

édition n°14  
Janvier / Février  
2026

# Infos à la PAJ



LA PREPA AVENIR JEUNES, C'EST UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT DYNAMIQUE DESTINE AUX JEUNES DE 16 A 25 ANS QUI VEULENT REPRENDRE CONFIANCE, SE REMETTRE EN MOUVEMENT ET CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL REALISTE.

ON Y EXPERIMENTE, ON TESTE DES METIERS, ON DECOUVRE SES COMPETENCES, ON GAGNE EN AUTONOMIE ET ON SE PREPARE CONCRETEMENT AU MONDE DU TRAVAIL OU A LA FORMATION.

LA PAJ, CE N'EST PAS "RESTER ASSIS A REFLECHIR", C'EST FAIRE, ESSAYER, COMPRENDRE ET AVANCER, A SON RYTHME, AVEC UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN, BIENVEILLANT ET STRUCTURANT.

UN VRAI TREMLIN VERS L'AVENIR, POUR TRANSFORMER LE FLOU EN PROJET ET L'ENVIE EN ACTION.



**PRÉPA** Avenir

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



# Les stages à LA PAJ

*Bilal : animateur à l'ALSH La Cascade et à l'école Ferdinand Buisson*

Durant ce stage à l'école Ferdinand Buisson, j'ai réalisé l'appel d'une classe. J'ai accompagné principalement la classe de Sylvain, qui était responsable d'une classe de CP ou de GS, je ne sais plus. Je les ai, la plupart du temps, accompagnés à la cantine à l'heure de midi puis au goûter à 17 h. J'ai pu installer une proximité avec certains enfants. C'est ce que j'ai aimé le plus.

Pour mon stage à la Cascade, c'est celui, je pense, que j'ai le plus apprécié. Malgré un début de journée assez ennuyant, j'ai réussi à m'intégrer facilement. J'ai pu croiser des anciens élèves de mon ancien lycée et un ami à moi, ce qui m'a donné de la motivation.

Anecdote : pendant mon stage à la Cascade, une petite fille s'est allongée sur moi et s'est endormie pendant que les animatrices lisaient une histoire.



David à B&M



J'ai trouvé ce stage un peu long et ennuyant, car il n'y avait pas grand-chose à faire, mais ça m'a évité de galérer. J'étais avec un pote, Ibrahima. Ca va, j'ai bien aimé faire mon stage chez B&M.

Anecdote : moi et un pote, on est passés devant trois dames et, sur leur téléphone, elles ont mis des bruits de singe et m'ont appelé Mamadou, mais bon, ça ne m'a rien fait, j'ai rigolé avec mon pote.

Sayan à Intersport

Durant ce stage, j'ai trouvé les premiers jours assez longs et un peu difficiles, mais au fil du temps je me suis progressivement adapté.

Petit à petit, j'ai commencé à prendre de plus en plus de plaisir à venir en stage, à m'impliquer davantage et à apprécier les missions qui m'étaient confiées.

Anecdote : Il y a un client qui est resté me raconter sa vie pendant 10 min.





# LE JEU DU TROMBONE

Le but du jeu :

Le jeu du trombone est une activité qui consiste à partir d'un objet très simple, comme un trombone, puis à aller dans différents magasins pour l'échanger contre un autre objet. À chaque étape, le but est de proposer un échange et d'obtenir quelque chose de plus intéressant ou de plus utile.

Nous l'avons fait en plein centre-ville de Quimper avec la participation des entreprises du centre-ville.

Ce jeu permet de développer la communication, la créativité, la négociation et l'esprit d'initiative, tout en montrant qu'on peut progresser étape par étape à partir de peu.



Nous avons réussi à obtenir plusieurs choses au fur et à mesure de nos échanges, comme : une manette de Xbox, des cartes Pokémon, des posters, des échantillons de produits de beauté, une petite bougie parfumée, un câble de chargeur de téléphone, une gourde en verre, un véritable bracelet en argent, des autocollants, une batterie externe. Certains ont eu un peu moins de chance et sont revenus avec une pile.

Ce jeu nous a permis d'apprendre plusieurs choses importantes.

Il nous a aidés à développer notre aisance à communiquer avec des inconnus, à oser prendre des initiatives et à sortir de notre zone de confort.

Nous avons aussi travaillé la négociation, en apprenant à proposer un échange de manière convaincante. Enfin, ce jeu nous a montré qu'avec de la créativité et de la persévérance, on peut obtenir de meilleurs résultats en partant de presque rien, simplement en avançant étape par étape.



En échangeant autour de l'activité, nous avons réalisé que la démarche pour se présenter, expliquer ce qu'on veut et pourquoi on est là, et demander un stage n'était pas si différente que celle où nous nous sommes présentés, avons expliqué le but du jeu puis demandé un échange. Cela nous a permis aussi de réaliser que nous avons le droit et devons oser refuser un deal pas à notre avantage, comme on peut refuser un emploi ou un stage pas à notre avantage.

# INTERVENTION de la MDPH

La MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) est venue nous présenter la RQTH.



La RQTH est la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé. La RQTH sert à montrer que vous pouvez travailler mais que vous ne pouvez pas faire certaines choses à cause de votre handicap. Elle permet d'obtenir des adaptations de postes pour pouvoir travailler en accord avec sa situation de santé.

