



## DES MÉTIERS OÙ ÇA BOUGE !

**Tu désires bouger, être engagé physiquement dans une tâche, te déplacer fréquemment ou mettre à profit ton endurance ou ton énergie corporelle au service d'un emploi ?**

**Selon ton besoin de bouger, certains métiers t'intéresseront davantage.**

Tu pourrais rechercher :

- des tâches variées avec de fréquents changements ;
- une position corporelle de travail en alternance assise, debout, en marche ou simplement debout et en marche ;
- la présence de déplacements sur de faibles ou longues distances ;
- des tâches qui nécessitent de bons réflexes, de l'endurance ou de l'agilité physique ;
- la présence d'un certain niveau de risque ;
- des tâches qui requièrent des qualités telles que le sang-froid et une réaction rapide aux événements.

Ce feuillet te permettra d'explorer les rôles professionnels à connaître. Cet aperçu te laissera sans doute sur ta faim, car il se veut une invitation à poursuivre ta recherche.

Organisé de façon à te permettre de cibler les rôles professionnels qui présentent plusieurs ou certaines des caractéristiques précédentes, le livre « **350 métiers où ça bouge** », duquel est tiré ce résumé, permet de trouver pour chaque profession une description du rôle, du milieu de travail et des tâches exercées.

Tu pourras aussi vérifier pour quelles raisons on lui attribue l'aspect « actif », connaître les champs d'intérêts partagés par les personnes qui exercent ce métier, le cheminement et la scolarité nécessaires, le salaire attendu et des pistes pour aller plus loin dans ton exploration.

## PRENDRE LE TEMPS DE VÉRIFIER LES DIFFÉRENTES CARACTÉRISTIQUES DES MÉTIERS

Un bon choix de carrière s'appuie sur différentes préférences et caractéristiques personnelles. Il est donc important de consulter plusieurs sources afin de valider si la réalité d'un métier et le contexte dans lequel il s'exerce te conviennent réellement.

Il y a *Repères* (sur Omnivox), un site d'information sur les professions, programmes de formation, établissements scolaires, etc. C'est une mine d'or de renseignements!

Tu peux consulter *Monemploi.com*, un site d'information spécialisé qui vise à orienter, accompagner et renseigner celui qui désire planifier sa formation, son intégration au marché du travail et sa carrière.

Tu peux aussi utiliser *Academos*, une plateforme sociale donnant accès à des professionnels-mentors dans une variété de domaines, afin d'échanger avec l'un d'eux au sujet de tes intérêts professionnels.

