LIVRET D'INFORMATION

Trouver son stage de troisième ou de seconde



jeunes-bfc.fr

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

Label Information Jeunesse

info jeunes BFC
EXPLORER LES POSSIBLES

Quel est le but de ce stage ?

Le stage de 3e ou de seconde, appelés aussi « séquence d'observation en milieu professionnel », vous permet de **partir en observation dans l'entreprise de votre choix** pour vous faire une première idée du monde professionnel. Pendant une semaine (en classe de 3e) ou deux semaines (en classe de seconde), vous allez découvrir le quotidien d'une entreprise et dans certains cas on pourra vous confier quelques tâches en plus de votre observation. C'est l'opportunité pour vous de **découvrir le métier qui vous intéresse.**

Il n'est pas facile à 14 ou 15 ans de trouver une structure d'accueil, surtout si l'on n'a pas ou peu de connaissances ou de réseau. Pas de panique, ce livret va vous aider à trouver votre lieu de stage.

> Découvrir les métiers et les secteurs d'activité 3
> Comment trouver son stage ? 5
> Préparer sa candidature 7
> Envoyer sa candidature 12
> Suivre ses candidatures 13

Découvrir les métiers et les secteurs d'activité

Avant de choisir une entreprise pour faire son stage il est important de savoir quel(s) métier(s) ou secteur(s) d'activité vous intéresse ou vous attire.

Des **fiches métiers**, des **vidéos**, des **mini-stages découverte** pour rencontrer des professionnels, sont autant de moyens **pour découvrir des métiers**.

Le **CIDJ** (Centre d'information et de documentation jeunesse) et l'**Onisep** sont des sites de référence en matière d'orientation. Ils **publient de nombreuses fiches métiers** avec des informations sur les fonctions, les missions, les compétences…

Le réseau Info Jeunes

Il propose une information complète sur tous les métiers. Il est présent dans toute la région Bourgogne-Franche-Comté et est ouvert gratuitement à tout public.

Les dossiers métiers «Actuel CIDJ» sont en consultation dans le réseau Info Jeunes sous format numérique (avec des vidéos métiers en complément) et/ou en version papier.

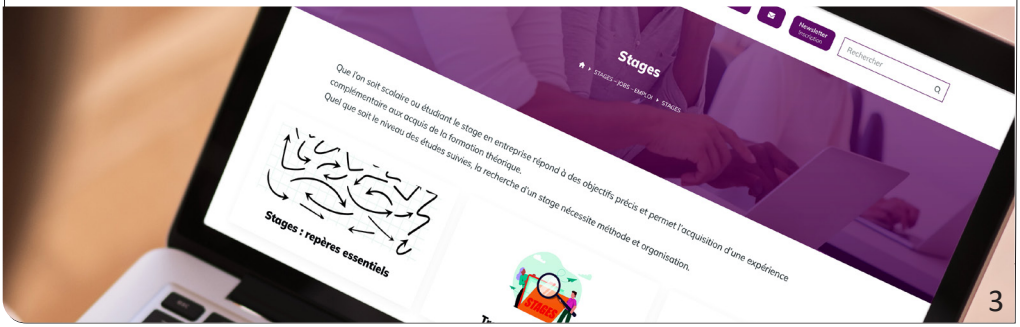
Adresses des structures Info Jeunes en Région BFC : *www.jeunes-bfc.fr/reseau-ij*

Sur le site du **CIDJ** (Centre d'Information et de Documentation Jeunesse) *www.cidj.com/s-orienter/metiers*, on retrouve également des fiches métiers consultables d'après un simple mot clé ou classés par secteurs d'activités, par centres d'intérêts, ou bien consulter les métiers qui recrutent.

L'Onisep

Le site de **l'Onisep** *www.onisep.fr/metier* permet de consulter librement des fiches métiers (classées par secteurs, par centres d'intérêts), des témoignages vidéo…

Toutes les adresses des établissements préparant des formations initiales ou en apprentissage sont présentes sur le site au niveau national.



Les centres d'information et d'orientation (CIO)

Il est possible de prendre rendez-vous avec un psychologue de l'éducation nationale (conseiller d'orientation) directement au sein de son établissement ou dans un **CIO** (Centre d'Information et d'Orientation). Pour en savoir plus : *www.jeunes-bfc.fr/info-region* rubrique Orientation.

