

MON STAGE EN 4 ETAPES...

Livret d'accompagnement à la recherche de stage de 3^{ème}



Centre Régional Information Jeunesse (CRIJ)

3-5, boulevard de Verdun - 45 000 ORLEANS
Tél : 02-38-78-91-78 - Courriel : crij@ijcentre.fr
Site internet : www.informationjeunesse-centre.fr



INTRODUCTION

A quoi peut servir ce livret ?

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'entreprise qui vous accueillera. Alors organisez-vous suffisamment tôt et ne vous découragez pas ! Ce livret vous y aidera.

Et n'oubliez pas qu'une fois votre stage obtenu, il vous faudra le réaliser avec sérieux et profiter de ce moment pour bien réfléchir à votre orientation scolaire.

Bonne recherche !

SOMMAIRE

Les 4 étapes de la recherche de stage

Etape 1 : Savoir pourquoi rechercher un stage	2
Etape 2 : Dresser son propre bilan et construire son projet	3
2.1 – Choisir vers quel secteur orienter sa recherche de stage	3
2.2 – S'informer pour définir un projet professionnel.....	3
2.3 - Apprendre à mieux se connaître	4
2.4 – Comprendre les différents parcours d'études possibles	5
2.5 – Créer sa propre « fiche métier ».....	6
Etape 3 : Rechercher les organismes d'accueil, les stages	7
3.1 - Comment trouver un lieu de stage ?.....	7
3.2 – Où trouver des offres de stage en ligne ?	7
Etape 4 : Préparer ses outils pour prospecter	9
4.1 - Planifier sa recherche dans le temps	9
4.2 - Préparer son CV (Curriculum Vitae).....	9
4.3 – Préparer sa lettre de motivation.....	10
4.4 – Se préparer à un entretien téléphonique, puis au face à face	11
4.5 – Tenir un tableau de suivi de ses contacts avec les entreprises	13
Et si malgré tout ça vous galérez... comment vous faire aider ?.....	14

Etape 1 :

Savoir pourquoi rechercher un stage

Le stage de 3^{ème} est un stage « **de découverte** » : Il fait partie de l'enseignement secondaire et incite les collégiens à découvrir le monde du travail.

Il est donc obligatoire qu'une convention de stage soit signée entre l'organisme qui vous accueille, votre école et vous.

Le stage permet :

- de **découvrir le fonctionnement d'un organisme** (une entreprise, une collectivité, 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
- de **s'informer sur un métier, un secteur**, pour mieux définir son projet professionnel
- de **réaliser des objectifs personnels** en vue d'une future insertion professionnelle¹.

C'est le moyen de compléter ses éventuelles connaissances théoriques par une expérience pratique en entreprise.

¹ Le stage de 3^{ème} 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.

Etape 2 :

Dresser son propre bilan et construire son projet

★ 2.1 – Choisir vers quel secteur orienter sa recherche de stage

Rechercher un stage, ça ne signifie pas appeler toutes les entreprises de son entourage pour trouver la première place venue. Pour être sûr(e) de faire un stage intéressant, cherchez avant tout **le secteur d'activité que vous aimeriez découvrir.**

Pour commencer, réfléchissez au métier qui vous attire. Si vous avez déjà des idées, vous devez bien sûr profiter de ce stage pour tester ce que vous aimeriez faire dans votre vie professionnelle.

Si vous ne savez vraiment pas ce que pourrait être votre future profession (pas facile de l'imaginer dès la 3^{ème} !), essayez de trouver plutôt une entreprise qui peut vous proposer un éventail important de métiers, cela pourra vous inspirer. Ou bien choisissez un domaine qui vous plaît, même si vous ne souhaiteriez pas particulièrement y travailler plus tard – par exemple, si vous aimez les fleurs pourquoi ne pas tenter l'aventure chez un fleuriste ? Bien sûr, ça ne vous empêchera pas de penser à une carrière littéraire ou scientifique...

★ 2.2 – S'informer pour définir un projet professionnel

Que votre stage soit pour vous le moyen de mieux connaître votre futur métier, ou celui de découvrir un univers auquel vous ne vous êtes jamais vraiment intéressé(e) – le monde du travail) – prenez le soin de vous informer.

→ Fréquentez les lieux ressources

Pour trouver des documents sur les études et les métiers, vous pouvez aller au centre de documentation et d'information (CDI) de votre collège ou au centre d'information et d'orientation (CIO). Vous pouvez également pousser la porte du CRIJ, BIJ, PIJ le plus proche de chez vous : c'est gratuit et sans rendez-vous.