### LES MÉTIERS ONT ÉTÉ REGROUPÉS SOUS 10 SECTEURS D'ACTIVITÉS

<b>AGROALIMENTAIRE</b> 	Activités industrielles qui transforment des productions alimentaires issues de l'agriculture ou de la pêche, en aliments industriels destinés essentiellement à la consommation humaine.
<b>ARTS, COMMUNICATION ET MÉDIAS</b> 	Regroupe les arts de la scène, les métiers d'arts, les arts visuels, le cinéma, la radio, la télévision, l'audiovisuel, la musique, l'enregistrement sonore, la rédaction, la traduction, la création littéraire, l'édition, les langues, les nouveaux médias, le patrimoine et la gestion culturelle.
<b>EXPLOITATION DES RESSOURCES NATURELLES ET ENVIRONNEMENT</b> 	Regroupe la quête et l'exploitation des ressources naturelles (eau, sols, pétrole) nécessaires à la production d'énergie. Comme ces ressources sont épuisables et fragiles, les rôles visant leur protection font aussi partie du secteur.
<b>FABRICATION, INSTALLATION, RÉPARATION ET ENTRETIEN</b> 	Activités du domaine de la fabrication, de la construction, de la réparation de machinerie fixe avec composante mécanique et/ou électronique, de la manutention et de l'entretien, qu'il soit résidentiel ou municipal.
<b>LOIS ET SERVICES MUNICIPAUX</b> 	Ce secteur comprend les activités de promulgation et d'interprétation judiciaire des lois et de leurs règlements, d'application et d'administration des programmes qui en découlent. Les services législatifs, la taxation, le maintien de l'ordre et de la sécurité publique, les services d'immigration, les affaires étrangères, l'aide internationale ainsi que l'administration des programmes publics en font partie.
<b>REPRÉSENTATION ET GESTION DE SERVICES</b> 	Activités de représentation et de gestion de services. Les domaines où ces activités sont observées, pour n'en nommer que quelques-uns, sont ceux du commerce des biens et services, des services-conseils et de l'éducation.
<b>SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX</b> 	Les activités de soins de santé et de services d'aide directe à la clientèle.
<b>SPORTS, LOISIRS ET TOURISME</b> 	Production et promotion d'activités sportives, récréatives ou ludiques. Comprend aussi les établissements dont l'activité principale est d'assurer les services du domaine du tourisme tels que le transport et l'hébergement ainsi que la restauration et les boîtes de nuit.
<b>TRANSPORT</b> 	Activités visant à fournir des services de transport de personnes et de marchandises. Les moyens de transport visés sont le transport routier (transport par camion, transport en commun et transport terrestre de voyageurs), le transport ferroviaire, le transport par eau et le transport aérien.
<b>ZOOLOGIE</b> 	Activités en lien avec le soin des animaux élevés en captivité ou en liberté surveillée, et service-conseil dans le cadre de projets relatifs à l'exploitation ou à la protection ainsi qu'à la diffusion des connaissances spécifiques en zoologie.

# VOICI UN APERÇU DES PROFESSIONS PAR NIVEAU DE FORMATION

SECTEURS D'ACTIVITÉS	FORMATION GÉNÉRALE ET PROFESSIONNELLE	FORMATION COLLÉGIALE	FORMATION UNIVERSITAIRE
<b>AGROALIMENTAIRE</b>	Manœuvre Acériculteur Conducteur de machine agricole	Agriculteur / Aquaculteur Conseiller technique en élevage Tech. agricole en agroenvironnement / dépestage	Agronome Ingénieur agricole Ingénieur alimentaire
<b>ARTS, COMMUNICATION ET MEDIAS</b>	Humoriste Maquilleur Photographe Pyrotechnicien / artificier	Acteur / Animateur Artisan de cirque Assistant à la réalisation Bruitier / Tech. d'effets spéciaux Caméraman Chanteur / Danseur / Musicien Chorégraphe Concepteur (costumes / décors) Designer d'intérieur	Chroniqueur Directeur artistique Directeur de publicité Journaliste Spécialiste en rel. publiques
<b>EXPLOITATION DES RESSOURCES NATURELLES ET ENVIRONNEMENT</b>	Arboriculteur Capitaine de bateau Maître d'équipage (bateau de pêche) Conducteur (broyeur / carotteur) Dynamiteur Estimateur en inventaire forestier Exterminateur Garde forestier	Inspecteur (sécurité des mines) Interprète de l'environnement Tech. de la faune Tech. aménagement Tech. aménagement territoire Tech. foresterie Tech. géologie	Archéologue Arpenteur-géomètre Biologiste / Écologiste Botaniste Coroner Géologue Géomaticien / Géophysicien Entomologiste Ingénieur forestier Malherbologiste Sismologue
<b>FABRICATION, INSTALLATION, RÉPARATION ET ENTRETIEN</b>	Aide-géomètre Assembleur structures métalliques Briqueleur-maçon Calorifugeur Carreleur Charpentier-menuisier Cimentier-applicateur Conducteur de camion lourd Couvreur de toitures Déménageur Électricien Électromécanicien Épisseur de câble (monteur de ligne) Estimateur des dommages de véhicules Ferblantier Ferrailleur	Conseiller consom. d'énergie Conseiller (pâtes et papiers) Scaphandrier Tech. architecture Tech. arpentage Tech. électronique industrielle Tech. entretien d'aéronefs Tech. estimation coûts construction Tech. génie chimique Tech. génie civil	Tech. génie industriel Tech. génie mécanique Tech. génie métallurgique Tech. hygiène industrielle Tech. mécanique du bâtiment Tech. robotique Tech. systèmes ordinés Tech. transform. composites Tech. transform. plastiques
	Manœuvre de scierie Mineur Observateur en mer Opérateur mach.lourde (voirie forestière) Pêcheur Ouvrier sylvicole Trappeur	Manœuvre de scierie Mineur Observateur en mer Opérateur mach.lourde (voirie forestière) Pêcheur Ouvrier sylvicole Trappeur	
	Frigoriste Installateur de clôtures Installateur de compteurs d'électricité Tech. télécommunication Installateur de revêtements extérieurs Jardinier-paysagiste Manœuvre (cour à bois / terrassement) Aménagement paysager Maréchal-ferrant Mécanicien (ascenseurs, machines agricoles, engins de chantier) Monteur d'installations au gaz Opérateur (machinerie lourde / pelle mécanique) Plombier Poseur d'appareil de chauffage ou revêtements Réposé à l'entretien (parcs/ménager) Ramoneur Réparateur de voies ferrées Vitrier en bâtiment		

