

2020 - 2021

# Trouve ton stage de 3e

**Des astuces et des conseils  
pour t'aider à te lancer**

Les stages de 3<sup>e</sup>, appelés aussi « séquences d'observation en entreprise », sont l'occasion de découvrir le monde du travail et d'avancer sur son orientation. Il n'est pas facile à 14 ou 15 ans de trouver une structure d'accueil, surtout si tu n'as pas ou peu de connaissances. Ne te décourage pas, et organise-toi !

## 1. JE DÉCOUVRE LES MÉTIERS ET LES SECTEURS D'ACTIVITÉ

Les [dossiers métiers Actuel CIDJ](#) te permettront de découvrir des métiers par :

- secteurs ;
- centres d'intérêt ;
- ordre alphabétique.

Ces dossiers sont en consultation dans le [réseau Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine](#).

Le site de [l'ONISEP](#)

- Fiches métiers (par secteurs, centres d'intérêt, témoignages vidéo...).
- Adresses des établissements en formation initiale et/ou en apprentissage.

Tu peux prendre rendez-vous avec un **conseiller d'orientation psychologue** au sein de ton établissement ou [dans un CIO](#).



### PASS MÉTIERS : DES MINI-STAGES PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

Les collégiens (4<sup>e</sup> à partir de 14 ans révolus et 3<sup>e</sup>), les lycéens (quel que soit leur âge) et universitaires peuvent faire des **mini-stages de découverte métiers pendant les vacances scolaires** (1 à 5 jours maximum dans la même entreprise).

Ces stages, avec convention, permettent de **découvrir un métier, conforter un projet professionnel** et éventuellement s'orienter vers un contrat en alternance.

### À QUI S'ADRESSER ?

**Chambre de Commerce et d'Industrie Nouvelle-Aquitaine**

Tu peux télécharger la convention Pass métiers et connaître les correspondants en fonction de ton département [en un clic](#).

**Chambre Régionale de métiers et de l'artisanat de Nouvelle-Aquitaine**

Contacte la Chambre de métiers de ton département [en un clic](#).

**Chambre d'agriculture Nouvelle-Aquitaine**

Contacte la Chambre d'agriculture de ton département [en un clic](#).



Cette année, de façon exceptionnelle, les stages de 3<sup>e</sup> seront **facultatifs** à cause de la situation sanitaire. Demande directement à ton établissement ce qu'il en sera pour toi !

## 2. JE PRÉPARE MA CANDIDATURE

### Je rédige ma lettre de motivation (ou lettre de candidature)

Cette lettre n'est pas toujours obligatoire. Certaines entreprises sont peu exigeantes avec les élèves de 3<sup>e</sup> et n'en demandent pas.



#### Règles de mise en page :

- Fais une présentation claire, soignée, structurée et tapée à l'ordinateur sur une seule page.
- Aère tes paragraphes et respecte les marges.
- Utilise un papier blanc, format standard (A4).

#### Rédaction :

- Choisis une **accroche** qui retiendra l'œil du recruteur.
- Rédige des **phrases courtes et affirmatives**, dans un style direct mais pas familier.
- Personnalise ta lettre, elle doit être agréable à lire.
- Attention à ne pas trop employer le « je ».
- Relis-toi ou fais relire à quelqu'un, et fais **attention aux répétitions et aux fautes d'orthographe !**

### 1) D'abord, indique tes coordonnées et celles de l'entreprise, mais aussi le lieu et la date d'écriture de ta lettre :

Indique ton prénom et ton nom en majuscules.

Utilise une adresse mail qui comporte ton nom.

• Prénom NOM  
• Adresse complète  
• Code postal, ville  
• Numéro de téléphone  
• Adresse mail

Nom de l'entreprise  
Adresse complète  
Code postal, ville

Lieu et date d'écriture de la lettre

### 2) Puis, dans le texte, présente-toi et explique pourquoi tu envoies cette lettre. N'oublie pas d'indiquer les dates de ton stage !

Objet : demande de stage d'observation classe de 3<sup>ème</sup>

Madame, Monsieur,

Actuellement en classe de troisième au collège ..... à ....., je dois, dans le cadre de ma scolarité, effectuer un stage d'observation en milieu professionnel du 12 au 16 octobre 2020.

Je souhaiterais faire ce stage dans le secteur ....., 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 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.

Ta signature

Si tu connais le nom de ton interlocuteur, choisis entre Madame et Monsieur. N'oublie pas de faire la même chose pour la phrase de politesse.

## EXEMPLE DE LETTRE CIBLÉE

Julie LEMAÎTRE  
12 place de Lagunilla  
33000 BORDEAUX  
Tél : 06.00.00.00.00  
julie.lemaitre33@gmail.com

Entreprise Surfer sur la Toile  
Zone industrielle Gaston de Foix  
33400 Talence

Bordeaux, le 14 septembre 2020

Objet : Stage d'observation classe de 3ème

Monsieur,

Âgée de 15 ans, je suis actuellement en classe de troisième au collège La Fontaine à Bordeaux. Dans le cadre de ma scolarité, je dois effectuer un stage d'observation, afin de prendre un premier contact avec le monde professionnel. Je suis à la recherche d'une entreprise pouvant m'accueillir du 12 au 16 octobre 2020.

Particulièrement intéressée par le domaine de l'informatique et désireuse de poursuivre dans cette voie, je souhaiterais effectuer mon stage au sein du département des systèmes d'information de votre société. Rejoindre votre équipe me permettrait de confirmer mon orientation pour mes futures études.

Sérieuse et appliquée, je serai ravie de pouvoir vous rencontrer et vous faire part de ma forte motivation.

Dans l'attente d'une réponse de votre part, je vous prie de croire, Monsieur, à l'assurance de mes salutations distinguées.

*Julie Lemaitre*



## JE RÉDIGE MON CURRICULUM VITAE (OU CV)

Pas facile de faire son CV quand on n'a pas ou peu d'expériences !

Fais le point sur tes activités et tes centres d'intérêt (activités sportives, culturelles, manuelles, bénévolat et engagement, petits boulots...), tu dois bien savoir faire des choses !

### Règles de mise en page

- Utilise un papier blanc, format standard (A4).
- Ne mets pas trop de couleurs, reste simple.
- Adapte ton CV à ton parcours.
- Utilise une police lisible, ni trop grosse ni trop petite !



### EXEMPLE DE CV

Indique ta date de naissance ou ton âge.

Idriss MALUNA  
10 rue du Pas Saint Georges  
16000 ANGOULEME  
Tél : 06 00 00 00 00  
idriss.maluna16@outlook.com

Né le 30 janvier 2006

#### FORMATION

2020-2021 Collégien en classe de 3ème  
Collège Henri Brisson, Angoulême

#### COMPÉTENCES

Langues Anglais et Espagnol : Niveau correct  
Informatique Maîtrise des réseaux sociaux FB, Instagram, Snapchat  
Utilisation de logiciels de musique

#### STAGES ET EXPÉRIENCES PROFESSIONNELS

Pas d'expérience significative, mais une grande motivation pour découvrir votre entreprise !

#### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Engagement Actions bénévoles auprès de ma commune avec le service jeunesse  
Participation à l'organisation d'événements culturels  
Ramassage des déchets dans la ville

Très sportif Pratique l'athlétisme depuis 3 ans au niveau régional  
Association Athlétisme Grand Angoulême  
Mais aussi : football et tir à l'arc

Activités culturelles Compose des textes, des musiques et des vidéos

Indique ta classe, ton établissement et la ville. Pas la peine de remonter jusqu'au CP !

Si tu es à l'aise avec les langues et le numérique, ce sont des compétences à mettre en avant !

Tu as peu ou pas d'expérience professionnelle, mets en avant tes centres d'intérêt sportifs, culturels, manuels...

### 3. JE RECHERCHE DES OFFRES DE STAGE

Tu pourras trouver des offres de stage assez facilement sur Internet, en consultant par exemple les sites ci-dessous :

- [Poitiers et Grand Poitiers](#)
- [Département de la Gironde](#)
- [Jobs pour les jeunes](#)
- [CIDJ](#)
- [Stage agricole](#)
- [Job IRL](#)
- [Ministère des Armées](#)
- [Association « Un stage et après »](#)

Si ton collège appartient aux réseaux d'éducation prioritaire, il existe des sites spécifiques :

- [Mon stage de troisième](#)
- [Viens voir mon taf](#)

Si tu ne trouves pas d'offre de stage, tu peux aussi faire des candidatures spontanées dans des entreprises qui t'intéressent. Pour trouver leurs coordonnées, utilise ces ressources :

- [Les pages pro](#)
- [Les pages jaunes](#)
- [Annuaire local des professionnels](#)
- [CCI webstore](#)
- [Annuaire des artisans](#)



N'hésite pas à demander aux personnes de ton entourage si leur lieu de travail accueille des stagiaires de 3e. Le bouche-à-oreille est parfois très efficace !

Tu peux aussi demander de l'aide et des conseils directement à des professionnels du réseau Info Jeunes, qui sauront t'accompagner dans ta recherche. Pour trouver la structure la plus proche de chez toi, [consulte ce site](#).

Avant de te lancer dans tes recherches, identifie bien ta zone de mobilité pour éviter de longs trajets. Regarde les transports en commun à ta disposition. N'oublie pas que tu devras faire le trajet jusqu'à ton lieu de stage tous les jours !



## 4. J'ENVOIE MA CANDIDATURE



### Par téléphone

Un contact téléphonique peut te permettre de **vérifier qu'une offre de stage est toujours valable**, ou dans le cas d'une candidature spontanée de **t'assurer que l'entreprise prend des stagiaires**.

### Au porte à porte

Tu peux te déplacer pour **déposer ta candidature en main propre**. Dans ce cas, demande à rencontrer la personne référente (directeur, responsable...).



### Par mail

Beaucoup d'entreprises privilégient la candidature par mail, pour sa rapidité et sa fluidité. Pense bien à **indiquer dans l'objet du mail pourquoi tu écris** : « Stage d'observation de 3<sup>e</sup> » ou « Candidature stage de 3<sup>e</sup> ».

Dans le corps du mail, tu te présenteras en quelques lignes et tu enverras ta lettre de motivation et ton CV en pièces jointes. **Envoie tes fichiers en format PDF** pour que ton interlocuteur puisse les ouvrir plus facilement.

### Par des candidatures en ligne

Quand tu accèdes à des offres de stage sur Internet, tu as parfois la possibilité de candidater en ligne, via un formulaire spécifique. Complète-le avec soin.



### Par courrier

C'est une démarche classique encore admise par quelques employeurs. Si tu réponds à une annonce par courrier et que l'employeur choisit un autre mode de contact, adapte-toi.



## 5. JE SUIS MES CANDIDATURES

### Mon tableau de suivi ou tableau de bord

Il est important que tu fasses un suivi de tes recherches. Tu peux utiliser au choix : ton smartphone, un ordinateur, un cahier... En clair, utilise la méthode avec laquelle tu te sens le plus à l'aise ! Voici les informations que tu dois noter :

Nom de l'entreprise, adresse	Contact et fonction	Date de l'envoi (mail, téléphone, sur place...)	Réponse	Relance et date
BATEL (entreprise d'électricité), Saint Selve	Monsieur Richard (artisan)	Le 20 septembre, téléphone	Non, a déjà un stagiaire aux mêmes dates	Non



Si tu n'as pas de nouvelles après deux semaines, tu peux relancer l'entreprise par téléphone pour plusieurs raisons :

- t'assurer que ton courrier ou ton mail a bien été reçu,
- réaffirmer ta motivation pour un stage,
- solliciter un entretien.

### Ça y est, tu as eu une réponse...

Si la réponse est **négative**, il est important de te faire préciser les raisons. Ne considère pas une réponse négative comme un échec, et ne te décourage pas !

Si la réponse est **positive**... Bravo ! C'est le moment de te préparer pour l'entretien !



## 6. JE PRÉPARE MON ENTRETIEN

Toutes les entreprises ne demandent pas un entretien. Pour celles qui le font, en général, l'entretien n'est qu'une formalité. Il permet au tuteur de se faire une première idée de ta motivation, et à toi, de voir si cette entreprise peut t'intéresser.

Certaines entreprises souhaiteront peut-être te rencontrer en présence d'un représentant légal (parents). Mais c'est principalement avec toi que ton interlocuteur échangera, pour te connaître un peu mieux.

### Prépare ton entretien

- Garde en mémoire ta lettre et ton CV. Cela te permettra de répondre facilement à ton interlocuteur.
- Réfléchis à tes points forts et aux qualités que tu peux mettre en avant.
- Renseigne-toi un minimum sur l'entreprise.

Il ne faut pas que tu oublies que ce stage d'observation est un premier pas dans l'entreprise et reste un bon exercice pour tes futures recherches de stages, d'emplois...

L'entretien permet aussi de remplir la convention de stage en 3 exemplaires (entreprise, jeune, collègue) en y mentionnant les conditions et durée de travail. Ce document est obligatoire et te protège pendant ta période en entreprise. Tu peux consulter le [site du Service Public](#) à ce sujet.



## LE JOUR J



- Soigne ta présentation (porte des vêtements propres dans lesquels tu es à l'aise) et adapte ta tenue au stage que tu vas faire.
- Sois à l'heure au rendez-vous : repère le lieu du rendez-vous, et arrive 10 minutes avant. Si tu as du retard, préviens ton interlocuteur.
- Éteins ton portable et range-le dans ton sac.
- Retiens le nom de la personne que tu vas rencontrer et sa fonction. Mémorise aussi quelques informations au sujet de l'entreprise.
- Pendant l'entretien, sois souriant.e, détendu.e et assieds-toi correctement.
- Écoute attentivement la personne avec qui tu échanges et regarde-la dans les yeux.
- Réponds calmement aux questions, évite les réponses fermées (oui, non), développe et argumente tes réponses.
- À la fin de l'entretien, demande quand tu recevras une réponse, puis remercie la personne de t'avoir reçu.e et de t'avoir accordé du temps.

## 7. MES PREMIERS PAS DANS L'ENTREPRISE



- Respecte les horaires.
- Habille-toi correctement.
- Sois poli.e et souriant.e, en clair, adopte une bonne attitude !
- Mets ton téléphone en mode silencieux et évite de l'utiliser pendant tes heures de travail.
- Intéresse-toi à ce qui se passe dans l'entreprise, pose des questions.
- Prends des notes et demande tous les documents ou informations nécessaires à la rédaction de ton rapport de stage.
- A la fin, fais le bilan avec ton tuteur ou ta tutrice.



## INFO JEUNES, C'EST QUOI ?

Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine a pour vocation de favoriser l'accès des jeunes à l'autonomie en leur fournissant des informations et des services utiles dans leur vie quotidienne.

L'Information Jeunesse répond aux principes de la charte pour l'information des jeunes qui définit l'information comme un **droit fondamental pour tous les jeunes**. Elle concerne les domaines suivants : enseignement, formation professionnelle et métiers, emploi, éducation permanente, société et vie pratique, loisirs, vacances, Europe, étranger, sports...

Dans le cadre de l'**activité Hors les Murs**, Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine propose aux jeunes de votre établissement des **actions et / ou interventions gratuites** telles que :

- Présentation de la structure et ses missions
- Intervention sur le Service civique
- Intervention sur la mobilité européenne et internationale
- Éducation aux médias et à l'information (Vrai du faux, Ceci n'est pas un cahier de vacances)
- Intervention ou animation pour la recherche d'un stage de 3<sup>e</sup> (proposé à Bordeaux)
- Conseils CV + LM (proposé à Bordeaux et Poitiers)
- Découverte des métiers (à Info Jeunes ou dans votre établissement) à partir de nos ressources documentaires et avec un informateur jeunesse (proposé à Bordeaux et Poitiers)

Nous pouvons aussi **co-construire des temps d'animation ou d'information en fonction de vos besoins ou vos projets** en lien avec les domaines évoqués plus haut et les besoins spécifiques de votre établissement. Alors, n'hésitez pas à contacter nos coordonnateurs :

### **Info Jeunes Bordeaux**

Anne de KERMOYSAN – Coordinatrice de site : [anne.dekermoyan@crijna.fr](mailto:anne.dekermoyan@crijna.fr) / 06.09.52.71.07

### **Info Jeunes Limoges**

Philippe BERGER – Coordinateur de site : [philippe.berger@crijna.fr](mailto:philippe.berger@crijna.fr) / 06.03.04.04.35

### **Info Jeunes Poitiers**

Robin SABOURIN – Coordinateur de site : [robin.sabourin@crijna.fr](mailto:robin.sabourin@crijna.fr) / 07.81.32.37.49



## CONTACTS INFO JEUNES NOUVELLE-AQUITAINE

### Site de Bordeaux

125 cours Alsace Lorraine

33 000 BORDEAUX

Tél. 05 56 56 00 56

bordeaux@crijna.fr

[Site Jeune à Bordeaux](#)

### Site de Limoges

Carré Jourdan

13 cours Jourdan

87 000 LIMOGES

Tél. 05 55 100 800

limoges@crijna.fr

[Site Jeune à Limoges](#)

### Site de Poitiers

45 place Charles de Gaulle

86 000 POITIERS

Tél. 05 49 60 68 68

poitiers@crijna.fr

[Site Jeune à Poitiers](#)

Suivez-nous aussi sur Facebook, Twitter et Instagram !



[InfoJeunes.NA.Bordeaux.Europedirect](#)

[InfoJeunes.NA.Limoges](#)

[CRIJ.NA.Poitiers](#)



[@InfoJeunesNA](#)



[infojeunesnouvelleaquitaine](#)



**info** Nouvelle-Aquitaine  
**Jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES

crijna.fr