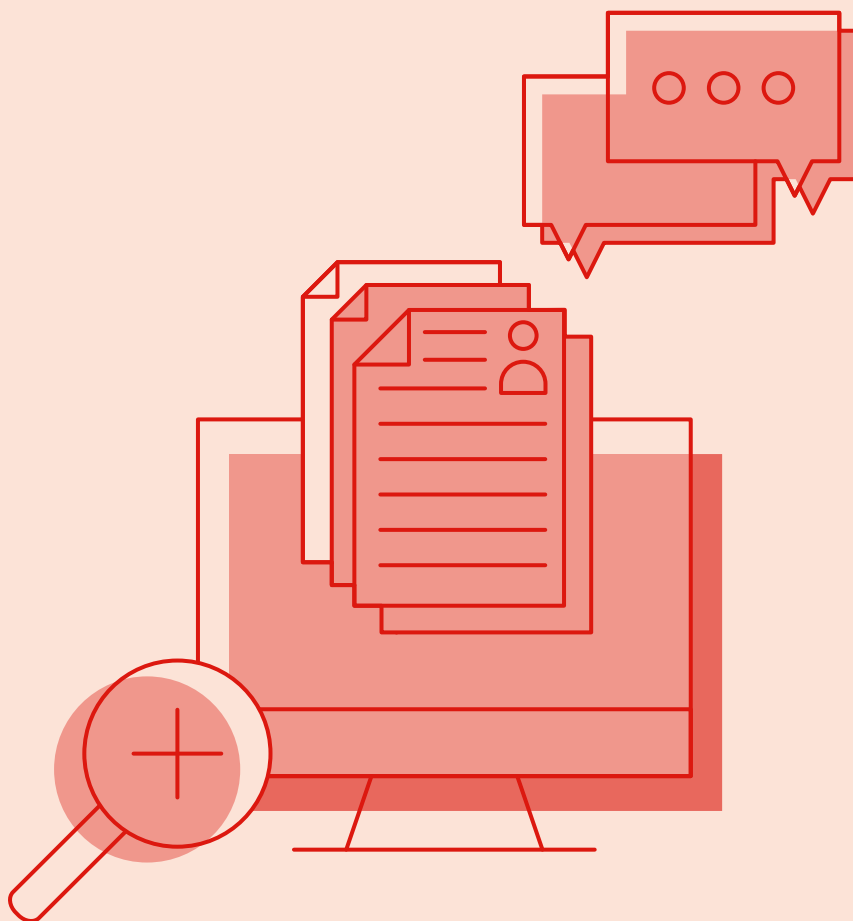
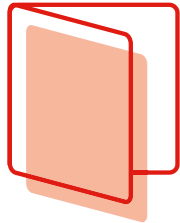


# MON GUIDE PRATIQUE DE STAGE



# TABLE DES MATIÈRES



04

Un stage, à quoi ça sert ?

