

APRÈS LE BAC...



... je fais des choix pour mon avenir !

Édition 2025

En
partenariat
avec


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

 **onisep**

La Région
Grand Est

**ORIENT'
EST**



PARCOURSUP : les dates à retenir

- ♦ **18 décembre 2024** : ouverture du moteur de recherche des formations PARCOURSUP
- ♦ **15 janvier au 13 mars 2025** : inscriptions et formulation des vœux
- ♦ **Fin mai / début juin 2025** : réponses des formations

Toutes les infos sur parcoursup.fr !



Attention, certaines écoles ne passent pas par Parcoursup !



Construis ton projet d'avenir !

Avant de te lancer dans PARCOURSUP, affine tes choix, réfléchis aux filières qui te correspondent le plus !

- ♦ Retrouve des vidéos, des témoignages, des conseils pour **te préparer aux études supérieures** sur lycee-avenirs.onisep.fr

Pars à la découverte des métiers d'avenir !

Industrie, soin et social, numérique ou transition écologique, les métiers d'avenir ouvrent la voie à une multitude d'opportunités d'emplois sur la totalité du territoire du Grand Est.

T'orienter vers l'une de ces carrières d'avenir améliore tes chances de trouver rapidement un emploi dans des secteurs dynamiques et en constante évolution !

orientest.fr/metiers-d-avenir

Orient'Est : des ressources à ta disposition !

- ♦ **Consulte l'agenda de l'orientation**
Retrouve de nombreux événements (forums, portes ouvertes, live...) près de chez toi ou en ligne : agenda.orientest.fr
- ♦ **Bénéficie de l'aide d'un professionnel de l'orientation**
Toutes les coordonnées et informations utiles sont disponibles dans l'annuaire de l'orientation : annuaire.orientest.fr
- ♦ **Informe-toi sur les métiers et les formations**
Découvre les gestes professionnels, l'organisation au quotidien, les conditions de travail réelles à travers des vidéos et témoignages : orientest.fr/#Ressources et sur la chaîne **Youtube Orientation Grand Est**
Trouve une formation, un établissement ou des informations sur un métier : recherche.orientest.fr
- ♦ **Reste en veille**
Consulte régulièrement les actualités sur les métiers et les formations dans le Grand Est : orientest.fr/actualites-orient-est



BESOIN D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ ?

Renseigne-toi auprès du **Centre d'Information et d'Orientation (CIO) le plus proche de chez toi ou de ton établissement**. Tes professeurs, ainsi que les psychologues de l'Éducation Nationale, peuvent aussi te guider dans ta réflexion et tes démarches.



CIO
Académie de Nancy-Metz



CIO
Académie de Reims



CIO
Académie de Strasbourg

Avec Jeun'Est, profite de nombreux avantages et bons plans !

Plus de 100 € d'avantages culture (cinéma, livre, spectacle et festival), sport, ou encore formation aux premiers secours.

Inscription gratuite sur jeunest.fr ou l'appli Jeun'Est.

Envie de te perfectionner en langues ?

- ♦ **Do You Speak Jeun'Est**
La Région Grand Est propose une plateforme pour **apprendre en autonomie** une ou plusieurs langues :
> 8 langues au choix : anglais, allemand, espagnol, italien, portugais, chinois, alsacien et français.
> Plus de 2 000 contenus en version originale : extraits de films, séries TV, clips musicaux, journaux télévisés...
> Des tests pour évaluer tes compétences.
> Pour tous niveaux.
Accès gratuit pour tous les jeunes de 15 à 29 ans à partir de leur compte Jeun'Est, aux lycéens à partir de Mon bureau numérique.
doyouspeakjeunest.fr
- ♦ **Projet Voltaire**
Savais-tu que 58 % des CV contiennent en moyenne 15 fautes d'orthographe et de grammaire ? Et 60 % des lettres de motivation, 6 fautes ? C'est une réalité mais pas une fatalité !
N°1 de la remise à niveau en orthographe, le Projet Voltaire est une solution simple, ludique, efficace mais surtout entièrement personnalisée, qui donnera toutes ses chances à ta candidature et à un recrutement réussi.
reussirsansfrontiere.eu/langues/voltaire

Envie de bouger ?

- ♦ Envie de faire **un stage ou tes études à l'étranger** ?
La Région te soutient grâce à un large réseau de partenaires et des aides adaptées à ton projet !
jeunest.fr
- ♦ **Erasmus+** t'offre la possibilité de **séjourner à l'étranger** pour renforcer tes compétences et ton niveau de langue : info.erasmusplus.fr
- ♦ Si tu veux **étudier et te former en Europe**, le site d'**Euroguidance** t'aidera à y voir plus clair : euroguidance-france.org
- ♦ Retrouve toutes **les aides proposées par la Région Grand Est** pour t'aider à réaliser tes projets : grandest.fr/aides

Organise ta vie étudiante !

Faire une demande de bourse, obtenir une aide, trouver un logement, consulter la liste des restos U proches de chez toi, choisir une mutuelle... **toutes les infos utiles pour te faciliter la vie** sont regroupées sur la page : messervices.etudiant.gouv.fr/envole



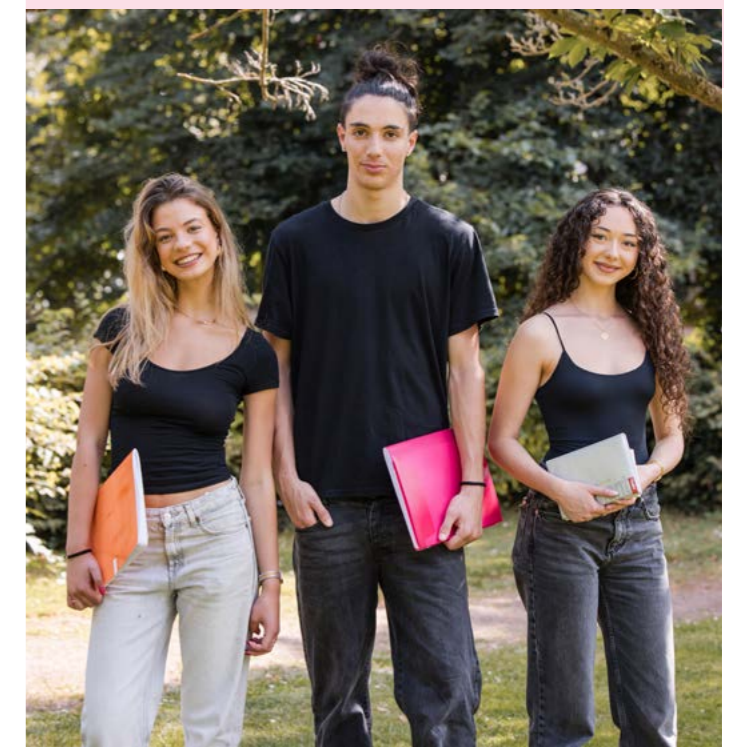
TU RECHERCHES UNE EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE ?

- ♦ **Stage, apprentissage, contrat d'alternance, contrat d'insertion ?** Quelles différences ?
Retrouvez toute l'info utile sur : orientest.fr/stage-apprentissage
- ♦ Pour faciliter tes recherches et te mettre en relation avec des entreprises, connecte-toi sur experiencespro.grandest.fr : tu y trouveras des **offres d'apprentissage, de stages ou de jobs saisonniers** dans le Grand Est.



Bon à savoir : la plateforme permet de gérer et suivre tes candidatures, de créer des CV, de sauvegarder tes recherches et de recevoir des alertes.

- ♦ Tu recherches une **formation en apprentissage** ?
Le site orientest.fr te permet de consulter le catalogue des formations dispensées en Grand Est !
- ♦ Grâce au **Parcours d'Acquisition de Compétences en Entreprise (PACE)**, tu pourras acquérir des compétences et une **expérience professionnelle de 4 à 6 mois dans une entreprise du Grand Est**, en bénéficiant de l'accompagnement d'un organisme de formation : grandest.fr



Plus d'informations sur orientest.fr



La Région
Grand Est

ALSACE
CHAMPAGNE-ARDENNE
LORRAINE

Siège du Conseil régional
1 place Adrien Zeller
BP 91006
67070 Strasbourg Cedex
+33 (0)3 88 15 68 67

Hôtel de Région
5 rue de Jéricho
CS70441
51037 Châlons-en-Champagne Cedex

Hôtel de Région
place Gabriel Hocquard
CS 81004
57036 Metz Cedex 01



www.grandest.fr