Il y a différents types de handicap.

Les grandes familles ou typologies de handicap

- Le handicap moteur / déficience motrice.
- Les handicaps sensoriels.
- Le handicap psychique / les troubles psychiques.
- Le handicap cognitif / les troubles cognitifs / les troubles du neurodéveloppement.
- Le handicap mental ou déficience intellectuelle.



Notre ressenti était que nous n'avons pas vraiment apprécié, car c'était trop long et assez compliqué à suivre, ce qui a rendu l'ensemble difficile à comprendre et peu agréable à écouter.

# Les stages à LA PAJ

## Timéo en carrosserie (DRC Automobiles)

Les deux premiers jours étaient très longs, puis, le troisième jour passé, ça allait.

J'ai fait de la carrosserie mais aussi de la mécanique, ce qui m'a permis de pouvoir voir deux métiers, mais aucun des deux ne m'a vraiment intéressé.



## Raphaël en magasin à Happy Cash « vente »

Pendant mon stage, j'ai aidé à un inventaire et j'ai apprécié les clients un peu fous.

L'activité que j'ai détestée faire, c'est ranger des DVD dans les rayons.

Anecdote : une cliente est venue s'énerver en magasin.

## Rayan au Comptoir Oriental

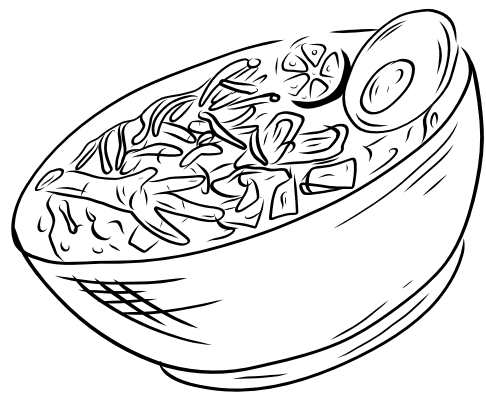
J'ai effectué mon stage au Comptoir Oriental de Quimper. Pendant ce stage, j'ai découvert le fonctionnement d'un commerce et le travail en équipe. J'ai participé à différentes tâches comme l'accueil des clients, le rangement des produits, la mise en rayon et le nettoyage du magasin. J'ai aussi aidé à vérifier les dates des produits et à préparer certaines commandes.

Ce stage m'a permis d'apprendre à être plus organisé, ponctuel et à mieux communiquer avec les clients.

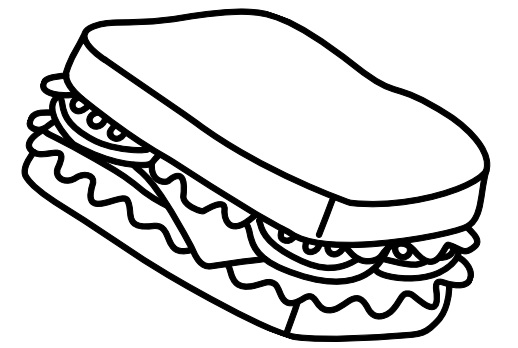
L'ambiance de travail était agréable et l'équipe m'a bien accompagné.

Cette expérience m'a aidé à mieux comprendre le monde du travail et m'a donné envie de continuer dans ce domaine.

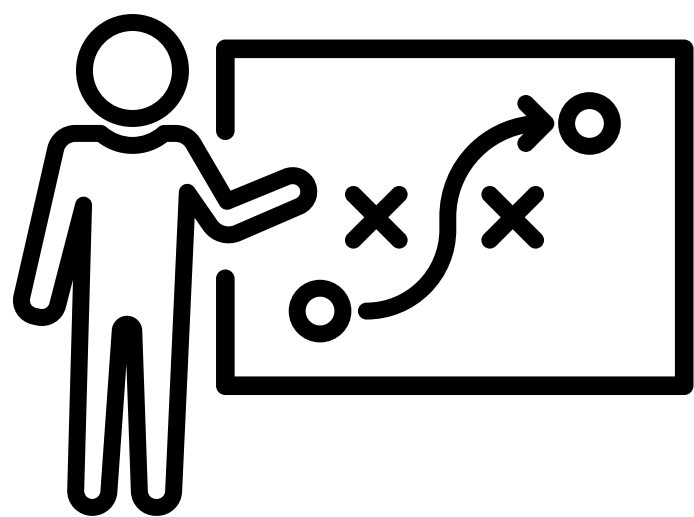




# INTERVENTION DU SERVICE SANITAIRE



*Arrivés à Créac'h Gwen, des intervenants sont venus nous expliquer ce que nous allons faire.*



*Nous avons commencé par un jeu de questions : à chaque bonne réponse, nous devons apporter un plot.*

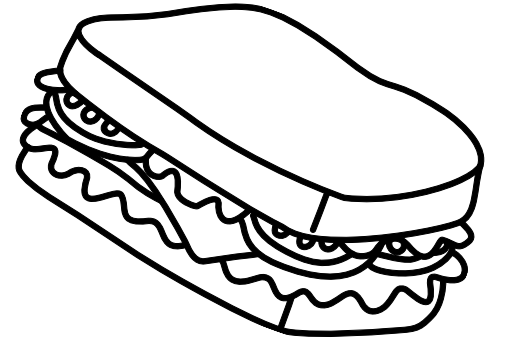
*Ensuite, nous avons fait un jeu avec des balles dans des caisses.*

*Chaque balle représentait un morceau de sucre. Par exemple, un coca correspondait à plusieurs morceaux de sucre, donc il fallait mettre 7 morceaux de sucre dans la caisse.*

*Si nous faisons une erreur, nous pouvons recevoir un indice pour mieux comprendre la quantité de sucre présente dans chaque boisson.*



# INTERVENTION DU SERVICE SANITAIRE



*Pour terminer, nous avons des images représentant des repas, des boissons et des desserts. Nous devons composer un repas équilibré en utilisant les connaissances et les informations apprises durant les activités.*



*Qu'est-ce que cette intervention nous a appris ?*

*Cette intervention nous a permis de mieux comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et les effets du sucre sur notre santé. Grâce aux jeux, nous avons appris à reconnaître la quantité de sucre présente dans certaines boissons et à faire de meilleurs choix alimentaires. Cela nous aidera à adopter de bonnes habitudes au quotidien et à faire plus attention à ce que nous consommons.*



# QIFF

- **Présentation**

Le QIFF propose des activités ayant pour ambition de questionner le cinéma de demain, avec notamment la « Turfu voyance » de Pierre Commenge, un atelier fond vert et la « Table Mashup » de Marion Seine ainsi que Sophie Morice-Couteau.



- **La Turfu voyance**

Cet atelier visait à se projeter visuellement dans l'avenir à l'aide de l'intelligence artificielle de génération d'images. C'est plutôt intéressant de se conscientiser à l'arrivée de l'IA en se familiarisant avec cet outil.

- **La Table Mashup**

La Table Mashup montre comment sont montés les films en version simplifiée, grâce à la pose d'images représentant des séquences vidéo, des musiques ou bien même des bruits de fond. Cette simple table d'apparence permet de faire découvrir le montage vidéo à des personnes qui n'y connaissent rien, ce qui la définit comme étant très accessible et novatrice. Il s'agit là d'une bonne expérience de découverte.



- **L'Atelier fond vert**

Pour voir comment sont réalisées certaines scènes de films, c'est ici. Avec cet atelier, on peut mettre en scène n'importe qui avec un fond vert qui va servir à incruster des décors quelconques, comme des images ou bien des vidéos. C'est ainsi que sont réalisées certaines scènes, mais là c'est pour le QIFF..

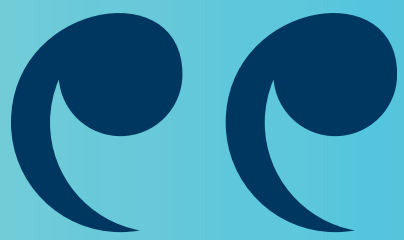
# QIFF



« J'ai trouvé que le QIFF était une initiative intéressante et que cela permettait de découvrir, de manière ludique, différentes technologies numériques pour des personnes qui ne les connaissaient pas.

Notre groupe a fait le tour de seulement 3 ateliers sur 4. Il y avait la construction de visual novels, la découverte de la pratique de l'animation, les fonds verts et enfin un atelier mash-up.

Notre premier atelier s'est concentré sur les fonds verts. Après avoir expliqué comment ils fonctionnaient et comment ils étaient utilisés dans les films, nous avons été intégrés dans diverses scènes insolites. Le deuxième était consacré à l'animation, où nous avons utilisé un logiciel accessible à tous, gratuitement, pour concevoir une petite animation. Enfin, le dernier atelier auquel on a participé était l'atelier mash-up, qui permettait de mélanger des sons et des images. Malheureusement, nous n'avons pas pu prendre part à celui concernant les visual novels. »



« Nous avons appris à faire du montage comme pour les dessins animés et nous avons pu essayer le fond vert et voir comment il rend sur la télé. C'était bien. »

Ludovic



« J'ai trouvé intéressant de pouvoir découvrir le numérique, comme voir comment les films peuvent être réalisés avec un fond vert, découvrir aussi le mashup, mettre en scène plusieurs scènes de films et décider des sons et des bruits de fond, etc. »

Alycia



**PRÉPA** Avenir

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



# FORUM DES MÉTIERS

GRETA

Nous sommes allés au lycée Thépot pour participer au forum des métiers. Nous avons été dans un gymnase où il y avait de nombreux stands présentant différents métiers, comme la menuiserie, les métiers de la marine et d'autres de l'industrie.



Nous avons pu faire un test avec des questions sur les métiers.

Une fois le test terminé, nous avons droit à une crêpe gratuite que nous pouvions faire cuire nous-mêmes. Il y avait également un escape game.

Nous avons aussi assisté à une présentation de la mission locale, qui nous a permis d'en apprendre davantage sur les possibilités qui s'offrent à nous pour notre avenir.



Nous avons trouvé que le forum des métiers était bien trop spécialisé et ne correspondait pas à nos attentes et ne correspondait pas à nos projets.

# Les stages à LA PAJ

## Maël à La Poste

Ce stage à La Poste m'a appris à être plus organisé et plus rapide, notamment lors de la distribution du courrier. J'ai appris à gérer mon temps et à effectuer mon travail efficacement afin de respecter les horaires de distribution. J'ai particulièrement apprécié distribuer le courrier, car cela m'a permis d'être actif et en contact avec les gens. En revanche, j'ai moins aimé les conditions météorologiques, car il pleuvait souvent, ce qui rendait le travail plus difficile. Malgré cela, ce stage a été une expérience enrichissante qui m'a permis de découvrir le monde professionnel et de développer de nouvelles compétences.

Anecdote: j'ai dû déplacer un arbre qui était tombé sur la route.



LA POSTE



## Lilou :

J'ai effectué mon stage à la maison de retraite de Coray, j'ai un peu fait tous les métiers qu'il y a dans ce domaine. Ce que j'ai le plus aimé, c'était aide-soignante, et ce que j'ai moins aimé, c'était être dans l'administration, sinon j'ai bien apprécié mon stage.



# COMPARUTIONS IMMÉDIATES

## CAS 1 : Arnaque sur les réseaux

l'affaire est sur une dame qui était victime et présumée complice d'un escroc qui l'a amadouée pour investir dans les cryptomonnaies alors que les banques ne le recommandaient pas. Elle a été approché sur Facebook par l'escroc grâce à une pub de Karine le Marchand



## CAS 2 Fraude aux chèques

l'affaire porte sur une personne qui mettait en contact les victimes avec une personne possédant des chèques. Les chèques étaient au nom d'une autre personne et demandait aux victimes d'encaisser les chèques pour lui et de lui rendre l'argent que le chèque allait leur donner. Il a été reconnu coupable et a été condamné à 5 ans d'inéligibilité.

## Le mot de Madame la Procureur

Madame la Procureur nous a parlé du fonctionnement du tribunal, le rôle de chaque personne présente lors du procès



# COMMENT on se déplace ?

Lors de cet atelier mobilité, nous avons appris à utiliser une carte pour situer différents lieux, comme les endroits administratifs, culturels, les centres commerciaux ou encore les services de santé. Nous avons également découvert comment nous déplacer en utilisant les bonnes lignes selon notre destination. Nous avons remarqué que la plupart des lieux importants et fréquents sont reliés entre eux par seulement deux lignes de bus, ce qui rend les déplacements plus simples et accessibles au quotidien.



Nous avons également découvert plusieurs applications utiles pour se déplacer, comme celles permettant de consulter les horaires de bus, trouver un itinéraire et faciliter nos trajets :

Liste d'outils utiles pour la mobilité en Bretagne :

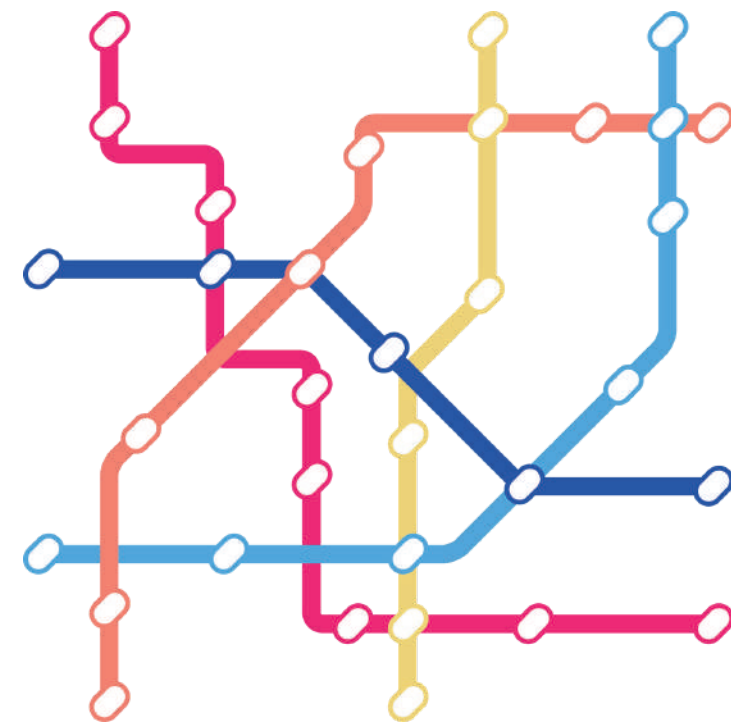
- Application QUB (Quimper et QBO)
- Application Bibus (Brest)
- Application STAR (Rennes)
- Application TUB (Saint-Brieuc)
- Breizh GO
- SNCF Connect



# COMMENT on se déplace ?

Nous avons découvert comment repérer pour prendre le métro, comment savoir quelle bouche de métro prendre et comment se repérer sur une ligne de métro et dans les couloirs du métro.

Via Google Maps, nous nous sommes entraînés à repérer les bouches de métro à Paris et, à l'aide du plan du métro parisien, nous devons faire un itinéraire avec des changements, choisir à quel arrêt descendre, où aller pour changer de ligne.



Le covoiturage consiste à partager un trajet en voiture avec d'autres personnes afin de pouvoir réduire les coûts et les déplacements, comme avec BlaBlaCar, qui met en relation conducteurs et passagers.

Les tarifs 16-25 ans permettent aux jeunes de bénéficier de réductions sur les transports afin de faciliter leurs déplacements à moindre coût.

Lorsqu'on est en formation de la gamme PRÉPA de la Région Bretagne, on peut bénéficier de BreizhGo solidaire, qui permet d'avoir des réductions sur tous les transports BreizhGo sur toute la Bretagne.

