

CAP SUR LA RENTRÉE

EN RÉGION SUD



**Le guide pratique des lycéens,
des apprentis et... de leurs parents !**

maregionsud.fr



**RÉGION
SUD**
PROVENCE
ALPES
CÔTE D'AZUR



Une rentrée qui commence...

BIEN !

La rentrée marque le retour des cours, des projets, des retrouvailles et parfois aussi des grandes questions : **comment s'organiser ? Quelle formation choisir après le lycée ? Comment profiter des aides auxquelles on a droit et ainsi préserver son pouvoir d'achat ?**

Bonne nouvelle, on vous a préparé ce guide pour vous accompagner : **transports, santé, orientation, engagement citoyen, culture, sport ou bons plans, retrouvez ici l'essentiel !**

Parce qu'une rentrée réussie, ce n'est pas seulement reprendre les cours. C'est aussi découvrir de nouvelles opportunités, gagner en autonomie et bénéficier de tous les dispositifs proposés par la Région !

Toutes les infos dont vous avez besoin pour éviter la course de dernière minute.



LA CHECKLIST

La rentrée en 20 cases à cocher !

- | | |
|---|---|
| ☐ Inscription au lycée,
au Centre de Formation
des Apprentis finalisée | ☐ Pass Santé Jeunes vérifié |
| ☐ Assurance scolaire vérifiée | ☐ Trois pistes d'orientation
identifiées |
| ☐ Compte ENT activé | ☐ Un salon étudiant repéré |
| ☐ Pass ZOU! demandé | ☐ Une journée portes ouvertes
programmée |
| ☐ Pass Plein Air demandé | ☐ Activité sportive choisie |
| ☐ Emploi du temps enregistré | ☐ Activité culturelle repérée |
| ☐ Contacts d'urgence à jour | ☐ CV ou présentation
personnelle préparé(e) |
| ☐ Dates réunion parents-
professeurs notées | ☐ Aides régionales consultées |
| ☐ Restaurant scolaire activé | ☐ Dates de vacances ajoutées
à l'agenda |
| ☐ Dossier médical transmis
si besoin | ☐ Du temps libre réservé
chaque semaine ! |

L'entrée en seconde : une grande étape pour...

LES PARENTS

Hier encore, il faisait des bonhommes en pâte à modeler sur le tapis du salon. **Aujourd'hui, le voilà qui entre au lycée.** Pas de panique : même s'il réclame plus d'autonomie et lève parfois les yeux au ciel quand vous posez une question, votre enfant a encore besoin de vous pour franchir ce grand cap.

La seconde, une année charnière

L'entrée en seconde marque le début d'une nouvelle aventure. Nouveau lycée, nouveaux professeurs, nouveaux camarades, emploi du temps plus chargé... et déjà les premières réflexions sur l'avenir. C'est une année de découverte qui permet à votre adolescent de mieux comprendre ses goûts, ses points forts et les différentes voies qui s'offrent à lui.

Trouver sa place

Les premières semaines peuvent être déstabilisantes. Entre le changement de rythme, la taille du lycée et la quantité de travail, certains jeunes ont besoin d'un temps d'adaptation.

Votre rôle ? Les encourager sans les étouffer. Un équilibre parfois délicat, surtout quand la réponse à vos questions se limite à un mystérieux « ça va ».

L'autonomie, ça s'apprend

La seconde est aussi l'année **où l'on apprend à s'organiser seul.** Gestion des devoirs, préparation des contrôles, utilisation des outils numériques : autant de nouvelles habitudes à acquérir. L'objectif n'est pas de faire à leur place, mais de **les accompagner progressivement vers plus d'indépendance.**

Parler orientation sans pression

Même si les choix d'orientation semblent encore lointains, **la seconde est le bon moment pour commencer à explorer les possibilités.** Discuter des métiers, visiter des salons, échanger avec des professionnels ou réaliser quelques stages permet d'ouvrir le champ des possibles, sans transformer chaque repas de famille en entretien d'embauche.

Pour accompagner les jeunes dans leurs recherches, la Région Sud met à disposition la plateforme Stages au Sud regroupant de nombreuses offres de stages sur l'ensemble du territoire.

Le bon réflexe

Restez à l'écoute, valorisez les efforts plutôt que les résultats et rappelez-leur que personne n'a toutes les réponses à 15 ans. La seconde n'est pas une course, mais une étape pour construire sereinement la suite.

Et rassurez-vous :

Même s'il fait maintenant une tête de plus que vous, il reste toujours votre enfant... simplement avec davantage de devoirs et un forfait mobile plus cher.

Rentrée en terminale ?

PAS DE STRESS !

Entre la reprise des cours, les nouveaux emplois du temps, les activités extrascolaires et les premières démarches administratives, le mois de septembre peut vite donner l'impression d'un sprint. **Et puis il y a toutes ces questions sur son orientation après le bac...**

Le meilleur réflexe ?

On respire un grand coup et on avance étape par étape.

D'OCTOBRE À NOVEMBRE

Explorer les formations, découvrir les métiers qui attirent et commencer à se renseigner sur les salons étudiants.

DE FÉVRIER À AVRIL

Approfondir vos recherches, effectuer des stages, participer à des rencontres et préparer vos candidatures.

EN SEPTEMBRE

Prendre ses marques, finaliser les inscriptions et repérer les interlocuteurs importants du lycée.

DE DÉCEMBRE À JANVIER

Comparer les parcours qui vous intéressent et préparer vos questions pour les journées portes ouvertes.

DE MAI À JUIN

Finaliser vos choix, anticiper les démarches de logement, de mobilité ou d'inscription pour l'année suivante.

Bougez dans la région toute l'année en illimité avec **LE PASS ZOU! ÉTUDES !**

Cours, sorties, festivals, journées portes ouvertes, stages, week-ends entre amis...

Le Pass ZOU! Études permet de voyager **en illimité en bus et en train dans toute la Région Sud pour 90 € par an**. Il est valable du 1^{er} septembre au 31 août, y compris pendant les week-ends, les vacances scolaires et l'été.

Au-delà du simple trajet domicile-établissement scolaire, cet abonnement facilite les déplacements vers les salons étudiants, les événements sportifs, les lieux culturels, les stages... et même pour aller voir mamie !

Le dispositif ouvre l'accès au réseau régional soit 850 lignes de bus et 160 trains. La demande s'effectue en ligne sur le site ZOU!.

Pour une rentrée plus sereine, mieux vaut anticiper l'inscription et préparer les justificatifs demandés avant la reprise des cours.

**C'EST PAR
LÀ !**



Le trajet domicile – établissement scolaire

SANS PRISE DE TÊTE

Quelques minutes de préparation en amont peuvent éviter beaucoup de stress le jour J.



- 1 Tester le trajet réel avant la rentrée.
- 2 Identifier un itinéraire de secours, les options de co-voiturage avec les autres parents.
- 3 Enregistrer les horaires sur son téléphone.
- 4 Prévoir une batterie externe lors des longues journées.
- 5 Garder les numéros utiles à portée de main.
- 6 Pendant l'année, éviter les correspondances trop serrées les jours importants.
Par exemple, le jour d'un examen !

Allez ZOU ! : vos trajets passent à la vitesse supérieure

Bus, train, métro, tram... tout devient plus simple !

La Région Sud lance son **nouveau site** et sa **nouvelle application** « Allez ZOU ! », pensés pour faciliter les déplacements du quotidien :

- Des infos en temps réel sur les perturbations de vos trajets.
- Des itinéraires optimisés parmi plus de 50 réseaux de transport.
- Une expérience personnalisée avec bientôt la possibilité d'enregistrer vos trajets favoris.
- Un design plus intuitif pour trouver rapidement les informations dont vous avez besoin.

Et ce n'est qu'un début : l'application permettra progressivement d'acheter tous vos billets de train et de bus, puis de réserver votre place sur certaines lignes régionales. **À télécharger dès maintenant** pour préparer sereinement vos trajets vers le lycée, le campus, vos activités sportives ou vos sorties.

Allez ZOU !, l'appli qui vous accompagne partout en Région Sud !



Bien manger sans se ruiner, **ÇA SE PASSE AU LYCÉE !**

Bien se nourrir aide à rester concentré, à mieux mémoriser et à conserver son énergie tout au long de la journée. Et puis c'est un plaisir de se régaler !

Dans les lycées de la Région Sud, les restaurants scolaires proposent des repas complets, équilibrés et élaborés en partie à partir de produits locaux pour

SEULEMENT 4,30 € !

Les familles doivent vérifier auprès de l'établissement les modalités d'inscription, de paiement, de réservation et les éventuelles aides liées à la restauration.

Les règles varient selon le lycée et le statut de l'élève.

LES BONNS RÉFLEXES

En cas d'allergie alimentaire ou de régime médical spécifique, **contactez l'établissement le plus tôt possible afin de mettre en place les aménagements nécessaires.**



Stop au gâchis dans les assiettes !

Chaque année, en restauration collective (cantines scolaires, restaurants d'entreprise, hôpitaux...), environ 113g de nourriture encore consommable sont jetés à chaque repas.

Cela représente **près de 14 %** des achats alimentaires qui finissent à la poubelle.

Un simple morceau de pain laissé sur son plateau, multiplié par des centaines d'élèves chaque jour, représente plusieurs tonnes de nourriture jetées chaque année.

Quelques gestes simples permettent de limiter le gaspillage :

- Choisir une portion adaptée à sa faim,
- Goûter avant de jeter,
- Respecter les consignes de tri,
- Signaler les quantités manifestement excessives.

LA RECETTE DU GOÛTER 100% SUD...

qui sent bon encore l'été !

Abricots, amandes, miel de lavande... Avec cette barre énergie aux saveurs du Sud, la rentrée garde un petit goût de vacances. **Un en-cas équilibré, riche en énergie et facile à glisser dans son sac pour reprendre les cours du bon pied.**

Ingrédients

- 150 g d'abricots secs de Provence
- 100 g d'amandes de Provence
- 50 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à soupe de miel de lavande
- Le zeste d'un citron de Menton (ou citron bio)
- Quelques graines de tournesol

Préparation

1. Mixez les abricots secs et les amandes jusqu'à obtenir une pâte granuleuse.
2. Ajoutez les flocons d'avoine, le miel et le zeste de citron.
3. Mélangez puis étalez la préparation dans un petit moule recouvert de papier cuisson.
4. Parsemez de graines de tournesol et tassez bien.
5. Placez au réfrigérateur pendant 1 heure avant de découper en barres.



Une tablette qui allège le cartable... et ouvre le champ

DES POSSIBLES

Moins de charge sur les épaules, plus de ressources au bout des doigts.

En Région Sud, les lycéens disposent dès la classe de seconde d'une tablette numérique qui rassemble leurs manuels scolaires, leurs outils de travail et tout un univers de contenus pédagogiques.

Vidéos, exercices interactifs, documents à annoter, cours accessibles à tout moment : **apprendre devient plus simple, plus pratique et plus personnalisé.**

La tablette permet également d'accéder à l'ENT Atrium, aux services d'orientation, aux ressources numériques des éditeurs scolaires et à des outils collaboratifs pour travailler seul ou en groupe.