Si vous avez déjà une petite idée, pour en savoir plus sur les études qui correspondent au métier qui vous intéresse, rendez-vous aux journées portes ouvertes des établissements pour découvrir les lycées, les méthodes de travail, les nouveautés par rapport au collège, etc.

→ Naviguez sur les sites d'information sur les métiers

Il existe différents sites Internet permettant de s'informer sur les métiers. Voici quelques exemples incontournables :



www.onisep.fr :

500 fiches métiers dans tous les domaines professionnels : carrières, insertion professionnelle, débouchés et emploi, formations requises.



www.lesmetiers.net

400 fiches métiers et 200 vidéos sur les métiers dans 14 secteurs d'activité...



www.etoile.regioncentre.fr

620 fiches métiers et vidéos permettant d'obtenir des informations sur les métiers (qualités requises, études, diplômes, salaires...).

Témoignages de professionnels.

Répertoire de toutes les adresses utiles pour s'orienter et s'informer en région Centre.

★ **2.3 - Apprendre à mieux se connaître**

Pour choisir une orientation professionnelle, il est utile de faire le point sur son profil personnel : mes qualités ; mes défauts ; mes compétences.

Interrogez-vous sur vos atouts, vos envies, vos centres d'intérêt...

Examinez aussi vos résultats scolaires, même si les notes ne traduisent pas toujours toutes vos capacités. Votre moyenne peut s'améliorer si vous trouvez un but à vos études !

Enfin essayez de mieux vous connaître, pour mieux vous imaginer dans un métier donné.

Pour cela, vous pouvez par exemple cocher « + » ou « - » pour chaque caractéristique ci-dessous :

Caractéristiques	+	-
Souriant		
Ouvert		
Communicatif		
Rapide		
Logique		
Précis		
Lent		
Organisé		
Fiable		
Travailleur		
compréhensif		
Courageux		

Caractéristiques	+	-
Réceptif		
Optimiste		
Ordonné		
Imaginatif		
Concret		
Pratique		
Débrouillard		
Sensible		
Adaptable		
Endurant		
Tenace		
Volontaire		

Dialoguez avec les personnes-ressources, au collège et ailleurs

Le professeur principal vous accompagne tout au long de votre démarche d'orientation. Il vous propose un entretien personnalisé d'orientation.

Si vous le souhaitez, le conseiller d'orientation psychologue peut également vous apporter un conseil spécialisé dans le cadre d'un entretien d'orientation approfondi.

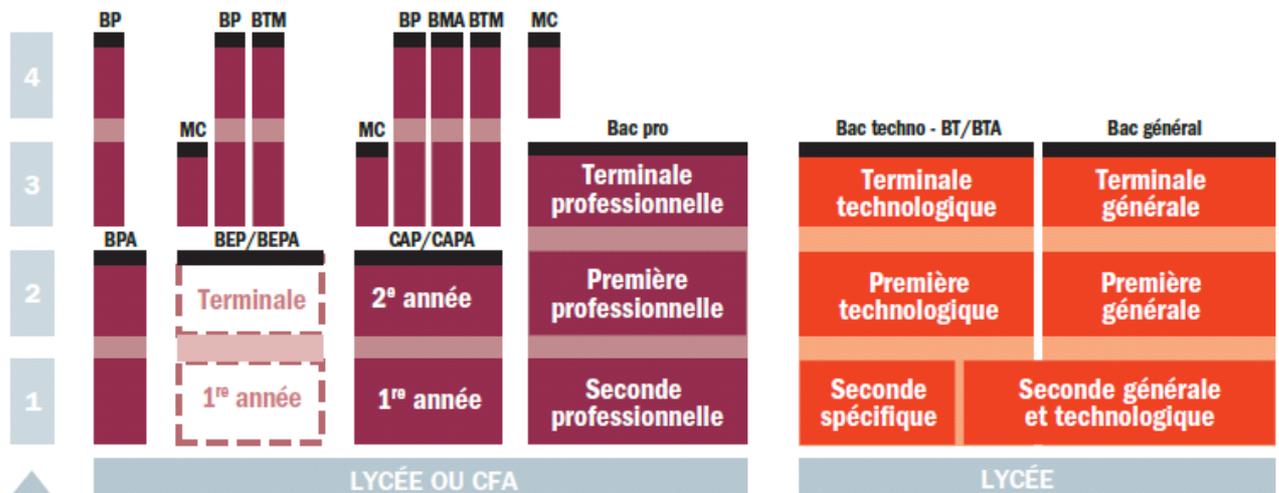
Vous pouvez aussi consulter les autres professeurs, le professeur documentaliste, le conseiller principal d'éducation (CPE), le chef d'établissement...