# Les stages à LA PAJ

Pendant mon stage en école en animation, j'ai accompagné les enfants à la cantine et je les ai surveillés pendant l'heure de récréation. J'ai également animé un temps d'activité le midi et le soir dans la salle de jeux. Je les ai accompagnés pendant le goûter et j'ai proposé des jeux de société durant la garderie.

J'ai particulièrement aimé créer et animer ma propre activité le midi, car j'ai pu prendre des initiatives et être plus autonome.

En revanche, j'ai moins aimé les soirs où il fallait attendre lorsqu'il ne restait plus qu'un seul enfant, car le temps passait plus lentement.

Comme situation particulière : un enfant a eu un comportement inapproprié qui m'a mise dans une position délicate. J'ai su rester calme et en parler avec l'équipe pour gérer la situation.



Briana

Lors de mon stage chez Happy Cash, j'ai appris beaucoup de choses sur le monde du travail et le commerce.

Ce stage m'a appris à être plus à l'aise avec les clients. J'ai appris à les accueillir, à les conseiller et à répondre à leurs questions de manière professionnelle. Cela m'a permis d'améliorer ma communication.

J'ai aussi beaucoup aimé apprendre à estimer la valeur des produits que les clients apportaient au magasin. J'ai trouvé cela intéressant de vérifier l'état d'un objet, de comparer les prix et de déterminer un prix de rachat.

En revanche, j'ai moins aimé nettoyer les produits rachetés.

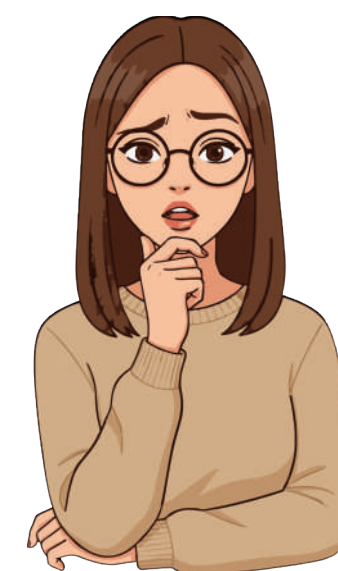
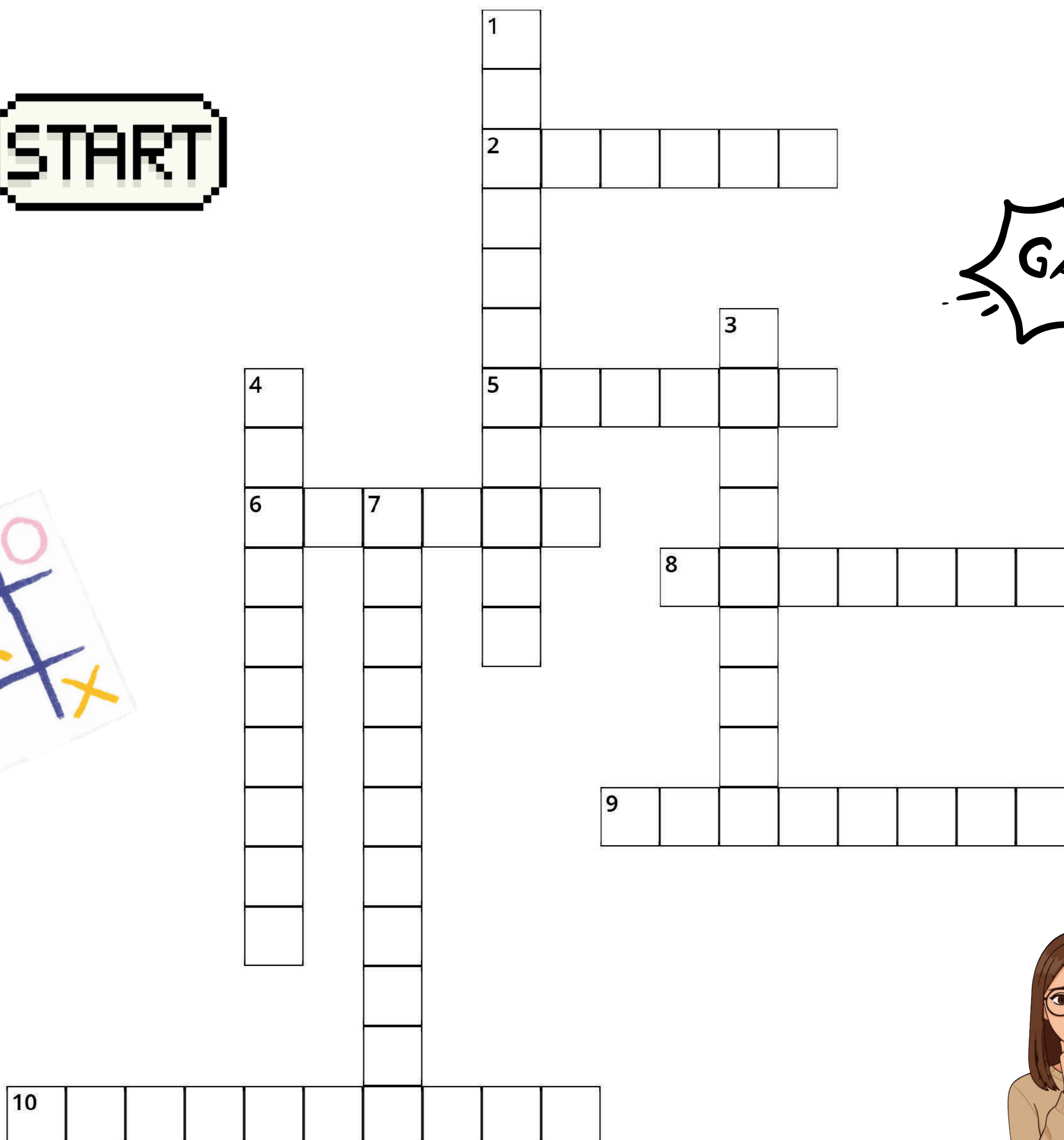
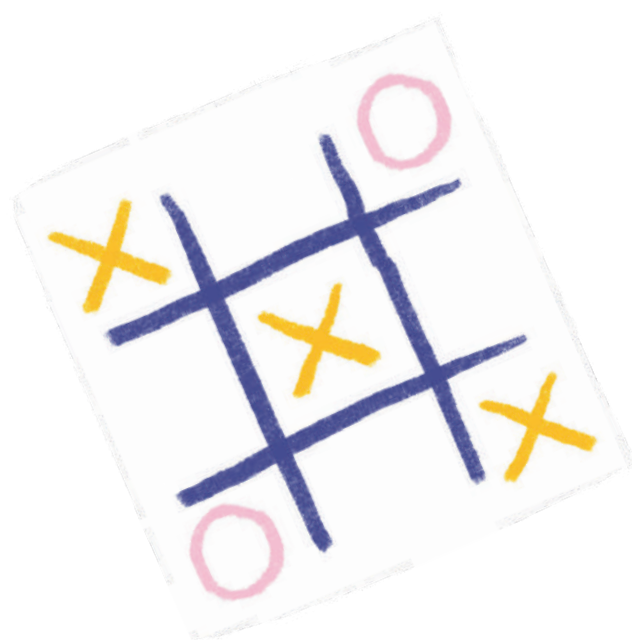
Maël

