



# **LIVRET DE VIE DE CLASSE**

**2023 - 2024**

**NOM PRENOM** \_\_\_\_\_

Calendrier de l'année Page 3

## ◆ DEVELOPPEMENT PERSONNEL

La Roue de la Vie #1 Page 5  
Mes objectifs cette année Page 6  
Le quadrilatère de l'estime de soi Page 7 – 10  
Le test de la Nasa Page 11 - 12  
Le climat scolaire Page 13  
La Roue de La vie #2 Page 14  
Bilan de l'année scolaire Page 15

## ◆ TRAVAIL SCOLAIRE

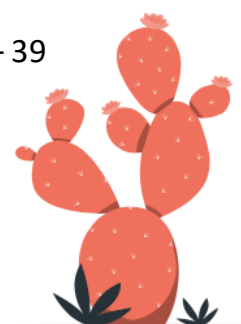
Activités sur les méthodes d'apprentissage Page 17 – 18  
Bilan du 1<sup>er</sup> trimestre Page 19 – 21  
Bilan du 2<sup>ème</sup> trimestre Page 22 - 24  
Bilan du 3<sup>ème</sup> trimestre Page 25

## ◆ CONSTRUIRE SON ORIENTATION

Schéma des études supérieures Page 27  
Mes centres d'intérêts professionnels Page 28 - 29  
Fiche Métier 1 Page 30  
Découvrir les enseignements de spécialités Page 31  
Choisir mes enseignements de spécialités Page 32 - 33  
Découvrir la voie technologique Page 34  
Découvrir la voie professionnelle Page 35 - 37

## ◆ NOTES

Page 38 – 39



**1<sup>er</sup> TRIMESTRE**

**2<sup>ème</sup> TRIMESTRE**

**3<sup>ème</sup> TRIMESTRE**

**OBJECTIFS**

- Connaitre son niveau scolaire
- Définir ses points forts, ses points faibles
- Déterminer les besoins et définir des objectifs
- Comprendre les attentes

**OBJECTIFS**

- 1<sup>er</sup> bilan scolaire
- Faire le point sur les difficultés ou les points à améliorer pour réajuster les objectifs
- Mettre en relation le bilan scolaire et les choix possibles d'orientation

**OBJECTIFS**

- Choisir son orientation
- Bilan scolaire annuel
- Faire le point sur les réussites et les échecs
- Comprendre les attentes de l'année suivante

**ORIENTATION**

- État des lieux – Le temps de la réflexion
- S'informer sur les différentes poursuites d'études
- Définir ses goûts et ses centres d'intérêts

**ORIENTATION**

- Les choix d'orientation se précisent
- Demandes provisoires d'orientation avec la famille
- Choix de spécialités
- Début des journées portes ouvertes dans les établissements

**ORIENTATION**

- Le temps des décisions
- Demande définitive d'orientation
- Choix définitif des spécialités de 1<sup>ère</sup>
- Le conseil de classe répond aux décisions d'orientation

**DATES CLES**

**DATES CLES**

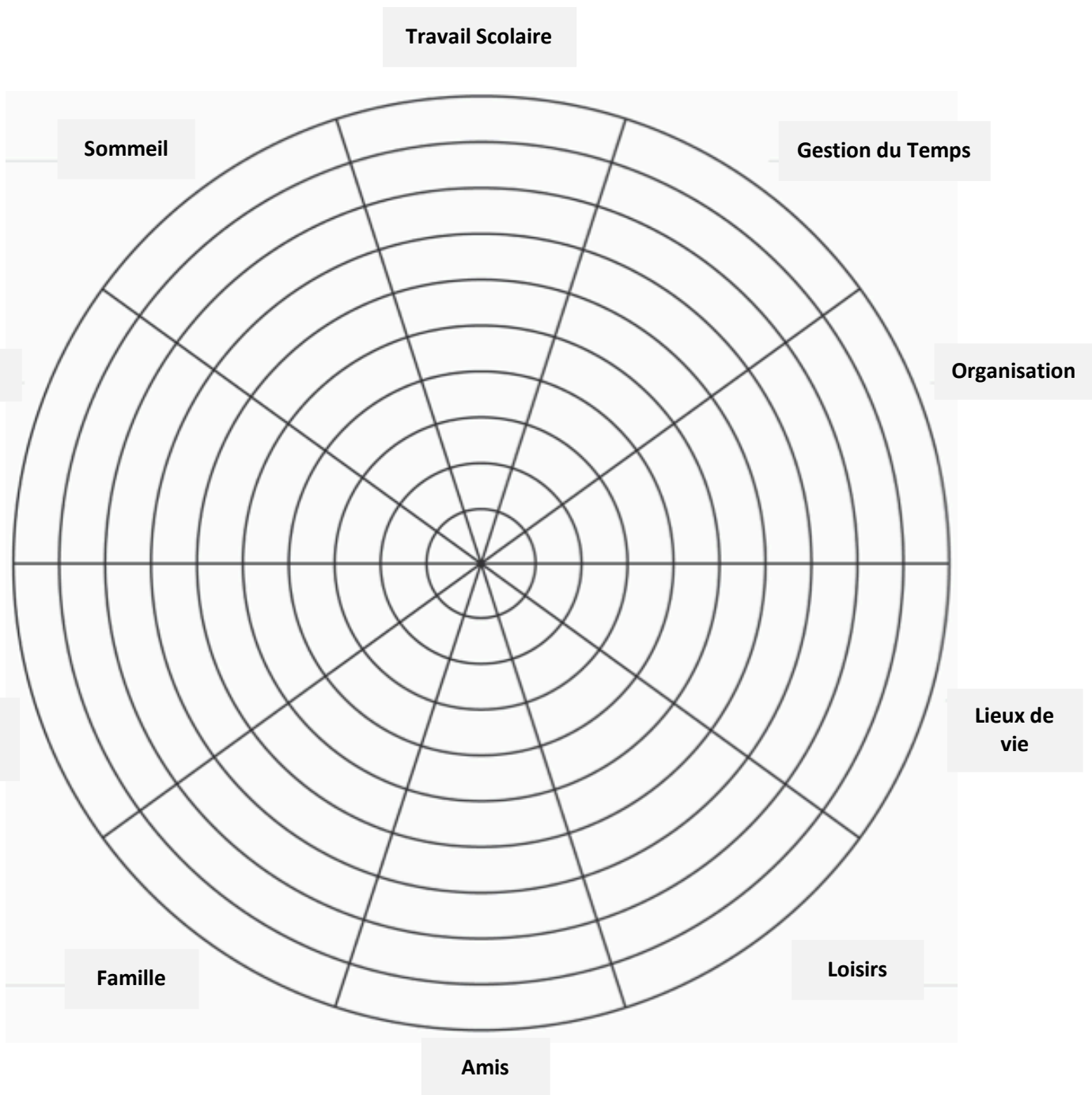
**DATES CLES**

**DEVELOPPEMENT**

**PERSONNEL**

# LA ROUE DE LA VIE

SEPTEMBRE



La vie est un équilibre, tu peux agir pour trouver un meilleur équilibre

Ce qu'il faudrait continuer : .....

.....

Ce qu'il faudrait modifier : .....

.....

Ce qu'il faudrait arrêter : .....

.....

J'aimerais être capable ...

- Maintenir une moyenne de ... /20 en :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Maintenir une moyenne de ... /20 en :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

- Faire mon maximum pour progresser en :

\_\_\_\_\_

J'aimerais m'investir ...

- Délégué(e) de classe
- Eco-délégué(e)
- Association Sportive
- Élève ressource dans la classe
- .....
- .....



Je vais essayer de ...

- Avoir davantage confiance en moi
- Aider régulièrement un camarade en difficulté
- Régler les conflits de façon pacifique
- M'accepter tel que je suis
- Diminuer le temps passé sur mon téléphone
- Être plus tolérant avec mon entourage
- Prendre soin de mon corps
- Diminuer le temps passé sur les écrans
- M'investir dans une activité sportive
- M'investir dans une activité culturelle
- Dormir suffisamment chaque nuit
- M'intéresser à mon impact sur l'environnement
- Passer plus de temps en famille
- Prendre des initiatives pour construire mon orientation
- Rencontrer de nouvelles personnes
- Lire davantage et me cultiver

Objectifs scolaires et de travail personnel

- Planifier mon temps de travail personnel sur la semaine
- M'avancer régulièrement dans mon travail
- Organiser un planning de révision régulièrement
- Être attentif régulièrement en classe
- Réaliser des fiches de révision
- M'investir dans toutes les matières
- Être à l'heure en cours
- Être assidu
- Rendre mes devoirs dans les temps
- Respecter les règles au sein de la classe
- Ne pas utiliser mon téléphone en classe
- Rendre du travail supplémentaire
- Participer activement en cours

## ACTIVITE SUR L'ESTIME DE SOI

Nous allons construire ensemble ton quadrilatère de « l'estime de soi ». Tes réponses resteront dans ce livret et ne seront pas partagées avec le reste de la classe.