Pensez aussi à évoquer vos projets avec d'autres adultes : vos parents bien sûr, qui vous connaissent bien, ou d'autres membres de votre famille, mais aussi à des professionnels dans des structures (PIJ, BIJ ou CRIJ), clubs sportifs, maison des jeunes, ...), vos grands frères et sœurs, etc.

★ 2.4 – Comprendre les différents parcours d'études possibles

Une fois que vous en savez plus sur les métiers et sur vos caractéristiques personnelles, intéressez-vous au parcours d'étude nécessaire au métier que vous avez choisi. Car certains choix doivent être faits dès la 3^{ème} !

Voici un schéma des parcours d'études après la 3^{ème}. N'hésitez pas à vous faire aider pour le déchiffrer...



- C.A.P. : certificat d'aptitude professionnelle
- C.A.P.A. : certificat d'aptitude professionnelle agricole
- Bac pro : baccalauréat professionnel
- Bac techno : baccalauréat technologique
- B.E.P. : brevet d'études professionnelles
- B.E.P.A. : brevet d'études professionnelles agricole
- B.P. : brevet professionnel
- B.T. : brevet de technicien
- B.T.A. : brevet de technicien agricole
- M.C. : mention complémentaire
- B.M.A. : brevet des métiers d'arts
- B.T.M. : brevet technique des métiers

★ 2.5 – Créer sa propre « fiche métier »

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

Ne pas oublier d'y insérer une photo représentant le métier, et tenter de répondre aux questions suivantes.

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

Le métier :

Quel est l'intitulé du métier qui vous intéresse ?

Activité :

Que fait ce professionnel ?

Comment ?

Quelles sont ses différentes tâches ?

Quels outils ou machines utilise-t-il ? Quelles matières premières ?

Quelles initiatives prend-il dans son métier ?

Conditions de travail :

Où travaille-t-il ?

Quelle est sa place dans la hiérarchie ?

Doit-il se déplacer ?

Travaille-t-il seul ou en équipe ?

Qualités requises :

Quelles doivent être ses qualités physiques ?

Quelles doivent être ses qualités intellectuelles ?

Carrière :

Quelle expérience faut-il pour exercer ce métier ?

Quelle est la proportion femmes / hommes ?

Ce métier permet-il une évolution de carrière ?

Quel est le salaire approximatif ?

Faut-il accepter de travailler ailleurs pour exercer ce métier ?

Ce métier permet-il de trouver facilement du travail ?

Formation :

Quels sont les diplômes préparant ce métier ?

Comment y accède-t-on ?

Quelle est la durée approximative des études ?

Ensuite, le stage permettra de vérifier, compléter ou corriger ces informations. Il sera le moyen de comparer votre vision « théorique » d'un métier, à une vision « de l'intérieur ».

Etape 3 :

Rechercher les organismes d'accueil, les stages

Après avoir réfléchi au secteur d'activité ou à un métier intéressant, il faut se lancer dans la recherche d'un stage, donc trouver un organisme d'accueil.

On parle le plus souvent de stage « en entreprise », mais l'organisme d'accueil peut aussi être une collectivité (une mairie par exemple, ou un service de l'Etat) ou même une association (un club sportif, une association culturelle, etc.).

Et là, comment faire quand on est en 3ème et qu'on ne connaît pas le monde du travail ?

★ 3.1 - Comment trouver un lieu de stage ?

- Faites appel à votre entourage : demandez à vos parents, à votre famille, à vos amis ou même à des anciens élèves, s'ils connaissent une personne travaillant dans le secteur d'activité qui vous intéresse ou qui exerce le métier que vous avez choisi.
- Tout simplement : consultez les pages jaunes !
- Consultez cet annuaire d'entreprises disponible sur Internet :
📄 **www.ficheentreprise.com**
Il s'agit des entreprises de la région Centre inscrites au registre du commerce et des sociétés. C'est le " Qui fait quoi en région Centre ". Il permet de rechercher les entreprises par secteur d'activité, par zone géographique, etc. On accède aux informations utiles pour une recherche de stage (noms des principaux responsables, coordonnées complètes de l'entreprise, activités et effectif de l'établissement...). Le fichier contient les coordonnées de toutes les entreprises, même celles de moins de 10 salariés.
- Si vous en avez l'occasion, allez dans les salons et forums professionnels : ce sont d'excellents endroits pour créer un premier contact.

