



☆
MON



LIVRET D'Orientation



POUR CONSTRUIRE MON AVENIR ! ☆

Mieux me connaître,
explorer les métiers,
découvrir les formations,
et construire mon projet
pas à pas.



NOM : _____

PRÉNOM : _____

CLASSE : _____

ANNÉE SCOLAIRE : _____

MON AVENIR COMMENCE AUJOURD'HUI !



Table des matières

Mon calendrier de l'orientation.....	2
Mieux me connaître	3
Mes goûts	3
Mes qualités	3
Ce qui est important pour moi	4
Quiz n°1	4
Quiz n°2.....	4
Exploitation des résultats	4
Les voies après la 3 ^e	5
Les métiers qui m'intéressent	7
Les formations qui m'intéressent	8
Mon stage d'observation	9
Les rencontres importantes	10
Préparer une porte ouverte	10
Préparer une rencontre avec un professionnel	11
Mon carnet de vocabulaire.....	12
Mes idées d'orientation au fil de l'année	13
Défis Orientation	14
Défi Orientation n°1 : Interviewe un adulte sur son métier.....	14
Défi Orientation n°2 : Découvre un métier que tu ne connais pas !	15
Défi n°3 – Mes métiers impossibles.....	18
Défi n°4 – Vrai ou Faux ?	19
Mes ressources	20

Mon calendrier de l'orientation

Septembre

- Commencer la recherche de stage
- Distribution des conventions de stage pour décembre
- Commencer les recherches sur l'orientation

Octobre

- Rendu des conventions de stage

Novembre

- Rendu des conventions de stage

Décembre

- Stage d'observation

Janvier

- Préparation et passage de l'oral de stage
- Début des mini-stages en lycée
- Formulation des vœux provisoires

Février

- Passage de l'oral de stage (fin)
- Suivis de scolarité du premier semestre : avis provisoires du conseil de classe sur les vœux demandés

Mars

Avril/ Mai

- Vœux définitifs

Juin/Juillet

- Résultats d'affectation

Mieux me connaître

Mieux me connaître pourra m'aider à trouver une orientation qui me correspond. Je complète le document ci-dessous en fonction de ma personnalité et de mes goûts.

Mes goûts

Les matières que je préfère

.....

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

.....

Les activités que j'aime faire

À l'école :

.....

.....

En dehors de l'école :

.....

.....

.....

Mes qualités

- | | | |
|---------------------------------------|---|--|
| ☐ Organisé(e) | ☐ Sérieux(se) | ☐ À l'écoute |
| ☐ Curieux(se) | ☐ Convaincant(e) | ☐ Manuel(le) |
| ☐ Attentif(ve) | ☐ Autonome | ☐ Energique |
| ☐ Patient(e) | ☐ Sociable | ☐ Perfectionniste |
| ☐ Créatif(ve) | ☐ Persévérant(e) | ☐ Sportif(ve) |

Autres :

.....

Ce qui est important pour moi

Classe les critères suivants de 1 (très important) à 5 (peu important).

Critère	Mon classement
Travailler avec des personnes	
Travailler avec des animaux	
Travailler en extérieur	
Travailler dans un bureau	
Faire des études longues	
Entrer rapidement dans la vie active	
Aider les autres	
Gagner un bon salaire	
Voyager	
Créer ou inventer	
Utiliser les nouvelles technologies	
Travailler de mes mains	

Maintenant que tu as réfléchi à ta personnalité, suis les liens ci-dessous pour compléter les quiz :

Quiz n°1 : Quels univers professionnels selon ma personnalité : <https://www.onisep.fr/metier/les-quiz-de-l-onisep/quiz-quels-univers-professionnels-selon-ma-personnalite>

Mon résultat :

Quiz n°2 : Quels métiers selon mes goûts : <https://www.onisep.fr/metier/les-quiz-de-l-onisep/quiz-quels-metiers-selon-mes-gouts>

Mon résultat :

Exploitation des résultats

Connais-tu des métiers dans ce(s) domaine(s) ? Cites-en au moins deux.

Y a-t-il des points communs entre les résultats de ces deux quiz ? Lesquels ?

Les voies après la 3^e

Lis la présentation genially et réponds aux questions suivantes.

<https://view.genially.com/63f7707013e3110010648e33>

1) Combien de voies peux-tu choisir après la 3^{ème} ? Nomme-les.

.....

.....

2) Combien de matières forment le tronc commun en 2^{nde} générale et technologique (GT) ? Sont-elles toutes identiques à celles du collège ? Explique.

.....

.....

3) Que se passe-t-il en 1^{ère} et en Tale générale ? Nomme au moins trois différences par rapport à la 2^{nde} GT.

.....

.....

4) Nomme trois qualités nécessaires pour s'orienter en voie générale.

.....

5) Combien de séries technologiques existe-t-il ?

6) Quel outil de travail est privilégié en voie technologique ?

