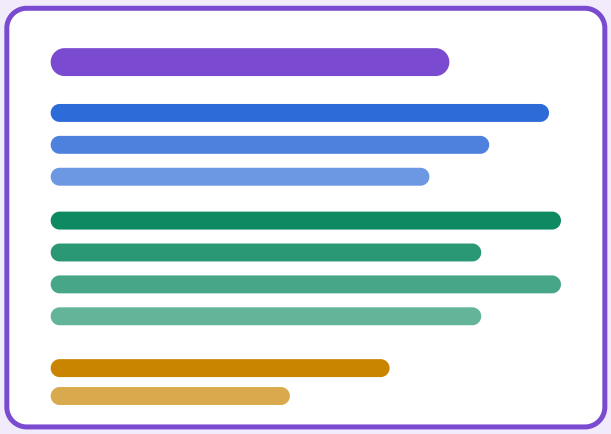
Fichelo

Terminale · Parcoursup 2027

Parcoursup : le projet de formation motivé en pratique

30 lettres de motivation commentées par filière (BUT, licence, BTS, prépa, santé), de la version brute à la version retravaillée, avec la méthode officielle, le plan en 4 blocs, les formules à éviter et les grilles de relecture.



1 Introduction

2 Motivation

3 Preuves

4 Projet

1 500
caractères max.

- 30 modèles : version brute, retravaillée, commentée
- 15 formules à éviter et leur remplacement
- Le cas des IFSI : jusqu'à 4 500 caractères
- Le plan en 4 blocs de la fiche officielle
- Check-list de relecture et grille sur 20
- Activités et centres d'intérêt, fiche Avenir

30
lettres commentées ligne à ligne, de la version brute à la version retravaillée

5
filières : BUT, licence, BTS, classes préparatoires, santé

270
phrases commentées une par une

Édition Parcoursup 2027 · règles de la fiche officielle de décembre 2025 · Pour le lycéen de terminale (et l'étudiant en réorientation) qui écrit ses lettres, et pour le parent qui relit

Fichelo est un site indépendant, sans lien avec le ministère de l'Éducation nationale ni avec les plateformes citées. Chaque fait renvoie à sa source, listée en fin de guide.

Sommaire

1 Projet de formation motivé ou lettre de motivation : les règles officielles 4
Ce que disent les documents de Parcoursup : le nom, la longueur, quand la lettre est demandée, ce qu'elle doit contenir, et comment les formations l'utilisent.

2 Le plan en 4 blocs et le tableau des preuves 6
Le plan suggéré aux professeurs par la fiche officielle, la place à donner à chaque bloc, et la méthode pour trouver ses preuves avant d'écrire.

3 Les formules à éviter, et par quoi les remplacer 8
15 formules qui affaiblissent une lettre : celles que la fiche officielle déconseille, et celles que l'on retrouve dans 20 des 30 versions brutes de ce guide.

4 BUT : 6 modèles commentés 10
BUT Informatique, BUT Gestion des entreprises et des administrations, BUT Carrières sociales, BUT Génie électrique et informatique industrielle, BUT Techniques de commercialisation (TC), en apprentissage, BUT Information-communication.

5 Licences : 7 modèles commentés 22
Licence de droit, Licence de psychologie, Licence STAPS, Licence LLCER anglais, Licence d'histoire, Licence de mathématiques, Licence d'économie et gestion.

6 BTS : 6 modèles commentés 36
BTS Management commercial opérationnel, BTS Services informatiques aux organisations, BTS Négociation et digitalisation de la relation client, BTS Comptabilité et gestion, BTS Services et prestations des secteurs sanitaire et social, BTS Tourisme.

7 Classes préparatoires : 5 modèles commentés 48
Classe préparatoire MPSI, Classe préparatoire BCPST, Classe préparatoire ECG, Classe préparatoire littéraire, première année, Classe préparatoire ECT.

8 Santé : 6 modèles commentés (PASS, LAS, IFSI, orthophonie, imagerie) 58
Parcours d'accès spécifique santé, Licence sciences de la vie, option accès santé, Formation en soins infirmiers, Formation en soins infirmiers (IFSI), bachelier technologique ST2S, Formation d'orthophoniste, Formation de manipulateur en électroradiologie médicale.

9 Relire : la check-list et la grille d'auto-évaluation 70
La check-list à passer avant chaque envoi, et une grille sur 20 pour comparer deux versions de la même lettre.

10 Activités et centres d'intérêt, fiche Avenir : les modèles 72
Les deux autres endroits du dossier où se voit la motivation : la rubrique facultative que vous remplissez, et la fiche Avenir que le lycée remplit.

A Mes tableaux des preuves 74

B Mon brouillon en 4 blocs 75

C Le suivi de mes lettres, vœu par vœu 76

· Sources 77

Mode d'emploi

Lisez d'abord les chapitres 1 à 3 (quelques pages) : les règles officielles, le plan en 4 blocs, les formules à éviter. Remplissez ensuite un tableau des preuves pour chaque formation qui demande une lettre (annexe A).

Puis lisez les modèles de votre filière, et au moins un modèle d'une autre filière : les défauts se répètent d'une filière à l'autre. Chaque modèle donne une version brute, ce qui ne va pas, la version retravaillée et le commentaire de chaque phrase.

Les modèles sont fictifs, écrits pour ce guide : ce ne sont pas des lettres d'élèves. Ils montrent une méthode ; les recopier irait contre la règle officielle (« Pas de copier/coller ! ») et se verrait. Les éléments des fiches de

formation cités dans les modèles (parcours, stages, enseignements) sont à vérifier sur la fiche de VOTRE formation.

Calendrier, liste des vœux, pièces du dossier et phase d'admission : guide « Parcoursup 2027 » de Fichelo, vendu à part.

Chapitre 1

Projet de formation motivé ou lettre de motivation : les règles officielles

Ce que disent les documents de Parcoursup : le nom, la longueur, quand la lettre est demandée, ce qu'elle doit contenir, et comment les formations l'utilisent.

> **Un seul texte, deux noms.** La fiche officielle de la session 2023 s'appelait « Rédiger son projet de formation motivé » : le texte était demandé pour chaque vœu, limité à 1 500 caractères, et « équivaut à une lettre de motivation ».[1] Les documents de la session 2026 parlent de « lettre de motivation », obligatoire seulement quand la formation l'a demandée.[2, 3] L'ancien nom reste très employé : il désigne le même exercice. Ce guide dit « lettre ».

Les règles, citées d'après la fiche élève officielle

Règle	Ce que dit la fiche (session 2026)
Quand l'écrire	Elle « n'est obligatoire que lorsque la formation l'a demandée et qu'elle figure dans votre dossier au titre des « pièces demandées » par l'établissement ».[2]
Longueur	« 1 500 caractères maximum, soit environ 200/250 mots en calibri 11, soit plus d'1/4 d'une page A4. Certaines formations peuvent demander un nombre de caractères supérieur. Cette information est alors indiquée dans le dossier. »[2]
Forme	« Il s'agit d'un texte, sans date et sans entête. » Structure : « une introduction courte d'une phrase, un développement et une phrase de conclusion ».[2]
Identité	« Il faut absolument éviter de mentionner votre identité (nom, prénom…) dans votre lettre de motivation. »[2]
Une lettre par formation	« Adaptez vos contenus à chaque formation demandée. Pas de copier/coller ! »[2]
Les mots justes	« étudiant ou étudiante » et non pas « élève » ; « BUT » si vous parlez du diplôme et non pas « IUT », qui désigne l'établissement ; le bon intitulé de la formation.[2]
Brouillon et relecture	Rédiger un brouillon avant de remplir l'encart, en soignant syntaxe et orthographe ; faire relire « par votre entourage ou un membre de l'équipe éducative ».[2]
Intelligence artificielle	« évitez absolument le recours à des logiciels de type ChatGPT ou équivalent : les enseignants le voient, or c'est une production personnelle qui est demandée ».[2]

Ce que la lettre doit contenir

La fiche élève demande de rassembler, avant d'écrire : les caractéristiques de la formation (contenus, compétences et connaissances attendues, critères d'examen, poursuites d'études, parcours conseillés au lycée, conseils pour candidater) ; vos compétences et résultats scolaires en relation avec ces attendus ; les démarches faites pour connaître la formation (portes ouvertes, salons, échanges) ; vos expériences scolaires ou extra-scolaires en lien.[2] La fiche destinée aux professeurs ajoute la compréhension « de la formation, de ses enjeux et de ses exigences », et invite à aborder aussi ses points de progression et son projet « à 2 ou 3 ans ».[4]

Les cas particuliers

Formations en soins infirmiers (IFSI)

Davantage d'espace : la fiche conseille de « ne pas dépasser au plus 4 500 caractères », et de décrire ses compétences et expériences dans la lettre de chaque vœu et dans la rubrique « Activités et centres d'intérêt ». Deux questions à avoir en tête : l'origine de votre intérêt pour le soin, et en quoi les contenus et les méthodes de l'IFSI répondent à votre projet.[2]

Comment la formation lit votre lettre

Depuis la session 2026, chaque formation précise comment elle utilise les lettres : lecture systématique, ou utilisation non systématique, pour départager des candidatures ou conforter l'analyse d'un dossier.[3] Regardez cette mention sur la fiche de chaque formation : elle dit le poids de la lettre.

La date limite

Les lettres se saisissent avant la fin de la confirmation des vœux : le calendrier 2027 fixe au jeudi 1er avril 2027 le dernier jour pour compléter son dossier et confirmer ses vœux.[5]

La lettre et la fiche Avenir

Elle « pourra être prise en compte par les professeurs principaux et par votre chef d'établissement qui renseignent la fiche Avenir lors du 2e conseil de classe ».[2] Écrire tôt, c'est donner des éléments au lycée avant ce conseil (chapitre 10).

Chapitre 2

Le plan en 4 blocs et le tableau des preuves

Le plan suggéré aux professeurs par la fiche officielle, la place à donner à chaque bloc, et la méthode pour trouver ses preuves avant d'écrire.

La fiche professeur officielle propose une structure en quatre temps : une phrase d'introduction qui indique la formation visée, un paragraphe sur les motivations et les démarches d'information, un paragraphe sur les compétences, le parcours et les expériences au regard des attendus, puis une formule de politesse.[4] Les 30 modèles de ce guide suivent ce plan ; le dernier bloc y ajoute le projet à 2 ou 3 ans, que la même fiche invite à décrire.[4]

1. Introduction

Une phrase : l'intitulé exact, l'établissement, ce qui vous y conduit.

2. Motivation et connaissance de la formation

Ce qui vous attire dans CETTE formation, d'après sa fiche, et ce que vous avez fait pour la connaître.

3. Compétences, parcours et expériences

Deux ou trois preuves concrètes reliées aux attendus, et ce qu'elles vous ont appris.

4. Projet et formule de politesse

Où vous voulez aller ensuite, puis une phrase de politesse.

Combien de place pour chaque bloc ?

Aucune règle officielle ne fixe la longueur des blocs. À titre de repère, voici la longueur moyenne de chaque bloc dans les 28 modèles de ce guide limités à 1 500 caractères (calculée sur les modèles eux-mêmes) :

Bloc	Longueur moyenne	Ce qui compte
1 · Intro Introduction	environ 160 caractères	L'intitulé exact : le lecteur sait tout de suite de quoi il s'agit.
2 · Motivation Motivation et connaissance de la formation	environ 290 caractères	Au moins un élément précis de la fiche et une démarche datée.
3 · Preuves Compétences, parcours et expériences	environ 530 caractères	Le bloc le plus long : c'est là que se trouvent les preuves.
4 · Projet Projet et formule de politesse	environ 180 caractères	Un projet réaliste, sans promesse, et une formule sobre.
Lettre entière	**environ 1 160 caractères**	Sous la limite, avec une marge pour corriger.

Trouver ses preuves avant d'écrire

1. **Ouvrez la fiche de la formation** sur Parcoursup et relevez les attendus et les critères d'examen, avec leur degré d'importance, et les conseils donnés aux candidats.[2, 4]
2. **Pour chaque attendu, cherchez une preuve** : une note ou une progression, un projet, un exposé, un stage, un emploi, un engagement. Une preuve se date et se décrit par ce que vous avez fait.
3. **Notez ce que chaque preuve vous a appris** : c'est la phrase qui relie l'expérience à la formation.
4. **Listez vos démarches** : portes ouvertes, salon, échange avec un étudiant ou un enseignant, cours ouvert, questionnaire.[2]

5 **Ne gardez que les deux ou trois meilleures preuves** : en 1 500 caractères, mieux vaut deux faits racontés que six faits cités.

À remplir **Mon tableau des preuves (un par formation)**

Attendu ou critère relevé sur la fiche	Ma preuve (quoi, quand, mon rôle)	Ce qu'elle m'a appris

Deux tableaux vierges supplémentaires sont en annexe A.

Compter ses caractères

Comptez avec l'outil de statistiques de votre traitement de texte, ligne « caractères (espaces compris) » : c'est le compte le plus prudent. Les longueurs des modèles de ce guide sont comptées ainsi, chaque retour à la ligne comptant pour un caractère. Écrivez le brouillon hors de la plateforme, puis collez la version finale.[2]

Extrait du chapitre 4

BUT : 6 modèles commentés

1

Modèle 1 · BUT

BUT Informatique

Profil (fictif). Terminale générale, spécialités NSI et mathématiques. Joue beaucoup aux jeux vidéo, a fait un projet de site en NSI.
Ce que montre ce modèle. Passer de « j'aime l'informatique » (on consomme) à « j'ai programmé » (on fabrique).

VERSION BRUTE · 302 CARACTÈRES

Moi, je suis passionné d'informatique depuis tout petit et je joue beaucoup aux jeux vidéo. Je veux aller dans votre IUT car il est très réputé. Je suis motivé, sérieux et curieux. J'ai de bonnes notes en NSI. Plus tard je veux être développeur de jeux vidéo. Merci de prendre en compte ma candidature.

CE QUI NE VA PAS

- « Moi, je » : la fiche officielle le classe « à proscrire ».
- « IUT » désigne l'établissement ; le diplôme demandé est le BUT. La fiche officielle cite précisément cette confusion.
- Jouer aux jeux vidéo montre un goût, pas une compétence ; « motivé, sérieux, curieux » n'est prouvé nulle part.
- Rien sur la formation elle-même : la lettre pourrait être envoyée à n'importe quel IUT.

VERSION RETRAVAILLÉE · 1181 CARACTÈRES SUR 1500, ESPACES COMPRIS

Je sollicite une place en BUT Informatique à l'IUT de [ville], parce que je veux apprendre à concevoir des logiciels fiables et utiles, en équipe.

Sur la fiche de la formation, j'ai relevé la place des projets tutorés et du stage, et l'importance donnée au travail en équipe. Aux portes ouvertes, un étudiant de deuxième année m'a présenté l'application de gestion de prêts de livres réalisée par son groupe : c'est exactement ce que je veux apprendre à faire.

En spécialité NSI, j'ai programmé en Python, avec deux camarades, un site de réservation des salles du club théâtre du lycée ; j'ai écrit la partie base de données en SQL. Ce projet m'a appris à découper un problème, à tester mon code et à expliquer mes choix à l'oral. En mathématiques, ma moyenne est passée de 11 à 13,5 entre la première et le premier trimestre de terminale, grâce à un travail régulier. Je complète ce travail en suivant seul un cours en ligne gratuit sur JavaScript, dont j'ai terminé les exercices de base.

Après le BUT, j'envisage de travailler comme développeur d'applications ou de poursuivre en école d'ingénieurs. Je vous remercie par avance de l'attention que vous porterez à ma candidature.

Bloc	Phrase	Commentaire
1 · Intro	Je sollicite une place en BUT Informatique à l'IUT de [ville], parce que je veux apprendre à concevoir des logiciels fiables et utiles, en équipe.	Une phrase d'introduction : l'intitulé exact (BUT, pas IUT) et la raison. « Je sollicite » vient des aides à la formulation de la fiche officielle.
2 · Motivation	Sur la fiche de la formation, j'ai relevé la place des projets tutorés et du stage, et l'importance donnée au travail en équipe.	Montre que la fiche a été lue. À remplacer par ce que dit réellement la fiche de VOTRE formation (rubrique « Découvrir la formation »).
2 · Motivation	Aux portes ouvertes, un étudiant de deuxième année m'a présenté l'application de gestion de prêts de livres réalisée par son groupe : c'est exactement ce que je veux apprendre à faire.	Une démarche réelle et datable, avec un détail précis : c'est ce qui rend la lettre impossible à recopier.

3 · Preuves	En spécialité NSI, j'ai programmé en Python, avec deux camarades, un site de réservation des salles du club théâtre du lycée ; j'ai écrit la partie base de données en SQL.	La preuve centrale : un projet, un langage, un rôle précis. Elle remplace « passionné d'informatique ».
3 · Preuves	Ce projet m'a appris à découper un problème, à tester mon code et à expliquer mes choix à l'oral.	Ce que la preuve démontre, en compétences que la formation attend : méthode, rigueur, communication.
3 · Preuves	En mathématiques, ma moyenne est passée de 11 à 13,5 entre la première et le premier trimestre de terminale, grâce à un travail régulier.	Un résultat scolaire en lien avec la formation, chiffré et honnête : une progression vaut mieux qu'un « bon niveau ».
3 · Preuves	Je complète ce travail en suivant seul un cours en ligne gratuit sur JavaScript, dont j'ai terminé les exercices de base.	Un travail personnel hors du lycée, vérifiable : il montre l'autonomie sans exagérer le niveau.
4 · Projet	Après le BUT, j'envisage de travailler comme développeur d'applications ou de poursuivre en école d'ingénieurs.	Le projet à 2 ou 3 ans demandé par la fiche professeur : deux pistes réalistes suffisent.
4 · Projet	Je vous remercie par avance de l'attention que vous porterez à ma candidature.	Formule de politesse reprise de la fiche officielle : sobre, une ligne.

Le guide complet contient 30 modèles comme celui-ci.

Fin de l'extrait

Le guide complet contient 10 chapitres, dont 30 modèles commentés répartis en 5 filières (BUT, licence, BTS, prépa, santé), les 15 formules à éviter, la check-list et la grille de relecture, les modèles pour la rubrique « Activités et centres d'intérêt » et la fiche Avenir, et 3 annexes à imprimer. Il est en vente sur fichelo.fr/boutique/parcoursup-lettre-de-motivation/.