05

Top 5 des clichés sur les stages

06

Avant  
Prépare ton stage

07

Pendant  
Adopte la stage attitude

08

Après  
Valorise ton expérience

09–13

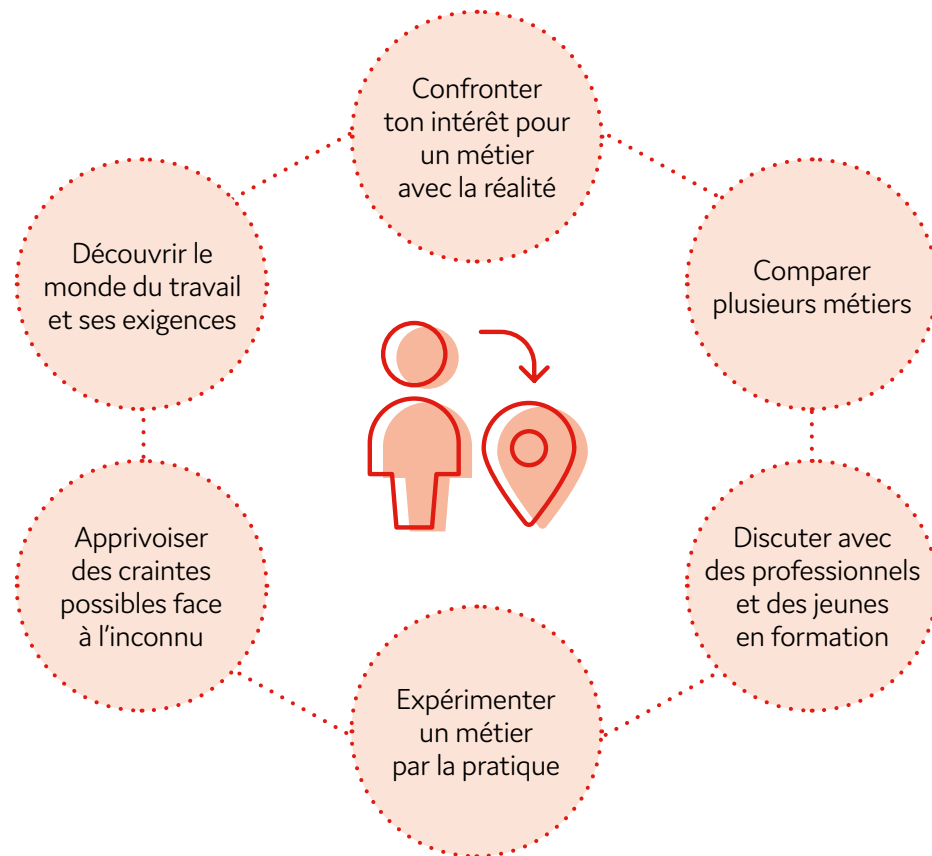
Modes d'emploi  
Comment prendre contact avec l'entreprise ?  
Entretien téléphonique  
Dossier de candidature pour un stage  
Transmettre le dossier de candidature

14

Événements pour découvrir les métiers

# UN STAGE, À QUOI ÇA SERT ?

Un stage te sera utile pour...



Demande congé si tu pars en stage pendant les périodes scolaires. L'école accorde 5 jours par année scolaire à partir de la 10<sup>e</sup> pour des stages de 1 jour à 5 jours. Et profite des vacances scolaires pour faire d'autres stages.

# TOP 5 DES CLICHÉS SUR LES STAGES



01.

## On est payé quand on fait un stage

En principe, non. L'entreprise te consacre du temps et te montre des activités du métier pendant que tu t'informes et que tu expérimentes. C'est donnant-donnant. Un stage, c'est différent d'un petit job, où tu reçois un salaire pour ton travail.

02.

## C'est facile de trouver un stage

Ça dépend des métiers. Certains sont très à la mode et les places de stage sont très demandées alors que d'autres, moins connus, proposent de nombreuses places. Découvre plusieurs métiers en faisant plusieurs stages !

03.

## Un stage, c'est inutile quand on sait qu'on veut aller au gymnase

Quel que soit ton choix de formation après l'école, tu entreras un jour dans le monde du travail ; un stage est une occasion de t'y préparer. Et si tu penses aller à l'École de culture générale, des stages t'aideront à choisir l'un des six domaines professionnels proposés.

04.

## Un stage, c'est possible dans tous les domaines

Dans la sécurité, le droit, l'urgence, par exemple, il est difficile de trouver des stages. Si tu as la chance de connaître une personne qui travaille dans l'un de ces domaines, tu pourras sûrement discuter avec elle de son métier.

05.

## Un stage, ça ne sert à rien

L'expérience montre que les apprenties et apprentis ayant effectué un stage ont plus de chance de terminer leur formation. De plus, certaines entreprises engagent en apprentissage uniquement les jeunes ayant effectué au moins un stage dans leur métier.

# AVANT

## PRÉPARE TON STAGE

### Trouve une entreprise qui accueille des stagiaires

- Parle de ton projet à ton entourage, tes parents et tes voisins !
- Consulte la liste des entreprises formatrices sur [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)
- Renseigne-toi sur les possibilités de stage en école de métiers

### Informe-toi sur le métier et sur l'entreprise

- Relis la description du métier
- Regarde les vidéos sur les métiers
- Consulte le site Internet de l'entreprise

### Réfléchis à tes qualités et à tes intérêts

Cela donnera du sens à ta postulation. La brochure *Connaissance de soi* peut t'être utile dans cette réflexion.

