

GUIDE GRATUIT

BIEN PRÉPARER SON ORIENTATION AU COLLÈGE



Explorer • Comprendre • Choisir

1. Construire son orientation progressivement
2. Mieux se connaître avant de choisir
3. Comprendre les voies après la 3e
4. Passer de l'idée au projet
5. Accompagner son enfant sans décider à sa place
6. Organiser l'année de 3e
7. La checklist avant de formuler ses choix



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain

1. Construire son orientation progressivement

En 4e on explore En 3e on précise et on formule des choix

Au collège, l'objectif n'est pas de choisir immédiatement un métier définitif. Il s'agit de mieux se connaître, de découvrir les formations et les univers professionnels, puis de rapprocher progressivement ses envies de ses résultats et de sa manière d'apprendre.

Ce qui évolue entre la 4e et la 3e

Période	Objectif principal	Actions utiles
En 4e	Explorer sans se fermer de portes	Identifier ses goûts, observer ses réussites, découvrir des métiers et commencer à parler des voies possibles.
Début de 3e	Préciser plusieurs hypothèses	Comparer les formations, rencontrer les équipes éducatives et repérer les établissements accessibles.
Milieu de 3e	Tester la cohérence du projet	Effectuer le stage, participer aux portes ouvertes et confronter les idées aux exigences des formations.
Fin de 3e	Formuler les choix	Indiquer les demandes d'orientation, formuler les vœux d'affectation puis procéder à l'inscription.

Trois repères essentiels

- Un bon choix tient compte à la fois des intérêts du jeune, de ses acquis scolaires et des exigences de la formation.
- Plusieurs parcours peuvent conduire vers un même secteur professionnel ou un même projet d'études.
- Un projet peut évoluer : l'important est de décider avec les informations disponibles et de continuer à l'enrichir.

Conseil : conservez une trace écrite des idées, visites, questions et décisions. Vous pourrez ainsi observer l'évolution du projet.



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain

2. Mieux se connaître avant de choisir

Les intérêts comptent mais ils ne suffisent pas à eux seuls

Le choix devient plus solide lorsque le jeune peut expliquer ce qu'il aime, ce qui le motive, les conditions dans lesquelles il apprend bien et les efforts qu'il est prêt à fournir.

Mon portrait en six questions

☐ Quelles matières ou activités me donnent envie de m'investir ?

.....

☐ Dans quelles situations est-ce que je réussis le mieux ?

.....

☐ Est-ce que je préfère comprendre des idées, créer, aider, organiser ou fabriquer ?

.....

☐ Est-ce que j'aime apprendre surtout par les cours, par les projets ou par la pratique ?

.....

☐ Quelles qualités mes proches et mes enseignants reconnaissent-ils chez moi ?

.....

☐ Quels efforts suis-je prêt à faire pour atteindre mon objectif ?

.....

Ce qu'il faut croiser

À observer	Questions à se poser
Les intérêts	Qu'est-ce qui attire réellement le jeune et depuis combien de temps ?
Les résultats	Quels sont ses points d'appui et les matières qui demandent un effort particulier ?
Les méthodes	Travaille-t-il avec régularité et peut-il gagner en autonomie ?
Les motivations	Recherche-t-il surtout la pratique, la découverte, la réussite scolaire, l'utilité ou le contact ?

Les questionnaires d'intérêts ou de personnalité peuvent soutenir la réflexion. Ils ne doivent jamais décider seuls d'une orientation.



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain

3 Comprendre les voies après la 3e

Comparer les façons d'apprendre avant de comparer les intitulés

Après la 3e, les choix principaux conduisent vers la seconde générale et technologique ou vers la voie professionnelle, notamment en seconde professionnelle ou en première année de CAP. La décision doit tenir compte du projet, du niveau scolaire et surtout de la manière dont le jeune apprend le mieux.

Voie	Pour apprendre	Objectif	Points de vigilance
2de générale et technologique	Enseignements généraux, analyse, raisonnement et travail personnel.	Préparer ensuite un bac général ou technologique.	Autonomie, régularité et capacité à suivre un rythme soutenu.
2de professionnelle	Enseignements généraux et professionnels, situations concrètes et périodes en entreprise.	Préparer un bac professionnel, puis travailler ou poursuivre des études.	Choisir un domaine ou une famille de métiers suffisamment explorée.
1re année de CAP	Formation pratique et progressive centrée sur un métier ou un secteur précis.	Obtenir un premier diplôme professionnel, travailler ou poursuivre sa formation.	Vérifier l'intérêt réel pour la spécialité et les conditions d'accès.

Les bonnes questions pour comparer

- ☐ Quelle place occupent les enseignements généraux et les activités pratiques ?
- ☐ Quels sont les horaires, les périodes en entreprise et les déplacements nécessaires ?
- ☐ Quelles poursuites d'études sont possibles après le diplôme ?
- ☐ Quels résultats, compétences ou qualités favorisent la réussite dans cette voie ?
- ☐ Le jeune a-t-il visité l'établissement et échangé avec des élèves ou des enseignants ?

Attention : choisir la voie professionnelle ne signifie pas renoncer aux études supérieures. Un bac professionnel peut conduire à l'emploi ou à une poursuite d'études, notamment en BTS.



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain

4. Passer de l'idée au projet

Une orientation se vérifie par des informations et des expériences

La méthode en cinq étapes

Étape	Action	À faire concrètement
1	Formuler	Écrire deux ou trois hypothèses de voie ou de secteur, même si elles restent provisoires.
2	S'informer	Consulter les contenus de formation, les attendus, les établissements et les poursuites d'études.
3	Rencontrer	Échanger avec le professeur principal, un psychologue de l'Éducation nationale et des professionnels.
4	Observer	Participer aux journées portes ouvertes, forums, mini-stages ou immersions lorsqu'ils sont proposés.
5	Comparer	Évaluer chaque piste avec les mêmes critères puis retenir un projet principal et une solution alternative.

Je suis en classe de 4^{ème}. Je connais les possibilités qui s'offrent à moi. Je coche la bonne case dans le tableau suivant :

En fin de 4 ^{ème} ...	Je passe en ...
Mes résultats scolaires sont satisfaisants notamment en français et en mathématiques	☐ 3 ^{ème} Prépa Métiers ☐ 3 ^{ème} Générale
Mes résultats sont moyens / faibles	☐ 3 ^{ème} Prépa Métiers ☒ 3 ^{ème} Générale
Je veux apprendre un métier rapidement	☐ 3 ^{ème} Prépa Métiers ☐ 3 ^{ème} Générale

Je suis en classe de 3^{ème}. Je connais les possibilités qui s'offrent à moi. Je coche la bonne case dans le tableau suivant :

En fin de 3 ^{ème} ...	Je passe en ...
Mes résultats scolaires sont satisfaisants notamment en français et en mathématiques	☐ 2 nd e Générale ☐ 2 nd e Professionnelle
Mes résultats sont moyens / faibles	☐ 2 nd e Générale ☐ 2 nd e Professionnelle
Je veux apprendre rapidement un métier	☐ 2 nd e Générale ☐ 2 nd e Professionnelle



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain

5 Accompagner son enfant sans décider à sa place

Le rôle des parents est d'aider à réfléchir et à vérifier

Les parents apportent leur connaissance du jeune et sécurisent la démarche. Leur soutien est particulièrement utile lorsqu'il favorise l'expression, la recherche d'informations et la confrontation réaliste des projets.

Attitudes utiles	Attitudes à éviter
Écouter avant de conseiller.	Interrompre ou corriger immédiatement les idées exprimées.
Demander au jeune d'expliquer ce qui l'attire.	Choisir uniquement en fonction du prestige supposé d'une voie.
Comparer plusieurs solutions avec les mêmes critères.	Présenter une seule solution comme acceptable.
Reconnaître les progrès et les efforts.	Réduire le jeune à ses notes ou à ses difficultés actuelles.
Rencontrer les interlocuteurs du collège.	Attendre les dernières semaines pour commencer les démarches.

Cinq questions pour ouvrir le dialogue

- ☐ Qu'est-ce qui t'intéresse dans cette idée ?
- ☐ Qu'as-tu compris du contenu réel de la formation ?
- ☐ Quelles sont tes forces pour y réussir ?
- ☐ Quelles difficultés devras-tu apprendre à surmonter ?
- ☐ Quelle autre piste pourrait également te convenir ?

Quand demander un avis extérieur

- Lorsque le jeune ne parvient pas à exprimer ses préférences ou refuse tout échange.
- Lorsque les résultats scolaires et le projet envisagé semblent difficiles à concilier.
- Lorsque le désaccord familial empêche d'avancer sereinement.



6. Organiser l'année de 3e

Un calendrier simple pour ne pas agir dans l'urgence

Période indicative	Priorité	Actions à prévoir
Septembre à novembre	Explorer	Faire le point sur les intérêts et les résultats, rechercher des secteurs, préparer le stage et prendre rendez-vous si nécessaire.
Décembre à février	Comparer	Exploiter le stage, étudier plusieurs voies, participer aux premiers forums et préparer les intentions provisoires.
Mars à avril	Vérifier	Visiter les établissements, assister aux portes ouvertes, confirmer les contenus et examiner les solutions alternatives.
Mai à juin	Décider	Formuler les demandes d'orientation et les vœux d'affectation, puis suivre les réponses du conseil de classe.
Après l'affectation	S'inscrire	Effectuer rapidement l'inscription dans l'établissement indiqué et préparer la rentrée.

Les dates précises varient selon l'année scolaire et l'académie. Le collège communique le calendrier officiel et les modalités du service en ligne.

Mon plan d'action personnel

- ☐ Je note deux ou trois pistes à explorer.
- ☐ Je prépare mes questions pour le professeur principal.
- ☐ Je recherche les formations et établissements correspondants.
- ☐ Je programme au moins une visite ou une journée portes ouvertes.
- ☐ J'exploite mon stage de 3e pour préciser mon projet.
- ☐ Je prévois une solution alternative cohérente.



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain

7. La checklist avant de formuler ses choix

Vérifier que le projet est compris argumenté et réalisable

Le jeune peut expliquer

- ☐ ce qui l'attire dans la voie ou la formation envisagée ;
- ☐ les principales matières et activités qui l'attendent ;
- ☐ les qualités, acquis et efforts nécessaires pour réussir ;
- ☐ les poursuites d'études ou débouchés possibles ;

La famille a vérifié

- ☐ les établissements qui proposent la formation ;
- ☐ les modalités d'accès, les trajets et les contraintes pratiques ;
- ☐ les dates de portes ouvertes et les démarches à respecter ;
- ☐ l'existence d'une solution alternative cohérente ;

Les interlocuteurs à mobiliser

- Le professeur principal et l'équipe éducative
- Le psychologue de l'Éducation nationale et le CIO
- Les établissements lors des journées portes ouvertes
- Les professionnels rencontrés pendant le stage ou les forums

Pour aller plus loin

Sources officielles consultées en septembre 2026 :

- Ministère de l'Éducation nationale L'orientation en 3e et l'affectation en lycée education.gouv.fr
- Onisep Que faire après la 3e et Calendrier de l'orientation après la 3e onisep.fr
- Service Public Orientation au collège service-public.fr

**Vous souhaitez faire le point sur la situation de votre enfant
et construire une démarche adaptée à son profil ?**

[Prenez contact avec OrientationScolaire.net](http://OrientationScolaire.net)



OrientationScolaire.net

Anticiper aujourd'hui, réussir demain