



# Trouver un stage

de découverte "métiers"  
au collège et au lycée



**Emploi /  
Jobs / Stages**

**Attendue et redoutée à la fois, la « séquence d'observation en milieu professionnel », si elle est obligatoire pour tous les élèves de troisième, elle s'avère très utile, même après le collège (lycéens, étudiants), pour conforter son projet d'orientation.**

Le stage de découverte des métiers a notamment pour objectif de « sensibiliser les élèves à l'environnement technologique, économique et professionnel en liaison avec les programmes d'enseignement, notamment dans le cadre de l'éducation à l'orientation ».

Cette immersion dans le monde du travail permet de découvrir un métier qui vous intéresse ou un secteur d'activité que vous ne connaissez pas. C'est une étape importante dans votre parcours d'orientation.

C'est donc à vous de procéder à la recherche de stage. L'équipe pédagogique de votre établissement et votre entourage peuvent vous accompagner dans cette mission difficile et parfois stressante. Voici quelques conseils pour vous aider à trouver un stage.

Normalement, le stage a lieu sur le temps scolaire ce qui donne lieu à la signature d'une convention entre le collège/lycée, l'organisation d'accueil (l'employeur) et vous. Si vous souhaitez faire d'autres stages de découverte « métiers » pendant votre scolarisation au collège (4e et 3e) et au lycée (voire pendant vos études dans l'enseignement supérieur), c'est également possible pendant les vacances scolaires.

En fonction du secteur d'activité choisi, vous pouvez obtenir une convention de stage auprès de la Région Hauts-de-France.

### **Plus d'informations :**

> Sur le site de la Région : [www.hautsdefrance.fr/orientation-stages-jeunes](http://www.hautsdefrance.fr/orientation-stages-jeunes)  
et son dispositif Proch'orientation : [www.prochorientation.fr](http://www.prochorientation.fr)

## **CONSEIL**

**Anticipez ! Il se peut que vous receviez plusieurs réponses négatives avant de trouver la bonne entreprise. Alors organisez-vous suffisamment tôt.**

**Ayez confiance en vous ! Il est tentant de demander à un de vos proches de faire la recherche de stage. Mais ce n'est pas la solution idéale. Ce n'est pas évident de contacter des entreprises mais cela s'apprend ! Et vos parents ou vos professeurs peuvent vous aider et vous accompagner dans vos démarches.**

## CHOISISSEZ VOTRE STAGE SELON VOS ENVIES

Il n'est pas toujours facile, au collège, au lycée et même dans l'enseignement supérieur, d'imaginer son futur métier !

Pour faire un stage intéressant, cherchez un métier que vous souhaitez découvrir. Faites une liste des métiers qui vous intéressent puis classez-les par ordre de préférence.

## OU

Choisissez un secteur d'activité selon vos envies et vos centres d'intérêt. Les nouvelles technologies ? Le commerce ? L'artisanat ? La santé ?

> Sur le site de l'Onisep, faites le quiz pour trouver des idées de métiers : [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr) (Rubrique «Métier» / «Des métiers selon mes goûts»)

> Visitez les structures d'information et de documentation à votre disposition : CDI ou BDI de votre établissement, CIO de l'académie, structures Information Jeunesse. Dans ces lieux vous trouverez de la documentation et des conseils. [www.ij-hdf.fr](http://www.ij-hdf.fr)

## OÙ CHERCHER UN LIEU DE STAGE ?

Vous ne savez pas où faire votre stage. Une boutique du quartier ? L'entreprise d'un de vos parents ? Une grosse industrie ? Que choisir ?

> Sollicitez votre entourage : parents, famille, amis, voisins.

> Pensez aussi aux gens que vous croisez au quotidien : les professeurs, les commerçants du quartier, les animateurs de structures sportives ou d'accueil.

> Faites un tour sur la plateforme du département du Nord : <https://nordcolleges.enthdf.fr/mon-stage-de-3eme>

> Sur le site de mise en relation entre candidat(e)s et employeurs dans l'artisanat des Hauts-de-France : [www.cmachance.fr](http://www.cmachance.fr)

> Consultez les pages jaunes ou les pages pro : [www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr)  
[www.pagespro.com](http://www.pagespro.com)

### *Vous pouvez aussi consulter les annuaires d'entreprises sur internet :*

> Le fichier régional des entreprises en Hauts-de-France : <https://hautsdefrance.cci.fr/solutions/fichier-regional/>

> L'annuaire des artisans sur toute la France : [www.lartisanatenligne.com](http://www.lartisanatenligne.com)

> L'annuaire des artisans en Hauts-de-France ayant signé une charte qualité : [www.cma-hautsdefrance.fr/les-entreprises-referenees-charte-qualite](http://www.cma-hautsdefrance.fr/les-entreprises-referenees-charte-qualite)



> Pensez à identifier votre zone de mobilité.

> Avant de chercher d'éventuels lieux de stage, pensez que vous devrez vous y rendre chaque jour pendant cette période.

> N'oubliez pas de vous renseigner sur les moyens de transport.

## RÉDIGEZ VOTRE CANDIDATURE

Même si vous ne passez que quelques jours dans l'entreprise, vous devrez expliquer par écrit les raisons pour lesquelles vous souhaitez faire votre stage dans cette entreprise. C'est ce qu'on appelle la lettre de motivation.

La lettre de motivation doit être courte. Elle tient sur une page imprimée.

La lettre doit répondre aux questions « quand », « quoi », « où » et « pourquoi » ce stage. C'est le moment d'indiquer vos motivations : pourquoi vous souhaitez découvrir cette entreprise ? Parlez de vos goûts, de vos loisirs et de vos projets en lien avec le stage évidemment.

### Indiquez vos coordonnées.

Soignez votre message de boîte vocale sur votre téléphone portable si un employeur cherchait à vous joindre. De même, évitez l'adresse mail trop originale et créez une adresse plus sérieuse du type prénomnom@....

### Indiquez les coordonnées de l'organisme.

Si vous le connaissez, indiquez le nom de la personne qui s'occupe du recrutement. Indiquez la ville où vous habitez et la date.

**Lola Dupont**  
**20 allée des seringuas**  
**59000 Lille**  
**Tel : 06 00 00 00 00**  
**loladupont@gmail.com**

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

**Lille, le ...**

**Objet : demande de stage**

### Madame, Monsieur,

Si vous avez précisé le nom du destinataire, choisissez « Monsieur » ou « Madame ».

De même dans la formule de politesse en fin de lettre

**Madame, Monsieur,**

Actuellement en classe de....., 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 secteur de ....., c'est pourquoi je vous propose ma candidature.

Cette expérience doit me permettre de découvrir de manière pratique le monde du travail et un métier qui m'intéresse. C'est une étape importante pour mon orientation scolaire et professionnelle.

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.

Dans le premier paragraphe, indiquez les dates de début et de fin de votre stage

**Votre signature**

Pas facile de faire son CV quand on n'a pas ou peu d'expérience ! D'ailleurs pour un stage d'observation, on vous demande plus de montrer votre motivation dans la lettre que d'exposer votre parcours.

**Commencez par noter ce que vous avez déjà fait :**

- > Côté scolaire : options, spécialisations, langues, intérêt pour une matière en particulier...
- > Côté activités en dehors du collège : sport, loisirs, formation (premiers secours, BAFA...)
- > Côté jobs : gardes d'enfants, aide aux devoirs, bricolage...
- > Vos engagements et activités bénévoles

Indiquez vos coordonnées

Prénom Nom  
Adresse  
Téléphone  
Adresse mail

Pour le titre de votre CV, indiquez votre situation actuelle et pourquoi vous proposez votre candidature

**ELEVE DE TROISIEME CHERCHE STAGE  
D'OBSERVATION EN MILIEU PROFESSIONNEL**

**FORMATION**

Précisez votre classe et vos options et l'établissement dans lequel vous êtes scolarisé

**EXPERIENCES, STAGES, BENEVOLAT**

Pour chaque expérience, précisez l'année, l'organisme ou l'entreprise, les tâches effectuées, les compétences que vous avez développées

**DIVERS**

Compétences en langues étrangères, en informatique  
Engagements dans des associations  
Centres d'intérêt (sport, culture, musique, voyage...)

Citez des petits jobs, d'autres stages et expériences de bénévolat. Si vous n'avez aucune expérience à indiquer, supprimez cette rubrique.

Vous n'avez pas beaucoup de choses à indiquer dans les rubriques « formation » et « expériences ».

Profitez de la rubrique « divers » pour valoriser ce que vous faites en dehors de vos cours pour que le recruteur vous connaisse mieux. Insistez sur les éléments en relation avec votre demande de stage, avec l'organisme auquel vous présentez votre CV.

Gare aux fautes d'orthographe et de grammaire ! Faites relire votre dossier par un adulte, un parent, un professeur.

## COMMENT CONTACTER LES ENTREPRISES ?

Se présenter à l'entreprise ? Téléphoner ? Envoyer sa candidature ? Il n'y a pas vraiment de règle.

Si l'entreprise est près de chez vous, si vous souhaitez faire votre stage dans un magasin, vous pouvez vous présenter directement.

Avant de partir, imprimez votre CV et lettre de motivation.

Sur place, si le responsable est disponible, présentez-vous, avec le sourire, et expliquez vos motivations. Si le responsable n'est pas disponible, demandez un rendez-vous et laissez un CV et une lettre de motivation.

Vous pouvez aussi contacter les entreprises par téléphone pour leur demander si elles accueillent des stagiaires. Préparez la liste d'entreprises à appeler. Installez-vous au calme ! Vous pouvez vous aider du schéma ci-dessous.

Sur une feuille, écrivez les phrases que vous allez dire, les dates de stage. Sur place ou par téléphone, le but est d'obtenir un rendez-vous. Si après deux semaines vous n'avez pas été contacté, alors il faut appeler ou rappeler.

### ASTUCE/AIDE : LE TABLEAU DE SUIVI DES CONTACTS

Nom de l'entreprise	Téléphone	Envoi courrier ou contact tel ... avec Mr ou Mme...	Suite à donner (envoyer CV ou rappeler...)	Résultat : accord ou refus

## UNE FOIS LE RENDEZ-VOUS OBTENU, IL FAUT PRÉPARER L'ENTRETIEN.

- > Relisez votre CV et votre lettre de motivation. Ils serviront de base à la discussion.
- > Réfléchissez aux réponses à donner aux questions suivantes : points forts, points faibles, résultats scolaires, projet professionnel...  
Faites des recherches sur l'entreprise et sur le métier ou secteur d'activité que vous allez observer pendant votre stage.
- > Le jour de l'entretien, pensez à choisir une tenue correcte dans laquelle vous vous sentez bien et soyez ponctuel.
- > Pendant l'entretien, exprimez-vous clairement et calmement, essayez d'être souriant. Vous devez avoir avec vous les documents suivants : CV, lettre de motivation et convention de stage.
- > Bravo ! Vous avez décroché votre stage...

*N'oubliez pas de faire signer votre convention de stage par l'entreprise, votre établissement de formation (ou l'institution supplétive), vous ou vos parents (si vous êtes mineur). Ce document est important, il indique les conditions et durée de travail. Il vous protège pendant le stage.*

Bonjour, Madame, Monsieur, je m'appelle...  
Puis-je parler au responsable du personnel, s'il vous plaît ?

Je vous le passe !

Il n'est pas disponible.

C'est à quel sujet ?

Je suis en classe de 3ème  
au collège et plus tard je souhaite être...  
Alors, pour mon stage d'observation,  
j'ai pensé à votre entreprise.

À quel moment  
puis-je le rappeler ?

Je vous  
le passe !

Envoyez votre CV et  
votre lettre de motivation  
par mail ou par courrier.

Ça ne nous intéresse pas !  
Au revoir.

Ça ne nous intéresse pas !  
Au revoir.

Bonjour,  
excusez-moi de vous déranger,  
je m'appelle ..  
je suis en classe de 3ème au collège ...  
et plus tard je souhaite être ...  
Alors pour mon stage d'observation,  
j'ai pensé à votre entreprise.  
Mon stage est du ... au ... .  
Pouvons-nous convenir d'un  
rendez-vous afin de nous rencontrer ?

Il faut que j'en parle avec  
mes collègues, rappelez-moi plus tard.

Convenons d'une date !

Merci du temps que vous m'avez accordé. Bonne journée !

## COMMENT SE COMPORTEZ DANS L'ENTREPRISE ?

Pendant votre stage, continuez à respecter les recommandations évidentes :

- > respectez les horaires
- > dites bonjour
- > portez une tenue vestimentaire adaptée
- > mettez votre téléphone en mode silencieux et évitez de téléphoner pendant les heures de travail
- > intéressez-vous à ce qui se passe dans l'entreprise, posez des questions
- > prenez des notes pour votre rapport de stage (les noms et fonctions des personnes de l'entreprise, vos activités quotidiennes, vos impressions...)

Publication réalisée par le **CRIJ** Hauts-de-France  
Information Jeunesse

**CRIJ HAUTS-DE-FRANCE**

*Siège Social*

02 rue Edouard DELESALLE

59800 LILLE

03 20 12 87 30

[contact@crij-hdf.fr](mailto:contact@crij-hdf.fr)

Toute l'Information Jeunesse  
en Hauts-de-France est sur

**ij-hdf.fr**

Suivez toute l'actualité  
du CRIJ Hauts-de-France sur :