### Prépare des questions à poser en stage

- Formez-vous des apprenti-e-s ?
- Quelles sont les branches scolaires importantes dans votre métier ?
- Quelles sont les activités les plus courantes ?
- Quelles sont les qualités indispensables pour faire ce métier ?
- Y a-t-il un examen d'admission pour cet apprentissage ?
- Etc.



Imprime ton *journal de stage* et le *rapport de stage* pour l'entreprise ! Tu décriras dans ton journal de stage les différentes activités qui t'ont été confiées. Donne le rapport de stage de l'entreprise à la personne responsable de ton stage dès ton arrivée. Vous le remplirez ensemble à la fin de ton stage.

- Entreprises formatrices pouvant proposer un stage  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)
- Stages en écoles de métiers  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)



- S'informer sur les professions  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)
- S'informer sur les professions en vidéo  
[www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)



Journal de stage et rapports de stage  
[www.vd.ch/orientation](http://www.vd.ch/orientation)



# PENDANT

## ADOpte LA STAGE ATTITUDE

Activité : Mets ces différentes étapes dans l'ordre

1

Le dernier jour, tu feras le bilan de ton expérience avec la personne responsable de ton stage. Vous remplirez ensemble le *rapport de stage* du point de vue de l'entreprise.

2

La veille du premier jour, tu auras réfléchi à ta tenue pendant ton stage. Renseigne-toi sur les codes vestimentaires dans les entreprises auprès de tes parents ou de ton enseignant-e.

3

Tu auras repéré à l'avance le lieu de ton rendez-vous, par exemple sur Google Maps, et calculé le temps du trajet entre chez toi et l'entreprise.

4

A ton arrivée dans l'entreprise, annonce-toi et explique la raison de ta présence.

5

Tiens à jour ton *journal de stage*, dès le premier jour !

6

Observe l'environnement, pose des questions, découvre des activités propres au métier. Peut-être pourras-tu te rendre utile et accomplir de petites tâches.

7

Le jour-même, tu seras à l'heure au rendez-vous.

8

Salue les personnes que tu croises, garde le sourire et fais preuve d'intérêt.

Solution : 2, 3, 7, 4, 8, 5, 6, 1

### Remplis ton *journal de stage* et ton *rapport de stage*

Ton *journal de stage* te permettra de réfléchir aux activités qui t'ont plu ou non, et d'en faire le bilan dans ton *rapport de stage*.

### Récupère le *rapport de stage* de l'entreprise

A la fin de ton stage, demande le *rapport de stage* de l'entreprise et conserve-le précieusement. Il pourra t'être utile pour tes prochaines démarches.

# APRÈS

## VALORISE TON EXPÉRIENCE

### Remercie l'entreprise

Exemple d'un mot de remerciement envoyé par e-mail :

Nouveau message

À hotelramuz@lesalpes.ch

De julien.duchoux@gmail.ch

Objet Remerciements, à l'attention de M. Alain LeCoq

Monsieur,

Le stage que je viens de terminer dans les cuisines de l'Hôtel Ramuz m'a vraiment plu. Je suis sûr que ce métier est fait pour moi. Je vous remercie pour votre gentillesse et pour le temps que vous avez passé à m'expliquer votre travail. L'équipe de la cuisine m'a aussi beaucoup appris. Je les remercie également pour leurs conseils au cours de mon stage. Veuillez recevoir mes meilleures salutations.

Julien Duchoux

Envoyer

### Tu aimerais faire d'autres stages dans le même métier ou dans un autre domaine ?

Le rapport de stage de l'entreprise et ton journal de stage te seront utiles pour enrichir tes lettres de motivation. Tu peux joindre à ton dossier le rapport de stage de l'entreprise - s'il est positif.

### Mets à jour le suivi de tes démarches

Note les dates et autres données concernant tes stages dans le document *Suivi des démarches*.

- Suivi des démarches
- Exemples de CV et lettres de motivation pour un apprentissage

www.vd.ch/orientation

# MODES D'EMPLOI

## COMMENT PRENDRE CONTACT AVEC L'ENTREPRISE ?

Cela dépend des métiers :

- Entreprises artisanales (carrosseries, ateliers de mécanique, menuiseries, salons de coiffure, restaurants, etc.), petits commerces de détail : par téléphone ou en se présentant sur place.
- Domaine administratif (commerce, service public) et grandes entreprises : par écrit.

## ENTRETIEN TÉLÉPHONIQUE

- Avant d'appeler, installe-toi dans un endroit calme
- Prépare de quoi écrire

### Présente-toi

- Bonjour, je m'appelle ..... J'ai ..... ans et je suis en 10<sup>e</sup> / 11<sup>e</sup> VG / VP
- Je suis actuellement à la recherche d'un stage
- Pourrais-je discuter avec la personne qui s'occupe des stages et des apprentissages ?
- Se présenter à nouveau s'il y a un changement de personne au bout de la ligne

### Exprime ta motivation pour le métier

- Je m'intéresse au métier de ..... parce que .....
- Est-il possible de faire un stage dans votre entreprise ?

Oui,  
c'est possible

- Je suis disponible du ... au ..., est-ce que cela vous convient ?
- A quelle heure dois-je commencer ?
- Qui dois-je demander à mon arrivée ?
- Dois-je prendre quelque chose de particulier avec moi ?
- Où est-il possible de manger à midi ?
- Merci beaucoup, au revoir !

Non,  
ce n'est pas possible

- Connaissez-vous des entreprises que je pourrais contacter dans votre domaine ?
- Merci de m'avoir répondu, au revoir !

Peut-être

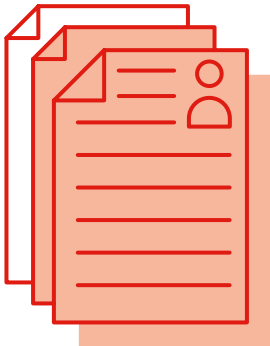
- Si la personne responsable n'est pas là :
- Quand puis-je la rappeler ?
  - Quel est son nom ?
  - Merci, au revoir !

- Si on te demande d'envoyer ton dossier de candidature :
- C'est entendu, à quelle adresse e-mail puis-je vous envoyer ces documents ?
  - Merci, au revoir !

DOSSIER DE CANDIDATURE POUR UN STAGE

Un dossier de candidature comprend un CV, une lettre de motivation et parfois des annexes :

Le **CV** sert à te décrire à travers ton parcours scolaire, tes expériences et tes points forts.



La **lettre de motivation** a pour objectif d'expliquer ton intérêt pour découvrir un métier et pour l'entreprise dans laquelle tu aimerais faire un stage.

Les **annexes** (bulletins de notes, rapports de stage, attestation J+S ou autres) sont utiles pour donner du poids à ta candidature.



Des exemples de lettres de motivation et de CV sont disponibles sur [www.vd.ch/orientation](http://www.vd.ch/orientation). Ne les recopie pas, adapte-les à ta situation et personnalise ton dossier de candidature.

Exemples de CV et lettres de motivation pour un stage [www.vd.ch/orientation](http://www.vd.ch/orientation)



Curriculum vitae - CV (structure et contenu par rubrique)

IDENTITÉ

Prénom + Nom  
Rue + numéro  
Code postal + Ville  
Date de naissance + âge  
Nationalité ou permis de séjour  
Téléphone  
Adresse e-mail

Utilise une adresse e-mail et un nom d'utilisateur sérieux

Photo de bonne qualité, qui donne envie à l'entreprise de te rencontrer

La photo n'est pas obligatoire, mais attendue par les entreprises

OBJECTIF

Exemple : Je suis à la recherche d'un stage de .....

POINTS FORTS

En relation avec le métier visé

PARCOURS SCOLAIRE

20.. – 20.. 9S-10S (-11S) : Écoles, ville, voie secondaire suivie  
Options : .....

