métiers	→ Tu continues ta spécialité de 2 ^{de} .	
	CAP	→ 2 ^e année de CAP	→ Tu peux poursuivre en bac pro ou entrer dans la vie active.

1• www.laregion.fr/1re-et-terminale-generales
2• www.laregion.fr/Enseignements-de-specialite-ce-qu-il-faut-savoir-pour-les-choisir
3• www.laregion.fr/1re-et-terminale-technologiques
4• Voir note 1.

HORIZONS21^o : TU CONNAIS ?

Sur cet outil en ligne, combine des EDS et découvre les débouchés métiers et formations qui leur correspondent le mieux.
www.onisep.fr/horizons21



© Léo Arcangeli - Région Occitanie

SEREINEMENT DÈS LA 2^{DE}

LE STAGE DE 2^{DE} Bien le choisir

> À quoi ça sert ?

- Tu poursuis ta découverte du monde pro lancée en 3^e.
- Tu testes un ou plusieurs nouveaux métiers.
- Tu cernes encore un peu plus ce qui t'attire ou pas.
- Tu affines ton projet pour l'après-bac.
- Tu développes ta confiance en toi et tes capacités d'adaptation et de sociabilisation.

> Quand ?

Les 2 dernières semaines de juin, soit dans une seule structure (en France ou à l'étranger), soit avec 2 stages différents d'une semaine pour multiplier les expériences. N.B. : tu peux aussi passer la partie pratique du BAFA si tu as déjà suivi la partie théorique.

> Comment le trouver ?

- Sur ID.STAGES : <https://idstages.laregion.fr>.
- Lors des opérations « Mission stage 2^{de} » dans les Maisons de l'Oriente (MDO).
- Auprès de ton entourage.
- En allant directement voir des pros (commerçants, médecin, mairie...).

> 4 conseils pour assurer

- 1 Anticipe : lance tes recherches le plus tôt possible.
- 2 Fais-toi aider : par le-la PsyEN de ton lycée, ton-ta prof principal-e, tes proches...
- 3 Fais le bilan : qu'est-ce qui t'a plu, déçu ?
- 4 Poursuis l'exploration avec des mini-stages.

> Encore + d'idées

- Plusieurs métiers en un seul stage : les grandes entreprises et les collectivités (Région Occitanie, Toulouse Métropole...) proposent souvent des « parcours de découverte » à travers plusieurs services (com, compta, support informatique...).
- Visites virtuelles sur ID.STAGES : exploration immersive des métiers de l'aéronautique, du numérique, du secteur agricole...

> + D'INFOS :

<https://tinyurl.com/stages2de>
<https://tinyurl.com/podcastjeunes>

LE COIN DES PARENTS

Pour un dialogue zen...



- Écouter votre ado avant de parler.
- Être présent-e, pas omniprésent-e.
- Montrer un réel intérêt pour ses idées.
- Encourager les expériences de terrain : stages, enquêtes métiers...
- Vous faire accompagner, par exemple en vous rendant ensemble dans une Maison de l'Oriente.



- Imposer une décision.
- Dévaloriser d'emblée un métier ou une formation.
- Rabaisser ses passions.
- Le-la comparer avec d'autres ados (frères et sœurs, ami-es...).
- Projeter vos propres rêves sur son avenir.

CONNAIS-TOI

POURQUOI C'EST IMPORTANT ?

- > Plus tu te connais, plus il est facile de choisir un métier et une formation qui te ressemblent vraiment. Prends le temps de te poser les bonnes questions :
 - Qu'est-ce qui te fait vibrer ?
 - Quels sont tes points forts ?
 - Qu'est-ce qui compte pour toi avant tout dans la vie ?

DES OUTILS POUR T'AIDER

- > Fais des tests de personnalité pour faire émerger des idées qui te correspondent, par exemple sur tinyurl.com/onisep-tests.
- > Parle avec des pros de l'orientation : au lycée (PsyEN, prof principal-e, CPE, documentaliste...) ou en dehors (CIO, Maison de l'Oriente...).
- > Engage-toi ! Dans ton lycée (éco-délégué-e, vie lycéenne...) ou en dehors (asso, club sportif...), pour découvrir ce qui te tient vraiment à cœur.