Découvrir des métiers grâce aux vidéos

Le **réseau Info Jeunes** et **l'Onisep** (voir plus haut) proposent de visionner des vidéos métiers.

On peut signaler également le site ou l'appli gratuite **Wilbi pour découvrir des métiers en stories.**

Wilbi répertorie des métiers filmés au format story par des professionnels. Ces vidéos sont très concrètes, le jeune se retrouve en immersion dans le quotidien d'un professionnel qui lui explique les dessous de son métier. Plus d'infos : *https://wilbi-app.com*

wilbi

Les mini-stages découvertes pendant les vacances scolaires

Le mini-stage en entreprise s'adresse aux **collégiens** de 4e et 3e (à partir de 14 ans révolus), aux **lycéens** (sans limite d'âge) ainsi qu'aux **étudiants**. Ces stages d'une **durée de 1 à 5 jours maximum** se font obligatoirement pendant les périodes de vacances scolaires (pour les collégiens ou lycéens) et en dehors des périodes de contrôle de connaissance pour les étudiants de l'enseignement supérieur.

Ils permettent de découvrir un métier, conforter un projet professionnel et éventuellement s'orienter vers un contrat en alternance.

Pour faire un mini-stage, contactez la Chambre de Commerce et d'Industrie ou la Chambre de métiers et de l'artisanat la plus proche. Plus d'infos :
www.jeunes-bfc.fr/info-region
rubrique Stages-Jobs-Emploi / Stages / Mini-stages



Mini-stages

Comment trouver son stage ?

Choisir son entreprise

Pour cette expérience professionnelle, vous avez le choix de votre entreprise. Vous pouvez postuler dans une **entreprise privée**, une **association**, un **établissement public**, une grosse structure, une start-up, une microentreprise ou encore un commerce de votre quartier.

La seule différence entre tous ces choix, c'est qu'une grande entreprise sera habituée à avoir des stagiaires et organisera un parcours spécifique pour vous faire découvrir les locaux et son quotidien. Par contre, vous risquez d'être intimidé par la masse de salariés.

Une entreprise à taille humaine ou une petite structure seront plus faciles à contacter. Elle vous permettra aussi de réaliser des tâches polyvalentes afin d'avoir une vision globale du métier.

Organiser sa recherche

Démarrez votre recherche très tôt

Pour être sûr de trouver un stage, mieux vaut entamer les démarches le plus tôt possible. Une fois que vous avez défini un domaine qui vous plaît, listez les entreprises que vous pourriez contacter autour de vous.

Mobilisez vos réseaux

Dans un premier temps, faites appel à votre entourage, c'est ce que l'on appelle faire jouer son réseau. Demandez à vos parents, à votre famille, à vos amis, vos voisins, s'ils connaissent une personne travaillant dans le secteur d'activité qui vous intéresse ou qui exerce le métier que vous voulez découvrir. S'ils ont des contacts, demandez-leur si vous pouvez les joindre de leur part. Le bouche-à-oreille est parfois très efficace !

Soignez vos candidatures

La plupart des stages d'observation de 3e ou de 2nde se décrochent en postulant directement auprès d'une entreprise même si elle n'a pas publié d'offres. Rédigez une lettre de motivation qui explique pourquoi vous souhaitez faire votre stage dans ce domaine et un CV avec vos coordonnées. Pas de panique si votre CV est court, les entreprises savent que vous n'êtes qu'en 3e ou en 2nde.

Voir le chapitre suivant Préparer sa candidature (CV et lettre de motivation).

Répondre à des offres de stage

On peut également trouver des offres de stage sur Internet, en consultant par exemple les sites suivants :

https://stages.bourgognefranchecomte.fr (offres de stages en région BourgogneFranche-Comté pour tous les niveaux)

https://1eleve1stage.education.gouv.fr (offres de stages pour les collégiens et lycéens sur toute la France)

www.1jeune1solution.gouv.fr/stages (offres de stages de tous niveaux scolaires dans toute la France)

www.stage-agricole.com (offres de stages dans le domaine de l'agriculture)

www.jobirl.com/stages-alternance (offres de stages découverte de 3e ou 2nde)

www.pass.fonction-publique.gouv.fr (offres de stages étudiants et d'apprentissage dans la fonction publique)

https://myfutu.re (offres de stages sur toute la France pour collégiens, lycéens, étudiants, offres de mini-stages de 1 à 5 jours)

Si vous êtes scolarisés dans un établissement appartenant aux réseaux d'éducation prioritaire (REP et REP+), il existe un site spécifique :
www.viensvoirmontaf.fr

Votre **professeur principal** peut également vous guider dans la recherche d'une entreprise, n'hésitez pas à le solliciter si besoin. Vous pouvez aussi demander de l'aide et des conseils directement à des professionnels du **réseau Info Jeunes**, qui sauront vous accompagner dans votre recherche. (voir également p.16 les dispositifs Stages 3e proposés par Info Jeunes à Besançon et à Dijon)
www.jeunes-bfc.fr/reseau-ij

Avant de se lancer dans ses recherches, il faudra bien identifier sa zone de mobilité pour éviter de faire de longs trajets. Regardez les transports en commun à disposition. Vous devrez faire le trajet jusqu'à votre lieu de stage tous les jours !



Préparer sa candidature

Rédiger sa lettre de motivation (ou lettre de candidature)

La lettre ou le mail de motivation accompagne le CV (curriculum vitae), son objectif principal est d'obtenir un entretien auprès de l'entreprise. Cette lettre n'est pas toujours obligatoire pour rechercher un stage d'observation de 3e ou de 2nde, certaines entreprises n'en demandent pas. Malgré tout, l'entreprise a besoin d'être sûre de votre motivation pour le stage et que vous n'allez pas vous contenter de vous asseoir dans un coin en attendant que le temps passe…

Règles de mise en page :

- Faire une présentation claire, soignée, structurée et tapée à l'ordinateur sur une seule page,
- Aérer les paragraphes et respecter les marges,
- Pour une lettre au format papier, utiliser un papier blanc, format standard (A4),
- Par mail, la lettre pourra être rédigée directement dans le corps du mail, ou sera ajoutée en pièce-jointe avec le CV.

Rédaction :

- Choisir une **accroche** qui retiendra l'œil du recruteur,
- Rédiger des **phrases courtes et affirmatives**, dans un style direct (mais pas familier),
- Personnaliser sa lettre, elle doit être agréable à lire,
- Attention à ne pas trop employer le « je »,
- Se relire ou faire relire sa lettre à quelqu'un, **faire attention aux répétitions et aux fautes d'orthographe.**



D'abord, indiquer ses coordonnées et celles de l'entreprise, mais aussi le lieu et la date d'écriture de la lettre :

Prénom NOM*
Adresse complète
Code postal Ville
Numéro de téléphone
Adresse mail**

Nom de l'entreprise
Adresse complète de l'entreprise
Code Postal Ville

Lieu et date d'écriture de la lettre

* Indiquer son Nom en majuscules.

** Utiliser une adresse mail qui comporte son nom du genre anthony.durand@gmail.com (éviter les adresses fantaisistes du genre totodu25@gmail.com)

Puis, dans le texte, se présenter et expliquer pourquoi on envoie cette lettre. Ne pas oublier d'indiquer les dates de son stage !

Objet : demande de stage d'observation classe de troisième

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 ..... au ..... janvier 2026.

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 ravi(e) 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.

Prénom et Nom
Signature manuscrite

*Si l'on connait le nom de son interlocuteur, on choisira entre Madame et Monsieur et on mentionnera son nom (ex : Madame MARTIN,). Ne pas oublier de faire la même chose pour la phrase de politesse à la fin de la lettre.

Exemple de lettre de motivation ciblée

Lucie LEJEUNE
12 place Saint-Jean
21000 DIJON
06 00 00 00 00
lucie.lejeune21@gmail.com

Agence Digital Web Services
Zone industrielle de Quetigny - BP 210
21803 QUETIGNY cedex

Dijon, le 14 septembre 2025

Objet : Stage d'observation classe de 3ème

Monsieur,

Âgée de 15 ans, je suis actuellement en classe de troisième au collège La Fontaine à Dijon. 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 en **stage du 19 au 23 janvier 2026.**

Particulièrement intéressée par le domaine du web et du multimédia et désireuse de poursuivre dans cette voie, je souhaiterais effectuer mon stage au sein du département « développement webdesign » 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.

Lucie Lejeune

Lucie Lejeune

Rédiger son CV (Curriculum Vitae)

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

Faites le point sur vos activités et centres d'intérêt (activités sportives, culturelles, manuelles, bénévolat et engagement, petits boulots…), tout le monde sait faire des choses !

Règles de mise en page

- Utiliser un papier blanc, format standard (A4).
- Ne pas utiliser trop de couleurs, rester simple.
- Adapter son CV à son parcours.
- Utiliser une police lisible, ni trop grosse ni trop petite.

Bon à savoir

- Indiquer son âge directement plutôt que de mentionner sa date de naissance (ce qui obligera le lecteur à calculer votre âge).
- Indiquer sa classe, son établissement et la ville. Pas la peine de remonter jusqu'au CP !
- Si l'on est à l'aise avec les langues et le numérique, ce sont des compétences à mettre en avant !
- Vous avez peu ou pas d'expérience professionnelle, mettez en avant vos centres d'intérêt sportifs, culturels, manuels...



Exemple de CV simple

Idriss MALUNA
10 rue des Plantes
39100 DOLE
06 00 00 00 00
idriss.maluna39@outlook.com
15 ans

FORMATION

2025-2026	Collégien en classe de 3ème Collège Maryse Bastié, Dole.

COMPÉTENCES

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

STAGES ET EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

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'évènements culturels, ramassage des déchets dans la ville).
Très sportif	Pratique l'athlétisme depuis 3 ans au niveau régional (Association Dole Athlétique club). Mais aussi : football et ski alpin.
Activités culturelles	Compose des textes, des musiques et réalise des vidéos.

Envoyer sa candidature

Par téléphone

Un contact téléphonique peut vous permettre de vérifier qu'une offre de stage est toujours valable, ou dans le cas d'une candidature spontanée de s'assurer que l'entreprise prend des stagiaires.

Sur place, au porte à porte

Vous pouvez vous déplacer pour **déposer votre candidature en main propre.** Dans ce cas, demandez à rencontrer la personne référente (directeur/trice, responsable...).

Par mail

Beaucoup d'entreprises privilégient la candidature par mail, pour sa rapidité et sa fluidité. Pensez bien à indiquer dans l'objet du mail pourquoi l'on écrit : « Stage d'observation de 3e » ou « Candidature stage de seconde ».

Dans le corps du mail, vous vous présenterez en quelques lignes et vous enverrez votre lettre de motivation et votre CV en pièces jointes. Envoyez vos fichiers au format PDF pour que vos interlocuteurs puissent les ouvrir plus facilement.

Par candidatures en ligne

Quand vous accédez à des offres de stage sur Internet, vous avez parfois la possibilité de candidater en ligne, via un formulaire spécifique. Complétez-le avec soin.

Par courrier

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



Suivre ses candidatures

Tableau de suivi ou tableau de bord

Il est important de faire **un suivi de ses recherches.** On peut utiliser au choix : son smartphone, un ordinateur, un cahier... En clair, utilisez la méthode avec laquelle vous vous sentez le plus à l'aise ! Voici les informations qu'il faut noter :

Nom de l'entreprise - adresse	Contact et fonction	Date de la candidature (mail, téléphone, sur place)	Réponse	Relance et date
Bernard Elec (Entreprise d'électricité) 3 rue de la Liberté - 21300 Chenôve	Monsieur Jean-Michel BERNARD (artisan)	le 20 septembre (contact téléphonique : 03 80 00 00 00)	Non, il a déjà un stagiaire aux mêmes dates	Non (pas de relance car réponse négative)

Si vous n'avez pas de nouvelles après deux semaines, vous pouvez relancer l'entreprise par téléphone pour plusieurs raisons :

- s'assurer que votre courrier ou votre mail a bien été reçu ;
- réaffirmer sa motivation pour un stage ;
- solliciter un entretien.

Ça y est, vous avez une réponse !

Si la réponse est négative, il est important de se faire préciser les raisons. Ne considérez pas une réponse négative comme un échec, et ne vous découragez pas !

Si la réponse est positive… Bravo ! C'est le moment de vous préparer pour l'entretien !

Préparer son entretien

Pour un stage d'observation, l'entretien n'est pas toujours obligatoire. En général, l'entretien n'est qu'une formalité. Il permet à votre tuteur ou tutrice de **se faire une première idée de votre motivation**, et pour vous, de voir si cette entreprise peut vous intéresser.

Avant d'y aller, rédigez un speech pour vous présenter et entrainez-vous devant vos proches. Faites des recherches sur Internet pour **vous informer sur l'entreprise.** Pour convaincre le recruteur, vous devrez être en mesure de lui

expliquer pourquoi vous souhaitez rejoindre son équipe et quelles sont vos motivations.

> L'entretien permet aussi de remplir la **convention de stage** en 3 exemplaires (entreprise, jeune, établissement scolaire) en y mentionnant les conditions et durée du stage. Ce document est **obligatoire** et vous protège pendant votre période en entreprise.

Le jour J, adoptez un look « professionnel » dans lequel vous êtes à l'aise (une tenue adaptée au stage que vous allez faire). Soyez **à l'heure** au rendez-vous (arrivez un peu en avance). Si vous avez un peu de retard, prévenez votre interlocuteur.

Pendant l'entretien, soyez souriant(e), détendu(e), surveillez votre langage et votre attitude. Éteignez votre portable et rangez-le dans votre sac. Écoutez attentivement la personne avec laquelle vous échangez et regardez-la dans les yeux.

Répondez calmement aux questions, évitez les réponses fermées (oui / non), développez et argumentez vos réponses.

À la fin de l'entretien, demandez quand vous recevrez une réponse, puis remerciez la personne de vous avoir reçu(e) et de vous avoir accordé du temps.



Pendant le stage

Voici quelques conseils pour réussir votre intégration dans l'entreprise qui va vous accueillir en stage.

Préparez votre arrivée, notez le numéro de téléphone de l'entreprise, le nom de votre tuteur de stage. Appeler une semaine avant le début de votre stage pour connaître vos horaires. Renseignez-vous sur l'itinéraire.

Adopter une attitude professionnelle. Montrez-vous souriant. Pensez à saluer les personnes que vous croisez dans les couloirs et prenez le temps de vous présenter.

Soyez curieux, à l'écoute et n'hésitez pas à **poser des questions**. Interrogez les salariés sur leur rôle dans l'entreprise, les avantages et contraintes du métier ainsi que la formation qu'ils ont suivie.

Pour vous aider à rédiger votre rapport de stage, n'oubliez pas de **noter les différentes tâches que l'on vous aura confiées.**

À la fin de votre stage, n'hésitez pas à rester en contact avec l'entreprise en envoyant un mail de remerciement à votre maître de stage ou/et à la direction.



Le réseau Info Jeunes propose des dispositifs Stages 3e à Besançon et à Dijon

Des **dispositifs Stages 3e** existent à **Besançon** (Planoise) et à **Dijon**.

Ils concernent certains collèges identifiés sur la commune et/ou la métropole. Le dispositif permet **d'aider et d'accompagner les collégiens** dans leur **recherche de lieux d'accueil en stage de 3e**.

Par le biais de différentes actions : accompagnement pour réaliser son CV et sa lettre de motivation, méthodologie de recherche de stage, comment se présenter, passer un entretien...

Pour en savoir plus, contactez les structures Info Jeunes proposant le Dispositif stages 3e :

À Besançon Planoise :

Info Jeunes Planoise
Dispositif Stages 3e
Centre Nelson Mandela
13 avenue de l'Ile-de-France
25000 Besançon
03 81 41 56 58
ijplanoise@jeunes-bfc.fr

À Dijon :

Info Jeunes Dijon
Dispositif Stages 3e
17 place Darcy
21000 Dijon
03 80 44 18 37
contactdijon@jeunes-bfc.fr



Parution : octobre 2025

Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté
27 rue de la République
25000 Besançon
03 81 21 16 16

17 place Darcy
21000 Dijon
03 80 44 18 29

jeunes-bfc.fr