**happy**  
**CASH**  
& vos objets ont plusieurs vies

# Let's play!

START

GAME



## Horizontal

2. Période pendant laquelle un employé est autorisé à s'absenter du travail.
5. Terme désignant une position ou un poste occupé dans une entreprise.
6. Ensemble des responsabilités ou des missions attribuées à un salarié.
8. Rémunération versée à un employé pour le travail effectué.
9. Montant d'argent gagné par une société après déduction des coûts, souvent utilisé pour évaluer la performance financière.
10. Connaissances acquises par un individu dans un domaine professionnel.

## Vertical

1. Processus par lequel une entreprise cherche à embaucher de nouveaux employés.
3. Processus d'acquisition de compétences ou de connaissances pour un emploi.
4. Organisation qui produit des biens ou fournit des services dans un but lucratif.
7. Document soumis par une personne pour postuler à un emploi.

# Let's play!

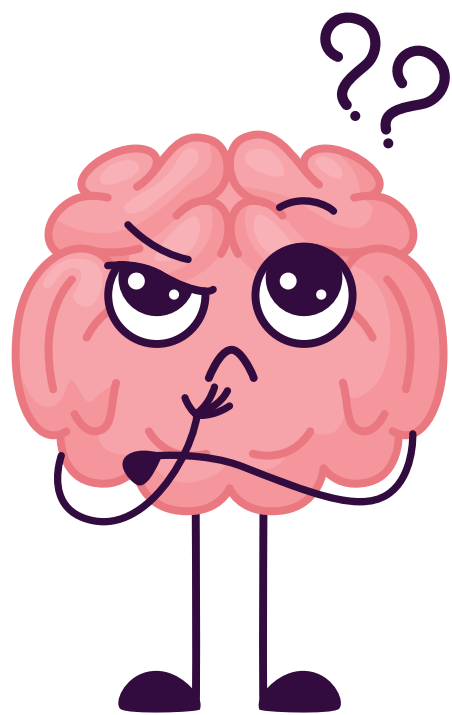
7	4			2	8	3		
		6			9	1	7	2
1	5		6				4	9
		1	8	5	4	7	9	
8	3			7	6			5
5		7	3				6	8
9			2		1	5	3	
4	6	5	7		3	9		
	1		4	9		6		7

## FACILE



## EASY!

## MOYEN

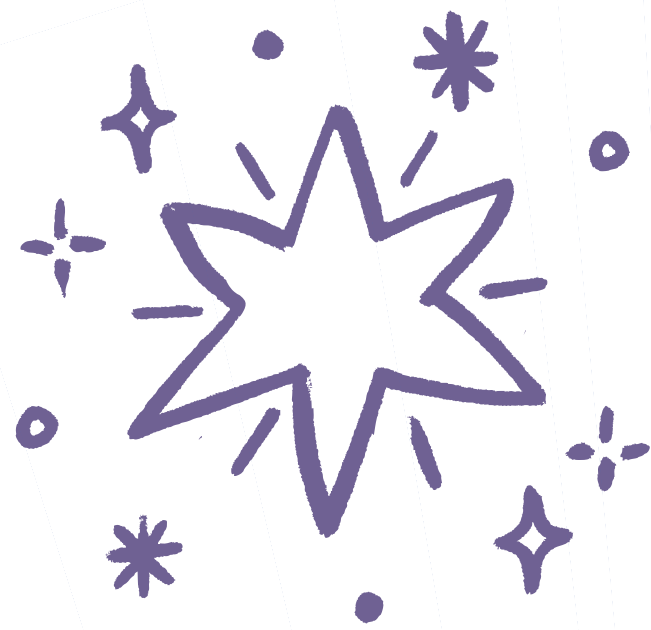


			7		5	8	9	
			2	1		7		
	7	6			9			2
2	6		5					9
9		3	1		7			
	1				3		8	7
7			8			9		
8		9				6	7	
	3	1		7			2	8

