



Livret  
d'accompagnement

à la recherche  
de stage de 3<sup>ème</sup>



**Loiret**  
votre Département

académie  
Orléans-Tours  
direction des services  
départementaux  
de l'éducation nationale  
Loiret

Venez faire le plein d'infos !

**INFORMATION  
JEUNESSE**



Les éditions  
du CRIJ Centre

# À quoi peut servir ce livret ?

## INTRODUCTION



Ce livret ne propose pas la recette miracle pour trouver un stage, mais il sera un moyen d'optimiser vos chances pour réussir votre "quête"...

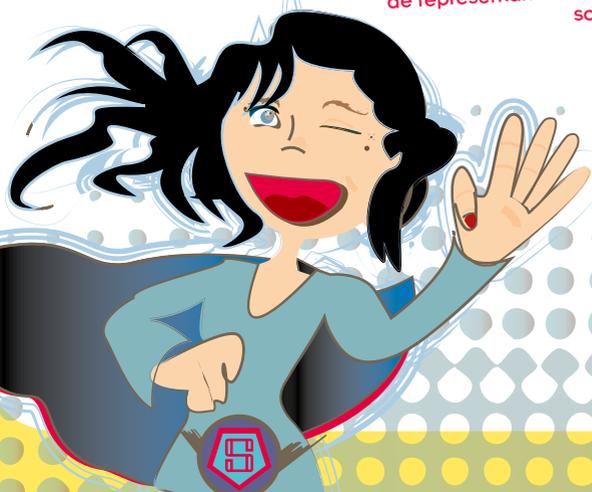
La recherche de stage n'est pas un exercice facile ! Il se peut que vous receviez beaucoup de réponses négatives avant de trouver l'organisme qui vous accueillera. Alors organisez-vous suffisamment tôt et ne vous découragez pas ! Ce livret vous y aidera.

Enfin n'oubliez pas qu'une fois votre stage obtenu, c'est là que tout commence : il vous faudra le réaliser avec sérieux et profiter de ce moment d'échange avec des professionnels.

Bonne recherche !



Note : il n'existe pas qu'une seule méthode pour préparer sa recherche de stage de 3<sup>ème</sup>. Au collège, vos enseignants vous accompagneront et pourront vous proposer d'autres formules. Pas de panique ! Ce guide a été réalisé avec la contribution de représentants de l'Éducation nationale : tous nos outils sont donc complémentaires et peuvent être combinés sans crainte !



## Sommaire

Les 4 étapes de la recherche de stage

### Étape 1

— p3

Comprendre à quoi ça sert

p3 — À quoi me servira le stage à titre personnel ?

p3 — À quoi me servira le stage dans ma scolarité ?

### Étape 3

— p8

Rechercher des lieux de stage qui m'intéressent

p8 — Comment trouver un lieu de stage ?

p9 — Y a-t-il des offres de stage sur Internet ?

### Étape 2

— p4

Construire mon projet selon mes envies

p4 — Choisir vers quels métiers orienter ma recherche de stage

p5 — M'informer sur les métiers

p6 — Comprendre les différents parcours d'études possibles

### Étape 4

— p10

Préparer mes outils de prospection et me lancer !

p11 — Préparer mon CV

p12 — Préparer ma lettre de motivation

p13 — Me préparer à un entretien

p14 — Suivre mes contacts avec les organismes

## Comprendre à quoi ça sert

### Étape 1

Le stage de 3<sup>ème</sup> est un stage de découverte. « une séquence d'observation en milieu professionnel ». Il fait partie de l'enseignement secondaire et incite les collégiens à découvrir le monde du travail.

Il est obligatoire et est inséré dans votre emploi du temps. À l'issue de ce stage, vous devrez réaliser un bilan de vos observations (rapport de stage).

### À quoi me servira le stage à titre personnel ?

Il vous permettra :

- d'avoir un contact direct avec des professionnels,
- de découvrir le fonctionnement d'un organisme (une entreprise, une administration – collectivité territoriale, service de l'État, établissement public – ou une association) : son organisation, ses activités, ses employés, ses métiers, les rythmes et l'ambiance de travail, etc.,
- de comprendre l'organisation du monde du travail : les principes hiérarchiques, la législation, etc.,
- de vous informer sur un métier, un secteur, pour mieux définir votre futur projet professionnel. Le stage de 3<sup>ème</sup> peut aussi être le moyen de découvrir un métier qui vous intéresse mais qui n'est pas nécessairement celui que vous auriez envie de faire plus tard.

### À quoi me servira le stage dans ma scolarité ?

Il vous permettra :

- d'acquérir une culture, des connaissances et des compétences faisant partie du « socle commun » (accès à l'information et à la documentation, organisation du travail personnel, apprentissage de la vie en société, maîtrise de la langue française, etc.),
- d'avancer dans le parcours Avenir (parcours individuel d'information, d'orientation et de découverte du monde économique et professionnel) que suivent tous les collégiens (parfois même sans s'en rendre compte !),
- d'obtenir une note associée à votre rapport de stage, qui sera incluse dans votre bulletin scolaire.