## VOICI UN APERÇU DES PROFESSIONS PAR NIVEAU DE FORMATION (SUITE)

SECTEURS D'ACTIVITÉS	FORMATION GÉNÉRALE ET PROFESSIONNELLE	FORMATION COLLÉGIALE	FORMATION UNIVERSITAIRE
LOIS ET SERVICES MUNICIPAUX		<p>Enquêteur</p> <p>Huissier</p> <p>Inspecteur de la prévention des incendies</p> <p>Inspecteur municipal</p> <p>Policier</p>	<p>Attaché politique</p> <p>Avocat / Notaire</p> <p>Chef de cabinet</p> <p>Conseiller municipal / Député</p> <p>Maire / Diplomate</p> <p>Ministre / Sous-ministre</p>
REPRÉSENTATION ET GESTION DE SERVICES	<p>Capitaine de banquet</p> <p>Commis (expédition / réception de marchandise)</p> <p>Cuisinier / Serveur en restauration</p> <p>Éboueur</p> <p>Facteur</p> <p>Livreur / Messager</p> <p>Moniteur de conduite</p>	<p>Agent immobilier</p> <p>Détective privé</p> <p>Inspecteur de la sécurité</p> <p>Rep. ventes d'équipement agricole</p> <p>Rep. commercial</p> <p>Rep. technique</p> <p>Tech. commerce international</p> <p>Tech. évaluation foncière et immobilière</p>	<p>Acheteur (commerces)</p> <p>Conciliateur rel. de travail</p> <p>Conseiller syndical</p> <p>Évaluateur agréé</p> <p>Consultant en sécurité</p> <p>Analyste (gestion menaces)</p> <p>Rep. pharmaceutique</p>
SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX	<p>Auxiliaire familial et social</p> <p>Pompier</p> <p>Préposé aux bénéficiaires</p>	<p>Agent de services correctionnels</p> <p>Ambulancier</p> <p>Éducateur / Éducateur spécialisé</p> <p>Inhalothérapeute</p> <p>Tech. intervention en délinquance</p> <p>Tech. génie biomédical</p> <p>Thérapeute en réadaptation physique</p>	<p>Chimiste (criminalistique)</p> <p>Chiropraticien</p> <p>Chirurgien</p> <p>Ergothérapeute</p> <p>Hygiéniste industriel</p> <p>Infirmier</p> <p>Médecin</p> <p>Perfusionniste clinique</p> <p>Physiothérapeute</p> <p>Sage-femme</p> <p>Travailleur social</p>
SPORTS, LOISIRS ET TOURISME	<p>Arbitre</p> <p>Cascadeur</p> <p>Chronométrateur</p> <p>Instructeur d'art martial</p> <p>Sportif professionnel</p> <p>Surveillant-sauveteur</p>	<p>Accompagnateur de randonnées</p> <p>Animateur en village vacances</p> <p>Aubergiste</p> <p>Coordonnateur d'activités spéciales</p> <p>Guide accompagnateur</p> <p>Guide de plein air et de tourisme d'aventure</p> <p>Guide interprète du patrimoine</p> <p>Inspecteur d'établissements hôteliers et touristiques</p> <p>Instructeur d'équitation</p> <p>Moniteur de loisirs</p> <p>Pourvoyeur (chasse et pêche)</p>	<p>Kinésologue</p> <p>Instructeur d'aérobic</p> <p>Professeur d'éduc. physique</p> <p>Récréologue</p> <p>Thérapeute du sport</p>
TRANSPORT	<p>Camionneur / Livreur</p> <p>Conducteur de voitures blindées</p> <p>Contrôleur (circulation aérienne)</p> <p>Matelot</p> <p>Mécanicien de locomotive</p>	<p>Agent de bord / Agent de train</p> <p>Instructeur de vol</p> <p>Lieutenant (marine marchande)</p> <p>Officier mécanicien de marine</p> <p>Pilote de navire</p> <p>Pilote (avion, brousse, essai, hélicoptère)</p> <p>Tech. architecture navale</p>	<p>Armateur</p> <p>Importateur-exportateur</p>
ZOOLOGIE	<p>Instructeur canin</p>	<p>Éleveur d'animaux de compagnie</p> <p>Entraîneur de chevaux</p> <p>Gardien de jardin zoologique</p> <p>Inspecteur en protection animale</p> <p>Tech. aquiculture</p> <p>Tech. santé animale</p> <p>Tech. zoologie</p>	<p>Biologiste (vie aquatique)</p> <p>Océanographe</p> <p>Ornithologue</p> <p>Vétérinaire</p> <p>Zoologiste</p>

## LES MÉTIERS DE L'ARMÉE

### LES MÉTIERS DE L'ARMÉE

Quel que soit le métier exercé, une formation de base de 14 à 15 semaines est d'abord exigée (QMB).

Le coût de tes études pourrait ensuite être payé par les Forces armées canadiennes en plus de te voir attribuer un salaire.

Deux programmes des forces régulières existent :

- **Programme de formation des officiers (PFOR)**, pour des formations universitaires ciblées
- **Programme de formation subventionnée des militaires du rang (PFS-MR)**, pour les études collégiales.

Suite aux études, un temps déterminé de service militaire est exigé.

Il y a aussi la possibilité de choisir la réserve des forces canadiennes qui présente des avantages différents, permettant de laisser son engagement en tout temps. Là aussi, un programme de formation existe :

- **Programme de formation d'intégration à la réserve (PFIR)**.

L'étudiant reçoit un salaire pour le travail réalisé, à temps partiel, mais il doit payer ses frais de scolarité avec un remboursement allant jusqu'à 2 000 \$ par année.

L'autre option est de ne pas s'enrôler via un programme spécial, mais comme simple officier ou militaire du rang de la Première réserve. La formation autorisée pourrait être remboursée à 50 % du coût total.

Pour en savoir plus : [www.forces.ca](http://www.forces.ca)

FORMATION SECONDAIRE	FORMATION COLLÉGIALE	FORMATION UNIVERSITAIRE
<p><b>Voici quelques exemples des 45 métiers :</b></p> <p>Communicateur naval            Conducteur (matériel mobile de soutien)            Cuisinier            Électromécanicien            Mécanicien de marine            Opérateur (détecteurs électroniques aéroportés)            Opérateur (équipement d'information de combat)            Spécialiste du renseignement            Technicien en recherche et sauvetage            Technicien médical</p>	<p><b>Il y a 6 métiers accessibles :</b></p> <p>Musicien            Police militaire            Tech. dentaire            Tech. laboratoire médical            Tech. électronique biomédicale            Tech. radiologie médicale</p>	<p><b>Voici quelques exemples des 32 métiers :</b></p> <p>Avocat            Dentiste militaire            Infirmier            Médecin            Officier (administration services de santé)            Officier (sélection du personnel)            Officier des transmissions            Officier (contrôle aérospatial)            Officier du génie            Officier du renseignement            Pharmacien            Physiothérapeute            Pilote            Travailleur social</p>

## LES MÉTIERS DE LA GENDARMERIE ROYALE DU CANADA (GRC)

### LES MÉTIERS DE LA GRC

Le rôle initial au sein de la GRC est celui de membre régulier, il s'apparente à celui du policier. Les responsabilités sont aussi d'intervenir pour faire appliquer les règlements, procéder à des arrestations, témoigner à la cour, mener des enquêtes et recueillir des preuves.

Après une période de trois à cinq années à ce titre, il te sera possible de viser l'une des 140 spécialisations, dont voici quelques exemples.

Pour en savoir plus : [www.rcmp-grc.gc.ca/fr/carriere-policiere](http://www.rcmp-grc.gc.ca/fr/carriere-policiere)

### EXEMPLES DE SPÉCIALISATIONS

Enquêtes sur le blanchiment d'argent  
 Enquêtes sur les cas d'exploitation d'enfants  
 Enquêtes sur les crimes graves  
 Enquêtes sur les crimes économiques et financiers  
 Enquêtes sur les fraudes et valeurs mobilières  
 Enquêtes sur les infractions commerciales

Enquêtes sur les infractions en matière de sécurité  
 Enquêtes sur les renseignements financiers  
 Enquêtes sur les drogues et le crime organisé  
 Protection en matière de diamants  
 Enlèvement d'explosifs

## RENCONTRER LES CONSEILLERS DU SERVICE D'ORIENTATION

Si tu as de la difficulté à trouver ce que tu cherches, prends le temps de rencontrer la **conseillère en information scolaire** du Collège, elle pourra t'aider à préciser tes recherches.

Il peut être tout à fait normal de se sentir égaré parmi la multitude d'informations à considérer lorsque vient le temps de prendre une décision.

De plus, nos attentes ou celles que nous percevons de notre entourage peuvent ajouter à la complexité de la tâche.

L'accompagnement personnalisé d'un ou d'une **conseillère en orientation** pourrait t'aider à mieux te connaître, à préciser tes priorités, à évaluer différentes options en tenant compte de ta réalité, à prendre ta décision et à planifier les actions nécessaires à la réalisation de ton projet.

---

### Références :

Dionne, Marie-Sylvie. (2015). *350 métiers où ça bouge*, Parachute carrière, 343 p.

## LE SERVICE D'ORIENTATION (A1.180)

### CONSULTATION EN ORIENTATION

#### Un accompagnement personnalisé pour vous aider à :

- mieux vous connaître;
- préciser vos priorités;
- évaluer différentes options en tenant compte de votre réalité;
- prendre des décisions pour vos études;
- prendre les mesures nécessaires à la réalisation de vos projets.

### CENTRE D'INFORMATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE

#### Un service-conseil sans rendez-vous sur :

- la façon d'accéder à un programme d'études;
- le parcours scolaire qui vous conduira à la profession désirée;
- la cote R et l'admission à l'université.

#### De l'information sur :

- un programme (exigences d'admission, cours offerts, taux de placement);
- une profession (rôles et tâches, milieux de travail, perspectives d'emploi);
- un établissement d'enseignement (université, cégep, centre de formation).

[www.collegeahuntsic.qc.ca](http://www.collegeahuntsic.qc.ca)

**CollègeAhuntsic**

Service d'orientation et d'information  
scolaire et professionnelle

9155, rue Saint-Hubert  
Montréal (Québec) H2M 1Y8  
514 389-5921 • 1 866 389-5921



Métro Henri-Bourassa / autobus 30  
Métro Crémazie / autobus 146