

**OBJECTIF PARCOURSUP**

**LE GUIDE**

**ALPHAOMEGA**

**DE**

**L'ORIENTATION**



**ÉDITION**

**23-24**

## À QUI S'ADRESSE CE GUIDE ?

Je suis :

- **en terminale** et je dois faire mes choix d'orientation cette année,
- **en première ou en seconde** et je souhaite préparer la suite de mes études,
- **parent, enseignant ou tout autre accompagnant** des jeunes dans leur démarche d'orientation

**Ce guide est pour moi !**


## L'ORIENTATION EN TOUTE DÉCONTRACTION

Pour une **orientation réussie, choisie**, en accord avec **tes envies et tes compétences**, et surtout **sans stress**, la Fondation AlphaOmega te propose l'édition 23-24 de son guide de l'orientation.

Tu y trouveras des conseils pour construire ton orientation, pour te retrouver dans Parcoursup, rédiger ton projet de formation motivé...

Alors respire un grand coup et suis le guide !

## Les règles du jeu

Pour t'aider dans ton chemin vers Parcoursup, nous avons identifié plusieurs étapes. Clique sur chacune des dalles  pour en savoir plus.

Tout au long du document, **passer ta souris sur les pages** pour accéder aux liens.



**parcoursup**  
Entrez dans l'enseignement supérieur



Liste des ressources



**JE POSTULE !**



Je me prépare pour Parcoursup



J'évalue mes pistes



Je discute de mon projet



J'enquête



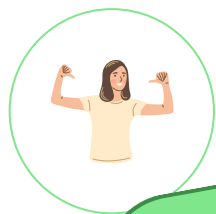
J'isole mes pistes



Je découvre les études et métiers



Qui suis-je ?



## Me connaître : les différents tests

Pour mieux te connaître, tu peux faire différents tests en ligne : tests de personnalité de compétences, d'intérêt professionnel ou encore de motivation...

**TEST**  
Le site : CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE  
Type : **COMPÉTENCES ORIENTATION**  
Découvre :  
• tes **3 principales compétences**  
• **3 domaines professionnels** qui correspondent à ta personnalité.

**TEST**  
Le site : FUTURNESSE by l'Étudiant  
Type : **COMPÉTENCES**  
Pour connaître :  
• ton **profil dominant**,  
• ton **fonctionnement**,  
• ton **potentiel** et tes **capacités**,  
• tes **principales caractéristiques**,  
• les **activités** qui t'intéressent.

**TEST**  
Le site : jobiri.com L'orientation in Real Life  
Type : **ORIENTATION**  
Découvre :  
• ton **profil majeur** et ton profil mineur  
• **différents métiers** qui correspondent à tes profils.

**TEST**  
Le site : Studyrama test d'orientation  
Type : **PERSONNALITÉ ORIENTATION**  
3 tests :  
• un test de **personnalité**  
• un test de **motivation**  
• un test d'**intérêts professionnels**.

**JOKER**  
Le site : INSPIRE PAR Article1  
Type : **LA RECO ALPHAOMEGA**  
Un questionnaire qui prend en compte tes **goûts** et tes **notes** pour te proposer différentes pistes d'études.



### Astuce Fondation AlphaOmega :

Si tu ne sais pas comment répondre aux questionnaires, tu peux **demander de l'aide** à tes amis ou ta famille, qui te connaissent bien, mais aussi à tes enseignants, ou bien te rendre dans les **CIO (centres d'information et d'orientation)**, ou faire appel à un **conseiller sur le site de l'ONISEP**.



# JE DÉCOUVRE LES ÉTUDES ET LES MÉTIERS :



Pour certains, il est plus facile d'imaginer le métier de ses rêves, alors que d'autres préfèrent se projeter d'abord dans les études.

Tire une carte pour découvrir les différentes ressources qui existent à ta disposition, quelle que soit ta préférence.

 en ligne

 en présentiel

 par téléphone

## RESSOURCE



Type : **ETUDES**

### C'est qui ?

Parcoursup, c'est la plateforme pour renseigner tes vœux. Mais savais-tu que tu pouvais y trouver un grand nombre d'informations sur les différentes formations ?

### C'est où?



## RESSOURCE



Type : **ETUDES  
MÉTIERS**

### C'est qui ?

L'Onisep est un opérateur de l'Etat qui relève du ministère de l'Education nationale. Il produit et diffuse toute l'information sur les formations et les métiers.

