

Mon immersion dans l'enseignement supérieur

Transforme ta journée d'immersion en informations
utiles pour ton orientation — avant, pendant et
après.

INTRODUCTION

Une immersion est une **expérience de découverte**. Ce n'est ni un test, ni une évaluation, ni une décision définitive.

Elle te permet de :

- › comprendre concrètement comment fonctionnent les études supérieures
- › découvrir un nouvel environnement de travail
- › commencer à imaginer ton parcours après le bac

Ce kit va t'aider à transformer cette journée en informations utiles pour ton orientation. Il t'accompagne :

AVANT

pour préparer ta visite

PENDANT

pour observer et
comprendre ce qui se
passe

APRÈS

pour réfléchir à ce que tu
as appris

L'objectif n'est pas de tout comprendre immédiatement. L'orientation se construit progressivement : chaque immersion est une étape pour avancer dans ta réflexion.

MES PREMIÈRES NOTES

Ce que j'aimerais découvrir ou les questions que je me pose avant d'y aller.

Pour aller plus loin



Onisep

onisep.fr

Informations nationales sur les formations, diplômes et métiers.



IDEO — Orientation en Bretagne

ideo.bretagne.bzh

Ressources régionales pour découvrir les métiers et les formations.



Parcoursup

parcoursup.fr

Plateforme nationale de préinscription dans l'enseignement supérieur.

UN ÉCHANGE AVEC UN PSY-EN

Les Centres d'Information et d'Orientation (CIO) et les Services Communs Universitaires d'Information et d'Orientation (SCUIO) peuvent t'accompagner. Un échange avec une psychologue de l'Éducation nationale peut t'aider à faire le point sur ton projet.

QR
CODE

Liste des CIO de France

Scanne pour trouver le CIO près de chez toi.

QR
CODE

Liste des SCUIO de France

Scanne pour trouver le SCUIO d'une université.

MES RESSOURCES & QUESTIONS À CREUSER

Les sites, contacts ou questions que je veux garder en tête après l'immersion.

Se préparer à vivre une immersion

Tu n'as pas besoin de tout comprendre ! L'objectif est surtout de découvrir **comment on apprend dans l'enseignement supérieur**. Une immersion ne sert pas à tester ton niveau scolaire, ni à tirer des conclusions définitives.

Elle peut t'aider à :

- › comprendre l'organisation des études
- › découvrir un nouvel environnement
- › vérifier si tu peux te projeter dans cette formation

Selon les filières, tu peux assister à différents types de séances :

CM

Cours magistral

Cours avec beaucoup d'étudiants. L'enseignant explique, les étudiants prennent des notes.

TD

Travaux dirigés

Groupes plus petits avec exercices, échanges et questions.

TP

Travaux pratiques

Séances plus concrètes : manipulations, expérimentations ou mise en pratique.

Lexique express — le vocabulaire des études supérieures

Licence — diplôme en 3 ans après le bac (L1, L2, L3).

Semestre — l'année est découpée en deux semestres.

UE — unité d'enseignement : un bloc de matières regroupées.

Amphi — amphithéâtre : grande salle pour les cours.

ECTS — crédits validés à chaque UE (180 pour une licence).

BU — bibliothèque universitaire : travail et révisions.

Partiels — les examens de fin de semestre.

Campus — le site qui regroupe la vie universitaire.

1 Pourquoi fais-tu cette immersion, maintenant ?

- ☐ confirmer un choix déjà bien avancé
- ☐ lever un doute précis
- ☐ comparer avec un autre choix / parcours
- ☐ mieux comprendre l'université en général

À la fin de la journée, j'aimerais surtout avoir compris :

2 À quoi t'attendre pendant l'immersion ?

Essaie surtout de te situer par rapport :

- › au rythme des études
- › au niveau d'autonomie attendu
- › à l'organisation générale des études
- › à ton ressenti personnel (ce qui t'attire, te freine ou te questionne)

ATTENTION

Il ne s'agit pas de juger, mais de te positionner.

3 Pendant la journée, prête attention à...

...comment fonctionnent concrètement les études supérieures : le rythme, l'autonomie, la manière d'apprendre et ton ressenti au fil de la journée.

4 Échanger avec des étudiants

Si tu en as l'occasion, échanger avec des étudiants peut t'aider à mieux comprendre la réalité des études. Leur expérience est personnelle, mais elle peut te donner des repères utiles.

5 Et après l'immersion ?

À l'issue de la journée, tu pourras :

- › confirmer ton intérêt pour la formation
- › ajuster ton projet
- › identifier ce qu'il te manque encore pour décider
- › réorienter mon projet vers d'autres formations

ASTUCE Une immersion est une étape du parcours d'orientation. Pas une conclusion !

