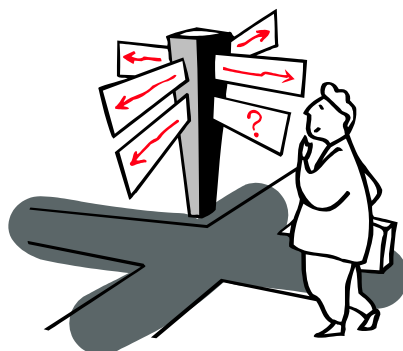


# Mon projet personnel d'orientation



**Classe de 1<sup>ère</sup>**

Nom, Prénom :

Classe :

Professeur Principal :

**Lycée Jean-Marie La Mennais, Retiers**

**Année :**

*Réalisé par C. EPAILLARD, professeur-documentaliste  
Et les professeurs principaux de 1<sup>ère</sup>*

# SOMMAIRE

Bilan du dossier d'orientation de l'année de 2 <sup>nd</sup> e	<i>page 3</i>
Test de personnalité et lecture des résultats	<i>page 5</i>
Analyse des résultats	<i>page 10</i>
Découverte de l'environnement professionnel	
Liste des domaines d'activités	<i>page 11</i>
• Du domaine professionnel au métier	<i>page 12</i>
• Du métier au domaine professionnel	<i>page 14</i>
Liste des organismes et contacts ressources	<i>page 15</i>
Liste des diplômes	<i>page 18</i>
Réflexion sur ta scolarité	<i>page 19</i>
Mes résolutions	<i>page 22</i>
Agenda	<i>page 24</i>

## Bilan du dossier d'orientation de 2<sup>nde</sup>

### Ta personnalité

- Peux-tu citer deux points faibles et deux points forts qui te qualifient ?

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

### Ta scolarité

- Dans quelle(s) matières penses-tu avoir le plus de facilité ?

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

- Dans quelle(s) matières penses-tu avoir le plus de difficulté ?

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

### Ton projet d'orientation

- Quels domaines d'activités t'intéressent particulièrement ?

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

- Sur quels métiers as-tu fait des recherches ?

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

- Est-ce que ces recherches ont permis d'affiner tes choix d'orientation ?

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

- As-tu effectué des stages ou rencontrer des professionnels ? (*précise ta réponse*)

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

- **Vers quel(s) domaine(s) ou métier(s) souhaites-tu t'orienter ?**

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

- **Quels sont tes projets d'orientation pour cette année ? (stage...)**

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

## **QUIZZ**

**Que signifient les sigles suivants ?**

DUT =.....  
LMD ==.....  
BTS ==.....  
CPGE ==.....

**Donne deux sites internet sur l'orientation ?**

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

**Donne deux organismes ressources pour t'aider dans ta recherche d'orientation ?**

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

# Test de personnalité

L'objectif de ce test est de décrire la façon dont tu te perçois, ainsi que tes motivations actuelles. Il se compose de 50 affirmations, tu dois les lire et décider si elles correspondent à tes motivations.

		C'est tout à fait moi	Ca me ressemble	Ca dépend	Ca ne me ressemble pas	C'est tout le contraire de
1	Je pense être capable de me dévouer					
2	J'aime travailler à l'extérieur					
3	Je veux savoir comment les choses fonctionnent					
4	J'aime me dépenser physiquement					
5	J'aime dessiner, faire des croquis					
6	J'aime travailler avec les chiffres					
7	J'aime travailler de manière indépendante					
8	J'aime réparer les objets					
9	J'aime faire les choses utiles à la société					
10	J'aime décider de ce qui doit être fait					
11	Je sais me rendre disponible					
12	J'accepte de faire des études longues et difficiles					
13	J'aime voyager					
14	J'aime travailler avec soin pour obtenir un résultat parfait					
15	J'aime vivre au rythme de la nature ou dans un cadre naturel					
16	J'aime ce qui est beau et exprimé mes goûts personnels					
17	J'aime contribuer à atteindre les objectifs d'une organisation					
18	J'aime classer, ordonner					
19	J'aime informer, donner des conseils aux autres					
20	J'aimerais avoir l'occasion de m'exprimer en langue étrangère					
21	Je n'ai pas peur de la maladie, de la souffrance des autres					

22	J'aime/j'aimerais utilisé l'objet que j'aurais fabriqué moi-même					
23	J'aime négocier les prix, faire une bonne affaire					
24	J'accepte d'être sous les ordres d'un responsable					
25	Je suis créatif					
26	J'aime écouter, dialoguer, essayer de comprendre les autres					
27	J'aime être dehors et ne crains pas le mauvais temps					
28	J'aime me servir de mes mains, utiliser des outils ou des machines					
29	Je souhaite que ma carrière se déroule dans un cadre qui m'offre une sécurité et ne m'oblige pas de vivre dans un système trop compétitif					
30	J'aime les activités sédentaires et calmes					
31	J'aime avoir une liberté d'action					
32	J'aime montrer mon originalité					
33	Je suis diplomate et sais faire admettre mes idées					
34	J'aime rendre service					
35	J'aime m'appuyer sur les choses déjà prouvées					
36	J'aime rencontrer des gens variés et nombreux					
37	Je veux pouvoir organiser facilement mes loisirs et ma vie privée					
38	J'aime la rigueur et la précision					
39	J'aime les rencontres de nouvelles personnes					
40	Ne pas rentrer chez moi tous les soirs ne me dérangerait pas					
41	J'aime rechercher des informations complémentaires					
42	Je suis capable de diriger ou d'animer un groupe					
43	J'aime/j'aimerais mettre au point des expériences scientifiques					
44	J'aime la compétition					
45	J'aime/j'aimerais animer une association					
46	J'aime conduire ou faire fonctionner les machines					
47	J'aime partager les idées avec les autres					
48	J'aime donner les ordres et organiser l'activité des autres					
49	J'aime les responsabilités					
50	J'aime faire du sport					

## RESULTATS

	Centres d'intérêts		Tes motivations
<b>A</b>	<b>Soigner</b>	1 11 21	Je pense être capable de me dévouer Je sais me rendre disponible Je n'ai pas peur de la maladie, de la souffrance des autres
<b>B</b>	<b>Aider et conseiller</b>	1 11 19 26 34	Je pense être capable de me dévouer Je sais me rendre disponible J'aime informer, donner des conseils aux autres J'aime écouter, dialoguer, essayer de comprendre les autres J'aime rendre service
<b>C</b>	<b>Enseigner ou éduquer, m'occuper d'enfants ou de jeunes</b>	9 11 26 39 42	J'aime faire les choses utiles à la société Je sais me rendre disponible J'aime écouter, dialoguer, essayer de comprendre les autres J'aime les rencontres de nouvelles personnes Je suis capable de diriger ou d'animer un groupe
<b>D</b>	<b>Informar les autres</b>	9 26 41	J'aime faire les choses utiles à la société J'aime écouter, dialoguer, essayer de comprendre les autres J'aime rechercher des informations complémentaires
<b>E</b>	<b>M'occuper de voyages et de loisirs</b>	13 20 36	J'aime voyager J'aimerais avoir l'occasion de m'exprimer en langue étrangère J'aime rencontrer des gens variés et nombreux
<b>F</b>	<b>Surveiller, défendre, secourir</b>	1 9 11 4 24 26 27	Je pense être capable de me dévouer J'aime faire les choses utiles à la société Je sais me rendre disponible J'aime me dépenser physiquement J'accepte d'être sous les ordres d'un responsable J'aime écouter, dialoguer, essayer de comprendre les autres J'aime être dehors et ne crains pas le mauvais temps
<b>G</b>	<b>Exercer une activité physique ou sportive</b>	4 27 44 50	J'aime me dépenser physiquement J'aime être dehors et ne crains pas le mauvais temps J'aime la compétition J'aime faire du sport
<b>H</b>	<b>Me déplacer souvent</b>	13	J'aime voyager