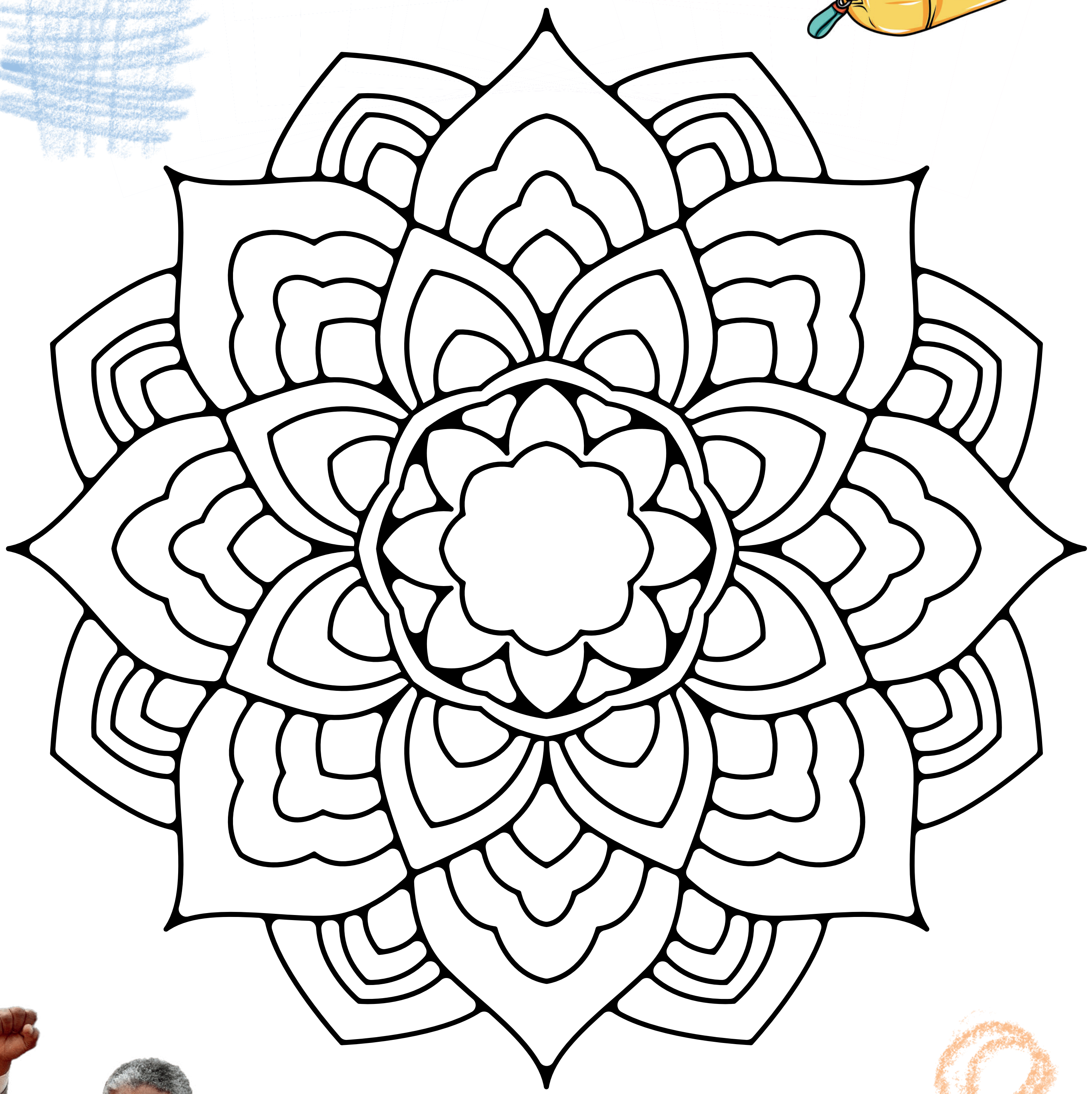
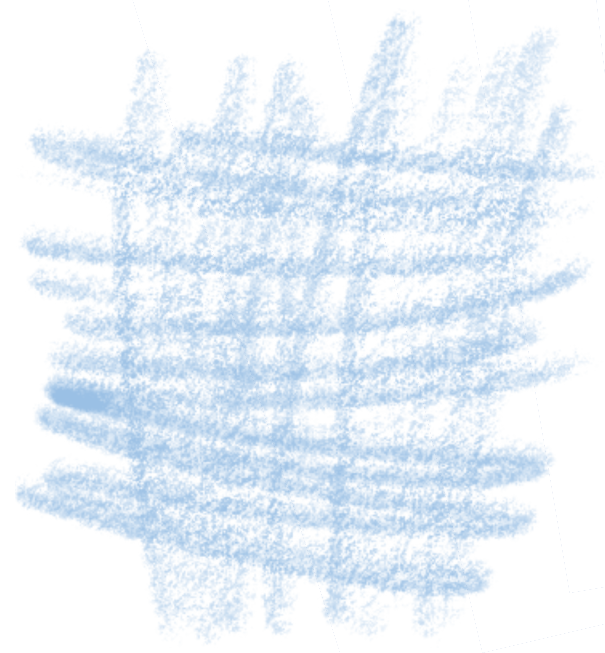
		4		3		8		2
	1	8		6				
2			8					7
					2	7		9
8		2		9		5		
3	9					2		
			4	2			8	
		1	9				2	4
4	2						7	

