

GUIDE

Comment réussir Parcoursup dès la première



COMPAS'SUP- 2025

SOMMAIRE

1- Introduction p.3

2- Répère-toi p.4

3- Valide tes idées p.5

4- Notes et spés p.6

5- Attitude p.7

6- Démarque-toi p.8



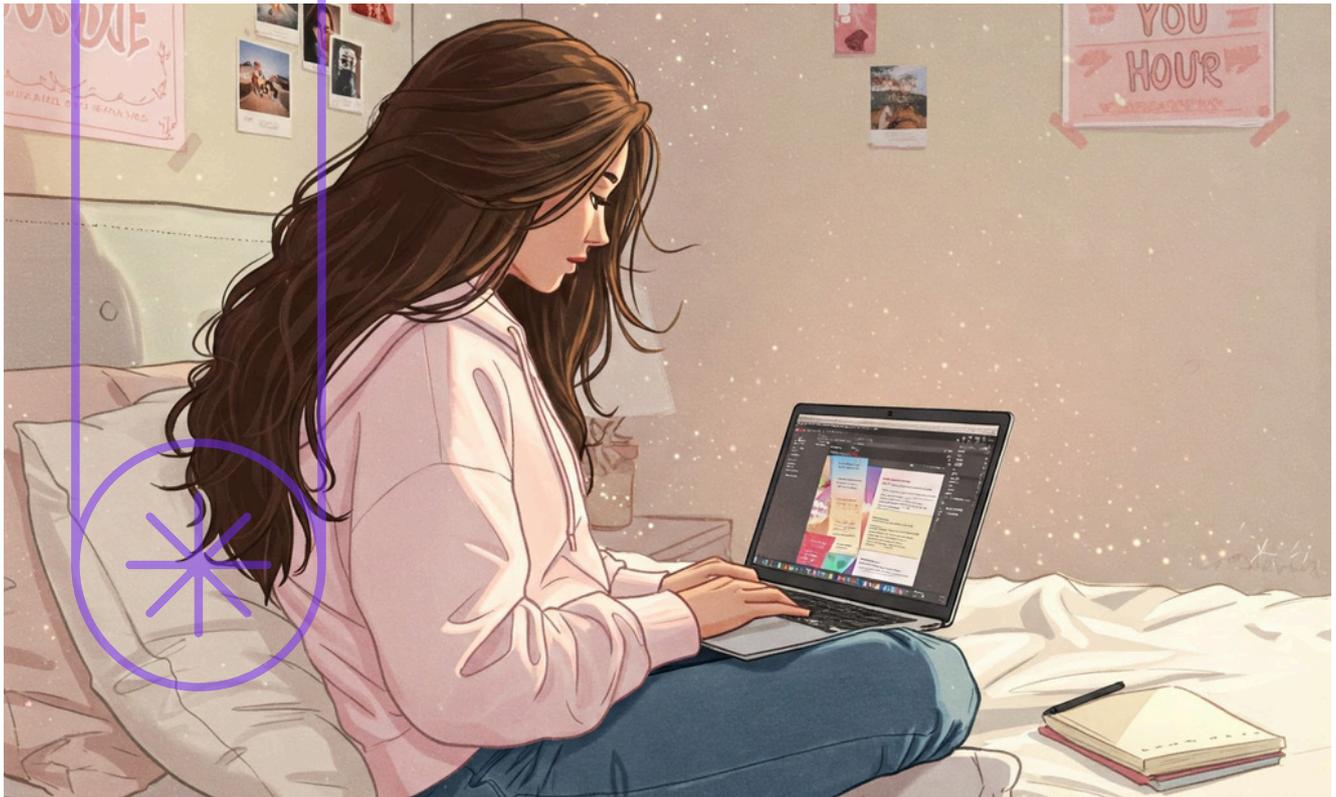
1- Introduction



Tu penses que Parcoursup, ça commence en terminale ? Erreur stratégique. Beaucoup s'en rendent compte trop tard : le dossier Parcoursup se construit sur deux ans, pas sur trois mois. Et les formations ne font pas de cadeaux : elles analysent et jugent ton dossier dès la classe de première. Si tu veux éviter les regrets, les "non retenu·e" à la pelle, et ce petit cœur brisé devant ton écran en juin, alors il est temps de t'y mettre maintenant.