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

Mois 20.. Activités bénévoles, petits jobs  
Description des tâches effectuées

CONNAISSANCES LINGUISTIQUES

|          |                                                          |
|----------|----------------------------------------------------------|
| Français | Langue apprise, langue parlée et écrite actuellement     |
| Allemand | Connaissances scolaires (ou autres, si bilingue)         |
| Anglais  | Connaissances scolaires (ou autres, si bilingue)         |
| Autre    | Indique ta langue maternelle si ce n'est pas le français |

CONNAISSANCES EN INFORMATIQUE

Programmes et logiciels connus, réseaux sociaux (si l'image que tu laisses est bonne), etc.

INTÉRÊTS

Sport (préciser), branches scolaires (préciser), activité artistique (préciser), autres

RÉFÉRENCES

Enseignant-e, responsable d'association ou de club, maître-sse de stage, conseiller-ère en orientation et leur numéro de téléphone. Informe ces personnes de ta démarche.

ATOUTS

Par exemple : Scooter, attestations Croix-Rouge ou Jeunesse+Sport (J+S)

### Lettre de motivation (structure et contenu)

Prénom + Nom  
Rue + numéro  
Code postal + Ville  
Téléphone  
Adresse e-mail

Expéditeur  
(toi)

→ Tabulation à 9 cm

Destinataire

Nom de l'entreprise ou du patron  
(précédé de Monsieur ou Madame en toutes lettres)  
Nom d'un-e responsable de formation  
(précédé de Monsieur ou Madame en toutes lettres)  
Rue + numéro ou Case postale  
Code postal + Ville

LIEU + DATE

OBJET DE LA LETTRE  
Stage de .....

FORMULE D'APPEL  
Madame ou Monsieur ou Madame, Monsieur,

INTRODUCTION  
Rappel d'un éventuel entretien téléphonique. Situation scolaire, etc. Rappel de l'objet de ta lettre (trouver un stage pour telle date)

PARTIE PRINCIPALE DE LA LETTRE  
Ton intérêt pour le métier, ta motivation à faire un stage dans l'entreprise à laquelle tu adresses ta lettre. Tes qualités et aptitudes, etc.

CONCLUSION  
Tes attentes vis-à-vis de l'entreprise (un entretien, un stage, par exemple), ou tes intentions (téléphoner, etc.)

SALUTATIONS ET REMERCIEMENTS

→ Tabulation à 9 cm

SIGNATURE (à la main)  
(prénom + nom)

ANNEXES  
CV, certificats et attestations (bulletins scolaires, rapports de stages, autres)

### TRANSMETTRE LE DOSSIER DE CANDIDATURE

Les modalités de transmission d'un dossier de candidature varient d'une entreprise à l'autre. Conforme-toi à sa demande.

- **Par e-mail**
  - Transforme ton dossier .word en .pdf. Il existe une marche à suivre sur Microsoft 365 et des sites comme OpenPDF.
  - Dans ta messagerie, mets ton dossier en pièce jointe.
  - Accompagne ton envoi en .pdf d'un petit texte résumant ta demande.

Nouveau message

À entreprise@entreprise.ch

De prenom.nom@sunmail.ch (Nom d'utilisateur : Prénom Nom)

Objet Candidature pour un stage de ...

Bonjour,

Je vous prie de trouver ci-joint mon dossier de candidature pour un stage de ...  
En vous remerciant pour votre attention à ma postulation, je vous adresse mes meilleures salutations.

Prénom Nom

A 📎 😊 🖼️ 🗑️ ☰

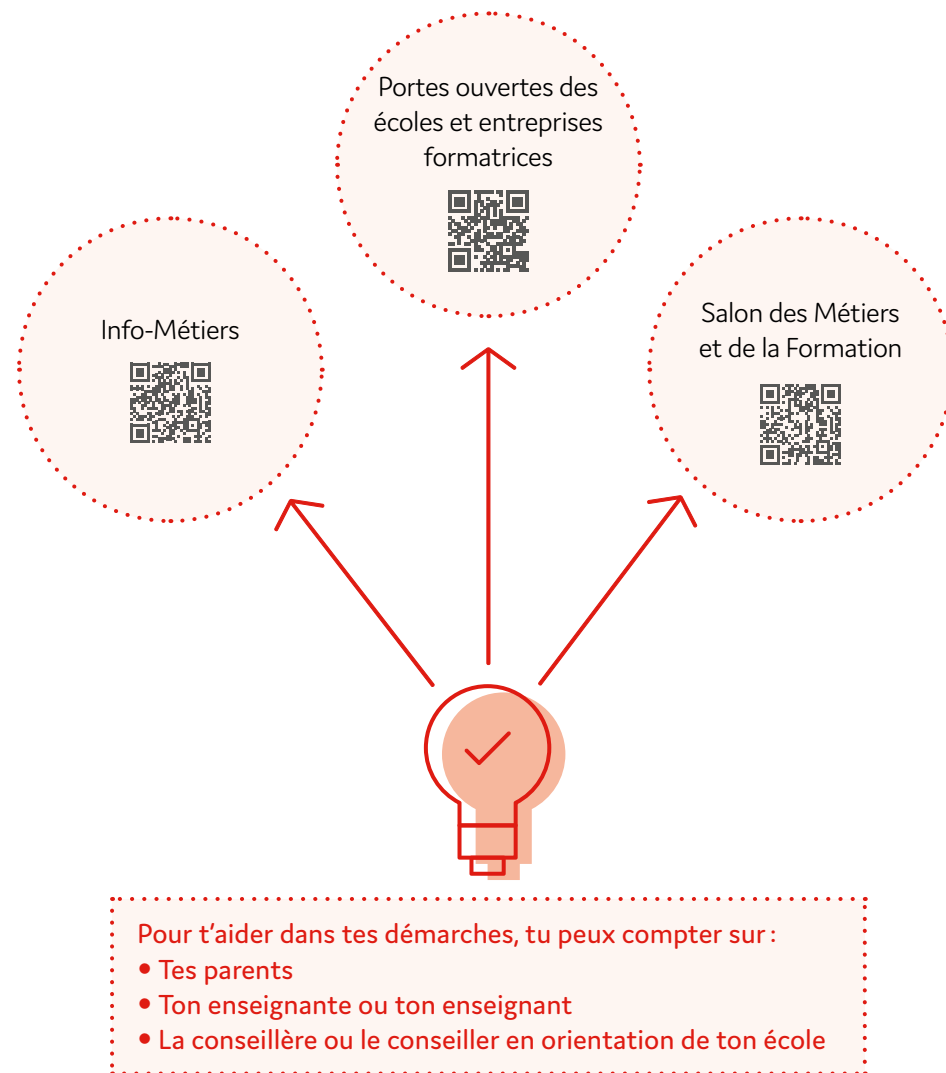
Envoyer

- **Sur un site Internet (en ligne)**  
Suis les indications et joins ton dossier au format .pdf.
- **Par la poste**  
Note l'adresse de l'entreprise sur l'enveloppe et affranchis ton envoi avec un timbre dans le coin droit en haut.
- **Directement sur place**  
Dans ce cas ton CV suffit, car tu peux expliquer ta motivation de vive voix.



Tu envisages de passer sur place pour faire ta demande de stage? Renseigne-toi sur les habitudes du métier pour arriver au bon moment, et veille à choisir des vêtements appropriés. Demande à tes parents de t'aider à préparer ce premier contact avec l'entreprise.

# ÉVÉNEMENTS POUR DÉCOUVRIR LES MÉTIERS





## RÉALISATION ET ÉDITION

Office cantonal d'orientation scolaire et professionnelle (OCOSP)

Unité information-communication

[www.vd.ch/orientation](http://www.vd.ch/orientation)

[info.osp@vd.ch](mailto:info.osp@vd.ch)

## RÉDACTION

Corinne Giroud

## AVEC LA COLLABORATION DE

Wafa Benyezzar, David Corminboeuf, Mathias Mollien et Carole Voyame, conseillères et conseillers en orientation

## CRÉATION GRAPHIQUE

Emilie Cornu

## RÉSEAUX SOCIAUX

orientation vaud



## DAL

60000121

Avril 2024 (réimpression 2025)



DEF Département de l'enseignement  
et de la formation professionnelle  
DGEP Direction générale de l'enseignement  
postobligatoire