

# APRÈS LE BAC...



... je fais des choix pour mon avenir !

Édition 2026

En  
partenariat  
avec

  
**RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

 **onisep**

**ORIENT  
EST**

La Région  
**Grand Est**

## PARCOURSUP : C'EST QUOI ?

Plateforme nationale de préinscription en 1<sup>ère</sup> année de l'enseignement supérieur en France qui permet de candidater parmi 24 000 formations de l'enseignement supérieur.

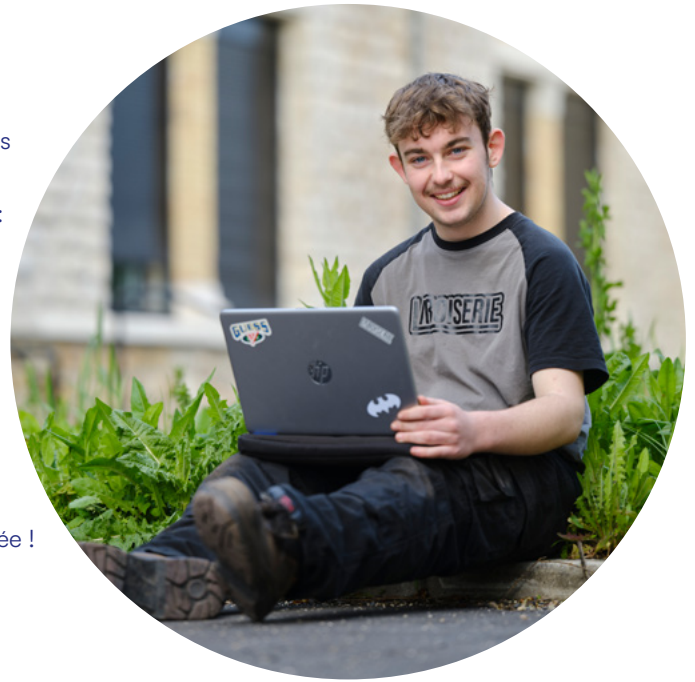
Dans le cadre d'un calendrier unique, tu peux à travers un seul dossier :

- ◆ Consulter une offre de formation post bac riche et diversifiée,
- ◆ Trouver les informations essentielles pour choisir un établissement de formation,
- ◆ Constituer ton dossier, qui sera ensuite transmis aux formations que tu as sélectionnées, en faisant valoir ta motivation, tes centres d'intérêts, etc.,
- ◆ Formuler librement tes vœux (sans avoir à les classer) pour les formations qui t'intéressent,
- ◆ Recevoir, après l'examen de ta candidature par les formations, des propositions d'admission et choisir l'établissement où tu feras ta rentrée !

Toutes les infos sur [parcoursup.gouv.fr](https://parcoursup.gouv.fr) !



Attention, certaines écoles ne passent pas par Parcoursup !



## ORIENT'EST : POUR T'INFORMER !



- ◆ Trouve une **formation**, un établissement ou des informations sur un métier grâce au moteur de recherche Orient'Est : [recherche.orientest.fr](https://recherche.orientest.fr)
- ◆ Consulte l'**agenda de l'orientation** pour y trouver de nombreux événements (forums, portes ouvertes, live...) près de chez toi ou en ligne : [agenda.orientest.fr](https://agenda.orientest.fr)
- ◆ Informe-toi sur les **métiers et les formations** en découvrant les gestes professionnels, les conditions de travail réelles à travers des vidéos et témoignages : [orientest.fr/ressources-grand-est](https://orientest.fr/ressources-grand-est) et sur la chaîne : **Youtube Orientation Grand Est**
- ◆ Reste informé et consulte régulièrement les **actualités sur les métiers et les formations** dans le Grand Est : [orientest.fr/actualites](https://orientest.fr/actualites)

## CONSTRUIS TON PROJET D'AVENIR !

Avant de te lancer dans Parcoursup, fais le point sur tes centres d'intérêt et tes points forts sur [lycee-avenirs.onisep.fr](https://lycee-avenirs.onisep.fr) !

- ◆ Découvre des formations du supérieur et leurs débouchés,
- ◆ Accède à des recommandations personnalisées de formations,
- ◆ Évalue tes chances de succès dans ton projet d'orientation,

Tu peux aussi consulter le site **Mon Projet Sup** pour t'aider à préparer ton orientation et tes vœux Parcoursup.

## 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](https://orientest.fr/metiers-d-avenir)

## BESOIN D'UN ACCOMPAGNEMENT ?

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.



Consulte l'**annuaire des CIO**



## AVEC JEUN'EST, PROFITE DE NOMBREUX AVANTAGES ET BONS PLANS !

Selon ton profil (lycéen, apprenti, étudiant, service civique...), tu bénéficies d'avantages dans la culture (cinéma, spectacle, festival, livre), le sport, la formation premiers secours, le transport et des bons plans. Tu as la possibilité de participer à des jeux-concours et de retrouver des actualités, des infos pratiques et toutes les aides qui peuvent te soutenir dans tes projets. Inscription gratuite sur [jeunest.fr](http://jeunest.fr) ou l'appli Jeun'Est.

## ENVIE DE TE PERFECTIONNER EN LANGUES ?

### ✦ Avec Do You Speak Grand Est : apprends gratuitement les langues !

Grâce à tes divertissements préférés, la Région Grand Est transforme ton temps d'écran en temps d'apprentissage :

- **9 langues au choix** : anglais, allemand, espagnol, italien, portugais, chinois, alsacien, français et langue des signes française,
- Un apprentissage basé sur **des contenus ludiques** : films, séries, clips musicaux, journaux télévisés et documentaires,
- **Plus de 4 000 ressources** en version originale adaptées aux niveaux et objectifs de chacun,
- **Ouvert à tous en Grand Est**,
- Des tests pour évaluer tes compétences et ton évolution,
- **Un apprentissage différent** : utilisation de l'intelligence artificielle, du vocabulaire pratique pour ton quotidien (personnel et professionnel).

[doyouspeak.grandest.fr](http://doyouspeak.grandest.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 !

Si tu es inscrit sur Jeun'Est, **tu peux bénéficier gratuitement du Projet Voltaire. N°1 de la remise à niveau en orthographe**, cette solution est simple, ludique, efficace mais surtout entièrement personnalisée, qui donnera toutes ses chances à ta candidature et à un recrutement réussis.

[reussirsansfrontiere.eu/langues/voltaire](http://reussirsansfrontiere.eu/langues/voltaire)



## FAIS TES PREMIERS PAS DANS LA VIE PROFESSIONNELLE !

### ✦ Stage, apprentissage, contrat d'alternance, contrat d'insertion ?

Retrouvez toute l'info utile sur [orientest.fr/stage-apprentissage](http://orientest.fr/stage-apprentissage)

### ✦ Tu recherches...

- **Un stage ou une alternance ?**

Rendez-vous sur [Tjeune1solution.gouv.fr](http://Tjeune1solution.gouv.fr)

- **Une formation en apprentissage ?**

Le site [orientest.fr](http://orientest.fr) te permet de consulter le catalogue des formations proposées en Grand Est !



Bon à savoir :

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.



## 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](http://jeunest.fr)

### ✦ Erasmus+ t'offre la possibilité de te former à l'étranger pour renforcer tes compétences et ton niveau de langue.

[info.erasmusplus.fr](http://info.erasmusplus.fr)

### ✦ Tu souhaites des informations sur les stages en Europe, les études, les cours de langues : le site d'Euroguidance t'aidera à y voir plus clair.

[euroguidance-france.org](http://euroguidance-france.org)

### ✦ Retrouve toutes les aides proposées par la Région Grand Est pour t'aider à réaliser tes projets.

[grandest.fr/aides](http://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, préparer ta rentrée... **toutes les infos utiles pour te faciliter la vie** sont regroupées sur la page : [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.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](http://www.grandest.fr)