### C'est où?



## RESSOURCE



Type : **ETUDES  
MÉTIERS**

### C'est qui ?

L'Étudiant est un groupe média spécialisé dans l'information sur la formation, les études et les métiers à destination des 15-25 ans.

### C'est où?



## RESSOURCE



Les salons  
d'orientation

Type : **ETUDES**

### C'est qui ?

Les programmes sont variés : conférences, ateliers, tchats, webinaires, échanges avec des responsables de formation, aide au projet, etc.

### C'est où?



## RESSOURCE



Type : **ETUDES**

### C'est qui ?

Dans les CIO, tu peux rencontrer des conseillers d'orientation pour réfléchir à ton parcours, et trouver des ressources documentaires pour te renseigner sur les études.

### C'est où?



## JOKER

Le site :



Type :

**LA RECO  
ALPHAOMEGA**

Retrouve des fiches sur l'ensemble des pistes d'études, avec les matières étudiées et les débouchés sur le site d'Article 1.





# J'ISOLE MES PISTES

## COMMENT LES SÉLECTIONNER ?

Il existe beaucoup de types d'études et de métiers possibles et tu ne peux pas te renseigner en profondeur sur chaque piste. **Sélectionne 5 pistes**, pour commencer et enquêter sur elles plus en détails.



### PISTES



Type : **CONSEILS**

Avec le(s) test(s) que j'ai fait(s), j'ai identifié plusieurs pistes qui semblent me correspondre. J'en choisis quelques unes



### PISTES



Type : **MES IDÉES**

J'ai déjà des idées de pistes : j'ai un métier qui m'attire, ou des études qui me plaisent... J'en choisis quelques unes



### PISTES



Type : **CONSEILS**

Dans mes amis, mes parents et ou mes professeurs, il y a des gens qui me connaissent bien. Je suis leur avis et choisis une ou deux pistes en fonctions de leurs recommandations

# J'ENQUÊTE (1/2)



Pour chaque piste que tu as identifiée, pose-toi les questions suivantes :

- Quelles **matières** sont étudiées ?
  - Est-ce que ces matières me plaisent ?
  - Est-ce que j'ai le niveau pour suivre ces cours ?
- Quelle est **l'organisation** dans cette formation ?
  - Combien d'heures de cours par semaine ? Et de travail personnel ?
  - Aurai-je le temps d'avoir des activités à côté ? Emploi, loisirs ...
- **Où** puis-je suivre cette formation ?
  - Est-ce que je dois déménager ?
  - Comment faire pour me rendre en cours ?
- Combien **coûtent** ces études ?
  - Combien coûte la vie dans la ville où je veux suivre ces études ?
- Quelles sont les **débouchés** de cette formation ?
  - Quel(s) métier(s) je peux faire après ?
  - Quel est le taux d'embauche des diplômés de ces études ?



Suite

# J'ENQUÊTE (2/2)



En plus des ressources déjà identifiées, il existe des **ressources spécifiques** qui me permettent d'approfondir mes recherches.

**RESSOURCE**


 Les portes ouvertes

Type : **ETUDES**

La plupart des établissements proposent des **journées portes ouvertes** où tu peux rencontrer des enseignants mais aussi des étudiants. N'hésite pas à y aller avec ton dossier scolaire pour le montrer aux enseignants!




**RESSOURCE**

 Echanger avec des professionnels

Type : **ETUDES / PARCOURS MÉTIERS**

Plateforme de rencontres professionnelles, **MyJobGlasses** te permet de te constituer un réseau et d'échanger avec des professionnels pour en découvrir plus sur leur métier et leurs parcours.

[http://](#) 

**RESSOURCE**

 Vidéos sur les métiers

Type : **MÉTIERS**

Parcoursmétiers.tv organise tous les ans des concours de création de vidéos sur les différents métiers

**RESSOURCE**

 Informations sur le marché du travail

Type : **MÉTIERS**

Pôle emploi dispose d'informations pour te renseigner sur les tendances du marché du travail, les secteurs qui recrutent et les métiers les plus recherchés dans ces secteurs.

[http://](#) 

**RESSOURCE**


 Se renseigner sur les formations

Type : **ETUDES**

Inserjeunes est une plateforme développée par les ministères du Travail et de l'Education nationale qui permet d'obtenir des **informations chiffrées** sur les études, pour **s'orienter après la voie professionnelle**.


