le Kit ORIENTATION

ID.MÉTIERS

MON ORIENTATION *c'est* la Région !







Élèves, parents, profs : votre guide !

COLLÉGIEN·NES *Objectif lycée !* › › ›

LYCÉEN·NES *Objectif sup !* › › ›

SECTEURS ÉCO *Objectif métiers !* › › ›

Vous avez des **questions** ? On a des **solutions** !

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

ID.MÉTIERS

MON ORIENTATION c'est la Région !

LA COLLECTION

DES GUIDES ET DES MAGS ID.MÉTIERS



Une orientation bien choisie est une orientation réussie !

À RETROUVER SUR :

meformerenregion.fr/guides

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

MON ORIENTATION c'est la Région !

> **Directrice de la publication :** Présidente de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée
> **Responsable de la publication :** Directrice Éducation Jeunesse Orientation Scolaire (DEJOS) de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée
> **Contact :** orientation.idmetiers@laregion.fr
> **Création graphique :** Adonis Créative
> **Rédaction et maquette :** Adonis Créative
> **Photos de couverture :**
© Léo Arcangeli – Région Occitanie
© Maxime Alessandrini – Région Occitanie
© Laurent Boutonnet – Région Occitanie
> **Photos intérieures :** Page 13 : © CRIJ Occitanie
> **Impression :** Région Occitanie

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

SOMMAIRE

COLLÉGIEN·NES
Objectif lycée ! — 02

LYCÉEN·NES
Objectif sup ! — 28

SECTEURS ÉCO EN OCCITANIE
Objectif métiers ! — 53

BONUS

DES TÉMOIGNAGES VIDÉO POUR + D'INFOS...

... sur l'enseignement agricole, les langues régionales, la mobilité à l'étranger, les MDO et MOM...

Bien s'informer pour bien s'orienter



© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie

> C'est un constat inacceptable : plus de la moitié des 18-24 ans disent regretter leur orientation en raison d'un manque d'information. En Occitanie, depuis 10 ans, nous avons fait de l'orientation une priorité en engageant une démarche globale pour en faire un levier de réussite, notamment par le biais des salons ID.MÉTIERS ou encore des Maisons de l'Orientation. Nous avons voulu proposer ici un guide pratique pour que tous les jeunes et leurs familles puissent faire les choix qui leur correspondent en ayant toutes les cartes en main. Pour que ce choix, du collège à l'enseignement supérieur, ne se fasse jamais par défaut. Si vous êtes collégien·ne, vous pourrez ainsi préparer sereinement votre entrée au lycée, qu'il soit général, technologique ou professionnel. Lycéen·ne ? Ce nouveau Kit ORIENTATION vous aidera à explorer les filières post-bac, de l'université à l'apprentissage en passant par les écoles spécialisées ; vous trouverez également dans les pages qui suivent une présentation des filières porteuses en Occitanie.

Ce guide est maintenant le vôtre : il ne vous dira pas quoi faire, mais il vous aidera à savoir comment choisir et vous donnera les outils pour forger cette décision. Parcourez-le, discutez-en en famille ou avec vos professeurs. Parce que le meilleur projet, c'est celui qui vous ressemble.

Bonne lecture à tous et toutes !

Carole Delga
Présidente de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée

À QUI S'ADRESSE CE KIT ?

À vous, collégien·nes et lycéen·nes d'Occitanie, pour vous aider à explorer les possibles et construire vos parcours d'orientation.

Avec aussi des contenus dédiés à celles et ceux qui vous accompagnent :

> **LE COIN DES PARENTS** : pour qu'ils puissent vous assister dans l'élaboration de vos projets.
> **LE COIN DES PROFS** : pour animer les séquences de classe consacrées à l'orientation.
> **LE COIN DES PARTENAIRES ÉCO** : pour vous aider à prendre part à la découverte des métiers et inspirer les talents de demain.

TÉLÉCHARGE, IMPRIME OU PARTAGE !

Tu souhaites partager une ou plusieurs infos de ce kit avec ton ou ta prof principal·e, un·e PsyEN, tes parents, un·e ami·e... ? C'est facile !

❶ Marque autant de pages que tu le souhaites en cliquant sur l'étoile en haut de page.
❷ Clique sur l'icône « Marque-pages » pour retrouver ta sélection.
❸ Tu n'as plus qu'à télécharger les pages pour les imprimer ou les envoyer par mail.

COLLÉGIEN·NES OBJECTIF LYCÉE !

La 3e, c'est l'année où tout s'ouvre : perspectives de métiers, formations, stages... On t'aide à y voir clair pour choisir ton lycée sans stress : c'est le moment de rencontrer des pros, explorer les filières... afin de commencer à construire ton projet d'avenir. Prêt·e ? C'est parti !



© Laurent Baronnet – Région Occitanie

SOMMAIRE

FAQ 03

EN 3E, ON S'ORGANISE ! 04

ILS SONT LÀ POUR T'AIDER 06

MIEUX TE CONNAÎTRE 08

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS 10

- UN MAX D'OUTILS 10
- SUR LE TERRAIN 12
- PARENTS, PROFS, PARTENAIRES : JOUEZ LE JEU ! 14
- ZOOM SUR LE STAGE DE 3e 16

CONNAÎTRE LES FORMATIONS 18

- APRÈS LA 3e : QUELLE VOIE CHOISIR ? 18
- LA VOIE PRO EN UN COUP D'ŒIL 20
- VOIE PRO : VA VOIR PAR TOI-MÊME ! 22
- LA 2DE GÉNÉRALE ET TECHNOLOGIQUE 24

OSE LA MOBILITÉ ! 26

VIVE LE LYCÉE ! 27

FAQ

Les questions que vous vous posez !

L'orientation après la 3e, c'est une grande aventure qui commence… avec son lot d'interrogations ! Collégien·nes, parents, vous n'êtes pas seul·es : on a sélectionné les 10 questions qui reviennent le plus souvent, et on vous donne les pages où vous trouverez vos réponses !



Quelles sont mes différentes possibilités après la 3e ?

> Bonne nouvelle : il n'y a pas qu'un seul chemin ! Il existe 2 grandes voies après le collège, générale et pro, chacune avec ses atouts et ses débouchés. À toi de trouver celle qui te correspond. → RDV p. 18-19

Mon ado ne sait pas encore ce qu'il·elle veut faire : est-ce grave ?

> Non, c'est même tout à fait normal ! L'orientation se construit progressivement. Les choses s'éclairent en 3 étapes :
> ❶ Mieux se connaître → RDV p. 8-9
> ❷ Découvrir des métiers → RDV p. 10 à 17
> ❸ Connaître les formations → RDV p. 18 à 25

Qui peut me conseiller pour m'orienter ?

> Dans ton collège ou en dehors, il y a plein de personnes disponibles pour t'écouter, te guider et t'aider à y voir plus clair. → RDV p. 6-7

La voie pro, est-ce un bon choix ou une voie de garage ?

> Soyons clair·es : c'est tout sauf une voie sans issue ! CAP, bac pro… mènent à l'emploi dans des métiers concrets ou à la poursuite d'études.
> La vraie question, c'est plutôt : *« Est-ce le bon choix pour mon ado ? »* → RDV p. 20 à 23

Où trouver des infos sur les métiers et formations en Occitanie ?

> Vidéos, guides, magazines… : que ce soit en ligne, dans les Maisons de l'Orientation ou encore au CDI, les ressources ne manquent pas, et beaucoup sont gratuites !
> → RDV p. 5, 11 et 23, sans oublier la partie « Secteurs éco » p. 53.

Mon ado peine à trouver son stage de 3e. Comment faire ?

> Pas de panique ! Trouver un stage peut prendre du temps, mais en Occitanie, plusieurs dispositifs accompagnent les collégien·nes dans leur recherche. → RDV p. 16-17

À quoi ça sert vraiment, ce stage ?

> À bien plus que tu ne le crois ! Découvrir un métier de l'intérieur, tester tes envies, affiner ton projet… c'est un vrai atout pour ton orientation. → RDV p. 16

À quel moment faut-il choisir ce que mon ado fera au lycée ?

> Pas de pression : ce n'est pas une décision à prendre du jour au lendemain ! L'année de 3e est jalonnée d'étapes et d'échanges avec l'équipe du collège, avec un calendrier bien balisé. → RDV p. 4

Le lycée, c'est très différent du collège ?

> Un peu, oui, mais rien d'insurmontable ! Certaines choses changent (ambiance, organisation, profs…), mais la plupart des lycéen·nes s'adaptent vite et y gagnent en autonomie. Plutôt cool, non ? → RDV p. 27

Mon ado envisage un bac pro dans un lycée loin de chez nous. Comment faire ?

> La distance ne doit pas être un frein à ses rêves ! Des solutions existent pour que votre ado puisse accéder à la formation qui lui convient. → RDV p. 26

EN 3e, ON S'ORGANISE !



© Sébastien Pouchard - Région Occitanie

Le lycée, ça se prépare

Pour choisir ta future orientation, pas d'impro ! Tout au long de l'année de 3e, sois attentif·ve aux différentes étapes et documente-toi.

Pas à pas

> Ton parcours d'orientation en classe de 3e comporte plusieurs phases et moments-clés : réflexion, premiers souhaits, confirmation de tes vœux… **En suivant ce calendrier et cette to-do list, pas de fausse route !**

ASTUCE

Imprime ce calendrier et garde-le sous les yeux !

septembre	octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet
SEPTEMBRE à DÉCEMBRE				**JANVIER à FÉVRIER**					**JUIN**	
Réfléchis à tes envies.				**Formule tes premières demandes.**					**Le conseil de classe rend sa décision.**	
DES OUTILS DE LA RÉGION À CHAQUE ÉTAPE !										
SEPTEMBRE à JANVIER						**MARS**		**MAI**		**Début JUILLET**
Recherche ton stage de 3e : Plateforme ID.STAGES Occitanie • Ateliers en MDO • Opérations « Mission stage 3e » dans les MDO (octobre)						**Le conseil de classe donne un 1er avis.**		**Indique tes vœux définitifs et fais tes demandes d'affectation.**		**Découvre ton résultat… et inscris-toi dans ton lycée !**
SEPTEMBRE à JUIN										
Découvre toutes les possibilités : *Rencontres ID.MÉTIERS (septembre à juin) • ID.MÉTIERS – L'événement (octobre à février) • Journées portes ouvertes (février à avril) • Immersions dans les lycées (janvier à avril) • Mini-stages (octobre à avril) • Guides et mags ID.MÉTIERS (septembre à juin)*										

LA COLLEC ID.MÉTIERS

À feuilleter sans modération !

> Ce numéro de l'*Essentiel*, c'est le **b.a.-ba de l'orientation post-3e** ! Un support synthétique avec aussi des contenus pour tes parents, car l'orientation, c'est avant tout une histoire de dialogue.





> Dans l'**annuaire post-3e**, retrouve toutes les formations en voie scolaire – professionnelle, générale et technologique – disponibles après le collège en Occitanie.

> Envie d'en savoir plus sur la voie pro ? Consulte le dernier **Guide voie professionnelle**.



POUR ALLER PLUS LOIN

> Consulte les **mags ID.MÉTIERS** pour découvrir des secteurs variés et passionnants (les métiers du numérique, de la fonction publique, de la ville durable…). Au sommaire : fiches métiers, articles et témoignages inspirants pour trouver ta voie !



En ligne exclusivement

> Retrouve un max d'infos, d'articles et de témoignages de pros dans le **guide Web post-3e**, juste ici : **www.laregion.fr/Post3e**.



OÙ CONSULTER TOUTES CES PUBLICATIONS ?

> En **version numérique** sur www.meformerenregion.fr/guides.

> En **version papier** au bureau du ou de la PsyEN de ton établissement, dans les CIO, les Maisons de l'Orientation et les Maisons de ma Région.

LE COIN DES PARENTS

POUR BIEN ACCOMPAGNER VOTRE ADO

- Dialoguez régulièrement.
- Proposez-lui de nouvelles pistes.
- Écoutez-le·la sans jugement.
- Suggérez-lui des expériences sur le terrain :
  > stages (voir p. 16-17) ;
  > enquêtes métiers (voir p. 14)…
- Prenez conseil (voir p. 8-9).

LE COIN DES PROFS

ORIENTATION : QUELS OBJECTIFS AU COLLÈGE ?

> Se découvrir soi-même.

> Découvrir des métiers.

> Découvrir les différentes voies de formation.

PROFITEZ-EN !

La Région Occitanie vous propose de nombreux outils pour vos classes : salons, rencontres avec des pros… (Voir p. 15 et 23.)



© Lilian Cazabet – Région Occitanie

ILS SONT LÀ POUR T'AIDER



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Au collège... ou en dehors !

Que choisir pour le lycée, où piocher les bonnes infos... ? Beaucoup de questions, mais pas d'inquiétude : tu peux t'appuyer sur de nombreux pros autour de toi !

DANS TON ÉTABLISSEMENT

- Le ou la psychologue de l'Éducation nationale (PsyEN) de ton collège
- Ton ou ta prof principal·e
- Le ou la CPE
- Le ou la prof documentaliste au CDI

EN DEHORS DU COLLÈGE

- Le ou la PsyEN d'un Centre d'information et d'orientation (CIO)
- Un·e chargé·e d'information d'une Maison de l'Orientation (voir ci-contre)
- Un·e conseiller·ère dans un point Info Jeunes (voir p. 13)

ASTUCE

Tu te demandes quels sont tes points forts ? Interroge tes ami·es ! Tu apprendras peut-être où ils et elles te verraient bien...



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

ZOOM SUR LES MAISONS DE L'ORIENTATION (MDO)

Où ?

> 2 à Toulouse.
> 1 à Montpellier.
> 2 MDO Mobiles qui se déplacent dans la région.
> Plus de 150 permanences dans les Maisons de ma Région.

Quoi ?

> Des chargé·es d'info pour te guider.
> Des découvertes de métiers, des forums thématiques…
> Des ateliers d'orientation.
> Des casques de réalité virtuelle, des ressources numériques…

Comment ?

> Accès, contacts, programme, inscriptions… sur :
– www.laregion.fr/maison-orientation-toulouse
– www.laregion.fr/maison-orientation-montpellier



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

SPÉCIAL COLLÉGIEN·NES !

> MISSION STAGES 3E

Une journée spéciale pour t'aider à décrocher ton premier stage ! Rencontre des entreprises prêtes à t'accueillir et participe à des ateliers pour booster ta recherche et optimiser tes candidatures. N'oublie pas ton CV !

> MA COURSE D'ORIENTATION

Au programme : ateliers thématiques, entretiens « flash », quiz d'orientation, rencontres avec des pros… et même un lieu d'écoute pour tes parents !

LE COIN DES PARENTS

SUIVEZ L'ACTU DES MDO !

Inscrivez-vous à leur newsletter :
> www.laregion.fr/maison-orientation-toulouse
> www.laregion.fr/maison-orientation-montpellier

Suivez leur page Facebook :
> @maisonorientationtoulouse
> @maisonorientationmontpellier



BON À SAVOIR

Votre ado hésite à pousser la porte des MDO, il·elle n'ose pas y aller seul·e… ? Et si vous commenciez par un atelier duo parents/enfants ?

LE COIN DES PROFS

LA MDO POUR LES SCOLAIRES

> **Organisez des sorties** à la MDO : découverte des ressources, atelier thématique, rencontre avec des pros d'un secteur d'activité…

> **Demandez la visite** d'une MDO Mobile (MOM) dans votre établissement : voir p. 15.

CONTACTEZ-LES !



© Antoine Darnaud – Région Occitanie

MIEUX TE CONNAÎTRE



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Tes envies, tes atouts : fais le point !

Qui es-tu, qu'est-ce qui te passionne ? Mieux tu te connaîtras, plus il te sera facile de trouver le métier ou la formation qui te correspond.

3 idées pour mieux te connaître

1 Fais des tests de personnalité, par exemple les quiz de l'Onisep :
www.onisep.fr/metier/les-quiz-de-l-onisep

2 Engage-toi ! Tu peux devenir :
- délégué·e de classe ;
- délégué·e pour la vie collégienne ;
- éco-délégué·e ;
- membre d'une asso : culturelle, humanitaire, sportive…

L'objectif : découvrir quelles causes te tiennent à cœur, quelles actions t'animent, quelles qualités elles révèlent chez toi…

3 Décrypte tes centres d'intérêt
- Tu passes des heures à faire des vidéos → métiers de la communication, de l'audiovisuel, du numérique…
- Tu passes toutes tes pauses de midi au potager du lycée → métiers du paysage, de l'agriculture…

TA VIE RÊVÉE

Comment te vois-tu dans quelques années ? Qu'est-ce qui est prioritaire pour toi ? Pose-toi les bonnes questions !



© Sébastien Pouchard – Région Occitanie

À TOI DE JOUER !

Quels sont tes points forts ?	Les métiers à regarder de près
J'ai le sens de l'organisation.	→ *Métiers de la gestion, de la logistique…*
J'ai le goût du détail.	→ *Métiers de la bijouterie, de la comptabilité…*
Je suis compétitif·ve.	→ *Métiers du commerce, du sport…*
J'ai une bonne mémoire.	→ *Métiers du droit, de la médecine…*
Je suis	→ Métiers .....
J'ai	→ Métiers .....
Je suis	→ Métiers .....
J'ai	→ Métiers .....

Qu'est-ce que tu aimes ?	Les métiers à regarder de près
J'aime les animaux.	→ *Vétérinaire, éleveur·euse, garde-chasse…*
J'aime raconter des histoires.	→ *Journaliste, scénariste, chargé·e de communication…*
J'aime cuisiner.	→ *Cuisinier·ère, diététicien·ne, responsable de restauration collective…*
J'aime observer et comprendre.	→ *Chercheur·euse, technicien·ne de laboratoire…*
J'aime	→ .....
J'aime	→ .....
J'aime	→ .....
J'aime	→ .....

LE COIN DES PROFS

CONNAISSANCE DE SOI : COMMENT TRAVAILLER CET AXE AVEC VOS ÉLÈVES ?

> Appuyez-vous sur les **Rencontres ID.MÉTIERS** centrées sur cette compétence qui sont à votre disposition. À consulter ici : www.laregion.fr/-Rencontres-ID-Metiers-2026-2027-

> Parlez-leur des « **courses d'orientation** » organisées dans les Maisons de l'Orientation, qui proposent des ateliers comme « Mieux s'observer pour mieux s'orienter ».

> Rappelez-leur que les **chargé·es d'information à la Maison de l'Orientation** (voir p. 7) et les **PsyEN** mobilisent toute l'année des outils ludiques (ateliers, tests…) pour les épauler, et peuvent leur indiquer quels domaines d'activités explorer en fonction de leur profil et de leurs affinités.



© Antoine Darnaud - Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

DITES-LUI !

> Comment voyez-vous votre ado : créatif·ve, curieux·euse, plein·e d'initiatives… ? Échangez avec lui·elle sur ses traits de caractère !

BON À SAVOIR

Les « courses d'orientation » organisées dans les Maisons de l'Orientation sont ouvertes aussi aux parents, avec des ateliers utiles comme « Révélez la personnalité cachée de votre ado ».

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Younès Hamma – Région Occitanie

Un max d'outils

Sur le Web, au CDI de ton collège, à la Maison de l'Orientation ou encore au CIO, les outils ne manquent pas pour explorer les métiers !

Fais le plein de vidéos !

