

# Recherche de stage, mode d'emploi

Rechercher un stage demande de la méthode et de la persévérance. Dans ce dossier, nous vous donnons tous les conseils et les outils pour faciliter votre démarche.



© Fotolia

## Sommaire

### 4 étapes

pour trouver un stage

- 1 Faire le point sur sa situation ..... p. 2
- 2 Rechercher des offres de stage ..... p. 3
- 3 Lire une offre de stage..... p. 4
- 4 Répondre à une offre de stage..... p. 5

### Le stage, étape clé du parcours professionnel

Le stage est un élément essentiel de votre parcours de formation parce qu'il va vous permettre de **mettre en pratique vos connaissances** et **découvrir un environnement professionnel**. Réalisable dans **tout type d'organisme** (entreprise, association, administration, hôpital, etc.), il nécessite de bien identifier ce que l'on le souhaite : secteur d'activité, type de missions, etc.

Dans ce dossier, nous vous donnerons des éléments pratiques pour faciliter votre recherche de stage et bien connaître vos droits. En complément, nous vous proposons **une page dédiée au référencement de sites qui proposent des offres de stage**.

Le document s'adresse **en priorité aux personnes de 16 à 25 ans qui sont scolarisées**. Mais il peut s'avérer utile à d'autres profils : les Missions locales peuvent fournir gratuitement des conventions de stage à ceux qui ne sont plus scolarisés, les agences Pole emploi aux personnes qui ont plus de 26 ans, etc.

# 1. Faire le point sur sa situation

**Avant de démarcher des structures pour réaliser votre stage, il est essentiel de faire un diagnostic de votre situation. Pour cela, il faut réussir à bien identifier ce que vous cherchez (secteur d'activité, zone géographique, etc.), au besoin avec l'aide d'un-e professionnel-le de l'orientation.**

## Déterminer des critères de recherche

\* Pour pouvoir rechercher efficacement un stage, il faut commencer par **déterminer quels sont vos critères de recherche**. « S'il s'agit d'un stage obligatoire prévu dans la formation, il faut que le stage corresponde aux objectifs pédagogiques fixés pour être validé. Mais on peut aussi ajouter ses propres objectifs : Et moi, j'aimerais quoi ? Pour moi, le stage idéal, ce serait si j'apprends quoi, si je découvre quoi ? » explique Florence Maury Bouchard, Chargée d'accompagnement à l'insertion professionnelle à Cap'Avenir, un service de l'Université Bretagne Occidentale (UBO).

Des exemples de questions à se poser...

### Secteur d'activité

Localisation      Rémunération  
Durée      Missions  
Type      Niveau de responsabilités  
Taille      structures

À savoir : le contexte sanitaire peut permettre des aménagements, contactez votre établissement pour en savoir plus.

## S'informer sur les métiers

\* **Consulter des fiches métiers** Pour mieux cerner le type de stage que vous pourriez réaliser, vous pouvez consulter les [fiches métiers](#) sur le site d'IDÉO en faisant une recherche par nom, secteur ou centre d'intérêt. Pour chaque métier, vous trouverez sa définition, ce qu'il faut savoir faire, les conditions de travail, les débouchés, etc.

\* **Sélectionner les missions qui vous intéressent** Si plusieurs missions vous intéressent, classez-les par ordre de préférence et élargissez vos critères au besoin. Contexte sanitaire oblige, « si idéalement je recherche un stage en cabinet d'expertise comptable, je vais peut-être devoir élargir aux entreprises qui ont un service comptabilité » affirme Florence Maury Bouchard.

## Rencontrer des professionnel-le-s de l'orientation

\* **S'entretenir avec un-e professionnel-le** Des professionnels de l'orientation pourront vous délivrer des outils, des conseils, voire des offres pour vous aider dans votre démarche (voir encadré « [IDÉO, un réseau de professionnel-le-s à votre écoute](#) », p.5)

« La première démarche à réaliser, c'est de faire un diagnostic de votre situation pour que l'on puisse vous proposer des choses auxquelles vous n'auriez pas forcément pensé », explique Emmanuelle Dubois, Animatrice à l'Exploratoire.

\* **Participer à des ateliers** Certaines structures proposent également des ateliers méthodologiques pour mener à bien sa recherche de stage (par exemple à l'université [Rennes 1](#)).



© Unsplash

### Le tchat du CRIJ

[Le CRIJ Bretagne](#) (Centre régional information jeunesse) propose sur son site un tchat pour répondre aux demandes des jeunes et de leurs parents. « Nous essayons d'orienter les personnes sur toutes les questions qui les concernent : orientation, santé, logement, mobilité internationale, etc. Cet outil est complémentaire de la soixantaine de structures IJ (Information jeunesse) présentes sur le territoire breton. », indique Adeline Chevalier, Documentaliste-informatrice au CRIJ Bretagne.

[Le tchat](#) est ouvert du lundi au vendredi de 12h à 20h.

# 2. Rechercher des offres de stage

**Vous venez de faire le point sur votre situation et vos souhaits ? Il est temps maintenant de passer à la recherche de stage. Plusieurs possibilités s'offrent à vous : répondre à des annonces, envoyer des candidatures spontanées ou encore faire jouer votre réseau. Ne négligez aucune piste !**

## Consulter les annonces

\* **Les sites d'emploi** publient la plupart du temps des offres de stage (Indeed, Jobijoba, Meteojob, etc.). Si vous avez une idée suffisamment précise du périmètre de votre stage, vous pouvez mettre en place des alertes sur ces différents sites et y déposer votre CV.

\* **Les sites spécialisés** proposent des offres de stages destinées à un public particulier (Apec, Iquesta, etc.) ou à un secteur dédié (Stage agricole pour l'agriculture, Profil-Culture pour la culture et les médias, etc.).

\* **Les sites des structures** - entreprises, associations ou collectivités - publient parfois directement leurs offres de stages sur leur site.

\* **Les établissements de formation** peuvent recevoir directement des offres. « Nous travaillons avec l'outil Career Center de Jobteaser, explique Florence Maury Bouchard. On y trouve des offres de stage sur une interface publique. Mais nous avons aussi une interface privée qui permet aux entreprises de déposer des offres à destination des étudiants de l'université. »

## Retrouvez des sites d'offres de stage sur notre page

<https://ideo.bretagne.bzh/actualites/des-ressources-pour-vous-aider-trouver-votre-stage>

## Les candidatures spontanées

\* **Cibler le bon contact** « Nous conseillons d'utiliser des annuaires d'entreprise » indique Adeline Chevalier. Des sites tels que [Pages Jaunes](#), [Kompass](#), [Societe.com](#), [La Bonne Boîte](#), ou [Cléor](#) vous permettront d'obtenir des adresses d'entreprises dans votre région. « Pour trouver le bon destinataire, on peut regarder sur [LinkedIn](#) qui travaille dans l'entreprise et entrer en contact. Je conseille aux étudiants de doubler leurs candidatures : une au responsable du service qui les intéresse et une au service RH. On peut aussi appeler la structure pour tenter d'obtenir le nom de la personne à qui adresser sa candidature » affirme Florence Maury Bouchard.

\* **Répondre à un besoin** Inconvénient de la candidature spontanée : elle ne répond pas à un besoin exprimé de la structure. C'est à vous de suggérer des missions.

« Pour mieux cerner ce qu'ils sont en mesure de proposer, les étudiants peuvent échanger avec leurs enseignants sur ce qu'ils sont capables de faire. Ils peuvent apporter quelque chose à l'entreprise jusqu'à tel point et à partir de ce point, ce sera à l'entreprise de les aider à monter en compétences. »

## Faire jouer son réseau

\* **Faire jouer le bouche-à-oreille** « Souvent il faut reprendre avec les étudiants ce qu'on entend par réseau, note Florence Maury Bouchard. Ils sont en train de chercher quelque chose, il faut qu'ils le fassent savoir, qu'ils en parlent autour d'eux. Certains sous-estiment les ramifications de leur réseau familial : parents, tantes, oncles... »

\* **Commencer à construire son réseau** « Un réseau se construit petit à petit, même si tous les étudiants ne sont pas égaux sur ce point. On peut commencer à le construire pendant un stage ou un job d'été. Lorsqu'un conférencier intervient en formation, on peut le demander en contact sur les réseaux sociaux... »

A noter également, l'existence de nouveaux outils pour vous aider dans cette tâche. Des applications comme [Shapr](#) ou [My job glasses](#) proposent ainsi de vous mettre en relation avec des professionnels du même domaine.

\* **Contactez des anciens élèves** Pensez également aux « alumni », ces associations d'anciens élèves, ou encore aux annuaires d'anciens étudiants dont disposent parfois les établissements de formation. Si vous n'y avez pas accès, vous pouvez retrouver sur LinkedIn des professionnels qui ont suivi la même formation que vous.

À savoir : « Le marché caché représente 70% du total des offres » rappelle Emmanuelle Dubois. « Il fonctionne par cooptation, autrement dit ce sont toutes les offres que le futur stagiaire ne peut pas voir. »

## Handisup : un dispositif dédié aux personnes en situation de handicap

L'association [Handisup Bretagne](#) propose un accompagnement aux personnes en situation de handicap résidant en Ille-et-Vilaine et dans le Finistère. Pour pouvoir bénéficier de ce service, il faut être étudiant·e ou diplômé·e depuis moins de 3 ans. Un·e professionnel·le vous aidera à l'élaboration de votre CV, d'une lettre de motivation et vous donnera accès à la candidathèque - toutes les candidatures sont envoyées chaque mois à environ 200 entreprises partenaires.

Antenne de Rennes  
02 99 14 66 35  
[sophie.kernoa@fsef.net](mailto:sophie.kernoa@fsef.net)

Antenne de Brest  
02 98 80 87 45  
[laetitia.knebel@fsef.net](mailto:laetitia.knebel@fsef.net)

# 3. Lire une offre de stage

**Pour mettre toutes les chances de son côté, il est essentiel de bien lire et de bien comprendre les offres de stage. Certains droits ne sont pas forcément notés dans l'annonce.**



© Photo.com

## Les attendus de la structure et du candidat

\* **L'employeur** Bien se renseigner sur la structure vous permettra de vous assurer que le stage correspond bien à ce que vous cherchez, de rédiger une lettre de motivation personnalisée et de préparer votre entretien.

À savoir : toutes les structures ou presque ont des sites ou des pages sur les réseaux sociaux. Récolter le plus d'informations possibles permettra de montrer votre intérêt pour la structure et les missions proposées.

\* **Missions** Il s'agit de la liste des tâches que vous allez accomplir. Attention, cette liste n'est pas toujours exhaustive ! Vous ne saurez également pas toujours celles qui vous prendront le plus de temps ou qui sont considérées comme les plus importantes. Ce sera autant de questions à poser lors de l'entretien.

\* **Profil** La structure qui propose un stage a généralement des attentes sur le profil du futur stagiaire : niveau minimum d'études, type de cursus (exemple : CAP, école de commerce, cursus en information-communication).

\* **Compétences** La structure détaille ce qu'elle cherche tant au niveau du savoir-être (autonome, organisé, etc.) que du savoir-faire (parler anglais, maîtriser certains logiciels, etc.). Pour autant, « Ça ne veut pas dire qu'il faut tous les remplir. [...] Si vous avez une bonne partie de ces critères, il faut y aller et pousser un peu les frontières », conseille Florence Maury Bouchard.

## Informations pratiques

\* **Durée** Les offres de stage sont proposées pour une durée stricte (par exemple, 6 mois) ou plus ouverte (par exemple, de 3 à 6 mois). Vous pouvez tout de même postuler en donnant vos propres contraintes si l'entreprise vous intéresse vraiment.

À savoir : un stage ne peut pas durer plus de 6 mois.

\* **Localisation et modalités de travail** Crise sanitaire oblige, les modalités de travail sont à prendre en compte : il peut s'agir de travailler directement depuis chez soi une partie ou toute la semaine. Dans ce cas, vous travaillerez avec vos collègues à distance en utilisant des systèmes de visioconférence (Skype, etc.) et/ou le téléphone.

À savoir : les stagiaires bénéficient des mêmes dispositions que les salariés. Par exemple, si les employés sont en télétravail, le stagiaire le sera également.

## Droits des stagiaires

\* **Gratification** En tant que stagiaire, vous n'êtes pas considéré.e comme un.e salarié.e de l'entreprise. Vous ne percevrez pas un salaire mais pourrez recevoir une « gratification » si vous travaillez plus de deux mois consécutifs dans une entreprise ou à partir de la 309<sup>e</sup> heure de stage. La structure qui vous accueille doit vous verser au minimum 3,9 € par heure. Vous pouvez calculer le montant exact de votre gratification en utilisant [ce calculateur](#).

À savoir : durant votre stage, vous pourrez bénéficier du remboursement de 50% de vos frais de transport ainsi que de tickets restaurant pour le déjeuner.

\* **Congés** En dessous de 2 mois, les congés ne sont pas obligatoires.

\* **Arrêt maladie** Vous bénéficiez du [remboursement de vos frais de santé](#) en cas de maladie et de maternité, mais pas de versement d'indemnités journalières en cas d'arrêt de travail pour maladie sauf si votre stage dépasse deux mois.

\* **Retraite** Le stage permet de [cotiser à la retraite](#) mais il faut pour cela réaliser des démarches.

À savoir : retrouvez l'intégralité de vos droits sur le site du [Code du travail numérique](#).

## Obtenir une convention de stage sans être scolarisé, c'est possible

La convention de stage est un document obligatoire pour réaliser un stage. Il est généralement fourni par les établissements scolaires. Mais certaines structures d'accompagnement peuvent vous permettre d'obtenir gratuitement une convention pour une durée d'un jour à un mois.

**Pour les moins de 26 ans**, vous pouvez contacter la [Mission locale](#) la plus proche de chez vous. Au-delà, [Pôle emploi](#) - CAP emploi pour les personnes en situation de handicap - pourra vous proposer une période de mise en situation en milieu professionnel.

# 4. Répondre à une offre de stage

**La lettre de motivation, le CV et l'entretien obéissent à des règles tacites. Des documents personnalisés et une organisation rigoureuse seront vos meilleurs alliés pour décrocher un stage.**

## Préparer son C.V et sa lettre de motivation

\* **Préparer un C.V qui vous ressemble** « Pour bien se connaître, on peut demander conseil à sa famille et ses amis. On peut également lister ses qualités et ses compétences ou demander à ses professeurs les compétences que l'on développe dans le cadre de sa formation », analyse Adeline Chevalier.

\* **Adapter ses documents à l'offre** « Quand on a une offre en face de soi, il faut voir quelles compétences on peut mettre à disposition de l'entreprise. Si la structure demande quelque chose, il faut voir si on l'a déjà fait ou si cela va être étudié durant la formation », explique Emmanuelle Dubois.

\* **Savoir faire la différence** « Même si on sait qu'un stage sert à apprendre, il y aura beaucoup d'autres candidats. La différence peut passer par des activités bénévoles que l'on fait, un investissement dans une association, etc. » indique Emmanuelle Dubois.

\* **Bien structurer sa lettre de motivation** Même si chaque lettre doit être personnalisée, la structure doit rester identique (« vous, moi, nous »). Voici [quelques exemples](#) qui pourraient vous inspirer.

\* **Mettre en page son C.V** Si vous n'avez pas les logiciels adéquats pour réaliser une belle mise en page, des sites tels que [Cv designr](#) ou [Canva](#) proposent des maquettes.

À savoir : préférez les envois en format PDF pour vos documents.

## Préparer son mail d'accompagnement

\* **Rédiger un titre clair** Si le recruteur ne donne pas d'instructions, soyez clair-e. Par exemple, vous pouvez intituler votre mail « demande de stage + intitulé du poste » ou indiquer le numéro de l'offre le cas échéant.

\* **Aller droit au but** Un mail d'accompagnement doit être clair et comporter essentiellement des éléments pratiques (à qui vous vous adressez, l'objet de votre message, indiquer que votre mail contient un C.V et une lettre de motivation, etc.).

Vous ne devez pas reprendre les phrases rédigées dans votre lettre de motivation.

À savoir : il faut bien penser à utiliser une adresse mail sérieuse - pas de pseudo fantaisiste - pour candidater à un stage.

## Réaliser des relances

\* **Ne pas se précipiter** La relance auprès du recruteur peut être effectuée entre une semaine et deux semaines après le premier message.

\* **Utiliser le téléphone** « Pour faire une relance efficace, il s'agit de passer un coup de fil, d'identifier un interlocuteur au niveau des ressources humaines ou de la direction qui pourrait décider de nous prendre ou non en stage et d'obtenir son contact direct », explique Adeline Chevalier. « C'est plus rapide par téléphone et ça permet d'avoir des infos qu'on n'a pas sur l'offre », renchérit Emmanuelle Dubois.

\* **Faire plusieurs relances** « Si dix jours après [la première relance], on n'a toujours aucune réponse, il faut de nouveau rappeler, l'instruction est peut-être en cours. Il faut insister tant qu'on n'a pas de réponse », indique Adeline Chevalier.

\* **Tenir un tableau de suivi** Pour éviter d'oublier des éléments, préparez un document où vous indiquerez les informations utiles pour votre recherche de stage : date de candidature, date de relance, contacts, etc. Il peut s'agir d'un simple tableau Excel ou d'un outil en ligne tel que [Mémo de l'Emploi store](#) ou [Trello](#).

## Préparer son entretien

\* **Préparer ses réponses... et ses questions** Ce sont souvent [les mêmes questions qui reviennent lors des entretiens](#) (se présenter, présenter les missions, etc.). Préparez-les en amont vous permettra d'être plus à l'aise le jour de l'entretien. Vous pouvez également préparer des questions, cela montrera que vous avez étudié l'annonce et la structure et donc que vous êtes motivé-e.

\* **Entretien à distance** Crise sanitaire oblige, l'entretien peut parfois se dérouler en visio. Vous trouverez [ici](#) quelques conseils de circonstance.

À savoir : Il est essentiel de prendre des notes durant l'entretien. Pensez à bien prendre de quoi écrire.

## IDÉO, un réseau de professionnel-le-s à votre écoute

IDÉO est le nom du service public régional d'information et d'aide à l'orientation. Son but est d'informer et conseiller chaque Breton-ne sur les métiers, les formations et les opportunités d'emploi, depuis le collège et tout au long de la vie active. Il est composé de [11 membres et 11 membres associés](#), soit environ **470 lieux d'information** - la liste est consultable [ici](#) - répartis sur toute la Bretagne. **Ces professionnel-le-s peuvent vous accompagner dans votre recherche de stage.**