### ETAPE 1 : Questionnaire

QUESTIONS	N°	VRAI	FAUX
Je me mets facilement en colère	1		
Quand je discute avec mes parents, en général j'ai l'impression qu'ils me comprennent	2		
Je me décourage facilement quand je ne comprends pas ou que je ne sais pas faire en classe	3		
Je pense que les autres me trouvent plutôt bien physiquement	4		
Je me sens bien dans ma peau	5		
J'ai l'impression que les autres doutent de moi	6		
Je me sens maladroit et je ne sais pas quoi faire de mes mains	7		
Je pense que la majorité de mes professeurs sont satisfaits de moi	8		
Je me trouve agité(e), tendu(e), stressé(e)	9		
Je suis fidèle dans mes amitiés	10		
J'ai du mal à m'organiser dans mon travail	11		
Je suis plutôt satisfait(e) de mon physique	12		
Je suis rarement intimidé(e)	13		
Je suis souvent anxieux(se)	14		
Je pense que je dors suffisamment pour être efficace dans mes activités quotidiennes	15		
Je ne travaille pas suffisamment	16		
En général, j'ai confiance en moi	17		
Je tiens compte des compliments et des critiques que les autres me font	18		
Pour avoir l'illusion de me sentir mieux, je consomme des sucreries, du café, du chewing-gum, etc...	19		
En classe, je comprends assez vite	20		
J'aime être interrogé(e) en classe	21		
Je me trouve trop gros(se) ou trop maigre	22		
En général, j'aime les activités collectives	23		
Les mauvais résultats scolaires me découragent facilement	24		

QUESTIONS	N°	VRAI	FAUX
J'accorde de l'importance à ma présentation et à mon habillement	25		
J'ai une bonne opinion de moi-même	26		
Je pense que les autres s'ennuient avec moi	27		
J'ai confiance en moi quand je commence une nouvelle activité sportive	28		
Le plus souvent, je réfléchis avant d'agir	29		
Je me dispute souvent avec les autres	30		
En classe, quand je ne comprends pas, je n'ose pas le dire	31		
Je passe facilement du rire aux larmes, ou réciproquement	32		
Je suis gêné(e) quand on me regarde pratiquer un sport	33		
Je retiens bien ce que j'apprends	34		
Je suis plutôt optimiste	35		
Je me sens mieux quand je suis seule	36		
J'ai tendance à me faire trop de souci pour ma santé	37		
J'aime participer activement à un travail en petit groupe	38		
J'ai l'impression de faire les choses moins bien que les autres	39		
J'aime qu'on me remarque et qu'on reconnaisse ma valeur dans un groupe	40		
Je manque de méthode dans mon travail	41		
Je pense que j'ai un physique peu attirant	42		
Je pense avoir de l'influence sur les autres	43		
Je perds facilement mes moyens quand on me fait des reproches	44		
Je préfère prendre peu d'initiatives dans un groupe	45		
Je suis content(e) de la façon dont mon corps se développe	46		
Dans un groupe, il m'arrive d'éprouver un sentiment d'isolement	47		
Je suis satisfait(e) de mes résultats scolaires	48		



## ETAPE 2 – Construire le quadrilatère de ton estime de soi

■ **Sur le plan émotionnel** - Marquez une croix si votre réponse est :

Questions n°	1	5	9	13	14	17	26	29	32	35	39	44
Réponse	faux	vrai	faux	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	vrai	faux	faux
Croix												

Plan émotionnel - Nombre de croix

■ **Sur le plan social** - Marquez une croix si votre réponse est :

Questions n°	2	6	10	18	23	27	30	36	40	43	45	47
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux
Croix												

Plan social - Nombre de croix

■ **Sur le plan physique** - Marquez une croix si votre réponse est :

Questions n°	4	7	12	15	19	22	25	28	33	37	42	46
Réponse	vrai	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	faux	vrai
Croix												

Plan physique - Nombre de croix

■ **Sur le plan scolaire** - Marquez une croix si votre réponse est :

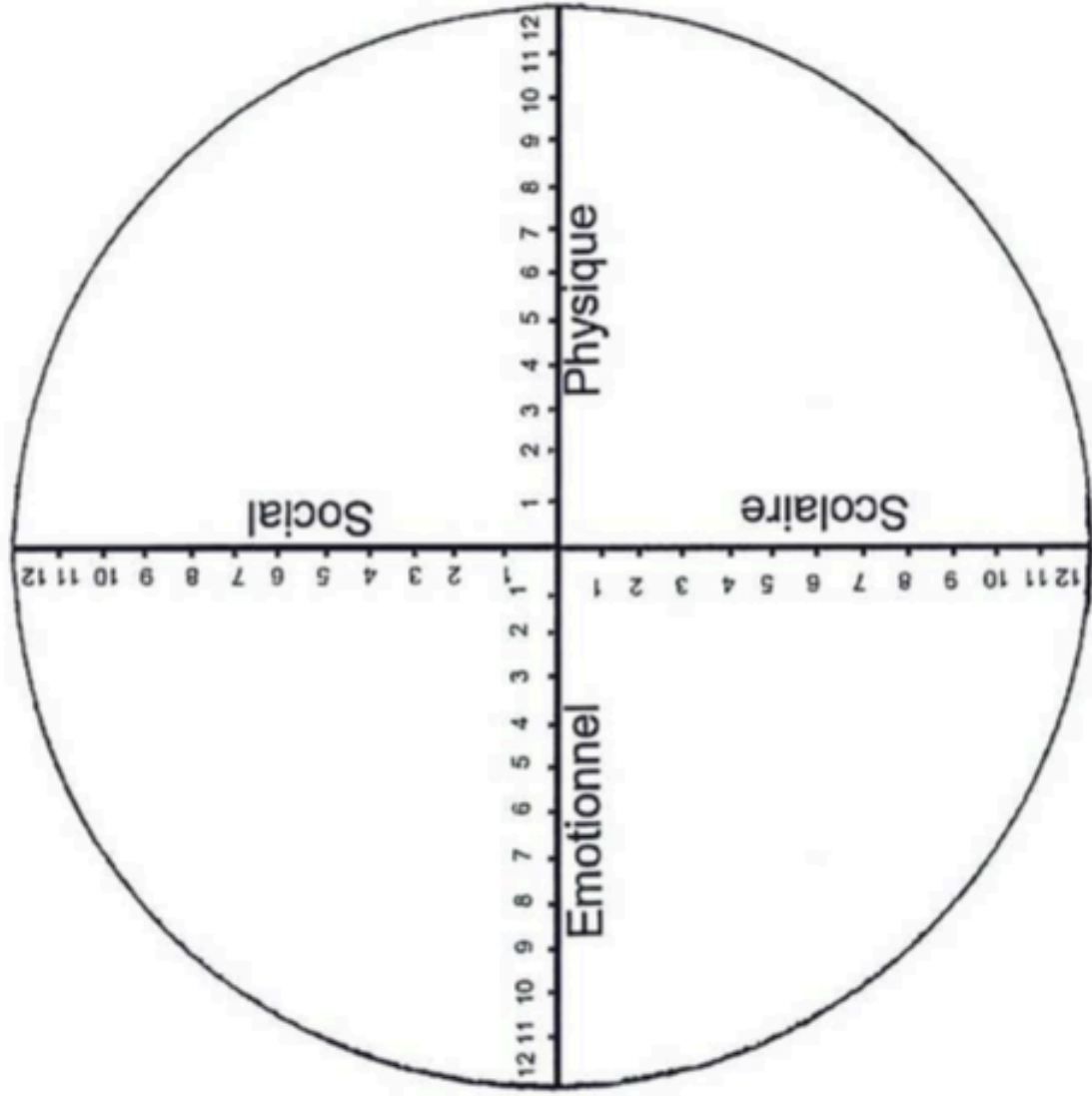
Questions n°	3	8	11	16	20	21	24	31	34	38	41	48
Réponse	faux	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	faux	vrai	vrai	faux	vrai
Croix												

Plan scolaire - Nombre de croix

Sur le graphique ci-contre, tu peux maintenant représenter par un point sur chacune des quatre branches le nombre de croix que tu as trouvé dans chacun des quatre domaines.

Joins entre eux les 4 points et tu obtiendras ton quadrilatère de l'estime de soi.

Cela t'aidera à connaître la représentation que tu as de toi-même, tes points forts et tes faibles.



## TEST DE LA NASA

« Vous êtes plusieurs astronautes et vous êtes perdus sur la face éclairée de la Lune, à plus de trois cents kilomètres de votre fusée. Une grande partie du matériel contenu dans le véhicule d'exploration lunaire a été endommagée. Il ne reste que quinze objets qui doivent permettre de survivre et de rejoindre la fusée à pied. Chacun des astronautes est évidemment équipé de sa combinaison spatiale. Vous allez devoir définir quels sont les objets les plus utiles à votre survie en les classant de 1 à 15, 1 étant l'objet le plus utile, et 15, l'objet le moins utile. »

**ETAPE 1** – Dans la colonne **A**, tu dois classer les 15 objets du plus utile au moins utile.

**ETAPE 2** – Dans la colonne **C**, tu dois classer avec ton groupe les 15 objets du plus utile au moins utile.

**ETAPE 3** – Dans les colonnes **B** et **D**, Comparaison des résultats avec le classement type fourni par les experts de la NASA, en colonne **E**

Matériel	A	B	C	D	E
Une boîte d'allumettes					
Des aliments concentrés					
50 mètres de corde en nylon					
Un parachute en soie					
Un appareil de chauffage fonctionnant sur l'énergie solaire					
Deux pistolets calibre 45					
Une caisse de lait en poudre					
Deux réservoirs de 50kg d'oxygène chacun					
Une carte céleste des constellations lunaires					
Un canot de sauvetage auto-gonflable					
Un compas magnétique					
25 litres d'eau					
Une trousse médicale avec seringues hypodermiques					
Des signaux lumineux					
Un émetteur-récepteur fonctionnant sur l'énergie solaire (fréquence moyenne)					

**Colonne A** – Ton classement individuel

**Colonne B** – Écart individuel avec le classement de la Nasa

**Colonne C** – Classement du groupe

**Colonne D** – Écart du groupe avec le classement de la Nasa

**Colonne E** – Classement type de la Nasa

## Règles de fonctionnement pour le travail en groupe

Ne pas imposer son point de vue

Écouter les avis de chacun des membres du groupe

S'efforcer de trouver la solution qui paraît la plus logique pour tous

Ne pas prendre de décision au hasard



Respecter les avis et les arguments de chacun

Parler à voix basse

Ne pas couper la parole

### ETAPE 4 – EVALUATION DU TRAVAIL DE GROUPE

■ L'élève le plus proche du classement de la NASA a-t-il réussi à convaincre les autres membres du groupe ?

.....  
.....

■ Les règles de fonctionnement ont-elles été correctement suivies ? Si non, pourquoi ?

.....  
.....

■ Comment avez-vous réussi à vous mettre d'accord ? .....

.....  
.....

■ Qu'as-tu appris avec cet exercice ? .....

.....  
.....

## ACTIVITE SUR LE CLIMAT DE CLASSE

**ETAPE 1** - Ce questionnaire permet d'évaluer vos représentations concernant le climat scolaire et le degré de coopération au sein de la classe.

### ■ Le Climat dans la classe

QUESTIONS	OUI	NON	NSP
Le climat de classe est-il agréable ?			
Le climat de l'établissement est-il agréable ?			
Est-ce que tu te sens en sécurité dans la classe ?			
Est-ce que tu te sens en sécurité dans l'établissement ?			
Est-ce que je reçois des commentaires valorisants et des encouragements de la part de mes enseignants ?			
Et de la part de mes camarades ?			
Est-ce que tu peux te faire aider par tes camarades quand tu ne comprends pas ?			
Est-ce que tu te sens libre de donner ton opinion ou de poser des questions ?			
Est-ce que tu sens que l'on fait attention à toi ?			

### ■ La coopération entre élèves

QUESTIONS	OUI	NON	NSP
Dans la classe, c'est « chacun pour soi »			
Dans la classe, c'est plutôt « tous pour un et un pour tous »			
Quand tu as des difficultés, peux-tu demander de l'aide à un camarade ?			
Aimes-tu être par un camarade ?			
Aimes-tu aider tes camarades ?			
Je peux aider mes camarades dans certains domaines.			
J'aime travailler en groupe.			
Dans la classe, les élèves se respectent et s'écoutent.			

**ETAPE 2** – Je réfléchis à des propositions pour améliorer le climat dans l'établissement ou le climat de classe

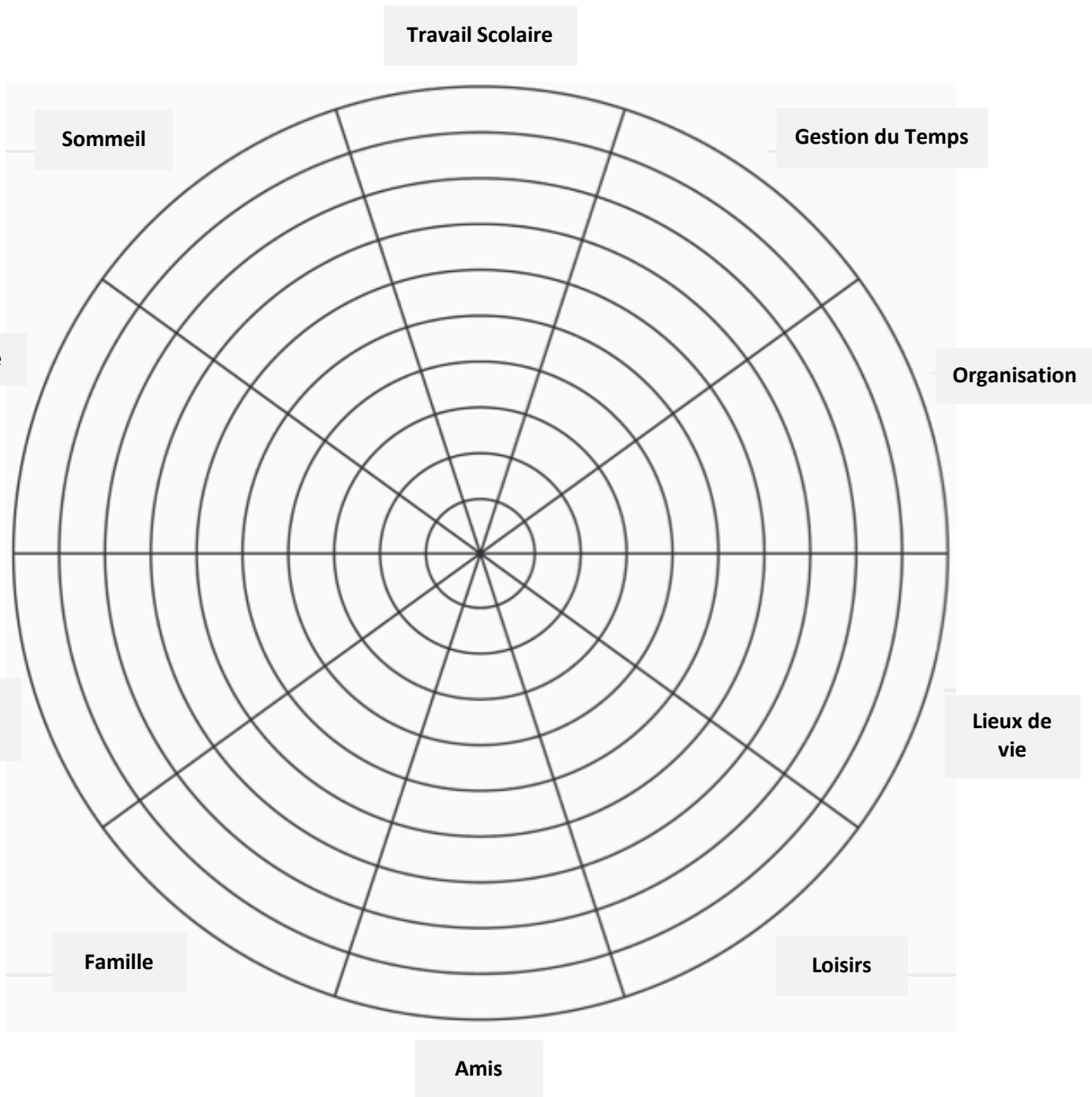
### MES PROPOSITIONS POUR LE CLIMAT SCOLAIRE

### ETAPE 3

- Par groupe de 3 ou 4
- Partager à tour de rôle ses propositions pour l'amélioration du climat scolaire
- Choisir 3 propositions au sein du groupe et les communiquer à la classe

# LA ROUE DE LA VIE

MAI



La vie est un équilibre, tu peux agir pour trouver un meilleur équilibre

Ce qu'il faudrait continuer : .....

Ce qu'il faudrait modifier : .....

Ce qu'il faudrait arrêter : .....

Les compétences que j'ai développées



Mon orientation se précise

Mon meilleur souvenir

Mes plus belles réussites

Si je pouvais changer quelque chose

**MES PLUS BELLES  
RENCONTRES**

- Mes objectifs l'année prochaine -



**MES OBJECTIFS PERSONNELS  
ATTEINTS**

# **TRAVAIL**

# **SCOLAIRE**



### ETAPE 1 – BILAN DE TES METHODES PERSONNELLES D'APPRENTISSAGE

- Quelles sont les différentes méthodes d'apprentissage que tu utilises régulièrement ?

---

---

---

- As-tu entendu parler d'autres méthodes d'apprentissage ?

---

---

- Quel est ta définition d'un apprentissage réussi ou d'une révision efficace ?

---

---

### ETAPE 2 – 12 ASTUCES POUR RETENIR EFFICACEMENT

Nous allons visionner ensemble une courte vidéo détaillant 12 astuces pour apprendre plus efficacement. Tu vas devoir prendre des notes pour en retenir le maximum.

- Quelles sont pour toi les astuces qui te semblent les plus efficaces ?

---

---

---

### ETAPE 3 – CONSTRUIRE UNE FICHE DE REVISION

Nous allons visionner ensemble une courte vidéo détaillant les étapes pour construire efficacement une fiche de révision.

Tu pourras ensuite reprendre l'ensemble des informations vues aujourd'hui pour construire la fiche récapitulative de cette séance :

## ETAPE 1 – Ton trimestre

Je réussis à suivre en ...

J'ai des difficultés pour suivre en ...



### Mes méthodes de travail

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Je réussis à rendre tous mes devoirs             | <input type="checkbox"/> Je sais m'organiser pour rechercher de l'information |
| <input type="checkbox"/> Je réussis à prendre tous mes cours correctement | <input type="checkbox"/> Je suis capable de communiquer de façon appropriée   |
| <input type="checkbox"/> Je réussis à travailler efficacement chez moi    |   |
| <input type="checkbox"/> Je suis capable de coopérer pour un projet       |   |

Note ici les actions entreprises ou les projets commencés au cours de ce trimestre

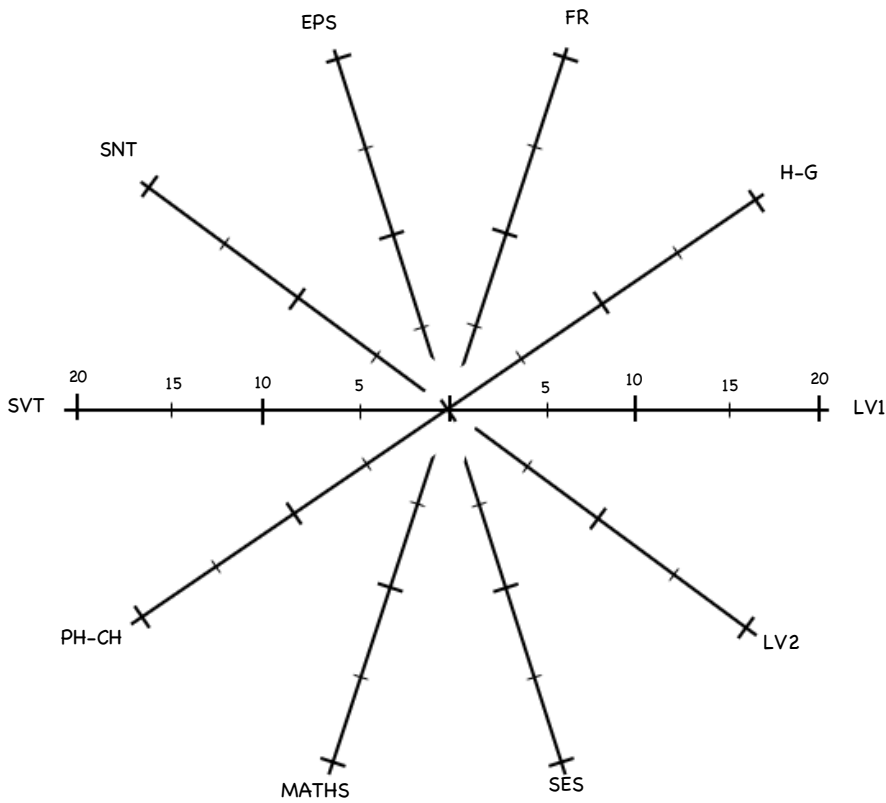
**Note ici les réussites de ce trimestre, au lycée ou dans ta vie  
(Il n'y a pas de petites réussites... !)**



### EXPRESSION LIBRE



## ETAPE 1 – Construction de ton profil scolaire



- Reporte tes moyennes sur l'axe correspondant
- Relie les points entre eux

**FORME**

■ Rédige l'appréciation générale que tu penses obtenir :

- Résultats : \_\_\_\_\_

- Bilan du travail personnel : \_\_\_\_\_

- Conseils pour progresser : \_\_\_\_\_

## ETAPE 2 – DETERMINATION DES BESOINS

Pour progresser, il faut que je \_\_\_\_\_

Pour progresser, j'ai besoin que l'on m'aide à \_\_\_\_\_

ETAPE 1 – Cibler 3 disciplines

Nous allons cibler 3 disciplines en fonction de ton projet d'orientation pour l'année prochaine et dans lesquelles tu pourras concentrer tes efforts.

DISCIPLINE 1	
MOYENNE	
OBJECTIF	
<b>MES DIFFICULTÉS</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>JE VAIS ESSAYER DE ...</b>	
_____	
_____	
_____	
_____	

DISCIPLINE 2	
MOYENNE	
OBJECTIF	
<b>MES DIFFICULTÉS</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>JE VAIS ESSAYER DE ...</b>	
_____	
_____	
_____	
_____	

DISCIPLINE 3	
MOYENNE	
OBJECTIF	
<b>MES DIFFICULTÉS</b>	
_____	
_____	
_____	
<b>JE VAIS ESSAYER DE ...</b>	
_____	
_____	
_____	
_____	

DES CONSEILS EN VRAC

*Créer un cadre de travail agréable*

*Laisse-toi du temps pour réussir*

*Espace tes révisions*

*Fais un planning de travail sur ta semaine*

*Demande de l'aide*

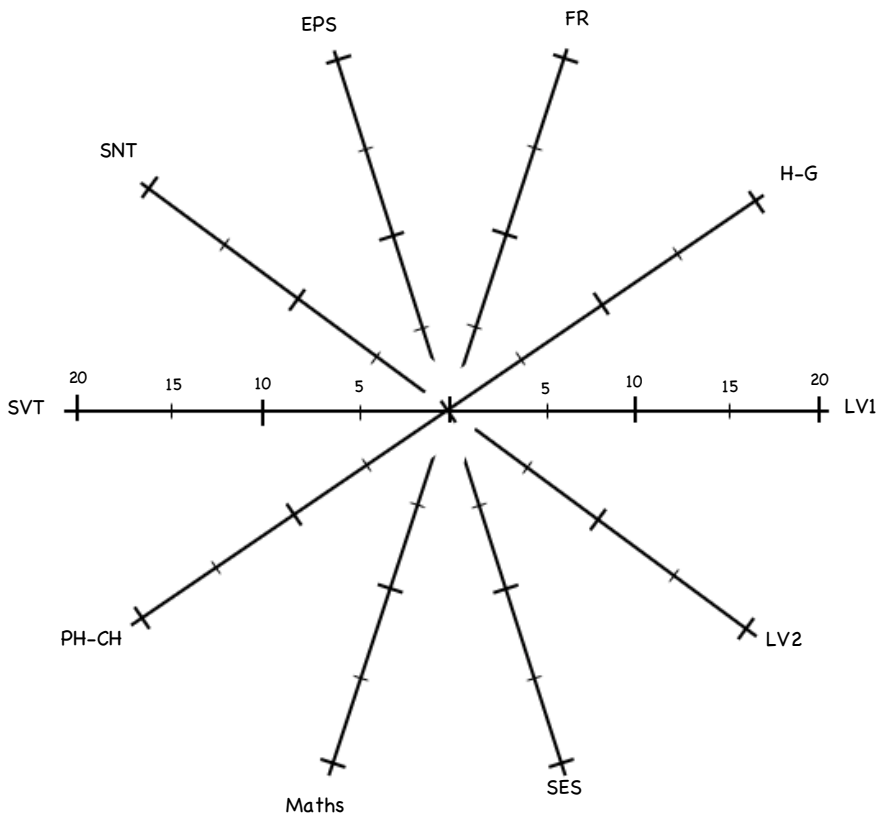
*Augmente ton temps de travail / jour petit à petit*

***RANGE TON TÉLÉPHONE OU TOUT ÉCRAN AVANT DE TRAVAILLER***

*Reste focalisé sur tes objectifs*

*Accorde-toi des pauses quand tu travailles*

**ETAPE 1 – Construction de ton profil scolaire**



- Reporte tes moyennes sur l'axe correspondant
- Relie les points entre eux

**FORME**

■ La forme de ton diagramme a-t-elle évolué ? \_\_\_\_\_

■ Comment peux-tu l'expliquer ? \_\_\_\_\_

■ Rédige l'appréciation générale que tu penses obtenir :

- Résultats : \_\_\_\_\_

- Bilan du travail personnel : \_\_\_\_\_

- Conseils pour progresser : \_\_\_\_\_

**ETAPE 2 – DETERMINATION DES BESOINS**

Pour progresser, il faut que je \_\_\_\_\_

Pour progresser, j'ai besoin que l'on m'aide à \_\_\_\_\_

L'élève ..... de la classe de 2<sup>nd</sup>e ..... souhaite s'orienter vers la classe de 1<sup>ère</sup> .....  
 Le conseil de classe du deuxième trimestre a estimé que ses résultats actuels ne permettaient pas d'envisager sereinement ce passage.

**BILAN INTERMEDIAIRE avec le professeur principal : Résultats obtenus au 2<sup>ème</sup> trimestre**

<i>Discipline</i>	<i>Français</i>	<i>Maths</i>	<i>Hist/Géo</i>	<i>Phys-Ch</i>	<i>SVT</i>	<i>LV1</i>	<i>LV2</i>	<i>SES</i>	<i>SNT</i>	<i>EPS</i>
<i>Résultat</i>										

Pour réussir dans la classe de 1<sup>ère</sup> ....., les résultats doivent progresser dans la ou les discipline(s) suivante(s) :

.....

.....

***Cette fiche de suivi a pour but de cibler les compétences précises à acquérir ou à conforter, les contenus et notions à retravailler ou à approfondir, des conseils de méthodologie, de lecture, pour remédier à ses difficultés en autonomie, .... Doivent également figurer des repères pour l'autoévaluation de l'élève, en termes d'apprentissage, de résultat, de mise en activité en classe, de prise de parole, ...***

***Pour rappel, les Psy/En, conseillères d'orientation, sont disponibles également pour accompagner cette période.***

**Discipline :** ..... **avec Mme/Mr** .....

Conseils pour réussir / Progrès attendus / repères pour l'élève : *ce cadre est à remplir par le professeur*

.....

.....

.....

.....

Bilan intermédiaire à réaliser dans les 4 à 6 semaines, par le professeur et avec l'élève :

.....

.....

.....

**Discipline :** ..... **avec Mme/Mr** .....

Conseils pour réussir / Progrès attendus / repères pour l'élève : *ce cadre est à remplir par le professeur*

.....

.....

.....

.....

Bilan intermédiaire à réaliser dans les 4 à 6 semaines, par le professeur et avec l'élève :

.....

.....

.....

Discipline : ..... avec Mme/Mr .....

Conseils pour réussir / Progrès attendus / repères pour l'élève : *ce cadre est à remplir par le professeur*

.....

.....

.....

.....

Bilan intermédiaire à réaliser avant les vacances de printemps, par le professeur et avec l'élève :

.....

.....

.....

↪ Moyennes intermédiaires à la date du bilan

Discipline	Français	Maths	Hist/Géo	Phys-Ch	SVT	LV1	LV2	SES	SNT	EPS
Résultat										
Progrès : $\simeq$ ou $\nearrow$ ou $\searrow$										

**Bilan :**

.....

.....

.....

.....

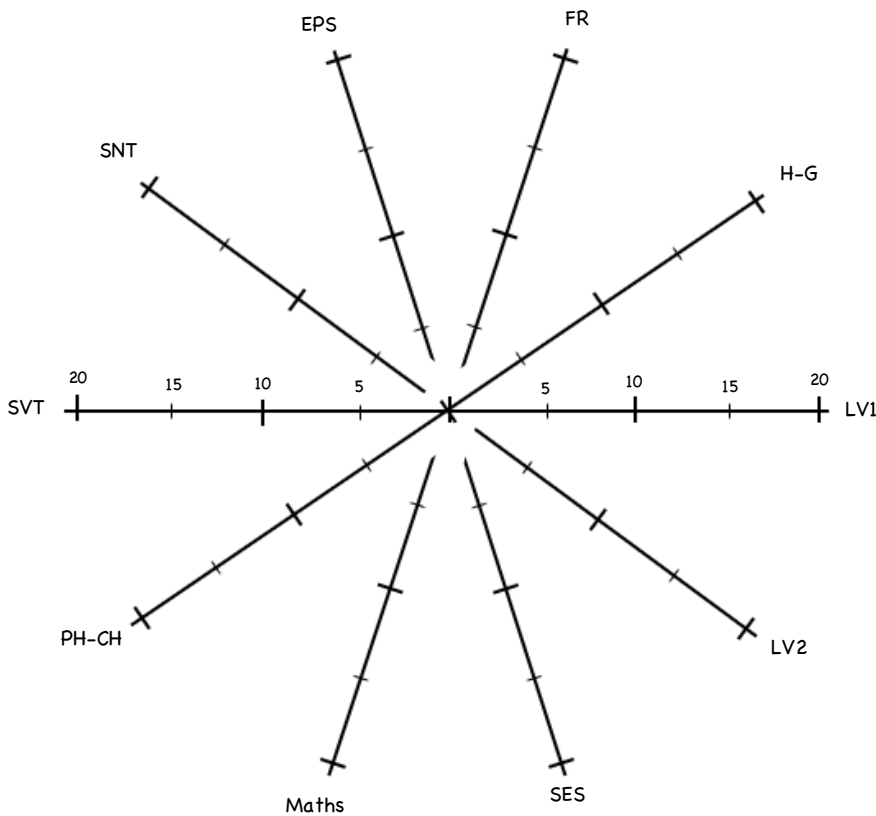
L'élève,

Les représentants légaux de l'élève,

Le professeur principal,



**ETAPE 1 – Construction de ton profil scolaire**



- Reporte tes moyennes sur l'axe correspondant
- Relie les points entre eux

**FORME**

■ La forme de ton diagramme a-t-elle évolué ? \_\_\_\_\_

■ Comment peux-tu l'expliquer ? \_\_\_\_\_

■ Rédige l'appréciation générale que tu penses obtenir :