EXPLORED CONCRÈTEMENT

Te renseigner au max et multiplier les expériences sur le terrain, c'est augmenter tes chances de trouver ta voie. Mags, vidéos, rencontres avec des pros : il existe de nombreuses ressources pour découvrir le champ des possibles. Voici quelques suggestions !

PUBLICATIONS

- Les mags ID.MÉTIER.
- Le guide de la voie pro.

À CONSULTER ET À TÉLÉCHARGER

sur www.meformerenregion.fr/guides



© Younés Hamma - Région Occitanie

VIDÉOS

- La vidéothèque ID.MÉTIER : www.laregion.fr/videos-orientation.
- La rubrique « Vidéos & lives » de la plateforme ID.STAGES Occitanie : <https://idstages.laregion.fr/live>.



- Les vidéos « Inspire-toi ! » avec les ambassadeurs métiers des WorldSkills Occitanie : www.youtube.com/@WorldSkillsOccitanie.
- Onisep TV : <https://onisep.tv>.
- L'appli Wilbi : <https://wilbi-app.com>.

EXPÉRIENCES

➤ Échange avec des pros :

- rends-toi aux **rencontres ID.MÉTIER** dans les Maisons de l'Orientation et les Maisons de ma Région – à noter : les points Infos Jeunes en organisent aussi.
- visite les **forums de l'orientation** près de chez toi, les **salons TAF** et les salons thématiques (nautisme, métiers d'art...);
- participe aux **Nuits de l'orientation** ;
- connecte-toi sur **JobIRL**, une communauté d'entraide où pros et étudiant-es partagent avec toi leur expérience en ligne ;
- interroge les **membres de ton entourage** sur leurs métiers et leurs parcours.

➤ Assiste aux épreuves des WorldSkills Occitanie

pour voir des jeunes talents se challenger autour de leurs métiers.

- **Frotte-toi à la réalité d'un métier** avec un **job d'été** dès 16 ans, des **mini-stages** pendant les vacances scolaires, ou encore en suivant des formations comme celles du **BAFA** (métiers de l'animation), aux **premiers secours** (gratuite avec ta Carte Jeune Région)...



© Sofiane Benzigeran - Région Occitanie

LES MÉTIERS D'AVENIR

AUTRES RESSOURCES

- La rubrique « Filières en transition » du portail orientation de la Région Occitanie : <https://tinyurl.com/transitionfilier>.
- Le Kit ORIENTATION ID.MÉTIER (p. 36 à 43 et p. 53 à 72) : www.meformerenregion.fr/guides.
- Les sites des Campus des métiers et des qualifications en Occitanie (CMQ) – infos secteurs, fiches métiers, vidéos... : <https://campus-metiers-occitanie.fr>.
- Et pour celles et ceux qui s'intéressent à... :
 - la culture : <https://lagenceunique-occitanieculture.fr> ;
 - la nature : <https://laventureduvivant.fr> ;
 - la technique : www.lindustrie-recrute.fr/metiers/ ;
 - la logistique et au transport : www.choisis-ton-avenir.com.



© Gilles Lefrançois - Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

À retenir

UN MONDE DU TRAVAIL EN FORTE MUTATION

- Vos enfants exerceront de nombreux métiers au cours de leur vie.
- Les formes de travail sont de plus en plus variées : télétravail, freelance...
- Les jeunes privilégient les métiers porteurs de sens, qui permettent de concilier vie privée et vie pro.
- Les grandes transitions (écologique, énergétique, numérique...) impactent fortement les métiers et formations.
- L'adaptabilité est essentielle : savoir développer et renouveler ses compétences tout au long de sa vie, c'est ce qui fera la différence.

1• Qualités humaines et relationnelles.



VRAI OU FAUX ?

- « Il y a encore des métiers masculins et féminins. »

FAUX ! Les métiers ne sont pas genrés et la mixité progresse dans les entreprises. Des ateliers sont organisés dans les MDO pour en parler.