Bonne nouvelle : on t'explique comment t'y prendre, étape par étape.





2- Répérage

Tu n'as pas besoin de connaître ton futur métier pour commencer.

Ce qu'il faut, c'est repérer les domaines qui t'intéressent sincèrement : sciences, droit, commerce, art, médecine, sport, environnement, etc. Ce sont ces intérêts qui te guideront vers les formations pertinentes. Pour convertir ces centres d'intérêts en formation, utilise Compas'Sup : crée ton profil, indique tes centres d'intérêts, où tu veux étudier, tes spécialités ... et découvre des formations qui te correspondent réellement.



3- Valide tes idées



Si tu veux vraiment valider ton projet d'orientation, il est essentiel de parler avec ceux qui sont déjà passés par là : étudiants en école d'ingénieur, BTS design, prépa littéraire, ou toute autre formation que tu envisages. C'est le meilleur moyen de savoir si le quotidien, les matières et l'ambiance te correspondent. Pour cela, tu peux utiliser des outils comme Inspire Article 1, qui met en relation des étudiants bénévoles, ou MyJobGlasses, qui permet d'échanger avec des professionnels. N'hésite pas non plus à te rendre aux salons étudiants, aux forums, ou aux journées portes ouvertes. Tu peux également poser tes questions directement sur Instagram à des BDE, ou sur LinkedIn, où de nombreux étudiants ou jeunes professionnels seront ravis de répondre à tes questions.