Un véritable compagnon du quotidien qui suit les élèves en classe, à la maison et dans leurs projets d'avenir.

Les manuels peuvent être consultés hors connexion, enrichis de contenus multimédias et adaptés aux besoins de chacun grâce à des fonctions de zoom, de lecture audio ou de personnalisation de l'affichage.

De quoi apprendre à son rythme et dans les meilleures conditions.



ÇA SE PASS !

Tous les bons plans dans une seule appli

Toutes les aides de la Région dans votre poche !

Avec **ÇA SE PASS**, les jeunes de 15 à 26 ans retrouvent au même endroit les dispositifs qui leur sont destinés : **Pass Santé Jeunes, Pass Plein Air, avantages pour les activités sportives, actualités, réductions et nouveaux bons plans.**

Simple à utiliser, gratuite et accessible depuis un smartphone, l'application permet de profiter rapidement des dispositifs régionaux sans multiplier les démarches.



TÉLÉCHARGES TON APPLICATION

APP STORE



GOOGLE PLAY



LE BON PLAN

Consultez également le site
de la Région Sud :

jeunes.maregionsud.fr

PARCE QU'UNE ANNÉE RÉUSSIE,

ce n'est pas seulement une question de résultats scolaires

Réussir son année, c'est aussi apprendre à trouver son équilibre.

Entre les cours, le sport, les amis, la famille et parfois les premiers choix d'orientation, il est normal de ressentir du stress ou de la fatigue.

Prendre soin de soi est important : c'est l'une des clés pour avancer sereinement tout au long de l'année.



Les bons réflexes santé de la rentrée

La rentrée est le bon moment pour vérifier que les informations essentielles sont à jour :

- ❖ Carte Vitale à jour.
- ❖ Médecin traitant.
- ❖ Coordonnées des responsables légaux.
- ❖ Traitements éventuels.
- ❖ Allergies ou aménagements spécifiques.



Si un suivi médical particulier est nécessaire, mieux vaut en informer rapidement l'établissement afin que les équipes puissent accompagner l'élève dans les meilleures conditions.

Un coup de pouce pour prendre sa santé en main

LE PASS SANTÉ JEUNES

Parce qu'il n'est pas toujours facile d'accéder à certaines consultations quand on est jeune, la Région Sud met à disposition **le Pass Santé Jeunes**.

Accessible via l'application « **Ça se Pass** », il permet de bénéficier de prestations de santé gratuites auprès de professionnels partenaires pour une prise en charge de **470 € sous forme d'e-coupons**.

Médecin, psychologue, prévention, contraception, protections périodiques ou vaccination : **le dispositif accompagne les jeunes dans les moments qui comptent.**

**PASS
SANTÉ**

**Le défi de l'année ?
Pas forcément travailler plus...
Mais mieux récupérer !**

3 habitudes font souvent la différence :

- 👉 Dormir suffisamment.
- 👉 Manger équilibré : on essaie de lever le pied sur la malbouffe.
- 👉 Réduire les écrans juste avant de dormir (après cette vidéo de chaton).

Les résultats scolaires (et le bien-être) commencent souvent par là.

**LES BONS
RÉFLEXES**

Téléchargez l'application
dès la rentrée, même si
vous n'avez pas encore
besoin du Pass.
**Vous l'aurez toujours
à portée de main.**



Quand ça ne va pas, **PARLONS-EN !**

Stress, anxiété, manque de sommeil, difficultés relationnelles, pression scolaire ou questions sur l'avenir : tout le monde traverse parfois des périodes compliquées.

**Le plus important est de ne pas rester seul.
La santé mentale ne doit pas être taboue.**

Parler à un adulte de confiance est souvent le premier pas vers une solution : **demandeur de l'aide n'est jamais un signe de faiblesse, bien au contraire.**

Un infirmier scolaire, un médecin, un psychologue, le professeur principal, un membre de la Garde régionale des lycées ou le CPE peuvent constituer un premier point de contact. **Le Pass Santé Jeunes** peut aussi faciliter l'accès à des consultations psychologiques auprès des professionnels partenaires.

Pour les parents, l'écoute compte davantage qu'une solution immédiate. Commencez par une question ouverte, évitez de minimiser et proposez une aide concrète : prendre un rendez-vous avec un professionnel de santé, accompagner le jeune.

En cas d'urgence ou de danger immédiat, contactez les services de secours.

Numéros à connaître

3114 : Numéro national de prévention du suicide, gratuit, 24 h/24 et 7 j/7

15 ou 112 : En danger immédiat



À RETENIR !

Vous n'avez pas besoin d'attendre que la situation devienne grave pour demander du soutien.



Harcèlement :

NE RESTEZ JAMAIS SEUL

Une moquerie isolée n'est pas du harcèlement. Mais lorsqu'un élève est régulièrement humilié, mis à l'écart, insulté ou visé sur les réseaux sociaux, la situation devient sérieuse. **Que l'on soit victime, témoin ou ami d'une personne concernée, CHACUN PEUT AGIR.**

Ce n'est pas juste "pour rire" si cela se répète.

Si vous êtes victime de cyber harcèlement

- Gardez les preuves.
- Faites des captures d'écran.
- Bloquez les comptes concernés.
- Parlez-en rapidement à un adulte.

Si vous êtes témoin

- Votre soutien compte énormément.
- Ne relayez pas les contenus diffusés.
- N'encouragez pas les comportements blessants.
- Et surtout, ne laissez pas quelqu'un affronter cela seul.

Numéros utiles

3018 : Aide en cas de harcèlement et cyberharcèlement

Besoin d'aide ?