- « Les soft skills¹ sont tout aussi importantes que les compétences techniques. »

VRAI ! Savoir travailler en équipe, s'adapter, communiquer... : cela fait souvent la différence.

- « Il y a des métiers urbains et d'autres ruraux. »

FAUX ! On peut exercer le métier de son choix, peu importe où l'on vit : vétérinaire, infirmier-ère, développeur-euse informatique ou encore paysagiste, ces métiers s'exercent aussi bien en ville qu'à la campagne.

- « On peut être ingénieur-e après un bac pro. »

VRAI ! Après un bac pro, on peut par exemple partir en BTS, puis en classe prépa ATS (adaptation technicien supérieur) ou en licence sciences pour l'ingénieur, pour ensuite intégrer une école d'ingénieur-es.

PARTAGEZ VOTRE EXPÉRIENCE

- **Votre parcours** : quelles étapes avez-vous suivies ? Qu'est-ce qui a guidé vos choix ?
- **Votre métier** : quelles sont vos missions ? Qu'est-ce qui vous plaît le plus ? Le moins ?

APPEL À CONTRIBUTIONS

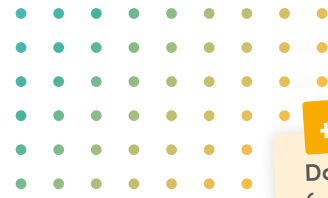
- **Impliquez-vous** dans l'orientation des jeunes ! On vous explique tout dans cet *Essentiel*.



FAIRE TES ÉTUDES DANS

LA RÉGION OCCITANIE

Toutes les formations sont proposées en Occitanie, du bac + 2 au doctorat. Où te renseigner, comment choisir... ? Voici quelques infos essentielles ; ensuite, à toi de creuser !

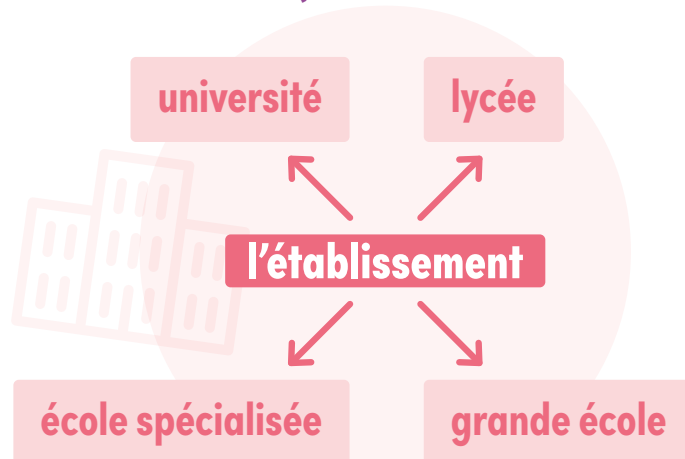


+ D'INFOS

Dans le Kit ORIENTATION ID.MÉTIER (p. 44-47) et le guide national « Après le bac » de l'Onisep (p. 2-3).

CHOISIS TON PARCOURS !

QUEL CADRE ?



QUELLE DURÉE ?

études courtes

2 ou 3 ans pour obtenir un diplôme (BTS, BUT...) + possibilité de continuer tes études

OU

études longues

5 à 8 ans pour obtenir un diplôme (master, doctorat...)

OÙ ÉTUDIER ?

> Dans l'une des 19 villes universitaires d'équilibre d'Occitanie

C'est pour toi si tu veux...

- optimiser ton budget (logement, transports... sont bien moins chers) ;
- vivre et étudier dans un cadre à taille humaine.

> Dans une métropole : Toulouse ou Montpellier

C'est pour toi si tu veux...

- un très large choix de formations ;
- vivre et étudier dans une grande ville.

+ D'INFOS

www.laregion.fr/Etudier-pres-de-chez-toi

> Dans l'un des 14 campus connectés de la région

C'est pour toi si tu veux...

- suivre une formation à distance près de chez toi ;
- étudier dans un lieu super bien équipé et avec des tuteur·rices pour t'accompagner.