#### « OBSERVATION EN MILIEU PROFESSIONNEL », CELA VEUT DIRE QUOI ?

« Observer » ne signifie pas s'asseoir dans un coin et regarder faire. Observer signifie écouter, questionner, comprendre, mais aussi expérimenter pour mieux s'imprégner de la vie de l'organisme. Pendant votre stage, vous pourrez donc aussi directement participer à certaines activités<sup>1</sup>. Bien sûr, il ne s'agit pas de faire le travail d'un professionnel à sa place, mais d'accomplir avec son aide et sous son contrôle, des tâches qui permettent de mieux comprendre son métier.

#### ET SI J'AI DES RÉSULTATS SCOLAIRES MOYENS... ?

La période d'observation en milieu professionnel est un temps particulier dans l'année scolaire. Bien sûr, vous restez un élève et il vous faudra présenter un bilan de votre stage au collège, mais le rythme et les activités n'ont rien à voir avec les cours. Rassurez-vous : on peut avoir des difficultés à l'école et vivre un excellent stage !

<sup>1</sup> La loi indique : « Au cours des séquences d'observation, les élèves peuvent effectuer des enquêtes en liaison avec les enseignements. Ils peuvent également participer à des activités de l'entreprise ou de l'organisme d'accueil, ou à des essais, des démonstrations [...] sous le contrôle [...] de personnes responsables de leur accueil en milieu professionnel [...] ». Pour plus de précisions, consultez votre convention de stage (article 5 - Activités).

## Construire mon projet selon mes envies

### Étape 2

### Choisir vers quels métiers orienter ma recherche de stage

Rechercher un stage, cela ne signifie pas appeler tous les organismes de son entourage pour trouver la première place venue ! Pour être sûr(e) de faire un stage intéressant, cherchez avant tout un métier, ou un groupe de métiers (un secteur professionnel), que vous aimeriez découvrir.

- ➔ Si vous avez déjà des idées sur votre future vie professionnelle, ce stage sera le bon moyen de tester vos projets. Lancez-vous !
- ➔ S'il n'y a pas vraiment de métier ou de secteur qui vous tente, réfléchissez déjà à vos envies et à vos centres d'intérêt :
  - pour vous aider à y voir plus clair, dialoguez avec les adultes qui vous entourent,
  - utiliser Internet pour vous donner des idées : consultez, par exemple, la rubrique « métier » > « des métiers selon mes goûts » sur le site [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr), faites ce quiz de l'Onisep pour trouver des idées de métier : [www.onisep.fr/site/quiz-metier](http://www.onisep.fr/site/quiz-metier)
  - rendez-vous au CRIJ (Centre Régional Information Jeunesse), au BIJ ou PIJ (Bureau ou Point Information Jeunesse) le plus proche de chez vous (contacts sur [www.informationjeunesse-centre.fr](http://www.informationjeunesse-centre.fr) rubrique « nos lieux d'accueil »). Consultez-y les classeurs d'informations sur les métiers, notamment les dossiers qui vous proposent des métiers par centre d'intérêt : « j'aime les animaux », « j'aime le sport », « j'aime la musique », « j'aime les sciences », etc.
- ➔ Si après réflexion, vous ne savez vraiment pas ce que pourraient être votre futur stage et encore moins votre future profession (pas facile de l'imaginer dès la 3<sup>ème</sup> !) :
  - pensez à un domaine qui vous plaît, tout simplement. Par exemple, si vous aimez la nature, les fleurs, pourquoi ne pas tenter l'aventure chez un fleuriste ou dans une jardinerie ? Bien sûr, cela ne vous empêchera pas de penser plus tard à une carrière littéraire ou scientifique,
  - ou bien recherchez des organismes de taille importante dans lesquels vous pourrez découvrir un large éventail de métiers.

### Un outil pour vous aider : QUI PEUT ME CONSEILLER ?

De nombreux adultes autour de vous peuvent vous aider à trouver le domaine qui pourrait vous intéresser, et/ou vous conseiller sur les organismes auxquels vous pourriez présenter votre demande de stage.