Parlez-en aux médiateurs de la Garde Régionale des lycées

Victime ou témoin de harcèlement ?
En difficulté dans votre scolarité ?
Besoin de parler d'une situation qui vous inquiète ?

Présents dans de nombreux lycées, les médiateurs de la Garde régionale des lycées sont là pour vous écouter, vous conseiller et vous orienter vers les bonnes personnes. Ils interviennent notamment sur les questions de harcèlement, de violences, de décrochage scolaire, de conduites à risque ou de mal-être.

- Une écoute confidentielle,
- Un accompagnement en cas de difficulté,
- Une aide pour trouver la bonne solution ou le bon interlocuteur,
- Un soutien en cas de conflit ou de situation de harcèlement.

L'amour, l'amitié : OUI.

LA PRESSION : NON.

Une relation **amoureuse** ou **amicale** doit permettre de se sentir respecté, libre et en sécurité.



LA PERSONNE

- Respecte tes choix
- Te soutient dans tes projets
- Accepte que tu voies tes amis
- Écoute quand tu dis non
- Respecte ton intimité

Cette relation semble saine !



LA PERSONNE

- Est jalouse en permanence
- Regarde ton téléphone sans permission
- Critique régulièrement tes fréquentations
- Exige une réponse immédiate à ses messages
- Veut tout savoir sur tes déplacements

Ces comportements doivent t'alerter !



LA PERSONNE

- T'isole de tes proches
- T'humilie
- Te menace de rompre pour obtenir quelque chose
- Diffuse des contenus sans ton accord
- Te fait peur

Parles-en rapidement à un adulte de confiance !



LA PERSONNE

- Te bouscule
- Te frappe
- Te menace
- T'oblige à faire quelque chose contre ta volonté
- Utilise la peur pour te contrôler

Ce n'est jamais normal. Cherche immédiatement de l'aide !

Si quelque chose te met mal à l'aise, PARLES-EN !

À un parent, un ami de confiance, un professeur, un CPE, un infirmier scolaire ou à une association spécialisée.

LE SPORT, BIEN PLUS QU'UNE ACTIVITÉ !

5 bonnes raisons de se mettre en mouvement

Quelques heures d'activité par semaine, quand c'est possible, peuvent déjà faire la différence pour se sentir bien dans ses baskets.



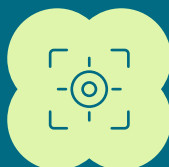
Être en forme

Plus d'énergie au quotidien et une meilleure endurance.



Réduire le stress

Le sport aide le cerveau à relâcher la pression.



Mieux se concentrer

L'activité physique améliore l'attention et la mémoire.



Faire des rencontres

Clubs et associations permettent de créer facilement du lien.



Prendre confiance en soi

Chaque progrès devient une petite victoire.

Le meilleur moment pour commencer ? Maintenant !

La rentrée est idéale pour essayer une nouvelle discipline, rejoindre un club ou reprendre une activité laissée de côté !



Et si cette année, vous passiez de **L'IDÉE À L'ACTION ?**

Le lycée, ce ne sont pas seulement des cours, des devoirs et des contrôles. C'est aussi le moment **où l'on découvre ses passions, où l'on monte des projets, où l'on défend des idées et où l'on apprend à travailler avec les autres.**

S'engager, c'est gagner en confiance, développer de nouvelles compétences et vivre des expériences qui font souvent la différence sur un CV... **et dans une vie.**

Le Conseil de la Vie Lycéenne

La vie du lycée vu par les élèves

Le **Conseil de la Vie Lycéenne** permet aux élèves élus de participer aux décisions qui concernent leur quotidien.

Restauration, environnement, événements, projets solidaires, vie culturelle ou sportive : **le CVL est un lieu où les idées deviennent concrètes.**

Une excellente façon de découvrir l'engagement citoyen tout en participant à l'amélioration de la vie de son établissement.

Pour y participer :

Il suffit de se présenter aux élections organisées dans ton lycée. Les élus portent la voix de leurs camarades et participent aux projets et décisions qui améliorent le quotidien des lycéens.



Le Parlement Régional de la Jeunesse

Quand les lycéens participent aux décisions... de la Région !

Et si les jeunes avaient leur mot à dire sur les grands sujets qui les concernent ?

C'est précisément le rôle du Parlement Régional de la Jeunesse. Chaque année, des lycéens venus de toute la Région Sud travaillent sur des thématiques majeures : environnement, citoyenneté, sport, communication, Jeux Olympiques et Paralympiques 2030.

Une expérience unique pour débattre, proposer et découvrir le fonctionnement des institutions.

Pourquoi participer ?

Rencontrer des jeunes de toute la région

Apprendre à prendre la parole

Développer des projets

Découvrir le fonctionnement de la vie publique

Valoriser son parcours



Devenez ambassadeur du sport

Et encouragez les autres à bouger

Les Ambassadeurs du sport sont des élèves qui participent à la **promotion de l'activité physique et des valeurs de l'olympisme au sein de leur établissement.**

Leur objectif ?

Faire découvrir de nouvelles pratiques, organiser des animations et partager les valeurs positives du sport : **respect, effort, solidarité et dépassement de soi.**

Devenir un ambassadeur du sport !



Numéros à conserver

112 : Numéro d'urgence européen, tous services

15 : SAMU

17 : Police / Gendarmerie

18 : Pompiers

3018 : Harcèlement en milieu scolaire et cyberharcèlement

3114 : Prévention du suicide

114 : Urgences par SMS / Urgences

3117 / 31177 par SMS : Urgences dans les transports

PASS
PLEIN AIR

Pass Plein Air : 100 € pour prendre de la hauteur !