7) En résumé (complète) :

=> On choisit un bac général ou un bac technologique lorsqu'on souhaite faire des
après le bac. Le bac général privilégie des
(en moyenne 5 ans après le bac) tandis que le bac technologique privilégie des
.....(en moyenne 2 à 3 ans après le bac).

8) Quelles formations peut-on envisager en voie professionnelle ?

.....

L'enseignement professionnel est organisé en

9) En résumé (complète) : Le bac professionnel se prépare enans. On peut poursuivre des études, principalement en Le CAP privilégie une insertion rapide dans le milieu

.....

10) Quelle(s) voie(s) t'attirent le plus ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....

Les métiers qui m'intéressent

Métier n° ____ :

.....

Ce métier consiste

.....

.....

Dans ce métier, on travaille :

☐ dehors

☐ dedans

☐ seul

☐ en équipe

Les qualités nécessaires

.....

.....

.....

Les études

.....

.....

.....

Le salaire

.....

.....

Les avantages

.....

.....

.....

Les difficultés

.....

.....

.....

Ce qui me plaît

.....

.....

.....

Ma note : ★ ★ ★ ★ ★

Les formations qui m'intéressent

N°__

Nom de la formation :

Etablissement(s) proche(s) ou je pourrais effectuer cette formation :

Ce qui me plaît dans cette formation :

Ce que je peux faire par la suite (poursuite d'études et/ou métier) :

N°__

Nom de la formation :

Etablissement(s) proche(s) ou je pourrais effectuer cette formation :

Ce qui me plaît dans cette formation :

Ce que je peux faire par la suite (poursuite d'études et/ou métier) :

Mon stage d'observation

Entreprise et métier observé

.....

.....

Avant le stage

Mes objectifs lors de ce stage :

.....

.....

L'idée que je me fais du métier que je vais observer (ce que j'imagine) :

.....

.....

.....

Après le stage

Ce que j'ai aimé :

.....

.....

.....

Ce qui m'a surpris :

.....

.....

.....

Ce qui m'a moins plu :

.....

.....

.....

Ce stage m'a donné envie de poursuivre dans ce domaine :

☐ Oui

☐ Peut-être

☐ Non

Pourquoi ?

.....

.....

.....

Les rencontres importantes

Préparer une porte ouverte

Date des portes ouvertes :

Etablissement :

Avant la visite

Je veux savoir :

.....

.....

Questions que je vais poser :

.....

.....

.....

.....

.....

Pendant la visite

Ce qui m'a plu/mes impressions sur l'établissement ou les formations :

.....

.....

.....

.....

Ce que j'ai appris/les réponses à mes questions :

.....

.....

.....

.....

.....

Préparer une rencontre avec un professionnel

Quel est son métier ?

Questions à poser :

Pourriez-vous me décrire une journée type ?

.....

.....

Quels sont les horaires et jours de travail ?

.....

.....

Quelles sont les qualités requises pour faire ce métier ?

.....

.....

.....

Quelles études sont nécessaires pour accéder à ce métier ?

.....

.....

Quel est le salaire ? (moyen ou début de carrière/ fin de carrière)

.....

.....

Quelles sont les difficultés de ce métier ?

.....

.....

.....

Quelles sont les aspects de votre métier que vous aimez ?

.....

.....

.....

Autres questions :

.....

.....

.....

.....

Mon carnet de vocabulaire

Complète les définitions ci-dessous :

CAP

.....

.....

Bac professionnel

.....

.....

Bac technologique

.....

.....

Apprentissage

.....

.....

Alternance

.....

.....

Parcoursup

.....

.....

Compétences

.....

.....

Diplôme

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mes idées d'orientation au fil de l'année**Novembre**

Mes idées pour mon avenir après la 3^e :

.....

.....

.....

.....

Janvier

Mes idées à ce stade de l'année :

.....

.....

.....

Les formations qui m'intéressent le plus :

1.
2.
3.

Avril

Aujourd'hui, mon projet est :

.....

Pourquoi ce choix ?

.....

.....

Mon second choix serait :

.....

.....

.....

Pourquoi ?

.....

.....

Les vœux que je souhaite faire pour l'année prochaine :

.....

.....

.....

.....

Défis Orientation

Défi Orientation n°1 : Interviewe un adulte sur son métier

Choisis un adulte et interroge-le sur son métier.

Questions proposées :

Quel est ton métier ?

.....

En quoi consiste une journée type ?

.....

.....

Qu'aimes-tu le plus dans ce métier ?

.....

.....

Qu'est-ce qui est difficile ?

.....

.....

Comment en es-tu arrivé à faire ce métier ?

.....

.....

Referais-tu le même choix ? Pourquoi ?

.....

.....

Quel conseil donnerais-tu à un élève de 3e qui souhaiterait faire ce métier ?

.....

.....

Autres questions :

.....

.....

.....

.....

.....