## DUR





# Zen, Restons zen

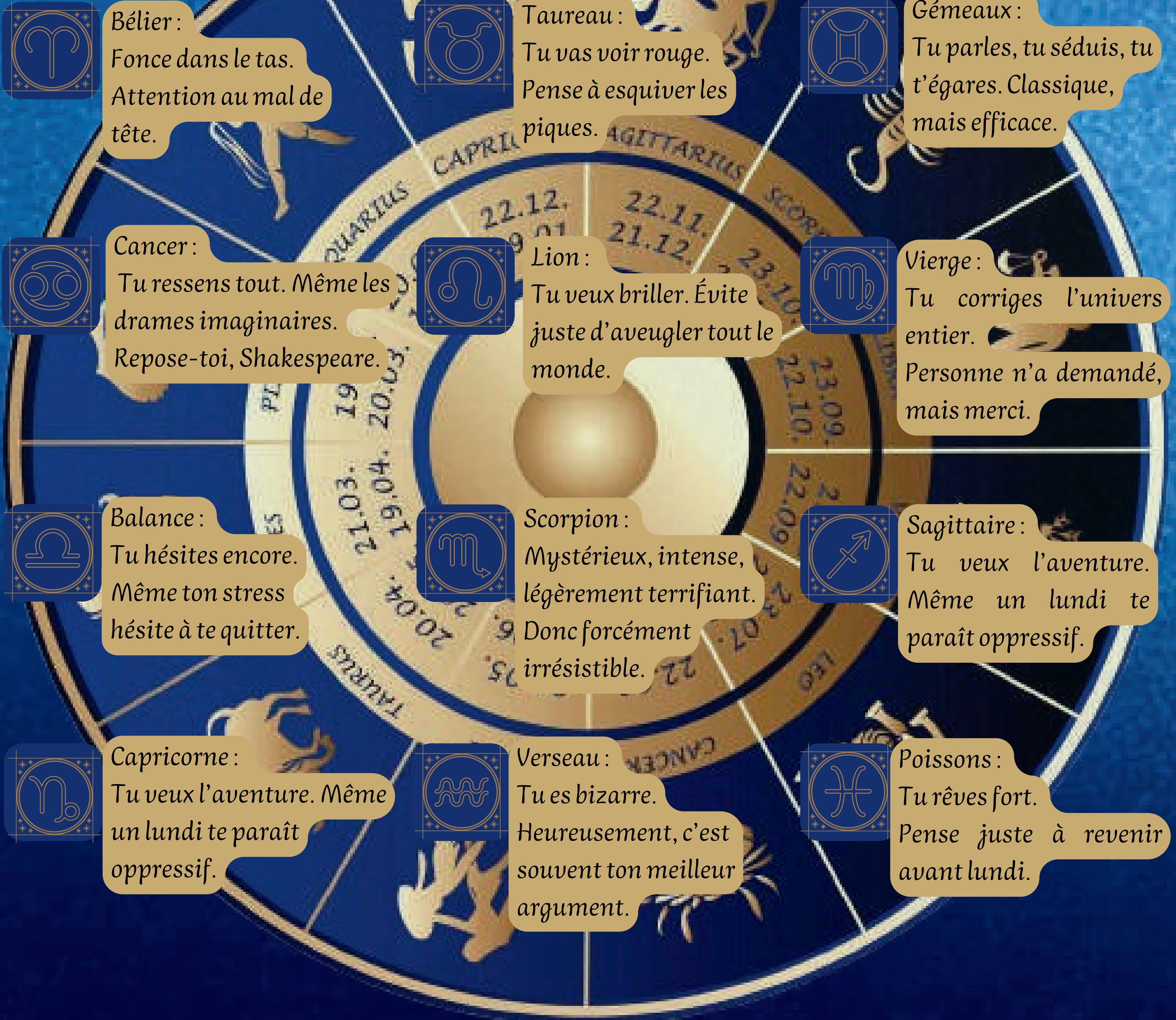


**PRÉPA** *Avenir*

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



# Horoscope!





*Initiatives*  
**FORMATION**

**PRENEZ RDV EN LIGNE**



**POUR + D'INFOS, CONTACTEZ-NOUS :**

**22 Rue de l'Eau Blanche,  
29200 Brest  
02 98 41 46 47**

**Le Sterenn,  
50 Rue Président Sadate,  
Bâtiment F,  
29000 Quimper  
02 98 75 01 26**



**PRÉPA** *Avenir*

« La formation proposée et financée par la Région  
Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »

