



Dossier d'aide à l'Orientation



NOM :

Prénom :

Classe :

Date de naissance :

Classe doublée : Non Oui (laquelle :))

Année scolaire :

J'apprends à me connaître...

Voici des affirmations concernant le travail, l'organisation et la méthode. Coche les cases qui te correspondent.

- Il me faut toujours du temps pour me mettre au travail.
 - Je travaille toujours au brouillon avant.
 - Quand j'entreprends un travail assez long, je prévois des pauses.
 - Souvent, mon esprit s'évade lorsque je travaille.
 - En regardant mon cahier de textes, j'ai vite fait d'estimer mon temps de travail.
 - Je me dis qu'il va falloir que je m'organise, mais pour l'instant, j'ai trop de travail.
 - Une séance chez le dentiste ou une compétition sportive est programmée cette semaine, je m'organise différemment.
 - Je vais remettre de l'ordre dans mes classeurs.
 - Je ne sais jamais par quoi commencer.
 - Je vais travailler au troisième trimestre, c'est celui qui compte.
 - Pour retenir une leçon, j'apprends par cœur.
 - J'attends d'être en forme avant de faire mes devoirs, je travaille mieux quand je suis en forme.
 - Si je ne comprends pas, je ne peux pas apprendre.
- Que puis-je améliorer ?
-

Quand je pense au lycée et à mon avenir

- Mon moral est fluctuant, j'ai des hauts et des bas.
- Je suis confiant(e).
- Cela me fait peur ou m'angoisse.

Commentaires :

.....

Aujourd'hui, face à mon travail, je me sens :

Date	A l'aise	Juste	Pas très bien	Perdu(e)

Mon orientation en fin de 3^{ème}, mes démarches effectuées :

Visites effectuées, Stage, Portes ouvertes, Forum, CDI...	Ce que j'en ai retenu
Lieu :	
Lieu :	
Lieu :	
Lieu :	

Site internet	Ce que j'ai retenu
<p>www.onisep.fr (fiche métiers et vidéo) 3 métiers :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - 	
<p>www.monorientationenligne.fr Demander des infos, par tchat, mail, téléphone...</p>	
<p>http://www.lecanaldesmetiers.tv/</p>	
<p>http://orientationweb.tv/ Site de l'enseignement catholique du 06. 3 filières :</p> <ul style="list-style-type: none"> - - - 	
<p>Autres :.....</p>	

Mes projets

La classe que j'aimerais suivre l'an prochain :

Dans quel établissement en particulier :

J'ai un projet professionnel (si oui, lequel) :

Je choisis de faire mon stage en entreprise chez :

Il est en relation/ n'est pas en relation avec mon projet :

Pour m'aider à élaborer mon projet, je me suis rendu au **CIO** :

Ce que j'y ai appris

.....

.....

J'ai consulté des brochures ONISEP (disponibles au CDI) sur le thème de.....

.....

Je connais les études à poursuivre pour réaliser mon projet (si oui lesquelles) :

.....

Je n'ai pas de projet professionnel mais je suis plutôt attiré(e) par :

.....

Ce que j'aime, mes passions, mes talents :

.....

.....

Je n'aime pas du tout :

.....

.....

Mes notes personnelles



A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting from the top of the page and extending down to the bottom of the page, with a gap between the cartoon and the final set of lines.

LE GRAND TEST

Es-tu organisé?

Prendre de l'avance dans son travail, ranger son bureau... tout cela facilite la vie. Et toi, es-tu plutôt organisé ou as-tu tendance à tout oublier? Pour le savoir, réponds vite à ces questions...

La première chose que tu fais en classe...

- ▼ Tu relis ta dernière leçon.
- Tu sors tes affaires.
- Tu papotes avec ton voisin.

Dans ta chambre, sur ton bureau...

- Tu t'y retrouves à peu près.
- ▼ Tout est bien rangé, par catégories.
- Livres et feuilles en désordre forment des montagnes.

Où se trouvent tes cahiers de cours?

- Éparpillés sous ton lit.
- ▼ Sur une étagère, classés par ordre alphabétique.
- Au fond de ton sac.

Tu notes dans ton cahier de textes...

- ▼ Absolument tout: exercices, rendez-vous, anniversaires...
- Ton travail à venir.
- Des phrases en pattes de mouche que tu as du mal à relire.

Interrogation surprise...

- Mince, quel était le sujet de la leçon?
- ▼ Tu es plutôt confiant, tu as appris ton cours.
- C'est la panique, tu n'as pas travaillé depuis la rentrée.

Que glisses-tu toujours dans ton sac, avant d'aller en randonnée?

- Un appareil photo et un paquet de chips.
- De l'eau.
- ▼ Une carte, une boussole, une gourde et une trousse de secours.



Quand tu rentres de l'école, que fais-tu aussitôt?

- Tu branches ta console de jeux.
- Tu goûtes.
- ▼ Tu t'attelles à ton travail.

Demain, c'est l'anniversaire de ta mère...

- ▼ Tu as pensé à tout depuis longtemps, surprise et chocolats.
- Ton frère aura peut-être une idée.
- Il te reste une journée pour lui trouver un cadeau.

Dans une semaine, tu pars en Espagne en voyage scolaire...

- Tu recences ce que tu dois apporter.
- Tu ne doutes pas que tu t'amuseras bien.
- ▼ Tu y penses tous les jours: tu crains d'oublier l'essentiel.

Tu décides de préparer des muffins...

- ▼ Tu vérifies toutes les deux minutes si tu suis les étapes.
- Tu lis la recette et tu te lances.
- Tu mélanges tous les ingrédients d'un seul coup et tu touilles.

Quelle est ta matière préférée?

- Les arts plastiques.
- ▼ Les maths.
- Le français.

Premier jour dans une nouvelle école...

- Tu demandes ta salle à l'accueil.
- Tu erres dans les couloirs.
- ▼ Tu as déjà reconnu les lieux la veille, avec tes parents.

Retrouves-tu facilement tes affaires?

- C'est souvent la galère.
- ▼ Toujours.
- Ça dépend des fois.

Tu apprends à jouer du piano...

- En suivant les cours d'un professeur.
- ▼ En apprenant d'abord le solfège.
- En appuyant sur des touches au hasard.

On t'a offert une caméra...

- ▼ Tu lis le mode d'emploi avant toute chose.
- Tu demandes de l'aide à tes parents avant de l'utiliser.
- Tu appuies sur tous les boutons pour voir ce que ça donne.

Pour ranger ta chambre...

- Tu traînes les pieds.
- ▼ Tu en profites pour changer les meubles de place.
- Tu remets la corvée à demain.

A. Renard

Où trouver des renseignements ?

CIO ANTIBES

Centre d'information et d'orientation 640 avenue Jules Grec La Musardière - Immeuble Le Baccara 06600 - ANTIBES
Tel : 04 93 33 46 01 - fax : 04 93 33 62 77
www.ac-nice.fr/

Point apprentissage

POINT A : Apprentissage - Alternance - Appui aux entreprises.
Chambre de Commerce et d'Industrie Nice Côte d'Azur
Nice Leader - Apollo - 62, rte de Grenoble - 06200 NICE

Réseau Information Jeunesse

Bureau Information Jeunesse - Antibes.
18-20 boulevard Foch
06600 Antibes.
Téléphone: 04 92 90 52 38
accueil_bij@ville-antibes.fr

Enseignement catholique

<http://www.ddec06.fr/>



CIO (Centre d'Information et d'Orientation) Alpes Maritimes

Antibes 06600

640 avenue Jules Grec
Tél : 04 93 33 46 01
Fax : 04 93 33 62 77
Email : cio.antibes@ac-nice.fr

Cagnes sur Mer 06800

Le Phildas
10 allée des Platanes
Tél : 04 93 20 91 27
Fax : 04 93 22 83 33
Email : cio.cagnes@ac-nice.fr

Cannes 06400

Résidence Ascot
2 avenue Beauséjour
Tél : 04 93 43 78 33
Fax : 04 93 43 89 36
Email : cio.cannes@ac-nice.fr

Chambre des Métiers et de l'Artisanat Saint Laurent du Var 06700

110 avenue de Verdun
Tél : 04 93 14 16 14
www.cm-alpesmaritimes.fr

Chambres de Commerce et d'Industrie

Nice 06005 cedex 1

20 boulevard Carabacel BP 1259
Tél : 0 820 422 222
www.ccinice-cote-azur.com

Chambres d'Agriculture Nice 06200

1 route de Grenoble
Tél : 04 93 18 45 00

ONISEP Délégation Régionale de l'ONISEP

53 avenue Cap de Croix
06181 NICE Cedex 2
Tél : 04 93 53 70 66
Fax : 04 93 53 70 49
www.onisep.fr/nice
dronice@onisep.fr

MDPH (Maisons départementales des personnes handicapées)

Nice 06201 cedex 3
Conseil Général
66-68 route de Grenoble
Tél : 0 805 560 580
www.mdph06.fr