Cette partie t'aide à observer comment fonctionnent les études dans l'enseignement supérieur et à réfléchir à ce que cela signifie pour toi.

1 Les études : comment ça fonctionne concrètement ?

Types de cours proposés (CM, TD, TP, autres) :

Par rapport au lycée, ce qui change le plus :

- | | |
|---|---|
| ☐ le rythme | ☐ la quantité de travail personnel |
| ☐ la manière d'apprendre | ☐ la place de l'enseignant |
| ☐ le changement d'espace d'apprentissage
(classe vs. amphi) | |
| ☐ autre : | |

2 Organisation du travail et du temps

Ce que j'ai compris de l'organisation des études (emploi du temps, travail personnel, évaluations...) :

.....
.....

Le rythme des études te semble plutôt :

- | | |
|--|--|
| ☐ plus soutenu | ☐ comparable |
| ☐ différent mais motivant | ☐ difficile à suivre pour l'instant |

Par rapport au lycée, l'autonomie demandée est :

- ☐ plus importante ☐ comparable ☐ difficile à estimer sur une journée

Ce qui me semble le plus facile / le plus difficile à gérer :

.....
.....
.....

À RETENIR

Il ne s'agit pas de juger ni d'évaluer, mais de repérer ce que tu observes et ce que tu ressens. Est-ce que tu te vois t'organiser de cette manière pour travailler ?

3 L'ambiance et l'environnement de travail

Les lieux où j'ai passé du temps :

- ☐ un amphithéâtre
 ☐ une salle de TD ou de TP
☐ la bibliothèque / un espace de travail
 ☐ des espaces communs (cafétéria, couloirs)

L'ambiance générale m'a semblé plutôt :

- ☐ calme et studieuse
 ☐ dynamique
 ☐ impersonnelle
 ☐ accueillante
☐ difficile à cerner

Ce que j'ai ressenti dans cet environnement :

.....

4 Les personnes et les interactions

Pendant la journée, j'ai pu échanger avec :

- ☐ des étudiants
 ☐ un enseignant
☐ un personnel d'accueil ou d'orientation
 ☐ personne pour l'instant

Ce que ces échanges m'ont appris :

.....

.....

Une question que j'aimerais encore poser :

5 Moi, dans ce contexte

Dans ce contexte, je me suis senti plutôt :

- ☐ à l'aise
 ☐ curieux
 ☐ un peu perdu
 ☐ motivé
 ☐ en décalage

Ce qui m'a donné envie de continuer :

Ce qui m'a freiné ou questionné :

6 Ce que je retiens de cette immersion

En une phrase, ce que je retiens aujourd'hui :

.....

.....

Mon niveau d'intérêt après cette séance :

1

2

3

4

5

À RETENIR

Tu n'as pas à tout retenir : note simplement ce qui te marque. Quelques observations honnêtes suffisent pour avancer dans ta réflexion.

**À QUOI ÇA SERT ?**

T'aider à comprendre ce que tu vis (même si tu es perdu), à repérer ce que ça dit du fonctionnement des études, et à éviter les conclusions rapides du type « ce n'est pas pour moi ».

RÈGLES DU JEU

Pendant ou juste après la séance, fais les mini-missions. Tu peux t'arrêter quand tu veux : même 2 missions suffisent.

1 Check-in express « Je prends la météo de mon cerveau » · 1 min**+1 pt****Niveau d'énergie :**

1

2

3

4

5

Je coche ce qui est vrai pour moi aujourd'hui :☐ curieux ☐ motivé ☐ un peu stressé ☐ fatigué ☐ perdu ☐ indifférent ☐ à l'aise**Aujourd'hui, j'ai assisté à :**☐ un CM (groupe nombreux) ☐ un TD (groupe moyen) ☐ un TP (mise en pratique)**ASTUCE**

Si tu coches « stressé / fatigué », ça ne dit rien de ton niveau. Ça dit juste « conditions du jour ».

2 Je nomme l'obstacle 2 min**+2 pts****La difficulté venait surtout du :**

- | | |
|--|---|
| ☐ vocabulaire / notions nouvelles | ☐ rythme / vitesse |
| ☐ format (écoute longue / consignes / manipulation) | ☐ prérequis supposés |
| ☐ moment de la journée / fatigue | ☐ stress / enjeu |

3 Je capture 3 indices 3 min**+1 pt / indice**

1) Le sujet général en 5 mots :

2) Un mot-clé / une idée que je retiens :

3) Un exemple / une manipulation vue :



4 Je repère la règle du jeu de la séance 2-3 min

+3 pts

Si CM

Je repère ce qui structure le cours :

- ☐ un plan / des parties
- ☐ des exemples
- ☐ des définitions
- ☐ un raisonnement pas à pas

Si TD

Ce qui est attendu de l'étudiant :

- ☐ participer
- ☐ appliquer
- ☐ résoudre
- ☐ poser des questions
- ☐ travailler en groupe

Si TP

Ce qu'on apprend en faisant :

- ☐ manipuler
- ☐ tester / mesurer
- ☐ programmer
- ☐ expérimenter / produire

L'attendu principal en une phrase :

5 Joker anti-décrochage

+2 pts

Si je me perds, je choisis un joker :

- ☐ « Plan » — je cherche le titre / la question du moment
- ☐ « Mot-clé » — j'écris 3 mots que j'entends souvent
- ☐ « Exemple » — je note un exemple, même sans la théorie
- ☐ « Question » — je formule UNE question à poser plus tard

Ma question :

6 Réalité vs interprétation

+3 pts

Faits observables :

Mon interprétation :

Je coche :

- ☐ plutôt vraie ☐ je ne sais pas encore
- ☐ peut-être juste trop rapide

7 Badge final : ce que cette séance m'apprend

ATTENTION

Cette séance ne permet PAS de conclure « je n'ai pas le niveau » ou « je ne réussirai jamais là-dedans ». Elle aide plutôt à se demander si j'ai envie d'apprendre progressivement ce type de contenu.

Badges obtenus (à cocher) :

☐ Explorateur — j'ai récolté des infos utiles☐ Analyste — j'ai identifié mes obstacles☐ Stratège — j'ai utilisé un joker☐ Comparateur — je sais ce que je veux tester

Mon décodeur — ma reco selon le score

MON TOTAL

_____ pts

0-4

J'ai surtout **observé**. → **Prends une info qui t'a marqué-e et creuse-la (Onisep, Cap'Avenir).**

5-9

J'ai commencé à **décodeur** la séance. → **Note tes questions et va chercher les réponses auprès d'un prof ou d'un étudiant.**

10+

Je **maîtrise le décodeur**. → **Passe à l'action : teste un cours en ligne, un MOOC ou des portes ouvertes.**

Peu importe le score : il mesure ton observation, pas ton niveau.

8 · La prochaine fois, je veux tester :

Cette fiche t'aide à transformer ton immersion en éléments utiles pour ton orientation. Elle sert à clarifier ce que tu as vécu et à préparer la suite, sans décider définitivement.

1 Ce que j'ai appris (sur la formation et sur moi)

Ce qui m'a le plus surpris :

.....

Ce qui m'a plu ou donné envie :

.....

Ce qui m'a mis en difficulté ou en doute (et pourquoi) :

.....

2 Ce que l'immersion confirme... et ce qu'elle ne permet pas de conclure

Ce que l'immersion confirme pour moi :

.....

Ce qui reste à vérifier avant de décider :

.....

3 Mon niveau de projection

- ☐ Je me projette clairement dans cette voie
- ☐ Je m'y projette partiellement (besoin d'informations complémentaires)
- ☐ Je ne me projette pas pour l'instant, mais je veux comprendre pourquoi
- ☐ Je pense que ce n'est pas la bonne voie pour moi

Une phrase pour expliquer :

.....

4 Comparer pour mieux choisir

Ma 2^e piste aujourd'hui :

Je prévois de :

- ☐ faire une 2^e immersion dans une autre filière
- ☐ échanger avec un étudiant d'une autre formation
- ☐ rechercher une alternative proche

Ce que je veux comparer entre les deux voies :

.....

5 Les prochaines actions concrètes

Je prévois de :

- | | |
|---|---|
| ☐ participer à une Journée Portes Ouvertes | ☐ aller sur un salon d'orientation |
| ☐ consulter les programmes et attendus sur Parcoursup | ☐ faire une nouvelle immersion ou visite de campus |
| ☐ échanger avec un enseignant, un psychologue de l'Éducation nationale ou mon professeur principal | |
| ☐ autres : | |

Action prioritaire : Date :

6 Lien avec Parcoursup

Ce que je peux déjà préparer :

- | | |
|--|--|
| ☐ identifier 2 à 3 formations qui m'intéressent | ☐ comprendre les différences entre les formations |
| ☐ repérer les attendus et compétences demandés | ☐ identifier ce que je dois renforcer au lycée |

Décision provisoire sur mes vœux :

7 Ma conclusion provisoire

Un point qui me rassure :

Un point à explorer encore :

Ma prochaine étape concrète :

ASTUCE Une immersion ne donne pas toutes les réponses. Mais elle peut t'aider à mieux comprendre ce qui TE correspond !

UN PROGRAMME SOUTENU PAR



Université
de Rennes



Projet financé par le SDPI et opéré par
la Banque des Territoires
dans le cadre du PIA 3 –
Territoires d'Innovation Pédagogique,
sous l'égide de France 2030