Et si la montagne devenait votre nouveau terrain de jeu ?

À la rentrée, la Région Sud donne un coup de pouce aux lycéens avec le Pass Plein Air. **À la clé : 100 € offerts** pour découvrir ou pratiquer de nombreuses activités de pleine nature, été comme hiver.

Ski, snowboard, randonnée, escalade, VTT, parapente, canyoning, via ferrata... le pass permet de financer des activités auprès de centaines de partenaires en région.

Pour qui ? Les lycéennes et lycéens scolarisés en Provence-Alpes-Côte d'Azur. Le pass est accessible directement via l'application « **Ça se Pass avec la Région Sud** » sous la forme d'un portefeuille numérique de 100 €.

Une belle occasion de bouger, découvrir les paysages exceptionnels de la Région Sud et tester de nouvelles activités sans faire exploser son budget !

Toutes les infos !





Être Éco-ambassadeur

Agir concrètement pour la planète

Pas besoin d'attendre demain pour agir.

Dans de nombreux lycées, les Éco-ambassadeurs participent à des projets concrets :

- Végétalisation des établissements.
- Tri et recyclage.
- Économies d'eau.
- Lutte contre le gaspillage alimentaire.
- Opérations de nettoyage.

Les actions menées permettent de sensibiliser l'ensemble de la communauté scolaire tout en améliorant le cadre de vie.

Devenir un éco-ambassadeur !



Calypso

Explorer les défis de demain

Créé par la Région Sud, le dispositif Calypso encourage les lycéens à **s'intéresser aux grands défis environnementaux.**

Il permet aux lycéens de mener des projets concrets autour de l'environnement et de la transition écologique. Accompagnés par leurs enseignants et des associations spécialisées, **ils deviennent acteurs de la préservation de leur territoire.**

Mer, littoral, biodiversité, ressources en eau, changement climatique ou transition écologique : les participants découvrent les enjeux qui façonnent déjà le territoire de demain.

Une manière différente d'apprendre, en lien direct avec les réalités du terrain.



LA MEILLEURE SAISON

commence maintenant !

On associe souvent la rentrée à la fin de l'été.
En Région Sud, c'est tout l'inverse !

SOUFFLEZ, RESPIREZ

Les températures deviennent plus agréables, les plages et les villages retrouvent leur calme, les sentiers sont moins fréquentés et les événements culturels reprennent de plus belle.

Autrement dit : moins de chaleur, moins de foule, mais toujours autant de choses à faire.

C'est peut-être même la meilleure saison pour profiter du territoire.

Idées de sorties, de balades, de visites, bons plans...

Partez à la découverte de notre région avec le Comité Régional du Tourisme.



LES RENDEZ-VOUS

de l'automne !

Expositions & Culture

Actoral

Marseille (I3)

Du 12 septembre au 10 octobre

Grand rendez-vous des écritures contemporaines qui croise théâtre, danse, performance, littérature et arts visuels autour de la création émergente et internationale.

Jours [et Nuits] de Cirque(s)

Aix-en-Provence (I3)

Du 18 au 27 septembre

Festival porté par le CIAM mettant à l'honneur le cirque contemporain à travers spectacles, créations sous chapiteau, performances acrobatiques et temps de découverte pour tous les publics.

Les Correspondances de Manosque

Manosque (04)

Du 23 au 27 septembre 2026

Festival littéraire majeur célébrant la littérature contemporaine à travers lectures, débats, rencontres d'auteurs et créations autour du livre et de l'écriture.

Festival du Polar

Saint-Laurent-du-Var (06)

10 et 11 octobre 2026

Événement dédié au roman policier et au thriller réunissant auteurs, lecteurs et professionnels autour de dédicaces, tables rondes et enquêtes littéraires.

Marseille WebFest

Marseille (I3)

Du 15 au 17 octobre

Festival international consacré aux séries courtes et aux contenus numériques, avec projections, compétitions et rencontres entre créateurs et professionnels de l'audiovisuel.

Semaine de la Pop Philosophie

Marseille (I3)

Du 17 au 24 octobre

Manifestation qui rend la philosophie accessible à tous en la confrontant à la culture populaire, aux médias, aux arts, au sport ou encore aux enjeux de société.



Sport

Open de Saint-Tropez

TENNIS ATP

Saint-Tropez (83)

Du 21 au 27 septembre 2026

French riviera open

TENNIS FAUTEUIL ITF
SUPER SERIES

Sophia Antipolis (06)

Du 29 septembre au 4 octobre 2026

Evolution Championship Series

ESPORT

Nice (06)

Du 9 au 11 octobre 2026

Trail de Haute Provence winter

TRAIL

Montagne de Lure, Forcalquier (04)

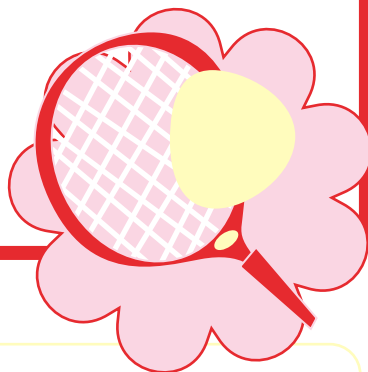
21 et 22 novembre 2026

Gala des étoiles de la glace

PATINAGE ARTISTIQUE

Briançon (05)

20 décembre 2026



Concerts & Festivals

Festival Résonances

Avignon (84)

Du 17 au 20 septembre

Festival dédié aux musiques actuelles et aux créations sonores, mêlant concerts, performances et rencontres artistiques autour des nouvelles formes d'expression musicale.