[http://](#) 

**JOKER**

Le site :  **INSPIRE** PAR Article1

Type : **LA RECO ALPHAOMEGA**

Sur la plateforme Inspire, après avoir réalisé le test d'orientation, tu peux **contacter des étudiants "éclaireurs"** et leur poser toutes tes questions.





Suite





# LES GUIDES DES ENTRETIENS



## Questions à poser à un étudiant

- Quel est le rythme de travail dans la formation que vous suivez ?
- À quoi ressemble une journée type de votre vie d'étudiant ?
- Que faire après cette formation ?
- Est-il facile de se faire embaucher avec cette formation ? Quel est le salaire de début de carrière ?
- Quelle est la renommée de votre établissement ? Quels sont les autres établissements renommés dans cette filière ?
- Combien vous coûte la formation ? Et pour la vie étudiante, ça vous revient à combien par mois (logement, nourriture, transports...) ?

## Questions à poser à un professionnel

- En quoi consiste votre métier ? Quelles sont vos tâches quotidiennes ?
- Quels sont les salaires et les perspectives d'évolution avec un poste comme le vôtre ?
- Que faut-il pour pouvoir faire ce travail ?
  - Quelles études faut-il faire ?
  - Quelles sont les compétences valorisées ?
- Quelles études avez-vous suivies ?
- Est-ce un secteur qui recrute ?
- J'ai repéré cette formation, est-elle bien reconnue dans votre filière ? Qui recrutez-vous ?
- Quels établissements de formation sont les plus valorisés pour faire ce métier ?

Tu trouveras ici un ensemble de questions auxquelles penser quand tu rencontres des étudiants où des professionnels des métiers auxquels tu t'intéresses.



# J'ÉVALUE MES PISTES



Après ton enquête, tu en sais plus sur tes pistes. Il te reste à les classer, en mettant en avant les pistes qui te **plaisent**, et dans lesquelles il est **réaliste** de te projeter.

Pour t'aider, tu peux noter sur 5 tes pistes et les ordonner.



## Est-ce que cette piste me plaît ?

- Est-ce que la **formation** me plaît (matières, rythme, organisation...) ?
- Est-ce que les **métiers** vers lesquels elle mène m'intéressent ?



## Est-ce que cette piste est réaliste ?

- Est-ce que cette formation m'est **accessible** (niveau scolaire, coût, emplacement géographique...) ?
- Est-ce que cette formation **m'assure un emploi** ?



## JE M'ASSURE QUE LA FORMATION EST BIEN RECONNUE PAR LES PROFESSIONNELS

Rappel sur les classements et écoles privées

### Une école privée n'est pas la garantie d'une employabilité

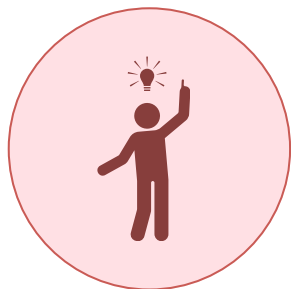
- Assure-toi que la formation délivre bien un **diplôme reconnu par l'Etat**
- L'avis le plus juste sur la "cote" d'une formation est celui d'un professionnel du secteur actuellement en poste
- Le prestige d'une formation ne dépend pas de son caractère privé ou public mais de la **sélectivité à l'entrée** et de **l'employabilité réelle** (ressentie par les étudiants) à la sortie de l'école

### Les classements, une histoire de relativité et de critères

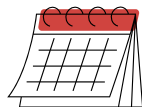
- Les **classements anglo-saxons**, en particulier le **Financial Times**, sont de bons indicateurs : ils disposent de moyens importants pour mener des enquêtes sur les informations envoyées par les établissements
- Les **classements de la presse spécialisée** dans la formation incluent plus de critères mais n'ont pas les ressources pour enquêter sur les établissements
- **Les classements de la presse généraliste et des organismes/médias inconnus sont moins fiables que les autres**



# JE ME PRÉPARE POUR PARCOURSUP



**COMPRENDRE LE  
FONCTIONNEMENT DE  
PARCOURSUP**



Calendrier Parcoursup 2024



**DES ARTICLES POUR M'AIDER À  
RÉDIGER MON PROJET MOTIVÉ**

Pour en savoir plus



Passes ta souris sur les logos pour accéder aux ressources



# FOCUS SUR LA RÉDACTION DE MON PROJET MOTIVÉ

La lettre de motivation pour Parcoursup, aussi appelée « projet de formation motivé », est un incontournable dans la procédure de demande d'établissement dans l'enseignement supérieur pour tous les lycéens.