★ 3.2 – Où trouver des offres de stage en ligne ?

La liste ci-dessous n'est pas exhaustive. Il s'agit d'une rapide sélection de sites sur lesquels on peut trouver des offres de stages de tous niveaux.

- 📄 **<http://gabec.tice.ac-orleans-tours.fr>**
Site géré par l'académie d'Orléans-Tours.
Informations et offres de stage de la 3e au BTS. Stages de découverte de l'entreprise en 3ème, stages d'application dans le cadre des formations de l'enseignement professionnel et technologique (offres régionales ou nationales parfois.)
- 📄 **www.avenir-industries-alimentaires.com**
Site géré par l'Ania (Association nationale des industries alimentaires).
Présentation des industries alimentaires, informations et offres de stage d'observation pour les élèves de 3ème.
- 📄 **www.action-emploi.net**
Ce portail donne accès à une trentaine de sites contenant des offres de stages.



www.inserstage.com

Le site contient des offres de stage par domaines dans l'orléanais, notamment pour favoriser l'insertion et l'intégration des jeunes issus de l'immigration dans le monde professionnel. Il est possible de déposer une candidature, et les entreprises peuvent également, déposer leur offre via un formulaire.



www.orleansjob.fr

Portail local (agglomération orléanaise) qui a pour objectif de permettre aux jeunes entre 14 et 26 ans d'accéder plus facilement au monde de l'entreprise, que ce soit par un stage ou par un emploi. Il comporte des offres locales de stage et d'emploi, en alternance notamment, qui s'adressent à tous publics. Le site donne aussi des informations et des conseils pour chercher un stage ou un emploi.

Et 2 autres sites pour se donner des idées éventuellement, même si leurs stages s'adressent plutôt à des étudiants ou bacheliers :



www.apecita.com

La rubrique « Stages » contient des offres dans le domaine agricole, à partir du niveau bac ou équivalent. On peut faire des recherches multicritères par niveau, région et spécialités.



www.apec.fr

Dans la rubrique « Jeunes diplômés » on a accès à une base de stages, où l'on peut rechercher par région et mot clés. Les stages s'adressent à des étudiants ayant un niveau entre bac + 2 et bac + 5.

Etape 4 :

Préparer ses outils pour prospecter

Une fois que l'on y voit plus clair sur le type de stage que l'on souhaite faire et sur les organismes auprès desquels il est possible de candidater, reste encore à :

- planifier sa recherche dans le temps
- réaliser son CV et sa lettre de motivation
- envoyer son CV et sa lettre de motivation aux organismes que l'on a choisis, puis suivre ses candidatures (réponses, relances) avec son tableau de suivi (voir 4.5)
- se préparer pour l'entretien.

Attention, il faut débiter sa recherche le plus tôt possible !

★ 4.1 - Planifier sa recherche dans le temps

Préparer ses outils, envoyer des candidatures, contacter des entreprises, c'est long... Il faut penser à prévoir du temps pour le faire, et surtout ne pas s'y prendre au dernier moment !

★ 4.2 - Préparer son CV (Curriculum Vitae)

Le **curriculum vitae** ou **CV** (« chemin de vie » en latin), est un document détaillant son parcours scolaire et professionnel. Il permet de mettre en avant sa compétence pour un poste ou un stage donné.

Voici comment on peut le présenter :

Le diagramme illustre la structure d'un CV avec des sections et des conseils associés :

- ETAT CIVIL**
NOM, Prénom
Adresse
Téléphone et Portable
Courriel
Date de naissance
- Photo** (facultative)
- SCOLARITE ET/OU FORMATION PROFESSIONNELLE**
Pour chaque élément :
année, diplômes, options, établissement, lieu.
- EXPERIENCES PROFESSIONNELLES, STAGES EN ENTREPRISE, BENEVOLAT**
Pour chaque élément :
année, poste occupé, tâches effectuées, entreprise, compétences acquises, lieu.
- DIVERS**
Langues, informatique, compétences techniques, associatives...
centres d'intérêt (Sports, culture, voyages, musique...)
Permis/véhicule.

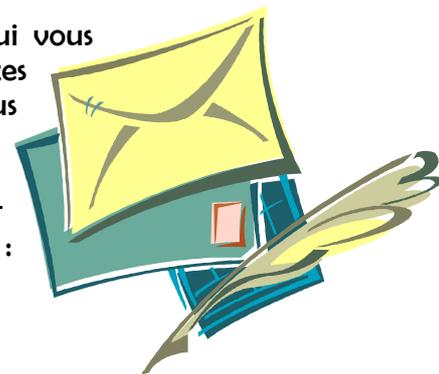
Annotations explicatives :

- Commencer par citer le plus récent (la classe dans laquelle vous vous trouvez actuellement), pour finir par le plus ancien.
- N'oubliez pas de citer d'autres stages éventuels que vous auriez fait, des petits boulots (garde d'enfants par exemple) et vos expériences de bénévolat – par exemple si vous participez à la rédaction d'un journal au collège, etc. Si vous n'avez aucune expérience à indiquer, alors supprimez cette rubrique de votre CV.
- Bien sûr, compte tenu de votre âge, vous n'avez pas un haut niveau de formation, ni une grande expérience professionnelle ou de bénévolat. Alors surtout, pensez à bien renseigner cette rubrique !

★ 4.3 – Préparer sa 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 assoir 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 qui vous intéressent à candidater dans son organisme : c'est ce que l'on appelle la lettre de motivation.



Voici comment elle peut se présenter :

Ça, c'est vous...

M. DURANT Marc
12, allée des Petits Pains
45000 Orléans
02.38.00.00.00

Orléans, le.....(date).....

Objet : Demande de stage

Madame, Monsieur,

Actuellement en classe de 3^{ème} au collège, je dois, dans le cadre de ma scolarité, effectuer un stage non rémunéré en entreprise de.....jours duau2012.

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.
Ce stage est pour moi, une étape essentielle à mon orientation.

Très motivé à l'idée de vivre cette expérience dans votre entreprise, je saurai accomplir avec sérieux les tâches que vous me confierez.

Dans l'espoir que vous prendrez en considération ma demande, je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes salutations distinguées.

Ou « découvrir de manière pratique un métier qui m'intéresse ».

La vôtre bien sûr,
pas celle de vos parents !

(Signature)

★ 4.4 – Se préparer à un entretien téléphonique, puis au face à face

L'objectif de l'entretien téléphonique est avant tout d'obtenir un rendez-vous.

Il est important :

- de bien préparer le déroulement de l'appel (pas plus de 2/3 min)
- d'organiser son espace pour être dans les meilleures conditions
- d'avoir sous la main des informations sur l'entreprise, son agenda et son tableau de suivi de contacts
- enfin, de se préparer pour : « avoir le sourire au téléphone ! » (ça s'entend un sourire !).