Les Musicales dans les Vignes

Plusieurs sites en Région Sud

Jusqu'au 26 septembre 2026

Une programmation musicale dans des domaines viticoles et lieux patrimoniaux d'exception.

Fiesta des Suds

Marseille (13)

Du 8 au 11 octobre 2026

L'un des grands rendez-vous des musiques actuelles avec concerts, découvertes et ambiance festive.

Les champions des métiers

WORLD SKILLS

L'excellence a aussi ses compétitions.
Les Worldskills, ce sont un peu les Jeux Olympiques et Paralympiques des métiers !

Menuiserie, cybersécurité, pâtisserie, robotique, coiffure, maintenance aéronautique, soudure ou encore horticulture : **des centaines de jeunes talents s'y affrontent pour démontrer leur savoir-faire.**

Soutenue par la Région Sud, cette aventure met en lumière des métiers passionnants et souvent méconnus.

Au-delà de la compétition, les WorldSkills montrent que l'excellence ne passe pas uniquement par les études longues : **elle peut aussi naître de la maîtrise d'un métier, de la passion et du travail.**

À RETENIR !

Prêt à relever le défi ?

Inscrivez-vous et participez !





Pas besoin d'avoir déjà tout décidé

DÈS LA RENTRÉE !

À 15, 16 ou 17 ans, rares sont ceux qui savent précisément ce qu'ils feront dans cinq ans. Et c'est parfaitement normal.

La bonne stratégie n'est pas de chercher immédiatement le métier idéal, mais plutôt de multiplier les découvertes, les expériences et les rencontres.

Plus vous explorez, plus vos envies se précisent.

Bonne nouvelle : la Région Sud met à disposition de nombreux outils pour vous aider à avancer, à votre rythme, dans la construction de votre projet d'avenir.

Découvrir les métiers qui vous ressemblent

Et si vous commenciez par mieux vous connaître ?

Travailler en équipe ou en autonomie ? Être sur le terrain ou derrière un écran ? Créer, soigner, réparer, analyser ou entreprendre ?

Avant de choisir une formation, **il est souvent plus utile d'identifier ce que l'on aime faire au quotidien.**

Grâce au portail **Orientation Région Sud** aux vidéos métiers, aux témoignages de professionnels et au Bus Orientis, les jeunes peuvent découvrir les secteurs qui recrutent, les formations disponibles et les parcours possibles sur le territoire.



LES BONNS RÉFLEXES

Ne cherchez pas une seule idée de métier. Faites plutôt une liste de :

- 3 Domaines qui vous attirent**
- 3 Métiers qui vous intriguent.**
- 3 Expériences que vous aimeriez tester.**

C'est souvent le meilleur moyen de faire émerger un projet solide !

TROUVER UN STAGE

un premier pas vers son avenir

Le premier stage reste souvent une expérience marquante.

C'est le moment où l'on découvre concrètement un métier, une équipe, un environnement de travail et parfois même une vocation.

Un stage permet aussi d'acquérir de nouvelles compétences, de développer sa confiance en soi et de commencer à construire son réseau professionnel.

Pourquoi faire un stage ?

- Découvrir la réalité d'un métier.
- Confirmer ou faire évoluer une idée d'orientation.
- Développer de nouvelles compétences.
- Rencontrer des professionnels.
- Enrichir son CV.

LE BON PLAN

Ne vous limitez pas au stage obligatoire du collège ou du lycée.

Une immersion, même courte, peut parfois changer une trajectoire.

Pour accompagner les jeunes dans leurs recherches, la Région Sud met à disposition une plateforme dédiée regroupant de nombreuses offres de stages sur l'ensemble du territoire.

Un outil simple et gratuit pour trouver une expérience enrichissante au plus près de ses envies et préparer sereinement son avenir professionnel.



Des visites qui peuvent changer beaucoup de choses

SALONS ÉTUDIANTS

Choisir une formation n'est pas toujours simple.

C'est précisément pour cela que les salons étudiants existent. En quelques heures, ils permettent de rencontrer des établissements, des professionnels, des étudiants et parfois même de découvrir des formations auxquelles on n'aurait jamais pensé.

Chaque année, plusieurs grands rendez-vous sont organisés à Marseille, Nice, Toulon, Aix-en-Provence ou Avignon.

Comment bien préparer sa visite ?

Avant de partir

- Sélectionnez 5 à 8 stands prioritaires.
- Préparez quelques questions.
- Notez les formations qui vous intéressent.

Pendant le salon

- Prenez quelques notes courtes.
- Échangez avec les étudiants présents.

Après le salon

- Classez les informations.
- Identifiez ce qui vous plaît vraiment.
- Programmez une journée portes ouvertes.

La question qui change TOUT !

« À quoi ressemble une semaine type dans votre formation ? »

Une réponse souvent bien plus utile qu'un simple descriptif.



JOURNÉE PORTES OUVERTES

voir avant de choisir

Un site internet ou une brochure ne remplacent jamais une visite.

Participer à une journée portes ouvertes d'un établissement ou d'une formation permet de découvrir :

- **Les locaux**

- **Les enseignants**

- **Les étudiants**

- **L'ambiance générale**

- **Les équipements**

- **Les débouchés réels !**

C'est souvent à ce moment-là que l'on se projette... ou que l'on réalise qu'une formation ne correspond finalement pas à ce que l'on imaginait.

Recherchez des journées portes ouvertes avec l'**Agenda des journées portes ouvertes - L'Etudiant** :



Les 5 conseils à retenir pour préparer son avenir !

- Tester plutôt qu'imaginer.
- Rencontrer des professionnels.
- Participer à des salons et à des portes ouvertes.
- Réaliser un ou plusieurs stages.
- **Garder l'esprit ouvert :**
le métier qui vous correspond n'est peut-être pas encore celui auquel vous pensez aujourd'hui !