Elle intervient après la formulation des vœux, mais il est plus que conseillé de ne pas attendre leur clôture pour travailler son projet. Il s'agit d'une étape à ne pas bâcler car tu seras amené à expliquer la manière dont tu as pensé ton projet d'orientation post-bac au Grand Oral.

## Quelques conseils :

- Utilise le format recommandé qui est d'une page word.
- Construis ta lettre de manière logique et chronologique.
- Personnalise chaque lettre, tu ne peux pas présenter 10 vœux différents avec la même lettre.
- Relis ta lettre, vérifie l'orthographe, la grammaire, le style, évite les répétitions et les lourdeurs.
- Parle de toi, tu peux utiliser le "Je", "Je pense", "Pour ma part", "Personnellement", ..., c'est ton projet !
- Structure ta lettre pour qu'on voie le plan : une intro, des paragraphes, une conclusion.
- Commence ta lettre avec une formule de politesse et un rappel de qui tu es pour t'introduire : je suis ..., j'ai pour spécialités ..., etc.
- Explique bien comment tu t'es renseigné pour la formation que tu demandes.
- Explique pourquoi la formation te plaît : elle correspond à tes compétences qui sont ... et elle te permettrait de faire le métier ... dont tu rêves.
- N'oublie pas de conclure « Je vous remercie de l'attention que vous porterez à ma candidature. J'espère que ces quelques lignes vous auront convaincu de ma motivation à intégrer la licence. »



Pour en savoir plus, clique sur le logo



Fondation  
**AlphaOmega**  
ACCÉLÉRATEUR D'IMPACT SOCIAL



# FÉLICITATIONS! TU ES AU POINT POUR PARCOURSUP!

Clique sur le logo pour être redirigé sur la plateforme



 **parcoursup**  
Entrez dans l'enseignement supérieur





**À NE PAS**

**OUBLIER**

En amont de toutes les ressources que tu peux trouver en ligne, des conseillers sont là pour t'accompagner dans ton orientation.

Les professionnels de l'orientation possèdent des techniques et des outils spécifiques pour t'aider à exprimer et/ou affiner ton projet. Pense au Psy-EN (psychologue de l'Education nationale) qui peut être contacté, soit dans ton établissement, soit dans le centre d'information et d'orientation (CIO) correspondant à ton secteur.

# LISTE DES RESSOURCES DE CE GUIDE (1/2)



## LES RESSOURCES INSTITUTIONNELLES



Sur **Parcoursup**, tu pourras :

- Obtenir des informations sur les formations, les compétences attendues, les contenus et l'organisation, les taux de réussite, les débouchés...
- Connaître les établissements proposant ces formations et leur capacité d'accueil,
- Obtenir des conseils sur l'orientation, et faire des vœux de poursuite d'études.



**L'Onisep** (Office national d'information sur les enseignements et les professions) est un opérateur de l'État relevant du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse et du ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. L'Onisep produit et diffuse toute l'information sur les formations et les métiers. Il offre également des services aux élèves, aux parents et aux équipes éducatives.



**Pôle emploi** est un établissement public à caractère administratif (EPA), chargé de l'emploi en France.

Son rôle ? D'une part, indemniser les demandeurs d'emploi et les accompagner vers le retour à l'emploi ; et d'autre part, guider les entreprises dans leurs recrutements.

Mais on peut aussi trouver des informations, par département, sur l'offre de formation disponible.



**Inserjeunes** est une ressource essentielle pour permettre aux jeunes et à leur famille de mieux élaborer leur choix de formation après la troisième en voie professionnelle, après le lycée professionnel ou un CFA.

InserJeunes fournit pour chaque formation :

- le taux de poursuite d'études,
- le taux d'emploi des jeunes à la sortie,
- des données sur le parcours des jeunes dans les différentes formations et le taux de rupture de contrats d'apprentissage.



Les **chambres de commerce et d'industrie** (CCI) sont des établissements publics régionaux chargés de représenter les intérêts des entreprises commerciales, industrielles et de services d'une zone géographique et de leur apporter certains services.

On y trouve des tests d'orientation mais aussi des informations sur les métiers ou les secteurs. Elles organisent souvent des événements ou activités en lien avec la découverte des formations et des métiers.



Les **CIO** dépendent du ministère de l'Éducation nationale. Ils sont implantés sur l'ensemble du territoire. Le rôle des CIO est de favoriser :

- l'accueil de tout public et en priorité des jeunes scolarisés et de leur famille,
- l'information sur les études, les formations professionnelles et les professions,
- le conseil individuel et l'animation des réflexions au sein du système éducatif.

Chaque CIO possède un fonds documentaire sur les enseignements et les professions.





# LISTE DES RESSOURCES DE CE GUIDE (2/2)

## ASSOCIATIONS, SITES INTERNET ET AUTRES



PRENDRE LE POUVOIR SUR L'AVENIR

**Article 1** est une association qui œuvre pour une société où l'orientation, la réussite dans les études et l'insertion professionnelle ne dépendent pas des origines sociales, économiques et culturelles ; pour une société où la réussite passe par le lien social et l'engagement citoyen. Sa plateforme INSPIRE est un réseau solidaire de l'orientation post-bac. On y trouve un test d'orientation, des informations sur les études et sur la vie étudiante. Inspire propose aussi d'échanger avec des étudiants "éclaireurs" et de leur poser toutes les questions sur leurs études.



**JobIRL** est une association qui connecte les jeunes de 14-30 ans et les professionnels. Elle invite les professionnels de tous horizons à témoigner et faire découvrir leurs métiers aux jeunes en quête de conseils pour leur orientation. Les 14-25 ans les contactent pour les rencontrer *In Real Life* : "Qui mieux qu'un pro peut parler de son métier?". Ils peuvent aussi échanger avec les autres étudiants pour trouver des réponses sur les formations.

On y trouve des tests d'orientation, mais aussi des ressources pour s'informer sur les études et les métiers.



**L'Étudiant** est un groupe média spécialisé dans l'information sur la formation, les études et les métiers à destination des 15-25 ans. Il conseille les lycéens, les étudiants et leurs parents sur les questions d'orientation scolaire et professionnelle et de formation initiale et continue. Par ailleurs, l'Étudiant organise des salons, conférences, édite des ouvrages, ...



Le groupe **Studyrama** est un groupe indépendant de média fondé en 1989 et spécialisé dans l'orientation, la vie étudiante et la réussite professionnelle. Il regroupe des publications universitaires et de magazines, de l'édition spécialisée et grand public, des sites web et organise des événements autour de ses domaines d'activités à travers la France entière.



**My Job Glasses** est une plateforme de rencontres professionnelles en Europe. Afin de lutter contre les déterminismes qu'ils soient sociaux, géographiques ou de genre, MyJobGlasses a construit une plateforme de rencontres professionnelles gratuite et accessible à tous, pour permettre à toute personne en quête d'informations sur un métier, une entreprise ou une compétence de trouver sa voie.



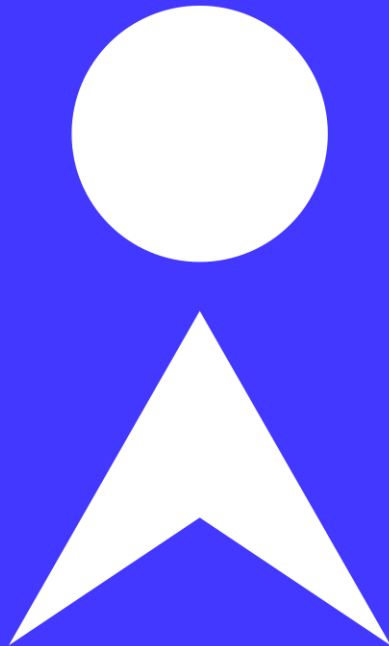
La plateforme **Parcoursmétiers.tv** propose plusieurs milliers de vidéos métiers et formations pour aider les collégiens et lycéens à s'orienter. Depuis 12 ans, les concours « Je filme le métier qui me plaît » et « Je filme ma formation » ont en effet permis de réunir des milliers de vidéos réalisées par des jeunes.

Ces vidéos constituent une véritable « mine d'or » pour l'orientation et l'information sur les métiers.



**LA FONDATION**

**ALPHAOMEGA**



La Fondation AlphaOmega est une fondation spécialisée dans l'éducation.

Elle a vocation à lutter en faveur de la réussite éducative et de l'insertion professionnelle des jeunes issus de milieux modestes.

La Fondation AlphaOmega soutient 7 grandes associations nationales, qui accompagnent plus de 400 000 enfants et jeunes vers la réussite éducative de 5 à 25 ans.

**Fondation AlphaOmega  
11-13 avenue de Friedland  
75008 Paris**

**Contact :  
Direction Communication  
[scuneo@alphaomegafondation.com](mailto:scuneo@alphaomegafondation.com)**