> À l'étranger

C'est pour toi si...

- tu as soif de découvrir le monde et d'autres cultures ;
- tu veux progresser dans une langue.

+ D'INFOS



DÉCOUVRE LES FORMATIONS



SUR LE WEB

- > Les rubriques « Je choisis » et « Je recherche » du guide Web post-bac ID.MÉTIER : www.laregion.fr/-postbac-.
- > Le Kit ORIENTATION ID.MÉTIER : www.meformerenregion.fr/guides.
- > Les vidéos « Direct de l'orientation » de l'université de Montpellier : <https://tinyurl.com/directorientation>.
- > Les vidéos « Demain le sup' », sur la même chaîne : <https://tinyurl.com/demainsup>.
- > Les sites des CMQ : <https://campus-metiers-occitanie.fr>.
- > Parcoursup : www.parcoursup.gouv.fr.

SUR LE TERRAIN

- > Visite les salons de l'enseignement sup : www.salon-infosup.fr ; <https://tinyurl.com/enseignementsup>.
- > Rends-toi aux JPO des établissements : <https://tinyurl.com/jposup>.
- > Fais des journées d'immersion dans des écoles ou universités : <https://premiercampus.univ-toulouse.fr> ; <https://tinyurl.com/CapSupMontpellier>.
- > Contacte les associations de tutorat étudiant des formations qui t'intéressent : <https://tinyurl.com/associationtutorat>.





© Fabien Ferrer - Région Occitanie

PARCOURSUP : PAS DE PANIQUE !

➤ C'est LE site pour consulter toutes les **formations** dispo, formuler ses **vœux** et recevoir les **réponses** des établissements. Accompagnez votre ado à chaque étape, de la constitution du dossier jusqu'au choix de la proposition finale. Rassurez-vous : la plateforme est intuitive, bien documentée... et une première orientation n'engage pas toute une vie. De nombreuses passerelles existent pour se réorienter et ajuster son parcours sans stress !

+ **D'INFOS** : www.laregion.fr/10-astuces-pour-optimiser-tes-chances-sur-parcoursup

CÔTÉ PRATIQUE

➤ **Bourses, accompagnement du handicap, démarches administratives...** : de nombreux dispositifs existent pour faciliter l'entrée de votre jeune dans l'enseignement supérieur.

+ **D'INFOS** : <https://tinyurl.com/35pjf7m6>

➤ **Logement, transports, santé, loisirs, restauration...** : anticipez toutes ces questions pour aborder cette nouvelle étape de vie plus sereinement.

+ **D'INFOS** : www.laregion.fr/Vie-etudiante



© Vincent Nguyen - Région Occitanie

LIENS UTILES

➤ La collection ID.MÉTIERS :

www.meformerenregion.fr/guides

➤ Le guide Web post-bac Occitanie :

laregion.fr/orientation

➤ La plateforme ID.STAGES Occitanie :

<https://idstages.laregion.fr>

➤ Les Maisons de l'Orientation (MDO) :

www.laregion.fr/-maisons-orientation

➤ Les Maisons de ma Région (permanences MDO) :

www.laregion.fr/-les-maisons

➤ Les CIO :

www.meformerenregion.fr/structures-SPRO/centre-d-information-et-d-orientation-cio

➤ Le guide national « Après le bac » :

www.onisep.fr/orientation/l-enseignement-superieur/apres-le-bac-telechargez-le-guide-gratuit

➤ La plateforme Avenir(s) : www.onisep.fr/avenir-s

➤ Les WorldSkills Occitanie :

www.laregion.fr/-WorldSkills-Occitanie

➤ JobIRL : www.jobirl.com/

➤ Les Nuits de l'orientation : www.cci.fr/ressources/orientation-professionnelle/les-nuits-de-lorientation

➤ Les jobs d'été : www.laregion.fr/Jobs-d-ete

➤ Les points Info jeunes : www.crij.org/fr/

➤ Les mini-stages :

www.occitanie.cci.fr/mini-stage-decouverte