4- Notes et Spés



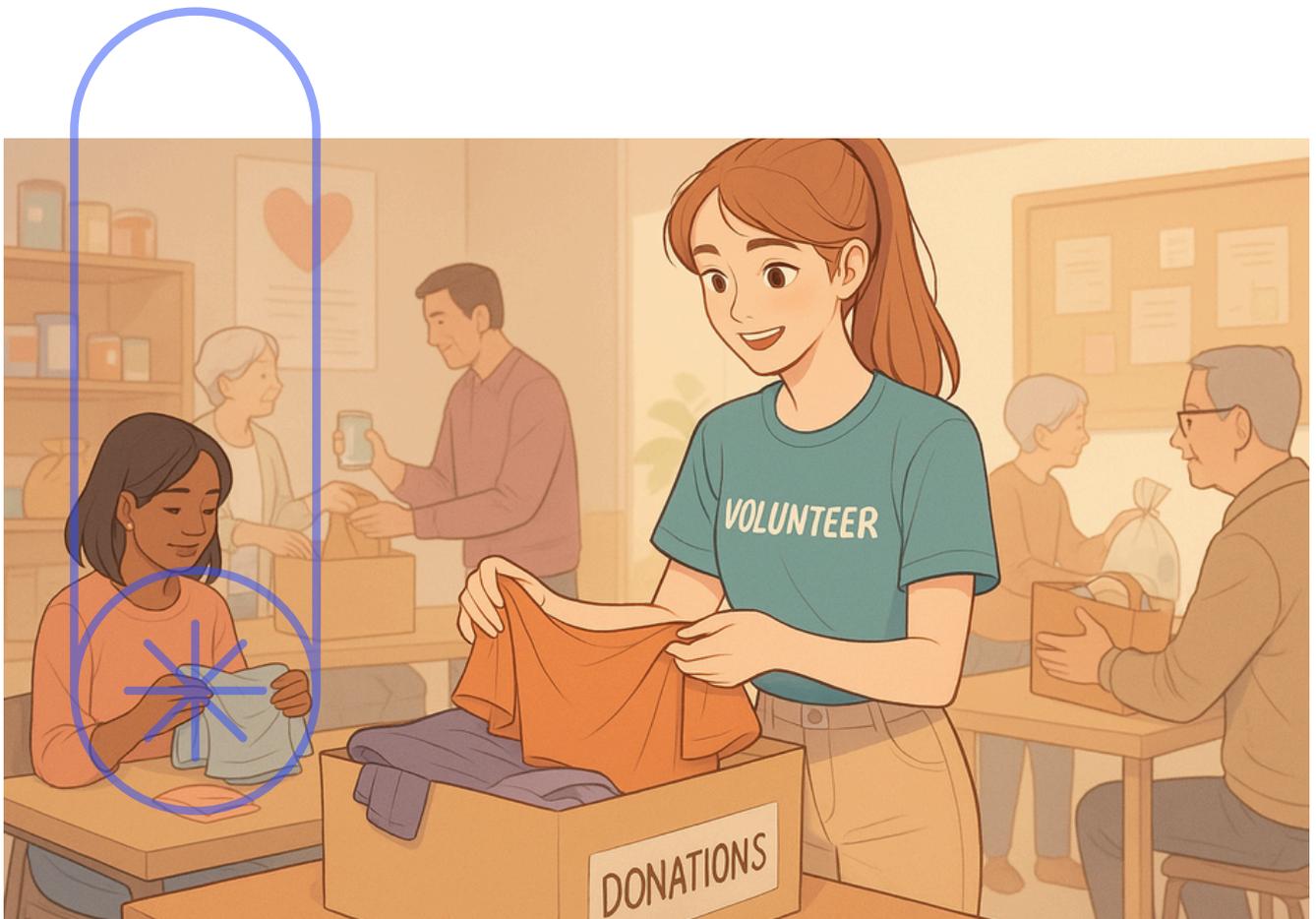
Si tu vises une formation précise, check sa fiche Parcoursup. Dedans, tu vas trouver les duo de spés indispensables ou les plus courants parmi les admis (avec le simulateur !). Regarde également les critères d'admission. Priorise les matières qui pèsent le plus lourd dans l'évaluation des candidatures, sans négliger le reste (une moyenne très basse, ça fait tâche.) Pour savoir quelle moyenne générale tu dois viser pour être admis, utilise Sup'Tracker pour voir les taux d'admis par mention au bac. Si il y énormément de lycéens avec une mention très bien, vise le 16 ou le 17 de moyenne générale ! Prépare bien le bac de français; c'est le seul référentiel commun entre tous les lycéens, c'est utilisé par absolument toutes les formations pour départager les candidats.

5- Attitude



Les formations ne te jugent pas seulement baser sur tes notes, mais aussi sur ton attitude et ta posture. Pour cela, elles vont notamment se baser sur les commentaires de tes bulletins et de la fiche avenir. Les profs ne remplissent pas cette fiche à partir de ta seule moyenne, mais à partir de ce qu'ils perçoivent de toi. Si tu participes, que tu poses des questions, que tu es respectueux, impliqué, que tu as beaucoup de culture générale ... ils vont naturellement t'encourager et l'écrire. Et ça, ça peut tout changer dans une commission de sélection. Bref, joue le jeu à fond : dans les notes, mais aussi dans l'attitude.





6- Démarque-toi



Les activités extrascolaires, le bénévolat, les engagements associatifs ou artistiques – tout ça construit ton profil, révèle des compétences concrètes (autonomie, travail en équipe, persévérance) et te distingue des autres candidatures plus classiques. Si tu hésites : pars en séjour linguistique pu en échange, engage-toi dans une association comme le Rotary ou l'UNICEF, rejoins une équipe de sport, joue d'un instrument, participe au CVL ou deviens délégué.

En parallèle, prends le temps de développer ta culture générale sur un sujet qui t'intéresse vraiment. Pas besoin d'en faire une thèse, mais creuser un thème lié à ton orientation (intelligence artificielle, justice environnementale, design éthique, etc.), c'est un vrai + dans les entretiens ou les lettres de motivation. Et ça peut même nourrir tes copies.