- Résultats : \_\_\_\_\_

- Bilan du travail personnel : \_\_\_\_\_

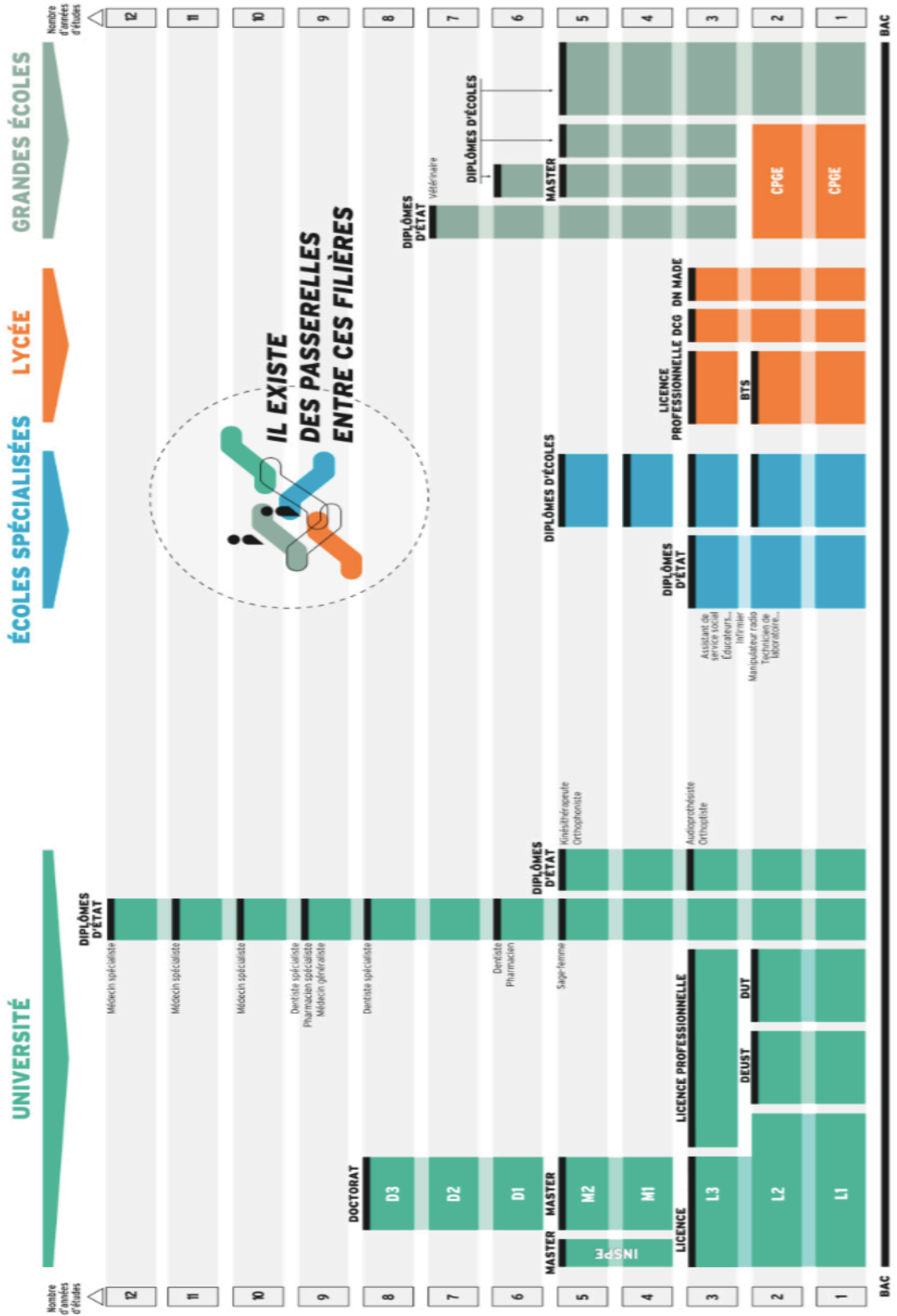
- Conseils pour progresser : \_\_\_\_\_

**ETAPE 2 – DETERMINATION DES BESOINS**

Pour progresser, il faut que je \_\_\_\_\_

Pour progresser, j'ai besoin que l'on m'aide à \_\_\_\_\_

# **CONSTRUIRE MON ORIENTATION**



## CENTRES D'INTERETS PROFESSIONNELS

### ETAPE 1 – QUESTIONNAIRE D'INTERÊTS ORIANE

→ <https://www.oriane.info/quels-metiers-soffrent-vous-0>

Le questionnaire Oriane te permet de découvrir tes centres d'intérêts professionnels dominants et les métiers liés. Simple et rapide, il se présente sous la forme d'un questionnaire exploratoire en 3 parties :

- « Dans mon métier futur, j'aimerais... »
- « Dans mon activité future, je me verrais bien... »
- « Dans quel domaine d'activité aimerais-je travailler ? »

- Quels sont les 3 secteurs professionnels dominants qui ressortent suite à ton test ?

Secteurs	%	Métiers Possibles

### ETAPE 2 – QUESTIONNAIRE KLEDOU

→ <https://kledou.fr>

Le questionnaire Kledou te propose de passer un test en 5 minutes afin d'obtenir ton profil de personnalité ainsi qu'un bilan des secteurs d'activité adaptés à tes goûts.

- Quels sont les 3 secteurs professionnels dominants qui ressortent suite à ce test ?

Secteurs	Métiers Possibles

- Quels sont tes points forts ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ETAPE 3 – EXPLOITATION DES RESULTATS

- Qu'est-ce que ces questionnaires t'ont appris sur toi-même ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

- Ces tests ont-ils confirmés ou non ce que tu pensais de tes centres d'intérêts professionnels ?

---

---

- Par quel(s) secteur(s) d'activités ou métiers te sens-tu le plus attiré(e) ?

Secteurs d'activités Métiers	Pourquoi ?	Cela me correspond bien car...

#### **ETAPE 4 – PREPARATION DE LA PROCHAINE SEANCE**

Lors de la prochaine séance, tu devras te renseigner sur deux métiers de ton choix. Tu peux choisir un des métiers mis en avant ci-dessus, ou de découvrir un métier de ton choix.

Pour la prochaine séance, je me renseignerai sur :

■ METIER 1 : \_\_\_\_\_

■ METIER 2 : \_\_\_\_\_

Les sites à connaître : ■ <http://www.onisep.fr>

■ <http://www.secondes-premieres2022-2023.fr>

■ <https://www.orientation-pour-tous.fr>

■ <https://www.studyrama.com>

### ETAPE 1 – DESCRIPTION DU METIER

■ Intitulé précis : \_\_\_\_\_

■ Secteurs professionnels correspondants : \_\_\_\_\_

■ Définition du métier : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Exemples de tâches à effectuer : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Où l'exerce-t-on ? \_\_\_\_\_

■ Quel est le statut professionnel ? (*Salarié, artisan, fonctionnaire...*) \_\_\_\_\_

■ Évolution professionnelle possible : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ETAPE 2 – ACCES A CE METIER

■ Diplôme(s) nécessaire(s) : \_\_\_\_\_

■ Parcours de Formation possibles : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Compétences nécessaires : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ETAPE 3 – INTERETS PERSONNELS

■ Qu'est-ce qui t'attire le plus dans ce métier ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Qu'est-ce qui t'attire le moins ? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

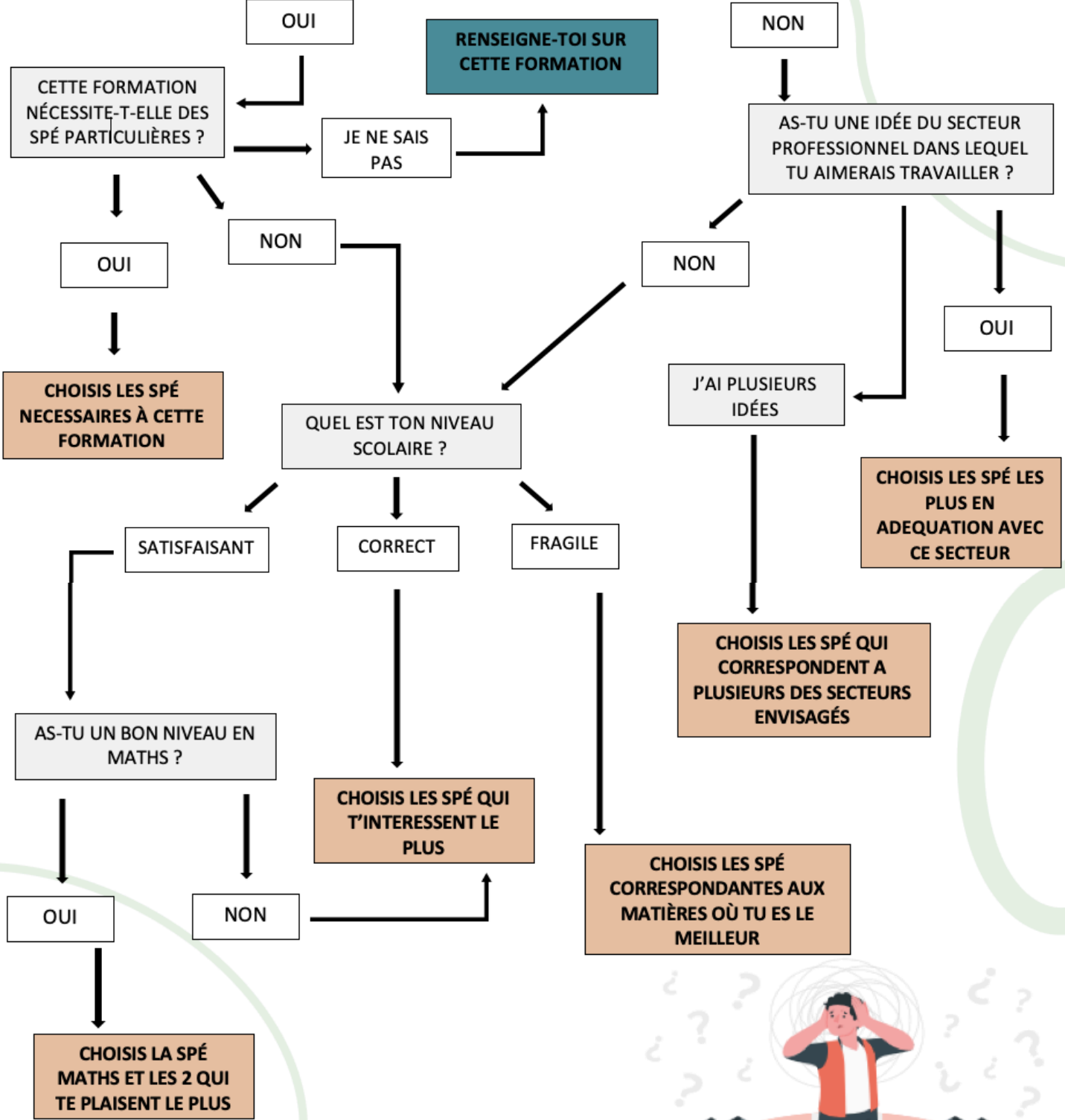
■ **Quels sont les enseignements communs en classe de Première Générale ?**

- |    |    |    |
|----|----|----|
| 1. | 2. | 3. |
| 4. | 5. | 6. |
| 7. |    |    |

■ **Retrouve la définition de chaque enseignement de spécialités :**

Cet enseignement de spécialité propose des clés de compréhension du monde contemporain par l'étude de différents enjeux politiques, sociaux et économiques majeurs. Chaque thème du programme est l'occasion d'une observation du monde actuel, mais également d'un approfondissement historique et géographique permettant de mesurer les influences et les évolutions d'une question politique.	<b>A</b>	<input type="checkbox"/> _____ Arts Plastique
Cet enseignement de spécialité s'adresse à tous les lycéens souhaitant consolider leur maîtrise d'une langue vivante étrangère ou régionale à un niveau d'utilisateur expérimenté	<b>B</b>	<input type="checkbox"/> _____ H-Géo, Géopolitique et sciences politiques
L'enseignement s'adresse en priorité aux élèves ayant suivi un enseignement optionnel de latin ou de grec en 2 <sup>de</sup> . Il propose d'étudier de manière approfondie la langue, la littérature l'histoire et les civilisations grecque et romaine en les mettant constamment en regard avec notre monde contemporain.	<b>C</b>	<input type="checkbox"/> _____ Humanités, littérature et philosophie
Cet enseignement de spécialité propose l'étude de la littérature et de la philosophie de toutes les époques par la lecture et la découverte de nombreux textes afin d'affiner la pensée et de développer la culture du lycéen.	<b>D</b>	<input type="checkbox"/> _____ Langues, littératures et cultures étrangères et régionales
Cet enseignement de spécialité associe l'exercice d'une pratique plastique et la construction d'une culture artistique. Fondé sur la création artistique, il met en relation les formes contemporaines avec celles léguées par l'histoire de l'art.	<b>E</b>	<input type="checkbox"/> _____ Littérature, langues et cultures de l'Antiquité
Cet enseignement de spécialité renforce et approfondit la maîtrise par les lycéens des concepts, méthodes et problématiques essentiels de la science économique, de la sociologie et de la science politique.	<b>F</b>	<input type="checkbox"/> _____ Mathématiques
Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens d'approfondir des notions en lien avec les thèmes suivants : « la Terre, la vie et l'évolution du vivant », « enjeux planétaires contemporains », « corps humain et santé ».	<b>G</b>	<input type="checkbox"/> _____ Numérique et sciences informatiques
Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens de découvrir les notions scientifiques et technologiques au travers de trois grandes thématiques : « les territoires et les produits intelligents, la mobilité des personnes et des biens », « l'humain assisté, réparé, augmenté » et « l'éco design et le prototypage de produits innovants ».	<b>H</b>	<input type="checkbox"/> _____ Physique-Chimie
Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens une formation aux formes les plus larges de la création en images et en sons, à partir d'approches historiques, stylistiques, techniques et sociologiques. Le programme repose également sur la pratique de l'écriture, de la mise en scène, de la captation et du montage, ainsi que sur la découverte des techniques, des métiers et des contraintes économiques liées aux objets de grande diffusion	<b>I</b>	<input type="checkbox"/> _____ Sciences de la vie et de la Terre
Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens de découvrir des notions en lien, entre autres, avec l'histoire de l'informatique, la représentation et le traitement de données, les interactions homme- machine, les algorithmes, le langage et la programmation.	<b>J</b>	<input type="checkbox"/> _____ Sciences de l'ingénieur
Cet enseignement de spécialité permet aux lycéens d'explorer la puissance des mathématiques comme outil de modélisation et de représentation du monde, à travers l'étude renforcée et approfondie des thèmes suivants : algèbre ; analyse ; géométrie ; probabilités et statistiques ; algorithmique et programmation.	<b>K</b>	<input type="checkbox"/> _____ Sciences économiques et sociales
Cet enseignement de spécialité propose aux lycéens d'explorer le réel, du microscopique au macroscopique, en étudiant l'organisation et les transformations de la matière, le mouvement et les interactions, les conversions et transferts d'énergie et, enfin, les ondes et les signaux.	<b>L</b>	<input type="checkbox"/> _____ Biologie-écologie
Cet enseignement de spécialité a pour objectif de participer à la construction d'une culture scientifique solide et à la formation de l'esprit critique. Il prépare aussi aux études supérieures, notamment dans les domaines de l'agronomie, de l'écologie, de la santé (humaine et animale) et du sport.	<b>M</b>	<input type="checkbox"/> _____ Cinéma Audio-visuel

# SAIS-TU QUELLES ÉTUDES VEUX-TU FAIRE ?



## MON CHOIX DE SPÉ :

- .....
- .....
- .....





## CHOISIR SES ENSEIGNEMENTS DE SPECIALITES

### ETAPE 1 - Choix possibles d'enseignements de spécialités

Citez les 2 matières que vous appréciez le moins, puis mettez-les en relation avec l'enseignement de spécialité qui s'en rapproche le plus :

- ..... → .....
- ..... → .....

Citez les 2 ou 3 matières que vous préférez cette année, puis mettez-les en relation avec l'enseignement de spécialité qui s'en rapproche le plus :

- ..... → .....
- ..... → .....
- ..... → .....

Citez 2 ou 3 domaines d'études ou professionnels qui vous intéresseraient puis mettez-les en relation avec l'enseignement de spécialité qui s'en rapproche le plus :

- ..... → .....
- ..... → .....
- ..... → .....

Si le choix reste difficile, vous pouvez procéder dans un premier temps par élimination. Barrez les enseignements de spécialités que vous êtes sûrs de ne pas choisir l'année prochaine.

H-Géo, Géopolitique et Sciences politiques	Humanités, Littérature et Philosophie	Langues, Littératures et cultures étrangères
Mathématiques	Physique Chimie	Sciences de la Vie et de la Terre
Sciences économiques et sociales	Arts Plastiques	Cinéma-Audiovisuel

### ETAPE 2 - « Quiz »

■ Sur le site « **Secondes Premières 2022-2023** », allez à l'étape 4 → Quiz Secteurs Professionnels  
Quels secteurs professionnels semblent correspondre à votre profil selon ce test ?

.....  
.....

■ Sur le site « **Secondes Premières 2022-2023** », allez à l'étape 4 → Quiz Études  
Quelles études semblent correspondre à votre profil selon ce test ?

.....  
.....

### ETAPE 3 - Combinaisons de Spécialités

■ Sur le site « Horizons 21è », testez une combinaison de 3 spécialités et vérifiez si cela pourrait correspondre à vos souhaits.

**Mon choix de 3 spécialités pour la Première :**

- .....
- .....
- .....

<p><b>BAC STL</b> Sciences et technologies de Laboratoire</p>  <p><b>Matières principales au BAC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chimie, biochimie, sciences du vivant</li> <li>- Biotechnologies ou sciences en labo</li> <li>- Compétences expérimentales</li> <li>- Maths</li> </ul> <p><b>Secteurs associés :</b> Technicien en laboratoire d'analyses ou de contrôle, diététicien, manipulateur radio, biologie, chimie, environnement, paramédical</p> <p>Lycée Le Castel (Dijon) Lycée H. Fontaine (Dijon)</p>	<p><b>BAC STMG</b> Sciences et technologies du management et de la gestion</p>  <p><b>Matières principales au BAC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Economie / Droit</li> <li>- Management des organisations</li> <li>- Spécialité au choix</li> <li>- Français</li> </ul> <p><b>Secteurs associés :</b> Finance, gestion, ressources humaines, marketing, communication, banque, immobilier</p> <p>Lycée Le Castel (Dijon) / Lycée E. Marey (Beaune) Lycée S. Liégeois (Brochon) / Lycée Montchapet (Dijon) / Lycée Les arcades (Dijon) / Lycée St-Bénigne (Dijon) / Lycée prieur (Auxonne) / Lycée Judic (Semur)</p>	<p><b>BAC STHR</b> Sciences et technologies de l'hôtellerie et de la restauration</p>  <p><b>Matières principales au BAC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sciences et technologies de services</li> <li>- Sciences et technologies culinaires</li> <li>- Economie et gestion hôtelière</li> <li>- Maths</li> </ul> <p><b>Secteurs associés :</b> Restauration, hébergement, agroalimentaire, management en restauration ou hébergement, ...</p> <p>Lycée Le Castel (Dijon) Lycée Privé St-Bénigne (Dijon)</p>
<p><b>BAC STD2A</b> Sciences et technologies du design et des arts appliqués</p>  <p><b>Matières principales au BAC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet en design et arts appliqués</li> <li>- Analyse méthodique en design et arts appliqués</li> <li>- Français</li> </ul> <p><b>Secteurs associés :</b> Graphisme, Stylisme, architecture intérieure, création industrielle, design, cinéma d'animation ...</p> <p>Lycée Henry Moisan (Longchamp) Lycée Alain Colas (Nevers)</p>	<p><b>BAC ST2S</b> Sciences et Technologies de la Santé et du social</p>  <p><b>Matières principales au BAC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sciences et techniques sanitaires et sociales</li> <li>- Projet technologique</li> <li>- Biologie et physiopathologie humaines</li> <li>- Français</li> </ul> <p><b>Secteurs associés :</b> Paramédical, social, esthétique-cosmétique, hygiène-propreté, petite enfance, éducateur, ...</p> <p>Lycée Simone Weil (Dijon) / Lycée Privé St-Cœur (Beaune) / Lycée Privé les arcades (Dijon) / Gp Scol. ST Vincent (Chatillon)</p>	<p><b>BAC STI2D</b> Sciences et Technologies de l'industrie et du développement durable</p>  <p><b>Matières principales au BAC :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseignements technologiques transversaux</li> <li>- Spécialité</li> <li>- Mathématiques</li> </ul> <p><b>Secteurs associés :</b> Technicien ou ingénieur en électrotechnique, électronique, informatique, mécanique, génie civil, logistique</p> <p>Lycée H. Fontaine (Dijon) / Lycée Les Marcs d'or (Dijon) / Lycée privé St-Joseph (Dijon) / Lycée Eiffel (Dijon) / Lycée Clos Maire (Beaune)</p>



- Accompagnement, soins et services à la personne
- Animation-Enfance et personnes âgées
- Artisanat et métiers d'art - facteur d'orgues option : organier
- Artisanat et métiers d'art - facteur d'orgues option : tuyautier
- Artisanat et métiers d'art option : communication visuelle pluri-media
- Artisanat et métiers d'art option marchandisage visuel
- Artisanat et métiers d'art option : métiers de l'enseigne et de la signalétique
- Artisanat et métiers d'art option : tapisserie d'ameublement
- Artisanat et métiers d'art option : verrerie scientifique et technique
- Bio-industries de transformation
- Conducteur transport routier marchandises
- Construction des carrosseries
- Cultures marines
- Gestion des pollutions et protection de l'environnement
- Hygiène, propreté, stérilisation
- Maintenance nautique
- Métiers de la mode - vêtements
- Métiers de la sécurité
- Métiers du cuir option chaussures
- Métiers du cuir option maroquinerie
- Métiers du cuir option sellerie garnissage
- Métiers de l'entretien des textiles option A blanchisserie
- Métiers de l'entretien des textiles option B pressing
- Métiers et arts de la pierre
- Modélisation et prototypage 3D (ex-Étude et définition de produits industriels)
- Optique lunetterie
- Perruquier posticheur
- Photographie
- Plastiques et composites
- Réparation des carrosseries
- Technicien constructeur bois
- Technicien en appareillage orthopédique
- Technicien en prothèse dentaire
- Technicien gaz
- Techniques d'interventions sur installations nucléaires
- Transport fluvial



## FORMATION PROFESSIONNELLE DIJON

<p><b>LYCEE LE CASTEL (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ALIMENTATION</li> <li>- Boulangerie/pâtisserie</li> <li>■ HOTTELERIE / RESTAURATION</li> <li>- Cuisine</li> <li>- Commercialisation Services en restauration</li> <li>■ METIERS DE LA MODE-VETEMENTS</li> </ul>	<p><b>LYCEE SIMONE WEIL (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ASP (Accompagnement Soins et services à la personne)</li> <li>■ AGORA (Assistance à la Gestion des Organisations et de leurs Activités)</li> <li>■ METIERS DE L'ACCUEIL</li> <li>■ METIERS DU COMMERCE ET DE LA VENTE</li> </ul>	<p><b>LYCEE HIPPOLYTE FONTAINE (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ PROT (Prothèse Dentaire)</li> <li>■ TAO (Technicien en Appareillage Orthopédique)</li> <li>■ MELEC (Métiers de l'électricité et de ses environnements connectés)</li> <li>■ MFER (Métiers du froid et des Énergies Renouvelables)</li> <li>■ TCI (Technicien en Chaudronnerie Industrielle)</li> <li>■ MV (Maintenance de Véhicules option Voitures Particulières)</li> </ul>
<p><b>LYCEE ANTOINE (CHENOVE)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ SYSTEMES NUMÉRIQUES</li> <li>■ PILOTE DE LIGNE DE PRODUCTION</li> <li>■ METIERS DE LA SÉCURITÉ</li> <li>■ LOGISTIQUE</li> </ul>	<p><b>LYCEE LES MARC D'OR (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ BATIMENT</li> <li>■ BOIS</li> <li>■ TAILLE ET ARTS DE LA PIERRE</li> <li>■ TRAVAUX PUBLICS</li> <li>■ COMMERCIALE</li> </ul>	
<p><b>LYCEE PRIVÉ SAINT BENIGNE (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ AGORA (Assistance à la gestion des organisations et de leurs activités)</li> <li>■ HOTTELERIE / RESTAURATION</li> <li>- Cuisine</li> <li>- Commercialisation Services en restauration</li> <li>■ MRC (Métiers de la relation client)</li> </ul>	<p><b>LYCEE PRIVE SAINT JOSEPH (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ OUVRAGE DES BATIMENTS</li> <li>- Métallerie</li> <li>■ MAV (Menuiserie Aluminium Verre)</li> <li>■ TMA (Technicien Menuisier Agenceur)</li> <li>■ ERA (Études et réalisation d'Agencement)</li> <li>■ MP3D (Modélisation et prototypage 3D)</li> <li>■ TRPM (Technicien en Réalisation de produits mécaniques)</li> <li>■ MELEC (Métiers de l'électricité et de ses environnements connectés)</li> <li>■ SN (Systèmes Numériques)</li> <li>■ MFER (Métiers du froid et des Énergies Renouvelables)</li> <li>■ MSPC (Maintenance des Systèmes de Production Connectés)</li> </ul>	<p><b>LYCEE PRIVÉ LES ARCADES (DIJON)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ MMV (Métiers de la mode et du Vêtement)</li> <li>■ ASSP (Accompagnement Soins et Services à la personne)</li> <li>■ AEPA (Animation Enfance et Personnes Âgées)</li> <li>■ AGORA (Assistance à la gestion des organisations et de leurs activités)</li> <li>■ MRC Métiers de la relation client</li> <li>- Commerce</li> <li>- Vente</li> </ul>

### D'AUTRES FORMATIONS PROFESSIONNELLES SONT DISPONIBLES

- EN COTE D'OR SUR LES VILLES D'AUXONNE, BEAUNE, MONTBARD, CHATILLON/SEINE, SEMUR-EN-AUXOIS
- DANS DES ÉCOLES PRIVÉES SPÉCIALISÉES (COIFFURE, ESTHÉTIQUE, ...)

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying most of the page. It is intended for students to write their notes during a lesson.

A large empty rectangular box with a black border, intended for taking notes.