

Carnet de bord

3 ans pour construire mon avenir



à vous
le sup'

Ce guide est ton compagnon tout au long du lycée pour t'aider à avancer, pas à pas, vers ton projet d'avenir.

Avec des grilles de bingo ludiques et des activités à réaliser chaque année, tu pourras :

- **Explorer tes centres d'intérêt et découvrir des métiers.**
- **Affiner tes choix et mieux te connaître.**
- **Te préparer à entrer dans l'enseignement supérieur en toute confiance.**

C'est plus qu'un guide : c'est une aventure où tu vois tes progrès d'année en année. En bonus, une auto-évaluation te permettra de mesurer ton évolution et de voir tout le chemin parcouru.

Prêt-e à commencer ? Ton avenir t'attend, un petit pas après l'autre !



À vous le sup est une plateforme d'information dédiée à l'accompagnement des lycéens et de leurs familles dans leur transition vers l'enseignement supérieur. Elle propose des ressources variées pour comprendre les formations, les parcours possibles, et les étapes essentielles de l'orientation.

- **Vidéos et podcasts pour explorer des thématiques liées aux études supérieures**
- **Guides pratiques sur les démarches d'orientation et la transition lycée-université**
- **Informations sur les événements comme les soirées parents-lycéens ou les journées d'immersion**
- **Replay des conférences pour approfondir certains sujets spécifiques**

C'est une ressource clé pour éclairer les choix d'orientation et mieux comprendre les exigences et opportunités de l'université.



Infos

Le Bingo de l'orientation, c'est ton passeport pour explorer le monde des métiers et des études ! Chaque année, tu auras une nouvelle mission : remplir une grille en réalisant des défis simples et amusants. À toi de choisir ce qui t'intéresse le plus !

Pourquoi jouer le jeu ?

- Découvre tes talents cachés : Tu vas expérimenter de nouvelles choses, rencontrer des pros et découvrir des métiers surprenants.
- Mieux te connaître : Les défis du bingo t'aideront à cerner tes passions, tes forces et tes valeurs.
- Prépare ton avenir : Tu acquerras des compétences utiles pour réussir à l'école et dans ta future vie professionnelle, comme la recherche d'infos, la communication et la prise de décision.

C'est toi qui décides ! Choisis les défis qui t'inspirent et avance à ton rythme.

Comment jouer au Bingo de l'orientation ?

- Choisis une case à réaliser parmi celles de ta grille.
- Accomplis l'action proposée : une petite mission simple et concrète.
- Coche la case une fois que tu l'as terminée.

Le but ? Remplir un maximum de cases au fil de l'année pour progresser dans ta réflexion et te préparer à ton avenir, à ton rythme et sans pression.

Avant de commencer cette aventure, prends un instant pour réfléchir à ce que tu sais déjà sur l'orientation. Sur une échelle de 0 à 10, à quel point te sens-tu informé-e sur tes options, les métiers, et les études qui pourraient te correspondre ?

Mon score de départ :



0

10

0-3 : Je débute !

4-6 : Je commence à y voir plus clair.

7-8 : J'ai des idées concrètes.

9-10 : Je suis prêt-e pour la suite !

Un parcours en construction

Le lycée, c'est le moment où tu construis ton avenir, étape par étape. Chaque année, tu fais des choix qui t'aident à mieux comprendre ce que tu veux faire plus tard. En seconde, tu commences à explorer, en première, tu affines tes envies, et en terminale, tu fais tes choix définitifs. Ces étapes sont importantes car elles te préparent à la suite, à ce que tu vas faire après le lycée.

Seconde

- Explorer ses centres d'intérêt.
- Participer à des forums ou des salons.
- Commencer à réfléchir aux spécialités.

Première

- Prendre des décisions sur les spécialités.
- Rechercher des formations post-bac.
- Rencontrer des professionnels ou faire des stages d'observation.

Terminale

- Préparer son dossier Parcoursup.
- Rencontrer des conseillers d'orientation.
- Participer aux journées portes ouvertes des écoles/universités

Choix de **spécialités** à garder en terminale

Parcoursup

Choisir la voie **générale** ou **technologique**

Bac Français

Baccalauréat

Si générale choix des enseignements de **spécialités**

Seconde :

découvrir ses centres d'intérêts

<p>Je fais un quiz sur mes centres d'intérêt en ligne.</p>	<p>Je crée une liste avec des métiers qui me passionnent.</p>	<p>Je regarde une vidéo d'un YouTuber qui parle de son métier.</p>
<p>Je demande à un membre de ma famille de me parler de son métier.</p>	<p>Je rencontre un conseiller d'orientation ou un psychologue de l'Éducation nationale pour parler de mon projet.</p>	<p>Je découvre les diplômes et leurs débouchés</p>
<p>Je lis un article de presse sur un métier qui me semble intéressant.</p>	<p>Je découvre les universités et écoles près de chez moi</p>	<p>Je crée un tableau de motivation avec tous mes centres d'intérêt et leurs liens avec des métiers.</p>

Note ici tes impressions, les idées qui t'ont marqué-e, les métiers ou formations qui t'inspirent, et tout ce que tu veux garder en tête pour avancer dans ton orientation.



Première :

08

affiner ses choix

<p>Je visite le site Parcoursup pour explorer les formations.</p>	<p>Je crée une liste de 5 questions à poser à un professionnel lors d'une rencontre.</p>	<p>Je regarde un reportage sur une entreprise ou un secteur qui m'intéresse.</p>
<p>Je participe à une journée portes ouvertes d'une école ou d'une université.</p>	<p>Je fais une liste des 5 qualités que je voudrais développer pour mon futur métier.</p>	<p>Je cherche des stages dans des domaines qui m'intéressent.</p>
<p>Je crée un compte LinkedIn et commence à suivre des professionnels de mon domaine.</p>	<p>Je fais une liste de 3 métiers que je ne connaissais pas mais qui m'intriguent.</p>	<p>Je rencontre un conseiller d'orientation ou un psychologue de l'Éducation nationale pour parler de mon projet.</p>

Les grandes choses ne sont jamais faites dans l'urgence.

Audre Lorde



Note ici tes impressions, les idées qui t'ont marqué-e, les métiers ou formations qui t'inspirent, et tout ce que tu veux garder en tête pour avancer dans ton orientation.



Terminale : se préparer au sup.

10

<p>Je visite une université ou une école pendant la journée portes ouvertes.</p>	<p>Je commence à rédiger ma lettre de motivation pour parcoursup.</p>	<p>Je rencontre un conseiller d'orientation ou un psychologue de l'Éducation nationale pour parler de mon projet.</p>
<p>Je participe à une soirée parents lycéens.</p>	<p>Je rencontre un ancien élève de mon lycée qui a suivi des études supérieures pour en savoir plus sur son parcours.</p>	<p>Je crée mon dossier social étudiant (DSE).</p>
<p>Je cherche un logement étudiant dans la ville où je compte étudier.</p>	<p>Je participe à une journée d'immersion.</p>	<p>Je ne me censure pas sur parcoursup, et je n'oublie pas de valider mes vœux à temps.</p>

Le meilleur moyen de prédire l'avenir, c'est de le créer.
Peter Drucker

Note ici tes impressions, les idées qui t'ont marqué-e, les métiers ou formations qui t'inspirent, et tout ce que tu veux garder en tête pour avancer dans ton orientation.

11




Fait le point sur 12 quel·le lycéen·ne tu es

Fais le point sur quel·le lycéen·ne tu es. Avant de te lancer dans l'aventure de ton orientation, il est important de bien comprendre qui tu es aujourd'hui. **N'hésite pas à réfléchir profondément et à répondre en toute honnêteté. C'est toi qui connais le mieux ton parcours !**



Si une personne devait retenir **trois choses sur toi**, lesquelles seraient-elles ?

Pense à ce qui te définit : tes qualités, passions ou réussites qui te rendent unique.

- 
- 
- 



Sois authentique ! Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses, juste celles qui reflètent vraiment qui tu es.



Note tes **matières préférées** et réfléchis à leur **lien avec tes projets futurs**.

Si tu envisages une carrière dans l'ingénierie mais que les maths te rebutent, il est peut-être temps de revoir tes choix ou de trouver des solutions pour progresser.



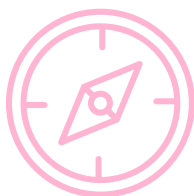
Aimer une matière peut être un indicateur fort pour orienter tes choix, mais ce n'est pas une obligation. Si tu rencontres des difficultés, renseigne-toi sur les soutiens possibles ou explore des voies proches qui te conviennent mieux.

Les clés pour t'accompagner

15

Trouver la bonne voie, ça demande de s'informer au bon endroit ! Que ce soit pour découvrir des métiers, choisir une formation ou poser tes questions, de nombreuses ressources sont là pour t'aider. Ci-après une liste non-exhaustive :

Explore les Métiers et Formations



Onisep : Infos sur les carrières, vidéos métiers et guides pratiques.

Parcoursup : Choisis tes formations et découvre les critères de sélection.

Horizon 21 : Trouve les spécialités scolaires adaptées à tes envies.

Proch'orientation : Informations pratiques sur les métiers qui recrutent en Hauts-de-France et les formations qui y mènent

Pose tes Questions

Mon Orientation en Ligne : Échange avec des experts par tchat, téléphone ou mail.

Direction de l'Orientation de l'Université de Lille : Ateliers, conseils et accompagnement

CIO (Centre d'Information et d'Orientation) : Accueil personnalisé par des psychologues de l'éducation nationale, infos sur les études et les métiers, aide au choix de parcours.



Découvre les Salons et Rencontres



Salons, forums métiers et journées d'**immersion** pour rencontrer pros et étudiants.

Journées Portes Ouvertes : Visite les campus et discute avec des enseignants

Rencontre des Professionnels

My Job Glasses et **Explor Job** : Discussions en visio avec des pros pour découvrir leur quotidien.

Oser **LinkedIn** : Connecte-toi et découvre des opportunités.



Pense à noter les contacts et conseils qui t'inspirent pour ta réflexion.

Ce guide du Bingo de l'Orientation est conçu pour t'accompagner, année après année, dans la construction de ton projet d'avenir. À travers des grilles ludiques et des défis concrets, tu vas explorer une variété de métiers et de formations tout en apprenant à mieux te connaître. Ce parcours te permettra de découvrir les secteurs d'activité, de comprendre leurs spécificités, et d'acquérir des outils pratiques comme les enquêtes métiers ou la rédaction de documents professionnels. L'objectif ? Te donner les clés pour avancer à ton rythme vers un avenir épanouissant et éclairé.

Dans la même collection, retrouvez aussi :



à vous
le sup



Informations, conseils et accompagnement, orientation et réorientation.
Entretiens personnalisés.

Relais Orientation- Moulins/Lille – +33 (0)3 20 90 75 43 – RDC bât. C – 1
place Déliot 59000 Lille

Relais Orientation- Pont-de-Bois – +33 (0)3 20 41 62 46 – Maison de
l'étudiant, niv. forum – rue du Barreau 59653 Villeneuve d'Ascq

Relais Orientation- Cité scientifique – +33 (0)3 62 26 86 93 – Bât. SUP – av.
Carl Gauss 59650 Villeneuve-d'Ascq

Horaires : Lundi, mardi : 13h30-17h / mercredi, jeudi : 9h-12h30 et 13h30-17h
/ vendredi : 9h-12h30

Par mail : orientation@univ-lille.fr