

A photograph of three young professionals standing in a restaurant. On the left, a man with a beard and dark hair, wearing a black suit, white shirt, and tie. In the center, a woman with short black hair, wearing a white chef's coat over a white shirt. On the right, a woman with shoulder-length wavy hair, wearing a dark blue suit, white shirt, and a blue tie with a small pattern. They are all smiling. The background shows restaurant tables and chairs.

Guide de l'apparence professionnelle des étudiants et étudiantes

Votre allié pour faire bonne impression

En tant que personne étudiant dans une école spécialisée en hôtellerie, tourisme et restauration, vous devenez dès aujourd’hui un ambassadeur ou une ambassadrice de la culture de l’accueil. Ce guide est là pour vous accompagner dans le développement de votre image professionnelle — une image qui vous ressemble et qui reflète votre passion pour votre futur métier.

Votre apparence, tout comme votre attitude et vos compétences, fait partie intégrante de votre savoir-être. Elle vous permet de gagner en crédibilité, de vous démarquer et d’inspirer confiance, autant auprès de vos collègues que de la clientèle. Ce guide n’est donc pas une simple série de règles : c’est un outil pour vous aider à adopter une posture professionnelle solide et inspirante.



Les valeurs de l'ITHQ au cœur de votre image professionnelle

Chaque fois que vous entrez dans une salle de classe ou que vous participez à un atelier ou à un événement professionnel, vous incarnez les valeurs de l'ITHQ. Votre apparence est un moyen de les exprimer concrètement, dans vos gestes, vos choix vestimentaires et votre attitude. Voici comment :



- ➊ **RESPECT** : Une tenue soignée montre que vous vous respectez, tout comme les personnes avec qui vous interagissez — le personnel enseignant, vos collègues, la clientèle.
- ➋ **BIENVEILLANCE** : En adoptant une présentation professionnelle, vous contribuez à créer un climat de confort, de confiance et d'inclusion autour de vous.
- ➌ **ENGAGEMENT** : En suivant les lignes directrices de ce guide, vous démontrez votre volonté de vous investir pleinement dans votre parcours et de répondre aux standards de votre futur métier.
- ➍ **ÉCOUTE** : L'apparence est souvent le premier moyen de communication entre les individus. En étant à l'écoute des attentes de l'industrie, vous comprenez l'importance que joue l'apparence dans l'expérience client.
- ➎ **RECONNAISSANCE** : Ce guide valorise les efforts que fait chaque personne dans le développement de son apparence professionnelle, ce qui influence directement votre confiance et votre estime.
- ➏ **EXCELLENCE** : Vous développez une attention aux détails, un soin du style et une rigueur qui vous distingueront dans un domaine où chaque détail compte. Pendant tout votre parcours à l'ITHQ, on vous encourage à perfectionner votre garde-robe professionnelle, tout en découvrant votre propre style.



Diversité, inclusion et accommodes

À l'ITHQ, nous croyons qu'il est possible de conjuguer rigueur professionnelle et expression personnelle. Ce guide a été conçu pour que chaque personne se sente reconnue, respectée et à l'aise de développer une apparence professionnelle fidèle à son identité. Ici, vous n'avez pas à choisir entre authenticité et professionnalisme : on vous invite à faire briller les deux !

Ainsi, notre code vestimentaire prend en compte la diversité et l'unicité de chaque personne, en permettant une certaine personnalisation dans le respect des exigences professionnelles. Cette approche vise à concilier identité personnelle et standards de l'industrie, afin d'offrir un environnement où chaque personne peut évoluer avec confiance et professionnalisme.

L'ITHQ s'engage à offrir un environnement inclusif en tenant compte des besoins particuliers de chaque étudiant et étudiante. Des ajustements aux recommandations vestimentaires peuvent être apportés pour répondre à différentes situations, tout en veillant au respect des normes de sécurité propres à chaque métier. Des demandes d'accommodement peuvent être étudiées au cas par cas afin d'assurer un équilibre entre inclusion et exigences professionnelles, comme spécifié dans la procédure pour la gestion des demandes d'accommodes.

L'apparence au quotidien

Votre apparence ne se limite pas à ce que vous portez : elle fait partie de votre savoir-être, tout comme vos attitudes, vos comportements et vos valeurs. À l'ITHQ, nous croyons qu'une personne professionnelle accomplie sait également se présenter avec soin et confiance.

Dans les prochaines sections, vous découvrirez quels éléments vestimentaires et accessoires sont en adéquation avec les valeurs de l'ITHQ, et comment vous pouvez les intégrer à votre quotidien. L'objectif ? Vous permettre d'être à l'aise, d'adopter une posture professionnelle et alignée avec les attentes du milieu, tout en développant votre propre style.



Tête et cou



CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✓ Maquillage et parfum discrets
- ✓ Cheveux coiffés, bien entretenus et dégageant le visage
- ✓ Bijoux de petite taille, discrets et sobres
- ✓ Barbe, bouc, favori et moustache bien entretenus (joues rasées, lignes claires, taille uniforme, longueur maximale de 1 cm)

NON-CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✗ Tatouage à caractère offensif, haineux, violent ou qui contient de la nudité, des injures ou des connotations racistes¹
- ✗ Port de chapeau, tuque ou casquette

¹ Dans de tels cas, ils doivent être camouflés de façon discrète et professionnelle par l'utilisation de vêtements couvrants, l'application de maquillage spécialisé ou encore l'utilisation de bandages de camouflage.

Buste, bras et mains



CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✓ Chemise ou chemisier propre, repassé et rentré dans le pantalon ou la jupe
- ✓ Veste, veston, cardigan, débardeur ou blazer obligatoire
- ✓ Mains propres
- ✓ Ongles propres, entretenus, taillés et de longueur appropriée
- ✓ Vernis à ongles bien entretenu
- ✓ Bijoux discrets et sobres
- ✓ Épaules couvertes (bretelle d'une largeur de 8 cm au minimum)

NON-CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✗ Chemise décontractée
- ✗ T-shirt ou vêtement de sport
- ✗ Blouse ou chemise transparente
- ✗ Camisole
- ✗ Chandail en coton ouaté
- ✗ Sous-vêtement visible
- ✗ Vêtement comportant des messages à caractère offensif, haineux ou violent
- ✗ Tatouage à caractère offensif, haineux, violent ou qui contient de la nudité, des injures ou des connotations racistes²

² Dans de tels cas, ils doivent être camouflés de façon discrète et professionnelle par l'utilisation de vêtements couvrants, l'application de maquillage spécialisé ou encore l'utilisation de bandages de camouflage.

Taille et jambes



CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✓ Ceinture de couleur classique, au besoin
- ✓ Pantalon propre et repassé dont la longueur est plus proche de la cheville que du genou
- ✓ Jupe ou robe propre et repassée dont la longueur arrive au maximum à 10 cm au-dessus du genou

NON-CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✗ Short et minijupe
- ✗ Jupe ou robe fendue au-dessus du genou
- ✗ Vêtement en denim et en coton ouaté
- ✗ Leggings
- ✗ Pantalon de type jeans (5 poches), peu importe la couleur
- ✗ Robe, jupe ou pantalon transparent
- ✗ Sous-vêtement visible
- ✗ Tatouage à caractère offensif, haineux, violent ou qui contient de la nudité, des injures ou des connotations racistes³

³ Dans de tels cas, ils doivent être camouflés de façon discrète et professionnelle par l'utilisation de vêtements couvrants, l'application de maquillage spécialisé ou encore l'utilisation de bandages de camouflage.

Pieds



CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✓ Pieds et chevilles couverts par des chaussettes, des bas ou des collants⁴
- ✓ Chaussures classiques,⁵ fermées⁶ et appropriées au travail effectué
- ✓ Chaussures cirées et propres
- ✓ Talons mesurant au maximum 7 cm de hauteur
- ✓ Bottes et bottines de ville

NON-CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✗ Chaussures de sport
- ✗ Sandales de plage (gougounes ou de type Crocs)
- ✗ Bottes et bottines d'hiver ou en fourrure

⁴ Sauf par temps chaud, voir page suivante.

⁵ Chaussures de style formel ou professionnel, assorties à la tenue et offrant un maintien adéquat. Elles sont généralement en cuir ou en matériau similaire, sans décosations extravagantes.

⁶ Sauf par temps chaud, voir page suivante.

Par temps chaud

(plus de 22°C à Montréal)



CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✓ Veste, blazer, cardigan, débardeur ou veston non obligatoire
- ✓ Bas, chaussettes et collants non obligatoires
- ✓ Bermuda de ville dont la longueur arrive au maximum à 5 cm au-dessus genou
- ✓ Chaussures ouvertes (sandales) classiques et propres, avec courroie au talon

NON-CONFORMES AUX VALEURS DE L'ITHQ

- ✗ Camisole
- ✗ Haut à fines bretelles
- ✗ Short et minijupe
- ✗ Chaussures de sport
- ✗ Sandales de plage (gougonnes ou de type Crocs)



Code vestimentaire selon le contexte

En tant que personne étudiante, vous devez respecter les règles concernant la tenue et l'apparence professionnelles dès que vous êtes à l'ITHQ. Les seuls endroits où il est permis de ne pas s'y conformer sont le café étudiant et la zone menant aux vestiaires.

De plus, votre comportement, votre attitude et votre apparence doivent être en adéquation avec l'activité, l'environnement ou l'événement auquel vous participez, comme décrit dans les pages suivantes.

À noter que vous devrez également adopter une hygiène irréprochable dans vos ateliers pratiques à l'ITHQ afin de vous conformer aux exigences du MAPAQ, mais aussi afin de faire preuve de respect envers votre environnement de travail, vos collègues et votre future clientèle.

Cours théoriques

Tenue au choix pour les programmes de cuisine et de pâtisserie

- Le port de l'uniforme de cuisine, pourvu qu'il soit propre;
- Le port de la tenue de ville, tel que décrit dans la section pour les étudiants et étudiantes de la formation universitaire et de la formation continue.

Tenue pour les programmes de service et de sommellerie

Le port de l'uniforme est requis en tout temps, se référer à la page 16.

Tenue professionnelle pour les programmes de formation technique

CHOIX DE HAUTS



CHOIX DE BAS



Note : Par temps chaud, le port du bermuda est également autorisé.

CHOIX DE VESTES



Tenue de ville pour les programmes de formation universitaire et de formation continue

Dans l'industrie de l'accueil, une tenue corporative soignée et appropriée est essentielle pour véhiculer une image de professionnalisme et de respect des standards de qualité. À l'ITHQ, nous attendons de nos étudiants et de nos étudiantes qu'ils ou elles adoptent une tenue conforme à ces exigences, en veillant à une apparence soignée et en accord avec les valeurs du secteur.

Le port d'une tenue de ville, qui respecte ces critères, est donc obligatoire pour les personnes étudiantes de la formation universitaire et de la formation continue (incluant les AEC). Cette tenue doit inclure, sans s'y limiter, les éléments suivants du fournisseur de son choix :

- Jupe, pantalon ou robe;
- Chemise, chemisier, col roulé, chandail à col, à col rond ou en V;
- Veste, veston, blazer, blouson, débardeur ou cardigan.



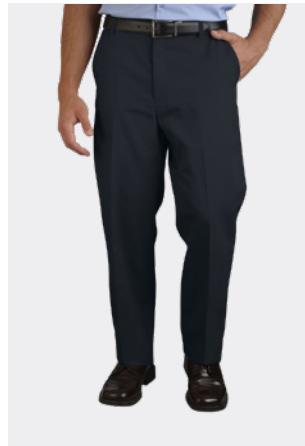
Ateliers variés

Uniforme pour les ateliers de cuisine et de pâtisserie

VESTE DE CUISINE BLANCHE



PANTALON DE TRAVAIL MARINE



TABLIER ET CALOT MARINES



De plus, vous devez porter des chaussures de sécurité.



Il est également important de respecter les exigences du MAPAQ suivantes :

- Cheveux longs attachés ;
- Port d'une résille et d'un filet à barbe si nécessaire ;
- Aucun bijoux, incluant les boucles d'oreilles et les montres, faux ongles ou vernis à ongles ;
- Uniforme propre que vous portez uniquement pendant vos activités à l'ITHQ – retirez-le pour vos déplacements ou lors de pauses à l'extérieur.

Uniforme pour les ateliers de service et de sommellerie

CHEMISE BLANCHE À MANCHES LONGUES AVEC ACCESSOIRES



PANTALON OU JUPE MARINE



VESTON MARINE POUR LE RÔLE DE MAÎTRE D'HÔTEL



Il est également important de respecter les règles d'hygiène et de salubrité suivantes :

- Cheveux longs attachés ;
- Bijoux bien fixés pour éviter tout risque.

De plus, vous devez porter des chaussures classiques noires et bien cirées. À noter que le port de chaussettes blanches n'est pas accepté.

Uniforme pour les ateliers d'entretien ménager à l'Hôtel de l'ITHQ

POLO GRIS



PANTALON DE TRAVAIL MARINE



Vous devez également porter des chaussures fermées antidérapantes de couleur noire.

Tenue professionnelle pour les ateliers à la réception de l'Hôtel de l'ITHQ

CHEMISE BLANCHE À MANCHES LONGUES AVEC ACCESSOIRES



PANTALON OU JUPE MARINE



VESTON MARINE



Autres activités pédagogiques

Pendant votre parcours scolaire, vous devrez également adapter votre tenue professionnelle en fonction des activités pédagogiques ponctuelles organisées par l'ITHQ, se déroulant à l'extérieur ou à l'intérieur de l'école. Il est important de rappeler que, lors de votre participation à ces activités, vous représentez l'ITHQ auprès de partenaires, d'établissements de l'industrie ou d'étudiants et d'étudiantes d'autres institutions.

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES	QUOI PORTER
Sorties ou visites d'établissement	Tenue professionnelle de l'ITHQ ou tenue de ville, sauf indication contraire du personnel enseignant
Conférences ou rencontres avec des professionnel(le)s de l'industrie	Tenue professionnelle de l'ITHQ ou tenue de ville
Stages dans un établissement autre que l'ITHQ	Tenue professionnelle de l'ITHQ, uniforme fourni par l'entreprise ou tenue conforme au lieu de stage
Salon de recrutement ou entrevue de sélection	Tenue professionnelle de l'ITHQ ou tenue de ville
Concours	Tenue professionnelle de l'ITHQ ou tenue de ville
Bénévolat	Tenue professionnelle de l'ITHQ ou tenue de ville
Cours d'éducation physique et activité de plein air	Selon les instructions du personnel enseignant



Ce que vous portez est un langage

Au fil de votre formation, vous apprendrez à adapter votre apparence selon les contextes (cours, ateliers, stages, événements ou autres), tout en respectant les exigences de qualité de l'industrie.

En adoptant ce code vestimentaire, vous démontrez quotidiennement votre rigueur, votre professionnalisme et votre souci du détail. Ainsi, vous vous rapprochez un peu plus chaque jour des standards de votre future carrière et vous apprenez à maîtriser un langage qui saura vous mettre en valeur.



**Institut de tourisme
et d'hôtellerie du Québec**

3535, rue Saint-Denis

Montréal (Québec) H2X 3P1

↓ Sherbrooke

514 282-5110 ou 1 800 361-5111, poste 5110

ecole@ithq.qc.ca

ITHQ.qc.ca

*Institut de tourisme
et d'hôtellerie*

Québec 