

L'ATELIER DE L'ORIENTATION DE LA VOIE PROFESSIONNELLE

CONSIGNES

L'ÉLÈVE OU L'APPRENTI/APPRENTIE



LA FAMILLE



CONSIGNES

- Distribuer une carte du lot 1 à chaque élève; deux cartes s'ils sont peu nombreux.
 - Demander à chacun et chacune de lire le titre de sa carte et le texte, tour à tour.
 - Proposer aux élèves de positionner les cartes à tour de rôle. Les inviter à les relier par des flèches qui mettent en évidence les interactions entre elles. Les laisser interagir et essayer plusieurs scénarios.
 - Leur préciser qu'ils ont 10 minutes pour réaliser cette première étape.
 - Leur demander s'ils sont tous d'accord avec la proposition du schéma. En cas de désaccord, modifier la position des cartes en conséquence.
 - Inviter un ou une élève à justifier oralement les choix opérés par le groupe.
 - Proposer de l'aide ou une autre solution, en cas de blocage.
 - Distribuer le lot 2.
 - Renouveler ces différentes étapes jusqu'au dernier lot.
 - Une fois l'ensemble des lots posés, échanger avec les élèves.
 - Leur proposer de placer les cartes des 15 compétences à s'orienter sur le schéma afin de prendre conscience de la construction des parcours d'orientation.
- À noter: une même compétence peut concerner plusieurs cartes du schéma.

PRÉSENTATION DE L'ATELIER

L'atelier de l'orientation de la voie professionnelle s'adresse aux élèves de lycée professionnel et de CFA (centre de formation d'apprentis), accompagnés par les équipes pédagogiques et éducatives ainsi que par des professionnels de l'orientation. Il permet de créer un espace au sein duquel les participants peuvent discuter de l'idée qu'ils se font des différents parcours. **Cette activité collaborative leur permet de construire leur réflexion et de prendre conscience de ce qui les influence:** qu'est-ce qui les motive à agir ou, au contraire, qu'est-ce qui les en empêche? Quels sont les parcours possibles et les étapes essentielles? Cette expérience collective intègre **les compétences à s'orienter**. Elle replace l'élève au cœur de la construction de ses projets.

MODALITÉS

- Demi-classe de préférence (maximum 20 élèves).
- Créer des sous-groupes de 5 à 7 élèves environ et imprimer autant de jeux qu'il y a de sous-groupes.
- **Durée:** 2 heures ou deux fois 1 heure.
- **Matériel nécessaire:** un grand carton par groupe (2 mètres sur 2), des feutres.
- **Jeu:** 7 lots, 50 cartes.
- **Déclinaisons possibles:** CAP, CAPA et BPA 1^{re} année; CAP, CAPA et BPA 2^e année; 2^{de}, 1^{re} et terminale bac pro et bac pro agricole.

2

Votre famille ou vos tuteurs légaux vous accompagnent, vous conseillent, vous mettent en garde, vous guident...
En accord ou non avec eux, vous allez imaginer vos projets d'orientation.

LOT N°1

1

Vous êtes élève ou apprenti/apprentie et vous passez 5 jours par semaine au lycée ou au CFA (centre de formation d'apprentis).
Mais **vous êtes plus que cela**. Vous avez aussi des besoins, des doutes, des rêves...
Votre personnalité se construit en partie grâce aux relations avec vos proches, vos loisirs et vos goûts. Vous vous interrogez sur vos projets d'orientation.

LOT N°1

AMITIÉ



CENTRES D'INTÉRÊT



RÊVES



SE CONNAÎTRE



4

Vous avez absolument besoin de moments qui vous appartiennent et qui vous permettent de profiter de la vie, de vous faire plaisir en pratiquant les activités que vous aimez.

Vos centres d'intérêt peuvent parfois confirmer ou élargir vos idées de métiers.

LOT N°1

3

Les relations avec vos amis sont très importantes.

Vos amis et vos réseaux sont généralement les principales sources d'interaction, d'échange et de réflexion pour avancer dans **la construction progressive de vos projets.**

LOT N°1

6

La **connaissance de soi** peut prendre différentes formes: centres d'intérêt, valeurs, motivations, personnalité, émotions, ambitions, styles d'apprentissage, histoire personnelle, capacités.

Ces éléments évoluent au cours du temps.

LOT N°1

5

Vous rêvez à un métier en particulier? Votre formation actuelle correspond-elle à vos rêves?

Du rêve à la réalité, il y a parfois un monde. Des compromis peuvent s'imposer en fonction de vos résultats scolaires, de l'éloignement géographique ou du coût d'une formation.

Cependant, il existe des solutions.

LOT N°1

RÉSEAUX SOCIAUX



ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE OU CFA



CLIMAT SCOLAIRE



BIEN-ÊTRE



8

L'entrée au lycée ou au CFA (centre de formation d'apprentis) **est un changement important.**

Établissement, professeurs, programmes et disciplines, méthodes, stages, expérience professionnelle, plus grande autonomie : tout est à découvrir !

En lycée pro, le dispositif « Tous droits ouverts » vous offre un filet de sécurité pour encourager votre persévérance scolaire.

LOT N°2

7

Vous les connaissez et souvent, vous y passez beaucoup de temps : ce sont les **réseaux sociaux**.

Ils constituent un excellent canal de recherche pour découvrir des métiers, des formations, partager vos expériences de l'entreprise ou de l'administration dans laquelle vous êtes en stage ou en apprentissage.

LOT N°1

10

Votre épanouissement personnel passe par un mode de vie sain : alimentation équilibrée, sommeil, activité physique régulière, relations sociales.

Ces éléments vous permettent de vous projeter dans votre avenir sereinement et de réfléchir à la construction de vos projets, avec l'appui de l'équipe éducative ou de vos tuteurs de stage ou d'apprentissage.

LOT N°2

9

Un climat scolaire serein garantit votre bien-être, ainsi que celui de vos camarades.

L'établissement veille à maintenir un sentiment de respect, de bienveillance, de sécurité physique et morale. Il encourage la motivation, la persévérance et la solidarité.

LOT N°2

ÉQUIPE ÉDUCATIVE



**DISCIPLINES SCOLAIRES ET PROFESSIONNELLES,
COMPÉTENCES**



15 COMPÉTENCES

À S'ORIENTER

REFERENTIEL
DES COMPÉTENCES
À S'ORIENTER



PORTFOLIO



12

Il y a les **disciplines** que vous aimez, et d'autres que vous appréciez moins. Cependant, elles vous apportent toutes des connaissances et des compétences que vous allez pouvoir utiliser tout au long de votre vie.

LOT N°2

11

Les membres de **l'équipe éducative**, comme **vos professeurs**, vous aident à prendre conscience de vos compétences et vous accompagnent dans la construction de vos projets d'orientation.

Le bureau des entreprises au lycée professionnel peut également être d'une grande aide pour l'organisation des stages et les liens avec les entreprises.

LOT N°2

14

Votre **portfolio** vous accompagnera tout au long de votre parcours scolaire et vous permettra de conserver la trace de votre réflexion.

Il servira à l'élaboration et à la construction de vos projets d'orientation.

LOT N°2

13

Les **compétences à s'orienter** se développent tout au long de la scolarité et de la vie.

Elles sont réparties selon trois axes :

- s'informer et se repérer dans la société de l'information ;
- se découvrir et cultiver ses ambitions ;
- se construire et se projeter dans un monde incertain.

LOT N°2

RECHERCHE

D'INFORMATIONS

© anyaberkut/Stock/Getty Images



MOTEURS DE RECHERCHE

ET PUBLICATIONS PAPIER

© choochart choochalkupt/Stock/Getty Images



MOEL

© Onisep / Alain Potignon



*Nos experts vous répondent
par chat, mail, téléphone*

 www.monorientationenligne.fr
Un service gratuit d'aide personnalisée



CIO

© Onisep



16

Les **moteurs de recherche** sont les principaux outils numériques pour obtenir le maximum d'informations sur tous types de sujets.

Il est aussi possible de consulter les guides, brochures, journaux et magazines spécialisés dans le domaine de l'orientation, notamment les collections de l'Onisep.

LOT N°3

15

Comment vous y retrouver dans la masse d'**informations** et sélectionner celles qui vous intéressent ? Il est essentiel de repérer les sources fiables.

Ressources imprimées et numériques de l'Onisep, personnels de votre établissement scolaire, professionnels de l'orientation, notamment en CIO (centre d'information et d'orientation)... les outils et interlocuteurs sont à votre disposition.

LOT N°3

18

Des psychologues de l'Éducation nationale peuvent être consultés gratuitement, avec ou sans rendez-vous, dans un **CIO** (centre d'information et d'orientation).

Que vous soyez en autonomie, avec vos parents ou avec un adulte référent, les informations et les conseils sont accessibles facilement.

LOT N°3

17

Grâce à **MOEL** (Mon orientation en ligne), l'Onisep et ses conseillers répondent à vos questions sur l'orientation, les filières de formation et les métiers.

Vous pouvez les contacter gratuitement par tchat, par mail ou par téléphone.

LOT N°3

20

Repérez les **disciplines** que vous aimez, travaillez vos points forts et continuez à vous investir dans toutes les matières. Cela peut s'avérer déterminant pour la construction de vos projets d'orientation.

LOT N°3

19

Les **salons et forums de l'orientation** sont des événements gratuits où la rencontre avec des étudiants, des responsables de formation ou des professionnels de différents secteurs est favorisée. Les **JPO** (journées portes ouvertes) sont aussi l'occasion de découvrir les écoles et les universités.

Astuce: afin que la visite soit une réussite, préparez vos questions, notez les réponses et prenez des contacts.

LOT N°3

22

Vous vous interrogez sur votre futur métier?

Les possibilités sont nombreuses, il est normal d'hésiter.

Vous pouvez aussi explorer d'autres pistes. Vous pouvez notamment réfléchir aux autres formations qui pourraient correspondre à vos centres d'intérêt.

LOT N°3

21

Vous connaissez de mieux en mieux vos centres d'intérêt et **vous commencez une formation professionnelle.**

Mettez à profit vos expériences: stages, alternance, jobs d'été, loisirs...

Continuez à vous informer: formations, métiers, parcours possibles, psychologue de l'Éducation nationale, CIO (centre d'information et d'orientation)...

LOT N°3

**CARTE MÉTIERS-
RESSOURCES ONISEP**

LES MÉTIERS
EN DIRECT

onisep TV

onisep
Quiz

Mon orientation ?
Je gère !

onisep.fr/metiers

LES MÉTIERS
EN DIRECT

Mon orientation ?
Je gère !

onisep TV

onisep
Quiz

CAP, CAPA OU BPA 1^{re} ANNÉE



© Lucie Simone/Onisep

RÉORIENTATION



© monkeybusinessimages/Stock/Getty Images

CAP, CAPA OU BPA 2^e ANNÉE



© Lucie Simone/Onisep

24

Vous êtes en CAP (certificat d'aptitude professionnelle),
en CAPA (certificat d'aptitude professionnelle agricole)
ou en BPA (brevet professionnel agricole),
sous statut scolaire ou en apprentissage,
pour développer vos connaissances générales
et votre expérience professionnelle.

En lycée professionnel et en CFA (centre de
formation d'apprentis), votre assiduité, à l'école
comme en entreprise, compte pour
la gratification des périodes de stage.

LOT N°4

23

Savoir **quel métier** on souhaite exercer
permet de dessiner plusieurs chemins
de formation possibles, notamment
avec l'aide du site **onisep.fr** et d'**OnisepTV**.

Connaissez-vous les **Métiers en direct**,
les **quiz** de l'Onisep, « **Mon orientation ?
Je gère !** » ou encore les reportages
sur **OnisepTV** ?

LOT N°3

26

Vous êtes en CAP (certificat d'aptitude professionnelle),
en CAPA (certificat d'aptitude professionnelle agricole)
ou en BPA (brevet professionnel agricole) **2^e année.**

Vous continuez de vous former et vous affinez
votre projet d'orientation. Vous vous préparez
aux examens afin d'obtenir votre diplôme.

En lycée professionnel et en CFA (centre de
formation d'apprentis), votre assiduité, à l'école
comme en entreprise, compte pour
la gratification des périodes de stage.

LOT N°4

25

**Vous envisagez une formation
qui conviendrait mieux à vos projets ?**

Il est toujours possible de vous réorienter,
sous certaines conditions :

- vers un autre CAP (certificat d'aptitude professionnelle ; il en existe environ 200) ;
- vers un autre CAPA (certificat d'aptitude professionnelle agricole) ;
- vers un autre BPA (brevet professionnel agricole ; décliné en sept secteurs professionnels) ;
- vers une 2^{de} professionnelle (pour préparer un bac pro) ;
- vers une 2^{de} générale et technologique.

LOT N°4



ORAL PROFESSIONNEL

EN FIN DE CAP, DE CAPA OU DE BPA

© SDI Productions/E+/Getty Images



RÉUSSIR LE CAP, LE CAPA OU LE BPA

© FG Trade/E+/Getty Images



2^{de} PROFESSIONNELLE

OU 2^{de} PROFESSIONNELLE AGRICOLE

SOUS STATUT SCOLAIRE OU EN APPRENTISSAGE

© LemonTreeImages/Stock/Getty Images



1^{re} PROFESSIONNELLE

OU 1^{re} PROFESSIONNELLE AGRICOLE

SOUS STATUT SCOLAIRE

OU EN APPRENTISSAGE

© SDI Productions/E+/Getty Images

28 Après le CAP, le CAPA ou le BPA, vous pouvez :

- **poursuivre une formation en 1 an :**
 - CS (certificat de spécialisation);
 - DE (diplôme d'État);
 - FCIL (formation complémentaire d'initiative locale).
- **poursuivre des études en 2 ans,** en cohérence avec la spécialité du CAP :
 - baccalauréat professionnel;
 - BP (brevet professionnel);
 - BMA (brevet des métiers d'art);
 - BTM (brevet technique des métiers).
- **entrer dans la vie active.**

LOT N°4

27

Parmi les épreuves, il y a **l'oral professionnel**.

Cet entretien permet de valider vos compétences.

Il vous permet aussi d'envisager la poursuite de vos projets.

Souhaitez-vous :

- continuer votre formation ?
- entrer dans la vie active ?

Les deux sont possibles.

LOT N°4

30 En fin de 1^{re} professionnelle, selon votre projet, vous envisagez :

- **le parcours de préparation à la poursuite d'études supérieures** (avec 6 semaines de cours intensifs en terminale);
- **le parcours de préparation à l'insertion professionnelle** (durée des stages augmentée de 6 semaines en terminale).

En lycée professionnel et en CFA (centre de formation d'apprentis), votre assiduité, à l'école comme en entreprise, compte pour la gratification des périodes de stage.

LOT N°4

29

En lycée professionnel : en 2^{de}, vous entrez dans une famille de métiers ou dans une spécialité.

Votre assiduité, à l'école comme en entreprise, compte pour la gratification des périodes de stage.

Quelles options avez-vous choisies : langue vivante, codage, entrepreneuriat... ?

En CFA (centre de formation d'apprentis) : **vous entrez directement dans une spécialité.**

LOT N°4

TERMINALE PROFESSIONNELLE

OU TERMINALE PROFESSIONNELLE AGRICOLE

SOUS STATUT SCOLAIRE

OU EN APPRENTISSAGE

ORAL PROFESSIONNEL

EN FIN DE TERMINALE BAC PRO

© Ridofranz/Stock/Getty Images

© SDI Productions/E+/Getty Images

LE CALENDRIER

DE PARCOURSUP

© Kwangmozaa/Stock/Getty Images

LETTRE DE MOTIVATION

SUR PARCOURSUP

© SDI Productions/E+/Getty Images

32

Parmi les épreuves, il y a **l'oral professionnel**.

Cet entretien permet de valider vos compétences acquises pendant votre formation.

Profitez-en pour réfléchir à la poursuite de vos projets.

Les choix restent réversibles : continuer de vous former ou entrer dans la vie active.

LOT N°4

31

En terminale pro,

- **si vous suivez le parcours de préparation à la poursuite d'études supérieures**, consolidez vos connaissances, identifiez les formations post-bac et confrontez votre profil à leurs exigences ;
- **si vous suivez le parcours de préparation à l'insertion professionnelle**, valorisez vos compétences, activez votre réseau professionnel et découvrez les opportunités d'emploi ou l'entrepreneuriat. Attention : si vous optez pour une formation post-bac courte, comme la spécialisation professionnelle Bac +1, vous devez suivre ce parcours.
- **Anticipez votre mobilité et votre autonomie.**

LOT N°4

34

Pour chaque vœu, rédigez votre lettre de motivation, si nécessaire.

Renseignez-vous sur : la formation visée ; les compétences attendues ; les options ; les conditions d'accès (éloignement géographique, logement, coûts).

Valorisez vos démarches (journées portes ouvertes de l'établissement, rencontres avec des étudiants...); vos résultats scolaires, compétences ou expériences professionnelles.

LOT N°5

33

- **1^{er} trimestre :** préparez votre projet d'orientation et utilisez le moteur de recherche de la plateforme.
- **2^e trimestre :** inscrivez-vous, formulez vos vœux et joignez vos lettres de motivation.
- **3^e trimestre :** date limite, confirmez vos vœux.
- **Phase principale d'admission.**
- **Phase complémentaire :** formulez 10 nouveaux vœux.
- **Fin des admissions.**

LOT N°5

RECHERCHE DE FORMATIONS

SUR PARCOURSUP



© Capuski/E+/Getty Images

ÉMETTRE SES VŒUX D'ÉTUDES

POST-BAC SUR PARCOURSUP



© Onisep

CONFIRMER SON INSCRIPTION

DANS UN ÉTABLISSEMENT DE FORMATION

SUR PARCOURSUP



© Tirachard/Stock/Getty Images

PROJET: ANNÉE DE CÉSURE



© SDI Productions/E+/Getty Images

36

Sur Parcoursup, formulez vos vœux et exprimez votre motivation : jusqu'à 10 vœux (avec possibilité de sous-vœux selon les formations).

Vous pouvez également formuler 10 vœux supplémentaires pour des formations en apprentissage.

Hors Parcoursup, contactez directement l'établissement afin de connaître les procédures d'admission.

LOT N°5

35

Consultez les milliers de formations disponibles, y compris en apprentissage sur **le moteur de recherche de Parcoursup**.

Menez votre réflexion et participez aux journées portes ouvertes qui vous intéressent ; échangez avec des enseignants et des étudiants lors de salons dédiés à l'orientation.

LOT N°5

38

Acquérir une nouvelle expérience, découvrir une autre culture, perfectionner une langue et enrichir votre CV grâce au service civique ou au volontariat...

Demandez une césure sur Parcoursup.

Avec l'accord de l'établissement de l'enseignement supérieur, vous conserverez votre carte d'étudiant ou d'étudiante et votre place à votre retour.

LOT N°5

37

Dernière phase du processus Parcoursup : consultez les réponses aux formations que vous avez demandées.

Vous obtiendrez les réponses suivantes :
« Oui » / « Oui, si » / « Oui, en attente » / « Non ».

Répondez à chaque proposition :
« J'accepte » ou « Je refuse ».

Inscrivez-vous dans l'établissement de votre choix.

LOT N°5

**RECHERCHE DE FORMATIONS,
STAGES, EMPLOIS À L'ÉTRANGER**



RECHERCHE D'EMPLOI



DISPOSITIF AMBITION EMPLOI



**RÉUSSIR LE BACCALAURÉAT
OU, PLUS TARD,
ENVISAGER LE DAEU OU LA VAE**



40 Chaque élève en dernière année de CAP (certificat d'aptitude professionnelle) et de bac pro peut bénéficier des services d'accompagnement de France Travail et de ses partenaires.

Rédigez votre CV, répondez aux annonces qui correspondent à vos critères et qui vous permettront de mettre en valeur vos compétences. Décrochez vos **premiers entretiens** et préparez-les avec soin. Pensez aussi à l'intérim. Bonne chance!

LOT N°5

39 Vous avez obtenu votre CAP (certificat d'aptitude professionnelle), CAPA (certificat d'aptitude professionnelle agricole), BPA (brevet professionnel agricole) ou bac pro.

Vous pouvez **partir à l'étranger** pour effectuer un stage, suivre une formation ou trouver un emploi. Démarchez les entreprises et les organismes qui vous intéressent ou adressez-vous aux services spécialisés.

Préparez votre CV dans la langue du pays d'accueil.

LOT N°5

42

L'accès aux études supérieures requiert l'**obtention du baccalauréat** général, technologique ou professionnel.

Le **DAEU** (diplôme d'accès aux études universitaires) confère les mêmes droits que le baccalauréat.

La **VAE** (validation des acquis de l'expérience) permet d'obtenir tout ou partie d'un diplôme.