- **Le professeur principal** : il vous accompagne tout au long de l'année dans votre démarche d'orientation. Il peut vous proposer un entretien personnalisé d'orientation,
- **Le conseiller d'orientation-psychologue** : il peut vous apporter un conseil spécialisé, dans le cadre d'un entretien d'orientation approfondi. Vous pouvez le rencontrer au collège ou au CIO (coordonnées des centres d'information et d'orientation sur [www.ac-orleans-tours.fr](http://www.ac-orleans-tours.fr) rubrique « orientation » > « les services d'information et d'orientation » > « centres d'information et d'orientation »),
- **Les autres personnels du collège** : professeurs, professeur documentaliste, conseiller principal d'éducation (CPE), chef d'établissement. N'hésitez pas à leur parler de votre projet (ou de vos difficultés à choisir),
- **Votre entourage familial et amical** : vos parents bien sûr, ou d'autres membres de votre famille (notamment vos grands frères et sœurs qui sont déjà passés par le stage de 3<sup>ème</sup>) et vos amis. Ils vous connaissent bien, ils peuvent vous aider à trouver votre voie,

● D'autres adultes référents qui vous entourent : les animateurs de structures sportives ou d'accueil de jeunes peuvent aussi vous conseiller.

N'hésitez pas à franchir en particulier les portes du CRIJ (Centre Régional Information Jeunesse), du BIJ ou PIJ (Bureau ou Point Information Jeunesse) le plus proche de chez vous : c'est gratuit et ouvert à tous (contacts sur [www.informationjeunesse-centre.fr](http://www.informationjeunesse-centre.fr) rubrique « nos lieux d'accueil »).

Certains proposent des ateliers de recherche de stage de 3<sup>ème</sup>, auxquels vous pouvez participer seul(e), avec votre classe, ou même avec vos parents si vous le souhaitez : renseignez-vous pour connaître les dates !

Vous avez la possibilité d'utiliser **Folios** : cette application, mise à votre disposition par votre établissement, vous permet de conserver les documents intéressants pour votre orientation, dans un espace individuel.



## M'informer sur les métiers

Que votre stage soit pour vous le moyen de mieux connaître votre futur métier, de découvrir un secteur professionnel, ou celui d'observer le monde du travail – un univers auquel vous ne vous êtes peut-être jamais vraiment intéressé(e)... – prenez le temps de vous informer !

### Fréquentez les lieux ressources

Pour trouver des documents sur les métiers, vous pouvez aller :

- au centre de documentation et d'information (CDI) ou au bureau de documentation et d'information (BDI) de votre collège,
- au centre d'information et d'orientation (CIO) (coordonnées sur [www.ac-orleans-tours.fr](http://www.ac-orleans-tours.fr) rubrique « orientation » > « les services d'information et d'orientation » > « centres d'information et d'orientation »),
- au CRIJ (Centre Régional Information Jeunesse), au BIJ ou PIJ (Bureau ou Point Information Jeunesse) le plus proche de chez vous : c'est gratuit, anonyme et sans rendez-vous. Contacts sur [www.informationjeunesse-centre.fr](http://www.informationjeunesse-centre.fr) rubrique « nos lieux d'accueil ».

### Naviguez sur Internet

Il existe de nombreux sites Internet permettant de s'informer sur les métiers.

Voici quelques exemples incontournables :

**<http://oniseptv.onisep.fr>**  
1 500 vidéos et fiches métiers pour découvrir les métiers, les formations ainsi que des itinéraires de professionnels.

**[www.informationjeunesse-centre.fr](http://www.informationjeunesse-centre.fr)**  
Recensement de ressources Internet (sites, réseaux sociaux, serious games) sur les métiers (rubrique « sites à connaître ! » > « @ fond l'info métiers ! » > « comment choisir un métier ? » > « découvrir les métiers »).

**[www.etoile.regioncentre.fr](http://www.etoile.regioncentre.fr)**  
Plus de 600 fiches métiers et des vidéos permettent d'obtenir des informations sur les métiers et les formations (rubrique « rechercher » > « un métier »). Répertoire des adresses utiles pour s'orienter et s'informer en région Centre-Val de Loire (rubrique « rechercher » > « un lieu d'information »).

**[www.jobirl.com](http://www.jobirl.com)**  
Ce réseau social pour l'orientation des 14-25 ans offre aux jeunes la possibilité d'échanger avec un professionnel pour parler métier.

**[www.orientation-pour-tous.fr](http://www.orientation-pour-tous.fr)**  
Nombreuses fiches et vidéos métiers, témoignages de professionnels (rubrique « choisir un métier »).

**[www.cidj.com](http://www.cidj.com)**  
Informations sur les métiers (rubrique « infos » > « métiers »).

**[www.monorientationenligne.fr](http://www.monorientationenligne.fr)**  
Des experts répondent à vos questions sur l'orientation, les filières de formation et les métiers, notamment via une FAQ (foire aux questions), une messagerie électronique et un tchat. Une plate-forme téléphonique est également disponible au 01 77 77 12 25 (appel non surtaxé), du lundi au vendredi de 10h à 20h.

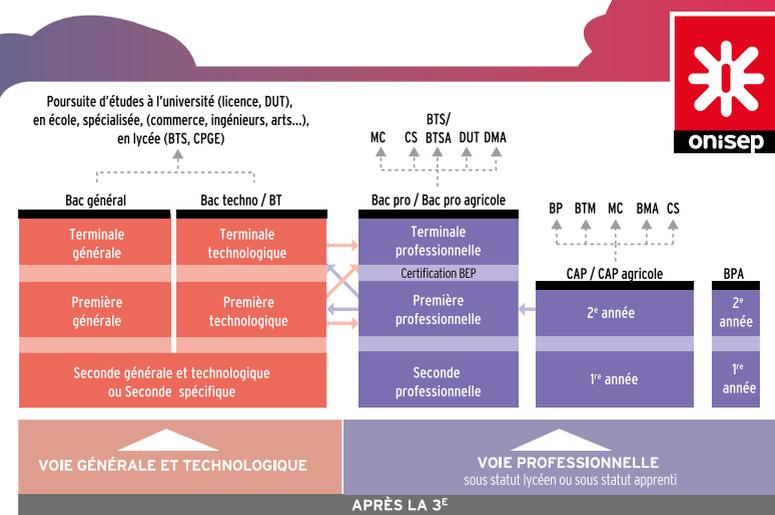


## Comprendre les différents parcours d'études possibles

Une fois que vous en savez plus sur les métiers et sur ce que vous souhaiteriez faire plus tard, vous devrez vous intéresser aux études nécessaires pour arriver à votre but, car certains choix doivent être faits dès la 3<sup>ème</sup> !

### Un outil pour vous aider : MON PARCOURS D'ÉTUDES

N'hésitez pas à vous faire aider pour déchiffrer ce schéma des études après la 3<sup>ème</sup>.



#### LISTE DES ABRÉVIATIONS :

- Bac général : baccalauréat général
- Bac pro : baccalauréat professionnel
- Bac pro agricole : baccalauréat professionnel agricole
- Bac techno : baccalauréat technologique
- BMA : brevet des métiers d'art
- BP : brevet professionnel
- BPA : brevet professionnel agricole
- BT : brevet de technicien
- BTM : brevet technique des métiers
- BTS : brevet de technicien supérieur
- BTSA : brevet de technicien supérieur agricole
- CAP : certificat d'aptitude professionnelle
- CAP agricole : certificat d'aptitude professionnelle agricole
- Certification BEP : certification brevet d'études professionnelles
- CPGE : classe préparatoire aux grandes écoles
- CS : certificat de spécialisation
- DUT : diplôme universitaire de technologie
- DMA : diplôme des métiers d'art
- FCIL : formation complémentaire d'initiative locale
- MC : mention complémentaire



Un outil pour vous aider : **MA FICHE MÉTIER**

Ce petit exercice est à réaliser sur une feuille A4, si possible en interrogeant des professionnels.

**Choisissez un métier qui vous intéresse,**  
puis tentez de répondre aux questions ci-dessous.

Pour l'illustrer, recherchez une photo représentant le métier.

Bien sûr, vous pouvez faire plusieurs fiches, correspondant à plusieurs métiers.

Appliquez-vous, ce document pourra aussi vous servir pour préparer votre rapport de stage !

.....  
**Notez ici le nom du métier qui vous intéresse**



**Activités**

- Que fait ce professionnel ?
- Plus précisément, quelles sont ses différentes tâches ?
- Quels outils ou machines utilise-t-il ?
- Avec quelles personnes (collègues, public, clients, fournisseurs, etc.) travaille-t-il ?
- Quelles décisions prend-il ?



**Conditions de travail**

- Où travaille-t-il ?
- Doit-il se déplacer ?
- A-t-il des horaires spécifiques à son métier ?
- A-t-il des risques et/ou des contraintes spécifiques à son métier ?
- Travaille-t-il seul ou en équipe ?
- Quelle est sa place dans la hiérarchie ?



**Qualités requises**

- Quelles doivent être ses qualités essentielles ?



**Débouchés - Carrière**

- Ce métier permet-il de trouver facilement du travail ?
- Ce métier permet-il une évolution de carrière (prise de responsabilités, encadrement de personnel, nouveaux débouchés, etc.) ?
- Quel est le salaire en début et en fin de carrière ?



**Formation**

- Quels sont les diplômes préparant à ce métier ?
- Comment accède-t-on à ces diplômes ?
- Quelle est la durée des études ?

**Votre stage pourra permettre de vérifier, compléter ou corriger ces informations.**

Il sera le moyen de comparer votre vision « théorique » d'un métier, à une vision « pratique ».

2/ Attention, la formation que les professionnels ont suivie pour pouvoir exercer leur métier a peut-être changé (les cursus et les diplômes évoluent). Informez-vous sur les formations nécessaires aujourd'hui pour exercer ce métier (voir p. 5).



Rechercher  
des lieux de stage  
qui m'intéressent

Après avoir réfléchi à un métier ou à un secteur professionnel qui vous intéresse, il faut vous lancer dans la recherche d'un organisme d'accueil pour votre stage. On parle le plus souvent de stage « en entreprise ». n'oubliez pas que l'organisme d'accueil peut aussi être une administration (une mairie, par exemple), ou une association (un club sportif, une association culturelle, etc.).

Comment trouver un lieu de stage ?

Faites appel à votre entourage : demandez à vos parents, votre famille, vos grands frères et sœurs, vos amis ou même à des anciens élèves, s'ils connaissent un organisme qui pourrait vous intéresser, ou s'ils connaissent une personne travaillant dans le secteur, ou exerçant le métier, que vous avez choisi (voir aussi l'outil « Qui peut me conseiller ? », p. 4).

Tout simplement : consultez les pages jaunes ! [www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr)

Si vous en avez l'occasion, allez dans les salons et forums professionnels : ce sont d'excellents endroits pour créer un premier contact. Mais bien sûr, attention alors à votre présentation...

Consultez cet annuaire d'entreprises, disponible sur Internet : [www.ficheentreprise.com](http://www.ficheentreprise.com)  
Vous accéderez au fichier des entreprises (industries, commerces, prestataires de services) inscrites au Registre du commerce et des sociétés, dans la région Centre-Val de Loire. Recherches possibles par secteur d'activité, par zone géographique, etc.  
Vous trouverez des informations utiles pour la recherche d'un stage : coordonnées de l'établissement, effectif, noms des principaux responsables, site Internet, etc. (rubrique « fichier région Centre »).

**TRANSPORT**

N'oubliez pas, avant de chercher ces éventuels lieux de stage, que vous devrez vous y rendre chaque jour pendant votre période d'observation ! Pensez donc aux moyens de transport qu'il vous faudra prévoir.  
Sachez qu'à titre exceptionnel, un stage peut être envisagé dans un lieu éloigné de votre établissement d'enseignement ou de votre domicile (par exemple, si le lieu de stage choisi n'existe pas près de chez vous).  
Dans ce cas, il vous faudra régler la question du transport et de l'hébergement.



**ATTENTION :**  
**CAS PARTICULIERS DES**  
**ÉLÈVES DE MOINS DE 14 ANS**

Les élèves concernés peuvent exercer leur stage uniquement :

- dans les organismes où ne sont employés que les membres de leur famille sous l'autorité soit de leur père, soit de leur mère, soit de leur tuteur,
- dans les administrations, les établissements publics administratifs et les collectivités territoriales.

Bien sûr, cela restreint les possibilités...

Mais pensez qu'il existe une immense variété de métiers dans les organismes publics qui peuvent vous accueillir (par exemple, une mairie emploie des secrétaires, comptables, chargés de communication, agents d'accueil, mais aussi des jardiniers, cuisiniers, animateurs, techniciens du spectacle, etc. La liste des métiers est vaste !).



## Étape 3

### Y a-t-il des offres de stage sur Internet ?



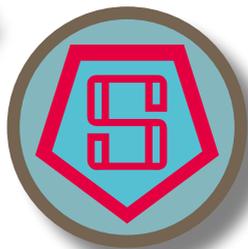
Il existe malheureusement très peu de sites proposant des offres de stage pouvant convenir aux élèves de 3<sup>ème</sup>. Nous en avons repérés quelques-uns :

- [www.stages.defense.gouv.fr](http://www.stages.defense.gouv.fr)  
Offres de stage proposées par le ministère de la Défense.
- [www.jobirl.com](http://www.jobirl.com)  
Ce réseau social pour l'orientation des 14-25 ans propose des offres de stage (rubrique « stages/alternances »).
- <http://alimetiers.com>  
Offres de stage dans le secteur de l'alimentaire (rubrique « travailler » > « le stage découverte de 3<sup>ème</sup> »).
- [www.metiersdelauto.com](http://www.metiersdelauto.com)  
Informations pour trouver un stage dans les métiers de l'automobile (rubrique « découverte professionnelle » > « vous êtes collégien ou lycéen »).

### STAGE PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Vous pouvez, en plus de votre stage obligatoire, choisir d'effectuer un autre stage durant les vacances scolaires, pour découvrir un secteur professionnel ou préciser votre projet d'orientation professionnelle. Après avoir trouvé un organisme d'accueil dans le Loiret, contactez la chambre de métiers et de l'artisanat, ou la chambre de commerce et d'industrie, qui vous fournira une convention de stage :

- Pour découvrir les métiers de l'artisanat, rapprochez-vous de la chambre de métiers et de l'artisanat : pour plus de précisions, téléphonez au **02 38 62 15 64**.
- Pour découvrir les métiers du commerce et de l'industrie, rapprochez-vous de la chambre de commerce et d'industrie : pour plus de précisions, téléphonez au **02 38 77 77 31** ou consultez le site [www.loiret.cci.fr](http://www.loiret.cci.fr) rubrique « formalités » > « mini-stages en entreprise ».



## Préparer mes outils de prospection et me lancer !

## Étape 4

Maintenant que vous y voyez plus clair sur le type de stage que vous souhaitez faire et sur les organismes auprès desquels il est possible de candidater, il vous faut contacter ces organismes pour proposer votre candidature.

### Plusieurs solutions sont possibles :

- se rendre sur place : présentez-vous, expliquez que vous cherchez un organisme d'accueil pour faire votre stage de 3<sup>ème</sup>, et pourquoi vous avez choisi l'organisme que vous démarchez. Donnez votre CV et votre lettre de motivation à la personne de l'accueil, ou à celle qui s'occupe du recrutement si vous avez l'occasion de la rencontrer. Soyez souriant(e) et poli(e),
- téléphoner (voir la partie sur l'entretien téléphonique, p. 13),
- envoyer votre CV et votre lettre de motivation par courrier ou par mail.



Si votre établissement scolaire vous a fourni une lettre d'accompagnement, un dépliant ou une note à l'attention des organismes d'accueil, n'oubliez pas de l'envoyer ou de le remettre en même temps que votre candidature !

### ATTENTION À VOTRE E-RÉPUTATION

Certains recruteurs consultent les pages Facebook ou autres réseaux sociaux de leurs candidats pour en savoir plus avant de leur répondre. Alors faites attention à ce que vous montrez de vous sur Internet !

Quelle que soit la solution choisie, il vous faudra préparer votre candidature :

- en réalisant votre CV et votre lettre de motivation,
- en vous entraînant pour un entretien.

Attention, tout cela prend du temps : il faut débiter le plus tôt possible et s'organiser !

Le risque, si vous vous y prenez trop tard, est de ne pas trouver de stage et de passer votre semaine au collège, au lieu de profiter de l'occasion d'aller au contact d'adultes dans le monde du travail et d'apprendre autrement.

## Préparer mon CV

Votre CV (curriculum vitae) est un document détaillant votre parcours personnel, scolaire (et dans quelques années vous ajouterez votre parcours professionnel) : il décrit ce que vous avez fait, ce que vous faites, ce que vous savez faire, ce que vous aimez faire.

Une fois que vous l'aurez créé, vous devrez l'utiliser pour toutes vos recherches de stage, et plus tard pour vos recherches d'emploi – bien sûr, vous le ferez évoluer tout au long de votre vie !

### Un outil pour vous aider : MON CV

Créez votre CV sur ordinateur, à partir de ce modèle. Pensez à l'enregistrer et à en conserver une copie informatique chez vous puisqu'il vous resservira souvent !

Prénom NOM  
Adresse  
Téléphone  
Adresse mail  
Âge (ou date de naissance)



**ÉLÈVE DE 3<sup>ÈME</sup>**  
**CHERCHE STAGE D'OBSERVATION EN MILIEU PROFESSIONNEL**

**FORMATION**  
Indiquez votre classe et vos options, puis l'établissement dans lequel vous vous trouvez actuellement.

**EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES, STAGES, BÉNÉVOLAT**  
Pour chaque expérience : indiquez l'année, l'organisme, les tâches effectuées, les compétences que vous avez acquises.

**DIVERS**  
Compétences en langues étrangères, informatique, etc.  
Engagements associatifs.  
Centres d'intérêt (sports, culture, voyages, musique, etc.).

Citez ici des petits boulots (garde d'enfants par exemple), d'autres stages que vous auriez faits, et vos expériences de bénévolat (vous contribuez à la rédaction d'un journal au collège, vous participez à des opérations de nettoyage de la nature, etc.). Si vous n'avez aucune expérience à indiquer, alors supprimez cette rubrique de votre CV.

Indiquez ici votre état civil et vos coordonnées.

Vous pouvez indiquer ici un titre pour votre CV : notez votre situation actuelle et la raison pour laquelle vous présentez votre CV, pour que le destinataire comprenne votre demande au premier coup d'œil.

Bien sûr, compte tenu de votre âge, vous n'avez pas un haut niveau de formation ni une grande expérience. Alors surtout, pensez à bien renseigner cette rubrique pour valoriser ce que vous faites en dehors du collège et pour que le recruteur vous connaisse mieux ! Vous pouvez insister sur les éléments qui sont en relation avec l'organisme auquel vous présentez votre CV, sans mentir ! (pour un cabinet vétérinaire, indiquez que vous aimez les animaux et précisez si vous regardez des documentaires animaliers, si vous faites partie d'une association de défense des animaux, etc.).

**À SAVOIR**  
Construire son premier CV est un exercice important. En plus de l'aide apportée par les adultes pour réaliser votre CV, sachez qu'il existe des outils d'aide à la création sur Internet. Voir notamment le formulaire conçu par l'Onisep sur <http://cvenligne.onisep.fr>



## Préparer ma lettre de motivation

Même si vous ne passerez que quelques jours dans l'organisme qui vous accueillera, le responsable du service a besoin d'être sûr que vous êtes motivé(e) pour le stage et que vous ne vous contenterez pas de vous asseoir dans un coin en attendant que le temps passe...

Alors, à moins que vous puissiez directement présenter vos motivations en rencontrant l'employeur, vous devrez lui expliquer par écrit les raisons pour lesquelles vous souhaitez candidater dans son organisme : c'est ce que l'on appelle la « lettre de motivation ».

### Un outil pour vous aider : MA LETTRE DE MOTIVATION

Écrivez votre lettre de motivation sur ordinateur ou à la main, en vous inspirant de cet exemple. Rédigez un texte court, aéré, bien présenté, qui tient sur une page. Attention à ne pas faire de fautes d'orthographe ! Pensez à modifier votre lettre pour chaque envoi : coordonnées de l'organisme, date, etc.

C'est vous !  
Léa DURANT  
12 allée des Petits Pains  
45000 Orléans  
Tél : 06 00 00 00 00  
lea.durant@gmail.com

Attention à votre message de boîte vocale sur votre portable, au cas où un employeur chercherait à vous joindre !

Si vous avez une adresse mail plutôt originale, pensez à en créer une nouvelle plus sérieuse (dans l'idéal prénom.nom@...).

Mettez ici les dates de début et de fin prévues pour votre stage (jour/mois/année).

Nom de l'organisme  
Nom du destinataire  
Adresse de l'organisme

Ici, c'est les coordonnées de l'organisme. Si possible, indiquez le nom de la personne qui s'occupe du recrutement (nom du destinataire).

Objet : demande de stage

Orléans, le ..... (date)

Indiquez la ville où vous habitez.

Si vous avez noté le nom du destinataire (en haut à droite), choisissez « Madame » ou « Monsieur » (idem dans la formule de politesse en fin de lettre).

Madame, Monsieur,

Actuellement en classe de 3<sup>ème</sup> au collège ....., je dois, dans le cadre de ma scolarité, effectuer un stage d'observation en milieu professionnel (non rémunéré), du ..... au .....

Je souhaiterais effectuer ce stage dans le domaine de ....., c'est pourquoi je vous propose ma candidature.

Cette expérience doit me permettre de découvrir de manière pratique le métier vers lequel je souhaite m'orienter.  
C'est pour moi, une étape essentielle pour mon orientation.

Sérieux(se) et motivé(e), je serai très heureux(se) de réaliser mon stage dans votre organisme.

Dans l'espoir que vous accepterez de m'accueillir durant ces quelques jours, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, mes salutations distinguées.

Signez ici

## Me préparer à un entretien

Dès que vous prévoyez un entretien (téléphonique ou en face-à-face), pensez à vous remémorer ce que vous savez de l'organisme ou faites des recherches complémentaires (notamment sur le site Internet de l'organisme s'il en possède un). Le recruteur sera toujours sensible à un candidat qui s'est déjà intéressé à sa structure !

### L'entretien téléphonique

Vous pouvez téléphoner :

- soit pour proposer votre candidature et obtenir un rendez-vous (entretien en face-à-face),
- soit pour savoir si l'organisme a bien reçu votre candidature que vous avez déjà envoyée par courrier ou par mail. En effet, si au bout d'une à deux semaines, vous n'avez pas été contacté(e), téléphonez pour savoir si l'organisme a bien reçu votre candidature et s'il peut vous donner une réponse. N'hésitez pas à demander, là aussi, un rendez-vous.

#### Il est important :

- de bien préparer le déroulement de l'appel,
- d'organiser son espace pour être dans les meilleures conditions,
- d'avoir sous la main des informations sur l'organisme, son agenda et son tableau de suivi des contacts (voir p. 14),
- et de se préparer pour « avoir le sourire au téléphone » (cela s'entend un sourire !).

### Un outil pour vous aider : MON ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE (exemple)

**Bonjour «Madame» (ou «Monsieur»), je me présente, je suis... (dites votre prénom et votre nom), puis-je parler à la personne qui recrute les stagiaires dans votre organisme, s'il vous plaît ?**

**Hypothèse 1**  
Je vous le (la) passe.

**Bonjour, excusez-moi de vous déranger, je suis en classe de 3<sup>ème</sup> et « je m'intéresse au domaine de... » (ou « je souhaite découvrir le métier de... »). J'ai besoin de réaliser un stage d'observation en milieu professionnel pour « mieux connaître ce secteur » (ou « mieux connaître ce métier »). Ce stage est très important pour moi. J'aimerais savoir s'il serait possible de le faire dans votre organisme. Si vous avez déjà envoyé votre CV et votre lettre de motivation, dites-le en indiquant la date d'envoi. Pourrions-nous fixer un rendez-vous pour que je me présente ?**

**À quel moment de la semaine êtes-vous disponible pour un entretien ?**

*Indiquez vos disponibilités, par exemple : Je peux venir le mercredi après-midi ou un autre soir après 17h30.*

**Si vous n'avez pas encore écrit à l'organisme :**

**Envoyez-nous un CV et une lettre de motivation.**

**À qui dois-je adresser mon courrier ?**

**Cela ne nous intéresse pas !**

**Merci de votre attention, au revoir «Madame» (ou «Monsieur»).**

**Hypothèse 2**  
C'est à quel sujet ?

**Hypothèse 3**  
Il (elle) n'est pas là.

**Je vous le (la) passe.**

**Retournez à l'hypothèse 1**

**Je suis en classe de 3<sup>ème</sup> et « je m'intéresse au domaine de... » (ou « je souhaite découvrir le métier de... »). J'ai besoin de réaliser un stage d'observation en milieu professionnel pour « mieux connaître ce secteur » (ou « mieux connaître ce métier »). Ce stage est très important pour moi. J'aimerais savoir s'il serait possible de le faire dans votre organisme. Si vous avez déjà envoyé votre CV et votre lettre de motivation, dites-le en indiquant la date d'envoi.**

**À quel moment puis-je le (la) rappeler ?**

*Attention, si vous n'êtes pas libre aux horaires proposés (collège, transports, etc.), n'hésitez pas à demander à pouvoir rappeler à des horaires où vous serez disponible.*

### L'entretien en face-à-face

Dans l'idéal, l'organisme qui envisagera de vous accueillir en stage vous proposera un rendez-vous afin de tester vos motivations.

#### Préparez-vous :

- relisez le CV et la lettre de motivation que vous avez envoyés ou déposés, car ils pourront servir de base de discussion lors de l'entretien,
- soyez capable d'expliquer ce que vous avez mis en avant dans votre CV et dans votre lettre,
- répondez aux questions que l'on pourrait vous poser : vos points forts ? vos points faibles ? vos qualités ? vos résultats scolaires ? votre projet professionnel ? Sachez parler de vous !
- pensez aux questions que vous poserez sur le déroulement de votre stage : les activités, les horaires, les personnes que vous allez rencontrer, etc.

#### LES RÈGLES D'OR

Soyez ponctuel, exprimez-vous de façon claire, soignez votre présentation. Pensez à choisir une tenue correcte, dans laquelle vous vous sentez bien.

#### Suivre mes contacts avec les organismes

Si vous faites beaucoup de candidatures, vous risquez d'être un peu perdu(e) dans vos contacts et vos relances.

Alors pour être efficace et pouvoir faire le point sur vos recherches, notamment avec vos enseignants et vos parents, pensez dès le départ à vous organiser et à noter toutes vos démarches !

### Un outil pour vous aider : MON TABLEAU DE SUIVI DES CONTACTS

Nom de l'organisme	Adresse	Téléphone	Actions et dates (envoi courrier, contact téléphonique, etc. - avec M. ou Mme...)	Suites à donner (envoyer CV, recontacter M. ou Mme..., etc.)	Résultats (acceptation ou refus - motifs)

Au final, vous avez enfin décroché votre stage ? BRAVO ! Et bon stage !

N'oubliez pas de transmettre à votre organisme d'accueil la convention que vous donnera votre établissement scolaire, et que chacun devra signer. Elle précisera notamment vos horaires de stage et les activités qui vous seront proposées dans l'organisme.

Directeur de publication : Thierry Ferey  
Rédaction/Documentation : Agnès Saunier - Delphine Adam  
Édition : Centre Régional Information Jeunesse de la région Centre  
Conception graphique : carolebrandelon@comartis.fr  
Impression : Dynadoc

La reproduction de ce guide est autorisée sous réserve de faire figurer la mention suivante : "Extrait du livret « Mon stage en 4 étapes - livret d'accompagnement à la recherche de stage de 3<sup>ème</sup> », édition 2016 du Centre Régional Information Jeunesse de la région Centre".

Tirage : 15 000 exemplaires

ISSN : 1633-0196

Dépôt légal : supplément à l'abonnement « Actuel Centre », novembre 2015

© Centre Régional Information Jeunesse de la région Centre - juin 2016



Cet outil a été réalisé avec la contribution des partenaires suivants :  
Conseil départemental du Loiret, Direction des services départementaux de l'Éducation nationale du Loiret, Onisep Centre-Val de Loire, Dapfic de l'académie d'Orléans-Tours, CIO d'Orléans, Collège Dunois, Association française pour le développement de l'enseignement technique, PIJ d'Ingré, Chambre de métiers et de l'artisanat du Loiret, Chambre de commerce et d'industrie du Loiret.

**CRIJ**

Centre Régional Information Jeunesse

3-5 boulevard de Verdun - 45000 ORLÉANS

Tél : 02 38 78 91 78

Courriel : [crij@ijcentre.fr](mailto:crij@ijcentre.fr)

[www.informationjeunesse-centre.fr](http://www.informationjeunesse-centre.fr)

INFORMATION  
JEUNESSE