> **Un moyen facile et rapide d'explorer des métiers !**
Tu découvres concrètement :
- à quoi ressemble le travail en lui-même ;
- comment se passe une journée type ;
- les lieux et l'ambiance ;
- les personnes côtoyées au quotidien ;
- les parcours et expérience des pros interviewé·es...

... et tu peux plus facilement t'imaginer à leur place !

> **Bonne nouvelle** : le Web déborde de vidéos de découverte des métiers. Impossible de tout lister, mais on te donne quelques pistes pour commencer...
- Plateforme **ID.STAGES**, rubrique « Vidéos & lives »
- **Vidéos « Inspire-toi ! »** des WorldSkills Occitanie
- **Vidéos « Les métiers qui recrutent en Occitanie »**
- **Vidéothèque de la Région**
- Sites Web des **Campus des métiers et des qualifications en Occitanie**
- **Onisep TV**
- Appli **Wilbi**
- Plateforme **Lumni**



À TESTER !

Dans les Maisons de l'Orientation, tu peux même découvrir des métiers en réalité virtuelle !



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

ON SE MET À JOUR !

> Dans la **rubrique « Filières en transition : les métiers d'avenir » sur le portail de l'orientation de la Région**, vous trouverez de nombreux articles sur les professions de demain dans des domaines aussi variés que le sport, le numérique ou encore la santé : n'hésitez pas à en discuter avec votre ado !

LES MAGS ID.MÉTIERS

> Métiers de la fonction publique, de l'alimentation durable, des mobilités, de la construction… : les mags ID.MÉTIERS t'ouvrent des horizons sur **des secteurs en transition qui recrutent en Occitanie.**



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

+ de 20 mags déjà parus !

> À feuilleter **en version numérique** sur www.meformerenregion.fr/guides.

> Disponibles **en version papier** au CDI de ton collège, dans les CIO, les Maisons de l'Orientation et les Maisons de ma Région.

AU SOMMAIRE

> Des fiches métiers



> Des articles et témoignages inspirants !



> Et aussi :



Une ouverture sur le monde



Place à la mixité dans les métiers !



Des idées de lectures, vidéos, podcasts…



Des infos chiffrées pour te repérer



Ils et elles témoignent sur leur stage

EST-CE QUE CE MÉTIER ME RESSEMBLE VRAIMENT ?

Tu as lu des fiches métiers ou regardé des vidéos ? Maintenant, passe à l'action !

> Choisis un métier, puis donne à chacune des affirmations ci-contre une note de 1 à 4.

1 = *Pas du tout* 3 = *Plutôt oui*
2 = *Un peu* 4 = *Oui, complètement !*

Puis additionne les notes obtenues.

> Ta note totale :

- 34 à 40 → SUPER piste !
- 26 à 33 → Bonne piste à explorer.
- 18 à 25 → Il faudrait y réfléchir davantage.
- 10 à 17 → Ça ne te correspond pas vraiment.

1. J'imagine facilement me lever le matin pour faire ce métier.
2. Les missions de ce métier m'intéressent vraiment.
3. Les tâches quotidiennes me plaisent.
4. Ce métier correspond à mes centres d'intérêt.
5. Ce secteur correspond à ma personnalité.
6. Je me sens à l'aise avec la façon de travailler (rythme, lieu, seul·e ou en équipe…).
7. Ce métier correspond à ce qui est important pour moi (mes valeurs).
8. Je me projette dans cet environnement de travail.
9. J'ai déjà certaines qualités utiles pour ce métier.
10. J'ai envie d'en savoir plus ou de tester ce métier.

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

Sur le terrain

Le meilleur moyen de choisir ton avenir ? Tester, rencontrer, explorer !
Dès le collège, plein d'occasions existent pour découvrir des métiers en pratique : fonce !



© Laurent Boutonnet - Région Occitanie

DES STAGES QUI TE RESSEMBLENT

Le stage de 3e (entre autres !) est une super opportunité de découvrir les coulisses d'un métier qui te fait envie. Dans une entreprise, un atelier, un labo, une association, un commerce… tu observes le quotidien des pros et peux leur poser des questions. Une expérience concrète pour mieux savoir ce qui te plaît. **> + d'infos p. 16-17**

ENGAGE-TOI… ET DÉCOUVRE CE QUE TU AIMES

Rejoindre une asso, intégrer le conseil régional des jeunes (photo), organiser un projet solidaire… tout ça te permet de travailler en équipe, prendre des responsabilités, apprendre à communiquer ou encore gérer un budget. Mine de rien, tu découvres déjà des compétences pro… et des métiers !

> + d'infos dans cet article



© Olivier Panier des Touches - Région Occitanie

UNE CONVERSATION PEUT TOUT CHANGER

Parler avec des pros, c'est souvent un bon moyen d'en savoir plus sur des métiers. Les rencontres ID.MÉTIERS te permettent d'échanger directement avec eux dans les Maisons de l'Orientation (MDO, voir p. 7), les Maisons de Ma Région (MMR), ou directement dans ton collège.

> Programme des rencontres dans les MDO sur leur page Web.



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

UN ENDROIT FAIT POUR TOI

En plus des MDO, les **points Info Jeunes** t'aident à y voir plus clair sur les métiers, les formations ou les stages.
Tu peux également participer à des événements pour découvrir des secteurs professionnels et poser toutes tes questions.

> Trouve le PIJ le plus proche de chez toi !



UNE SOIRÉE POUR ÉCLAIRER TES PROJETS

La **Nuit de l'orientation** rassemble dans chaque département de la région des centaines de pros issu·es de nombreux secteurs d'activité ainsi que des spécialistes de l'orientation. Tu peux déambuler librement, poser tes questions et découvrir des métiers auxquels tu n'aurais peut-être jamais pensé ! **> Un aperçu dans cette vidéo !**

UNE COMMUNAUTÉ D'ENTRAIDE

Sur **JobIRL**, tu corresponds de façon sécurisée avec des pros sur leur expérience et leur quotidien. Bon à savoir : tu peux aussi contacter des entreprises qui t'intéressent et des étudiant·es pour qu'ils·elles te parlent de leur formation.

> Connecte-toi sur la plateforme.

UNE JOURNÉE AU SALON

Les **salons thématiques**, nombreux en Occitanie, permettent de découvrir des secteurs comme le nautisme, les métiers d'art, l'agriculture… Démos de métiers, rencontres et échanges avec des pros passionné·es : une bonne façon d'avoir un aperçu des débouchés d'un domaine d'activités.

> Prépare ta visite avec cet *Essentiel* !





© Arthur Perset – Région Occitanie

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

Parents, profs, partenaires : jouez le jeu !

Plus tôt un·e jeune découvre le monde professionnel, mieux il·elle s'oriente. Voici pourquoi et comment vous pouvez faire la différence dès le collège.

LE COIN DES PARENTS

Vous êtes ses premiers guides

> Pourquoi c'est important ?

Un·e jeune qui parle de métiers à la maison peut explorer plus librement ses aspirations, et donc mieux choisir.

> Ce que vous pouvez faire

– **Lui parler de votre parcours**.
– **L'emmener sur votre lieu de travail**.
– **L'encourager à faire plusieurs stages** (voir p. 16-17).
– **Rencontres à la Maison de l'Orientation (MDO), forums métiers**... : identifiez avec votre ado toutes les opportunités près de chez vous (voir p. 12-13) et accompagnez-le·la pour franchir les premières portes.

> Donnez-lui le mode d'emploi !

Pas facile à 14 ou 15 ans de poser des questions à de parfait·es inconnu·es... Pour aider votre ado, vous pouvez lire nos conseils dans **cet article** et l'inscrire à un atelier « Enquête métier » à la MDO.

DÈS LA 4e

Votre ado semble déjà préférer la pratique à la théorie ? La voie pro le·la tente ? Sachez qu'il existe une 3e prépa métiers pour découvrir cette voie plus tôt. Parlez-en avec son ou sa prof principal·e dès le début de l'année de 4e.

À RETENIR

Écoutez les envies de votre ado, sans jugement et sans projeter les vôtres, et choisissez avec lui ou elle les actions qui lui correspondent le mieux.



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

LE COIN DES PROFS

En classe aussi, on vous accompagne

> Pourquoi la découverte des métiers est importante ?

Relier les savoirs aux métiers change la perception des élèves sur ce qu'ils·elles apprennent en cours, et pourquoi ils·elles l'apprennent.

> Ce que vous pouvez faire

– **Utiliser la plateforme ID.STAGES** :
- visites virtuelles d'entreprises depuis votre classe ;
- venue d'ambassadeur·rices métiers dans votre collège.

– **Mobiliser le dispositif Rencontres ID.MÉTIERS** :
- échanges avec des pros ;
- interventions de branches pro ou d'associations sur une thématique (un secteur d'activité, la mixité hommes-femmes dans les métiers…).

– **Organiser une visite à la MDO.** De nombreuses rencontres avec des pros y ont lieu toute l'année.

– **Emmener vos élèves à ID.MÉTIERS – L'événement** (voir p. 23).

À RETENIR

Une rencontre de 20 minutes avec un·e pro peut déclencher une vocation.



© Sofiane Bensizerara – Région Occitanie

– **Inviter une MDO mobile dans votre collège** :
- casques de réalité virtuelle ;
- plein de ressources pour découvrir des métiers : tests, fiches métiers, mags… ;
- des chargé·es d'info au top qui accueillent vos élèves.

NOMBREUSES DEMANDES !



© Fabien Ferrer – Région Occitanie

ÇA SE PRÉPARE !

Vous visitez prochainement la MDO ? La MOM vient bientôt au collège ? Lisez nos conseils dans ce mini-guide pour faire de cet événement un succès pour vos élèves !



LE COIN DES PARTENAIRES ÉCO

Ouvrez vos portes : ça change des trajectoires

100 % GAGNANT !

> Pourquoi c'est important ?

Vous êtes les mieux placé·es pour donner aux jeunes une image concrète de vos métiers.

> Ce que vous pouvez faire

– **Accueillir un·e collégien·ne en stage de 3e** (voir p. 17).

– **Rejoindre le réseau d'ambassadeur·rices métiers sur ID.STAGES** pour témoigner de votre métier en classe et faire visiter votre entreprise, en vrai ou en visio.

– **Répondre à l'appel à projets Rencontres ID.MÉTIERS** et coconstruire des actions innovantes (escape games, quiz, jeux de rôle…) dans les collèges, les MDO, les Maisons de ma Région et sur les salons ID.MÉTIERS – L'événement.



À LIRE

À RETENIR

Investir quelques heures dans l'orientation d'un·e jeune, c'est peut-être recruter votre futur·e collaborateur·rice dans quelques années.



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Zoom sur le stage de 3e

C'est sûrement ta première vraie immersion dans le monde du travail : une semaine pour explorer, observer et te faire une opinion par toi-même.

INFOS-CLÉS

À quoi ça sert, ce stage ?

- **Découvrir un métier :** quotidien, contraintes, ambiance…
- **Confirmer (ou non) tes idées :** ce que tu imaginais *vs* la réalité.
- **Mieux te connaître :** comparer ce que tu aimes, ce qui ne t'intéresse pas…
- **Gagner en confiance :** gérer un nouveau trajet, interagir avec des adultes toute la journée, t'adapter à un milieu inhabituel… ça compte aussi !

À LIRE

- Cet article en ligne : « Stages au collège : mode d'emploi »
- Le mini-guide l'*Essentiel* sur les stages



3 conseils

1. **Commence par ce qui te fait envie :** vise d'abord les métiers qui t'attirent.
2. **Anticipe :** lance tes recherches dès la rentrée.
3. **Fais le bilan juste après :** ça t'a plu ? Tu te verrais faire ce métier ? Pourquoi ? Ces réponses t'aideront pour la suite.



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

- **ID.STAGES Occitanie :** sur cette plateforme, cherche des offres par métier, secteur d'activité et ville.
- **Opérations « Mission stage » :** inscris-toi à l'un de ces ateliers dans une Maison de l'Orientation (MDO) en octobre.
- **Ateliers CV, aide aux appels téléphoniques…** sont organisés toute l'année dans les MDO.
- **Ton entourage :** famille, voisins, commerçants, médecin… sont autant de pistes.

LE COIN DES PARENTS

VOTRE RÔLE DANS CE STAGE

> Sans le faire à sa place…

– **Accompagnez votre ado dans ses démarches :** aidez-le·la à préparer un appel, relisez un mail…
– **Veillez au calendrier :** faites un point régulier pour ne pas laisser passer les délais.
– **Mobilisez votre réseau :** parlez du stage autour de vous.
– **Faites le bilan ensemble après le stage** au cours d'un moment convivial.

> Incitez-le·la à aller plus loin

Le stage de 3e n'est qu'un début.
Les **mini-stages facultatifs** permettent d'explorer d'autres métiers, pendant les vacances, sans pression :
– stages de 1 à 5 jours ;
– autant de stages que souhaité ;
– partout : en entreprise, association, auprès d'une profession libérale… ;
– une convention suffit !

+ d'infos ici



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

À LIRE

« Stages au collège : aidez votre ado à adopter les bons réflexes ! »

LE COIN DES PROFS

LE CV : UN OUTIL D'ORIENTATION

Faire rédiger leur premier CV à vos élèves peut s'intégrer dans une séance d'orientation. C'est souvent l'occasion de mettre des mots sur qui ils·elles sont – et ça, c'est déjà s'orienter !

> Activités extrascolaires : sport, musique, bénévolat… révèlent ce qu'ils·elles aiment, et parfois des qualités insoupçonnées.

> Compétences : pas besoin d'expérience pro, ce qu'ils·elles savent faire, en quoi ils·elles sont bon·nes (rédaction, informatique, activités manuelles…) compte aussi.

> *Soft skills* : ce que l'on dit souvent d'eux·elles (curieux·se, empathique, créatif·ve…).

LA BONNE IDÉE !

Constituez un historique des stages effectués par les ancien·nes élèves de 3e (entreprises, secteurs, retours, contacts) pour faciliter les recherches des suivant·es. Un tableau partagé entre profs principaux suffit pour démarrer.

LE COIN DES PARTENAIRES ÉCO

VOUS SOUHAITEZ ACCUEILLIR UN·E COLLÉGIEN·NE ?

> Faites-le savoir !

– Déposez vos offres sur **ID.STAGES Occitanie**.
– Participez aux événements **« Mission stage »** en octobre dans les Maisons de l'Orientation.

> Comment accueillir ? À vous de choisir !

– **Focus métier :** faire découvrir une fonction précise, de A à Z.
– **Tour des services :** immersion panoramique dans votre structure.
– **Individuel ou groupe :** un·e stagiaire ou plusieurs.


© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

CONNAÎTRE LES FORMATIONS

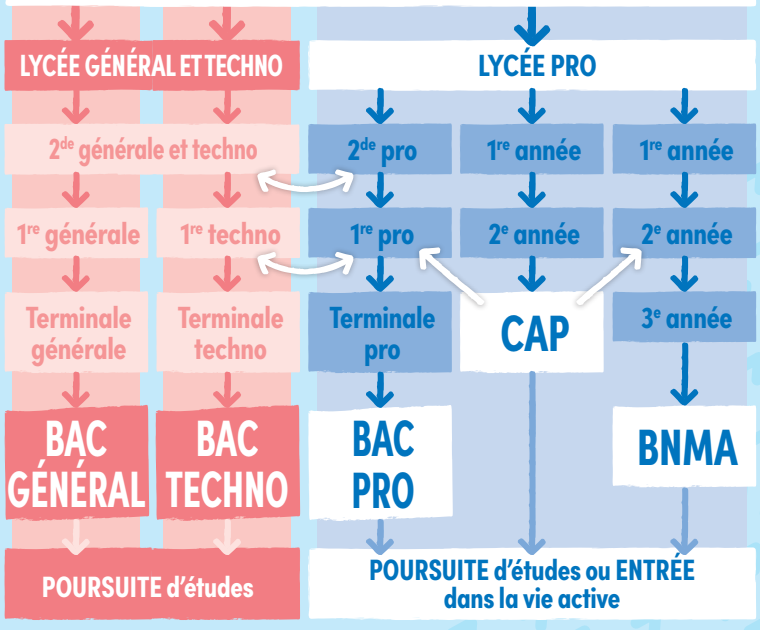


© Sofiane Bensizerara – Région Occitanie

Après la 3e : quelle voie choisir ?

2 grandes voies s'ouvrent à toi après le collège : la voie professionnelle et la voie générale et technologique (GT). À chacune ses façons d'apprendre.

APRÈS LA CLASSE DE 3E



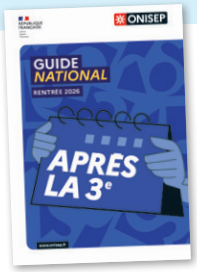
Source : Onisep

N.B. :
- Des passerelles existent entre ces 2 voies (exemples).
- Après la 3e, on peut aussi préparer un brevet professionnel agricole en 2 ans (exclusivement en apprentissage).
- Le bac pro, le CAP et le BNMA (voir ci-contre) peuvent être préparés en apprentissage.

À LIRE

- L'annuaire des formations post-3e en Occitanie
- Le guide national Onisep « Après la 3e »





LE COIN DES PARENTS

À VISIONNER

> Ce tuto vidéo hyper clair pour savoir comment rechercher les formations et déposer les vœux de votre ado sur le portail Scolarité services.

LE LYCÉE GÉNÉRAL ET TECHNO : 3 ANS POUR CONSTRUIRE TON PROJET

> Tu entres d'abord en **2de générale et technologique** : une année commune pour découvrir différentes matières avant de faire ton choix.

> Puis en 1re, 2 possibilités :
– la **voie générale**, avec des enseignements de spécialité ;
– la **voie technologique**, plus tournée vers des secteurs d'activité précis et des applications concrètes.

> **Après le bac**, de nombreuses poursuites d'études sont possibles : université, BTS, BUT, classes prépa, écoles…

> + d'infos p. 24-25



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

EXCEPTION

> La série STHR (sciences et technologies de l'hôtellerie et de la restauration) commence dès la 2de.



© Fabien Ferrer – Région Occitanie

À RETENIR

- Un choix en fin de 2de
- 3 ans jusqu'au bac
- Prépare surtout aux études sup

LE LYCÉE PRO : APPRENDRE EN FAISANT

> La voie pro, c'est :
– **des cours concrets**, avec beaucoup de pratique ;
– **des périodes en entreprise** pour mettre en application sur le terrain ce que tu apprends en classe, soit en stage quelques semaines par an, soit en apprentissage (alternance entre cours et entreprise toute l'année).

> **Après la 3e, 3 possibilités :**

→ Le **CAP**, généralement en 2 ans, pour apprendre un métier précis.

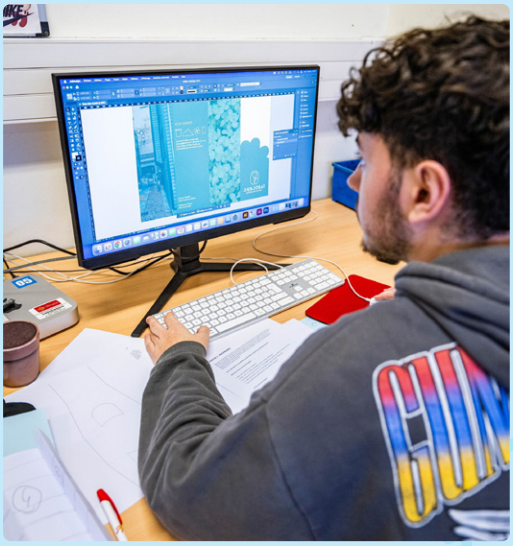
→ La **2de pro**, première étape d'un parcours en 3 ans jusqu'au bac pro. Tu acquiers progressivement des compétences plus polyvalentes dans un secteur.



© Arthur Perset – Région Occitanie

→ Nouveau en 2026 : le **BNMA** (brevet national des métiers d'art), en 3 ans après la 3e.
Ce diplôme va peu à peu remplacer le BMA et les bacs pro artisanat et métiers d'art.

> + d'infos p. 20 à 23



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

À RETENIR

- Formation concrète
- Beaucoup de pratique
- Mène vers l'emploi ou les études sup

CONNAÎTRE LES FORMATIONS



© Maxime Alessandrini - Région Occitanie

La voie pro en un coup d'œil

CAP, CAPA, bac pro, bac pro agricole, lycée pro, lycée pro agricole, apprentissage... : voici l'essentiel pour comprendre la voie pro et y imaginer ton avenir.

1 CAP, bac pro : quelles différences ?

> **La durée :** 2 ans pour un CAP, 3 ans pour un bac pro.

> **Les compétences :** en CAP, on apprend un métier précis, rapidement, avec beaucoup de pratique. En bac pro, on développe un éventail de compétences plus large.

> **Et après ?** Le bac pro ouvre les portes des études supérieures (BTS, BUT...), pas le CAP : pour ça, il faut d'abord passer par un bac pro.

> **Dans les 2 cas :** ateliers pratiques, immersions sur le terrain, projets concrets... et diplômes reconnus par les employeurs !

2 Familles ou hors familles de métiers : comment ça marche ?

> Certains bacs pro fonctionnent par **familles de métiers** : en 2de, tu découvres plusieurs métiers d'un même secteur avant de choisir une spécialité pour la suite, à partir de la 1re. Idéal si tu hésites encore !

> D'autres sont « **hors familles de métiers** » : tu choisis directement une spécialité précise dès la 2de, en général si ton projet est déjà bien défini en fin de 3e.

3 Où on étudie ?

> **En lycée pro ou lycée pro agricole :** tu alternes entre cours généraux et enseignements professionnels, avec des stages en entreprise quelques semaines par an.

> **En CFA** (centre de formation d'apprentis), si tu choisis l'apprentissage (voir encadré ci-contre) : tu es en entreprise la plupart du temps, et au CFA quelques jours par semaine.

> **En MFR** (maison familiale rurale, privée et sous contrat avec l'État) : tu reçois une formation pro de l'enseignement agricole, sous statut scolaire et/ou en apprentissage.



© Maxime Alessandrini - Région Occitanie

4 Le CAPA et le bac pro agricole, c'est forcément pour travailler dans l'agriculture ?

> Pas du tout ! L'enseignement agricole couvre aussi **l'environnement, les aménagements paysagers, l'alimentation, les animaux, le commerce, les services à la personne, les laboratoires ou encore l'agroéquipement**, des métiers parfois très loin de l'image classique du monde agricole.



© Sébastien Pouchard – Région Occitanie

5 Et après ?

> **Après un CAP :** tu peux continuer avec un bac pro, un certificat de spécialisation ou d'autres formations, ou bien travailler. Le bâtiment, la restauration, la coiffure ou encore l'automobile recherchent des pros niveau CAP.

> **Après un bac pro :** tu peux poursuivre dans le sup, généralement en BTS ou dans des écoles spécialisées... ou trouver un emploi.

L'APPRENTISSAGE, POURQUOI PAS ?

L'apprentissage, c'est étudier ET travailler en même temps. Tu prépares le même CAP ou bac pro que sous statut scolaire ; la différence ? Tu as un contrat de travail, tu es rémunéré·e, tu apprends le métier sur le terrain. Côté école, tu passes quelques jours par semaine au CFA. C'est concret, immersif, et très apprécié des employeurs, qui peuvent même te proposer un CDI une fois ton diplôme en poche !

LE COIN DES PARENTS

ATTENTION AUX IDÉES REÇUES SUR LA VOIE PRO ! 5 fausses croyances à déconstruire

1 « La voie pro, c'est pour les élèves en difficulté scolaire. »

FAUX. La voie pro accueille des jeunes déjà motivé·es par un métier, ou qui aiment apprendre autrement.

2 « En voie pro, il y a moins de matières générales. »

PAS VRAIMENT. Il y a aussi du français, des maths... avec des applications davantage reliées à des situations concrètes.

3 « La voie pro prépare uniquement à des métiers physiques. »

FAUX. La voie pro forme aussi à des professions où l'on mobilise créativité, relationnel, usage du numérique, organisation, précision, innovation...

4 « Il y a des formations pour les garçons, d'autres pour les filles. »

FAUX. Aujourd'hui, tous les secteurs recrutent des profils variés. On trouve des femmes dans l'industrie, le bâtiment ou le numérique, et des hommes dans le soin, l'esthétique ou la petite enfance. Les compétences et la motivation comptent bien plus que le genre.

5 « Choisir la voie pro, c'est décider de toute sa vie à 15 ans. »

FAUX. Les parcours peuvent toujours évoluer : poursuite d'études, spécialisations, passerelles, réorientation... Un choix d'orientation **n'est pas un choix définitif**, quelle que soit la voie choisie d'ailleurs : c'est aussi vrai pour la filière générale et technologique !



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

TOURNE LA PAGE ! Découvre des outils qui vont t'aider à explorer la voie pro plus en détail : guides, journées portes ouvertes... et bien d'autres ressources utiles !

CONNAÎTRE LES FORMATIONS



© Younès Hamma – Région Occitanie

Voie pro : va voir par toi-même !

Immersions, portes ouvertes, guides, témoignages… : voici quelques bonnes idées pour explorer davantage la voie pro en Occitanie, avant de faire ton choix.

SUR LE TERRAIN : TESTE, VISITE, POSE DES QUESTIONS !

Fais une immersion dans une formation

> **C'est quoi ?** Une ou plusieurs journées dans un lycée pro, agricole, ou encore une maison familiale et rurale (MFR). Tu assistes aux cours, tu vas en atelier et tu dors parfois même une nuit à l'internat !

> **C'est pour toi si** tu t'es déjà bien renseigné·e sur cette formation en amont.

> **Le + :** tu rentres chez toi avec une vraie idée de ce qui t'attend – quotidien, ambiance, rythme… et tu peux décider sans pression.

> **Comment faire ?** Parles-en à ton ou ta prof principal·e pour t'inscrire.

> **Conseils :** prépare cette expérience (qu'as-tu envie de savoir, de vérifier… ?) et fais le bilan après (qu'est-ce qui t'a plu, est-ce que tu t'y vois l'an prochain… ?).

Va aux journées portes ouvertes (JPO)

> **Au programme :** visite des différents lieux (ateliers, plateaux techniques, internat, cantine…), échanges avec des élèves et des enseignant·es, infos sur les formations…

> **Quand ?** En général à partir de janvier. Les dates sont fournies sur les sites de l'Onisep et des établissements : lycées pro, agricoles, CFA, MFR…

> **Important :** après ta visite, fais le bilan !



© Sofiane Bensizerara – Région Occitanie

À EXPLORER CHEZ TOI OU AU CDI

Le guide voie pro ID.MÉTIERS

> Un concentré d'infos et de témoignages pour te faire une première idée. Disponible en ligne ou en format papier dans ton collège, les MDO, les CIO…



AU SOMMAIRE

> Des fiches synthétiques sur les grands secteurs pro

> Des renseignements pratiques



> Toutes les formations en Occitanie (hors apprentissage) par secteur, avec les liens directs vers les établissements

Médaillé·es WorldSkills : des parcours inspirants !

> D'un CAP charpentier bois ou un bac pro horticulture à la compétition des métiers et de la jeunesse, ces ambassadeur·rices métiers racontent leur parcours sur **cette page** avec passion.

> **En bonus :** des reportages vidéo.



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

Les sites des CMQ d'Occitanie

> Chaque **Campus des métiers et des qualifications** (CMQ) recense sur son site des parcours de formation autour d'un secteur d'avenir, du CAP ou du bac pro au master.

> **Le + :** métiers qui recrutent, projets innovants, vidéos… chaque site est une mine d'infos !

> Va sur le **portail des CMQ**, choisis le secteur qui t'intéresse et clique sur sa rubrique « Formations ».

LE COIN DES PROFS

5 BONNES RAISONS D'EMMENER VOS ÉLÈVES À ID.MÉTIERS – L'ÉVÉNEMENT

Ce salon de l'orientation pas comme les autres, dédié aux classes de 4e et 3e, est devenu un rendez-vous incontournable en Occitanie. Pourquoi ça marche ?

PAROLES DE PROFS

Un salon « sérieux », « efficace » et « intéressant ».

1 Un salon interactif et ludique
Quiz, ateliers, rallye… les jeunes sont acteur·rices de leur visite.

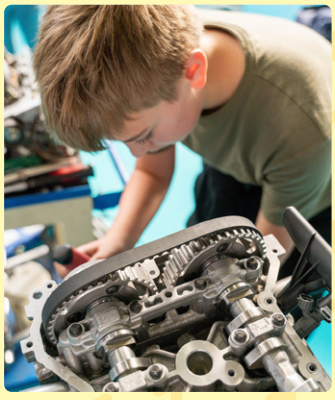
2 Des métiers en vrai
Les élèves expérimentent grâce à des démos, des manipulations…

3 De nombreuses possibilités près de chez eux
Les jeunes découvrent leur territoire sous l'angle des dynamiques économiques et professionnelles locales, avec une grande variété de secteurs représentés.

4 Un événement par les jeunes, pour les jeunes
Des élèves et apprenti·es animent les stands et échangent avec les collégien·nes.

5 Du pratique et concret
Des infos sur leur future vie lycéenne : Carte Jeune, stages, internats, mobilité internationale…

> + d'infos



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

INTÉRESSÉ·E ? Contactez-nous : idmetiers.levenement@laregion.fr

CONNAÎTRE LES FORMATIONS



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

La 2de générale et technologique

Options, sections particulières… : si tu fais les bons choix, ta 2de générale et technologique peut parfaitement te ressembler. Encore faut-il savoir quelles possibilités s'offrent à toi !

1 001 FAÇONS DE FAIRE SA 2DE GT EN OCCITANIE

Une option générale

> **Quoi ?** Latin, arts (plastiques, audiovisuels…), une 3e langue vivante (arabe, italien…)…

> **À quoi ça sert ?** Tester ou confirmer ton goût pour certaines matières avant de choisir tes enseignements de spécialités (EDS) en 1re (par exemple : l'option EPS avant de choisir l'EDS éducation physique, pratiques et culture sportives).
Elles enrichissent aussi ton profil et peuvent peser sur Parcoursup selon les filières visées.

Une section linguistique

> **Quoi ?** Section européenne (anglais, allemand, espagnol…), section internationale, section bachibac (bacs français et espagnol)…

> **À quoi ça sert ?** Renforcer ton niveau dans une langue, un atout solide pour le sup et l'international.

Une option technologique

> **Quoi ?** Biotechnologies, création et culture design, santé et social…

> **À quoi ça sert ?** C'est souvent un avant-goût d'une série techno. Utile si tu en envisages une en 1re (par exemple : l'option sciences et laboratoire avant de choisir la série STL – sciences et technologies de laboratoire).

Une section sportive

> **Quoi ?** Foot, rugby, natation, handball, athlétisme…

> **À quoi ça sert ?** Poursuivre ta passion pour un sport : tes entraînements sont intégrés à ton emploi du temps.
Cela enrichit ton profil et peut peser sur Parcoursup selon les filières visées (STAPS notamment).



© Patrice Thébault – Région Occitanie

LANGUES RÉGIONALES : BIEN PLUS QU'UNE OPTION LINGUISTIQUE !

Choisir l'occitan ou le catalan en option, ou carrément dans une section bilingue régionale, c'est un vrai + si tu veux t'orienter plus tard dans les lettres, les sciences humaines, ou bien sûr le tourisme, la culture et le patrimoine en Occitanie.



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

ZOOM SUR LA 2DE STHR[1]



© Fabien Ferrer – Région Occitanie

> **À savoir :** c'est la seule série techno qui se choisit dès la 2de ; tu décides donc dès la 3e. Idéal si tu es déjà attiré·e par l'hôtellerie-restauration et le tourisme, un secteur qui recrute en Occitanie (voir p. 72), et que tu veux mêler théorie et pratique.

> **Au programme :** matières générales, gestion hôtelière, service, cuisine et stages sur le terrain.

> **Et après le bac ?** BTS, licence pro, écoles hôtelières…

1• Sciences et technologies de l'hôtellerie et de la restauration.

COMMENT TE RENSEIGNER POUR FAIRE LES BONS CHOIX ?

> **Prends rendez-vous avec les pros de l'orientation** qui t'aideront à relier tes envies d'options à un projet d'orientation, surtout si tu as déjà une idée de ce que tu veux faire après le bac :
– les chargé·es d'info de la Maison de l'Orientation (MDO) de Toulouse ou Montpellier ;
– le ou la psychologue de l'Éducation nationale (PsyEN) de ton collège ou du Centre d'information et d'orientation (CIO) de ton secteur.

> **Parles-en avec ton ou ta prof principal·e**, qui te connaît bien et peut t'aider à déterminer si tes envies sont réalistes.

> **Va aux JPO des lycées** (voir p. 22), pour visiter les locaux, parler avec les élèves, poser tes questions aux profs… À partir de janvier en général.



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

À VÉRIFIER !

> Options, sections, EDS de 1re, séries techno… : **tout ne se trouve pas partout !**
Consultez le site Web de votre lycée de secteur pour vérifier si les souhaits de votre ado y sont disponibles.
Sinon, recherchez dans l'annuaire des formations post-3e quels autres établissements les proposent.
Il est possible de formuler une demande de dérogation : renseignez-vous auprès du collège de votre ado.

ET APRÈS LA 2DE ? Tu fais de nouveaux choix en fonction de tes envies post-bac.
Rendez-vous p. 28 pour la suite des aventures !

OSE LA MOBILITÉ !



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Bouger pour avancer

Qu'il s'agisse de partir à l'étranger ou de changer un peu tes habitudes pour suivre la formation qui te plaît, au lycée, la mobilité peut ouvrir plus de portes que tu ne l'imagines.

Le lycée, sans frontières

> **Partir à l'étranger**, ça change la donne ! Pas juste pour ton niveau de langue : pour la confiance en toi, l'autonomie, la capacité d'adaptation… Et dans un dossier Parcoursup, ça se remarque !

> **Comment ?** Quelques semaines ou mois, en 2de, 1re ou terminale selon le programme et le projet ; seul·e ou en groupe ; lors de voyages scolaires organisés par ton lycée ou de stages dans une entreprise étrangère si tu es en voie pro…

> **Pour qui ?** Tout le monde ! Pas besoin d'être bilingue pour partir. L'idée, c'est justement de progresser.

> **Par où commencer ?** Parles-en à ton·ta prof de langue ou ton·ta CPE, et lis notre mini-guide dédié.



Suis tes rêves

> Certaines formations, options, séries, EDS, etc., sont concentrées dans quelques lycées seulement. Mieux vaut faire quelques kilomètres de plus que passer 3 ans dans une filière qui ne te correspond pas. D'autant que des solutions existent : **internat, transports régionaux…**

> Renseigne-toi avant de formuler tes vœux.

Ton projet d'abord ; le reste, ça se trouve toujours !



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

RENSEIGNEZ-VOUS SUR LES AIDES !

> **Mobilité internationale :** Erasmus+, programmes régionaux…

> **Transports scolaires, trains et cars liO :** plusieurs dispositifs de gratuité ou quasi-gratuité existent selon les situations.

> **Achat d'un vélo :** jusqu'à 200 € pour les lycéen·nes boursier·ères de 2de.

+ d'infos : renseignez-vous auprès du lycée visé, sur les sites de la Région et de liO, à la Maison de l'Orientation, à la Maison de ma Région ou dans un point Info Jeunes près de chez vous.

VIVE LE LYCÉE !



© Corinne Rozotte – Région Occitanie

Petit aperçu de ce qui t'attend

Nouveaux lieux, nouvelles rencontres, nouvelles libertés… : l'entrée au lycée marque le début d'une grande aventure.

Ça change du collège !

> Le lycée, c'est souvent plus grand, avec de nouveaux visages, de nouveaux lieux et davantage de liberté. Pas d'inquiétude : quelques jours suffisent généralement pour trouver ses repères. Très vite, tu découvriras toutes les possibilités offertes par ton établissement.
Selon ton parcours, tu pourras **participer à des projets concrets, réaliser des stages, partir en échange à l'étranger**…
Tu apprendras aussi à mieux t'organiser et à **gagner en autonomie**.
Et comme le lycée prépare l'après, on te parlera régulièrement d'orientation, car au bout de cette aventure t'attendent encore de nouveaux horizons : études supérieures ou entrée dans la vie active. Curieux·euse de découvrir tout ça ? File vite dans la partie « Lycéen·nes » de ce kit, p. 28 !

Engage-toi

> Ouvre grand les yeux et les oreilles et profite de toutes les occasions pour mieux te connaître, découvrir des métiers…
Tu es déjà engagé·e au collège ou tu as envie de te lancer ? **Deviens délégué·e, éco-délégué·e, ou rejoins une association du lycée.**
Renseigne-toi dès la rentrée ! (Voir aussi p. 34.)

LE COIN DES PARENTS

CHECK-LIST

> **Commandez la Carte Jeune Région dès juin.** Indispensable au lycée, elle donne accès à de nombreux avantages : ordinateur portable, prêt des manuels scolaires, premier équipement en voie pro, réductions sport et culture, formation aux premiers secours…

> **Inscrivez votre ado dès juin au transport scolaire régional gratuit.**

> Si votre ado est en **situation de handicap**, prenez contact avec son futur établissement le plus tôt possible.

> **À lire :** l'article « 10 choses qui ont changé au lycée ».



© Arthur Perset – Région Occitanie

LYCÉEN·NES OBJECTIF SUP !

Au lycée, ça y est : ton projet d'orientation prend forme ! Parcoursup, spécialités, stages : on t'aide à y voir clair dans tout ça pour choisir tes études sans stress. Il ne te reste plus qu'à explorer les formations, rencontrer des pros… pour commencer à construire ton avenir. Prêt·e ? On y va !

SOMMAIRE

FAQ 29

LES ANNÉES LYCÉE 30

APPUIE-TOI SUR LES PROS ! 32

MIEUX TE CONNAÎTRE 34

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS 36

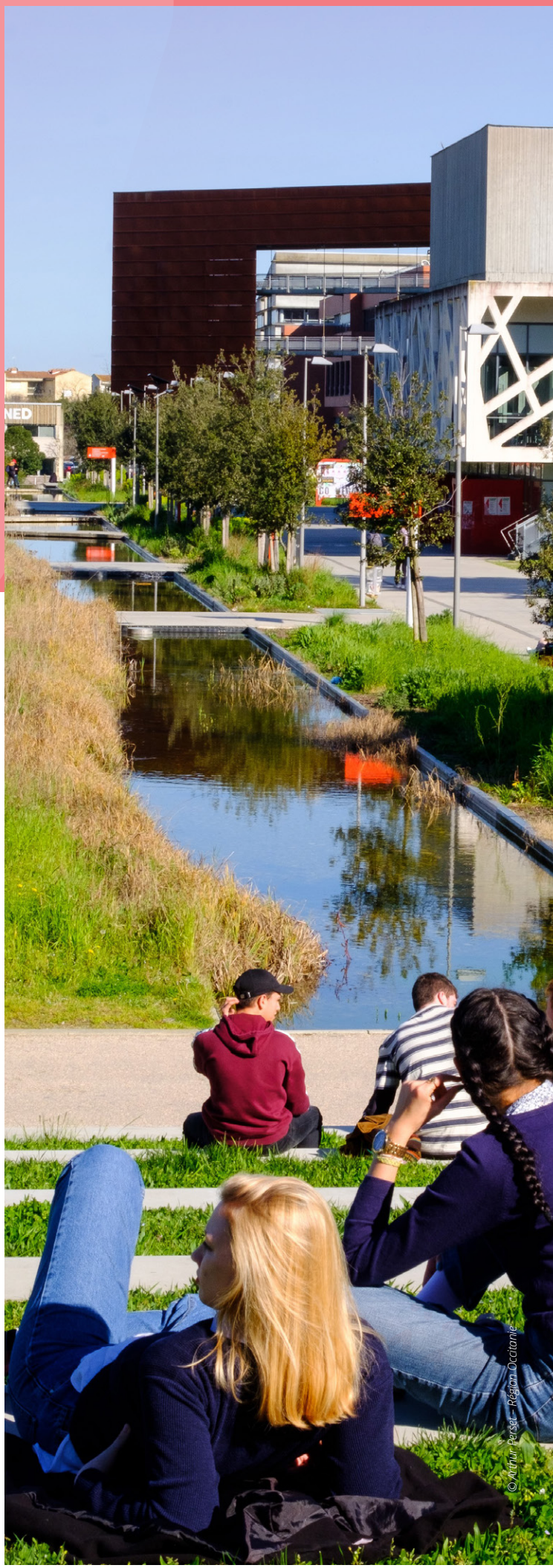
- TOUS LES OUTILS POUR T'INFORMER 36
- DES EXPÉRIENCES CONCRÈTES 38
- PARENTS, PROFS, PARTENAIRES : À VOUS DE JOUER ! 40
- FOCUS SUR LE STAGE DE 2de 42

CONNAÎTRE LES FORMATIONS 44

- LES ÉTUDES SUPÉRIEURES, MODE D'EMPLOI 44
- LE SUP À PORTÉE DE CLIC… ET DE RENCONTRES 46

MOBILITÉ : CHANGE D'HORIZON 48

À TOI LA VIE ÉTUDIANTE ! 50



© Arthur Perset – Région Occitanie

FAQ

Vos questions, nos réponses !

Le post-bac, c'est une nouvelle étape dans la vie d'un·e jeune. Lycéen·nes, parents, vous n'êtes pas seul·es. On a sélectionné vos 10 préoccupations qui reviennent le plus souvent : rendez-vous dans les pages suivantes pour trouver des éléments de réponse !



Qui peut m'aider à construire mon projet d'orientation ?

> Professeur·es, PsyEN, chargé·es d'info dans les Maisons de l'Orientation… de nombreuses personnes sont là pour t'aiguiller. → RDV p. 32-33

Mon ado ne sait toujours pas ce qu'il·elle veut faire : est-ce inquiétant ?

> Pas du tout ! Beaucoup de jeunes construisent leur projet progressivement. Pour avancer sereinement, 3 conseils :
> ❶ Mieux se connaître → RDV p. 34-35
> ❷ Découvrir des métiers → RDV p. 36 à 43
> ❸ Connaître les formations → RDV p. 44 à 47

Où trouver des infos sur les métiers et les formations ?

> Sites spécialisés, salons, journées portes ouvertes, témoignages d'étudiant·es, Maisons de l'Orientation… les ressources sont nombreuses, et le plus souvent gratuites. → RDV p. 36 à 39 et 46-47, sans oublier la partie « Secteurs éco » de ce kit, p. 53.

C'est quoi, les EDS ?

> Ce sont les enseignements de spécialité, c'est-à-dire des matières sélectionnées en 1re générale pour personnaliser son parcours au lycée. Il est important de bien les choisir. → RDV p. 31

Quelles sont mes différentes possibilités après le bac ?

> Université, BTS, BUT, école spécialisée, classe prépa, alternance… les options sont nombreuses ! L'essentiel est de trouver la formation qui correspond à tes envies, à ton profil et à ton projet. → RDV p. 44-45

Parcoursup, est-ce vraiment aussi complexe qu'on le dit ?

> Absolument pas ! En s'y prenant à temps et en étant bien informé·e, la procédure n'est pas compliquée. De plus, la plateforme est une mine d'infos sur les formations ! → RDV p. 31

Et si je me trompe de formation ?

> Renseigne-toi bien au préalable (→ RDV p. 46-47), et surtout, rassure-toi : les réorientations sont fréquentes dans le supérieur. Des passerelles existent entre de nombreuses formations et te permettent de rebondir.

Mon ado galère à trouver son stage de 2de : comment faire ?

> Ne vous découragez pas ! Des outils existent en Occitanie pour l'aider à décrocher des expériences enrichissantes. → RDV p. 42-43

Pourquoi faire un nouveau stage au lycée ?

> Pour te permettre d'explorer d'autres secteurs que celui découvert grâce au stage de 3e et de continuer à faire le point sur tes envies, booster ton dossier Parcoursup… → RDV p. 42-43

Les études supérieures coûtent-elles forcément cher ?

> Pas nécessairement. Divers dispositifs permettent de réduire les dépenses : bourses, aides au logement, restauration universitaire, aides régionales, alternance… → RDV p. 48 à 51

LES ANNÉES LYCÉE



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Toutes les grandes étapes

Au lycée, chaque année compte ! Choix de spécialités, stages, Parcoursup… : ton parcours jusqu'aux portes du sup se construit pas à pas. Pas de panique : on t'explique tout.

Des choix chaque année

> Ton parcours jusqu'au bac se façonne dès ta première année de lycée. Chaque année, tu fais des choix pour la rentrée suivante. **Voici comment ça s'organise.**

Changer de voie, c'est possible !

> Des passerelles existent si ton projet évolue en cours de lycée : renseigne-toi auprès de ton ou ta prof principal·e.

Voie	Ta formation initiale	Ce que tu vas choisir pour la 1re	Et ensuite ?
GT	2de générale et technologique	→ 1re générale : 3 enseignements de spécialité (EDS)	→ Tu gardes 2 EDS en terminale.
		→ 1re techno : 1 série (STL, STI2D, etc.)	→ Tu la suis jusqu'au bac.
PRO	2de pro famille de métiers	→ 1 spécialité de bac	→ Tu la suis jusqu'en terminale.
	2de pro hors familles de métiers	→ Tu continues ta spécialité	→ Tu la suis jusqu'en terminale.
	CAP	→ 2e année de CAP	→ Poursuite possible en bac pro ou entrée dans la vie active.

+ D'INFOS

- La 1re et la terminale générales
- Comment choisir ses EDS ?
- La 1re et la terminale technologiques
- Le guide Web post-bac
- L'*Essentiel* sur le post-bac



EN TERMINALE : PLACE À PARCOURSUP !

C'est quoi, Parcoursup ?

> La plateforme nationale sur laquelle tu formules tes vœux pour l'enseignement supérieur et reçois les réponses des établissements. Le passage obligé… mais sans stress si tu anticipes !

+ D'INFOS

L'article « 10 astuces pour optimiser tes chances sur Parcoursup »

décembre	janvier	février	mars	avril	mai	juin	juillet
Parcoursup ouvre en mode consultation : explore les formations disponibles pour la rentrée prochaine.	**Ouverture des inscriptions :** crée ton dossier et commence à saisir tes vœux.	Confirme tes vœux et complète ton dossier.		**Date limite** pour valider tes vœux et soumettre ton dossier.		**Phase principale d'admission :** reçois les réponses et réponds toi aussi dans les délais !	**Phase complémentaire :** des places sont encore disponibles dans certaines formations.

3 conseils pour bien vivre Parcoursup

> **Mise sur la variété :** utilise tes 10 vœux stratégiquement, entre formations très souhaitées et options plus accessibles.

> **Soigne ta lettre de motivation :** pour certaines formations, elle peut faire la différence. Sois sincère et oublie les copier-coller et l'IA : ça se voit !

> **Parles-en autour de toi :** profs, PsyEN, parents… ils et elles sont là pour t'aider à affiner tes choix.



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

PARCOURSUP ULTRA-ZEN

> Plus tu t'y prends tôt, plus tu seras serein·e le jour J. N'attends pas la terminale pour réfléchir à ton orientation post-bac ! Dès la 2de, prends le temps de mieux te connaître (voir p. 34), d'explorer les métiers (p. 36) et de repérer les formations qui pourraient te correspondre (p. 44). Parcoursup ne sera alors qu'une formalité !

LE COIN DES PARENTS

POUR BIEN ACCOMPAGNER VOTRE ADO

> **EDS en voie générale : comment choisir ?**
Appuyez-vous sur les points forts de votre ado et ses envies post-bac. Testez ensemble différentes combinaisons d'EDS sur l'outil **Horizons 21e** pour visualiser les débouchés correspondants et l'aider à se projeter.

> **Parcoursup : restez attentifs et réactifs**
Quand les réponses arrivent, votre ado dispose de seulement quelques jours pour accepter ou décliner une proposition : consultez régulièrement la messagerie ensemble et ne laissez pas passer les délais.

> **Vous n'êtes pas seul·es !**
Divers pros sont là pour vous conseiller, vous et votre ado, à chaque étape (voir p. 32).

LE COIN DES PROFS

ORIENTATION : QUELS OBJECTIFS AU LYCÉE ?

> Préparer et épauler chaque lycéen·ne vers l'enseignement supérieur, c'est l'affaire de tous ! La Région met à votre disposition **de nombreux outils** pour renforcer l'information auprès des élèves et de leurs familles : voir p. 33, 35, 41.

PROFITEZ-EN !



© Gilles Lefranq – Région Occitanie

APPUIE-TOI SUR LES PROS !



© Younès Hamma – Région Occitanie

Au lycée... ou ailleurs !

Quelle formation choisir après le bac, où trouver les bonnes infos... ? Autant de questions devant lesquelles tu n'es pas seul·e : des pros sont là pour t'accompagner et y répondre.

DANS TON ÉTABLISSEMENT

- Le ou la psychologue de l'Éducation nationale (PsyEN) de ton lycée
- Ton ou ta prof principal·e
- Le ou la CPE
- Le ou la prof documentaliste au CDI
- Le ou la responsable du bureau des entreprises (en lycée pro)

EN DEHORS DU LYCÉE

- Le ou la PsyEN d'un Centre d'information et d'orientation (CIO)
- Un·e chargé·e d'information d'une Maison de l'Orientation (voir ci-contre)
- Un·e conseiller·ère dans un point Info Jeunes (voir p. 39)

ASTUCE

Tu te demandes quels sont tes points forts ? Interroge tes ami·es ! Tu apprendras peut-être où ils et elles te verraient bien...



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

ZOOM SUR LES MAISONS DE L'ORIENTATION (MDO)

Où ?

> 2 à Toulouse.
> 1 à Montpellier.
> 2 MDO Mobiles qui se déplacent dans la région.
> Plus de 150 permanences dans les Maisons de ma Région.

Quoi ?

> Des chargé·es d'info pour te guider.
> Des découvertes de métiers, des forums thématiques…
> Des ateliers d'orientation.
> Des casques de réalité virtuelle, des ressources numériques…

Comment ?

> Accès, contacts, programme, inscriptions… sur :
– www.laregion.fr/maison-orientation-toulouse
– www.laregion.fr/maison-orientation-montpellier



© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie

SPÉCIAL LYCÉEN·NES !

> MISSION STAGES 2DE

Une journée spéciale pour t'aider à décrocher ton stage ! Rencontre des entreprises prêtes à t'accueillir et participe à des ateliers pour booster ta recherche et optimiser tes candidatures. N'oublie pas ton CV !

> MA COURSE D'ORIENTATION

Ateliers thématiques, entretiens « flash », quiz d'orientation, rencontres avec des pros… et même un lieu d'écoute pour tes parents !

> ATELIERS PARCOURSUP

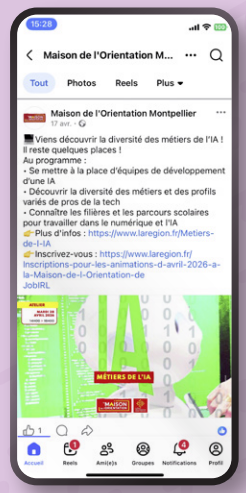
Des séances spécifiques sont organisées. À ne pas manquer !

LE COIN DES PARENTS

SUIVEZ L'ACTU DES MDO !

Inscrivez-vous à leur newsletter :
> www.laregion.fr/maison-orientation-toulouse
> www.laregion.fr/maison-orientation-montpellier

Suivez leur page Facebook :
> @maisonorientationtoulouse
> @maisonorientationmontpellier



BON À SAVOIR

Votre ado hésite à pousser la porte des MDO, il·elle n'ose pas y aller seul·e… ? Et si vous commenciez par un atelier duo parents/ados ?

LE COIN DES PROFS

LA MDO POUR LES SCOLAIRES

> **Organisez des sorties** à la MDO : découverte des ressources, atelier thématique, rencontre avec des pros d'un secteur d'activité…

> **Demandez la visite** d'une MDO Mobile (MOM) dans votre établissement : voir p. 40.

CONTACTEZ-LES !



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

MIEUX TE CONNAÎTRE



© Léo Arcangeli - Région Occitanie

Fais le point !

Si tu connais bien tes atouts et tes aspirations, il te sera plus facile de définir les domaines et formations qui te correspondent vraiment. Comment procéder en pratique ?

3 idées pour mieux te connaître

1 **Fais des tests de personnalité**, par exemple les quiz de l'Onisep : www.onisep.fr/metier/les-quiz-de-l-onisep

2 **Engage-toi !** Tu peux devenir :
- délégué·e de classe ;
- délégué·e pour la vie lycéenne ;
- éco-délégué·e ;
- membre d'une une asso : culturelle, humanitaire, sportive…

L'objectif : découvrir quelles causes te tiennent à cœur, quelles actions t'animent, quelles qualités elles révèlent chez toi…

3 **Décrypte tes centres d'intérêt**
- Tu aimes les sports collectifs → métiers où on travaille en équipe (événementiel…).
- Tu remplis des carnets de dessins ou de BD depuis tout·e petit·e → métiers du design, des arts appliqués, de l'architecture…

TA VIE RÊVÉE

Comment te vois-tu dans quelques années ? Qu'est-ce qui est prioritaire pour toi ? Pose-toi les bonnes questions !



© Laurent Boutonnet - Région Occitanie

À TOI DE JOUER !

Comment te définirais-tu ?	Les métiers à regarder de près
Je suis créatif·ve.	→ *Métiers du numérique, métiers d'art…*
J'ai un bon sens du relationnel.	→ *Métiers du tourisme, de l'enseignement…*
Je suis rigoureux·euse.	→ *Métiers de la restauration, de la finance…*
J'ai une grande capacité d'adaptation.	→ *Métiers de la vente, de la logistique…*
Je suis	→ Métiers .....
J'ai	→ Métiers .....
Je suis	→ Métiers .....
J'ai	→ Métiers .....

Qu'est-ce que tu aimes ?	Les métiers à regarder de près
J'aime être en extérieur.	→ *Garde du littoral, guide de haute montagne, maçon·ne…*
J'aime chapeauter les travaux de groupe.	→ *Chef·fe de cuisine, wedding planner, responsable de projet en ingénierie…*
J'aime aider les autres.	→ *Aide-soignant·e, avocat·e, sapeur·euse-pompier·ère…*
J'aime travailler de mes mains.	→ *Menuisier·ère, pâtissier·ère, mécanicien·ne…*
J'aime	→ .....
J'aime	→ .....
J'aime	→ .....
J'aime	→ .....

LE COIN DES PROFS

CONNAISSANCE DE SOI : COMMENT TRAVAILLER CET AXE AVEC VOS ÉLÈVES ?

> Appuyez-vous sur les **Rencontres ID.MÉTIERS** centrées sur cette compétence qui sont à votre disposition. À consulter ici : www.laregion.fr/-Rencontres-ID-Metiers-2026-2027-

> Parlez-leur des « **courses d'orientation** » organisées dans les Maisons de l'Orientation, qui proposent des ateliers comme « Mieux s'observer pour mieux s'orienter ».

> Rappelez-leur que les **chargé·es d'information à la Maison de l'Orientation** (voir p. 33) et les **PsyEN** mobilisent toute l'année des outils ludiques (ateliers, tests…) pour les épauler, et peuvent leur indiquer quels domaines d'activités explorer en fonction de leur profil et de leurs affinités.



© Gilles Lefrancq – Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

DITES-LUI !

> Comment voyez-vous votre ado : créatif·ve, curieux·euse, plein·e d'initiatives… ? Échangez avec lui·elle sur ses traits de caractère !

BON À SAVOIR

Les « courses d'orientation » organisées dans les Maisons de l'Orientation sont ouvertes aussi aux parents, avec des ateliers utiles comme « Révélez la personnalité cachée de votre ado ».

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Maxime Alessandrini - Région Occitanie

Tous les outils pour t'informer

Que ce soit en ligne, au CDI, à la Maison de l'Orientation, au CIO... tous les bons outils pour explorer les métiers sont à portée de clic ou à deux pas de chez toi.

Plonge dans les vidéos métiers !

> **Un format court et vivant pour explorer des dizaines de métiers.**

En quelques minutes, découvre à quoi ressemble concrètement le quotidien d'un·e pro :
- ses missions ;
- son ambiance de travail ;
- ses collègues ;
- son parcours...

De quoi t'imaginer facilement à sa place !

> **Bonne nouvelle** : le Web regorge de vidéos pour mieux connaître les métiers. Voici quelques pistes pour démarrer :
- Plateforme **ID.STAGES**, rubrique « Vidéos & lives »
- **Vidéos « Inspire-toi ! »** des WorldSkills Occitanie
- **Vidéos « Les métiers qui recrutent en Occitanie »**
- **Vidéothèque de la Région**
- Sites Web des **Campus des métiers et des qualifications en Occitanie**
- **Onisep TV**
- Appli **Wilbi**
- Plateforme **Lumni**



À TESTER !

Dans les Maisons de l'Orientation mobiles, tu peux même découvrir des métiers en réalité virtuelle !



© Laurent Boutonnet - Région Occitanie

LE COIN DES PARENTS

ON SE MET À JOUR !

> Dans la **rubrique « Filières en transition : les métiers d'avenir » sur le portail de l'orientation de la Région**, vous trouverez de nombreux articles sur les professions de demain dans des domaines aussi variés que le sport, le numérique ou encore la cybersécurité : n'hésitez pas à en discuter avec votre ado !

LES MAGS ID.MÉTIERS

> Métiers de l'eau, du sanitaire et social, de l'industrie du futur, de l'économie bleue… les mags ID.MÉTIERS t'ouvrent des horizons sur **des secteurs en transition qui recrutent en Occitanie**.



© Younès Hammia – Région Occitanie

+ de 20 mags déjà parus !

> À feuilleter **en version numérique** sur www.meformerenregion.fr/guides.

> Disponibles **en version papier** au CDI de ton lycée, dans les CIO, les Maisons de l'Orientation et les Maisons de ma Région.

AU SOMMAIRE

> Des fiches métiers



> Des articles et témoignages inspirants !



> Et aussi :



Une ouverture sur le monde



Place à la mixité dans les métiers !



Des idées de lectures, vidéos, podcasts…



Des infos chiffrées pour te repérer



Ils et elles témoignent sur leur stage

EST-CE QUE CE MÉTIER ME RESSEMBLE VRAIMENT ?

Tu as lu des fiches métiers ou regardé des vidéos ? Maintenant, passe à l'action !

> Choisis un métier, puis donne à chacune des affirmations ci-contre une note de 1 à 4.

1 = *Pas du tout* 3 = *Plutôt oui*
2 = *Un peu* 4 = *Oui, complètement !*

Puis additionne les notes obtenues.

> Ta note totale :

- 34 à 40 → SUPER piste !
- 26 à 33 → Bonne piste à explorer.
- 18 à 25 → Il faudrait y réfléchir davantage.
- 10 à 17 → Ça ne te correspond pas vraiment.

1. J'imagine facilement me lever le matin pour faire ce métier.
2. Les missions de ce métier m'intéressent vraiment.
3. Les tâches quotidiennes me plaisent.
4. Ce métier correspond à mes centres d'intérêt.
5. Ce secteur correspond à ma personnalité.
6. Je me sens à l'aise avec la façon de travailler (rythme, lieu, seul·e ou en équipe…).
7. Ce métier correspond à ce qui est important pour moi (mes valeurs).
8. Je me projette dans cet environnement de travail.
9. J'ai déjà certaines qualités utiles pour ce métier.
10. J'ai envie d'en savoir plus ou de tester ce métier.

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Younès Hamma – Région Occitanie

Des expériences concrètes

Au collège, tu as sûrement commencé à découvrir des métiers sur le terrain.
Au lycée, c'est le moment de poursuivre ces expériences pour affiner ton projet post-bac.

ENCORE PLUS DE STAGES !

Le stage de 3e t'a donné le goût de l'exploration ? Au lycée, ça continue ! En 2de, tu repars pour 2 semaines entières – dans une entreprise, une collectivité locale, une exploitation agricole... Tu peux aussi couper la période en 2 pour découvrir 2 environnements de travail différents.

> + d'infos p. 42-43



© Léo Arcangeli - Région Occitanie



© Gilles Lefranq – Région Occitanie

L'INSPIRATION VIENT EN TRAVAILLANT !

Jobs à l'année (baby-sitting...) ou jobs d'été (cueillette, restauration, animation...) : dès 16 ans, ces premières expériences te font découvrir des secteurs, tester des métiers et mieux comprendre ce qui te plaît pour affiner ton orientation.

> + d'infos dans cet article

AGIS… ET TROUVE TA VOCATION

Engage-toi dans une asso, organise une collecte solidaire ou bien participe au conseil régional des jeunes (photo), et tu rencontreras des animateur·rices, des chargé·es de com, des chef·fes de projet… autant de métiers concrets à découvrir sur le terrain !

> + d'infos dans cet article



© Olivier Panier des Touches – Région Occitanie

DES ÉCHANGES QUI COMPTENT

Qui mieux qu'un·e pro pour parler de son métier ? Les **Rencontres ID.MÉTIERS** qui ont lieu dans les Maisons de l'Orientation (MDO), les Maisons de ma Région (MMR) ou directement dans ton lycée te permettent d'échanger de vive voix avec des pros.

> Retrouve le programme des rencontres dans les MDO sur leur page Web.

UN RELAIS PRÈS DE CHEZ TOI

En complément des MDO et des CIO, les **points Info Jeunes** t'aident à t'orienter. Tu peux y poser tes questions sur les métiers, les formations ou les stages, et participer à des événements dédiés pour te renseigner sur différents secteurs.

> Trouve le PIJ de ton secteur.

UN RÉSEAU POUR TON ORIENTATION

Avec **JobIRL**, tu corresponds en ligne avec des pros et des étudiant·es qui te partagent leur quotidien et leur parcours.

> Connecte-toi sur la plateforme.

UNE SOIRÉE POUR VOIR PLUS LOIN

La **Nuit de l'orientation** réunit, dans chaque département, des pros de nombreux secteurs et des expert·es de l'orientation. Au fil des stands, tu peux échanger avec ces pros et découvrir des métiers parfois inattendus.

> Regarde cette vidéo !



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

UN SECTEUR, UNE JOURNÉE

Salons du nautisme, de l'agriculture ou encore des métiers d'art sont l'occasion de voir un secteur en action. Au programme : démos et rencontres avec des pros passionné·es pour mieux comprendre leurs métiers.

> Prépare ta visite avec cet *Essentiel* !



DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Parents, profs, partenaires : à vous de jouer !

Plus un·e lycéen·ne a d'occasions d'explorer le monde professionnel, plus il lui sera facile de faire ses choix au lycée puis sur Parcoursup.

LE COIN DES PARENTS

Vous êtes ses premiers repères

> Pourquoi c'est important de l'épauler ?

Un·e jeune qui parle de métiers à la maison construira sûrement un projet post-bac plus réfléchi.

> Ce que vous pouvez faire

– **Lui parler de vos propres choix**.
– **L'emmener sur votre lieu de travail**.
– **L'encourager à faire plusieurs stages** (voir p. 42-43).
– **Rencontres à la Maison de l'Orientation (MDO), forums des métiers**... : identifiez avec votre ado toutes les opportunités près de chez vous (voir p. 38-39) et accompagnez-le·la pour franchir les premières portes s'il·elle en ressent encore le besoin.

> Donnez-lui le mode d'emploi !

À 16 ou 17 ans, contacter des professionnel·les inconnu·es peut être encore intimidant. Pour aider votre ado, vous pouvez lire nos conseils dans **cet article** et l'inscrire à un atelier « Enquête métier » à la MDO.

PENSEZ-Y !

Votre ado est en voie pro ?
Rappelez-lui de s'adresser au bureau des entreprises de son établissement pour trouver un accompagnement dans sa recherche de stages.

À RETENIR

Écoutez les envies de votre ado, sans jugement et sans projeter les vôtres, et choisissez avec lui ou elle les actions qui lui correspondent le mieux.



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

LE COIN DES PROFS

En classe aussi, on vous accompagne

> Pourquoi la découverte des métiers est importante ?

Relier les savoirs aux métiers donne du sens à ce que les élèves apprennent en cours, en le reliant à leur futur projet.

> Ce que vous pouvez faire

– **Utiliser la plateforme ID.STAGES** :
- visites virtuelles d'entreprises depuis votre classe ;
- venue d'ambassadeur·rices métiers dans votre lycée.

– **Mobiliser le dispositif Rencontres ID.MÉTIERS** :
- échanges avec des pros ;
- interventions de branches pro ou d'associations sur une thématique (un secteur d'activité, la lutte contre les déterminismes…).

– **Organiser une visite à la Maison de l'Orientation (MDO).** De nombreuses rencontres avec des pros s'y tiennent toute l'année.



© Antoine Darnaud – Région Occitanie

À RETENIR

Une rencontre de 20 minutes avec un·e pro peut déclencher une vocation.



© Sofiane Benszerara – Région Occitanie

– **Inviter une MDO mobile (MOM) dans votre lycée** :
- casques de réalité virtuelle ;
- plein de ressources pour découvrir des métiers : tests, fiches métiers, mags… ;
- des chargé·es d'info au top qui accueillent vos élèves.

NOMBREUSES DEMANDES !

ÇA SE PRÉPARE !

Vous visitez prochainement la MDO ? La MOM vient bientôt dans votre lycée ? Lisez nos conseils dans ce mini-guide pour faire de cet événement un succès pour vos élèves !



LE COIN DES PARTENAIRES ÉCO

Ouvrez vos portes : ça change des trajectoires

100 % GAGNANT !

> Pourquoi c'est important ?

Vous êtes les mieux placé·es pour donner aux jeunes une image concrète de vos métiers.



À LIRE

> Ce que vous pouvez faire

– **Accueillir un·e lycéen·ne en stage d'observation de 2de** (voir p. 42-43).

– **Rejoindre le réseau d'ambassadeur·rices métiers sur ID.STAGES** pour témoigner de votre métier en classe et faire visiter votre entreprise, en vrai ou en visio.

– **Répondre à l'appel à projets Rencontres ID.MÉTIERS** et coconstruire des actions innovantes (escape games, quiz, jeux de rôle…) dans les lycées, les MDO et les Maisons de ma Région.

À RETENIR

Investir quelques heures dans l'orientation d'un·e jeune, c'est peut-être recruter votre futur·e collaborateur·rice dans quelques années.



© Sofiane Benszerara – Région Occitanie

DÉCOUVRIR DES MÉTIERS



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

Focus sur le stage de 2de

Cap sur de nouveaux horizons pro ! 2 semaines pour tester, comparer et avancer vers le bon choix pour après le bac.

INFOS-CLÉS

À quoi sert ce nouveau stage ?

> En 3e, tu as découvert le monde pro et observé un premier métier. En 2de, tu peux **explorer d'autres domaines qui t'attirent pour affiner progressivement ton projet d'orientation après le bac**. Quelques exemples : tu hésites entre ingénierie et commerce ? Des stages t'aideront à comparer ces 2 univers avant de choisir tes spécialités de terminale. Tu entres en 1re STD2A mais ton cœur balance entre design graphique, scénographie et architecture d'intérieur ? Plonge dans ces métiers pour mieux te projeter.

À LIRE

Cet article : « Stages d'observation au lycée : mode d'emploi »

3 conseils

1. **Anticipe :** lance tes recherches dès janvier.
2. **Vise 2 stages** d'une semaine dans 2 univers différents.
3. **Fais le bilan :** ça t'a plu ? Tu te verrais faire ce métier ? Ces réponses comptent pour la suite.



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

COMMENT TROUVER TON STAGE ?

> **ID.STAGES Occitanie : offres par métier, secteur, ville.**
> **Opérations « Mission stage » dans les MDO.**
> **Ateliers CV, aide aux appels… toute l'année en MDO.**
> **Ton entourage : famille, voisins, pros du quotidien…**

LE COIN DES PARENTS

VOTRE RÔLE DANS CE STAGE

> Sans le faire à sa place…

– **Accompagnez votre ado dans ses démarches :** aidez-le·la à préparer un appel, relisez un mail…
– **Veillez au calendrier :** faites un point régulier pour ne pas laisser passer les délais.
– **Mobilisez votre réseau :** parlez du stage autour de vous.
– **Faites le bilan ensemble après le stage** au cours d'un moment convivial.

> Incitez-le·la à multiplier les immersions

L'idéal est que votre ado profite de ses années lycée pour effectuer d'autres **mini-stages facultatifs** et explorer un max de métiers, pendant les vacances, sans pression :
– stages de 1 à 5 jours ;
– autant de stages que souhaité ;
– partout : en entreprise, association, auprès d'une profession libérale… ;
– une convention suffit !

+ d'infos ici



© Arthur Perset – Région Occitanie

À LIRE

L'article « Comment aider mon ado à acquérir les bons codes professionnels ».

LE COIN DES PROFS

LE CV : UN OUTIL D'ORIENTATION

Faire rédiger leur CV à vos élèves peut s'intégrer dans une séance d'orientation. C'est souvent l'occasion de mettre des mots sur qui ils·elles sont – et aussi de préparer leur futur dossier Parcoursup.

> Activités extrascolaires : compétitions sportives, concerts, engagement associatif, etc., révèlent leurs centres d'intérêt.

> Compétences : leurs premières expériences pro (stage de 3e, job d'été…), ce qu'ils·elles savent faire, en quoi ils·elles sont doué·es (langues, calcul, dessin…).

> *Soft skills* : ce que l'on dit souvent d'eux·elles (autonome, organisé·e, doté·e d'esprit critique…).

LA BONNE IDÉE !

Constituez un historique des stages effectués par les anciens élèves de 2de (entreprises, secteurs, retours, contacts) pour faciliter les recherches des suivant·es. Un tableau partagé entre profs principaux suffit pour démarrer.

LE COIN DES PARTENAIRES ÉCO

VOUS SOUHAITEZ ACCUEILLIR UN·E LYCÉEN·NE ?

> Faites-le savoir !

– Déposez vos offres sur **ID.STAGES Occitanie.**
– Participez aux événements **« Mission stage »** en octobre dans les Maisons de l'Orientation.

> Comment accueillir ? À vous de choisir !

– **Focus métier :** faire découvrir une fonction précise, de A à Z.
– **Tour des services :** immersion panoramique dans votre structure.
– **Individuel ou groupe :** un·e stagiaire ou plusieurs.



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

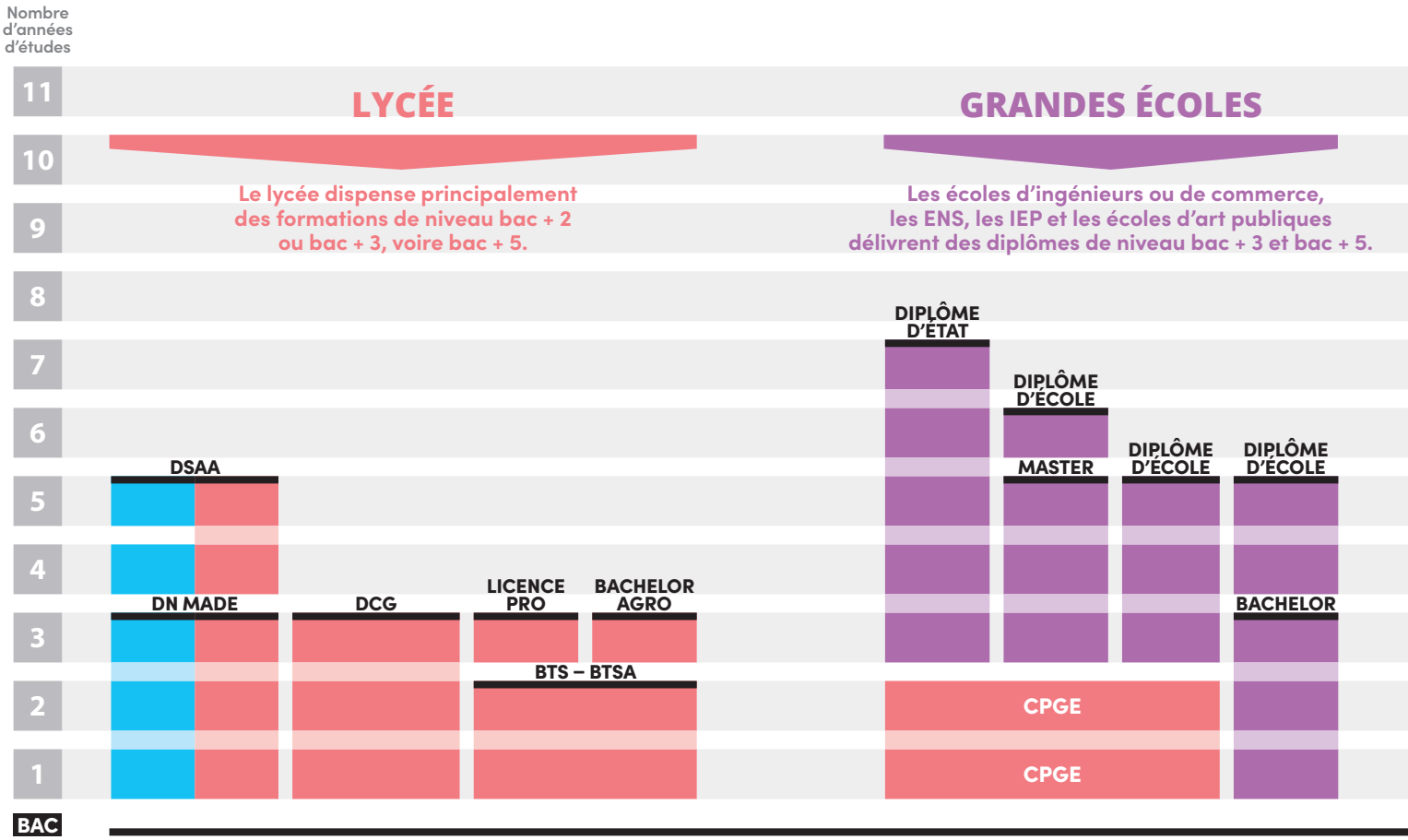
CONNAÎTRE LES FORMATIONS



© Maxime Alessandrini - Région Occitanie

Les études supérieures, mode d'emploi

Université, grandes écoles, écoles spécialisées... :
toutes les filières accessibles après le bac en un seul coup d'œil !



À prendre en compte

> Durée et lieu d'études : 2 critères-clés !

Combien de temps es-tu prêt·e à étudier ? De bac + 2 (BTS) à bac + 12 (diplôme de médecin spécialiste), les parcours varient énormément. Et où ? Université, IUT, lycée, école… : à chaque lieu son ambiance et son niveau d'encadrement spécifique.

> L'alternance, pourquoi pas ?

De nombreuses formations supérieures – BTS, BUT, licences pro, masters… – proposent l'apprentissage. L'atout ? Tu te formes tout en travaillant, tu gagnes en expérience et tu es rémunéré·e. Un vrai tremplin pour l'emploi !

+ d'infos

> Tu n'as pas le bac ?

Des parcours d'études existent pour toi aussi !

+ d'infos

LE COIN DES PARENTS

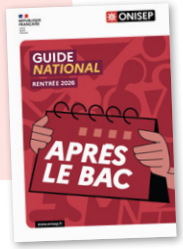
PASSERELLES

> Bonne nouvelle pour les parents qui s'inquiètent du « bon » choix après le bac : **il existe rarement une seule voie pour accéder à un métier.** Par exemple, pour intégrer une école d'ingénieurs, les classes prépa sont bien connues, mais certaines écoles recrutent aussi après un BUT ou une licence ; pour devenir vétérinaire, plusieurs parcours sont également possibles : concours post-bac, prépa, certains BTS et BUT…

À retenir : l'essentiel est de construire un parcours cohérent et motivant, adapté au profil, aux envies et au rythme de chaque jeune.

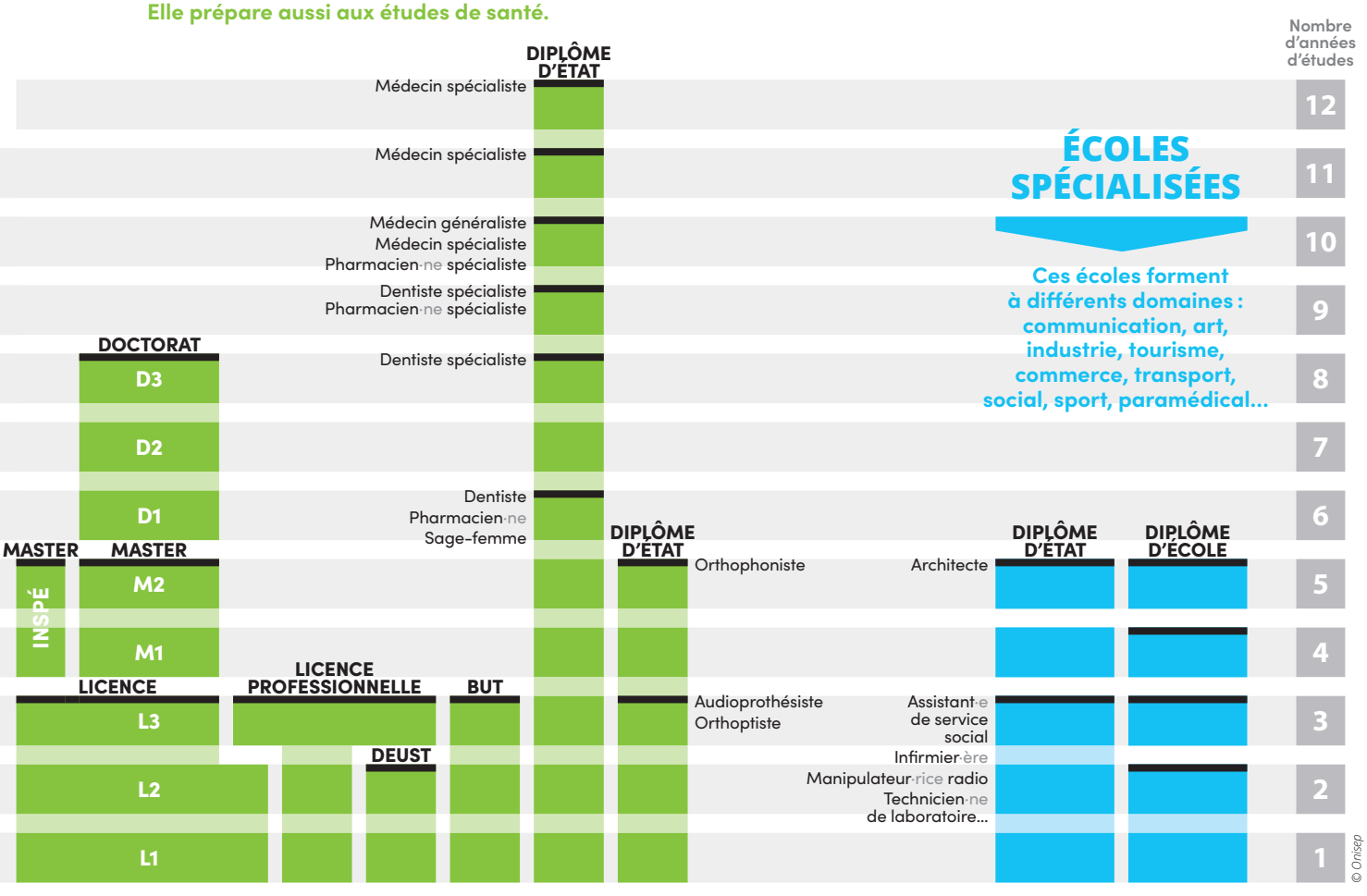
PLUS D'INFOS

BTS, BUT, CPGE… pour y voir plus clair, consulte nos fiches diplômes et le guide national « Après le bac » de l'Onisep.



UNIVERSITÉ

L'université dispense des formations générales et professionnelles. Elle prépare aussi aux études de santé.



© Onisep

CONNAÎTRE LES FORMATIONS



© Younès Hamma – Région Occitanie

Le sup à portée de clic… et de rencontres

Sites Web, salons, immersions dans les établissements, portes ouvertes… : découvre les outils qui t'aideront à explorer les formations et à trouver celles qui te correspondent.

Sur le Web

Pour t'aider à explorer, comparer et choisir, voici quelques outils en ligne incontournables.

> **Le guide Web post-bac de la Région Occitanie** : dans les rubriques « Je choisis » et « Je recherche », tu peux découvrir les formations proposées en Occitanie et utiliser un moteur de recherche pour les filtrer par domaine, département ou niveau de diplôme visé.

> **Les cartes des formations Parcoursup :** elles te permettent d'explorer toutes les possibilités en France. Chaque fiche détaille les enseignements, les modalités de candidature, les débouchés… une mine d'infos !

> **Les sites Web des Campus des métiers et des qualifications :** ils regroupent, autour de secteurs d'excellence – mobilité durable, industrie du futur, énergies renouvelables… – des formations allant du lycée jusqu'au bac + 5. Idéal pour découvrir des idées de parcours.

LE SUP SANS FILTRE

La vie étudiante, c'est comment au quotidien ? À quoi ressemble un campus, une résidence universitaire ou une salle de cours ? Quelles formations existent et quels métiers permettent-elles d'exercer ? La chaîne YouTube du projet COMPAS te fait découvrir tout cela à travers des vidéos et des témoignages. Au programme :

> **« Demain le Sup' » pour visiter les lieux et découvrir les campus ;**

> **« Direct de l'orientation » pour mieux comprendre les formations, les métiers et les aides disponibles ;**

> **« 1 000 portraits pour s'orienter » pour suivre des parcours d'ancien·nes étudiant·es, et peut-être te reconnaître dans leur histoire.**

Vis le sup avant de le choisir !

> Les outils en ligne, c'est bien. Mais pour vraiment te projeter, rien ne vaut une visite sur place, des échanges avec des étudiant·es ou une immersion dans la vie d'un campus. Voici quelques pistes pour découvrir les formations autrement !

LES SALONS DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

> C'est le lieu idéal pour faire le plein d'infos en une seule journée. Découvre des centaines de formations, rencontre des étudiant·es, des enseignant·es et des spécialistes de l'orientation. N'oublie pas de préparer quelques questions à l'avance pour bien tirer profit de ta visite !

> **Infosup à Toulouse** et le **Salon de l'enseignement supérieur à Montpellier** sont des rendez-vous incontournables, généralement organisés en janvier.



© Younès Hamma – Région Occitanie

LES JOURNÉES D'IMMERSION

Envie d'aller encore plus loin ? Certains établissements te permettent de suivre des cours ou de partager une demi-journée avec des étudiant·es. Une expérience précieuse pour t'imprégner du rythme et de l'ambiance et mieux comprendre les méthodes de travail. Le programme **Premier Campus de l'Université de Toulouse** propose ce type d'immersion dans de nombreux domaines d'études (ingénierie, droit, histoire, maths…), à Toulouse et aussi Rodez, Albi…, aussi bien dans les facs que dans les IUT et les écoles (ISIS à Castres par exemple). Réserve ta place dès l'ouverture des inscriptions : elles sont prises d'assaut !



© Younès Hamma – Région Occitanie

LES JOURNÉES PORTES OUVERTES (JPO)

Universités, IUT, écoles, classes prépa… : chaque année, les établissements t'accueillent pour te faire découvrir leurs locaux, leurs formations et leur quotidien. C'est l'occasion d'échanger directement avec celles et ceux qui y étudient ou y enseignent et de voir si l'environnement te correspond. **Retrouve toutes les dates ici.**

LE TUTORAT ÉTUDIANT

Qui mieux qu'un·e étudiant·e pour te parler de la réalité des études ? Grâce aux associations de tutorat, tu peux bénéficier d'un **retour d'expérience concret, sans filtre.** Une aide précieuse pour confirmer… ou au contraire faire évoluer tes choix ! + d'infos

ALORS, TU COMMENCES PAR QUOI ?

MOBILITÉ : CHANGE D'HORIZON



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Ouvre le champ des possibles

Choisir ses études, c'est aussi choisir où les vivre. Bonne nouvelle : en Occitanie, la mobilité prend de multiples formes et s'adapte à tous les projets.

Bouger, pour quoi faire ?

Changer de lieu d'études, même temporairement, t'apporte de nombreux bénéfices :

> Tu élargis ton **réseau**, tu rencontres des personnes venues d'horizons différents…

> Tu acquiers des **compétences** appréciées par les recruteurs : autonomie, confiance en toi, capacité d'adaptation et d'initiative, ouverture d'esprit, ou encore maîtrise des langues si tu pars à l'étranger.

> Tu affines ton projet pro : sortir de son environnement habituel permet parfois de **mieux se connaître**.

LE COIN DES PARENTS

ACCOMPAGNER SANS FREINER

> Voir son ado quitter son territoire ou partir à l'étranger peut susciter des inquiétudes. Pourtant, la mobilité constitue souvent **une expérience très formatrice pour les jeunes**.

Pour la préparer sereinement, encouragez votre ado à anticiper son projet et à se renseigner sur les dispositifs d'aide existants.



© Sofiane Bensizerara – Région Occitanie

Voici déjà 2 liens utiles :

- **Bouger dans la région avec liO**
- **Bouger à l'étranger**

« Mobilité », ça veut dire quoi ?

Quand on parle de mobilité, on pense souvent aux études à l'étranger. Mais ça commence parfois beaucoup plus près de chez toi !

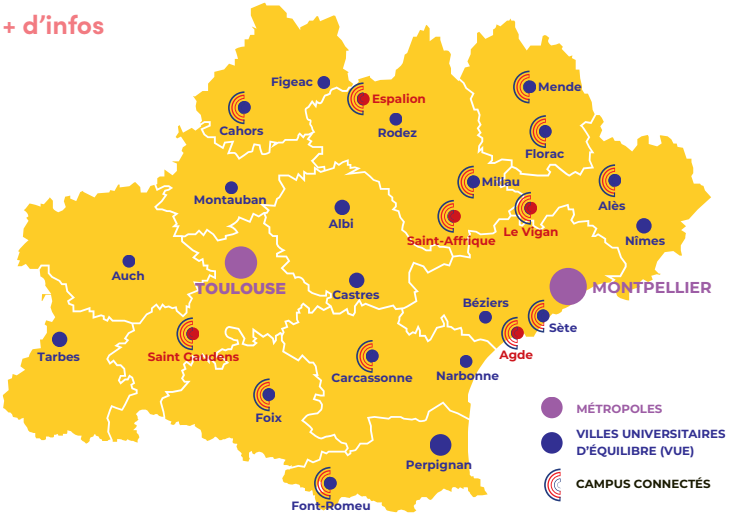
> Étudie là où cela te convient le mieux !

Contrairement aux idées reçues, toutes les formations ne sont pas concentrées dans les grandes métropoles. En Occitanie, de nombreuses **villes universitaires d'équilibre (VUE)** comme Albi, Auch, Cahors, Castres, Figeac, Foix, Millau, Mende, Rodez ou encore Tarbes proposent des formations reconnues et une vie quotidienne souvent plus abordable.

> Et si tu habites loin d'un campus ?

Les **Campus connectés** permettent de suivre près de chez toi des études sup à distance, tout en bénéficiant d'un espace de travail tout équipé, d'un accompagnement humain et de relations avec d'autres étudiant·es comme toi.

+ d'infos





© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

IMPORTANT

- **Explore toutes les options** : compare les formations proposées dans les VUE, et rends-toi, si tu le peux, aux journées portes ouvertes des établissements, pour visiter les lieux et aussi les villes ! Et bien sûr, contacte les Campus connectés si tu souhaites étudier près de chez toi.
- **Anticipe la logistique** : logement, transport, budget, restauration… Plus tu prépares ces aspects tôt, plus ton installation sera sereine.

Tes études sans frontières

La mobilité, c'est aussi l'occasion de partir quelques semaines ou plusieurs mois à l'étranger !

+ d'infos

2 CLÉS POUR UNE MOBILITÉ INTERNATIONALE RÉUSSIE

❶ Prépare ton départ en avance
Certaines candidatures, demandes de bourses ou formalités administratives se préparent plusieurs mois avant le départ.

❷ Travaille ton projet
Stage, échange universitaire… : choisis une expérience qui correspond à tes envies et à ton parcours.

À LIRE !



À TOI LA VIE ÉTUDIANTE !



© Emmanuel Grimault - Région Occitanie

Bien plus que des cours !

En Occitanie, tous les éléments sont réunis pour vivre le sup à fond dans de super conditions !

Plus de 270 000 étudiant·es en Occitanie !

> Notre région offre un cadre d'études particulièrement dynamique, avec de nombreuses villes universitaires comme Toulouse, Montpellier, Perpignan, Nîmes, Albi, Rodez, Tarbes ou encore Auch. Si chacune possède sa propre ambiance, toutes proposent une vie étudiante riche et animée.



© Arthur Perset - Région Occitanie

SUPER UTILES !

Des fiches d'info sur l'accueil et la vie étudiante à Albi, Montpellier, Nîmes, Perpignan et Toulouse.

TOULOUSE, MEILLEURE VILLE ÉTUDIANTE DE FRANCE !

On l'aime pour…

> son offre culturelle ;
> ses initiatives locales.

MONTPELLIER, 3e AU CLASSEMENT !

On l'aime pour…

> son offre de formation ;
> son accès aux professionnel·les de santé ;
> ses transports en commun gratuits pour les étudiant·es.

Source : classement des meilleures villes étudiantes de France 2026 publié par le magazine *L'Étudiant*.

LA RÉGION OCCITANIE PREND SOIN DE SES ÉTUDIANT·ES !

Ici, on met le paquet pour faciliter ta vie au quotidien. Quelques exemples :

> Tu te déplaces (presque) gratuitement, grâce au **dispositif +=0**.

> Tes frais médicaux sont pris en charge à hauteur de 100 € par an *via* le **Pass Mutuelle Étudiant·e**.

> La **Carte Jeune Région**, ton alliée au lycée (voir p. 27), est également ouverte aux jeunes qui étudient en lycée public ou privé sous contrat.

> Tu es en **situation de handicap** ? Découvre **par ici** tous les dispositifs qui s'adaptent à ton parcours.

> **Et aussi** : logements étudiants rénovés, opération « Bien manger pour tous »…



© Vincent Nguyen – Région Occitanie

BON PLAN !

Tu es intéressé·e par le secteur sanitaire et social ? Demande une bourse pour te former. + d'infos

L'ORIENTATION, C'EST TOUTE LA VIE !

Pendant tes études, tu continues de préciser ton projet pro :

> en effectuant des **stages** ou en étudiant **en alternance** ;

> en participant à des **interventions de pros dans ta formation**, des **visites d'entreprises**, et même des **projets en partenariat avec des employeurs**, notamment si tu étudies dans un établissement qui fait partie d'un Campus des métiers et des qualifications (voir p. 55) ;

> en prenant un **job étudiant** ou **job d'été** ;

> en t'engageant dans l'une des nombreuses **assos étudiantes**, **clubs sportifs**, **événements festifs ou solidaires**… proposés par ton établissement.

Autant d'expériences valorisantes qui pourront aussi enrichir ton CV, développer ton réseau, et préparer ainsi ton insertion dans le monde du travail !



© Laurent Boutonnet - Région Occitanie

PRENDS CONSEIL !

Les Maisons de l'Orientation et les services universitaires d'information, d'orientation et d'insertion professionnelle (SUIO) sont à ta dispo !

À LIRE !

Des guides bien utiles publiés par Info Jeunes Occitanie :
- **« Trouver un job en Occitanie » ;**
- **« Trouver un logement en Occitanie » ;**
- **« Le guide de l'engagement » ;**
- **« Le guide des emmerdes en Occitanie ».**

+ D'INFOS !

Cet article sur la vie étudiante.



Les Dissidents – Crédit photo : © Sébastien Pouchard

0 800 00 70 70
Appel gratuit
laregion.fr/maisons-orientation

MON ORIENTATION c'est la Région !

La Région Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

SECTEURS ÉCO EN OCCITANIE OBJECTIF MÉTIERS !

En Occitanie, on construit dès aujourd'hui le monde de demain. Mobilités durables, alimentation saine, culture pour toutes et tous... dans tous les secteurs économiques, chacun·e a un rôle à jouer. Et toi, quel domaine d'activité te fait envie ?



© Maxime Alessandrini - Région Occitanie

SOMMAIRE

L'OCCITANIE EN BREF — 54

VISIONNAIRE, l'Occitanie innove

- AÉRONAUTIQUE & SPATIAL — 56
- INDUSTRIE NAUTIQUE — 57
- MOBILITÉS DÉCARBONÉES — 58
- TRANSPORT & LOGISTIQUE — 59
- INDUSTRIE DU FUTUR — 60
- BIOTECHNOLOGIES — 61

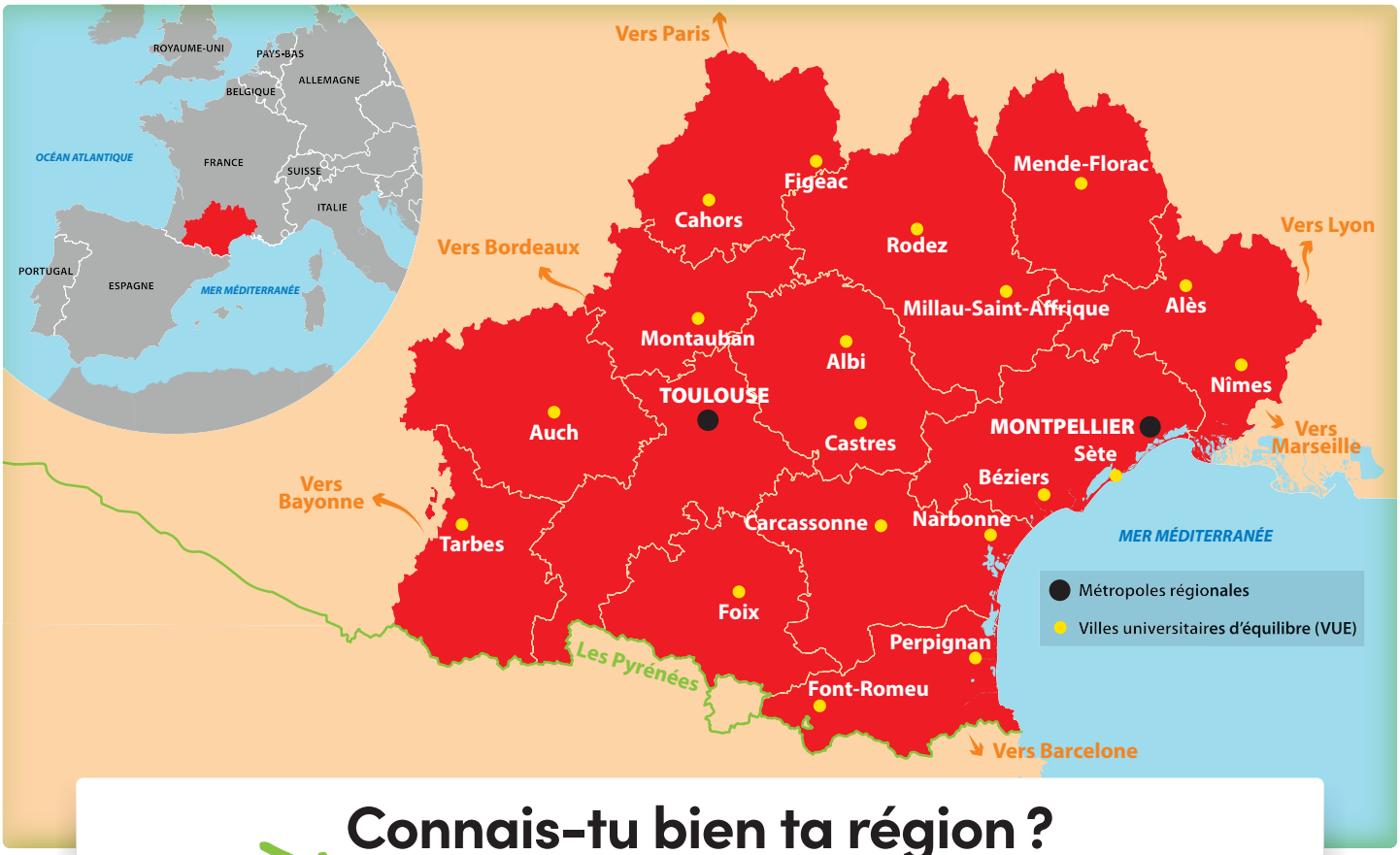
ENGAGÉE, l'Occitanie respecte la planète et les humains

- BÂTIMENT & TRAVAUX PUBLICS — 62
- NUMÉRIQUE — 63
- ÉNERGIES RENOUVELABLES — 64
- ÉCONOMIE CIRCULAIRE — 65
- GESTION DE L'EAU — 66
- FORÊT & BOIS — 67
- AGRICULTURE DURABLE — 68
- SANITAIRE & SOCIAL — 69

INGÉNIEUSE, l'Occitanie bouillonne de talents

- SPORT — 70
- CULTURE — 71
- TOURISME & GASTRONOMIE — 72

L'OCCITANIE EN BREF



Connais-tu bien ta région ?

En Occitanie, il fait bon vivre, étudier et travailler.
À toi de découvrir tous les atouts de la région pour construire ton avenir !

UN GRAND TERRITOIRE...

- **13** départements
- **4 446** communes
- **2** métropoles

Le sais-tu ?

L'Occitanie est la 2e région française par sa superficie. Pour te donner une meilleure idée, elle est plus étendue que l'Irlande !

... AUX PAYSAGES VARIÉS

- **2** massifs montagneux (**45 %** du territoire)
- **40 %** d'espaces naturels protégés : **2** parcs nationaux, **8** régionaux, **1** marin
- **220 km** de côte méditerranéenne



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

UNE RÉGION QUI ATTIRE

- **6** millions d'habitants
- **50 000** nouveaux habitants/an
- **10** aéroports, **281** gares ferroviaires, **370** lignes de bus liO…



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

Le sais-tu ?

Le tourisme est le 2e secteur économique régional avec :

- **10** sites classés au patrimoine mondial par l'Unesco
- **44** stations de montagne
- **28** établissements thermaux (1re région thermale de France)
- **50** ports de plaisance
- **1 000** festivals environ chaque année…

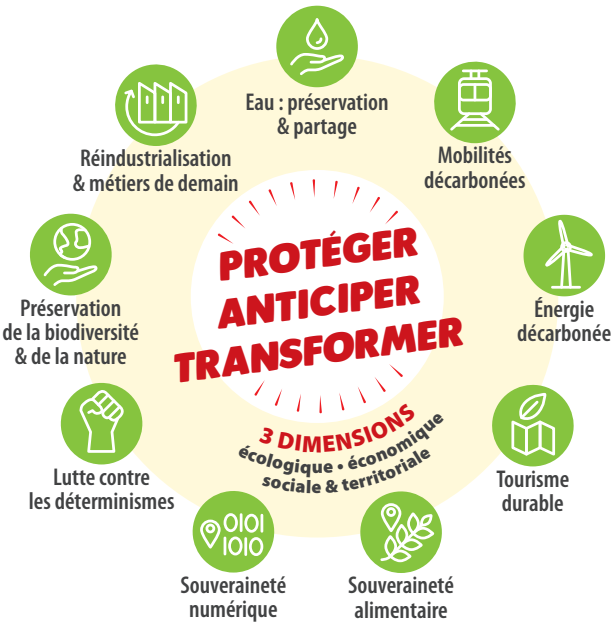
UNE RÉGION DYNAMIQUE…

- **2,2** millions d'emplois salariés
- **200 000** recrutements en 2026
- **374** lycées
- **270 000** étudiant·es, **9** universités, **31** grandes écoles d'ingénieurs et écoles supérieures



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

… avec 9 grands défis



CAMPUS DES MÉTIERS ET DES QUALIFICATIONS



LES experts métiers

Les CMQ, c'est quoi ? Des lycées, des facs, des entreprises, des labos, etc., qui unissent leurs forces autour d'un secteur d'activité important pour la région. Résultat : des formations au top, directement liées aux métiers qui recrutent, réparties en 17 grandes thématiques sur toute l'Occitanie. Découvre-les dans les pages suivantes !

1• Campus des métiers et des qualifications d'excellence.

Sources : Choose Occitanie • Occitanie Sud de France • Observatoire de l'emploi en Occitanie • Occitanie résiliente • La Région.

AÉRONAUTIQUE & SPATIAL

Pour une carrière qui décolle !


© Sébastien Pouchard - Région Occitanie

> L'Occitanie est la 1re région aéronautique et spatiale d'Europe. On y construit des avions, des satellites, des moteurs… Des milliers d'ingénieur·es, technicien·nes et opérateur·rices y travaillent, de la conception sur ordinateur jusqu'à l'assemblage en usine en passant par la fabrication d'équipements (pneumatiques, électroniques…).

C'EST POUR TOI SI…

> **Tu rêves de travailler en lien avec les avions ou l'espace.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

> **Chaudronnier·ère**
> **Technicien·ne programmation images satellite**
> **Ingénieur·e en propulsion**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

> **Bac pro technicien de maintenance en aéronautique** (lycée Frédéric-Mistral de Nîmes)
> **Licence pro maintenance aéronautique** (IUT de Blagnac)
> **Diplôme d'ingénieur·e de l'ISAE-SUPAERO** (Toulouse)

LES TENDANCES

> **Décarbonation du transport aérien**
> **Observation de la Terre** (climat, environnement…)
> **NewSpace : innovations et nouveaux acteurs**

LE CHIFFRE

> **85 000 emplois**[1]

À CONNAÎTRE AUSSI

> **Les métiers de l'aviation : agent·e de piste, pilote de ligne, contrôleur·euse aérien·ne…**

PENSES-Y !

> **Le brevet d'initiation aéronautique te donne les bases de la culture générale du domaine.**

+ D'INFOS

> **Mag ID.MÉTIERS hors série n° 3**



Le mot des expert·es

« Un secteur ouvert à toutes et tous, avec des besoins très variés et de belles opportunités pour l'avenir ! »

CMQe Aéronautique et spatial

1• Source : « Ambition 2026, une économie innovante et durable », Toulouse Métropole.

INDUSTRIE NAUTIQUE

Visionnaire

Un domaine qui a le vent en poupe !



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

Avec 220 km de littoral et plus de 250 km de canaux, l'Occitanie est une région qui compte dans le nautisme ! Cette filière dynamique recrute du CAP au doctorat, dans la construction et l'entretien de bateaux de plaisance (architecture, mécanique, voilerie, sellerie, menuiserie, accastillage, essais en mer, maintenance, négoce…).



Le mot des expert·es

« Des bateaux d'exception et des défis techniques et écologiques de premier plan ! »

CMQe Nautisme

C'EST POUR TOI SI…

- **Tu aimes la mer et le travail sur des projets concrets.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Sellier·ère nautique**
- **Technicien·ne matériaux composites**
- **Agent·e portuaire**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **Bac pro maintenance nautique** (lycée Rosa-Luxemburg de Canet-en-Roussillon)
- **BTS électrotechnique** (lycée Pablo-Picasso de Perpignan)
- **BUT science et génie des matériaux** (IUT de Nîmes)

LES TENDANCES

- **Construction de voiliers toujours plus innovants**
- **Déconstruction des bateaux et valorisation des déchets**
- **Conception de bateaux et ports connectés**

LE CHIFFRE

- **2 800 emplois**[1]
- **30 000 bateaux de plaisance amarrés dans les ports d'Occitanie**[2]

À CONNAÎTRE AUSSI

- **Plein d'autres métiers de la mer à découvrir : marin pêcheur, matelot, capitaine de commerce** (forme-toi au lycée de la mer de Sète !)**, métiers de l'éolien flottant** (voir p. 64) **et des services portuaires…**

PENSES-Y !

- **Le brevet d'initiation à la mer te donne un bon aperçu de ces métiers.**

+ D'INFOS

- **Mag ID.MÉTIERS n° 9**



1• Source : « L'économie bleue a le vent en poupe », Choose Occitanie.
2• Source : « Un nouveau souffle pour le nautisme et la plaisance », Région Occitanie.

MOBILITÉS DÉCARBONÉES

Imagine les transports de demain



© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie

› L'Occitanie est un véritable labo des mobilités durables. On y développe des solutions innovantes pour des déplacements plus propres, plus sûrs et plus connectés, que ce soit en train, en bus, en avion ou à vélo – avec pour objectif de ne laisser aucun·e usager·ère, ni aucun territoire, en ville comme en zone rurale, sur le bord de la route.

Le mot des expert·es

« Les mobilités recrutent des profils techniques… et créatifs ! »

CMQe Mobilité et transport intelligent

C'EST POUR TOI SI…

› **Tu aimes la tech et l'écologie.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

› **Mécanicien·ne cycles**
› **Technicien·ne systèmes embarqués**
› **Ingénieur·e mobilités intelligentes**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

› **Bac pro métiers de l'électricité et de ses environnements connectés** (lycée Léonard-de-Vinci de Montpellier)
› **BUT génie mécanique et productique** (IUT de Tarbes)
› **Master urbanisme et aménagement parcours transports mobilités** (université Toulouse – Jean-Jaurès)

LES TENDANCES

› **Mobilités douces**
› **Électrification des moyens de transport**
› **Intermodalité**

LE CHIFFRE

› **21 000 emplois[1] dans les nouvelles technos dédiées aux mobilités**

À CONNAÎTRE AUSSI

› **Le cluster professionnel Vélo Vallée**

À SAVOIR

› **L'Occitanie est la 1re région européenne à faire rouler des autocars à l'hydrogène sur ses lignes régulières.**

+ D'INFOS

› **Mag ID.MÉTIERS n° 11**



1• Source : « Les filières des mobilités durables et intelligentes », Région Occitanie.

TRANSPORT & LOGISTIQUE

Visionnaire

Le secteur qui fait tourner le monde !



© Nonda Gonzague – Région Occitanie

Avec sa position géographique stratégique entre l'Atlantique et la Méditerranée et aux portes de l'Espagne, l'Occitanie est un carrefour incontournable pour les flux de marchandises. Le secteur regroupe la logistique et le transport routier, ferroviaire, fluvial et maritime, sans oublier la distribution du dernier kilomètre à vélo ! Des métiers accessibles à tous niveaux de qualification.

Le mot des expert·es

« Sans ce secteur, rien ne bouge : c'est le squelette de toute l'économie ! »

CMQ Transport, logistique et commerce de gros

C'EST POUR TOI SI...

- **Tu es rigoureux·euse et organisé·e.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Conducteur·rice-livreur·euse**
- **Gestionnaire de stocks**
- **Ingénieur·e supply chain**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **Bac pro conducteur transport routier de marchandises** (lycée Ernest-Ferroul de Lézignan-Corbières)
- **BTS commerce international** (lycée Marie-Curie de Tarbes)
- **BUT packaging, emballage et conditionnement parcours éco-conception, homologation, supply chain** (IUT de Castres)

LES TENDANCES

- **Robotisation des entrepôts**
- **Traçabilité numérique des flux**
- **Décarbonation du transport** (véhicules électriques)

LE CHIFFRE

- **Plus de 87 000 offres d'emploi[1] par an**

À SAVOIR

- **Si tu veux une carrière à dimension internationale, c'est le bon choix : *welcome* !**

PENSES-Y !

- **Le transport, c'est aussi sur l'eau : explore également les métiers portuaires.**

+ D'INFOS

- **Mag ID.MÉTIERS n° 11**

1• Source : CMQ Transport, logistique et commerce de gros.

INDUSTRIE DU FUTUR

Le concret, le technique : c'est pour toi !



> Avec plus de 222 000 salarié·es dans l'industrie[1], l'Occitanie est une région qui fabrique !
Au cœur de la Mecanic Vallée dans le Lot et l'Aveyron, et aussi dans de nombreux autres territoires, on dessine, usine, automatise et innove. Robotique, impression 3D, fabrication additive… : l'industrie se réinvente et recrute des profils variés.



Le mot des expert·es

« Dans nos usines, la sécurité des personnes et de l'environnement est aussi un enjeu des industries de demain ! »

CMQe Process et technologies en milieux sensibles

C'EST POUR TOI SI…
- **Tu aimes comprendre le fonctionnement des choses.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT
- **Opérateur·rice sur machine à commande numérique**
- **Technicien·ne en robotique et automatismes**
- **Ingénieur·e en génie industriel**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS
- **Bac pro technicien en réalisation de produits mécaniques** (lycée des métiers Champollion de Figeac)
- **BTS conception et réalisation de systèmes automatiques** (lycée Jean-Baptiste-Dumas d'Alès)
- **Diplôme d'ingénieur·e en génie mécanique** (INSA Toulouse)

LES TENDANCES
- **Réindustrialisation**
- **Cobots et IA**
- **Écoconception**

LE CHIFFRE
- **80 % de CDI**

À CONNAÎTRE
- **Le CMQe Industrie du futur**
- **La Semaine de l'industrie, à l'automne, pour rencontrer des pros près de chez toi**

PENSES-Y !
- **Le bac STI2D[2] mène aux métiers de l'industrie 4.0 !**

+ D'INFOS
- **Mag ID.MÉTIERS n° 5**



1• En 2023 – source : « Atlas de l'industrie en Occitanie », DREETS Occitanie, novembre 2025.

2• Sciences et technologies de l'industrie et du développement durable.

BIOTECHNOLOGIES

Visionnaire

Le vivant au service de l'innovation



© Léo Arcangeli – Région Occitanie

› Santé, environnement, agroalimentaire, cosmétique... les « biotechs » ont de nombreuses applications. En Occitanie, labos de recherche, start-up et industries développent des solutions d'avenir grâce au vivant : médicaments, biocarburants, biomatériaux... Un secteur de pointe où sciences et technologies avancent main dans la main.

Le mot des expert·es

« *Les biotechnologies ont besoin de profils curieux et rigoureux.* »

CMQ Biotechnologies

C'EST POUR TOI SI...

› **Tu aimes les sciences et expérimenter.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

› **Technicien·ne de laboratoire**
› **Chargé·e de contrôle qualité**
› **Ingénieur·e en bioprocédés**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

› **Bac STL spécialité biotechnologies** (lycée La Découverte de Decazeville)
› **BTS biotechnologies** (lycée Jean-Mermoz de Montpellier)
› **Master biotechnologies** (université de Toulouse)

LES TENDANCES

› **Biothérapies et médecine régénératrice**
› **Relocalisation de la production de médicaments en France... et en Occitanie !**

LE CHIFFRE

› **5 000 emplois dans la filière biothérapies et bioproduction**[1]

À CONNAÎTRE

› **Le projet Bio'Occ, pour former les talents de demain**

PENSES-Y !

› **Le bac pro laboratoire contrôle qualité est un premier pas vers les biotechs !**

+ D'INFOS

› **Mag ID.MÉTIERS n° 17**



1• Source : « Les thérapies du futur font avancer une médecine d'excellence en Occitanie », Région Occitanie.

BÂTIMENT & TRAVAUX PUBLICS

Construis un avenir plus vert


© Léo Arcangeli – Région Occitanie

En Occitanie, la population augmente chaque année, alors les besoins pour rénover les logements, construire de nouveaux bâtiments, tracer des routes… sont importants. Le BTP regroupe des centaines de métiers de la construction, des énergies renouvelables, des matériaux écologiques… Un secteur aux 1 001 possibilités, du CAP au bac + 5, pour bâtir un monde plus durable.

Le mot des expert·es

« Des secteurs concrets, innovants et porteurs d'emplois pour ton avenir et celui de ton territoire. »

CMQe Habitat, énergies renouvelables et éco-construction

C'EST POUR TOI SI…

- **Tu es manuel·le et aimes travailler en équipe.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Maçon·ne terre crue**
- **Conducteur·rice d'engins de chantier**
- **Chef·fe de chantier**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **CAP charpentier bois** (lycée Fernand-Léger de Bédarieux)
- **Bac pro maintenance et efficacité énergétique** (lycée Charles-de-Gaulle de Muret)
- **BUT génie civil – construction durable** (IUT de Nîmes)

LES TENDANCES

- **Rénovation énergétique**
- **Matériaux biosourcés**
- **Bâtiments connectés**

LE CHIFFRE

- **Environ 30 000 recrutements par an**[1]

À CONNAÎTRE AUSSI

- **Le CMQe BTP et usages du numérique**

À SAVOIR

- **La voie pro est une porte d'entrée directe vers les métiers du BTP si tu veux rapidement te plonger dans le monde du travail… mais permet aussi de poursuivre jusqu'au bac + 5 !**

+ D'INFOS

- **Mag ID.MÉTIERS n° 8**

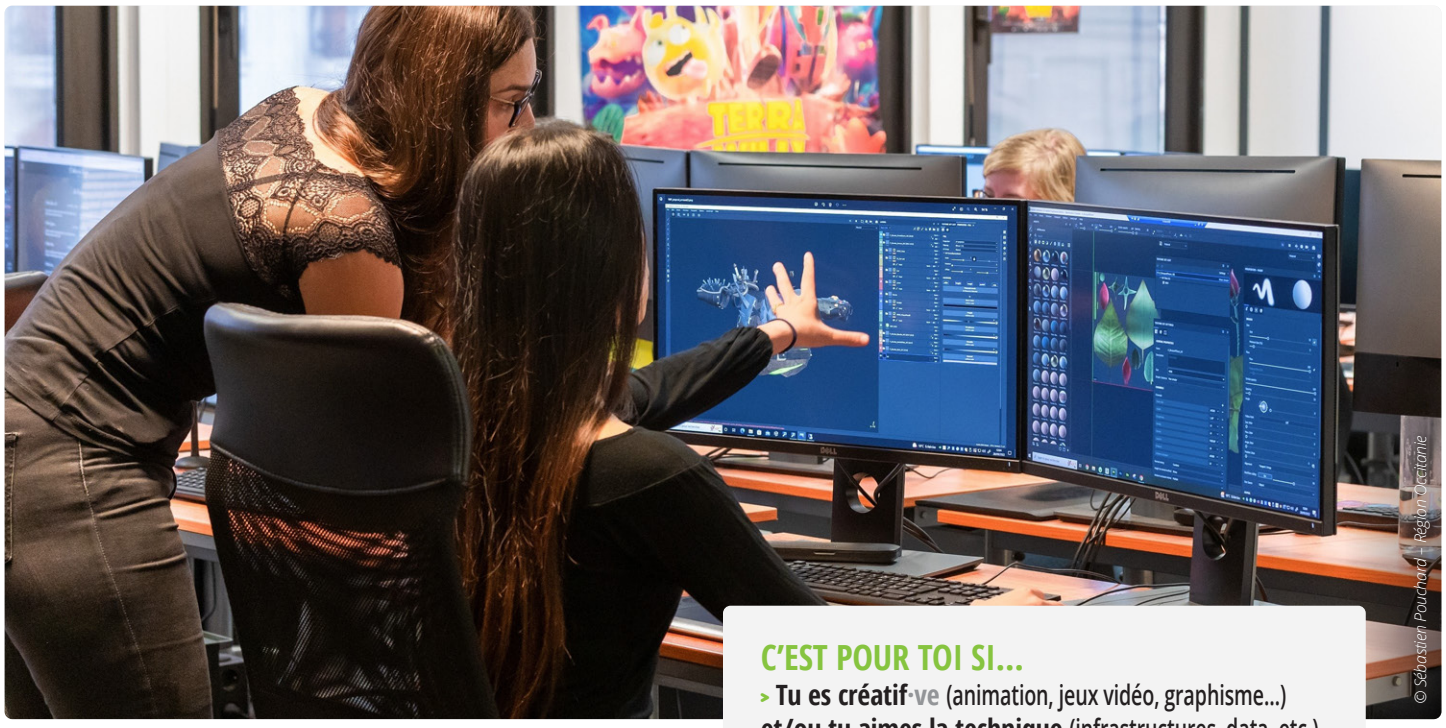


1• Source : l'observatoire de l'emploi en Occitanie, France Travail, février 2026.

NUMÉRIQUE

Engagée

Deviens acteur·rice de la transformation numérique !



© Sébastien Pouchard - Région Occitanie

> Dans tous les domaines, de la santé aux transports en passant par le commerce, le numérique est partout, sous toutes ses formes : applis, sites Web, jeux vidéo, cybersécurité, IA, objets connectés… Un secteur qui n'en finit pas de recruter pour créer et sécuriser les outils numériques de demain.

Le mot des expert·es

« Le numérique est un véritable moteur d'innovation dans le BTP. »

CMQe BTP et usages du numérique

C'EST POUR TOI SI…

> **Tu es créatif·ve** (animation, jeux vidéo, graphisme…) **et/ou tu aimes la technique** (infrastructures, data, etc.).

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

> **Technicien·ne réseaux**
> **Développeur·euse Web**
> **Data scientist**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

> **Bac pro cybersécurité, informatique et réseaux, électronique** (lycée Jules-Fil de Carcassonne)
> **BUT informatique** (IUT Montpellier-Sète)
> **Diplôme d'ingénieur·e en informatique** (Toulouse INP-ENSEEIHT)

LES TENDANCES

> **Intelligence artificielle**
> **Big data et cybersécurité**
> **Numérique responsable**

LE CHIFFRE

> **Plus de 110 000 emplois**[1]

À SAVOIR

> **Toulouse et Montpellier sont labellisées « capitales French Tech ».**

PENSES-Y !

> **Les clusters pro comme Digital 113, Cyber'Occ… sont des carnets d'adresses pour tes demandes de stages.**

+ D'INFOS

> **Mag ID.MÉTIERS n° 12**



1• Source : « La filière numérique », Région Occitanie.

ÉNERGIES RENOUVELABLES

Propulse la transition énergétique


© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

› L'Occitanie a pour ambition de devenir la 1re région à énergie positive d'Europe en 2050. Solaire, éolien, hydraulique… : elle mise sur le renouvelable. Les métiers du secteur couvrent la production d'électricité, l'installation d'équipements, la maintenance des parcs d'exploitation et des réseaux de distribution, le stockage… autant d'opportunités d'emplois !



Le mot des expert·es

« Ici, les EnR ne sont pas l'avenir : elles sont déjà le présent et elles recrutent ! »

CMQ Énergies, réseaux et décarbonation

C'EST POUR TOI SI…

› **Tu aimes la technique et veux contribuer à la lutte contre le changement climatique.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

› **Installateur·rice de panneaux solaires**
› **Technicien·ne de maintenance éolien·ne**
› **Ingénieur·e en énergies renouvelables**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

› **Bac pro installateur en chauffage, climatisation et énergies renouvelables** (lycée Aristide-Bergès de Saint-Girons)
› **BTS électrotechnique** (lycée Dhuoda de Nîmes)
› **Diplôme d'ingénieur·e électronique et génie électrique** (Toulouse INP-ENSEEIHT)

LES TENDANCES

› **Éolien flottant en mer**
› **Hydrogène vert**
› **Géothermie**

LE CHIFFRE

› **28 000 emplois**[1]

À CONNAÎTRE AUSSI

› **Le CMQe Habitat, énergies renouvelables et éco-construction**
› **L'école d'ingénieurs spécialisée Sup'EnR à Perpignan**

+ D'INFOS

› **Mag ID.MÉTIERS n° 2**



1• Source : « Les filières énergie », Région Occitanie.

ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Engagée

Zéro déchet, 100 % d'avenir !



© Antoine Darnaud – Région Occitanie

› **L'Occitanie est championne de l'économie circulaire :** elle représente près de 12 % du nombre d'emplois national dans le secteur[1], bien au-delà de son poids démographique. Ce modèle permet de lutter contre le gaspillage et de préserver les ressources. En entreprise, dans une collectivité ou dans une association, relève le défi d'une économie plus vertueuse !



C'EST POUR TOI SI…

› **Tu veux travailler dans le développement durable.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

› **Réparateur·rice**
› **Technicien·ne méthanisation**
› **Animateur·rice territorial·e**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

› **CAP valorisation des matières et propreté des espaces urbains** (lycée Lucie-Aubrac de Sommières)
› **Licence pro management qualité, sécurité, environnement et gestion des déchets** (IUT de Tarbes)
› **Diplôme d'ingénieur·e agronome** (AgroToulouse)

LE CHIFFRE

› **Boom des emplois : + 23 % en 14 ans[2]**

À CONNAÎTRE

› **Cycl'Op, la plateforme des acteurs de l'économie circulaire en Occitanie**
› **L'ORDECO, l'Observatoire régional des déchets et de l'économie circulaire en Occitanie**
› **Bientôt un CMQ dédié en Occitanie !**

PENSES-Y !

› **L'économie circulaire crée des emplois locaux : tu peux trouver un poste près de chez toi !**

+ D'INFOS

› **Mag ID.MÉTIERS n° 2**

Ⓐ Matières premières renouvelables ou recyclées.
Ⓑ Produits économes, réparables, recyclables, qui durent…
Ⓒ Déchets d'une entreprise = matières premières d'une autre.
Ⓓ Louer, partager, réparer… au lieu d'acheter neuf.
Ⓔ Produits durables, de seconde main, réparables…
Ⓕ Valoriser les déchets en nouvelles ressources.

1• Source : ORDECO.
2• Source : *ibid.*

GESTION DE L'EAU

Relève les défis de cette ressource vitale !


© Lydie Lecamentier – Région Occitanie

Préserver, recycler et mieux distribuer l'eau sont des enjeux stratégiques en Occitanie, région parmi les plus exposées à la sécheresse en France. Les métiers du secteur, en pleine évolution et accessibles du CAP au bac + 5, concernent le captage, le traitement, l'assainissement et la distribution de l'eau potable, ainsi que la protection des milieux aquatiques. Adaptation, expérimentation ou innovation : fais ton choix !

Le mot des expert·es

« La gestion durable de l'eau est un enjeu majeur pour tous les territoires de la région. »

CMQ Gestion durable de l'eau

C'EST POUR TOI SI...

- **Tu veux travailler sur des projets utiles au quotidien.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Agent·e d'exploitation de réseau d'eau**
- **Technicien·ne de traitement des eaux**
- **Ingénieur·e hydrologue**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **Bac pro gestion des milieux naturels et de la faune** (lycée agricole de Pamiers)
- **BTSA gestion et maîtrise de l'eau** (lycée agricole Albi-Fonlabour)
- **Master sciences de l'eau** (université de Montpellier)

LES TENDANCES

- **Réutilisation des eaux usées**
- **Capteurs numériques**
- **Adaptation climatique**

LE CHIFFRE

- **Avec un déficit de 200 millions de m³ par an, l'Occitanie a plus que jamais besoin de pros de l'eau !**

À CONNAÎTRE AUSSI

- **Le compte LinkedIn du CMQ Gestion durable de l'eau : actu, offres de stages, infos formations...**

+ D'INFOS

- **Mag ID.MÉTIERS hors série n° 1**



FORÊT & BOIS

Engagée

Une richesse qui se cultive… et qui recrute !



© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie

L'Occitanie est la 2e région forestière de France hexagonale, avec 38 % de son territoire boisé en 2023. La filière forêt-bois emploie près de 20 000 salarié·es dans plus de 6 000 entreprises[1], dans des domaines variés allant de la plantation d'arbres à la fabrication de meubles design en passant par la charpente et la filière bois-énergie. Autant d'activités en pleine transformation, entre innovation et modes de gestion et construction plus durables, accessibles du CAP au doctorat.

Le mot des expert·es

« Le bois, c'est le matériau du futur : naturel, local et stockeur de carbone. »

CMQ Forêt & bois

1• Source : CMQ Forêt & bois.

C'EST POUR TOI SI…

- **Tu aimes le plein air et construire des choses qui durent.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Sylviculteur·rice**
- **Technicien·ne de scierie**
- **Ingénieur·e construction bois**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **CAP menuisier fabricant** (lycée Louise-Michel de Narbonne)
- **Bac pro technicien de fabrication bois et matériaux associés** (lycée des métiers du bois et de l'habitat d'Aubin)
- **BTSA gestion forestière** (lycée Jean-Monnet de Vic-en-Bigorre)

LES TENDANCES

- **Matériaux biosourcés**
- **Forêts résilientes**
- **Drones et IA pour surveiller les massifs**

LE CHIFFRE

- **2,6 millions d'hectares de forêt en Occitanie**

À SAVOIR

- **Tu joues un rôle-clé dans la transition écologique, la décarbonation et la réindustrialisation des territoires.**

PENSES-Y !

- **1 emploi sur 2 est situé en zone rurale : il y a des opportunités partout !**

+ D'INFOS

- **Fibois Occitanie**
- **Mag ID.MÉTIERS hors série n° 4** (septembre 2027)

AGRICULTURE DURABLE

Produire mieux pour nourrir durablement



> En Occitanie, 1re région agricole et bio de France, on cultive, on élève et on innove ! Agroécologie, préservation des sols, réduction des pesticides… de la vigne au maraîchage, de l'élevage à l'aquaculture, des métiers évoluent et d'autres émergent pour produire une alimentation saine, de qualité et respectueuse de l'environnement.

3 questions sur l'agroalimentaire

❶ C'est quoi ? Le secteur qui transforme les produits agricoles en aliments : produits laitiers, conserves, boissons…

❷ Ça recrute ? Oui ! L'agriculture et l'agroalimentaire, ça représente 165 000 emplois en Occitanie.

❸ Dans quels domaines ? Fabrication, maintenance, hygiène, logistique, recherche, vente…

C'EST POUR TOI SI…

> **Tu aimes la nature et veux être utile à la transition écologique.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

> **Maraîcher·ère bio**
> **Conducteur·rice de machine agricole**
> **Vétérinaire rural·e**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

> **Bac pro agroéquipement** (lycée Pierre-Paul-Riquet de Castelnaudary)
> **BTSA agronomie et cultures durables** (lycée Charlemagne de Carcassonne)
> **Diplôme d'ingénieur·e agronome** (institut Agro Montpellier)

LES TENDANCES

> **Agriculture bio**
> **Numérique agricole**
> **Agrivoltaïsme**

LE CHIFFRE

> **64 000 exploitations agricoles dans la région[1]**

COUP DE POUCE

> **La Région soutient l'installation des jeunes agriculteur·rices.**

À CONNAÎTRE AUSSI

> **Les métiers de la pêche durable et de la conchyliculture** (tu peux te former au lycée de la mer de Sète !)

+ D'INFOS

> **Mag ID.MÉTIERS n° 15**



1• Source : « Agriculture, viticulture », Région Occitanie.

SANITAIRE & SOCIAL

Engagée

Prendre soin des autres : un choix qui a du sens !



© Maxime Alessandrini – Région Occitanie

Avec 285 000 professionnel·les, le secteur sanitaire et social représente 13 % des emplois d'Occitanie[1]. Il recrute massivement et partout sur le territoire, dans des métiers indispensables au quotidien et profondément humains.
Tu peux travailler en hôpital, crèche, EHPAD, maison pluridisciplinaire, ou encore au domicile de tes patient·es.

Où te former ?

Ta Région pilote la carte des formations sanitaires et sociales :

- Des formations dans tous les départements, au plus près de chez toi.
- Des spécialités variées : ambulancier·ère, assistant·e de service social, cadre de santé, éducateur·rice de jeunes enfants…
- Des bourses sont disponibles pour t'aider à te former.

C'EST POUR TOI SI…

- Tu veux un métier au cœur de l'humain.

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- Aide à domicile
- Aide-soignant·e
- Infirmier·ère

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **DE[2] d'accompagnant éducatif et social** (IFME de Nîmes)
- **DE d'auxiliaire de puériculture** (IFSI de Pamiers)
- **DE de technicien de l'intervention sociale et familiale** (IRTS de Montpellier)

LES TENDANCES

- Silver économie
- Numérique en santé
- Inclusion et accompagnement du handicap

LE CHIFFRE

- 26 centres de santé de Ma Région ouverts pour lutter contre les déserts médicaux

À SAVOIR

- Les besoins sont toujours plus importants avec le vieillissement de la population.

PENSES-Y !

- Ces métiers sont utiles dans chaque ville, chaque village !

+ D'INFOS

- Mag ID.MÉTIERS n° 16



1• Source : « Les formations sanitaires et sociales en Occitanie », Région Occitanie.

2• Diplôme d'État.

SPORT

Transforme ta passion en métier !



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie

Avec près de 23 000 actifs[1], l'Occitanie est la 5e région de France pour l'emploi dans la filière sport, qui couvre 136 métiers ! Compétition, activités de pleine nature, événementiel, fabrication de matériel, gestion et entretien d'équipements, recherche et développement… : le secteur est bien plus large que tu ne le crois, et continue de se diversifier et de se développer.

Le mot des expert·es

« Le sport recrute bien au-delà du terrain : communication, data, tourisme… »

CMQ Développement du secteur sportif

C'EST POUR TOI SI…

- **Tu aimes bouger et travailler en équipe.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Éducateur·rice sportif·ve**
- **Vendeur·euse d'articles de sport et de loisirs**
- **Manageur·euse d'organisation sportive**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **BPJEPS multi-activités physiques ou sportives pour tous** (CREPS de Montpellier)
- **Licence STAPS entraînement sportif** (université Perpignan – Via Domitia, campus de Font-Romeu)
- **Master STAPS management du sport** (université de Toulouse)

LES TENDANCES

- **Sport santé**
- **E-sport**
- **Handisport**

LE CHIFFRE

- **L'Occitanie, 1re région en termes d'équipements sportifs par habitant**

À SAVOIR

- **Le tennis, le football et le rugby sont les 3 sports les plus pratiqués dans la région[2]**

PENSES-Y !

- **Faire du bénévolat dans ton club, c'est une excellente façon d'avoir un avant-goût des métiers du sport.**

+ D'INFOS

- **Mag ID.MÉTIERS n° 6**



1• Source : Carif-Oref Occitanie.

2• Source : Insee.

CULTURE

Ingénieuse

Créer et faire vibrer le public



© Laurent Boutonnet – Région Occitanie / Cie Salia Sanou

> Avec 16 000 emplois salariés[1], les industries culturelles et créatives d'Occitanie – spectacle vivant, cinéma, musique, patrimoine, jeux vidéo, livres, arts visuels… – pèsent bien au-delà de leur propre secteur : elles dynamisent aussi le tourisme, le commerce, la restauration… Travailler dans la culture, c'est faire vivre tout un territoire !



Le mot des expert·es

« Un secteur passion, très dynamique et avec un poids économique important en Occitanie. »

CMQ Design et industries créatives

C'EST POUR TOI SI…

- **Tu as la fibre artistique.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Technicien·ne du son**
- **Chargé·e de diffusion**
- **Directeur·rice de théâtre**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **Licence design** (université de Nîmes)
- **DN MADE costumier de spectacle** (lycée Gabriel-Péri de Toulouse)
- **Master métiers du livre et de l'édition** (université Paul-Valéry de Montpellier)

DÈS LE LYCÉE

- **En 2de : choix d'une option** (arts, création et culture design…)
- **En voie générale : la spé arts**
- **En voie techno : les bacs STD2A[2] et S2TMD[3]** (très sélectif)
- **En voie pro : des CAP et bacs pro métiers d'arts**

LES TENDANCES

- **IA générative, arts numériques…**
- **Démocratisation de l'accès à la culture**

LE CHIFFRE

- **L'Occitanie, 2e région en nombre de tournages réalisés sur son territoire**

+ D'INFOS

- **L'Agence Unique, Occitanie Culture**
- **Mag ID.MÉTIERS n° 7**



1• Source : CCI Occitanie.

2• Sciences et technologies du design et des arts appliqués.
3• Sciences et techniques du théâtre, de la musique et de la danse.

TOURISME & GASTRONOMIE

Ingénieuse

Fais de l'accueil ton art de vivre !



Mer, montagne, offre culturelle et sportive… : la région Occitanie est une destination de premier plan. Côté restauration, nos terroirs regorgent de produits d'exception ; côté hébergement, elle offre une grande diversité, entre campings, villages de vacances ou encore refuges de montagne dans les Pyrénées. Que tu t'intéresses à l'accueil, à l'ingénierie de projet ou encore au numérique, tu as un max de métiers à explorer !

C'EST POUR TOI SI…

- **Tu aimes accueillir, faire découvrir ta région aux autres.**

3 MÉTIERS QUI RECRUTENT

- **Serveur·euse**
- **Accompagnateur·rice de moyenne montagne**
- **Directeur·rice d'office de tourisme**

3 FORMATIONS À REGARDER DE PRÈS

- **CAP cuisine** (lycée Charles-Cros de Carcassonne)
- **BTS management en hôtellerie-restauration** (lycée Christian-Bourquin d'Argelès-sur-Mer)
- **Master tourisme et développement** (ISTHIA de Foix)

LES TENDANCES

- **Tourisme écoresponsable**
- **Agritourisme, tourisme de territoire**
- **Expériences immersives**

LE CHIFFRE

- **125 000 emplois en moyenne sur l'année**

À CONNAÎTRE AUSSI

- **Le CMQ Tourisme pyrénéen, l'expert des métiers en transition de la montagne** (guide de haute montagne, technicien·ne de maintenance de remontées mécaniques, agent·e thermal·e, berger·ère…)

PENSES-Y !

- **Il y a de nombreuses opportunités de jobs saisonniers pour découvrir les métiers du secteur.**

+ D'INFOS

- **Mag ID.MÉTIERS n° 10**



Le mot des expert·es

« L'avenir se construit au contact des autres, avec énergie, créativité et responsabilité. »

CMQe Gastronomie, hôtellerie et tourismes

ID. MÉTIERS

La Région Occitanie Pyrénées - Méditerranée

L'ÉVÈNEMENT

Réservé aux collégien·ne·s

TON AVENIR commence ici !



3 ÉDITIONS
CHAQUE ANNÉE

SUR LES TERRITOIRES EN OCCITANIE

+ D'INFOS ICI

Création graphique : Concours du Lycée Jean-François Champollion, section CVPM : Juliette Naudin

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE
Liberté Égalité Fraternité

RÉGION ACADÉMIQUE OCCITANIE
Liberté Égalité Fraternité

la MAISON de MA région

la MAISON de l'ORIENTATION

ID.STAGES

OCCITANIE



La Région lance ID.STAGES,

le nouvel outil

pour aider les collégiens, lycéens et étudiants dans leur recherche de stages

Avec des services concrets :

- des offres de stages par secteur et ville ;
- des vidéos et des lives « métiers » ;
- des conseils pour réussir son stage, des témoignages, des actus ;
- des infos sur les formations régionales, et plus encore…

À retrouver sur

idstages.laregion.fr

0 800 00 70 70
Appel gratuit

la MAISON de MA région

la MAISON de l'ORIENTATION

L'EUROPE S'ENGAGE
L'OCCITANIE AGIT

Cofinancé par l'Union européenne

La Région Occitanie
Pyrénées - Méditerranée