LOT N°6

41

Les jeunes sans solution pourront **conserver leur statut d'élève de lycée professionnel** pendant 4 mois au maximum (jusqu'au 31 décembre) et bénéficier de différents dispositifs (stages, etc.).

À l'issue des 4 mois, ceux qui demeureraient sans solution se verront proposer un **contrat d'engagement jeune**.

LOT N°5

**INTÉGRER UN ÉTABLISSEMENT
DE FORMATION COMPLÉMENTAIRE**



© Lucie Simone/Onisep

**INTÉGRER UN ÉTABLISSEMENT
DE FORMATION SUPÉRIEURE**



© S.com Uille

ENTRER DANS LE MONDE PROFESSIONNEL



© metamorworks/Stock/Getty Images

EMPLOI ET PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT



© D. Lopey Art/Stock/Getty Images

44

Vous entrez à présent **dans la vie étudiante**. Vous gagnez en autonomie. Vous allez peut-être emménager dans votre premier logement (chambre en résidence ou foyer, studio...) et préparer :

- un **BTS** (brevet de technicien supérieur) ;
- un **BTSA** (brevet de technicien supérieur agricole) ;
- un **DN MADE** (diplôme national des métiers d'art et du design) ;
- une **FSS** (formation supérieure de spécialisation), etc.

LOT N°6

43

- **La poursuite de formation complémentaire en 1 an :**
 - spécialisation professionnelle bac +1 ;
 - CS (certificat de spécialisation) ;
 - DE (diplôme d'État) ;
 - FCIL (formation complémentaire d'initiative locale), etc.
- **La poursuite d'études en 2 ans :**
 - BP (brevet professionnel) ;
 - BMA (brevet des métiers d'art) ;
 - BTM (brevet technique des métiers), etc.

LOT N°6

46

Quels impacts mon travail, mon entreprise et ses activités auront-ils sur le monde qui nous entoure ?

Cette activité professionnelle est-elle respectueuse de l'**environnement** ?

Mes fonctions doivent pouvoir concilier bien-être familial et professionnel, valeurs, enjeux écologiques et sociétaux.

LOT N°7

45

Vous souhaitez **entrer dans le monde professionnel**.

De nombreuses questions se posent : quel métier ? Quelle entreprise ? L'entrepreneuriat ? Avec quelles conditions de travail ? Dans le respect de mes valeurs ?

Certains d'entre vous ont déjà une expérience en tant que salarié ou salariée (alternance, job d'été, etc.) ou une idée bien précise de ce qu'ils veulent faire ; pour d'autres, ce sera la découverte.

LOT N°7



**ÉGALITÉ ENTRE
LES FEMMES ET LES HOMMES**

© DNY59/E-/Getty Images



INCLUSION

© Edwin Tan/E-/Getty Images



SALAIRES ET CONDITIONS DE TRAVAIL

© HJC/Stock/Getty Images



EMPLOI DÉCENT

© Creative Credit/Stock/Getty Images

48

De nos jours, **l'inclusion** de tous les types de profils, y compris des personnes en situation de handicap (visible ou invisible), est indispensable dans le monde du travail.

Une entreprise tolérante, refusant toute discrimination, crée un cadre de travail apaisé. Elle contribue au bien-être de tous ses employés, qui ressentent une forme de justice sociale.

LOT N°7

47

L'égalité des droits entre les femmes et les hommes est un principe républicain, régi par de nombreuses lois. Respecter ce principe améliore l'ambiance et les conditions de travail.

L'employeur doit favoriser l'équilibre entre vie personnelle et professionnelle, inciter les parents à prendre leur congé de maternité ou de paternité, encourager l'évolution de carrière...

LOT N°7

50

Un **emploi décent**, c'est un emploi utile, convenablement rémunéré, garantissant l'égalité entre les salariés et leur sécurité, une protection sociale, l'expression des revendications, la participation aux décisions de l'entreprise, les perspectives d'évolution et la formation continue...

Un travail qui donne satisfaction.

Hierarchisez vos priorités. Bonne chance!

LOT N°7

49

Intégrer un **cadre de travail** serein avec des collègues sympathiques, de beaux espaces, des missions stimulantes et un **salaire décent** sont autant de critères importants pour le choix d'un projet professionnel.

C'est en combinant ces paramètres que vous vous sentirez bien dans votre quotidien.

LOT N°7