Parcoursup

SANS PANIQUE

Le mot fait parfois peur.

On dédramatise ! Parcoursup est avant tout un calendrier à suivre progressivement tout au long de l'année.

Le secret consiste à s'y prendre tôt et à avancer étape par étape.



LES 3 RÈGLES D'OR

1

Anticiper

Ne pas attendre le dernier moment pour découvrir les formations.

2

S'organiser

Créer un tableau de suivi pour y voir plus clair avec : **la formation, les attendus, les dates importantes, les pièces à fournir.**

3

Demander de l'aide

Professeur principal, psychologue de l'Éducation nationale, conseillers d'orientation, enseignants, étudiants ou professionnels : **personne n'est obligé de traverser cette période seul.**

Pour les parents

L'accompagnement fonctionne mieux lorsqu'il repose sur le dialogue.

L'objectif n'est pas de choisir à la place du jeune, mais de l'aider à poser les bonnes questions et à explorer les différentes possibilités.

LES SITES À METTRE DANS VOS FAVORIS !

Région Sud

Onisep

Jeunes Région Sud

Mes Services Étudiant

Orientation Région Sud

Missions Locales

ZOU! Transports

Jeunes.gouv.fr

Stages Région Sud

L'Etudiant

Parcoursup



Les applis utiles à télécharger !



ÇA SE PASS



PARCOURSUP



SNCF CONNECT



PASS CULTURE



ZOU!



PIX

QUIZ SPÉCIAL

Lycées de la Région Sud

10 questions pour découvrir les lycées de la Région Sud, à travers l'histoire, les célébrités, les records et quelques anecdotes insolites !

QUESTION 1

Dans quelle ville se trouve le lycée Thiers, l'un des plus anciens lycées de France encore en activité ?

- A. Toulon
- B. Nice
- C. Avignon
- D. Marseille

QUESTION 2

Quel célèbre écrivain provençal, prix Nobel de littérature, a donné son nom à de nombreux lycées de la région ?

- A. Marcel Pagnol
- B. Jean Giono
- C. Frédéric Mistral
- D. René Char

QUESTION 3

Quel artiste marseillais, devenu l'un des chanteurs préférés des Français, a fréquenté le lycée Saint-Exupéry à Marseille ?

- A. Patrick Fiori
- B. Kendji Girac
- C. Soprano
- D. Claudio Capéo

QUESTION 4

La Région Sud compte plus de 174 lycées publics répartis sur l'ensemble de son territoire.

Vrai ou Faux ?

QUESTION 5

À Aix-en-Provence, deux futurs grands noms de l'art et de la littérature se sont liés d'amitié sur les bancs du collège Bourbon, aujourd'hui lycée Mignet.

De qui s'agit-il ?

- A. Marcel Pagnol et Jean Giono
- B. Frédéric Mistral et Alphonse Daudet
- C. Paul Cézanne et Émile Zola
- D. Pablo Picasso et Jean Cocteau

QUESTION 6

À Nice, quel lycée classé Monument historique a formé deux Prix Nobel : Jean-Marie Gustave Le Clézio (littérature) et René Cassin (prix Nobel de la Paix) ?

- A. Lycée Calmette
- B. Lycée Masséna
- C. Lycée du Parc Impérial
- D. Lycée Apollinaire

QUESTION 7

Quel pionnier de l'aviation, dont le nom est aujourd'hui associé au célèbre tournoi de tennis parisien, a lui aussi étudié au lycée Masséna à Nice ?

- A. Louis Blériot**
- B. Clément Ader**
- C. Roland Garros**
- D. Henri Fabre**

QUESTION 8

Quelle série Netflix, tournée dans le lycée Marseilleveyre, suit les aventures de quatre lycéens qui remportent 17 millions d'euros à la loterie... avant de découvrir qu'ils sont trop jeunes pour toucher le jackpot ?

- A. Marseille**
- B. Skam France**
- C. Young Millionaires**
- D. Ici tout commence**

QUESTION 9

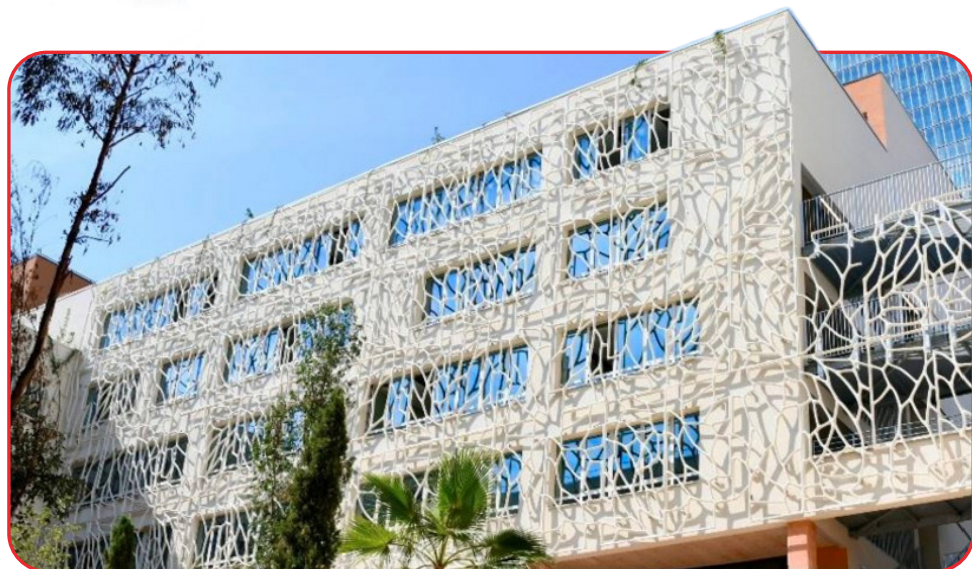
Avant de devenir un immense écrivain et cinéaste français, quel professeur a enseigné dans les lycées de la région ?

- A. Marcel Pagnol**
- B. Jean Giono**
- C. René Char**
- D. Frédéric Mistral**

QUESTION 10

À quelle altitude se trouve le célèbre lycée d'Altitude de Briançon ?

- A. 650 mètres**
- B. 950 mètres**
- C. 1 326 mètres**
- D. 1 850 mètres**



Et les réponses sont...

QUESTION 1

Réponse : **D. Marseille**

Fondé au XIX^e siècle, le lycée Thiers a vu passer de nombreuses personnalités du monde politique, scientifique et culturel.

QUESTION 2

Réponse : **C. Frédéric Mistral**

Poète de langue provençale et Prix Nobel de littérature en 1904, Frédéric Mistral est l'une des figures les plus emblématiques de la culture du Sud.

QUESTION 3

Réponse : **C. Soprano**

Avant les tournées à guichets fermés, les Victoires de la Musique et les stades remplis, Soprano était un élève comme les autres dans un lycée marseillais.

QUESTION 4

Réponse : **Vrai**

Chaque jour, des milliers de lycéens étudient dans des établissements dont la construction, l'entretien et l'équipement sont assurés par la Région Sud.

QUESTION 5

Réponse : **C. Paul Cézanne et Émile Zola**

Avant de devenir deux figures incontournables de la peinture et de la littérature françaises, ils partageaient les mêmes bancs de classe à Aix-en-Provence.

QUESTION 6

Réponse : **B. Lycée Masséna**

Ce magnifique établissement niçois fait partie des lycées les plus prestigieux et les plus remarquables de la région.

QUESTION 7

Réponse : **C. Roland Garros**

Avant de devenir une légende de l'aviation, Roland Garros a fréquenté le lycée Masséna. Son nom est aujourd'hui connu dans le monde entier grâce au tournoi international de tennis.

QUESTION 8

Réponse : **C. Young Millionaires**

QUESTION 9

Réponse : **A. Marcel Pagnol**

Bien avant "La Gloire de mon Père", "Le Château de ma mère" ou les films de la trilogie marseillaise, Marcel Pagnol était professeur d'anglais. Il a notamment enseigné au lycée Saint-Charles à Marseille.

QUESTION 10

Réponse : **C. 1 326 mètres**

Installé à Briançon, au cœur des Hautes-Alpes, le lycée d'Altitude est l'un des établissements scolaires les plus emblématiques de la Région Sud. Son nom n'est pas un hasard : il est situé à 1 326 mètres d'altitude, dans un environnement unique entre montagnes, fortifications Vauban et grands espaces.

LE MEILLEUR POUR LA FIN

Le calendrier des vacances scolaires **BÉBÉ !**

La Région Sud (académies d'Aix-Marseille et de Nice)
est en Zone B.

PÉRIODE	ZONE A	ZONE B	ZONE C
Rentrée des élèves	Mardi 1 ^{er} septembre 2026	Mardi 1 ^{er} septembre 2026	Mardi 1 ^{er} septembre 2026
Vacances de la Toussaint	Samedi 17 octobre – Lundi 2 novembre 2026	Samedi 17 octobre – Lundi 2 novembre 2026	Samedi 17 octobre – Lundi 2 novembre 2026
Vacances de Noël	Samedi 19 décembre 2026 Lundi 4 janvier 2027	Samedi 19 décembre 2026 Lundi 4 janvier 2027	Samedi 19 décembre 2026 Lundi 4 janvier 2027
Vacances d'hiver	Samedi 13 février – Lundi 1 ^{er} mars 2027	Samedi 20 février – Lundi 8 mars 2027	Samedi 6 février – Lundi 22 février 2027
Vacances de printemps	Samedi 10 avril – Lundi 26 avril 2027	Samedi 17 avril – Lundi 3 mai 2027	Samedi 3 avril – Lundi 19 avril 2027
Vacances d'été	Samedi 3 juillet 2027	Samedi 3 juillet 2027	Samedi 3 juillet 2027

Académies par zone

ZONE A

Besançon, Bordeaux,
Clermont-Ferrand,
Dijon, Grenoble,
Limoges, Lyon,
Poitiers.

ZONE B

Aix-Marseille, Amiens,
Lille, Nancy-Metz, Nantes,
Nice, Normandie,
Orléans-Tours, Reims,
Rennes, Strasbourg.

ZONE C

Créteil, Montpellier,
Paris, Toulouse,
Versailles.

CRÉDITS PHOTOS

COUVERTURE

© Anna Leonte Loron

PAGE 2

© Région Sud / Guillaume Ruoppolo

PAGE 6

© Anna Leonte Loron

PAGE 8

© Région Sud / Lara Balais

PAGE 9

© Cats Coming / Pexels

PAGE 10

© Région Sud / Guillaume Ruoppolo

PAGE 11

© Région Sud / Lara Balais

PAGE 12

© Anna Leonte Loron

PAGE 14

© Région Sud / Franck Pennant

PAGE 17

© Région Sud / Lara Balais

PAGE 20

© Région Sud / Lara Balais

PAGE 21

© Alison Pang / Unsplash

PAGE 22

© Région Sud / Florent Gardin

PAGE 24

© Région Sud / Florent Gardin

PAGE 32

© Région Sud / Claude Almodovar



maregionsud.fr