Défi Orientation n°2 : Découvre un métier que tu ne connais pas !

Choisis un métier dont tu n'avais **jamais entendu parler** (ou dont tu ne savais presque rien) et enquête dessus. Le but n'est pas de trouver le métier de tes rêves, mais d'élargir tes connaissances sur le monde professionnel.

Étape 1 – Trouver un métier

Tu peux le découvrir sur un site d'orientation (Onisep, CIDJ...) / dans une brochure / lors d'un salon de l'orientation / en discutant avec un adulte / grâce à une vidéo / dans un magazine / autrement...

Le métier choisi est : _____

Étape 2 – Enquêter

Réponds aux questions suivantes.

1. En quoi consiste ce métier ?

.....

.....

.....

2. Quelles sont les principales missions ?

- _____
- _____
- _____

3. Où travaille cette personne ?

- ☐ dans un bureau
- ☐ en extérieur
- ☐ dans un atelier
- ☐ dans un hôpital
- ☐ dans une entreprise
- ☐ chez des particuliers
- ☐ autre : _____

4. Avec qui travaille-t-elle ?

- ☐ seule
- ☐ en équipe
- ☐ avec des clients
- ☐ avec des enfants
- ☐ avec des animaux
- ☐ avec des machines
- ☐ autre : _____

5. Quelles qualités faut-il avoir ?

- ☐ être patient
- ☐ être organisé
- ☐ être créatif
- ☐ être sportif
- ☐ aimer communiquer
- ☐ être précis
- ☐ savoir travailler en équipe

Autres :

.....

.....

.....

6. Quelles études faut-il faire ?

Diplôme(s) :

.....

Durée des études :

.....

.....

7. Qu'as-tu appris qui t'a surpris ?

.....

.....

Étape 3 – Ton avis

Avant cette recherche, connaissais-tu ce métier ?

- ☐ Oui ☐ Un peu ☐ Pas du tout

Aujourd'hui, je pense que ce métier est :

- ☐ très intéressant
- ☐ intéressant
- ☐ plutôt intéressant
- ☐ peu intéressant
- ☐ pas du tout intéressant

Est-ce que je pourrais imaginer exercer ce métier plus tard ?

- ☐ Oui ☐ Peut-être ☐ Non

Explique pourquoi.

.....

.....

Étape 4 – Le dernier défi

Présente ce métier à la classe en **une minute maximum**.

Pour réussir ton défi, réponds à ces quatre questions :

- Quel est le nom du métier ?
- À quoi sert-il ?
- Quelle information t'a le plus surpris ?
- Pourquoi les autres devraient-ils connaître ce métier ?

Mon bilan

Aujourd'hui, j'ai découvert que...

.....

.....

.....

Ce défi m'a donné envie de découvrir d'autres métiers.

☐ Oui

☐ Peut-être

☐ Non

Bravo !

Chaque métier découvert est une nouvelle possibilité pour construire ton avenir. Même si ce métier ne te correspond pas, il t'aide à mieux comprendre ce que tu aimes... et ce que tu n'aimes pas !

Défi n°3 – Mes métiers impossibles

Liste cinq métiers que tu ne voudrais jamais exercer.

Explique pourquoi.

Puis demande-toi :

- Est-ce à cause des horaires ?
- Des études ?
- Du salaire ?
- Du contact avec les autres ?
- Du travail physique ?
- Autre chose ?

Métier n°1 :

Parce que
.....
.....

Métier n°2 :

Parce que
.....
.....

Métier n°3 :

Parce que
.....
.....

Métier n°4 :

Parce que
.....
.....

Métier n°5 :

Parce que
.....
.....

Défi n°4 – Vrai ou Faux ?

Choisis un métier sur lequel il existe beaucoup d'idées reçues.

Exemple : "Infirmier"

Écris quatre affirmations.

Exemple :

- Il ne travaille qu'à l'hôpital.
- Il ne fait que des piqûres.
- Il travaille uniquement le jour.
- Il porte une blouse.

Puis recherche si elles sont vraies ou fausses.

Métier :

Affirmation n°1 :

Vrai / Faux parce que

.....

.....

Affirmation n°2 :

Vrai / Faux parce que

.....

.....

Affirmation n°3 :

Vrai / Faux parce que

.....

.....

Affirmation n°4 :

Vrai / Faux parce que

.....

.....

Mes ressources

Je peux m'informer grâce à :

- Mes professeurs
- La professeure principale
- Le psychologue de l'Éducation nationale
- Le CDI : ne pas hésiter à demander de l'aide au professeur documentaliste.
- Les forums et salons de l'orientation
- Les journées portes ouvertes des lycées
- Les anciens élèves
- Les professionnels rencontrés pendant mon stage
- Mon entourage

Sur internet :

- Le site du collège
- <https://www.onisep.fr/>
- <https://mrssansonginiel.netboard.me/monanneede3eme/>