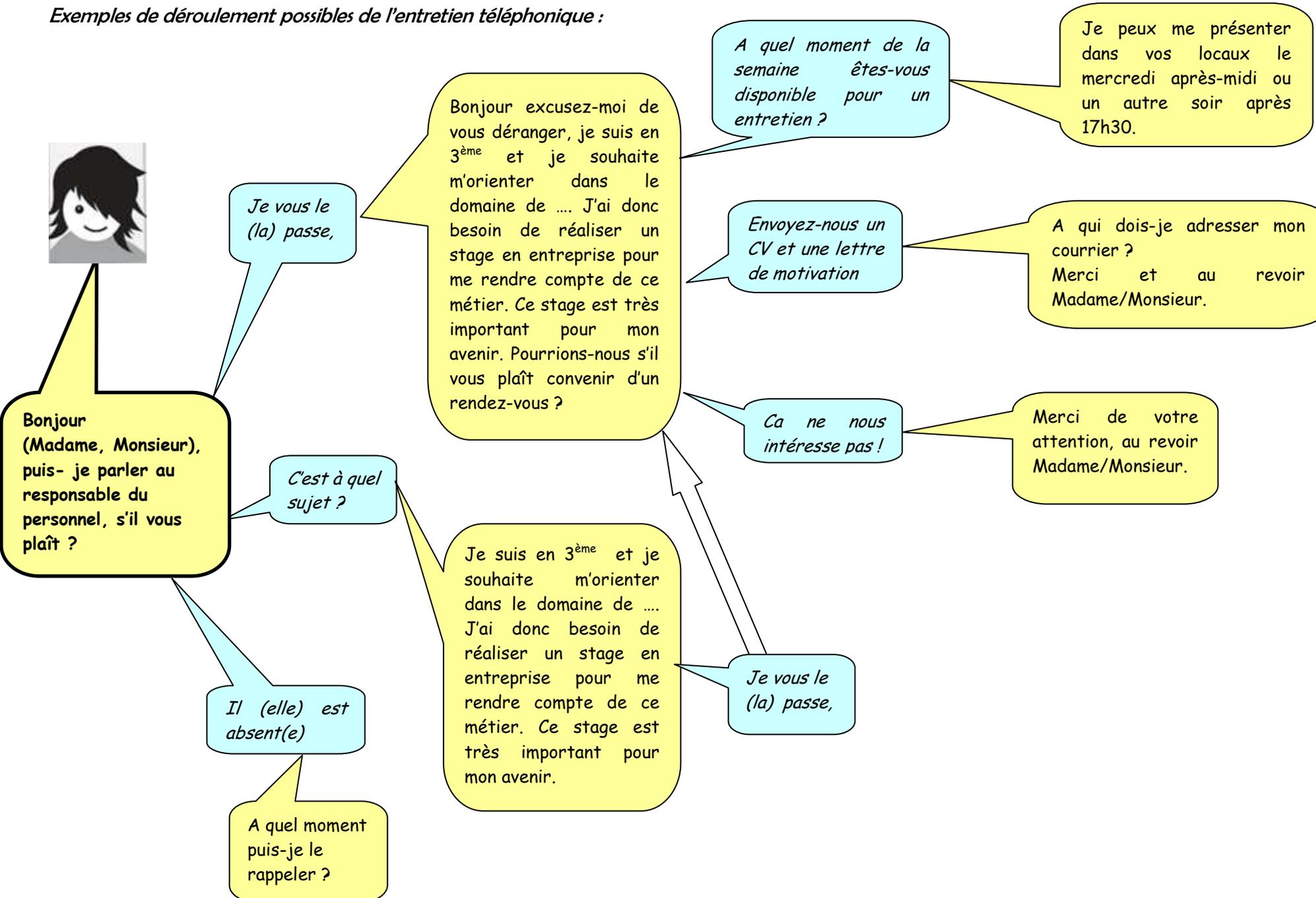
Pensez à relancer les entreprises par téléphone si vous n'avez pas de nouvelles, environ 7 à 10 jours après l'envoi de votre candidature.

→ *Page suivante : exemple de déroulés possibles du contact téléphonique.*

Une fois que vous aurez obtenu un rendez-vous pour un entretien en face à face, il faudra là aussi vous préparer :

- Renseignez-vous sur l'organisme ou l'entreprise, notamment via les sites Internet. Avant l'entretien, relisez le CV et la lettre de motivation que vous avez envoyés 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 courrier et dans votre CV. Listez les questions auxquelles il faut se préparer : vos points forts, vos points faibles, vos projets professionnels. Sachez parler de vous !
- Les règles d'or : être ponctuel, s'exprimer de façon claire, soigner sa présentation. Et penser à choisir une tenue correcte, dans laquelle on se sent bien.

Exemples de déroulement possibles de l'entretien téléphonique :



★ 4.5 – Tenir un tableau de suivi de ses contacts avec les entreprises

Nom de l'entreprise	Adresse	Téléphone	Suite à donner (envoyer CV, recontacter...)	Résultat : acceptation ou refus (motifs)



Et si malgré tout ça vous galérez... comment vous faire aider ?

Bien sûr, vous pouvez vous tourner vers l'équipe éducative de votre établissement scolaire.

Mais n'hésitez pas aussi à franchir les portes du CRIJ, ou du Bureau ou Point Information Jeunesse (BIJ ou PIJ) le plus proche de chez vous : c'est gratuit et nous pourrons vous conseiller dans vos démarches.

Il y a 69 PIJ, BIJ et le CRIJ en région Centre : retrouvez les adresses sur www.informationjeunesse-centre.fr



Centre Régional Information Jeunesse (CRIJ)

3-5, boulevard de Verdun - 45 000 ORLEANS
Tél : 02-38-78-91-78 - Courriel : crij@ijcentre.fr

Site internet : www.informationjeunesse-centre.fr