		36 40	J'aime rencontrer des gens variés et nombreux Ne pas rentrer chez moi tous les soirs ne me dérangerait pas
<b>I</b>	<b>Etre en contact avec le public</b>	9 36 39 45	J'aime faire les choses utiles à la société J'aime rencontrer des gens variés et nombreux J'aime les rencontres de nouvelles personnes J'aime/j'aimerais animer une association
<b>J</b>	<b>Pratiquer des langues vivantes ou travailler à l'étranger</b>	12 13 20 36	J'accepte de faire des études longues et difficiles J'aime voyager J'aimerais avoir l'occasion de m'exprimer en langue étrangère J'aime rencontrer des gens variés et nombreux
<b>K</b>	<b>Faire du commerce</b>	6 23 33 36	J'aime travailler avec les chiffres J'aime négocier les prix, faire une bonne affaire Je suis diplomate et sais faire admettre mes idées J'aime rencontrer des gens variés et nombreux
<b>L</b>	<b>Travailler en contact avec la nature et m'occuper des animaux</b>	4 15 27	J'aime me dépenser physiquement J'aime vivre au rythme de la nature ou dans un cadre naturel J'aime être dehors et ne crains pas le mauvais temps
<b>M</b>	<b>Travailler en dehors</b>	2 4 28	J'aime travailler à l'extérieur J'aime me dépenser physiquement J'aime me servir de mes mains, utiliser des outils ou des machines
<b>N</b>	<b>Travailler dans un bureau</b>	11 18 24 30 37	Je sais me rendre disponible J'aime classer, ordonner J'accepte d'être sous les ordres d'un responsable J'aime les activités sédentaires et calmes Je veux pouvoir organiser facilement mes loisirs et ma vie privée
<b>O</b>	<b>Manier les chiffres</b>	6 30 38	J'aime travailler avec les chiffres J'aime les activités sédentaires et calmes J'aime la rigueur et la précision
<b>P</b>	<b>Travailler en laboratoire</b>	12 35 38 43	J'accepte de faire des études longues et difficiles J'aime m'appuyer sur les choses déjà prouvées J'aime la rigueur et la précision J'aime/j'aimerais mettre au point des expériences scientifiques
<b>Q</b>	<b>Faire un travail de précision</b>	14	J'aime travailler avec soin pour obtenir un résultat parfait

		28	J'aime me servir de mes mains, utiliser des outils ou des machines
		38	J'aime la rigueur et la précision
<b>R</b>	<b>Travailler un matériau précis</b>	16	J'aime ce qui est beau et exprimé mes goûts personnels
		22	J'aime/j'aimerais utilisé l'objet que j'aurais fabriqué moi-même
		28	J'aime me servir de mes mains, utiliser des outils ou des machines
<b>S</b>	<b>Etre technicien</b>	3	Je veux savoir comment les choses fonctionnent
		8	J'aime réparer les objets
		28	J'aime me servir de mes mains, utiliser des outils ou des machines
		46	J'aime conduire ou faire fonctionner les machines
<b>T</b>	<b>Faire de la recherche</b>	12	J'accepte de faire des études longues et difficiles
		35	J'aime m'appuyer sur les choses déjà prouvées
		38	J'aime la rigueur et la précision
		43	J'aime/j'aimerais mettre au point des expériences scientifiques
<b>U</b>	<b>Exercer un métier artistique</b>	5	J'aime dessiner, faire des croquis
		16	J'aime ce qui est beau et exprimé mes goûts personnels
		25	Je suis créatif
		32	J'aime montrer mon originalité
<b>V</b>	<b>Travailler en équipe</b>	17	J'aime contribuer à atteindre les objectifs d'une organisation
		24	J'accepte d'être sous les ordres d'un responsable
		42	Je suis capable de diriger ou d'animer un groupe
		47	J'aime partager les idées avec les autres
<b>W</b>	<b>Travailler à mon compte ou de façon indépendante</b>	7	J'aime travailler de manière indépendante
		11	Je sais me rendre disponible
		31	J'aime avoir une liberté d'action
		49	J'aime les responsabilités
<b>X</b>	<b>Avoir des responsabilités (diriger, organiser)</b>	10	J'aime décider de ce qui doit être fait
		12	J'accepte de faire des études longues et difficiles
		48	J'aime donner les ordres et organiser l'activité des autres
		49	J'aime les responsabilités
<b>Y</b>	<b>Rechercher une activité qui offre la sécurité de l'emploi</b>	11	Je sais me rendre disponible
		24	J'accepte d'être sous les ordres d'un responsable
		29	Je souhaite que ma carrière se déroule dans un cadre qui m'offre une sécurité et ne m'oblige pas de vivre dans un système trop compétitif
		37	Je veux pouvoir organiser facilement mes loisirs et ma vie privée

## Analyse des résultats

Relève 5 affirmations que tu as cochées dans la colonne « C'est tout à fait moi »

- 
- 
- 
- 
- 

A l'aide de la grille des résultats, repère les centres d'intérêts qui te correspondent (*un même numéro peut apparaître dans plusieurs centres d'intérêts*)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

A l'aide des documents du kiosque ONISEP, repère les métiers qui se rapportent à tes centres d'intérêts (*pense à noter les références des documents consultés*)

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Domaines d'activités

Aérien

Agriculture – agroalimentaire

Animaux

Armées

Alimentation

Audiovisuel

Automobile

Banque – assurance – finance – comptabilité – conseils

Bâtiment – travaux publics

Beauté – forme – bien-être

Commerce – distribution – marketing

Communication – éditions

Création

Energie

Enfants – jeunes – enseignement

Environnement

Fonction publique

Hôtellerie – restauration

Immobilier

Industrie – recherche

Informatique – multimédia

Juridique

Maintenance

Médical – paramédical

Métiers du livre

Nautisme – marine

Secrétariat – ressources humaines

Sécurité – prévention

Social

Sports – loisirs

Tourisme

Transport - logistique

## Du domaine professionnel au métier

Domaine

**Qu'est-ce qui t'attire dans ce domaine ?**

**Quels métiers peut-on exercer dans ce domaine ? (*liste*)**

**Dans ce listing, y a-t-il un métier que tu ne connais pas ? Si oui lequel ? Détaille-le à partir des documents**

**Quel métier t'attire le plus ?**

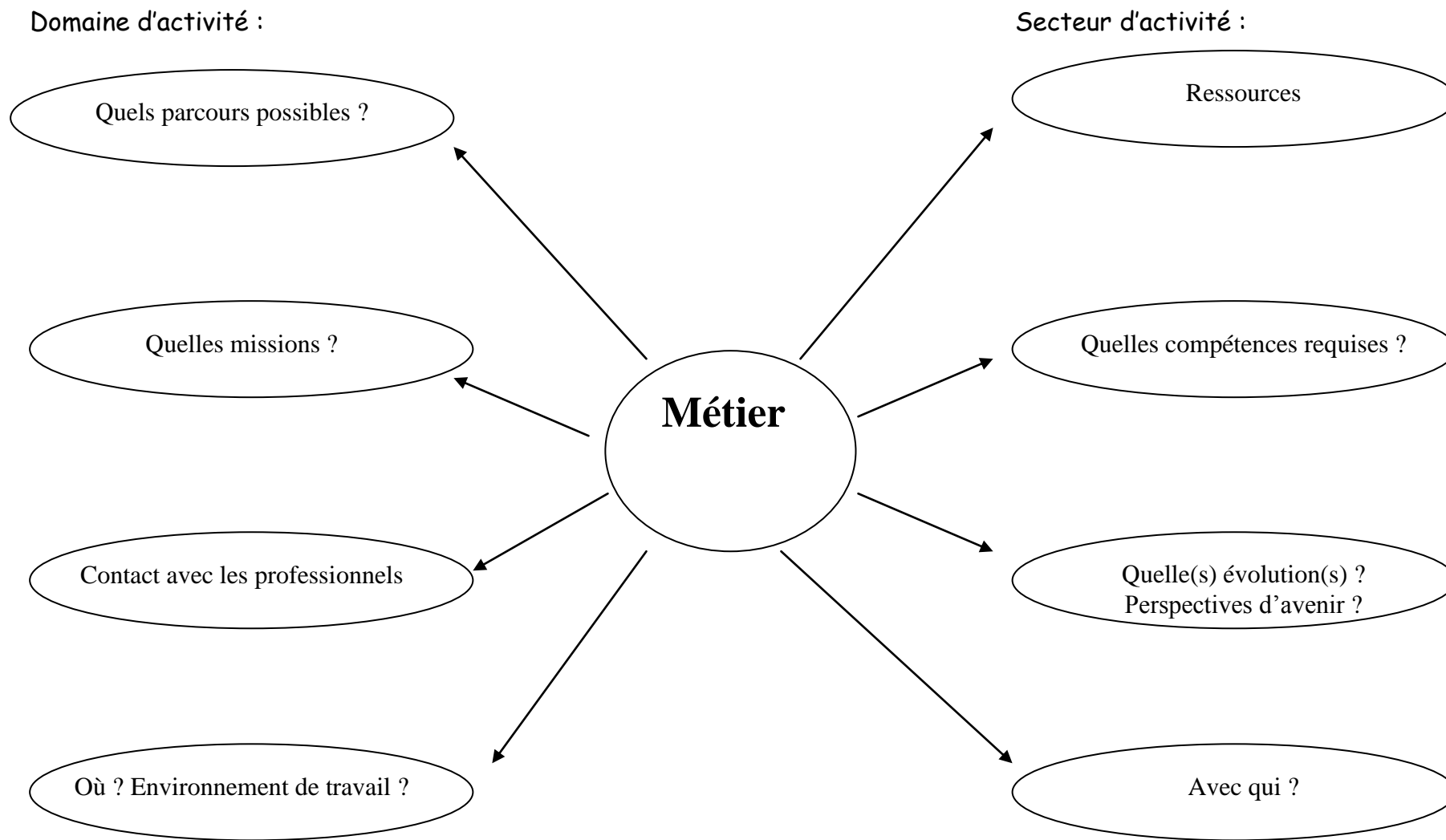
**Quelle(s) image(s) associes-tu à ce métier ? (*références livresques, cinématographiques, télévisuelles, familiales ?...*)**

**Quels aspects positifs de ce métier connais-tu ?**

**Quels aspects négatifs de ce métier connais-tu ?**

**En t'appuyant sur une fiche métier, vérifie tes hypothèses**

**Penses-tu avoir le profil de ce métier ?**



## Du métier au domaine professionnel

## ORGANISMES et CONTACTS RESSOURCES

### Sur place...

#### Au lycée...

- ✓ La documentation du **Kiosque ONISEP**, accès libre au CDI, et possibilité d'avoir un accompagnement avec les parents d'élèves du **BDI** le mardi et jeudi de 12h à 13h, et accès à la **base en ligne de l'ONISEP** sur les ordinateurs du CDI
- ✓ La revue "**Phosphore**" qui propose une rubrique "métiers, études" et quelques suppléments
- ✓ Au **forum des métiers** organisé par le lycée pour échanger et découvrir des domaines d'activités et des professions

#### Proche de chez moi...

- ✓ **CRIJ** (Centre régional d'Information Jeunesse de Bretagne)  
*Missions : Véritable centre-ressource pour toutes les questions que vous pouvez vous poser, métiers, emploi, loisirs, vie quotidienne, logement, international, initiatives...*  
6 cours des Alliés  
BP CS 84304  
35043 - Rennes Cedex  
Tél : 02 99 31 47 48/02 99 31 13 29 (Espace-Europe)  
Fax : 02 99 30 39 51  
[www.crij-bretagne.com](http://www.crij-bretagne.com)  
E-mail : [crij@crij-bretagne.com](mailto:crij@crij-bretagne.com)  
Ouvert : Le mardi et jeudi de 10 h à 21 h (10 h à 18 h pendant les vacances scolaires), mercredi et vendredi de 10 h à 18 h, le samedi de 14 h à 18 h (fermé pendant les vacances scolaires). Horaires d'été du 14 juillet au 31 août du mardi au vendredi de 14 h à 18 h.

- ✓ **CIO** (Centre d'information et d'orientation)  
*Missions : l'accueil de tout public et en priorité des jeunes scolarisés et de leur famille, l'information sur les études, les formations professionnelles, les qualifications et les professions, le conseil individuel*  
Centre d'information et d'orientation de Rennes Nord  
6 rue Kléber 35000 Rennes  
Téléphone : 02 99 25 18 30  
Fax : 02 99 25 18 39  
Email : [ce.0351839j@ac-rennes.fr](mailto:ce.0351839j@ac-rennes.fr)

Centre d'information et d'orientation de Rennes Sud  
15 rue Martenot 35000 Rennes  
Téléphone : 02 99 25 18 25  
Fax : 02 99 25 18 26  
Email : [ce.0350064e@ac-rennes.fr](mailto:ce.0350064e@ac-rennes.fr)

Centre d'information et d'orientation de Vitré  
2 boulevard Pierre-Landais 35500 Vitré  
téléphone : 02 99 75 02 85  
Email : [ce.0351904e@ac-rennes.fr](mailto:ce.0351904e@ac-rennes.fr)

- ✓ **SUIO** (Service Universitaire d'Information et d'Orientation)  
*Missions : l'accueil, l'information, l'orientation et l'aide à l'insertion professionnelle des étudiants.*  
Place du Recteur Henri Le Moal 35043 Rennes  
Téléphone : 02 99 14 13 87/91  
Fax : 02 99 14 13 97  
Horaires : Espace Documentation, bât Présidence, 2<sup>e</sup> étage  
Lundi, mercredi, jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h  
Mardi, vendredi de 13h30 à 17h
- ✓ A l'occasion de différents **stages en entreprise**
- ✓ En s'appuyant sur **vos contacts et votre entourage**, quelles sont les personnes dans votre entourage qui peuvent vous apporter une information, une expérience sur son parcours scolaire et professionnel

## En ligne...

- ✓ Consultation en ligne **des fiches métiers du CIDJ** (centre information et de documentation de la jeunesse) <http://www.cidj.com/>
- ✓ Consultation en ligne du **dico des métiers** sur le site de France 5 éducation : <http://education.france5.fr/dicodesmetiers/>
- ✓ Consultation des dossiers de France 5 éducation sur l'orientation et les solutions après le bac, notamment le dossier intitulé : *"Après le bac, bac général, bac techno, bac pro, LMD?"*  
<http://education.france5.fr/apres-le-bac/>
- ✓ Le site en ligne de l'**ONISEP**, permet de consulter les fiches métiers et de faire des recherche par région <http://www.onisep.fr/onisep-portail/portal/group/gp>
- ✓ Le site régional d'information sur les métiers et les formations **NADOZ** : <http://www.nadoz.org/>, propose des fiches métiers et des témoignages sur les filières et professions
- ✓ **Le portail en ligne de l'Etat, des régions et des partenaires sociaux "Orientation et formation"** <http://www.orientation-formation.fr/>
- ✓ Le site en ligne de **L'Etudiant** propose de nombreuses informations à destination des étudiants notamment sur les métiers et les filières possibles <http://www.letudiant.fr/>
- ✓ Le site **"e-orientation, 100% formation et métiers"** <http://www.e-orientations.com/>

## **LISTE DES DIPLOMES**

**BTS** : brevet de technicien supérieur

**BTSA** : brevet de technicien supérieur agricole

**DUT** : diplôme universitaire de technologie

**DEUST** : diplôme d'études universitaires scientifiques et techniques

### **Filières générales**

**Licence** (bac + 3)

**Maîtrise** (bac + 4)

**DEA** : diplôme d'études approfondies (bac + 5)

**Doctorat** (bac +8)

### **Filières technologiques et professionnelles**

**Licence professionnelle** (bac + 3)

**MST** : Maîtrise des Sciences et techniques (bac + 4)

**MSG** : Maîtrise des Sciences de Gestion (bac + 4)

**DEST** : diplôme d'études supérieures techniques (bac + 5)

**DESS** : diplôme d'études supérieures spécialisées (bac + 5)

**DRT** : diplôme de recherche technologique

# Réflexion sur ta scolarité

# Filière L

# Trimestre ...

Matières	Coeff	Moyenne	Moyenne classe		J'écris ce qui est positif	J'écris ce qui est négatif
Français	5			Ecrit		
				Oral		
Hist-Géo	4			Ecrit		
				Oral		
Math Info	2			Ecrit		
				Oral		
Physique	1			Ecrit		
				Oral		
SVT	1			Ecrit		
				Oral		

<b>Matières</b>	<b>Coeff</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Moyenne classe</b>		<b>J'écris ce qui est positif</b>	<b>J'écris ce qui est négatif</b>
<b>LV1 Anglais</b>	4			Ecrit		
				Oral		
<b>LV2</b>	4			Ecrit		
				Oral		
<b>Spé Anglais Ou latin</b>	4			Ecrit		
				Oral		
<b>Spé Math</b>	3			Ecrit		
				Oral		
<b>EPS</b>	2			Ecrit		
				Oral		

<b>Matières</b>	<b>Coeff</b>	<b>Moyenne</b>	<b>Moyenne classe</b>		<b>J'écris ce qui est positif</b>	<b>J'écris ce qui est négatif</b>
<b>Option Latin</b>	/			Ecrit		
				Oral		
<b>Option Arts plastiques</b>	/			Ecrit		
				Oral		
<b>Option musique</b>	2			Ecrit		
				Oral		
<b>ECJS</b>				Ecrit		
				Oral		
				Oral		

# Mes résolutions

## TRIMESTRE 1 ET 2

Pour le trimestre en cours ou le prochain trimestre...

Je décide de :

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

Je me fixe comme objectifs :

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

Quels moyens je mets en œuvre ?

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

## TRIMESTRE 3

Pour envisager sereinement la terminale...

Je décide de :

.....

.....

.....

.....











.....

.....

.....

.....

## Agenda

<b>Contacts</b>	<b>Date de RDV</b>	<b>Commentaires</b>
<p>Nom : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>@ : .....</p> <p>Activité professionnelle : .....</p> <p>.....</p>		
<p>Nom : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>@ : .....</p> <p>Activité professionnelle : .....</p> <p>.....</p>		
<p>Nom : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>@ : .....</p> <p>Activité professionnelle : .....</p> <p>.....</p>		
<p>Nom : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>@ : .....</p> <p>Activité professionnelle : .....</p> <p>.....</p>		
<p>Nom : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>.....</p> <p> : .....</p> <p>@ : .....</p> <p>Activité professionnelle : .....</p> <p>.....</p>		