

# ID. MÉTIERS

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

> INFOS

> CONSEILS

> TÉMOIGNAGES

> VIDÉOS

## Se révéler DANS L'HÔTELLERIE- RESTAURATION

### DÉCOUVERTES

10 métiers à la loupe  
pour un max d'opportunités !

### SYNERGIES

Toutes les bonnes raisons  
de se lancer dans ces secteurs

### TRANSITIONS

Gastronomie, hôtellerie, tourisme :  
des domaines qui évoluent !

Au lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie de Toulouse (Haute-Garonne)



La Région  
Occitanie  
Pyrénées - Méditerranée

# WORLDSKILLS OCCITANIE

OUVERTURE DES INSCRIPTIONS  
DÈS LE 1ER AVRIL

*La compétition*  
des métiers et de la jeunesse

TOUTES LES INFOS



“WORLDSKILLSOCCITANIE”



pour suivre l'évènement  
sur les réseaux sociaux

worldskills  
France



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

- > **Directrice de la publication :** Présidente de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée
- > **Responsable de la publication :** Directrice Éducation Jeunesse Orientation Scolaire (DEJOS) de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée
- > **Création graphique :** Les Dissidents
- > **Rédaction et maquette :** Adonis Éducation
- > **Photo de couverture :**  
© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie
- > **Photos intérieures :**  
© Photos personnelles :  
– photos des témoins (pages 4-13, 15-18, 20-26 et 28)  
– Ruffié#8 au lycée Jacques-Ruffié de Limoux (page 20)  
– © Stéphane Ruiz (page 27, haut gauche)  
– Cathédrale – Terra Vinea © Benjamin Mourot (page 27, milieu droite)
- > **Impression :**  
MARAVAL
- > **N° ISSN :**  
2823-376X



Retrouvez ce magazine en version numérique avec les liens directs vers les vidéos et sites Web utiles sur [www.meformerenregion.fr/guides](http://www.meformerenregion.fr/guides)

# SOMMAIRE

# ÉDITO

## Ça bouge dans l'hôtellerie-restauration !



© Philippe Grollier

L'Occitanie est une terre d'hospitalité et où l'on aime bien manger et manger bien. C'est pourquoi les femmes et les hommes qui travaillent dans le secteur de l'hôtellerie-restauration sont une richesse pour accueillir les clients dans les meilleures conditions possibles et donner envie aux touristes de séjourner dans nos territoires – de véritables ambassadeurs de l'Occitanie, en somme !

Cette préoccupation est d'autant plus essentielle que les visiteurs sont de plus en plus à la recherche de sensations inédites qui reposent sur l'innovation, notamment dans l'agrotourisme et l'œnotourisme. Du logement insolite aux expériences culinaires remarquables, les professionnels doivent redoubler d'idées neuves. Ce sont là de beaux challenges professionnels qui demandent des compétences techniques, de l'adaptation, de l'inventivité. La maîtrise des réseaux sociaux et l'adaptation à la transition numérique sont aussi des atouts nécessaires. De ce fait, les formations évoluent, s'adaptent dans cette optique.

Cet engagement professionnel au service des autres doit aussi s'inscrire dans un environnement professionnel favorable, où qualité de vie au travail rime avec performance. Les aspirations à concilier vie professionnelle et vie personnelle, à être dignement rémunéré-e sont aujourd'hui mieux que jamais prises en compte pour attirer et fidéliser de nouveaux collaborateurs. Ainsi, le secteur se modernise et intègre ces demandes sociales fortes : qu'il s'agisse d'égalité femmes-hommes, d'inclusion, d'acquisition régulière de nouvelles compétences ou encore d'écoresponsabilité, l'hôtellerie-restauration est en mouvement. Car il faut être bien dans son travail pour bien travailler.

Dans les pages qui suivent, vous découvrirez la très grande diversité et les opportunités qu'offrent les métiers de l'hôtellerie-restauration, en coulisses ou sur les devant de la scène, pour participer à l'attractivité de notre belle région Occitanie.

Bonne lecture !

**Carole Delga**  
Présidente de la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée



© Lydie Lecarpentier – Région Occitanie

## 02 > REPÈRES

Les métiers de l'hôtellerie-restauration en Occitanie : chiffres-clés



© Antoine Domaud – Région Occitanie

03

## DÉCOUVERTES

Explorer les métiers de l'hôtellerie-restauration  
Zoom sur 10 métiers porteurs dans la région



© Frédéric Scheber – Région Occitanie

14

## SYNERGIES

Les bonnes raisons de se lancer  
Les atouts de l'hôtellerie-restauration



© Laurent Bouronnet – Région Occitanie

19

## TRANSITIONS

Ça bouge dans les métiers du tourisme !  
Écologie, solidarité, innovation... : les nouveaux enjeux

## 25 > MIXITÉ

L'hôtellerie-restauration, ouverte à tous les profils

## 26 > À L'INTERNATIONAL

Compléter sa formation à l'étranger

## 27 > CULTURE TOURISMES

Pour aller plus loin

## 28 > RENCONTRES

Découverte terrain de la restauration

# Tourisme et hôtellerie-restauration

## Le duo gagnant en Occitanie !

### L'OCCITANIE A DU SUCCÈS

- Dans le **top 3** des destinations les plus prisées des Français
- **99 %** de taux de recommandation des visiteurs

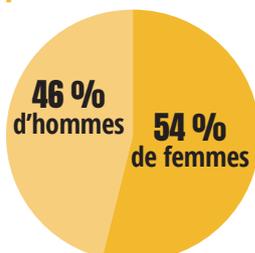
### UNE RÉGION À FORT POTENTIEL TOURISTIQUE

- Plus de **2 000 zones naturelles** qui recouvrent **45 %** du territoire (dont 2 parcs nationaux, 1 parc naturel marin et 8 parcs naturels régionaux)
- **15 000 km** de chemins de grande randonnée
- **2<sup>e</sup>** région en nombre de monuments historiques : plus de **4 500 !**
- **10 sites** classés à l'UNESCO
- **950 manifestations festives** par an
- **1<sup>re</sup>** région thermale avec **28 stations** et plus de **180 000 curistes** en 2022
- **1,62 milliard d'euros** investis dans le tourisme en 2022



### LE TOURISME RECRUTE

- **125 000 emplois touristiques** occupés en moyenne sur l'année, soit **7 %** de l'emploi régional
- Dont **1/3** dans l'hébergement et la restauration
- **+ 15 %** d'offres d'emploi entre 2021 et 2022
- **68 %** des pros du tourisme occitan sont satisfaits de leur saison touristique 2023



Sources : CRTL Occitanie, Carif-Oref Occitanie.

### LE TOP 3

des activités pratiquées par les touristes

- 1 Visite de ville ou village
- 2 Balade/promenade
- 3 Repas au restaurant

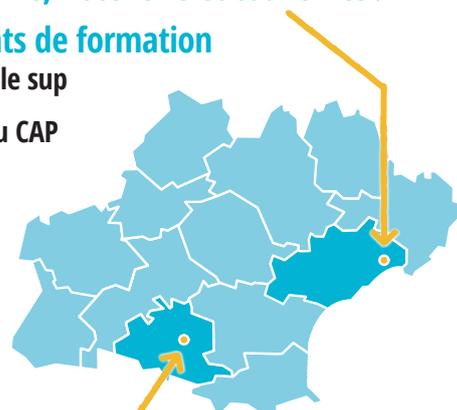
### ZOOM SUR L'HÔTELLERIE-RESTAURATION

- **4<sup>e</sup>** rang national pour le nombre d'hôtels
- **1<sup>re</sup>** région pour l'offre de résidences secondaires
- **1<sup>re</sup>** région en nombre d'établissements labellisés Qualité Tourisme/Qualité Occitanie Sud de France
- **8 000 hébergements** labellisés Gîtes de France

### DES FORMATIONS DANS TOUTE LA RÉGION

#### ET NOTAMMENT 2 PÔLES SPÉCIALISÉS :

- **CMQe<sup>1</sup> Gastronomie, hôtellerie et tourisme** :
  - **30 établissements de formation** dans le secondaire et le sup
  - **57 formations** du CAP au doctorat
  - **6 000 élèves**, étudiants et apprentis



- **CMQ Tourisme pyrénéen Occitanie** : près de **90 formations**

1• Campus des métiers et des qualifications (d'excellence).

# 1 Explorer les métiers DE L'HÔTELLERIE-RESTAURATION EN OCCITANIE

- Avec 222 millions de nuitées en 2023, l'Occitanie est la 4<sup>e</sup> région touristique de France et recrute à tous les étages, dont ceux de l'hôtellerie et de la restauration, qui n'attendent que vous !

### 3 conseils pour découvrir métiers et formations

**1 TESTEZ!** Profitez de vos stages de 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, et même de 2<sup>e</sup>, ainsi que de mini-stages facultatifs pendant les vacances scolaires pour vous plonger dans le milieu. Pour trouver des offres, rendez-vous sur la plateforme ID.Stages de la Région ! Autre idée : si vous avez l'âge, pourquoi ne pas opter pour un job d'été ? Le secteur est un gros vivier d'emplois saisonniers pendant la saison touristique. Plus d'informations sur les petits jobs sur le site Info Jeunes.

**2 RENCONTREZ** des lycéens, étudiants et apprentis lors des journées portes ouvertes des lycées hôteliers, CFA et établissements d'enseignement supérieur. N'hésitez pas à échanger aussi avec des professionnels, sur leur lieu de travail ou lors de salons comme Occygène (tourisme, randonnées et loisirs). Gardez également un œil sur le programme des rencontres « info métiers » des Maisons de l'Oriental et des Maisons de ma Région : des pros du secteur viennent régulièrement y raconter leur métier.

**3 EXPLOREZ :** le Web regorge de témoignages.

Quelques liens utiles :

- [www.laregion.fr/videos-orientation](http://www.laregion.fr/videos-orientation)
- [idstages.laregion.fr/blog/temoignages](http://idstages.laregion.fr/blog/temoignages)
- [oniseptv.onisept.fr](http://oniseptv.onisept.fr)
- <https://monemploioccitanie.fr>



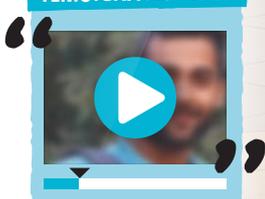
© Sébastien Pouchard - Région Occitanie

## Pour aller plus loin

L'hôtellerie-restauration fait partie intégrante de la filière du tourisme, qui ouvre sur de nombreux autres débouchés : vente de voyages, animation, événementiel, thermalisme, conception et vente d'équipements de loisirs, etc. En attendant un prochain mag *ID.MÉTIER*S sur ce vaste secteur, n'hésitez pas à consulter :

- l'inspirante revue hors série du CRTL Occitanie : vous y retrouverez de nombreux témoignages d'étudiants en tourisme ;
- les sites du CMQ Tourisme pyrénéen et du CMQe Gastronomie, hôtellerie et tourisme ;
- l'article de la Région sur la filière tourisme : [www.laregion.fr/metiers-tourisme](http://www.laregion.fr/metiers-tourisme) ;
- le mag *ID.MÉTIER*S n°s 6-7 sur les métiers du sport et de la culture, disponible sur [www.meformerenregion.fr/guides](http://www.meformerenregion.fr/guides).

### TÉMOIGNAGES VIDÉO



### Bien comprendre

> Les salaires, donnés à titre indicatif, sont les montants bruts, qui correspondent à l'intégralité de la somme perçue par le salarié avant déduction des cotisations salariales obligatoires. Le salaire net est la somme perçue après cette déduction.

# 1 Chargé·e d'accueil touristique

## Orienter vers la meilleure expérience



> **Vous renseignez et conseillez les visiteurs** durant leur séjour, dans l'objectif de les satisfaire pleinement. En fonction de leurs goûts, projets et budget, vous leur suggérez des activités et leur vendez des services correspondant à leurs attentes. Vous pouvez également être amené·e à mettre en œuvre des événements sportifs, festifs, culturels...



### Comment c'est, en vrai?

*En hiver, nous rencontrons les professionnels et testons les activités, les nouveautés. L'idée est de rendre chaque séjour inoubliable. En pleine saison, il faut conseiller sur ce qui intéresse chaque visiteur, jongler en direct ou au téléphone, dans plusieurs langues. Les touristes reviennent plusieurs fois par séjour, nous sommes leur repère !*

*Marga, 55 ans,  
responsable du pôle accueil  
à l'office de tourisme du Somail (11)*

### POUR QUI ?

> Celles et ceux qui ont le sens du contact et se plaisent dans un rôle d'ambassadeur·rice.

### COMMENT ?

> **Niveau bac** : bac pro métiers de l'accueil (lycée Léon-Blum de Villefranche-de-Lauragais, lycée Jean-Lurçat de Perpignan).

> **Niveau bac + 2** : BTS tourisme (lycée Gabriel-Fauré de Foix, lycée Jean-Moulin de Pézenas).

### OÙ ?

> Offices de tourisme, monuments, centres de vacances, musées, etc.

### COMBIEN ?

> À partir de 1 800 € bruts par mois.

### ET APRÈS ?

> Évolution possible vers le poste de responsable d'établissement touristique, directeur·rice d'office de tourisme...

### À SAVOIR

> Il est impératif de savoir parler anglais, et la maîtrise d'une ou plusieurs autres langues étrangères est un plus.

### IMPORTANT

> Vous devez également être à l'aise au téléphone et avec les outils de communication numériques.

### LE CHIFFRE

> L'Occitanie est riche de 180 offices du tourisme.

## 2 Animateur·rice en œnotourisme

*Faire découvrir les richesses d'un vignoble*



© Sébastien Lapeyrière - Région Occitanie

> Vous emmenez le public à la découverte du vin et de son univers (histoire, savoir-faire...) en organisant, parfois avec des partenaires tels qu'hébergeurs, restaurateurs ou encore loueurs de vélos, des événements adaptés à la clientèle : dégustations, ateliers, séjours à thème, visites de caves, escape games, etc. (On parle aussi de « spiritourisme ».)



### Comment c'est, en vrai ?

*J'organise des rencontres entre vignerons, restaurateurs et acteurs de loisirs pour faire naître des partenariats entre eux. J'anime toute la partie Web et j'accueille, en saison, les particuliers sur des balades de dégustation. Cette période est très intense. Nous orientons aussi les entreprises pour organiser leurs séminaires.*

**Guillaume, 40 ans,**  
chargé d'animation en œnotourisme pour  
l'office de tourisme de Saint-Clément-de-Rivière (34)

### POUR QUI ?

> Les pédagogues passionné·es de vins et spiritueux.

### COMMENT ?

> Niveau bac + 2 : BTS technico-commercial option vins, bières et spiritueux (LEGTA Frédéric-Bazille de Montpellier).  
> Niveau bac + 3 : licence pro œnotourisme et projet culturel (université de Nîmes).  
> Niveau bac + 5 : diplôme national d'œnologie (université Toulouse III - Paul-Sabatier), master gastronomie, vins, cultures et sociétés (ISTHIA/université Toulouse II - Jean-Jaurès, site de Cahors).

### OÙ ?

> Domaines viticoles, coopératives, communautés de communes, offices de tourisme...

### COMBIEN ?

> À partir de 1 800 € bruts par mois.

### ET APRÈS ?

> Évolution possible vers le poste de chargé·e de développement en œnotourisme.

### À SAVOIR

> Vous devez maîtriser les appellations et classifications des vins sur votre territoire.

### LE CHIFFRE

> 21 territoires sont labellisés « Vignobles & Découvertes » en Occitanie.

## 3 Serveur·euse de restaurant

### Tout pour satisfaire en salle



© Lydie Lecarpentier - Région Occitanie

> Après le dressage des tables, vous accueillez les clients et les renseignez sur le menu (formules, plat du jour...), en lien avec le ou la chef·fe de rang. Vous prenez les commandes, les transmettez en cuisine, assurez le service à table puis encaissez. À la fin du service, vous remettez la salle en état.



### Comment c'est, en vrai ?

L'enjeu n° 1 d'un serveur est de faire passer un bon moment aux clients. Il faut être précis dans ses gestes, y compris dans des moments techniques (flambage, découpe...), être endurant, mais aussi être dans le partage, accompagner, conseiller. Il y a une solidarité forte entre les métiers de salle, on apprend tous les jours aux côtés de nos pairs !

**Julien, 19 ans,**  
étudiant en bac pro commercialisation et services en restauration au lycée hôtelier Quercy-Périgord de Souillac (46) et compétiteur aux WorldSkills 2023

### POUR QUI ?

> Les personnes dynamiques et accueillantes.

### COMMENT ?

> Niveau CAP : CAP commercialisation et services en hôtel-café-restaurant (lycée des métiers hôteliers Quercy-Périgord de Souillac, lycée Jean-Vigo de Millau).

> Niveau bac : bac pro commercialisation et services en restauration (lycée pro des métiers François-Camel de Saint-Girons, lycée pro Jean-Moulin de Béziers).

### OÙ ?

> Tous types de restaurants, sur la terre ferme comme à bord de trains, de bateaux...

### COMBIEN ?

> À partir de 1 800 € bruts par mois. Généralement, les pourboires augmentent votre salaire !

### ET APRÈS ?

> Évolution possible vers un poste de chef·fe de rang ou de responsable de salle.

### À SAVOIR

> Le sourire, la polyvalence et la résistance au stress sont importants. Parler anglais est un plus.

### LE CHIFFRE

> Un métier dans le top des recrutements : on comptait plus de 11 000 offres d'emploi de serveurs en Occitanie en 2022.

## 4 Sommelier·ère

### Révéler les subtilités du vin



► **Spécialiste des accords mets-vins, vous conseillez et servez les vins aux clients** d'un restaurant dans les règles de l'art, en leur expliquant leurs caractéristiques et leur histoire comme celle des vigneron·nes. En charge de la cave de l'établissement, vous commandez les bouteilles auprès des exploitants, gérez le stockage et le budget.



### Comment c'est, en vrai ?

*Je sélectionne, conseille et vends le vin lors des services. Je dois comprendre les attentes, guider, mais aussi savoir captiver afin de rendre les clients heureux. À côté du service, c'est un métier à responsabilités, car je contribue à l'identité du lieu avec la carte. Je gère aussi la cave, un poste financier important pour un établissement.*

**Nathanaël, 35 ans,**  
sommelier dans un restaurant gastronomique à Puylausic (32)

### POUR QUI ?

► Celles et ceux qui ont un goût et un odorat très développés.

### COMMENT ?

► **Niveau bac :** BP sommelier (lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie de Toulouse).  
► **Niveau bac + 1 :** MC<sup>1</sup> sommellerie (lycée Christian-Bourquin d'Argelès-sur-Mer).

### OÙ ?

► Restaurants gastronomiques, bars à vins, boutiques spécialisées ou épiceries fines, caves, grande distribution...

### COMBIEN ?

► À partir de 1 800 € bruts par mois.

### ET APRÈS ?

► Évolution possible vers le poste de chef-fe sommelier·ère ou dans la commercialisation du vin.

### À SAVOIR

► Les qualités relationnelles sont essentielles dans ce métier, tant pour communiquer votre passion aux clients que pour négocier avec les vigneron·nes.

### LE CHIFFRE

► L'Occitanie est la 1<sup>re</sup> région viticole bio de France.

1• La mention complémentaire (MC) devient le certificat de spécialisation (CS) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025.

## 5 Cuisinier·ère

### Faire découvrir un éventail de saveurs



► **Vous cuisinez les plats et dressez les assiettes** dans le strict respect des règles d'hygiène et de sécurité avant de les envoyer en salle. Selon la taille du restaurant et votre place au sein de l'équipe, vous pouvez aussi sélectionner les produits bruts, créer des recettes, élaborer des menus, former, coordonner la « brigade »...



### Comment c'est, en vrai ?

*Cuisiner, c'est sublimer une matière brute. Il faut s'intéresser et respecter le produit, et se faire plaisir pour transmettre de l'émotion. Ensuite, il faut beaucoup travailler pour progresser, multiplier les expériences. C'est aux côtés d'autres chefs et de collègues de talent que j'ai grandi. Être chef, c'est aussi manager une équipe et réfléchir à son modèle.*

**Alexandre, 26 ans,**  
chef de son restaurant à Montpellier (34)

#### POUR QUI ?

► Les créatif·ves qui aiment travailler en équipe.

#### COMMENT ?

► **Niveau CAP :** CAP cuisine (lycée pro Charles-Cros de Carcassonne, lycée pro Lautréamont de Tarbes).

► **Niveau bac :** bac pro cuisine (lycée polyvalent Jean-de-Prades de Castelsarrasin).

► **Niveau bac + 2 :** BTS MHR<sup>1</sup> option B : management d'unité de production culinaire (lycée Georges-Frêche de Montpellier).

#### OÙ ?

► Restaurants gastronomiques, bistros, brasseries, restauration collective, etc.

#### COMBIEN ?

► À partir de 1 800 € bruts mensuels.

#### ET APRÈS ?

► Évolution possible vers un poste de chef·fe cuisinier·ère, traiteur·euse... Vous pouvez aussi ouvrir votre propre restaurant.

#### À SAVOIR

► Vous avez un vrai rôle à jouer dans la transition écologique : choix de produits locaux, cuisine de saison, démarche zéro déchet, etc. (Voir aussi p. 20)

#### LE CHIFFRE

► Il y a 56 restaurants étoilés Michelin en Occitanie.

1• Management en hôtellerie-restauration.

## 6 Employé·e polyvalent·e de restauration

*Un·e véritable « couteau suisse »*



> Vous mettez en place la salle, des buffets, et préparez certains plats simples, chauds ou froids (crêpes, paninis, salades, desserts...), selon les règles d'hygiène et de sécurité alimentaires. Vous prenez les commandes et servez les plats. Vous pouvez également vendre en direct et assurer les encaissements.



### Comment c'est, en vrai ?

*L'été dernier, j'ai assuré pendant 5 mois la mise en place, le service et le nettoyage de la salle, aussi bien pour le petit-déjeuner en version buffet que pour le déjeuner en mode snack, et le soir avec service « à l'assiette ». Il faut savoir enchaîner, être endurant, rester efficace même en équipe réduite, et être agréable avec chaque client.*

**Romane, 19 ans,**

*employée polyvalente de restauration au sein d'un réseau de villages de vacances à Saint-Pierre-la-Mer (11)*

### POUR QUI ?

> Les personnes efficaces et rapides qui aiment toucher à tout.

### COMMENT ?

> Niveau CAP : CAP production et service en restaurations (rapide, collective, cafétéria) (lycée d'Artagnan de Nogaro, lycée Victor-Hugo de Lunel).

### OÙ ?

> Établissements de restauration rapide, à emporter (food-trucks...), collective, mobile (bateaux, trains...), etc.

### COMBIEN ?

> À partir de 1 800 € bruts mensuels.

### ET APRÈS ?

> Possibilité d'évoluer vers un poste de chef-fe d'équipe ou d'assistant·e de direction d'un restaurant.

### À SAVOIR

> Les établissements de restauration devant compter au moins un·e employé·e détenteur·rice de l'attestation HACCP<sup>1</sup> au sein de leurs effectifs, cette formation peut être un plus sur votre CV. Renseignez-vous !

### LE CHIFFRE

> La Région emploie près de 1 000 agents de la restauration collective dans ses 224 lycées publics.

1• Sigle anglais, traduit par « Hygiène alimentaire adaptée à l'activité de restauration commerciale ».

# 7 Réceptionniste

## L'art de recevoir et satisfaire



© Fabien Ferrer - Région Occitanie

> Vous gérez les réservations et accueillez les clients, puis facilitez leur séjour en leur proposant des services et en les conseillant sur les activités touristiques. Vous assurez enfin la relation entre les différentes équipes (ménage, restaurant, spa...), ainsi que des tâches administratives comme la facturation.



### Comment c'est, en vrai ?

*Je suis le premier contact du client. Je l'accompagne tout au long de son séjour. Il faut être polyvalent et jongler entre le front et back office, tout arrêter pour accueillir ou régler un souci, puis reprendre ses tâches. On doit rester serviable et agréable, au téléphone ou en face à face. Aucune journée ne ressemble aux autres !*

**Gaïa, 18 ans,**

*étudiante en BTS MHR au lycée des métiers et du tourisme d'Occitanie à Toulouse (31), finaliste nationale des WorldSkills 2023*

### POUR QUI ?

> Les personnes organisées qui ont la fibre du service et de la vente.

### COMMENT ?

- > Niveau CAP : CQP réceptionniste (CFA commerces et services de Blagnac).
- > Niveau bac + 1 : MC accueil réception<sup>1</sup> (lycée pro Marie-Curie de Saint-Jean-du-Gard).
- > Niveau bac + 2 : BTS MHR option C : management d'unité d'hébergement (lycée pro L'Arrouza de Lourdes).

### OÙ ?

> Hôtels, résidences de tourisme, villages vacances, campings, etc.

### COMBIEN ?

> Environ 1 800 € bruts par mois.

### ET APRÈS ?

> Évolution possible vers un poste de chef-fe de réception ou d'attaché-e commercial-e.

### À SAVOIR

> Après quelques années d'expérience et une formation en gestion et management, vous pourrez diriger un établissement.

### LE CHIFFRE

> 35 % des nuitées de l'année sont concentrées sur la période des vacances d'été (juillet-août).

<sup>1</sup> La mention complémentaire (MC) devient le certificat de spécialisation (CS) à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025.

## 8 Employé·e d'étage

*Il faut que ça brille !*



> Vous effectuez la remise en état des chambres et salles de bains : rangement, changement des draps, aspiration des sols, nettoyage des vitres... Vous les réapprovisionnez aussi en produits de toilette, linge, boissons pour le minibar... sans oublier de contrôler l'état des équipements pour signaler les pannes éventuelles.



### Comment c'est, en vrai ?

*Les 18 valets ou femmes de chambre que je coordonne au quotidien ont un métier physique : se baisser, monter des escaliers... Il faut être organisé, rapide et agir en restant discret. J'ai autant d'hommes que de femmes dans mon équipe, et tous sont polyvalents.*

*Éloïse, 40 ans,  
gouvernante générale d'un hôtel de luxe à Castelnau-le-Lez (34)*

### POUR QUI ?

> Les personnes observatrices, efficaces et méticuleuses.

### COMMENT ?

> Niveau CAP : CAP commercialisation et services en hôtel-café-restaurant (lycée pro Renée-Bonnet de Toulouse, lycée des métiers de l'hôtellerie et de la restauration de Mazamet), CAP agent de propreté et d'hygiène (lycée pro Jules-Ferry de Montpellier).

### OÙ ?

> Palaces, hôtels, résidences de tourisme, gîtes, bungalows, etc.

### COMBIEN ?

> À partir de 1 800 € bruts par mois.

### ET APRÈS ?

> Évolution possible vers un poste de chef-fe d'équipe ou de gouvernant·e.

### À SAVOIR

> Vous êtes amené·e à intervenir également dans les espaces communs (couloirs et paliers), et, selon les établissements, pouvez être chargé·e du petit-déjeuner.

### LE CHIFFRE

> En matière d'hébergement, en Occitanie, l'hôtellerie de plein air occupe la 1<sup>re</sup> place en nombre de nuitées en 2023.

## 9 Responsable d'établissement

### Le ou la chef-fe d'orchestre



© Fabien Ferrer - Région Occitanie

#### > Vos objectifs ? Un établissement attractif, au top de la satisfaction client, et aussi rentable !

Pour les atteindre, vous travaillez à la stratégie d'ensemble, pilotez des projets (communication, rénovation des bâtiments et équipements...), recrutez, managez les équipes des différents services et veillez à la maîtrise de vos budgets.



#### Comment c'est, en vrai ?

Les journées sont très rythmées, 6 jours sur 7 ! L'opérationnel est prenant (buanderie, ménage, départs et arrivées, restauration...), et être en pleine forêt « challenge » la gestion. Il faut aussi assurer l'administratif, la communication. Le projet a évolué, avec des cabanes au sol également, et nous venons d'embaucher une personne à temps partiel.

Charlotte, 43 ans, cogérante d'un gîte insolite (cabanes dans les arbres) à Cazarilh (65)

#### POUR QUI ?

> Les managers avec un sens du leadership et l'esprit d'entreprise.

#### COMMENT ?

> Niveau bac + 3 : licence management et stratégie en hôtellerie-tourisme (université de Montpellier), licence pro métiers du tourisme et des loisirs : management hôtellerie de plein air (université de Perpignan - Via Domitia).  
> Niveau bac + 5 : master management en hôtellerie-restauration (ISTHIA/université Toulouse II - Jean-Jaurès), master tourisme et développement (ISTHIA/université Toulouse II - Jean-Jaurès, site de Foix).

#### OÙ ?

> Hôtels et établissements de plein air de toutes tailles, indépendants ou au sein d'une chaîne.

#### COMBIEN ?

> Entre 2 400 et 3 800 € bruts par mois selon le type d'établissement.

#### ET APRÈS ?

> Évolution possible vers un poste de directeur-riche ou manager de groupe hôtelier.

#### À SAVOIR

> Ce métier nécessite une grande disponibilité et une certaine souplesse horaire.

#### LE CHIFFRE

> L'Occitanie compte plus de 1 800 hôtels.

## 10 Responsable relation clientèle

*L'expérience client sur mesure*



© Fabien Ferrer - Région Occitanie

> Vous devez connaître sur le bout des doigts les préférences des clients « VIP » et répondre à toutes leurs attentes en vue de les fidéliser. Aussi appelé *guest relation manager*, vous évoluez la plupart du temps dans l'hôtellerie haut de gamme. Vous coordonnez les services de l'établissement et veillez de près à sa réputation d'hospitalité.



### Comment c'est, en vrai?

*Mes collègues et moi sommes formés en intelligence émotionnelle. L'ambition est de mettre à l'aise le client en ayant des attentions ou cadeaux personnalisés : proposer ses fruits favoris, connaître sa taille de vêtements, sa date d'anniversaire ou diffuser ses musiques préférées est la base. Il faut lui apporter du sur-mesure avec authenticité.*

**Thibaud, 30 ans,**  
*assistant chef de réception dans un hôtel 4 étoiles à Toulouse (31)*

### POUR QUI ?

> Les personnes avec un excellent sens du relationnel, diplomates et disponibles.

### COMMENT ?

> Niveau bac + 2 : BTS management en hôtellerie-restauration option C : management d'unité d'hébergement (lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie de Toulouse), BTS tourisme (lycée Jean-Moulin de Pézenas).

### OÙ ?

> Palaces, hôtels de luxe, résidences hôtelières de standing, gîtes haut de gamme...

### COMBIEN ?

> À partir de 2 100 € bruts par mois.

### ET APRÈS ?

> Possibilité d'évoluer vers un poste de responsable d'établissement ou de chaîne hôtelière.

### À SAVOIR

> Les clients étrangers sont fréquents dans l'hôtellerie de luxe : vous devez parler couramment anglais et être curieux·euse des autres cultures et modes de vie.

### LE CHIFFRE

> Le Comité régional du tourisme et des loisirs d'Occitanie recense une vingtaine d'hôtels 5 étoiles dans la région.

# 7 Les bonnes raisons DE SE LANCER DANS L'HÔTELLERIE-RESTAURATION EN OCCITANIE

> *Insolites ou traditionnels, en ville, à la mer ou à la campagne, dans une structure familiale ou un grand groupe, les métiers de l'hôtellerie-restauration vous ouvrent leurs portes !*

## L'Occitanie est LA région touristique par excellence !

> Son attractivité repose sur la qualité de son accueil, la diversité de son patrimoine architectural et naturel, sa gastronomie riche et savoureuse ainsi que ses nombreux événements culturels, des atouts mis en valeur par une Région engagée qui soutient les acteurs du tourisme et les projets innovants :

- Le territoire compte **41 Grands Sites Occitanie Sud de France**, des destinations touristiques à part entière accessibles à tous.
- Le **réseau ferroviaire régional** est performant et rencontre son public : le trafic est en hausse de 20 % depuis 2022, ce qui fait de l'Occitanie la 1<sup>re</sup> région de France en termes de progression de fréquentation des trains régionaux. À l'automne 2022, la Région a lancé le dispositif « **premier week-end du mois à 1 €** » : un succès, avec 2 fois plus de passagers dans les trains régionaux l'IO ces week-ends ! Avec votre famille, vous avez peut-être aussi déjà profité de l'**Occitanie Rail Tour**. Associé à une offre tarifaire unique (pass illimité à 10 € la journée), ce concept permet de découvrir la région grâce au train : le long de ses 19 lignes, et à proximité immédiate d'une centaine de gares-étapes, sont proposées des visites et des activités, ainsi que des hébergements et des restaurants !

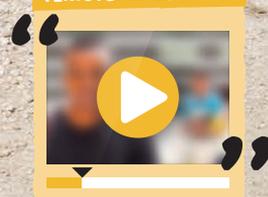


## L'embaras du choix

Campings, hôtels de luxe, gîtes, maisons d'hôtes, résidences... travaillez où vous voulez !

> En fin de compte, **c'est toute une économie locale qui bénéficie de cette dynamique touristique, autant de signaux positifs pour l'hôtellerie-restauration.** Découvrez dans ce dossier toutes les bonnes raisons de s'orienter vers les métiers de ce secteur.

## TÉMOIGNAGES VIDÉO



# En route vers votre futur emploi !

L'Occitanie figure dans le top 3 des destinations des Français. Conséquence : ça recrute, notamment dans l'hôtellerie-restauration !

## EN CUISINE COMME DANS LES ÉTAGES, UNE PLACE GARANTIE !

> Vous aimez préparer de bons petits plats ? Les emplois derrière les fourneaux, de l'apprenti-e à la chef-fe, constituent le plus gros des besoins. Vous préférez être au contact des client-es ? Ça tombe bien : en restauration toujours, côté salle cette fois-ci, les **serveurs de cafés et restaurants** sont aussi très recherchés ; même chose pour les **employés de l'hôtellerie**, notamment les femmes et valets de chambre. Vous vous sentez plutôt une âme de manager ? On prévoit à partir de 2030 des recrutements importants en **encadrement** dans les hôtels, cafés et restaurants.



© Lydia Lecarpentier - Région Occitanie

## D'AUTRES MÉTIERS QUI ONT LE VENT EN POUPE

> Les enjeux soulevés par les transitions numérique et écologique (voir le dossier « Transitions » p. 19) font évoluer les métiers du secteur. C'est notamment le cas de ceux du **marketing**, en particulier de ce qu'on appelle le marketing « de territoire ». Par ailleurs, les modèles de commercialisation largement répandus, tels que les centrales de réservation et les services low cost, confirment l'importance des métiers du **contrôle de gestion** et du **yield management** (voir le témoignage ci-contre).



© Fabien Ferrer - Région Occitanie

## COMMENT SE FORMER AU YIELD MANAGEMENT ?

> Ce métier est accessible avec un diplôme de niveau bac + 3 de type licence. En Occitanie, l'**ISTHIA**, présent sur 3 sites dans la région (Toulouse, Foix et Cahors), ainsi qu'à Kuala Lumpur en Malaisie, propose des licences générales et professionnelles dans ce domaine. Pour vous perfectionner, vous pouvez aussi intégrer, comme Manon (voir témoignage ci-dessous), un master management et stratégie en hôtellerie-tourisme, par exemple à **Montpellier Management**, après une licence, un BUT ou un bachelor d'école de commerce.

## « Témoignage »

Je suis yield manager (ou revenue manager) pour un groupe hôtelier. J'analyse un ensemble de paramètres (taux d'occupation, chiffre d'affaires, prix moyen, comparaison avec les années précédentes, etc.) à l'aide d'outils spécifiques pour optimiser le profit en mobilisant différents leviers. C'est un métier en relation directe avec l'exploitation. Il nécessite un esprit analytique et critique, ainsi qu'un travail de veille. Avoir une bonne expérience sur le terrain est un réel atout avant de se spécialiser dans ce métier.

**Manon**, 22 ans, étudiante en master 2 management et stratégie en hôtellerie-tourisme (MSHT) à Montpellier Management (34), actuellement en stage



## Les métiers qui recrutent le plus en Occitanie<sup>1</sup>

(En nombre d'offres d'emploi en 2022)

- 1 Cuisinier-ère : + de 12 200
- 2 Serveur-euse de café ou restaurant : + de 11 000
- 3 Aide ou apprenti-e de cuisine, employé-e polyvalent-e de restauration : + de 10 900
- 4 Employé-e de l'hôtellerie : 6 900

1• Source : étude « Dynamique des métiers en Occitanie », Carif-Oref Occitanie, 2023.

# Un secteur, plusieurs destinations !

*Diversifiés, les métiers de l'hôtellerie-restauration sont idéaux pour les curieuses et curieux qui aiment bouger tout en apprenant sans cesse de nouvelles choses. Exemple dans la restauration.*



## 1 001 CUISINES

► De nombreux profils peuvent s'épanouir dans la restauration ; **à vous de trouver l'environnement de travail, le rythme et les conditions qui vous correspondent** : petite structure familiale ou grande chaîne, restauration rapide ou haut de gamme, service saisonnier ou cuisine de quartier, établissement rural, urbain ou bien sur le littoral (particulièrement fréquenté en été)... Par ailleurs, entre cuisine régionale, traditionnelle, ethnique, végétale, gastronomique ou encore *street food*, vous avez là aussi l'embarras du choix. À vous de tester !

► **Vous aimez l'insolite ?** De nombreux lieux hybrides et innovants émergent : épicerie-restaus, librairies-salons de thé, cafés culturels (voir le témoignage ci-contre), etc., dont la création est fortement encouragée par la Région *via* son Schéma régional de développement du tourisme et des loisirs 2022-2028.

## ET POURQUOI PAS LA RESTAURATION COLLECTIVE ?

► Écoles, collèges, lycées, administrations, entreprises, hôpitaux... : les besoins ne manquent pas. Vous pouvez découvrir le métier en faisant votre **stage de 3<sup>e</sup> ou de 2<sup>e</sup> à la Région** : vous aurez ainsi l'opportunité d'échanger avec le personnel des restaurants des lycées. Pour postuler, c'est simple : rendez-vous sur la plateforme **ID.Stages** de la Région !



© Sofiane Benisserao - Région Occitanie

## NOUVELLES TENDANCES : MIXOLOGUE ET BARISTA !

► Dans les bars, **le ou la mixologue prépare des cocktails** à partir de recettes connues ou de sa propre création. Si ce métier vous attire, regardez du côté des formations comme la **mention complémentaire (futur certificat de spécialisation) employé barman**, accessible après un CAP, un bac pro ou un BTS dans le secteur de l'hôtellerie et de la restauration, par exemple au **lycée Georges-Frêche de Montpellier** ou au **lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie de Toulouse** (photo).

► L'engouement croissant du public pour le café sous toutes ses formes – espresso, latte, cappuccino... – propulse aussi le métier de **barista** sur le devant de la scène : c'est **le ou la spécialiste de la préparation du café** et, par extension, des autres boissons chaudes à base de thés, infusions et chocolat. Les formations spécialisées en la matière ne devraient pas tarder à émerger !

## « Témoignage »

Après un parcours « classique » (BEP et CAP boucher-charcutier-traiteur) au sein de plusieurs établissements traditionnels, je suis devenu serveur et barman au Café Plùm (un lieu hybride comprenant un café-restaurant, une librairie indépendante et une salle de spectacle). Le café-restaurant me permet de **travailler en service continu** (au lieu d'un service le midi et le soir), et son statut de SCIC (société coopérative d'intérêt collectif) me permet de **participer aux prises de décision**. Ce lieu m'apprend à travailler en équipe, à faire mon métier autrement et à prendre des responsabilités valorisantes.

**Firmin, 25 ans, serveur et barman au Café Plùm à Lautrec (81)**



# Des conditions de travail qui évoluent

*Loin des idées reçues, l'hôtellerie-restauration est synonyme de destinations prisées et de possibilités d'évolution stimulantes... Et si vous tentiez votre chance ?*

## TRAVAILLEZ OÙ VOUS VOULEZ !

► Dans ce secteur, vous pouvez aussi bien **voyager** et travailler dans des lieux d'exception que trouver **un emploi près de chez vous** : c'est selon vos envies !

## LE DÉFI SAISONNIER

► Dans de nombreux territoires, le secteur vit au gré des saisons touristiques. Pour faciliter la venue des travailleurs saisonniers, des initiatives émergent, telles que des plateformes comme Lot, Terres de saisons : ces dernières offrent **de nombreux services** en termes de mobilité, de logement, de garde d'enfants, de bons plans et de formations à l'intersaison. Elles facilitent aussi la mise en relation entre recruteurs et demandeurs d'emploi. La Région a également inscrit des mesures dans son Schéma régional de développement du tourisme et des loisirs 2022-2028 pour **améliorer les conditions de travail et de vie des saisonniers**. Objectifs : soutenir l'investissement en faveur des logements saisonniers, développer une offre de formation, proposer des tarifs de transport préférentiels, expérimenter des groupements d'employeurs...



© Laurent Bouanier - Région Occitanie

## À SAVOIR

Votre rémunération dans le secteur peut être élevée, notamment grâce aux pourboires, qui peuvent faire la différence, ainsi qu'à des possibilités d'évolution rapide (voir p. 18).



© Sofiane Bensizerara - Région Occitanie

## PARLONS RSE !

► La RSE, qu'est-ce que c'est ? C'est l'acronyme de « responsabilité sociétale des entreprises », grâce à laquelle ces dernières s'engagent à appliquer les objectifs du développement durable en prenant en compte les piliers environnementaux, sociaux et économiques. Concrètement, il s'agit par exemple pour un hôtel-restaurant de prendre des mesures pour **sensibiliser ses clients à la bonne utilisation de l'eau et au gaspillage alimentaire**, ou pour **rendre les lieux accessibles aux personnes en situation de handicap**. La mise en place des démarches RSE par les entreprises, qui incluent bien sûr la **qualité de vie au travail** (QVT), donne plus de sens aux activités quotidiennes de leurs collaborateurs. Travailler pour un employeur qui veille à la préservation de la biodiversité dans ses activités, c'est plutôt motivant, non ?

## « Témoignage »

*L'amélioration des conditions de travail au sein du secteur a fait l'objet d'une vraie prise de conscience ces dernières années. Aujourd'hui, la digitalisation permet de suivre avec précision le nombre d'heures effectuées, les plannings peuvent être plus facilement modifiés, et certains restaurants ferment les soirs et/ou les week-ends. Tout ceci permet de mieux concilier la vie pro et la vie perso. Le bien-être des équipes est devenu central, les risques professionnels diminuent (ergonomie, amélioration du matériel, sols moins dangereux, etc.) et les possibilités de formation offrent une vie professionnelle stimulante ainsi qu'une belle carrière.*

**Thomas Fantini**, président du groupe Esprit Pergo, qui rassemble de nombreuses activités (restaurants, traiteurs...) en Haute-Garonne (31)



# Un large choix de formations au menu

*En Occitanie, vous pouvez composer votre parcours professionnel sur mesure, en fonction de vos goûts et de leur évolution... comme au restaurant !*



© Guillaume Horcjuelo - Région Occitanie

## DES FORMATIONS D'EXCELLENCE...

► Pour celles et ceux que les métiers de l'hôtellerie-restauration intéressent, et quelle que soit la durée d'études envisagée, des formations existent à **tous les niveaux, du CAP jusqu'au master, et ce partout en Occitanie**. Profitez des journées portes ouvertes pour découvrir des lycées et centres de formation innovants (plateaux techniques, restaurants d'application, mise en place de projets concrets...), rassemblés pour certains au sein de **2 Campus des métiers et des qualifications (CMQ)** dédiés au secteur : le CMQe d'excellence Gastronomie, hôtellerie et tourisme et le CMQ Tourisme pyrénéen. Grâce à des partenariats de qualité, ils proposent des formations en lien étroit avec le monde professionnel afin de répondre au mieux à ses attentes.

## ... SOUTENUES PAR LA RÉGION

► Vous souhaitez vous lancer ? **La Région aide les lycéens en voie pro en leur fournissant gratuitement leur premier équipement professionnel** (set de couteaux de cuisine...), ainsi que les étudiants dans le sup *via* le CRTL (Comité régional du tourisme et des loisirs).

Plus d'infos ici : <https://tinyurl.com/CRTLoccitanie>



## Saisonnalité : comment s'adapter ?

« La **biquilification** permet de répondre aux enjeux de la saisonnalité. La **pluriactivité** est un atout, notamment pour vivre dans les territoires de montagne ou du littoral, dont les activités touristiques sont fortement liées aux saisons. Le lycée agricole de Vic-en-Bigorre propose une double formation berger-vacher transhumant combinée à un bac pro en hôtellerie-restauration au lycée Lautréamont de Tarbes. » Pierre Torrente, directeur du CMQ d'excellence Tourisme pyrénéen

## DES PARCOURS PRO ÉVOLUTIFS

► Dans ce milieu, vous aurez la possibilité de **grimper assez rapidement les échelons**, que ce soit côté restauration – de commis-e de cuisine à chef-fe – ou hôtellerie – de la réception à la direction d'un hôtel. Nombre de professionnels créent également **leur propre affaire** : restaurant, hôtel familial, table d'hôtes, gîte, concept insolite tel que cabanes dans les arbres...

## “Témoignage”

*J'ai fait une 2<sup>de</sup> sciences et technologies de l'hôtellerie-restauration (STHR), qui permet, en 1<sup>re</sup>, de reprendre en voie générale ou de continuer en voie technologique, ce que j'ai choisi de faire. J'ai pu réaliser un stage d'un mois via Erasmus, en Espagne, dès la classe de 1<sup>re</sup>. Aujourd'hui, je poursuis actuellement, au sein du même lycée, en BTS, où nous sommes formés aux métiers de la salle, de la cuisine et de l'hébergement. Nous nous exerçons chaque semaine dans l'un des 4 restaurants du lycée et nous réalisons des stages, ce qui permet d'être polyvalents, même si on se spécialise en 2<sup>e</sup> année de BTS. J'aimerais soit continuer en licence, soit partir en mention sommelier ou barman, ou bien à l'étranger.*



**Léonora, 18 ans, élève en BTS management en hôtellerie-restauration (MHR) au lycée Georges-Frêche de Montpellier (34)**

# 7 Ça bouge DANS LES MÉTIERS DU TOURISME !

- > *Le tourisme en Occitanie est en pleine transition – écologique, sociétale, numérique... Toutes ses branches, dont l'hôtellerie-restauration, sont concernées, avec des innovations et des emplois à la clé : profitez-en !*

## Relever le défi climatique !

> Un tourisme **plus écologique, plus solidaire et inclusif, plus proche et respectueux des territoires et des habitants**, tout en réussissant aussi sa **transformation numérique** : voici quelques-uns des virages que prend le secteur dans la région.

> Ces évolutions ont un impact positif sur les métiers, et notamment ceux de l'hôtellerie-restauration : certaines professions se transforment, tandis que de nouvelles se créent.

**Côté formations**, les programmes sont révisés pour vous préparer à ces enjeux. Faites le plein d'idées dans les pages de ce dossier !

## TÉMOIGNAGES VIDÉO



## Une indispensable transformation

Pour imaginer de nouveaux produits et services, les professionnels du secteur peuvent compter sur le soutien de la Région, qui a inscrit dans son nouveau Schéma régional de développement du tourisme et des loisirs ses grandes priorités, dont :

- la **transition écologique, sociale et numérique des entreprises** et des territoires touristiques ;
- la création de nouvelles **dynamiques économiques locales en lien avec les habitants** ;
- le renforcement de **l'attractivité des territoires, des produits et des destinations**.

# Les défis du tourisme pour un monde durable

À l'interface entre les territoires et les visiteurs, le secteur est un acteur-clé pour mettre en œuvre des pratiques plus écologiques.



## CHAQUE DÉTAIL COMPTE!

► L'approvisionnement en produits bio et locaux Sud de France, la valorisation des déchets ou encore la livraison à vélo sont quelques-unes des pratiques qui se généralisent dans les cuisines. Certaines initiatives, comme celle d'En boîte le plat, visent quant à elles à réintroduire le système de consigne dans la vente à emporter, et ainsi à supprimer les emballages à usage unique.

► Côté hôtellerie, on retrouve des mesures écologiques à tous les étages, que ce soit pour **préserver les ressources en eau** – un gros enjeu en Occitanie ! –, **être moins énergivore** (installation d'éclairages basse consommation, construction ou rénovation énergétique des bâtiments, approvisionnement en électricité issue d'énergies renouvelables...), **réduire les déchets** (en limitant les impressions papier et les plastiques, par exemple en passant à des distributeurs de produits d'hygiène rechargeables dans les salles de bains) et les rejets nocifs (en utilisant des produits d'entretien respectueux de l'environnement et de la santé)...

## L'APPEL DE LA NATURE

► Les éco-campings et les activités de plein air suscitent un fort intérêt ! Connaissez-vous par exemple les excursions d'observation du ciel étoilé, possibles grâce à l'extinction des éclairages nocturnes ? Ces loisirs profitent à la biodiversité tout en permettant de faire, là encore, des économies d'énergie.



## QUEL IMPACT SUR LES MÉTIERS ET FORMATIONS ?

► Ces démarches écoresponsables nécessitent de nouvelles compétences. Les exigences des écolabels mobilisent ainsi l'ensemble des équipes : cuisine, comptabilité, direction, technique... De nombreuses formations existent, comme le **master tourisme parcours tourisme et développement durable des territoires** au **CFA EnSup-LR de Montpellier**, pour insuffler du durable dans le secteur. Quant aux pros de la restauration déjà en poste, ils peuvent mettre à jour leurs connaissances sur ce sujet grâce au MOOC Écutable « Service compris ».

► Plus généralement, **tous les secteurs connectés au tourisme de près ou de loin sont impactés par sa transition écologique** : BTP, production alimentaire... Et en fin de chaîne, Hector le Collector, CLER VERTS ou encore Les Alchimistes, acteurs de l'économie circulaire en Occitanie, collectent et valorisent les biodéchets issus de la restauration.

## « Témoignage »

Pendant une semaine, les élèves ont été accompagnés par les acteurs du territoire (entrepreneurs, office de tourisme, etc.) pour imaginer des solutions viables sur le thème « **Quel tourisme demain ici ?** ». Les propositions ont révélé que le tourisme, grâce à la coopération locale, avait la capacité de faire bouger les représentations en transformant certains points faibles en atouts. Chaque idée a donné lieu à un stand, l'ensemble a formé le **salon du tourisme local de demain**, visité par 250 Limouxins.

**Véronique Gardair**, documentaliste et référente du programme « **Territoire et innovation** » au lycée Jacques-Ruffié de Limoux (11)



# Des métiers plus inclusifs

*Ouvrir les lieux et les métiers de l'hôtellerie-restauration à la diversité, c'est aussi contribuer à un monde meilleur – et apporter un nouveau regard sur le secteur.*

## LE GOÛT DU VIVRE-ENSEMBLE

► Les démarches RSE (voir p. 17) encouragent la **mise en place de pratiques favorisant la diversité et l'inclusion**. C'est un axe de transformation important du secteur, qui devient plus mixte, notamment à des postes d'encadrement (voir p. 25), et un point-clé dans l'insertion pro des personnes éloignées de l'emploi, comme celles en situation de handicap. En la matière, on pourra citer des initiatives remarquables dans la région : le *Café joyeux* à Montpellier (et à partir de 2024 à Toulouse) ainsi que le restaurant *Le Grain de sel* à Albi ; tous deux emploient des personnes atteintes d'autisme et de trisomie 21. *Le Sans Faim*, quant à lui, restaurant d'application du CESDDA à Toulouse, emploie des jeunes dysphasiques et déficients auditifs. Enfin, au bar-restaurant des Compagnons de Maguelone, des employés en situation de handicap assurent la cuisine et le service, accompagnés par leurs moniteurs.



## “Témoignage”

*L'école Cuisine Mode d'Emploi(s) est un dispositif de formation et d'insertion professionnelle aux métiers de la restauration (cuisine et boulangerie). Elle s'adresse aux personnes éloignées de l'emploi inscrites à France Travail ; chaque promotion est riche d'une diversité de parcours et de profils. Elle permet de former gratuitement des professionnels et de les accompagner vers l'emploi, et ce en 11 semaines (8 de formation et 3 de stage). L'école de Toulouse a déjà formé plus de 400 stagiaires depuis 2019, avec environ 90 % de retour à l'emploi.*

**Dominique Viel**, directeur de l'école Cuisine Mode d'Emploi(s) de Toulouse (31)



## L'ACCESSIBILITÉ DES FORMATIONS PROGRESSE !

► Comment les établissements de la région accueillent-ils les élèves et étudiants en situation de handicap au sein de leurs formations en hôtellerie-restauration ? L'ULIS (unité localisée pour l'inclusion scolaire) du lycée Lautréamont de Tarbes, par exemple, est ouverte depuis septembre 2010. Ce dispositif s'adresse aux élèves âgés d'au moins 16 ans souhaitant entreprendre une formation professionnelle. Cette ULIS a une capacité d'accueil d'environ 10 élèves présentant des troubles des fonctions cognitives générant une fatigabilité, une lenteur et/ou des difficultés d'apprentissage et répond à **leurs besoins particuliers**. Ses élèves, s'ils sont inscrits dans une formation du lycée, participent aux cours de la section concernée et bénéficient de temps en ULIS et/ou d'un accompagnement par l'AESH du dispositif.

## DONNEZ DU SENS À VOTRE MÉTIER !

► Et si, à l'inverse, vous vous formiez à accueillir spécialement les touristes en situation de handicap ? **Guide conférencier·ère en langue des signes française, moniteur·rice formé·e au handiski, référent·e handicap dans un établissement hôtelier...** L'inclusion demande des compétences spécifiques et variées !



# Authenticité et respect l'agritourisme révèle

*Un tourisme de qualité pour valoriser et prendre soin du territoire, de ses spécificités, de ses acteurs... : voilà un secteur qui met l'eau à la bouche !*



## QU'EST-CE QUE L'AGRITOURISME ?

> Il s'agit de prestations touristiques effectuées en lien avec une activité agricole ou agroalimentaire ; des offres d'hébergement et/ou de restauration, dans une ferme-auberge par exemple, mais aussi des activités de loisir, culturelles ou festives, comme une dégustation de produits et vins du terroir.

## DES SAVOIR-FAIRE DIVERSIFIÉS

> Découvrir un territoire en se rendant directement chez ceux qui façonnent ses paysages, au cœur des fermes, est une forme de tourisme de plus en plus prisée qui fait intervenir une grande diversité de compétences. On recrute dans les **métiers de l'accueil, de la pédagogie et de la logistique** pour les séjours à la ferme (gîtes, chambres d'hôtes, campings...). Les fermes-auberges proposant une restauration locale font appel à des **cuisiniers et commis**, mais aussi à des **responsables achats** auprès des producteurs locaux, sans oublier les pros de la **communication** pour être référencés auprès des organismes dédiés. Les visites d'exploitations peuvent nécessiter des métiers de la **gestion agritouristique ou agricole** (organisation d'événements, création de parcours pédagogiques, coordination et communication, diffusion des activités). Enfin, l'agritourisme, c'est aussi les boutiques de producteurs, qui nécessitent des compétences du côté de la **transformation et de la valorisation de leurs produits**, ainsi que de la **gestion des stocks** et des commandes.

> En Occitanie, l'agritourisme représente plus d'un cinquième du chiffre d'affaires pour 60 % des agriculteurs le pratiquant. Pour 75 %, c'est le **complément de revenu** apporté qui importe, et pour 50 %, cette activité leur permet surtout de **maintenir du lien social**.

## UN TERREAU FERTILE

> Forte de **plus de 60 000 exploitations agricoles** et **3 millions d'hectares** et dotée d'une **grande diversité de paysages agricoles**, l'Occitanie est un terrain de rêve pour le développement de l'agritourisme. Cette forme de tourisme rural permet de s'évader et de répondre aux nouvelles attentes sociétales de « slow tourisme ».

> **La Région Occitanie soutient**, via son nouveau Schéma régional du développement du tourisme et des loisirs, les nouvelles formes d'agritourisme (œnotourisme, haliotropisme...), avec l'objectif de devenir la 1<sup>re</sup> région agritouristique de France – une destination attractive et écoresponsable sur les 4 saisons. Les métiers de l'agritourisme ont de l'avenir !

## « Témoignage »

*Nous avons créé la Ferme de Louisotte pour accueillir différents publics réunis sur le thème de l'éducation à l'environnement, avec d'un côté la production agricole respectueuse du vivant, de l'autre le projet pédagogique avec le bâtiment bioclimatique pour accueillir une diversité d'activités. Nous accueillons des centres de loisirs, des touristes, mais aussi des publics en rupture de lien social. Sur le moyen terme, notre salle hébergera des groupes pour des séjours. C'est un projet en constante évolution qui nécessite de la polyvalence et la capacité à créer un réseau local.*

**Angélique Monteil**, gérante de la Ferme de Louisotte à Bétaille (46)



# de l'environnement :

## les territoires d'Occitanie !

### Les chiffres de l'agritourisme en Occitanie

- 1<sup>re</sup> région agricole de France
- 1<sup>re</sup> région bio du pays
- 1/4 des exploitations bio sont en Occitanie
- 1 586 prestations labellisées Bienvenue à la ferme (en 2022)
- 180 structures labellisées Accueil Paysan Occitanie

### ZOOM SUR L'ŒNOTOURISME

► L'Occitanie est la **1<sup>re</sup> région viticole de France**. Le vin bio est devenu, au fil des années, l'un des plus ardents et ambitieux représentants du savoir-faire régional. Avec plus de 4 000 exploitations et plus de 57 000 hectares de vignes certifiés bio, l'Occitanie s'affirme aussi en tant que **1<sup>re</sup> région viticole bio française** !

► En 2024, la région compte **3 lauréats de la 5<sup>e</sup> édition des Trophées de l'œnotourisme** : le château Famaey et les caves Richemer dans la catégorie « Le vignoble en famille », la maison Noilly Prat dans la catégorie « Œnotourisme d'affaires et événements privés » (voir la fiche métier « Animateur-riche en œnotourisme » p. 5).

► En 2022, l'Occitanie comptait déjà 738 domaines labellisés Vignobles & Découvertes.



### “Témoignage”

*Le certificat de spécialisation (CS) tourisme vert, accueil et animation en milieu rural accompagne des porteurs de projets provenant de parcours diversifiés (bac pro agricole, BTS, etc.) qui souhaitent créer une activité de type chambre d'hôtes, ferme pédagogique, éco-camping, œnotourisme, ou encore des parcours de randonnée pour personnes en situation de handicap (avec un âne, une joëlette).*

*Ce sont de beaux métiers qui nécessitent de la passion et de l'investissement pour faire vivre leurs valeurs.*

*Le tourisme responsable est très apprécié des différents publics et les demandes sont croissantes !*

**Eve Franscescut**, enseignante formatrice au Campus Terre & Nature de Carcassonne (11)



### DES FORMATIONS À TOUS NIVEAUX

► Vous souhaitez développer des parcours sur mesure pour proposer une expérience unique aux touristes en quête de vert, d'air frais et d'authenticité ? Préparez par exemple :

- un CS tourisme vert, accueil et animation en milieu rural, après un bac pro agricole, au **Campus Terre & Nature (site de Carcassonne)** ;
- une licence pro œnotourisme et projet culturel à l'**université de Nîmes** ;
- un master tourisme parcours tourisme et développement durable des territoires au **CFA EnSup-LR de Montpellier (site de Béziers)**.



# Un tourisme résolument connecté

*Facilités de réservation, suivi de la relation client, solutions de confort sur mesure, communication et marketing... : le numérique contribue lui aussi au développement du tourisme.*



## DES CLIENTS CONNECTÉS

► Réservations sur Internet, commandes par QR code au restaurant, achats par *click and collect*... derrière ces habitudes aujourd'hui bien installées, une multitude de métiers du numérique œuvrent dans l'ombre : **développeurs, UX designers**...

## TOUT CONFORT !

► La technologie investit désormais les hôtels. Dans certains établissements, les clients contrôlent depuis une tablette la climatisation, l'éclairage, la TV... comme s'ils étaient chez eux. Même la literie peut être connectée ! Sur le terrain, on trouve **des domoticien·nes, des chargé·es de maintenance, des électricien·nes**... pour mettre en œuvre ces innovations.

## LA RÉPUTATION EN JEU

► Des compétences numériques sont également nécessaires pour assurer le suivi de la relation client et soigner son « e-réputation » (via notamment les avis en ligne), mais aussi exploiter les bases de données clients, communiquer des offres personnalisées... : ici, les **métiers de l'analyse de données, de l'e-marketing et du community management** entrent en jeu !



© Léo Arcangel - Région Occitanie

## EN OCCITANIE, DES FORMATIONS TECH ET TOURISME DÈS BAC + 3 !

► Quelques exemples de parcours à l'**ISTHIA/université Toulouse II - Jean-Jaurès** :

- licence pro nouvelles technologies de l'information et de la communication (NTIC) appliquées au tourisme ;
- licence pro développement durable des territoires par l'e-commerce et l'e-tourisme.

Envie d'aller plus loin ? Vous pouvez poursuivre en **master TIC appliquées au développement des territoires touristiques**.

## “Témoignage”

Notre solution numérique, grâce à des thermomètres installés dans les frigos et une borne connectée, permet de faciliter les mesures réglementaires d'hygiène et de sécurité alimentaires pour suivre avec précision les températures, mais aussi les DLC secondaires et la traçabilité des produits. La solution numérique permet de simplifier les procédures, de gagner en temps et en fiabilité. Nos commerciaux sont familiarisés avec les métiers de la restauration et formés à l'HACCP. Ils réalisent l'installation, le suivi, ainsi que la formation des clients sur site.

**Steven Morin**, responsable des ventes de l'entreprise **FOOD TIME Solutions**



## Et plus encore

Le numérique contribue aussi à l'intégration des pratiques de RSE - développement d'applications antigaspi, suivi des émissions de CO<sub>2</sub>, etc. - et permet aux professionnels de se former en continu via des plateformes comme e-formTourisme.

# L'hôtellerie-restauration, OUVERTE À TOUS LES PROFILS

- Dans le secteur, chacun et chacune peut accéder à des postes à responsabilités en se formant et en acquérant de l'expérience sur le terrain.

## QUAND LES FEMMES EN IMPOSENT EN CUISINE!

➤ L'Aveyronnaise Noémie Honiat, finaliste de *Top Chef* en 2014, a démontré que l'envie et le talent peuvent mener loin... Récompensée par un **Bib Gourmand**<sup>1</sup> pour son restaurant *L'Univers* à Villefranche-de-Rouergue, la cheffe a aussi lancé son activité de traiteur. Autres exemples : en 2023, la cheffe Georgiana Viou du restaurant nîmois *Rouge* a obtenu sa **première étoile Michelin**, et la sommelière Gaby Benico du restaurant *Àponem* à Vailhan (34), le **prix Michelin 2023 de la sommellerie**.

➤ Ainsi, alors que le prix toulousain Femmes de Food ou le collectif gersois Les Maryses défendent la place des femmes dans les secteurs de l'alimentation et de la restauration, de plus en plus de personnalités féminines régionales s'imposent dans ces métiers longtemps réputés « fermés ».

### Le chiffre

**50 %** : c'est la part des postes bénéficiant des rémunérations les plus élevées qui seront occupés par des femmes d'ici à 2030, un objectif que s'est fixé Relais & Châteaux, association de professionnels qui compte une trentaine d'établissements en Occitanie.

<sup>1</sup> Prix décerné par le *Guide Michelin*, qui distingue les restaurants avec le meilleur rapport qualité-prix.

## Témoignage

“ Je suis fière d'avoir obtenu mon diplôme. Le chef de mon chantier d'insertion en restauration collective m'a fait découvrir cette formation, *Des étoiles et des femmes* : j'ai saisi l'occasion ! La cuisine est ma passion, mais jusqu'ici, je n'étais pas entrée dans les détails. Grâce à cette formation, j'ai pu faire des stages et rencontrer des chefs incroyables, comme Thomas Réa de La Table des poètes à Montpellier. J'ai des spécialités malgaches, et désormais aussi des spécialités françaises dans mon répertoire ! Je travaille en restauration collective actuellement, mais d'ici 2 ans, j'ai l'ambition de lancer un food-truck franco-malgache. ”

➔ Gladice, titulaire d'un CAP cuisine à l'issue de la formation *Des étoiles et des femmes* (destinée aux femmes des quartiers prioritaires, qui y sont accompagnées par des chefs partenaires)



## La grande classe!

➔ Cléola Pailhes, élève du lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie à Toulouse, a reçu le prix coup de cœur du jury 2024 du challenge Un œil en salle, un concours d'éloquence destiné aux lycéens et apprentis des métiers du service. Sa récompense ? Une immersion au prestigieux *Hôtel de Crillon*, à Paris!

### TÉMOIGNAGE VIDÉO



# 7 Compléter SA FORMATION À L'ÉTRANGER

> *L'Occitanie est la 4<sup>e</sup> région française la plus fréquentée par les touristes étrangers, qui constituent plus d'un tiers de ses clients. Comment vous préparer à bien les accueillir ?*

## S'OUVRIRE AU MONDE

> Lorsqu'on se forme aux métiers de l'hôtellerie-restauration, un stage ou une période d'études à l'étranger est quasi incontournable. Vous progresserez en anglais, langue obligatoire pour échanger avec la clientèle internationale ; la maîtrise de l'espagnol est aussi un vrai plus pour travailler en Occitanie. Vous découvrirez également les coutumes locales de vos futurs clients (et avec elles les bonnes marques de politesse, les bons gestes...) et travaillerez **vosre capacité à vous adapter et à communiquer**, des *softs skills* essentielles pour qui veut travailler dans le tourisme au contact de publics variés !

## DES CURSUS INTERNATIONAUX

> **L'accueil des clientèles étrangères est au programme des formations** infra- et post-bac. Et sur le terrain ? Dès le lycée, par exemple à Jean-de-Prades à Castelsarrasin (82) et Christian-Bourquin à Argelès-sur-Mer (66), que vous soyez en bac techno STHR ou en voie pro, vous pouvez **partir en stage dans un autre pays**. Par la suite, la plupart des formations post-bac (BTS, licence pro, master) offrent aussi des opportunités à l'international.

### De l'originalité dans vos valises !

Et si vous profitez de ces expériences pour découvrir et acquérir des savoir-faire uniques ? Les cuisines ethniques, les bains nordiques ou les *sports bars* à l'américaine peuvent être des *success stories* sous nos latitudes, si l'on en maîtrise les codes et la pratique.

## Témoignage

“ J'ai été accueillie dans un hôtel-restaurant 3 étoiles. J'ai tout testé : service en salle, cuisine et hébergement. Ce que je retiens surtout, ce sont les 2 semaines en service, dans une petite brigade. **Nous parlions entre nous plusieurs langues.** Je me suis aussi adaptée aux clients, avec lesquels j'aime le contact. J'avais cette envie de partir dans un autre pays, c'est une chance d'en avoir eu la possibilité. J'ai eu peur de l'éloignement, mais au final, c'est très vite passé. Je veux poursuivre après le bac avec un BP barman et, pourquoi pas, repartir à l'étranger ! ”

→ **Amélie**, en terminale STHR au lycée Jean-de-Prades de Castelsarrasin (82). Elle a réalisé l'an dernier un stage de 6 semaines à Puigcerdà en Espagne.



## BON PLAN !

- > Envie de vous former à l'international ? Découvrez les aides financières de la Région pour soutenir la mobilité des étudiants : [www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants](http://www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants) et [www.meformerenregion.fr/mobilite-europeenne-et-internationale](http://www.meformerenregion.fr/mobilite-europeenne-et-internationale)
- > Vous êtes apprenti-e et vous souhaitez partir en Europe ? Rendez-vous sur : [www.laregion.fr/Aides-a-la-mobilite-europeenne-des-apprentis](http://www.laregion.fr/Aides-a-la-mobilite-europeenne-des-apprentis)

### TÉMOIGNAGE VIDÉO



# Pour aller **plus** loin...

Jamais rassasié·e ou en quête de nouvelles saveurs ? Voici quelques contenus pour parfaire votre culture du tourisme et de l'hôtellerie-restauration. À déguster sans modération !

## À suivre

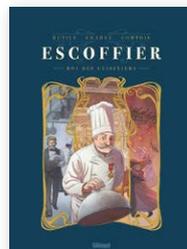


### LE CANTINIER NÎMOIS STAR DE TIKTOK

➤ Plus de 445 000 personnes suivent Stéphane Ruiz sur TikTok ! Toujours de bonne humeur, il partage régulièrement son quotidien derrière les fourneaux d'une cantine de collège dans le Gard, dans des vidéos qui font découvrir les coulisses de son métier.

**TikTok de Stéphane Ruiz** / [www.tiktok.com/@stephaneruz17](https://www.tiktok.com/@stephaneruz17)

## À lire



### LE ROI DES CUISINIERS EN BD !

➤ Il a révolutionné la vie des cuisines de restaurants avec son organisation en brigade. À l'origine de nombreux plats devenus des classiques – crêpe Suzette, pêche Melba... –, Auguste Escoffier a eu une vie extraordinaire. Chaque page de cette BD biographique est un régal !

**Escoffier, roi des cuisiniers** / Rutile, Charve, Comtois / Glénat / novembre 2018 / 128 pages / 19,50 €

## À visiter



### LA TABLE À TRAVERS LES ÂGES

➤ En Tarn-et-Garonne, l'abbaye de Belleperche abrite le musée des Arts de la table, qui présente l'évolution des pratiques et des objets de table à travers l'histoire. Le lieu accueille régulièrement des élèves de lycées hôteliers pour des événements gastronomiques exceptionnels.

**Musée des Arts de la table, à l'abbaye de Belleperche, à Cordes-Tolosannes** / <https://belleperche.fr>



### MONTEZ À BORD DU VINEA EXPRESS

➤ Installés dans un petit train qui parcourt, à 80 m sous terre, près de 1 km de galeries souterraines d'une ancienne mine de gypse, les visiteurs découvrent l'histoire de la vigne et du vin ainsi que du métier de vigneron. Un bel exemple de projet œnotouristique !

**Terra Vinea, à Portel-des-Corbières** / [www.terra-vinea.com](http://www.terra-vinea.com)

## À écouter

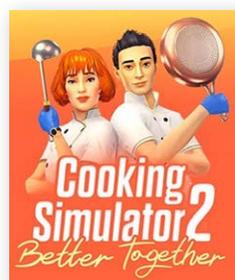


### LE TOURISME DE DEMAIN

➤ À travers le regard d'acteurs du secteur, le Comité régional du tourisme et des loisirs (CRTL) d'Occitanie imagine le futur de ses métiers et activités. De quoi faire le plein d'idées.

**Les Têtes chercheuses** / Podcast disponible sur <https://pro.tourisme-occitanie.com/plateforme-de-services/webinaires-replays/les-tetes-chercheuses/>

## À tester



### CUISINEZ DEPUIS VOTRE ORDI

➤ Dans ce jeu PC, vous tentez de devenir le ou la meilleur·e chef·fe cuisinier·ère de la ville. Suivez des recettes du monde entier ou élaborer vos propres créations ! Cuisinez aussi entre amis avec le mode multijoueur.

**Cooking Simulator 2** / Disponible sur Steam courant 2024 / [https://store.steampowered.com/app/2455360/Cooking\\_Simulator\\_2\\_Better\\_Together/](https://store.steampowered.com/app/2455360/Cooking_Simulator_2_Better_Together/)

## + de culture!

➤ **À VOIR** : la série documentaire **Chefs Table : France** et l'émission de télé-réalité **À l'école du chocolat** sur Netflix, la série Apple TV+ **Les Gouttes de Dieu** adaptée du manga éponyme sur le monde du vin, le film **À la belle étoile** qui raconte l'histoire du chef pâtissier Yazid Ichemrahen, devenu champion du monde des desserts glacés en 2014...

➤ **LE SAVIEZ-VOUS ?** C'est dans le Gard qu'est tournée la série quotidienne de TF1 **Ici tout commence**, qui place une école de gastronomie au cœur de l'intrigue !



# Découverte terrain de la restauration

À l'occasion de ses différents stages, Mehdi a pu se plonger dans des univers culinaires variés et enrichir sa pratique derrière les fourneaux, aux côtés de professionnels talentueux.



**Mehdi**

Étudiant en BTS management en hôtellerie-restauration option cuisine au lycée Georges-Frêche (Montpellier, 34)

« Quelle est la place jouée par les stages dans votre formation ?

➤ En bac pro, j'ai choisi la cuisine en 1<sup>re</sup>. Au lycée, on pratique sur un nombre limité de couverts, et on est nombreux. Mais en stage, il faut être plus rapide et adapter sa pratique, savoir prendre l'initiative aussi. Il faut tenir le rythme et renforcer son mental.

Quelles ont été vos expériences marquantes ?

➤ J'ai effectué mon stage de 1<sup>re</sup> pro au *Terminal#1*, un bistro-nomique lancé par les chefs étoilés Pourcel. Le staff a été très à l'écoute. Le chef m'a recommandé pour mon stage de terminale au *Jardin des sens*, qui compte un bistrot et un gastronomique étoilé. J'y ai énormément appris sur le travail de produits haut de gamme, la précision des dressages, l'organisation...

Et pour la suite ?

➤ Je souhaite rapidement partir à l'étranger pour apprendre d'autres techniques et travailler dans une autre langue. »

Observer, noter et reproduire les gestes des pros fait progresser.

**Nicolas Faujanet**

Chef du restaurant *Terminal#1* (Montpellier, 34)



Ici, c'est différent de l'école.

« Comment s'est passée l'arrivée de Mehdi ?

➤ Nous lui avons expliqué le restaurant et son organisation en brigade, puis nous l'avons intégré progressivement dans la zone « froid », au garde-manger. Le chef de partie lui a confié des tâches.

Quelles étaient vos attentes ?

➤ Il est arrivé sur la pointe des pieds, mais avec la bonne attitude, le désir de progresser. Il posait des questions, ne rechignait sur rien. Ici, c'est différent de l'école, mais on reste sur de la formation et le staff y fait attention. Il a observé, a suivi les consignes, a gagné de la confiance et de l'assurance. Il est ensuite passé au « chaud », à la viande, afin d'observer et apprendre comment assurer la bonne cuisson.

Quels sont ses acquis ?

➤ Il a vécu le coup de feu sur un poste intense et physique. Il a gagné en rapidité, en technique et a appris à évoluer en brigade. Il a les aptitudes pour réussir dans la restauration gastronomique. »

## LA FILIÈRE STHR : POLYVALENCE ET PRATIQUE JUSQU'AU BAC !

➤ À côté de la voie pro, la série techno sciences et technologies de l'hôtellerie et de la restauration (STHR), que l'on suit dès la classe de 2<sup>de</sup>, comprend 3 volets d'enseignements : gestion hôtelière, restauration et services, avec des stages en prime. Mily, en 1<sup>re</sup> STHR au lycée des métiers de l'hôtellerie et du tourisme d'Occitanie à Toulouse, s'est « donnée à fond au moment de ses stages. J'ai été en réception en 2<sup>de</sup>, car c'est ce qui me plaisait. Et pour le deuxième stage, j'ai tout testé dans un hôtel-restaurant (réception, étage, service en salle et cuisine), histoire d'avoir une idée globale ».



© Antoine Darmaud - Région Occitanie

## Témoignage

J'agis comme un médiateur entre l'élève et le chef du restaurant qui l'accueille, que je connais à chaque fois. Pour ses périodes de formation en milieu professionnel, Mehdi a opté pour la restauration bistro-nomique, puis le gastronomique. Cela correspond bien à son profil. Nous l'avons guidé et il s'est bien investi pour renforcer son bagage technique.

Laurent Bertolino, professeur de cuisine au lycée Georges-Frêche



**Bon à savoir**

**ID.STAGES**  
1 OCCITANIE

Pour retrouver des offres de stages, des conseils, des informations, des vidéos sources d'inspiration... rendez-vous sur <https://idstages.laregion.fr>.

# ID.STAGES

➔ **OCCITANIE**

La Région lance  
**ID.STAGES,**  
le nouvel outil  
pour aider les  
collégiens, lycéens  
et étudiants dans  
leur recherche  
de stages

Avec des services concrets :

- des offres de stages par secteur et ville ;
- des vidéos et des lives « métiers » ;
- des conseils pour réussir son stage, des témoignages, des actus ;
- des infos sur les formations régionales, et plus encore...



À retrouver sur

[idstages.laregion.fr](http://idstages.laregion.fr)



**0 800 00 70 70**

Appel gratuit

la **MAISON**  
de MA région

la **MAISON**  
de l'ORIENTATION



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

# ID. MÉTIERS<sup>1</sup>

MON

ORIENTATION

c'est la Région !

## LA COLLECTION

## DES GUIDES ET DES MAGS

## ID. MÉTIERS



*Une orientation bien choisie  
est une orientation réussie !*



À RETROUVER SUR :

[meformerenregion.fr/guides](https://meformerenregion.fr/guides)



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée