

Guide Parcoursup 2025

Comprendre et préparer Parcoursup avec ses élèves, sans stress.

 45 min



Introduction

Parcoursup est une source d'angoisse pour beaucoup d'élèves. Certains réalisent qu'il est temps de se poser sur leur orientation, d'autres ont peur de ne pas avoir la formation souhaitée. Dans ce guide, nous allons voir comment fonctionne Parcoursup et comment accompagner les élèves à chaque étape.

Le guide est composé de **fiches ressources** et **d'exercices** à faire en classe ou à la maison.

Le calendrier Parcoursup





Le calendrier **Parcoursup** (simplifié) par



Impala

4. Décider 🚀

À partir de la **fin mai**

Je reçois mes réponses et je décide. Je me connecte tous les jours. Je réponds vite.

2. Formuler ses vœux 🪐

Pour le **13 mars**

Je formule mes vœux.

3. Remplir son dossier 🔥

Pour le **2 avril**

Je complète mon dossier (ma section activités et intérêts, ma préférence)
+ un PFM par vœu.

1. S'inscrire 🧑

À partir du **15 janvier**

Je m'inscris sur Parcoursup.
Auparavant, je me suis déjà informé(e) sur les formations.

96 % des élèves ont eu une formation l'an dernier. Ça va bien se passer ! Force à toi 💪

Mon planner Parcoursup

Planifie des sessions de travail pour chaque étape. Coche quand c'est terminé.

1 Apprendre à me connaître : mes forces, mes valeurs, mes centres-d'intérêt.

Du _____ au _____

3 Assister à des événements, échanger avec des professionnels ou des étudiants afin d'informer ou de confirmer mes choix.

Du _____ au _____

Mes notes :

2 Faire une liste de domaines d'études et de formations qui pourraient me plaire.

Du _____ au _____

4 Définir mon plan A et mon plan B, et savoir justifier mes choix.

Du _____ au _____

5 M'inscrire sur Parcoursup.

Du _____ au _____

6 Faire mes vœux.

Du _____ au _____

7 Remplir mes dossiers (prévoir 4 h).

Du _____ au _____

Nos conseils à chaque étape – session 2025

1. S'inscrire 🧑

📅 À partir du 15 janvier

S'inscrire sur Parcoursup est obligatoire pour ensuite candidater.

Tu peux t'inscrire dès le 15 janvier, mais la plateforme va freeze car vous serez plus de 600.000 à vouloir vous connecter en même temps. 🤔

Vas-y autour du 20 janvier. Complète tes informations tranquillement.

2. Formuler ses vœux 🌱

📅 Pour le 13 mars au plus tard

C'est le moment de choisir ce que tu veux faire. Tu peux formuler jusqu'à 10 vœux. Chaque vœu comprend des sous-vœu.

- Un vœu = un type de formation
- Un sous-vœu = un établissement précis

Exemple :

- vœu = Licence de droit
- sous-vœu = Licence de droit à Paris Assas.

3. Remplir son dossier 🔥

📅 Pour le 2 avril au plus tard

Tu complètes les parties :

- Mes activités et centres d'intérêt (une sorte de CV)
- Ma préférence

Puis pour chaque vœu, tu rédiges un PFM (une lettre de motivation).

💡 Cette partie est super importante.

Si tu as Impala, tu peux t'aider des missions « Remplis Parcoursup ».

4. Résultats 🚀

📅 À partir de fin mai

Les résultats arrivent lentement. Tu seras sûrement « en attente. » C'est super long car l'algorithme attend les réponses de chacun pour avancer. Ne stresse pas, et connecte-toi une fois par jour.

Des questions : impala.in/discord (gratuit)

98% des élèves ont eu une formation l'an dernier.

12 questions à se poser quand on ne sait pas quoi faire.

1. As-tu des passions ? Existe-t-il des entreprises dans ces domaines ? Quels sont les métiers dans ces entreprises ?
2. Que fais-tu le plus quand tu as du temps libre ? Quels sont les métiers associés à ces activités ?
3. Y-a-t-il des personnalités, des personnages de séries ou de films dont la profession t'inspire ?
4. Quelles sont les entreprises ou secteurs où tu es certain(e) de t'ennuyer ?
5. Quelles sont les métiers ou entreprises qui te semblent amusants, où tu penses pouvoir passer un bon moment dans tous les cas ?
6. Qu'est-ce que tu aimerais apprendre ?
7. Quels sont les problèmes que tu rencontres au quotidien ou que tu as déjà rencontrés ? Existe-t-il des entreprises qui essaient de résoudre ces problèmes ?
8. Y-a-t-il des domaines où tu penses être très fort(e) ? Existe-t-il des activités qui semblent être un jeu pour toi, mais une contrainte pour les autres ?
9. Si tu devais faire un stage, quelles tâches aimerais-tu faire en entreprise ? Quelles sont, au contraire, les tâches que tu ne voudrais pas faire ?
10. Quel est le type de personne avec qui tu aimerais travailler / que tu aimerais rencontrer ?
11. Quel environnement de travail te convient le mieux ? (Calme ? Animé ? En extérieur ?)
12. Quelles sont les matières où tu es naturellement fort(e) ?

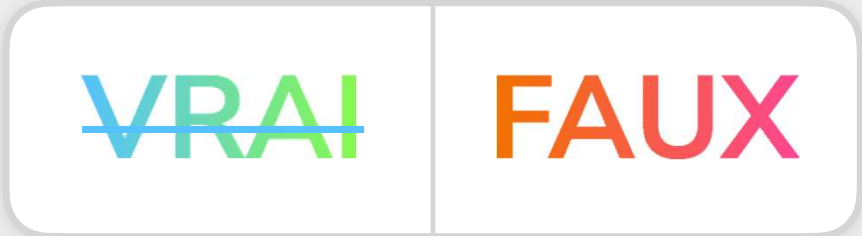
Les idées reçues sur Parcoursup



VRAI

FAUX

**Les formations non sélectives
procèdent à un tirage au sort.**



C'est faux !

C'est au nombre de places. S'il y a trop de demandes, la formation analyse les dossiers et choisit les candidats selon des critères précis et indiqués sur la plateforme (notes, appréciations, PFM, etc.).

VRAI

FAUX

Parcoursup utilise un algorithme pour classer les dossiers.

~~VRAI~~

FAUX

C'est faux !

Les formations classent les dossiers selon des critères qu'elles ont-elles-mêmes déterminés (notes, appréciations, PFM, etc.).

VRAI FAUX

L'ordre des vœux a son importance.

~~VRAI~~

FAUX

**Encore faux.
Ça n'a aucune incidence.**

VRAI

FAUX

**Augmenter son nombre de vœux
permet d'augmenter ses chances
d'avoir une formation.**

VRAI

~~FAUX~~

C'est vrai ! Plus de vœux = plus de candidatures = plus de chances d'être accepté(e) quelque part.

VRAI

FAUX

**Les critères de sélection des dossiers
diffèrent selon les établissements.**

VRAI

~~FAUX~~

C'est vrai !

Les critères peuvent varier. Les principaux critères sont : notes, appréciations, avis du chef de l'établissement, PFM et la section « Activités et intérêts ».

Au cœur de la machine Parcoursup



Formuler ses vœux sur Parcoursup



Qu'est-ce qu'un vœu ?

Un vœu est composé d'une **formation** et d'un **établissement**. Exemple : **Licence de droit** à **l'université Panthéon Assas**.



👉 Cependant, certaines formations permettent de faire des **vœux multiples**.

Qu'est-ce qu'un vœu multiple ?

Version « Parcoursup »



Version Simplifiée

Exemple

Vœu

Sous-vœu (variable)

Sous-vœu (variable)

Sous-vœu (variable)

Formation

Candidature 1

Candidature 2

Candidature 3

CPGE MPSI

Sainte-Geneviève

Louis Le Grand

Stanislas

Lorsque l'option vœu multiple existe pour une formation, **elle est automatiquement proposée par Parcoursup.**

Un vœu multiple compte pour un vœu.

Cela compte pour un vœu, mais il y a bien 3 candidatures.

Quiz

Combien de vœux l'élève peut-il encore faire ?
Combien de candidatures a-t-il déposées ?

Vœu simple

Vœu

Sous-vœu (variable)

Sous-vœu (variable)

Sous-vœu (variable)

Vœu simple

Combien peut-on faire de vœux ?

10 vœux classiques

10 vœux en apprentissage

10 vœux en stage

10 vœux max cumulés

👉 *Plusieurs choix possibles.*

Combien de vœux peut-on faire ?

10 vœux classiques

10 vœux en apprentissage

3 vœux multiples

10 vœux max cumulés

👉 Rappel : 10 vœux, ce n'est pas pour autant égal à 10 candidatures.
Les vœux multiples comptent pour un vœu, mais permettent de faire plusieurs candidatures, par exemple, un vœu multiple en IFSI permet de candidater dans différents établissements dispensant cette même formation.

Bonnes pratiques 🚀

- ✓ Faire un **maximum de vœux** sur la plateforme pour augmenter ses chances d'être accepté.
- ✓ Lorsqu'un domaine professionnel vous intéresse, diversifiez **les types de formations** auxquelles vous candidatez (BTS, prépa, BUT, etc.).
- ✓ Demander **au moins un vœu « sécurité » non sélectif ou peu demandé** : vous optimisez vos chances d'avoir au moins un vœu.
- ✓ Penser aux **formations en alternance** (jusqu'à 10 vœux de formations supplémentaires possibles en plus des vœux hors apprentissage).
- ✓ Se renseigner sur les formations disponibles **le plus tôt possible**, dès l'ouverture de la plateforme.

Mauvaises pratiques 🤡

- ✗ Ne faire que 2 ou 3 vœux en tout.
- ✗ Ne pas diversifier les types de formations dans un même domaine professionnel
- ✗ Ne faire aucun vœu non sélectif.
- ✗ Oublier les formations en alternance.
- ✗ Faire ses vœux au dernier moment.

Remplir son dossier Parcoursup



PFM

Le projet de formation motivé reprend tous les codes d'une lettre de motivation.

1. Forme d'une lettre

- « Madame, Monsieur » en introduction. Vouvoiement.
- Formule de politesse à la fin du PFM.
- Utilisation du « Je » pour parler de soi.

À noter : pas besoin d'insérer une adresse expéditeur / destinataire.

2. Simplicité dans les phrases

- Pas de phrases compliquées ou de mots alambiqués. Phrases courtes avec une idée simple par phrase.

2. Fluidité dans les propos

- Employer de connecteurs logiques variés : « néanmoins », « par conséquent »...
- Éviter les mots « oraux » : ne pas commencer une phrase par « Et » ou « Donc », par exemple.
- Éviter les répétitions.
- Adopter le vocabulaire de la formation pour montrer que vous vous êtes intéressé au secteur.

4. Lexique approprié à la formation

- BUT pour la formation, IUT pour l'établissement. « Université » plutôt que « FAC ».
- « CPGE » plutôt que « classe prépa » ou « prépa HEC ».
- « Étudiant » plutôt que « élève ».
- « Licence professionnelle » plutôt que « Licence Pro ».

5. Mise en page

- Garder un texte aéré et digeste
- Un minimum de 3 paragraphes.

Intro

Vous

1. Expliquer pourquoi cette formation m'intéresse
2. Expliquer pourquoi cette formation dans cet établissement m'intéresse

Moi

1. Expliciter et illustrer mes points forts (faire le lien avec la formation)
2. Expliciter et illustrer mes centres d'intérêts (faire le lien avec la formation)
3. Expliciter et illustrer mes valeurs (si pertinent)

Nous

Expliquer le match/fit : c'est la correspondance entre ce qui est recherché dans cet établissement, ce que je recherche et mon profil

Conclu

Liste

Arguments à mettre en avant

Vous		Moi		Illustration	
Filière de formation	Métier/Thème/Secteur		Sujets d'intérêt		Projets scolaires
Type de formation	Pédagogie (projet, learning by doing, inductif/déductif, e-learning, collaboratif, accompagnement, autonomie, rythme, etc.)	Ce que j'aime	Activités	Scolaire	Filière du Bac (+Spé, Séries)
	Durée	Mes valeurs	Valeurs		Options au lycée
Caractère spécialisé, généraliste, professionnalisant, etc.		Soft-skill/Savoir-être			Sujet de Grand-Oral
Etablissement	Charge de travail (Temps pour travailler à côté ou autre)	Mes forces	Matières préférées	Activités	Projet Voltaire
	International		Savoir-faire		Activités extrascolaires pratiquées (loisirs, sports, musiques, danses, arts, etc.)
	Débouchés	Mon projet	Environnement de travail	Bénévolat	
	Culture		Métier	Passions	
	Académique		Sens	Voyages	
Options/Spécialités proposées			Vie personnelle	Déménagements	
Campus			Professionnel	Stage de 3ème	
Handicap			Parascolaire	Job d'été	
Vie associative				Concours	
Alternance				Stage linguistique	
Caractère bilingue				Impala	
Relations aux entreprises					
Poursuites d'études					
Localisation					

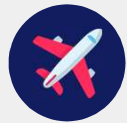
Liste non exhaustive, libre à vous de mettre d'autres arguments pour soutenir votre propos.
De plus, il n'est pas obligatoire de mettre tous ces arguments, mettez ceux qui vous semblent pertinents.

	Ma liste de critères	Ai-je bien respecté ce critère dans mon PFM?	Commentaires
Critères de forme	1500 caractères (espaces compris)	<input type="checkbox"/>	
	Pas de fautes d'orthographe	<input type="checkbox"/>	
	Pas de phrases trop longues ou alambiquées	<input type="checkbox"/>	
	Format de lettre ("Madame, Monsieur"; formule de politesse...)	<input type="checkbox"/>	
	Langage soutenu	<input type="checkbox"/>	
	Fluidité dans le propos (emploi de connecteurs logiques...)	<input type="checkbox"/>	
	Utilisation de termes appropriés à la formation (BUT, étudiant...)	<input type="checkbox"/>	
	Ne pas mettre son identité personnelle	<input type="checkbox"/>	
	Utilisation des paragraphes	<input type="checkbox"/>	
	Utilisation des pronoms "je" et "vous"	<input type="checkbox"/>	
	Eviter l'expression "moi, je..."	<input type="checkbox"/>	
Critères de fond	Paragraphes structurés et clairs en fonction des idées développées	<input type="checkbox"/>	
	VOUS : expression de l'intérêt manifeste pour la formation visée	<input type="checkbox"/>	
	VOUS : expression de l'intérêt manifeste pour l'établissement visé	<input type="checkbox"/>	
	VOUS : expression de l'intérêt manifeste pour le type de formation visé	<input type="checkbox"/>	
	MOI : Points évoqués cohérents	<input type="checkbox"/>	
	MOI : Illustrations efficaces	<input type="checkbox"/>	
	NOUS : Alignement entre les attentes de l'établissement et les miennes	<input type="checkbox"/>	
	NOUS : Explication des démarches entreprises pour valider cet alignement	<input type="checkbox"/>	

L'exemple de Céline

Pour cet exemple, nous avons pris le profil d'une élève de terminale générale. Nous allons rédiger son projet de formation pour l'ERSFA : une école **fictive** dans l'aéronautique.





La formation qui l'intéresse

ERSFA (école fictive) : Ecole Royale Supérieure des Forces de l'Air

L'école dispense une **formation d'ingénieur spécialiste** des systèmes aéronautiques et spatiaux en 5 ans.

(2 ans de cycle préparatoire et 3 ans de cycle d'ingénieur)

L'école propose la mise en place de **projets** à réaliser par **équipe de deux ou trois élèves** afin de consolider leurs **qualités d'analyse et de synthèse**, et de les pousser à améliorer leurs **expressions écrite et orale**.

L'école demande la réalisation de plusieurs **stages** obligatoires en entreprise afin de se professionnaliser.

L'école propose des **échanges** avec des universités étrangères partenaires et offre la possibilité d'effectuer des stages à l'international.



Le profil de Céline

Céline est une élève en terminale générale **spécialité physique-chimie et mathématiques**. Elle a abandonné la spécialité SVT à la fin de la 1^{re}.

Elle a fait son **stage de 3^e à Air France**. Elle s'est intéressée à tous les métiers de l'aviation (pilote, hôtesse de l'air, contrôleur aérien) mais ce qui lui plaît vraiment c'est **comprendre pourquoi un avion peut voler**.

Elle souhaite devenir **ingénieure aéronautique**.

Elle joue au **handball** depuis qu'elle a 12 ans.

Elle a fait des **compétitions d'échecs** quand elle était au collège.

Elle a fait un **séjour linguistique en Irlande** l'été 2020 pour améliorer son anglais.

VOUS

- Devenir ingénieure aéronautique.
- Formation avec un cycle cohérent en 5 ans.
- Pédagogie par projet.
- Ouverture à l'international.

MOI

- Intérêt pour l'aéronautique depuis mon stage de 3^e à Air France (*en particulier le fonctionnement des avions*).
- Intérêt pour la logique et les raisonnements (*concours d'échecs au collège*).

NOUS

- Maîtrise des matières scientifiques (*choix spécialités maths et physique*).
- Capacité à travailler en équipe (*exemple du handball*).
- Ouverture à l'international (*séjour en Irlande*).



Objet : projet de formation motivé

Projet de formation motivé (en 1500 caractères maximum) :

B I U | T

Madame, Monsieur,

Je vous présente ma candidature pour la formation d'ingénieur que vous proposez.

Stimulée par les projets de groupe et l'ouverture d'esprit que permettent les échanges internationaux, votre cursus d'ingénieur en cinq ans correspond à ce que je recherche grâce à sa pédagogie par projet et la possibilité de partir à l'étranger. Votre formation pourrait ainsi me permettre de concrétiser mon projet de devenir ingénieure aéronautique.

Je suis passionnée par les avions et leur fonctionnement depuis mon stage de troisième à Air France. Bien que j'y ai découvert de nombreux métiers du ciel, c'est le métier d'ingénieure aéronautique qui a retenu mon attention. En effet, j'aime la logique et comprendre le fonctionnement du monde qui m'entoure, comme en atteste ma participation à de nombreux concours d'échecs entre la cinquième et la troisième.

Comme exigé par les attendus de votre formation, j'ai choisi trois spécialités scientifiques à la fin de la seconde : mathématiques, physique-chimie, et SVT. Habituee à travailler en équipe au lycée et pratiquant le handball en club depuis cinq ans, je saurai m'intégrer dans votre école. De nos jours, l'enjeu de l'internationalisation de la profession d'ingénieur devient central. Mon séjour en Irlande l'été dernier m'a permis d'améliorer mon anglais, et je serai ravie d'enrichir mon cursus dans votre école avec un échange à l'étranger.

Je vous remercie de l'attention que vous porterez à ma candidature.

Caractères : 1469/1500

Activités et centres d'intérêt

Il s'agit d'un CV au format Parcoursup. La rubrique est importante car elle est souvent prise en compte dans les critères de sélection.

Voici donc quelques conseils →

- 🏀 Lorsque tu parles de tes expériences, c'est important de donner des **détails** afin de les valoriser.
Par exemple : ne rédige pas « Je fais du soutien scolaire » mais plutôt « J'accompagne 3 collégiens en aide aux devoirs depuis 2 ans. Cela m'apprend à adapter mon discours et à être patient ».
- 🏀 Explique les **motivations** qui t'ont conduit à t'engager dans chacune des activités que tu cites.
- 🏀 Prends du recul sur tes expériences et détaille les **compétences** que tu as acquises au cours de tes expériences.
Par exemple : « Lors de mon stage, j'ai appris à travailler vite et de manière efficace pour répondre aux attentes des clients. »
- 🏀 Ne fais pas une liste interminable de sujets, mais sélectionnes-en quelques-uns et **argumente**-les.
Par exemple : « Je fais du basket depuis que j'ai 8 ans. J'aime ce sport, car c'est un sport d'équipe qui impose que chacun connaisse sa place et son rôle. »

Des idées à mettre en avant →

- **Encadrement ou animation :**
scoutisme, animation auprès de collégiens (organisation d'olympiades, tutorats, animations pastorales, organisation de spectacles, encadrement lors de sorties de groupes, voyages), BAFA, encadrements sportifs auprès de plus jeunes, etc.
- **Engagements citoyens, associatifs, bénévoles :**
service civique, vie lycéenne (délégué(e) de classe, comité de promo, mini-entreprise), service auprès de SDF, visite de maison de retraite, accompagnement de personnes en situation de handicap, actions pour la protection de la planète, concours d'éloquence, concours divers, prix obtenus, projets humanitaires, etc.
- **Expériences professionnelles et stages :**
stage de découverte en 3^e et/ou en 2^{de}, garde d'enfants, jobs lycéens (ventes sur des marchés, actions pour financer une association, recherche de sponsors).
Si vous avez créé, ou essayé de créer votre entreprise, c'est le moment de le dire : ventes de bijoux que vous avez créés, commerce de pull avec votre logo, revente d'articles dénichés à bas prix, créations de logos, de sites Internet, réparation d'ordinateurs, etc.
- **Pratiques sportives :**
engagements sportifs, compétitions (départementales, régionales, nationales). Indiquer vos rôles (par exemple capitaine, ailier, et ce que cela implique), le rythme de vos entraînements ou des compétitions, vos résultats.

D'autres idées 😊 →

- **Activités culturelles** : chanter, danser, lire, peindre, visiter des musées, regarder des films, écouter de la musique, aller au théâtre, etc.
- **Loisirs sportifs** : préparer un marathon, jouer dans une équipe, arbitrer des rencontres, être membre d'une association sportive, etc.
- **Activités créatives** : faire de la musique, écrire, tenir un blog, avoir une chaîne YouTube ou un compte Instagram, etc.
- **Ouverture d'esprit** : regarder des films, ou des séries en VO, lire en langue étrangère, etc.
- **Loisirs technologiques** : jouer à des jeux vidéo, créer des sites web, etc.
- **Activités médico-sociales** : parrainer une association, s'engager pour les animaux, faire des voyages humanitaires, etc.

Activités et centres d'intérêt

Bonnes pratiques 🚀

- ✓ **Anticiper** la rédaction de ces rubriques dès le début de l'année (ou avant) en mettant en place des stratégies : inscription dans des associations, stage pendant l'été, etc.
- ✓ Si vous n'avez pas beaucoup d'expérience, parlez au moins de votre **stage de 3^e et/ou de 2^{de}** dans la rubrique « Expérience professionnelle ».
- ✓ Remplir **toutes** les parties.

Mauvaises pratiques 🍰

- ✗ Ne rien avoir anticipé du tout et ne rien avoir à dire.
- ✗ Ne pas remplir la rubrique « Expérience professionnelle » sous prétexte que l'on n'a pas d'expérience dans le domaine qui nous intéresse.
- ✗ Ne pas remplir une partie sous prétexte que l'on n'a pas d'éléments à renseigner.

Ma préférence

Cette rubrique sert à expliquer ses choix et la cohérence de son projet. Elle permet aux examinateurs de mieux comprendre votre projet.

Exemple

Contexte :

L'élève a demandé une prépa ECG, une licence infocom, des écoles de commerce post-bac et des écoles de communication référencées sur Parcoursup.

Ma préférence :

« Je souhaite m'orienter vers le marketing. Mon choix favori est la prépa ECG, car j'aimerais par la suite passer les concours des grandes écoles de commerce.

Je préfère le système des écoles à celui de l'université. J'ai besoin d'être accompagné et je préfère les petites classes.

J'ai ajouté des écoles post-bac au cas où je ne serais pas admis en prépa. Je préfère les écoles de commerce aux écoles de communication car je voudrais avoir une formation plus généraliste afin d'affiner mes choix dans les années à venir. »

La phase d'admission



4 réponses possibles en phase d'admission

Oui 🎉

- Bravo ! 🎉 Tu as obtenu un de tes vœux.
- Maintenant, tu as 3 choix :
 - accepter définitivement ce vœu et renoncer à tous les autres,
 - accepter ce vœu et ne pas renoncer aux autres en attente,
 - refuser ce vœu, car un autre te plaît plus.
- Attention, tu as un délai à respecter pour donner ta réponse. Sinon tu perds ton vœu.

Oui si 😊

- Génial, bien joué ! Tu as une formation. ✨
- En revanche, si tu acceptes cette formation, tu t'engages éventuellement à respecter certaines conditions (remise à niveau, soutien, tutorat, etc.)
- Cela te permettra d'arriver dans les meilleures conditions à la rentrée. ☀️

En attente 🌳

- Rien n'est perdu !
- C'est fréquent, car Parcoursup a besoin des réponses des autres élèves pour avancer. ⚙️
- C'est pourquoi il faut répondre vite quand tu as un « oui » ou un « oui si »
- Connecte-toi tous les jours pour voir si tu as de nouvelles réponses. 🖥️

Non 😭

- Ton dossier n'a pas été retenu par la formation. 🤖
- Connecte-toi tous les jours pour surveiller si tu obtiens une réponse positive pour tes autres vœux.
- Tu n'as que des « non » ? Tu peux faire 10 nouveaux vœux en phase complémentaire : tu as jusqu'à 10 nouveaux vœux pour des formations ayant encore des places disponibles.
- Rassure-toi, plus de 96 % des candidats obtiennent une formation. 😊



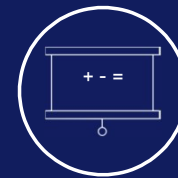
Data Science



Psychologie



Sociologie



Pédagogie