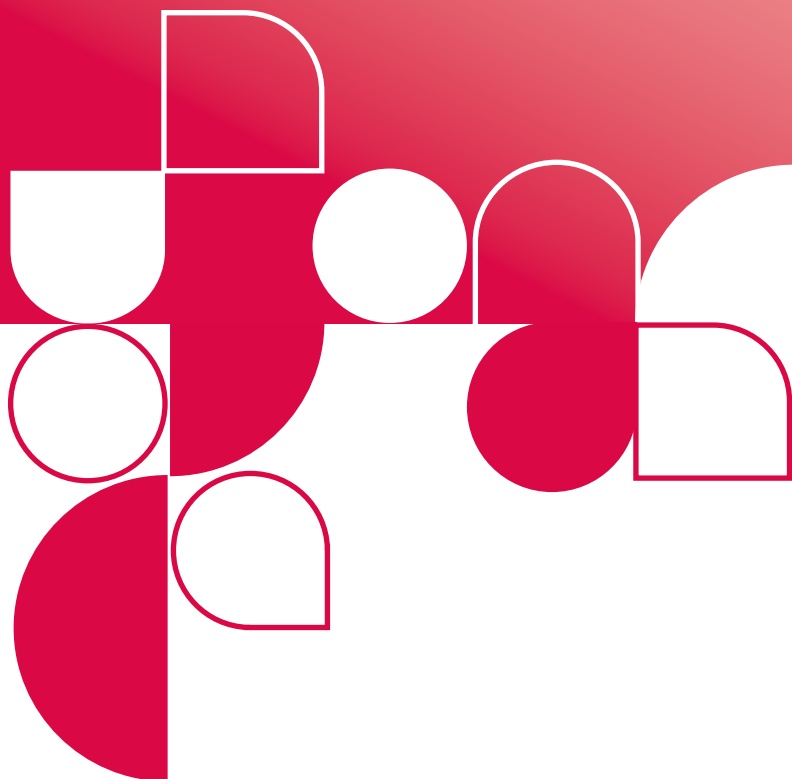




**STAGE  
DE**

**3<sup>e</sup>**

**LE GUIDE DU STAGIAIRE**



**Direction de la publication :** Isabelle Kuntz

**Rédaction :** Vanessa Boesch

**Conception et maquette :** Charlotte Fleurdépine

**Réalisation :** Info-Jeunes Auvergne-Rhône-Alpes

**ISSN :** 2425-651X69

# Sommaire

**1.** Avant le stage .....p.4-9

**2.** Chercher un stage..... p.10-17

**3.** Pendant le stage ..... p.18-19

**4.** Après le stage ..... p.20-21



# **Avant le stage**



## Les 7 ÉTAPES de la recherche de stage

1. S'interroger sur ses **centres d'intérêt, ses traits de personnalité, ses valeurs et ses critères de choix.**

2. S'informer sur **les secteurs d'activités et les métiers.**

3. Rechercher des **lieux de stage possible en lien avec les secteurs / les métiers choisis.**

4. Préparer sa **présentation orale et les outils de sa candidature** (CV et Lettre de Motivation).

5. **Contacter les recruteurs et envoyer sa candidature.**

6. Se préparer à un **entretien de stage.**

7. Faire **signer la convention de stage.**



## À quoi sert la convention de stage ?

---

C'est le **contrat** entre :

- **le stagiaire** (et ses représentants légaux),
- **le chef d'établissement** et
- **le responsable de la structure** (directeur d'établissement, Maire ...).

Cette convention doit indiquer au moins les informations suivantes :

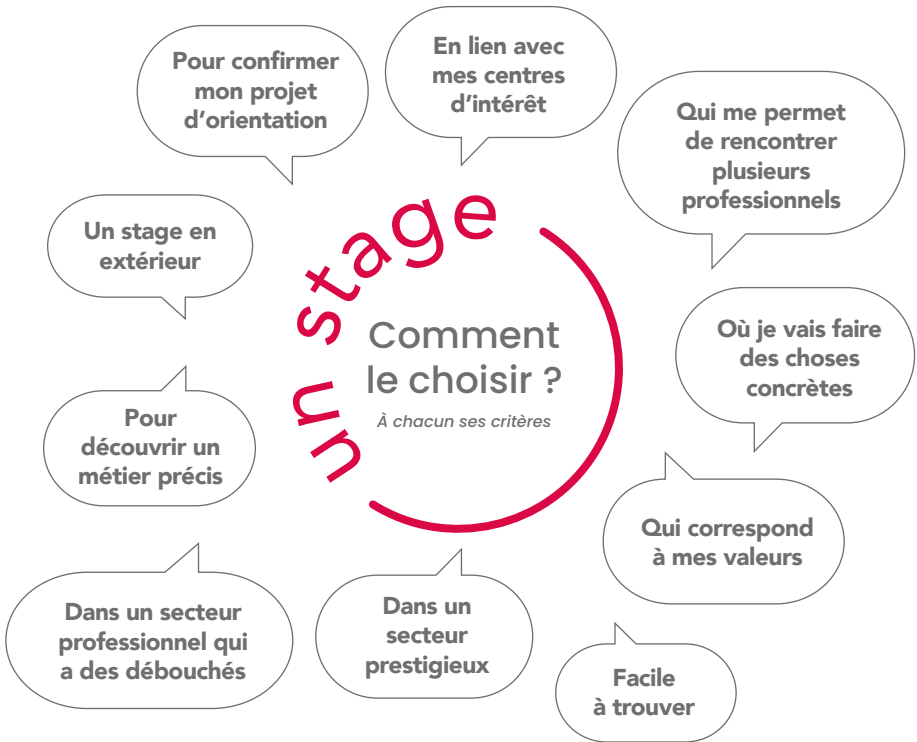
- vos nom et prénom,
- le contact de la structure d'accueil,
- l'organisation prévue (calendrier, nature des tâches confiées, conditions d'encadrement, suivi),
- les objectifs pédagogiques.

Elle doit absolument être signée par toutes les parties AVANT le début du stage.



# Un stage, quel stage ?

Le stage de 3<sup>ème</sup> est obligatoire, mais c'est avant tout l'opportunité de découvrir le monde professionnel et un secteur d'activité !



Quels sont vos critères ?

.....

.....

.....

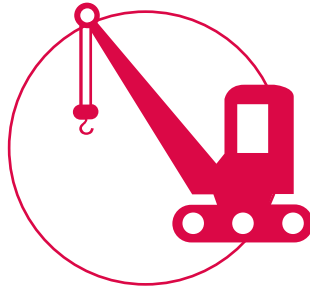
.....

.....



# S'informer sur les secteurs d'activités et métiers

---



Par secteurs  
d'activités



Par centres  
d'intérêt



Par  
métiers

[www.cidj.com/orientation-metiers](http://www.cidj.com/orientation-metiers)

[www.onisep.fr/metier](http://www.onisep.fr/metier)

[oreka.auvergnerrhonealpesorientation.fr/metiers](http://oreka.auvergnerrhonealpesorientation.fr/metiers)





# Qui peut vous aider à construire votre projet de stage ?

---



## Info-Jeunes

Avec ou sans RDV, en individuel ou en groupe, les informatrices et informateurs jeunesse vous accompagnent gratuitement dans toutes les étapes.

[info-jeunes.fr/annuaire-info-jeunes](http://info-jeunes.fr/annuaire-info-jeunes)



## Au collège

Votre professeur principal comme votre CPE seront de bons conseils.



PSY-EN

## La ou le PSY-EN\*

Du collège ou du CIO peut vous aider.

*\*Psychologue de l'Éducation Nationale*



# **Chercher un stage**



## Où faire un stage ?

### Secteur public

Une médiathèque,  
Un service municipal,  
Une administration,  
Un hôpital,  
Un musée...

### Secteur associatif

Un centre socio-culturel,  
Une Maison de la  
Jeunesse et de la  
Culture (MJC),  
Une association sportive,  
culturelle, humanitaire...

### Secteur privé

#### **Entreprises :**

- TPE (Très Petite Entreprise),
- PME (Petite ou Moyenne Entreprise),
- Grande entreprise

#### **Professions libérales :**

- kinésithérapeute,
- orthophoniste,
- avocat...

#### **Artisans :**

- plombier,
- menuisier,
- électricien...

#### **Commerçants**

## ➤ Où trouver des contacts ?

- Sur le site de votre commune, pour les services municipaux et annuaires des commerces et entreprises.
- Sur les pages jaunes
- [www.labonneboite.francetravail.fr](http://www.labonneboite.francetravail.fr)
- Sur les annuaires professionnels des sites des fédérations et chambres de métiers. *Liste des principales fédérations* : [www.formations-pour-tous.com/liste-federations.php](http://www.formations-pour-tous.com/liste-federations.php)
- En faisant une requête précise sur un moteur de recherche,
- Auprès de vos CPE, de vos professeurs, et auprès de la structure Info-Jeunes la plus proche.

En majorité, on trouve un stage en **postulant directement** :  
(candidature spontanée)

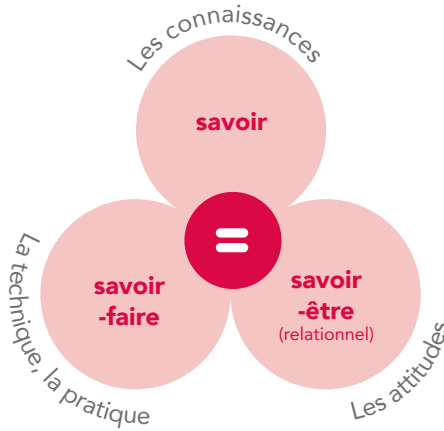
- par un contact direct : en se présentant ou par téléphone
- par l'envoi d'un mail / courrier de candidature

**En en parlant autour de vous !**



# Outils de recherche

Vous n'avez pas encore d'expérience professionnelle et c'est bien normal, mais vous avez des expériences et des compétences personnelles.



**savoir**

**savoir-faire**

**savoir-être**

Comment les identifier ?

Sur une feuille, lister **tout ce que l'on sait** même ce qui semble insignifiant ou du détail.

C'est l'ensemble des **capacités pratiques ou techniques** que l'on maîtrise.

Ce sont vos **qualités personnelles et comportementales**, liées aux valeurs, à l'attitude.

Comment les verbaliser ?

**JE CONNAIS + NOM**

- › Je connais une langue étrangère
- › Je connais un logiciel de traitement de texte
- › Je connais les règles du basket

**JE SAIS + VERBE D'ACTION**

- › Je sais m'exprimer dans une langue étrangère
- › Je sais mettre en page un rapport de stage
- › Je sais arbitrer un match de basket

**JE SUIS + ADJECTIF / J'AI + NOM**

- › Je suis capable de m'adapter
- › Je suis autonome
- › Je suis à l'écoute
- › J'ai le sens de l'initiative
- › J'ai de la résistance au stress
- › J'ai de la patience ...

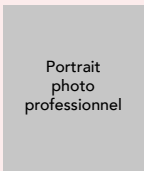




# Le CV

## Quelques conseils :

- Adaptez les rubriques à votre situation
- Une photo permet de bien vous identifier
- Créez-vous une adresse mail professionnelle, contenant vos nom et prénom
- Rédigez votre CV sur un logiciel de traitement de texte ou sur un site d'aide à la rédaction comme **cvdesignr.com**, **moncv.com**.



Prénom NOM  
3 rue de la découverte  
07200 AUBENAS  
07 XX XX XX XX  
prénom.NOM@machin.com  
15 ans

## Stage de découverte professionnelle

### FORMATION

2024-2025 : 3<sup>ème</sup> Collège «Nom du collège»

- Langues vivantes : LV1 : ..... / LV2 : .....
- Informatique : indiquez ici les logiciels que vous utilisez

### EXPÉRIENCES PERSONNELLES

Parlez de vos expériences personnelles.

Exemples : éco-délégué-e depuis 1 an, bénévole dans un club de sport...

### ACTIVITÉS EXTRA SCOLAIRES

Parlez de vos activités sportives, culturelles, de loisirs...

( > de vos compétences personnelles ! )

### CENTRES D'INTÉRÊT

Parlez de vos centres d'intérêts, vos passions...

Exemples : Lecture de romans de fantasy. Cuisine : préparation de desserts.

Jeux Vidéos : jeux de coopération en ligne...



# La lettre de motivation

---

## Quelques conseils :

- indiquez le nom du destinataire (en haut à droite) si vous le connaissez,
- si vous postulez dans différents secteurs d'activité, pensez à adapter votre argumentaire.

Prénom NOM

Adresse

Téléphone

Mail

À l'attention du responsable des ressources humaines  
Nom de l'entreprise  
adresse - Ville

Objet : candidature pour un stage de découverte

Madame, Monsieur,

**Un paragraphe pour se présenter et préciser votre demande :**  
indiquez les dates de stage, vos matières préférées,...

**Un paragraphe pour expliquer votre demande :**  
Pourquoi vous choisissez ce secteur d'activité, cette entreprise.  
Quels sont vos objectifs pour ce stage ?

**Un paragraphe pour présenter vos atouts, vos compétences,  
vos motivations.**

Je reste disponible pour un entretien et vous remercie de l'attention portée à ma candidature. Veuillez recevoir Madame, Monsieur, mes meilleures salutations.

Prénom NOM



# Démarcher et se présenter

---

## Directement auprès d'un employeur :

Bonjour, je m'appelle .....,

je suis en classe de ....., au collège ..... et je suis à la recherche d'un stage de découverte d'une semaine, pour la période du .... au .... .

Est-ce-que je peux vous donner mon CV et ma lettre de motivation ?

Si non : Est-ce-que vous connaissez d'autres structures qui pourraient accepter ma candidature ?

Merci de votre écoute. Au revoir.

---

## Par téléphone :

Bonjour, je m'appelle .....,

je suis en classe de ....., au collège ..... ) et je suis à la recherche d'un stage de découverte d'une semaine, pour la période du .... au .... .

Est-ce-que vous pourriez me donner un contact mail pour que je vous envoie ma candidature ? À qui est-ce que je peux adresser ma candidature ? (demandez le nom d'un responsable)

Si non : Est-ce-que vous connaissez d'autres structures qui pourraient accepter ma candidature ?

Merci de votre écoute.

Au revoir.



**La personne qui vous reçoit ou répond au téléphone, n'est pas forcément la personne en charge du recrutement .**

---

## Par email :

Objet : Candidature pour un stage d'observation d'une semaine

Bonjour,

Je vous adresse ma candidature pour un stage d'observation d'une semaine afin de découvrir le milieu professionnel et réfléchir à mon orientation.

Vous trouverez ci-joint mon CV et ma lettre de motivation.

Dans l'attente de votre retour, je vous souhaite une bonne fin de journée.

Cordialement

Prénom NOM



**N'oubliez pas les pièces jointes !  
Au format PDF, c'est mieux.**



## ➤ Suivre ses candidatures

Il est conseillé de contacter les employeurs dès que vous connaissez vos dates de stage. Pour ne pas oublier qui vous avez contacté et vous souvenir de vos échanges, vous pouvez utiliser ce tableau :

Nom de l'organisme	Date du 1er contact	Nom du référent	Adresse mail ou n° de téléphone	Réponse positive + ou négative -	Date du Rendez-vous ou entretien

## ➤ Préparer un entretien

Un employeur propose de vous recevoir en entretien, pour être à l'aise et éviter de stresser, **une bonne préparation** vous mettra (suffisamment) **en confiance**.

### Avant l'entretien

- Renseignez-vous sur la structure qui va vous accueillir : son domaine d'activité, sa taille ...
- Entraînez-vous à vous présenter en 5 minutes, en mettant en avant vos atouts pour ce stage. Vous pouvez parler de vos activités personnelles, vos engagements (délégué de classe, éco-délégué, vie associative...), vos objectifs...
- Prenez le temps de réfléchir à vos qualités principales,
- Travaillez votre motivation : pourquoi voulez-vous découvrir ce secteur, ce métier ? Est-ce en lien avec votre projet d'orientation, vos centres d'intérêt ?
- Préparez des questions : à quoi ressemble une journée type ? Allez-vous rencontrer différents professionnels ? Pouvez-vous apporter votre repas pour manger sur place ?

### Pendant l'entretien

- Adaptez votre tenue vestimentaire au secteur d'activité.  
Soignez votre présentation et votre attitude pendant l'entretien.
- Posez des questions pour montrer votre motivation,
- Et bien-sûr soyez courtois durant la durée de l'entretien et remerciez la personne qui vous a reçu, à la fin.



# **Pendant le stage**



## Quelques conseils

Repérez votre itinéraire et le temps de trajet à l'avance, vous serez plus détendu le 1er jour, pour votre arrivée.

- Soyez **ponctuel**(à l'heure) !
- Mettez votre **téléphone en mode silencieux** dans votre sac.
- **Saluez et présentez-vous** auprès des personnes que vous croisez, pour faire bonne impression.
- Ne craignez pas de **poser des questions** (sur le travail, mais aussi si vous ne comprenez pas une demande).
- **Prenez des notes et collectez des documents** qui vont enrichir votre rapport de stage.
- En fin de journée, **prévenez votre tuteur de votre départ**.
- **Rédigez chaque jour un journal de bord** pour avoir les informations essentielles à la rédaction de votre rapport de stage.
- **Soyez actif et proposez votre aide**.

### > Modèle de carnet de bord journalier

Date du jour	Ce que j'ai observé	Ce que j'ai fait	Mes remarques



# **Après le stage**



## Après le stage

Il est important de remercier votre tuteur et les personnes qui vous ont accueilli. Il est temps de rédiger votre rapport de stage. Votre tuteur appréciera de recevoir un exemplaire.

### Quelques conseils pour réussir son rapport de stage



Onisep

[www.onisep.fr/orientation/le-college/les-stages-au-college/reussir-son-rapport-de-stage-de-college-quelques-consignes-a-suivre](http://www.onisep.fr/orientation/le-college/les-stages-au-college/reussir-son-rapport-de-stage-de-college-quelques-consignes-a-suivre)

## ➤ Cette expérience vous a plu et vous aimeriez faire un autre stage?

C'est possible avec le **mini-stage découverte** !

La Chambre des Métiers et de l'Artisanat (CMA) ou la Chambre du Commerce et de l'Industrie (CCI) peuvent vous délivrer des conventions de stage.

Une fois la convention établie, le mini-stage découverte dure de 1 à 5 jours (35h maximum) et doit avoir lieu pendant les vacances scolaires.

Pour plus d'information, rendez-vous sur les sites de la CMA ou de la CCI !

CMA



CCI



> Rendez-vous sur :

info-jeunes.fr

Centre Régional Information Jeunesse  
66 cours Charlemagne, 69002 Lyon  
[www.info-jeunes.fr](http://www.info-jeunes.fr)

**info** AUVERGNE-RHÔNE-ALPES  
**Jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES

