

Trouver un job

Édition Pays de la Loire 2026



Jobs d'été

Jobs d'hiver

Jobs étudiants

INFOS-JEUNES.FR

info Pays de la Loire
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES


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



UFCV

bafa - bafid



FORME-TOI
en passant le
BAFA

- # un job rémunéré
- # un engagement citoyen
- # une première expérience
- # une formation courte accessible dès 16 ans

L'Animation volontaire

Les formations dans ta région

- 1 Une formation générale
- 2 Le stage pratique
- 3 L'appro ou la qualif

bafa.ufcv.fr/



02 40 71 60 30



paysdelaloire@ufcv.fr



[ufcv.pdl](https://www.instagram.com/ufcv.pdl)



[Ufcv Pays de la Loire](https://www.facebook.com/Ufcv.Pays.de.La.Loire)

CARTE
mezzo⁻²⁶

Bénéficiez de

-50%

Sur tous vos billets*
Aléop en TER pendant 1 an.

*Sur la base du plein tarif.



20€

LA CARTE

SNCF
VOYAGEURS

Aléop || RÉGION
LA RÉGION VOUS TRANSPORTE PAYS
DE LA LOIRE

Édito

Trouver un job, c'est bien entendu se donner des opportunités, mais également répondre à des nécessités. En effet, un job permet de gagner en autonomie, d'acquérir de l'expérience, de découvrir des métiers, de construire son parcours, de financer ses projets, et ainsi de s'émanciper. Mais un job répond aussi à un besoin essentiel, parfois vital : disposer de ressources permettant de vivre, de poursuivre ses projets ou ses études et de se projeter vers un avenir meilleur.

C'est parce que le job répond à ce double enjeu opportunité / nécessité que nous prenons très sérieusement ce rôle d'accompagner les jeunes dans leur parcours et leur recherche d'une nouvelle expérience professionnelle.

Ce guide, renouvelé chaque année, te présente ainsi de nombreuses ressources qui vont te permettre de t'accompagner dans ton parcours en t'informant sur :

- Tes droits : car un job, c'est un emploi, donc soumis au code du travail ;
- Ta recherche de job afin de te donner les meilleures chances d'être recruté ;
- Les secteurs qui recrutent : en fonction de ton profil et de ce que tu recherches ;
- Des opportunités nouvelles, en France comme à l'étranger.

Et bien entendu, dans ce guide tu trouveras de nombreux contacts de structures en capacité de t'accompagner tout au long de ton parcours, que ce soit le réseau Info Jeunes ou de nombreux partenaires présents et engagés pour et avec les jeunes tout au long de l'année.

Ainsi, l'objectif de ce guide est de t'outiller, de t'orienter et de t'accompagner dans ta recherche de job et ainsi de donner des clés pour le présent et le futur.

Gaël QUIBAN,
Directeur d'Info Jeunes Pays de la Loire.



Pour passer ton BAFA
et travailler
dans l'animation

rends-toi sur
ifac-formation.fr



La marque référence
de l'édition publicitaire



Agence Nord (Rouen) : Tél. 02 32 96 31 31
Agence Centre (Bourges) : Tél. 02 48 20 58 57

Dépôt légal 1^{er} trimestre 2026 - N°103-21



www.connect-comtogether.com

CONNECT
est une marque PYGMA

PRINT&DIGITAL

Sommaire

MON JOB ET MES DROITS 7

• À partir de quel âge peut-on travailler ? • Salaire et fiche de paie • Vos droits selon votre âge • Le contrat de travail • **Zoom** - Avant 18 ans : des jobs accessibles • Un job en auto-entrepreneuriat • Étudiant et salarié • Faire valoir ses droits

ORGANISER SA RECHERCHE 15

• Comment chercher ? • **Zoom** - Trouver un job grâce aux réseaux sociaux • Le CV • La lettre ou le mail de motivation • **Zoom** - L'IA, une alliée incontournable ? • L'entretien • **Zoom** - Les jobs d'hiver

LES SECTEURS QUI RECRUTENT 25

• Agriculture • **Zoom** - Le Bafa • Animation • Sports • Commerce, industrie agroalimentaire • Encadrement scolaire, périscolaire • Hôtellerie, restauration • Nettoyage, entretien • Parkings, sécurité, autoroutes • Santé • **Zoom** - Le baby-sitting • Services à la personne • **Zoom** - Les jobs insolites • Sondages, télémarketing, téléassistance • Tourisme, culture, événementiel • Transports

UN JOB À L'ÉTRANGER 39

• Préparez votre projet • Comment chercher ? • Formalités et démarches • Santé • Quelques pistes

LE RÉSEAU INFO JEUNES EN PAYS DE LA LOIRE 43



Suivez ce picto et repérez au fil des pages tous les services proposés par le réseau Info Jeunes.



TOUTE L'INFO

**POUR LES
JEUNES**

11-30 ans

LOGEMENT

MOBILITÉ

ON T'ÉCOUTE

ORIENTATION

ON T'INFORME

EMPLOI

ON T'ACCOMPAGNE

SANTÉ

LOISIRS

TROUVE L'INFO

qu'il te faut



infos-jeunes.fr

... Ou rends-toi directement dans nos structures
où nous pourrons répondre à toutes tes questions !

MON job ET MES droits

Soumis au droit du travail, un job est un emploi comme un autre. Vous avez les mêmes droits et les mêmes devoirs que les autres salariés.

À partir de quel âge peut-on travailler ?

Travailler dès 16 ans, c'est possible. Cependant, une autorisation des parents ou du représentant légal est obligatoire.

Dans certains cas, le travail peut être autorisé à partir de 14 ans (voire avant pour le mannequinat, la publicité...), mais des règles particulières doivent être respectées. Dans la pratique, les recruteurs ont tendance à recruter davantage les jeunes à partir de 18 ans.



Job et impôt

Les jeunes lycéens ou étudiants de moins de 26 ans ne paient pas d'impôt sur le revenu à condition que leurs salaires ne dépassent pas 3 fois le Smic brut dans l'année.

Salaire et fiche de paie

Versé chaque mois, le salaire doit obligatoirement s'accompagner d'une fiche (ou bulletin) de paie à votre nom sur laquelle doivent figurer certaines mentions : poste occupé, jours travaillés, nombre d'heures effectuées, intitulé de la convention collective, salaire brut, salaire net, nature et montant des cotisations sociales patronales et salariales, prise en charge des frais de transport, congés.

Conservez à vie vos fiches de paie, elles vous seront utiles pour faire valoir vos droits (retraite, chômage).

Le salaire net, c'est quoi ?

C'est la somme que vous recevrez. Son montant se calcule en retirant les cotisations sociales (environ 23 % du brut).



Salaire des moins de 18 ans

Pour les mineurs ayant moins de 6 mois d'activité professionnelle, la rémunération minimale s'élève à :

- moins de 17 ans : 80 % du Smic.
- entre 17 et 18 ans : 90 % du Smic.

Rien ne vous empêche de négocier pour demander plus !

Le Smic, c'est quoi et combien ?

Le sigle Smic signifie salaire interprofessionnel minimum de croissance. En France, il est illégal de rémunérer quelqu'un en deçà du Smic.

Le montant du Smic au 1^{er} janvier 2026 est de 12,02 € brut de l'heure, soit 1823,03 € brut par mois sur la base de 35h hebdomadaires.

À titre indicatif, le montant mensuel net du Smic s'élève à 1443,11 € environ.

Vos droits selon votre âge

14-15 ans	16-17 ans	18 ans et plus
Formalités administratives • Visite médicale avant embauche • Accord écrit des deux parents ou du représentant légal + cosignataire du contrat • Demande écrite de l'employeur à l'Inspection du travail (accord tacite 8 jours après l'envoi)		
Emplois interdits ou réglementés × Débits de boissons × Travaux comportant des activités dangereuses pour la santé et la sécurité du salarié et pénibles (travail sur machines, en hauteur, port de charges...) sauf dérogation ou déclaration à l'Inspection du travail		
Durée maximale • 7h par jour • 35h par semaine (32h dans le secteur agricole) • Pas plus de la moitié des vacances scolaires (si supérieures ou égales à 14 jours)		
Repos entre 2 jours de travail		
14h consécutives	12h consécutives	11h consécutives
Repos hebdomadaire		
2 jours consécutifs (dérogations possibles pour les 16-17 ans)		1 jour (24h) ou plus selon accords
Pause journalière		
30 minutes consécutives toutes les 4h30		20 minutes toutes les 6h
Travail de nuit		
× Interdit entre 20h et 6h sauf exceptions (mais jamais entre minuit et 4h)	× Interdit entre 22h et 6h sauf exceptions	8h consécutives maximum sauf exceptions
Travail les jours fériés		
× Interdit sauf exceptions		Autorisé sauf le 1 ^{er} mai (exceptions dans certains secteurs où il est payé double)

Le contrat de travail

Un contrat de travail écrit – temps plein ou partiel – doit vous être remis dans les 2 jours ouvrables suivant votre embauche. Vous devez le signer.

On parle de « temps partiel » quand la durée du travail est inférieure à 35h par semaine. Tout contrat peut être rompu avant la fin en respectant les conditions réglementaires.

Pour en savoir plus :

code.travail.gouv.fr



Mentions obligatoires

- Nom et adresse du salarié et de l'employeur.
- Désignation et description du poste de travail occupé.
- Si remplacement, nom et qualification de la personne remplacée.
- Durée du contrat, date de début et de fin pour les CDD.
- Salaire, indemnités et avantages en nature.
- Temps de travail hebdomadaire.
- Lieu(x) de travail.
- Durée de la période d'essai et du préavis en cas de rupture de contrat.
- Convention collective applicable.
- Caisse de retraite complémentaire et organisme de prévoyance.

Le CDD

(contrat à durée déterminée)

Il est conclu pour une durée limitée à temps plein ou à temps partiel. À la fin de votre CDD, vous avez droit à une indemnité de fin de contrat dite « indemnité de précarité » (10 % de la rémunération brute totale), sauf pour les jobs saisonniers, contrats vendanges et les étudiants.

La période d'essai est d'1 jour par semaine pour les CDD inférieurs ou égaux à 6 mois (ou selon convention collective).

Le contrat saisonnier

Très répandu surtout dans les zones touristiques et agricoles, il est conclu pour un travail qui se répète normalement chaque année à des dates à peu près fixes (récoltes, cueillettes, activités touristiques, secteur agroalimentaire). Il ne donne pas droit à l'indemnité de précarité.

Il existe aussi le contrat de vendanges (cf. p.25).

Le contrat de travail temporaire (intérim)

Vous êtes salarié et rémunéré par l'entreprise de travail temporaire. Vous assurez une « mission » (tâche précise et temporaire) au sein d'une autre entreprise. Sa durée exacte est précisée dans le contrat de travail.

interimairesinfo.org

Le CDI

(contrat à durée indéterminée)

C'est un contrat conclu sans limitation de durée, à temps plein ou temps partiel.



Fin de contrat

À la fin de votre contrat, l'employeur doit vous remettre à minima :

- un certificat de travail ;
- un reçu pour solde de tout compte ;
- une attestation à remettre à France Travail.

N'hésitez pas à contacter directement les recruteurs. Vos atouts : dynamisme, motivation, savoir être (capacité à communiquer, adaptabilité, sens de l'organisation). Sortez votre joker en précisant que vous êtes hébergé à côté de votre job. Et pensez à solliciter votre entourage !

Valorisez vos compétences et vos expériences : informatique, langues étrangères, Bafa, stages, baby-sitting, implication dans une association, chantiers de bénévoles, service civique, pompier volontaire...

Attention, travailler chez un particulier n'est autorisé qu'à partir de 16 ans.

CES SECTEURS VOUS SONT PLUS ACCESSIBLES



Baby-sitting

Gardes d'enfants
ponctuelles, régulières



Travaux saisonniers agricoles

Conditionnement, maraîchage :
ramassage, cueillette de fruits,
de légumes, emballage...



Vente

Boulangerie,
marchés, plage



Services à la personne

Courses, garde d'animaux,
ménage, jardinage,
assistance informatique



Animation

Encadrement d'enfants
ou d'ados en accueil
de loisirs



Restauration

Restauration rapide,
extras, plonge

À défaut d'un job, voici des pistes pour d'autres expériences à valoriser sur votre CV ! Le réseau IJ pourra vous aiguiller.

- Sapeur-pompier volontaire (SPV) dès 16 ans.
pompiers.fr / Devenir pompier
- Chantiers de jeunes bénévoles (cf. p.41).

- Coopératives Jeunesse de Service.
lafabriquecooperative.fr/cooperatives-jeunesse-de-services
- Bénévole sur un festival, un spectacle (cf. p.37), dans une association...
- Préparer le Bafa dès 16 ans (cf. p. 26).
jeunes.gouv.fr/bafa-bafd



Stages de découverte professionnelle
pendant les vacances.



Un job en auto-entrepreneuriat

Chauffeur VTC, livreur, services aux particuliers, création et vente de bijoux ou d'objets...

Certains jobs s'exercent en indépendant avec le statut de micro-entrepreneur. Vous n'êtes donc pas salarié d'une entreprise. Soyez vigilant quand vous répondez à une annonce, on peut vous imposer ce statut.

Conditions : le chiffre d'affaires de votre micro-entreprise est plafonné et ne doit pas dépasser certaines sommes sur une année d'activité. Ce régime fiscal et social est adapté pour des « petites » activités.

Démarches : le statut se demande simplement en ligne. Dès la réception de votre n° Siret, vous déclarez le montant de votre chiffre d'affaires chaque mois ou chaque trimestre.

Le calcul de vos cotisations et contributions s'effectue automatiquement.

bpifrance-creation.fr

autoentrepreneur.urssaf.fr

formalites.entreprises.gouv.fr

Étudiants entrepreneurs

Le statut national étudiant entrepreneur (SNEE) s'adresse en particulier aux étudiants et jeunes diplômés porteurs d'un projet de création d'entreprise. Seule condition requise : être titulaire du bac ou avoir le niveau bac.

Parmi les avantages : aménagements d'emploi du temps, crédits ECTS et possibilité de substituer au stage le travail sur son projet. Ce statut permet de garder ou de retrouver le statut étudiant avec la possibilité (si vous avez moins de 28 ans) de conserver les bourses sur critères sociaux, les tarifs réduits... Pour obtenir ce statut, vous devez déposer votre demande sur : pepите-france.fr. Votre Pepite étudiera votre dossier et, en fonction de votre motivation et de l'avancée de votre projet, vous délivrera ou non le statut. Retrouvez des infos dans la rubrique Entreprendre sur infos-jeunes.fr



Limites de la micro-entreprise

Si vous êtes imposable sur le revenu, c'est à vous de cotiser pour les caisses de retraite, de Sécurité sociale ou de prévoyance. Vous ne pouvez déduire de votre chiffre d'affaires aucune charge (téléphone, scooter, vélo, déplacements...) et n'avez pas droit aux congés payés. Vous devez aussi vérifier que vous avez une mutuelle correcte qui vous couvre en cas d'accident.

Étudiant et salarié

Vous pouvez bénéficier d'aménagements (dispense d'assiduité, emploi du temps adapté...). Soyez vigilant cependant : il est parfois difficile de concilier la réussite d'une année d'études avec un job à plus de 15h/semaine. Renseignez-vous auprès du secrétariat de votre université et sur etudiant.gouv.fr.

Étudiant, stagiaire, apprenti, de + 18 ans, si vous percevez un revenu mensuel net avant impôt d'au moins 1 104, 25 € (montant au 01/07/ 2025), vous pourrez bénéficier de la prime d'activité.

Étudiants boursiers, attention : si vous gagnez plus de 3 fois le Smic sur une année civile, votre bourse risque d'être revue à la baisse.



Jobs et allocations familiales

Jeunes de moins de 21 ans : pour que vos parents continuent de percevoir les prestations familiales de la CAF (ou MSA), vos revenus ne doivent pas dépasser 55 % du Smic. caf.fr

Étudiants étrangers

Tout étudiant étranger peut travailler jusqu'à 964h/an (soit 60 % de la durée légale). Au-delà, il vous faudra une autorisation. Les règles varient selon votre nationalité :

- Européen, vous pouvez travailler ;
- non-Européen, il faut un titre de séjour « Étudiant » et l'employeur doit vous déclarer à la préfecture ;
- Algérien, d'autres règles s'appliquent. Vous pouvez, par exemple, travailler 850h par an.

Pour les non-étudiants, un titre de séjour ou une autorisation de travail est nécessaire.

Les étudiants étrangers titulaires d'une carte de séjour Étudiant ne peuvent pas être auto-entrepreneurs.

Pour en savoir plus : service-public.gouv.fr / Fiches pratiques par thème / Étranger / Travail en France

Faire valoir ses droits

En cas de conflit avec votre employeur, des solutions existent.

À l'amiable

- Les représentants du personnel ont pour mission de faire part de toute réclamation à l'employeur.
- Les syndicats de salariés.
- L'inspection du travail (Dreets).

Devant la justice

- Le conseil de prud'hommes est compétent pour régler tous les litiges individuels entre employeurs et salariés.
- Les syndicats de salariés peuvent vous représenter en justice.

Pour plus de renseignements, contactez l'inspection du travail.

Contacts sur : pays-de-la-loire.dreets.gouv.fr

Pour aller plus loin

code.travail.gouv.fr

travail-emploi.gouv.fr / Droit du travail
service-public.gouv.fr / Fiches pratiques par thème / Travail

Numéro unique pour toute question relative au droit du travail : 0806 000 126 (prix d'un appel, service gratuit)

Suivez le guide !

Conflit avec votre employeur, problème de contrat...

Comment gérer ? À qui s'adresser ?

Le guide des emmerdes vous apporte infos et solutions concrètes !



Travail « non déclaré »

Aussi appelé « travail au noir » ou travail dissimulé, le travail non déclaré est illégal.

Être déclaré garantit vos droits sociaux. Plus d'infos sur : [secu-jeunes.fr / Mon job & moi](http://secu-jeunes.fr/Mon job & moi).

Quelles conséquences si vous n'êtes pas déclaré ?

- En cas d'accident du travail, vous n'êtes pas assuré.
- Vous n'aurez pas droit aux allocations-chômage, à la prime d'activité, aux APL...
- Vos heures de travail ne compteront pas pour le calcul de votre retraite.
- Si l'employeur ne vous paie pas, les recours seront extrêmement difficiles.
- Difficile d'obtenir un logement sans justifier de revenus.

travail-emploi.gouv.fr / Droit du travail / Lutte contre le travail illégal

L'Inspection du travail (Dreets) répond anonymement à vos questions.

Contacts sur :

pays-de-la-loire.dreets.gouv.fr

Nantes : Cité administrative

12 Bd Vincent Gâche

Tél. 02 40 12 35 00

St Nazaire : 7 rue Charles Brunellière

Tél. 02 40 17 07 18

Angers : 12 rue Papiou de la Verrie

Tél. 02 41 54 53 52

Laval : 60 rue Mac Donald

Tél. 02 43 67 60 60

Le Mans : 19 boulevard Paixhans

Tél. 02 85 32 77 00

La Roche sur Yon :

185 bd du Maréchal Leclerc

Tél. 02 51 45 21 00

Numéro unique pour toute

question relative au droit du travail :

0806 000 126 (prix d'un appel)

Comment savoir si votre employeur vous déclare ?



Harcèlement au travail : un délit

Au travail, comme ailleurs, le harcèlement sexuel et/ou moral est interdit. Comportement abusif, répété et intentionnel, le harcèlement vise à intimider, humilier, dégrader ou isoler un employé.

Il peut être exercé par un collègue, un supérieur ou un subordonné.

Si vous êtes dans une situation de harcèlement, envoyez un SMS au 116 006. Ne restez pas seul, parlez-en à une personne de confiance (proches, collègues, représentants du personnel, médecin du travail) ou déposez plainte dans un commissariat.



Harcelé, témoin, pour vous faire aider :

arretonslesviolences.gouv.fr

De harcelé à harceleur, il n'y a parfois qu'un pas. Interrogez-vous également sur votre propre comportement.

Ce que vous considérez comme de simples « petites blagues » peuvent aussi avoir de graves conséquences.

Victime de discrimination ?

À l'embauche ou au travail, comme partout, toute forme de discrimination est interdite.

antidiscriminations.fr

3928 : signalement et accompagnement des victimes de discrimination.

Jeunes en situation de handicap vous avez les mêmes droits

monparcours handicap.gouv.fr
agefiph.fr



la Boussole des Jeunes

PRATIQUE

Une mise en
relation avec un-e
professionnel-le

SIMPLE

Pas de
création
de compte



Au plus
proche de
chez toi !

RAPIDE

Engagement de
réponse dans la
semaine

GRATUIT



Sur les
thématiques

Emploi,
Orientation,
Formation,
Logement,
Santé &
bien-être,

COMMENT ÇA MARCHE ?

1. Rentre ta ville, ton profil et ta demande
2. Découvre les services près de chez toi
3. Si tu souhaites plus d'informations ou être accompagné.e : laisse tes coordonnées tel ou mail et un-e professionnel-le te recontactera dans un délai de 1 à 7 jours

Retrouve toutes les infos qu'il te faut sur :

boussole.jeunes.gouv.fr

ORGANISER sa recherche

Comment chercher ?

Démarrez vos recherches dès janvier-février pour les jobs d'été et dès septembre pour ceux d'hiver.

Commencez par faire le point sur vos compétences, vos points forts, vos envies et vos contraintes. Répondez aux offres ou envoyez des candidatures spontanées. Ciblez vos recherches, ne vous éparpillez pas !



- Déposez des petites annonces dans les commerces près de chez vous.
- Suivez l'actualité des recrutements (LinkedIn, Facebook, sites des entreprises, France Travail...).
- Parlez-en autour de vous.
- Créez-vous des alertes sur les sites d'offres et les réseaux sociaux.

Réseau Info Jeunes

Il accompagne les jeunes dans leur recherche de job : offres d'emploi en ligne et dans les structures Info Jeunes, forums ou journées job/emploi organisés dans toute la France, ateliers CV/lettres de motivation/simulation d'entretien d'embauche proposés toute l'année dans le réseau...

Voir adresses p. 43 et sur infos-jeunes.fr



Agenda national des opérations Jobs d'été

jobs-ete.com

Agenda Régional

infos-jeunes.fr rubrique Actualités

Réseau relationnel

Pour obtenir conseils et pistes, parlez de votre recherche à votre famille, à vos amis, anciens collègues de stage, voisins, commerçants proches de chez vous et communiquez sur vos réseaux sociaux.

Pour les étudiants

Les Crous proposent des offres de jobs saisonniers ou temporaires compatibles avec vos études dans divers secteurs.

jobaviz.fr



Les sites et leurs applis

Les sites et leurs applis sont incontournables dans une recherche de job ! Sites généralistes, à titre indicatif :

- cidj.com
- indeed.fr
- leboncoin.fr
- hellowork.com
- monster.fr
- emploi.org
- saisonnier.fr
- 1jeune1solution.gouv.fr
- jemepropose.com
- nosemplois.fr
- emploi.metropole.nantes.fr
- recrutement.angersloiremetropole.fr
- recrutement.laval.fr
- lemansmetropole.fr
- emploi.larochesurayon.fr
- emploi.handicap.fr
- jobijoba.com

Même si vous n'êtes pas inscrit comme demandeur d'emploi, les offres de France Travail vous sont accessibles. Possibilité de publier votre CV en ligne pour être visible des recruteurs en recherche de profils comme le vôtre.

francetravail.fr

Incontournables pour vous faire repérer et entrer en contact avec des employeurs, les réseaux sociaux sont un bon moyen pour trouver un stage, un emploi ou un job !

Attention, cependant, à bien configurer votre confidentialité et à ne pas publier n'importe quelle info vous concernant (photos, contenus...). Les recruteurs vont aussi consulter votre profil et se faire une idée de votre personnalité à travers vos publications !



Sur **LinkedIn**, premier réseau professionnel, rendez-vous à la rubrique Emploi et consultez les pages des entreprises. Créez-vous des alertes Emploi.



Sur **X, Facebook, Instagram, TikTok** suivez les # liés aux jobs (#job et #jobs-dete), partagez avec vos contacts et amis votre recherche de job. Suivez les comptes et l'actualité des entreprises...

NOS CONSEILS



N'hésitez pas à entrer en contact avec les professionnels qui vous intéressent. Informez-les que vous cherchez un job. Exprimez votre motivation. Cela vous permettra aussi de développer votre réseau.



Travaillez votre identité numérique en ayant toujours un profil à jour : petite biographie sur X, résumé et expériences sur LinkedIn avec la mention « en recherche d'un job de... ».



Soyez précis et choisissez vos mots-clés avec soin. Ils doivent permettre à l'entreprise de repérer votre profil en premier !



Faites vivre vos comptes sociaux en partageant des contenus (actualités, articles, études...) en rapport avec votre univers professionnel.

Droit à l'oubli sur Internet

Pour obtenir des infos sur ce sujet, scannez le code !



Consultez aussi les articles consacrés aux réseaux sociaux sur le site **cidj.com**

Sites web des entreprises

Pensez aux pages « emploi » ou « Rejoignez-nous » des entreprises et grandes enseignes. Tapez le nom de l'entreprise suivi du terme « recrutement » dans votre moteur de recherche et postulez en ligne ou déposez votre CV.

Forums et salons

Sur les salons de l'emploi, job dating, forums job, vous serez en contact direct avec les entreprises qui recrutent.

jobs-ete.com

mesevenementsemploi.francetravail.fr

Passer des entretiens avec des entreprises sans vous déplacer sur

salonenligne.francetravail.fr/candidat

Autres pistes à explorer

• Missions locales (16-25 ans)

Elles accompagnent les jeunes sortis du système scolaire et disposent d'offres d'emploi.

unml.info (annuaire des missions locales)

• Maisons de l'emploi (tout public)

Elles accompagnent les personnes à la recherche d'un emploi.

ville-emploi.asso.fr rubrique Notre réseau

• Agences d'intérim ou de travail temporaire

Elles proposent des missions courtes ou saisonnières. Dans la plupart des cas, il faut être majeur. Inscrivez-vous sur les sites des agences et relancez-les.

Principaux réseaux d'agences :

interimairesinfo.org

samsic-emploi.fr

adecco.fr

manpower.fr

randstad.fr

synergie.fr

• Maisons des saisonniers

Si vous êtes disponible plusieurs mois avec un peu d'expérience, contactez les Maisons des saisonniers. Tapez « maisons des saisonniers » et le département dans lequel vous souhaitez travailler dans votre moteur de recherche.

• La Boussole des Jeunes

Cette plateforme numérique favorise la mise en relation rapide entre professionnels et jeunes pour bénéficier de services adaptés à leur situation et à leurs besoins.

Connectez-vous pour être contacté par un professionnel de l'emploi.

boussole.jeunes.gouv.fr

Présente en région sur :

- Nantes métropole (44)

- Saint-Nazaire et son agglomération (44)

- Nord-Atlantique (44) (Châteaubriant, Nozay...)

• Les Promeneurs du Net (PDN)

En relation directe avec les jeunes sur internet, ces professionnels issus de différents secteurs informent et conseillent sur toutes les questions, notamment celle de l'emploi. Retrouvez-les sur :

promeneursdunet.fr



L'Intelligence Artificielle

Vous pouvez utiliser l'IA pour accéder à des offres d'emploi plus ciblées qui correspondent à votre profil et à vos compétences à condition d'avoir les bons réflexes. Plus d'infos dans notre zoom "L'IA, une alliée incontournable ?" page 22.

Se loger loin de chez soi

Il est plus facile de trouver un job quand on a déjà un hébergement ! Colocation, auberges de jeunesse, résidences de jeunes travailleurs, résidences universitaires, dispositifs de la commune, campings, famille, amis, relations... Infos auprès des Maisons des saisonniers, du réseau Info Jeunes et sur infos-jeunes.fr



Le CV

Le CV doit être rédigé en cohérence avec l'offre de job et vous présenter sous un angle favorable. Optez pour une présentation claire, simple et aérée.

À quoi sert-il ?

Le CV présente vos parcours personnel et professionnel. Il valorise votre expérience, vos compétences, vos engagements, vos centres d'intérêt et vos activités de loisirs. Le petit plus : précisez votre disponibilité et votre mobilité géographique.



Le CV en ligne

Il permet d'ajouter du contenu multimédia et des liens web.

Vous envoyez un mail ? Mettez votre CV en pièce jointe de préférence au format PDF et nommez-le avec vos nom et prénom.

Vous remplissez un formulaire de CV ? Utilisez le champ libre pour mettre en valeur vos atouts !

Conseils

- Le CV doit être adapté à une offre.
- Indiquez en haut de votre CV le type de Job que vous recherchez. Cela permet au recruteur de comprendre rapidement pour quel emploi vous postulez.
- Notez votre nom de famille en majuscules.
- Soyez clair, précis et synthétique.
- Soignez votre orthographe !
- La photo est facultative. Si on vous la demande, vérifiez qu'elle est adaptée et de bonne qualité.
- Si vous vous inspirez de modèles de CV, évitez le copier-coller !

- Si vous utilisez des couleurs, optez pour des tons neutres qui passent aussi sur une impression noir et blanc.
- Reprenez les mots-clés qui sont mentionnés dans l'offre d'emploi.
- Ajoutez le lien vers votre profil sur les réseaux sociaux professionnels comme LinkedIn.

Et, à moins d'une idée extraordinaire, ne partez pas sur des CV trop originaux !



Accompagnement et aide à la rédaction de CV

dans les structures du réseau Info Jeunes.

Adresses sur infos-jeunes.fr

En savoir plus

Modèles de CV et de lettres de motivation, CVthèque, CV vidéo en ligne et cartes de visite digitales, conseils et tutos :

emploi-store.fr

Outils gratuits de création de CV :

hellocv.com

cvdesignr.com

canva.com



Mentionnez vos engagements et activités personnelles

Bénévolat, stage, séjour linguistique, chantier de jeunes bénévoles, volontariat (service civique, SNU...), séjour au pair, mais aussi compétences en informatique, participation à des Moocs, création de contenus numériques (articles, vidéos, photos, podcasts), appartenance à un groupe de musique, à un club de sport...

Mettez tout cela en avant, surtout si vous avez peu d'expérience. Ces indices sur votre personnalité montreront vos compétences, vos centres d'intérêt et votre capacité à vous intégrer à une équipe. Et cela plaît aux recruteurs !

Nos conseils en vidéo sur **cidj.com**
rubrique Travailler / Décrocher un emploi



Clément DUMAS
20 ans
Tél. : 06 00 00 00 00
monmail@gmail.com
Profil LinkedIn
12, rue des Jobs
49000 ANGERS
Permis B

COMPÉTENCES

- Organisation logistique
- Travail en équipe
- Gestion du stress
- Rapidité d'exécution

CENTRES D'INTÉRÊT

- Sport : basketball, musculation
- Réalisation de vidéos pour les réseaux sociaux

Préparateur de commandes

EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

DEPUIS 2025

Bénévole aux Restos du Cœur - Angers

- Collecte des denrées auprès de la grande distribution
- Contrôle des stocks
- Préparation et distribution de colis alimentaires

Juillet-Août 2024

Agent des espaces verts - Mairie d'Angers

Entretien des squares (tonte pelouse, plantations...)

FORMATION

2025-2026 : Licence (L2) de droit

Université d'Angers

2024 : Bac général

spécialités Sciences économiques et sociales (SES) et Histoire-Géographie-Géopolitique-Sciences politiques (HGGSP)
Lycée Angers

Canva oui, mais pas pour tous les CV !



Canva, c'est top pour créer un CV qui en jette, mais attention ! Si votre CV est trop chargé (couleurs, formes, images), certains recruteurs peuvent trouver ça peu lisible. Les logiciels de tri automatique (ATS) utilisés par beaucoup d'entreprises lisent mal les fichiers Canva (images, polices non standard, colonnes, éléments graphiques superflus...). Votre CV peut aussi être lourd à envoyer ou mal s'afficher sur certaines plateformes. Le bon plan ? Faites deux versions : une simple sur un traitement de texte (odt, doc, pdf...) pour les candidatures en ligne et une plus sympa pour l'impression ou le dépôt en mains propres.

La lettre ou le mail de motivation

La lettre ou le mail de motivation doivent compléter votre CV et donner envie au recruteur de vous rencontrer.

Sous quelle forme ?

C'est de plus en plus souvent par mail, avec votre CV en pièce jointe, que vous candidatez à un job, sauf si une lettre est clairement demandée par l'entreprise.

Votre adresse mail doit être sobre, à vos nom et prénom, sans pseudo. Sinon, créez-vous une adresse spécifique dédiée à votre recherche de job.

Bon à savoir

- Précisez la référence ou l'objet : candidature à un emploi de « serveuse ».
- Par mail, commencez par « Bonjour », par lettre utilisez plutôt « Madame, Monsieur ».
- Attention aux fautes d'orthographe ! Faites relire votre courrier avant de l'envoyer.
- Une lettre = une candidature. Le recruteur doit sentir que vous êtes intéressé par son entreprise.

Conseils pour vous démarquer

- Personnalisez votre lettre/mail et prenez le temps de la rédiger. Soyez clair, utilisez un langage précis et adapté à l'entreprise.

- Repérez des informations et mots-clés essentiels figurant sur l'annonce.
- Intéressez-vous à l'entreprise via son site web ou ses réseaux sociaux.
- Montrez en quelques phrases que vous appréciez l'entreprise, ses produits, ses services...
- Soulignez vos aptitudes pour le poste, montrez votre motivation et précisez comment vous vous imaginez en situation. N'hésitez pas à réutiliser les mots-clés repérés précédemment.
- Si vous avez déjà fait des stages, du bénévolat ou exercé un job, insistez sur votre expérience, votre sérieux et votre sens des responsabilités.

Dans tous les cas, indiquez vos disponibilités : un mois, tout l'été, les week-ends, pendant les vacances scolaires... et précisez si vous êtes mobile (moyen de transport).



Candidature spontanée ?

Positionnez-vous clairement sur un poste, montrez que vous vous êtes renseigné sur l'entreprise, ses activités et ses contraintes. Et insistez sur ce que vous pouvez lui apporter, vos disponibilités...



Indispensable : le suivi de vos candidatures

Si vous n'avez pas de nouvelles 10 jours après avoir envoyé CV et lettre, n'hésitez pas à relancer l'entreprise.

En cas de réponse négative, demandez-en la raison pour réagir et revoir votre stratégie. Pour suivre tous vos envois, réalisez un tableau et indiquez, pour chacune des entreprises contactées, la date d'envoi, la réponse, la date de relance, de l'entretien... Cela vous aidera à y voir plus clair ! Scannez le QRcode pour obtenir un modèle de tableau.

Les essentiels d'un mail de candidature en quelques mots : accroche, développement, disponibilité, demande d'entretien.

Exemple de mail
pour un job

Nouveau message

À Adresse mail du correspondant
Cc Autre destinataire si besoin (non principal)
Cci Destinataire masqué
Objet Candidature pour un poste de préparateur de commandes

📎 Pièces jointes : **CV Clément Dumas**
Lettre de motivation (si demandée)

Bonjour,

Actuellement étudiant en droit, je suis disponible tout l'été et souhaite intégrer votre équipe en tant que préparateur de commandes au sein du service Drive de votre hypermarché.

Mon expérience de bénévole aux Restos du Cœur m'a permis d'acquérir de solides compétences en organisation, travail d'équipe et réactivité. En effet, je participe régulièrement à la collecte de denrées, à la préparation de colis alimentaires et à leur distribution, des missions exigeant rigueur et coordination.

Motivé et dynamique, je serais heureux de mettre ces qualités au service de votre enseigne et de contribuer au bon fonctionnement de votre équipe durant la période estivale.

Je reste à votre disposition pour un entretien afin d'échanger plus en détail sur ma candidature.

Cordialement,

Clément Dumas
06 00 00 00 00
monmail@gmail.com

Soft skills : elles font la différence !

Quelques exemples à mettre en valeur dans une candidature :

- **Bonne humeur et sourire** : ça change tout dans un job, surtout avec du public.
- **Espit d'équipe** : savoir coopérer, aider, écouter.
- **Fiabilité** : être à l'heure, rendre un travail bien fait.
- **Polyvalence** : ne pas avoir peur d'essayer de nouvelles tâches.
- **Sens du service** : comprendre ce que les gens attendent et y répondre avec le bon ton.
- **Curiosité et envie d'apprendre** : même un petit job peut t'apporter beaucoup.



L'intelligence artificielle peut être un vrai coup de pouce pour décrocher un job. Mais elle ne remplace pas la touche perso, donc attention à ne pas tomber dans le 100 % robotisé ! Une candidature réussie, c'est une candidature qui vous ressemble !

Comment l'IA peut vous aider ?

À préparer votre candidature : analyse de votre CV, repérage des mots-clés manquants, aide à la rédaction et à la mise en forme d'une lettre de motivation, corrections des fautes d'orthographe...

À trouver les bonnes offres : suggestions d'annonces qui matchent avec votre profil (compétences, disponibilités, centres d'intérêt...). Un gain de temps appréciable !

À vous préparer aux entretiens : entretiens interactifs avec un chatbot, conseils sur votre posture, votre communication, astuces. Un vrai coach perso pour vous aider à gagner en confiance !

À mettre en avant vos compétences : détection de vos « soft skills » (esprit d'équipe, adaptabilité, gestion du temps...), ces petites qualités qui valorisent votre profil et font parfois toute la différence aux yeux des employeurs.

LES BONS RÉFLEXES

1

Donnez un maximum de détails sur votre profil dans votre prompt. Plus votre demande sera précise, plus le résultat sera authentique ! Lui joindre votre CV est un bon réflexe.

2

Vérifiez systématiquement les infos et les références qu'elle vous fournit.

3

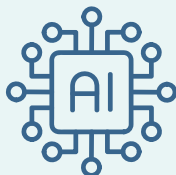
Relisez toujours ce que propose l'IA car cela n'est pas toujours assez personnalisé.

4

Adaptez les contenus et, surtout, gardez votre style !

EN BREF

L'IA est un bon outil pour booster votre recherche de job mais elle ne remplace pas votre implication personnelle ! Osez montrer qui vous êtes vraiment : c'est ce que recherchent les employeurs !



L'entretien

Il est normal d'être stressé lors d'un entretien. En le préparant, vous serez plus détendu et la relation s'en trouvera facilitée. Les recruteurs se font une idée d'un candidat dès les premières minutes. Voici donc quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté.



Différents types d'entretien

- **En face-à-face** : restez naturel et soignez votre apparence !
- **Par téléphone** : préparez-vous en avance et soyez réactif ! De plus en plus utilisé, il permet une présélection rapide des candidats.
- **En visio** : testez votre matériel informatique avant l'entretien (micro, caméra). Le jour J, assurez-vous que la connexion internet est bonne, et faites attention à votre arrière-plan ainsi qu'à votre tenue !
- **En groupe** : apprenez à vous distinguer des autres candidats sans pour autant prendre toute la place.

Premier contact

Dès que vous avez envoyé votre candidature, sachez que l'employeur peut vous contacter à tout moment.

- Pensez à paramétrer votre message d'accueil avec vos nom et prénom et consultez régulièrement vos messages téléphoniques et boîte mail.
- Si l'employeur vous appelle et que vous n'êtes pas dans des conditions idéales, ne répondez pas. Vous rappellerez plus tard, au calme. Gardez en tête que ce premier contact peut parfois faire office de pré-entretien.
- Avant de conclure la conversation, notez le nom de la personne que vous allez rencontrer, le lieu, la date et l'heure du rendez-vous.

Avant l'entretien

- Renseignez-vous sur l'entreprise.
- Ayez en mémoire la fiche de poste, votre lettre et votre CV.
- Entraînez-vous à répondre à tout type de questions.
- Préparez une ou deux questions à poser au recruteur.
- Pensez aux qualités que vous pourrez mettre en avant (autonomie, réactivité, polyvalence...).
- Géolocalisez le lieu du rendez-vous. Vous serez moins stressé le jour J.



Règles d'or

- Mettre votre téléphone en silencieux.
- Ne pas mentir sur votre parcours.
- Répondre aux questions en développant vos réponses.
- Écouter, ne pas couper la parole.

Le jour J

- Votre tenue doit être adaptée au poste proposé mais vous devez aussi vous sentir à l'aise en la portant.
- Arrivez quelques minutes en avance.
- Ayez en tête le nom de la personne que vous allez rencontrer.
- Soignez votre vocabulaire, votre gestuelle, votre ton. Les recruteurs savent interpréter le langage corporel.
- L'entretien permet au recruteur d'estimer si vous êtes le bon candidat. C'est aussi l'occasion de vérifier que le poste correspond à vos attentes.
- Répondez calmement aux questions et posez-en aussi quelques-unes.
- Demandez au recruteur les modalités de réponse et les délais.
- Remerciez votre interlocuteur.

En savoir plus :

infos-jeunes.fr
emploi-store.fr

Après l'été, les pistes pour trouver un job d'hiver sont nombreuses. Les recrutements se déroulent à partir de septembre/octobre. Anticipez !

Pour les fêtes de fin d'année

- **Marchés de Noël** : contactez les mairies dès septembre ou postulez en ligne sur les sites d'offres.
- **Sapins** : les producteurs proposent des missions liées à la coupe des sapins et à l'expédition de novembre à mi-décembre. Postulez auprès des grandes surfaces ou des jardinerie pour la vente.
- **Père Noël** : sur des opérations de street marketing et des animations dans les centres commerciaux (cf. p. 28 et p. 37).
- **Vendeurs et animateurs commerciaux** : dans les boutiques, grandes surfaces, librairies, fleuristes et bien évidemment les magasins de jouets. Faites la tournée des magasins avec votre CV !
- **Métiers de bouche** : restaurateurs, boulangers, pâtisseries, traiteurs... ont du pain sur la planche pendant les fêtes ! Tentez votre chance et contactez-les dès les vacances de la Toussaint.
- **Livraisons** : chauffeur-livreur, préparateur de commandes... Un secteur encore plus dynamique pendant cette période.

Lors des inventaires

Les entreprises de distribution programment généralement leur inventaire en fin ou début d'année, tôt le matin, tard le soir ou le week-end.

Annonces en ligne via les sociétés d'interim ou les entreprises spécialisées : Appli : FairsonJob

fairson.fr/accueil/recrutement
inventaireplus.com/recrutement
rgis-job.rgiseu.com

Chez les ostréiculteurs

Les exploitants proposent souvent des missions de quelques jours dès la mi-décembre pour la mise en bourriche des huîtres (débutants acceptés).

Appelez directement, avant novembre, les ostréiculteurs ou les agences d'interim des régions conchyliques.

ostrea.org

À la montagne

Et si vous partiez travailler à la montagne pendant la saison d'hiver ? De nombreux emplois saisonniers sont à saisir dans les secteurs de l'hôtellerie-restauration, de l'animation, des loisirs, des commerces et services. Mais il y a aussi des postes plus techniques pour la maintenance du domaine skiable. Offres d'emplois dès l'été sur France Travail et sur les sites des stations de ski. Certains employeurs proposent un logement.

francetravail.fr
domaines-skiables.fr



LES secteurs QUI recrutent

Agriculture

Les travaux agricoles offrent de nombreuses possibilités toute l'année et partout en France.

Les activités sont multiples : repiquage des semis, ramassage, cueillette, entretien des parcelles, des vignes, conditionnement...

Les conditions de travail sont variées : en plein champ, sous serre, hangar, entrepôts. Une bonne condition physique et une tenue adaptée seront nécessaires.

L'employeur peut vous proposer un CDD, un contrat de travail saisonnier ou un TESA (formule d'embauche simplifiée du secteur agricole) à temps plein ou à temps partiel.

À savoir : les exploitations sont rarement desservies par les transports en commun, un véhicule est indispensable. Pensez au covoiturage.

Certains postes comportent des avantages en nature (nourriture, logement). Lisez en détail l'offre d'emploi pour savoir si c'est le cas.

Où trouver des offres

francetravail.fr taper « agriculture » dans le moteur de recherche

lagriculture-recrute.org

Carte nationale des emplois saisonniers, calendrier agricole...

Téléchargez l'appli Jobopré et retrouvez des offres d'emploi saisonnier agricole en Nouvelle Aquitaine et Pays de la Loire.



Vendanges

La saison des vendanges s'étale de fin août à début octobre selon la région. Vendangeur coupeur, porteur dans les vignes ou même aide-caviste au pressoir, le travail est intense.

Le **contrat vendange** est un contrat saisonnier particulier d'une durée maximale d'un mois renouvelable une fois. Ce contrat est accessible à tout salarié durant ses congés payés.

travail-emploi.gouv.fr

En région :

www.anefa.org/pays-de-la-loire

www.emploi-saisonnier49.fr

www.agri-emploi72.fr

Privilégiez les contacts locaux : rencontrez les producteurs sur les marchés ou lors des journées portes ouvertes.



Aide aux saisonniers du secteur agricole

Action Logement permet aux salariés d'une entreprise du secteur agricole, en contrat saisonnier, de bénéficier d'une aide au logement de 150€/mois durant 4 mois maximum (aide plafonnée à 600€ pour se loger le temps du job saisonnier : location, chambre d'hôte, gîte...).

actionlogement.fr

Possibilité de faire sa demande en ligne sur : actionlogement.fr/le-secteur-agricole/l-aide-aux-saisonniers-agricoles



POUR QUI ?

À 16 ans révolus, vous pouvez préparer le **brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa)** qui permet d'encadrer de façon occasionnelle des groupes d'enfants et d'ados et d'animer des activités éducatives ludiques et de découverte en accueil collectif de mineurs (centres de loisirs ou séjours de vacances).



COMMENT ?

La formation se déroule sur 30 mois au maximum et en 3 étapes : formation générale, stage pratique, session d'approfondissement ou de qualification. Elle est dispensée par différents organismes agréés par le ministère en charge de la Jeunesse.



COMBIEN ?

Comptez en moyenne 1 000 € pour passer votre Bafa. Cependant, des aides financières peuvent être accordées, sous certaines conditions. Contactez la Caf, France Travail, la mission locale, le Conseil départemental, le Conseil régional, la mairie, certains comités d'entreprise, la MSA (Mutualité sociale agricole)...



CONTACTS

Information, liste des organismes de formation habilités et inscription en ligne : **jeunes.gouv.fr/bafa-bafd**

Contrat d'engagement éducatif (CEE)

C'est un contrat de travail spécifique de l'animation. Il permet aux animateurs de travailler jusqu'à 80 jours par an dans un accueil collectif de mineurs ou en séjours adaptés. La rémunération se base sur un forfait à la journée : à minima 51€ environ brut par jour. Si les fonctions de l'animateur nécessitent sa présence continue auprès des jeunes, l'organisateur prend intégralement en charge sa nourriture et son hébergement.

service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F23425



Animation

Vous aimez organiser des activités et des événements ? Vous avez le sens du contact, êtes créatif et savez vous adapter ? Vous avez les qualités essentielles pour l'animation ! Animation de loisirs, touristique, sur des séjours adaptés, en France ou à l'étranger, les opportunités sont vastes.

Qualifications

- Le Bafa (cf. p26).
- Le BAFD pour la direction d'accueil collectif de mineurs.
- Le CPJEPS (certificat professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport).
- Le BPJEPS pour devenir animateur professionnel.
- Le titre professionnel ALT (animateur loisir tourisme) pour travailler dans un établissement de tourisme.
- La formation PSC (Premiers secours citoyen), accessible dès l'âge de 10 ans, est un atout supplémentaire.
- La formation PSSM (Premier Secours en Santé Mental) Jeunes dès 18 ans est également un plus.

Sports

Le sport offre de nombreuses opportunités saisonnières (encadrement de stages ou d'activités sportives). Si vous êtes sportif et désirez partager vos compétences, ce secteur est fait pour vous !

Qualifications

- Le CQP (certificat de qualification professionnelle) permet d'encadrer des activités sportives sur un nombre d'heures limité par an. Il existe des CQP multisports ou spécialisés.
- Le BPJEPS (brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport) permet d'exercer le métier d'animateur sportif ou d'entraîneur sportif. Il en existe plus de 30 spécialités.

- Le BNSSA (brevet national de sécurité et de sauvetage aquatique) pour assurer les fonctions de surveillance de lieux de baignades et de secours.

Où trouver des offres ?

Les secteurs du sport et de l'animation recrutent toute l'année.

- Sur les sites web des structures Info Jeunes et lors des journées Jobs d'été organisées par le réseau Info Jeunes : jobs-ete.com infos-jeunes.fr
- Via le réseau Profession Sport et Loisirs : lesportrecrute.fr
- Sur les sites web spécialisés : planetanim.fr jobanim.com
- Sur les sites de recrutement des villages de vacances (cf. p. 36)
- Postulez sur des séjours adaptés : coordonnées des organismes de vacances adaptées sur cnlta.asso.fr (site du conseil national des loisirs et du tourisme adaptés)

À qui envoyer sa candidature ?

- aux organisateurs de séjours et accueil de loisirs.
- aux mairies.
- aux campings (cf. p. 36).



Formation, diplômes, organismes de séjours de vacances : renseignez-vous auprès du réseau Info Jeunes.

Opérateur d'accrobranche



Un travail en plein air, qui allie la sécurité à la pédagogie.



[Voir la vidéo sur cidj.com](http://Voir-la-vidéo-sur-cidj.com)

Commerce, industrie agroalimentaire

• Grande distribution et magasins

De nombreux magasins emploient du personnel supplémentaire à certaines périodes de l'année (soldes, été, Noël, rentrée scolaire...) pour aider à la vente, à la caisse, aux livraisons, à la manutention, aux inventaires, à la préparation des commandes, à l'emballage...

Les zones touristiques fourmillent d'emplois saisonniers en période estivale ! Supérettes et autres magasins recrutent généralement leurs saisonniers dès février/mars, même si des offres sont encore disponibles à la dernière minute.

Retrouvez les offres de la plupart des grandes enseignes via leur site internet, Facebook, les agences d'intérim (cf. p. 17) ou en participant à leur job-dating. Pour les autres boutiques, allez voir directement les responsables de magasin avec votre CV.

Si vous n'avez pas peur de vous lever tôt, faites le tour des marchés pour décrocher un job.

distrijob.fr

distri-recrute.fr

• Industrie agroalimentaire

L'industrie agroalimentaire recrute partout en France. Vous pouvez travailler l'été comme opérateur de production, débutants acceptés.

Qualités recherchées : rigueur et précision, aptitude au travail d'équipe,

respect des normes de sécurité et des procédures de sécurité... Attention, travail debout ! En Pays de la Loire, l'industrie laitière, l'industrie des viandes et boulangerie-pâtisserie industrielle sont très représentées et recrutent.

lagrorecrute.fr

• Vente sur les plages

Glaces, boissons, beignets... Ce job saisonnier est difficile : votre forme physique doit être au top pour arpenter les plages sous la chaleur et le poids de votre chariot ou de votre glacière. La rémunération varie souvent en fonction des ventes. Soyez vigilant !

Envoyez directement votre CV aux glaciers dès le printemps. Les recrutements sont toujours possibles à l'approche de l'été.



Employé de libre-service

Gérer la marchandise, approvisionner les rayons, faire le facing, respecter l'implantation, la qualité des produits, réaliser l'étiquetage, mais aussi accueillir, conseiller le client, encaisser et rendre la monnaie. Ce job demande certaines qualités : sens de l'organisation, de la relation clientèle et du commerce, rigueur, polyvalence, bonne condition physique.

Consultez les offres de la grande distribution, supérettes et agences d'intérim. Les débutants sont acceptés.

« Chouchous, beignets...! »

Neil arpente les plages avec ses douceurs sucrées sous le bras. Un job d'été qui sent bon les vacances, mais qui demande de l'endurance, le sens du contact... et une bonne paire de pieds !

 [Voir la vidéo sur cidj.com](http://cidj.com)



Encadrement scolaire, périscolaire

• Soutien scolaire

- Chez un particulier :
 - parlez-en autour de vous ;
 - déposez des annonces chez les commerçants ;
 - consultez les offres du Crous (réservées aux étudiants) sur jobaviz.fr
 - consultez les sites d'offres de services à la personne (cf. p. 33).
- Auprès des maisons et des centres d'animation de quartier.
- Auprès d'un organisme spécialisé : la plupart exigent un niveau bac + 3.
- En ligne : c'est une formule qui permet souplesse et gain de temps. Cela vous évite de vous déplacer mais nécessite d'être à l'aise avec l'outil.

• Animation périscolaire

Les animateurs périscolaires encadrent les temps d'activité périscolaire (TAP) avant, après la classe et



Travailler dans son université/ dans un resto U

Les étudiants peuvent signer un contrat avec leur université pour assurer certaines activités : appui aux personnels des bibliothèques et autres services, animations culturelles, artistiques, scientifiques, sportives et sociales, actions dans le domaine de la promotion de la santé et du développement durable. La durée est de 12 mois maximum, à temps partiel, et ne peut excéder un mi-temps. Adressez-vous à votre université.

Agent de service, serveur/caissier, étudiant référent en résidence... Les Crous proposent aussi des contrats à l'année.

pendant la pause du midi. Ils peuvent proposer des activités manuelles, artistiques, sportives ou du soutien scolaire. Contactez les municipalités. Le Bafa est très souvent demandé (cf. p. 26).

Nantes :

leolagrange-periscolaire-nantes.fr/
rubrique Rejoignez-nous

St-Nazaire : emplois@saintnazaire.fr

Angers : Direction éducation
enfance service RH - BP 81011 -
49020 Angers cedex 2

Laval : recrutement.laval.fr

Le Mans : lemans.fr/demarches/activites/devenir-animateur-periscolaire/

La Roche sur Yon :

DRH 02 51 47 47 47

recrutement@larochesurion.fr

• Assistant d'éducation

Dans les collèges et lycées, les AED assurent l'encadrement et la surveillance des élèves. Ils sont responsables de la gestion des retards et absences, sont en lien avec les familles. Ils peuvent aussi venir en appui de l'équipe éducative sur différents projets de l'établissements. Certains AED travaillent en internat.

education.gouv.fr/etre-assistante-assistant-d-education-416643

Conditions pour postuler : être titulaire du bac ou d'un titre/diplôme de niveau égal ou supérieur, avoir au moins 20 ans pour exercer en internat. Déposez votre candidature via l'application Siaten de l'académie de votre choix.

ac-nantes.fr



Pour plus d'infos sur
le métier d'assistant
d'éducation, lire
l'article de cidj.com

Hôtellerie, restauration

• Travailler dans l'hôtellerie

Les offres de job sont nombreuses et les besoins sont importants toute l'année, en particulier dans les zones touristiques. Réceptionniste, linge, voiturier, employé d'étage, concierge... Les qualités requises : sens du service, rigueur, mobilité, goût du contact. Parler l'anglais, voire une autre langue, est indispensable.

• Travailler dans la restauration

En restauration, les emplois sont variés : commis de cuisine, serveur, plongeurs, pizzaiolo, barman, caissier... Une bonne condition physique et des capacités d'adaptation sont requises.

Pour postuler, présentez-vous directement (éviter les heures de service), envoyez des candidatures spontanées et/ou répondez à des offres.

Vérifiez bien les conditions d'embauche (avantages en nature, horaires en coupure...).

Vous avez le choix des recruteurs : restauration rapide et/ou en livraison (sandwicheries, saladeries, sushis, pizzas, burgers...), cafétérias, campings, grands groupes de l'hôtellerie-restauration, clubs et villages de vacances, organismes de séjours de vacances pour enfants et adolescents...

Dans l'hôtellerie, la restauration, les horaires sont souvent en décalé, en coupure, travail le week-end et jours fériés.

Où trouver des offres ?

- Sur les sites des grandes chaînes, à la rubrique Recrutement.
- Offres en France et à l'étranger : lhotellerie-restauration.fr
- France Travail : francetravail.fr
- Groupement d'employeurs sur votre région : resoemploi.fr
 - ✓ Résé 44 - Tél. 02 51 84 04 58
 - ✓ Résé 49 - Tél. 09 62 67 33 45
 - ✓ Résé 85 - Tél. 06 59 12 27 97
- Les Crous proposent des offres à l'année (agents de service, serveur, caissier dans les restos U...) : jobaviz.fr



Législation spécifique

Dans les hôtels, cafés, restaurants, la durée du travail est fixée à 39h par semaine. Les heures supplémentaires sont interdites aux mineurs.

Au-delà de 35h, il y a une majoration de salaire pour heures supplémentaires :

- de la 36^e à la 39^e heure : + 10 %
- de la 40^e à la 43^e heure : + 20 %
- à partir de la 44^e heure : + 50 %

Vous ne pouvez pas travailler plus de 48h par semaine. Le repas est offert par l'employeur. À défaut, une indemnité compensatrice pour repas non pris sera versée. Les vêtements de travail (gants, blouses, chaussures...) sont fournis par l'employeur qui en assure l'entretien et le remplacement si besoin.

Nettoyage, entretien

Agent de propreté, laveur de vitres, ouvrier de blanchisserie industrielle... sont recrutés tout au long de l'année, mais aussi pour des remplacements l'été et pendant les vacances scolaires.

Les contrats proposés sont à temps partiel et les postes souvent en horaires décalés (6h-9h et 17h-22h en général). Prévoir un moyen de transport. Consultez les offres de France Travail ou envoyez des candidatures spontanées aux sociétés de nettoyage.

Parkings, sécurité, autoroutes

• Parkings

Les agents d'exploitation de parking surveillent les entrées et sorties des piétons et véhicules, informent les clients, contrôlent les encaissements, assurent la sécurité des personnes et des installations. Démarchez les grands hôtels, les aéroports, les gares et les sociétés gestionnaires de parkings. Il faut être titulaire du permis B.

indigoneo.fr

q-park.fr

effia.com/effia-recrute

sags.fr

• Stations et aires d'autoroute

Les aires d'autoroute et les enseignes qui y sont présentes font parfois appel à de la main-d'œuvre supplémentaire. Démarchez-les directement. Une voiture est obligatoire. Travail le week-end et en soirée.

Vous pouvez aussi contacter les enseignes présentes sur les aires d'autoroute : autoroutes.fr Aires de service

• Surveillance et gardiennage

Le CQP agent de prévention et de sécurité est obligatoire pour travailler sur le terrain. Travail en horaires décalés, en soirée, le week-end.

Santé

• Services hospitaliers

Les agents des services hospitaliers s'occupent du confort des personnes hospitalisées : ménage, repas, aide aux malades, brancardier... Envoyez CV et lettre de motivation en début d'année aux hôpitaux ou cliniques. Les étudiants en filière médicale ou paramédicale peuvent postuler pour être aide-soignants ou agents des services hospitaliers (ASH).

staffsante.fr

emploi.fhf.fr

emploisoignant.com

• Thermalisme et thalassothérapie

Les centres de cure thermale et de thalassothérapie recrutent du personnel pour l'accueil, l'hôtellerie, la restauration, le sport et l'esthétique. Postulez en ligne ou contactez les instituts.

chainethermale-recrute.fr

france-thalasso.com

• Ehpad

Appelés couramment « maisons de retraite », les Ehpad (établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) recrutent pour effectuer des remplacements, surtout l'été : entretien du cadre de vie des personnes âgées, restauration et service en salle, nettoyage du linge hôtelier...

Ouvert aux débutants et voire aux mineurs de 17 ans. Contactez les Ehpad ou suivez les offres sur France Travail.

pour-les-personnes-agees.gouv.fr

Au service des personnes âgées

Dans le cadre du « renfort canicule », Joyce a travaillé pendant un mois au sein de l'Ehpad Alice Prin.

▶ Voir la vidéo sur cidj.com



- Un job accessible dès 16 ans.
- Vous travaillez au domicile des parents qui vous emploient et vous devez être déclaré.
- Faites fonctionner le bouche à oreille et déposez des annonces dans les lieux stratégiques de votre quartier (commerçants, écoles, boîte aux lettres des voisins...).



Baby-sitter

Présence ponctuelle de quelques heures par-ci, par là, d'un ou plusieurs enfants **de plus de 3 ans**.

OU



Garde d'enfants à domicile

Garde ponctuelle ou régulière d'un ou plusieurs enfants **de plus ou moins de 3 ans**.



Combien ?

Le salaire horaire défini par la convention collective tient compte de l'emploi occupé et du niveau de classification. Grille des salaires et tâches à retrouver sur franceemploiadomicile.fr



Attention !

Ne transmettez jamais vos coordonnées bancaires avant d'avoir rencontré la famille qui va vous employer et n'achetez aucun matériel de puériculture.



Infos utiles

Connaître vos droits sur urssaf.fr

Remboursement des frais de transport (tram, bus ou essence) lorsque vous emmenez les enfants aux activités, à l'école.

Vous former pour faire reconnaître vos compétences sur iperia.eu/fr/former

Baby-sitting et réseau IJ

Le Réseau Info Jeunes informe et accompagne les jeunes sur les questions de baby-sitting : offres d'emploi, formation petite enfance, jobdating, etc.

Services à la personne

Vous pouvez travailler au domicile d'un particulier, qui peut lui-même vous embaucher, ou passer par un organisme de services à la personne.

Ce secteur recrute facilement. Les employeurs sont nombreux et les offres variées : baby-sitting, aide auprès de personnes âgées, gardiennage, bricolage, courses, garde d'animaux, jardinage, ménage, soutien scolaire... Les mineurs à partir de 16 ans peuvent tenter leur chance auprès des particuliers.

Déposez vos annonces chez les commerçants, dans les boîtes aux lettres, les sites d'entraide entre voisins et faites savoir à un maximum de personnes de votre entourage que vous êtes en recherche...

Plus de 18 ans, retrouvez des offres sur les sites spécialisés :

admr.org / L'ADMR recrute

famillesrurales.org/emploi/stage/benevolat/offres

Contactez les organismes :

servicesalapersonne.gouv.fr Annuaire

En savoir plus :

franceemploiadomicile.fr



Le Cesu

Vous pouvez être payé avec un chèque emploi service universel (Cesu). C'est l'assurance d'être déclaré et assuré en cas d'accident. L'employeur bénéficie d'avantages fiscaux.

cesu.urssaf.fr

• Assistance aux personnes dépendantes

Proposez vos services pour les aider dans leur quotidien : repas, courses, petit bricolage, aide administrative, dépannage informatique... il s'agit la plupart du temps de jobs à temps partiel auprès de personnes âgées. Vous pouvez donc avoir plusieurs employeurs. Adressez-vous aux agences agréées (voir ci-contre) ou contactez le CCAS ou CIAS de votre commune.

Il est souvent nécessaire d'être titulaire du permis B, de posséder un véhicule et d'avoir de l'expérience dans ce secteur.

Travailler chez un particulier

Pour en savoir plus, scannez le code !



• Travaux d'entretien / garde d'animaux (pet sitting)

Pendant les vacances, on recherche souvent des jeunes pour jardiner, arroser des plantes, garder, nourrir et promener les animaux... Laissez des petites annonces dans les boîtes aux lettres. Déposez-en également chez les vétérinaires, dans les animaleries ou auprès des agences spécialisées.

fr.holidog.com

animaute.fr





Dans un petit train touristique

Des postes de conducteurs sont proposés l'été. Accueil des passagers, contrôle des billets, conduite sur un parcours prédéfini et nettoyage du véhicule. Langues étrangères souhaitées. Offres auprès de France Travail, agences d'intérim...



Sur des événements sportifs

Tour de France, Paris-Nice, 24h du Mans, Dakar... : hôtes, ambassadeurs, chauffeurs... Découvrez les offres et postulez sur les sites des événements :

carrieres.aso.fr/jobs
24h-lemans.com



Dans un casino

Des postes de croupiers, hôtes, serveurs, équipiers sont à pourvoir toute l'année. Il faut être majeur et avoir un casier judiciaire vierge.

careers.smartrecruiters.com/barriere
groupepartouche.com/recrutement



Sur une écluse

Votre mission sera d'ouvrir les écluses pour laisser passer les bateaux. Renseignez-vous auprès des Conseils départementaux, des offices de tourisme et des voies navigables de France. vnf.fr



Dans une société de pompes funèbres

Porteurs de cercueil, chauffeurs de voiture funéraire, vous pouvez exercer ces jobs solennels toute l'année en fonction des besoins (samedi, vacances scolaires). Rigueur, retenue et respect exigés. Postulez directement auprès des sociétés funéraires.



Avec les éboueurs

Collecte des déchets ménagers, réception et chargement des poubelles dans le camion benne, rythme de travail soutenu et activité matinale. Contactez les entreprises de collecte de déchets, agences d'intérim ou adressez-vous directement aux communes et intercommunalités.



Dans une déchetterie

Le job d'agent de déchetterie est proposé par certaines communes et intercommunalités pour des tâches d'accueil, information des usagers, aide au tri, entretien du site. Bonne capacité physique et ponctualité requises. Travail le week-end.

Sondages, télémarketing, téléassistance

• Enquêtes, tests de produits

Les grands instituts de sondage et d'études marketing (BVA, Arcom, Ifop, Ipsos, Kantar, OpinionWay...) emploient des personnes pour leurs enquêtes. Postulez directement en ligne sur leur site. Vous pouvez aussi participer à des tests de produits alimentaires, cosmétiques... ou répondre à des études en ligne. Ces activités occasionnelles sont rétribuées par une indemnité, des bons d'achat, des cartes-cadeaux, des produits gratuits...

testezpournous.fr

testerdesproduits.fr

devenirclientmystere.com

avenirfocus.com



Client mystère

Votre mission : incarner un faux client dans divers lieux (magasins, hôtels, restaurants, sites culturels...) pour évaluer la qualité du service. Fiabilité, sens de l'observation, autonomie et aisance relationnelle sont essentiels.

• Collectes de dons

Travailler pour des ONG (AIDES, Médecins du monde, Ligue contre le cancer...) consiste à aller à la rencontre des passants et leur proposer d'agir en devenant donateur régulier. Qualités requises : sensibilité aux causes humanitaires, environnementales ou de santé publique, sens du contact et force de persuasion.

causeaeffet.com

• Téléopérateur, télémarketing, téléconseil

De nombreuses possibilités de jobs existent dans les centres d'appels. Certains sont dédiés à la vente de produits et services (télémarketeur), d'autres à la relation d'assistance clients (téléconseiller) et, enfin, il y a des postes polyvalents (téléopérateur). Aisance orale, adaptabilité (logiciels, procédures), connaissance des produits et des services sont requis. En télémarketing, il faut des compétences en techniques de vente et être persuasif.

Centres d'appels, grandes entreprises de la banque, assurances, opérateurs téléphoniques, commerce en ligne, grande distribution, services publics (CAF, CPAM...), agences de marketing... De nombreux secteurs recrutent toute l'année, pour tous types de contrat.

Pensez à l'intérim, à France Travail et aux sites d'offres d'emploi pour trouver des offres.

recrutement.phone-regie.com

jobs.opteven.com

recrutement.iliad-free.fr

Assistance, assurance : postulez directement sur les sites des mutuelles de santé.

ima.eu/fr

recrutement.europ-assistance.fr

recrutement.axa.fr

mutuaide.fr

fidelia-assistance.fr

allianz-partners.com/fr

Tourisme, culture, événementiel

L'idéal pour trouver un job dans le tourisme : une formation en tourisme, la pratique d'une ou deux langues, une bonne connaissance de la région, le goût du contact...

- Agents d'accueil en office de tourisme. Postulez en début d'année en mairie s'ils ne sont ouverts que l'été.
- Guides touristiques. Étudiants en histoire de l'art ou passionnés de culture, contactez les offices de tourisme.
- Chargés d'accueil, de caisse ou de vestiaire dans les musées et châteaux.
- animateurs de club de plage (Bafa demandé).
- Plagistes : installation et rangement des transats et parasols.

Postulez auprès des gérants de plage (coordonnées par les mairies).

monemploi tourisme.fr

adn-tourisme.fr

tourisme-espaces.com

Fédération des clubs de plage : fncp.fr

• Activités de loisirs

Les structures de loisirs (laser game, escape game, cinémas, karting, mini-golfs, bowlings, trampolines parks, patinoires, piscines...) recrutent pour des postes d'accueil, de caisse, de service, de vestiaire ou d'entretien.

Des contrats étudiants à temps partiel pour le week-end peuvent être proposés et des offres pour l'été sont également à pourvoir, notamment dans les villes touristiques. Contactez directement les structures ou déposez votre CV en ligne sur leur site.



Le Tourisme social et solidaire représenté par l'UNAT offre de nombreuses opportunités d'emploi dans les hébergements touristiques comme les villages vacances, auberges de jeunesse, centres de séjours, campings, notamment en bord de mer. Mais aussi dans l'encadrement de séjours : vacances adaptées auprès d'adultes en situation de handicap, colonies de vacances...

Plus d'infos auprès de unat-paysdelaloire.fr

• Clubs de vacances

Ils offrent de nombreuses opportunités de jobs à chaque saison : réceptionniste, serveur, barman, plongeur, commis de cuisine, animateur, personnel d'entretien, en France et à l'étranger. Généralement, vous êtes nourri et logé (avec participation).

Pour postuler, il faut être majeur, pratiquer au moins une langue étrangère et être disponible pour toute la saison d'été ou d'hiver. Il existe de nombreux organismes (VVF Village, Villages Club du Soleil, Odesia Vacances, Azureva Vacances, Club Med, UCPA, Belambra...).

Rendez-vous sur leurs sites internet (rubrique Emploi ou Recrutement) pour connaître leurs offres. Vous trouverez également des offres sur le site de France Travail en sélectionnant le secteur d'activité Tourisme.

lesvillagesvacances.com

• Campings

Un secteur où les offres sont nombreuses et les jobs variés : accueil, entretien (espaces verts, piscine, sanitaires, mobil-homes), restauration-bar, animation, surveillance de baignade. Dynamisme et bonne forme physique requis ! Envoyez CV et lettre de motivation dès janvier pour l'été suivant.

Quelques offres de dernière minute sont toujours possibles.

ffcc.fr

campingfrance.com

campingdefrance.com

• Parcs de loisirs / Zoos / Aquariums

Ils offrent des jobs durant les mois d'été ou les petites vacances, dans l'accueil, la vente (billetterie, boutiques), la restauration et l'entretien.

Profil : être majeur, avoir une grande disponibilité (soirs et week-ends), de solides bases en anglais. Permis B souhaité. Faites le tour des parcs, zoos, aquariums de votre région et consultez les offres sur leur site ou déposez votre CV en ligne.

À titre indicatif : (annuaire des parcs dans 16 pays européens)

emplois.disneycareers.com

futuroscope.nous-recrutons.fr

recrutement.parcasterix.fr

emploi.zoobeauval.com

planetesauvage.com

zoo-boissiere.com

zoo-la-fleche.com/recrutement/

rejoignez-notre-equipe

oceanarium-croisic.fr

• Festivals / Spectacles

Il est difficile de trouver un job dans les festivals qui font souvent appel à des bénévoles. Contactez les organisateurs. Quelques pistes : chargé de billetterie, poseur d'affiches et distributeur de flyers, assistant de régie...

leguidedesfestivals.com

cnmwork.fr

Les salles de spectacles labellisées Scènes nationales, les centres culturels et théâtres municipaux recrutent des étudiants sur des postes d'hôtes de salle, contrôleurs de billets, gardiennage...

Contactez les salles dès le début de l'année pour la saison suivante.

scenes-nationales.fr/carte

• Salons / Événementiel / Street marketing

Des agences spécialisées recrutent hôtes d'accueil ou animateurs de vente. Qualités requises : bonne présentation, aisance relationnelle, langues étrangères appréciées. Étudiants en tourisme ou en vente favorisés.

• Annuaire des salons :

unimev.fr / Travailler dans l'événement

• Quelques sites d'offres :

hotessejob.com

mateam.com

hospitality-penelope.fr

tendance-hotesses.com

charlestown.fr

marianne-international.fr/nos-offres

tacticmedia.com/recrutement

streetpub.fr

Opérateurs d'attractions

Auto-tamponneuses, grande roue, chaises volantes... Plus aucun manège n'a de secret pour Alexia. Accompagnée d'Ashraf, elle est chargée de la mise en marche et du pilotage du « Speed Rockets » au Jardin d'Acclimation.



▶ Voir la vidéo sur cidj.com

Transports

• Course-livraison

Les coursiers et les chauffeurs livreurs ne chôment pas ! Qu'il se fasse à vélo, triporteur, scooter, voiture, camionnette, le job est physique et les livraisons doivent être efficaces et rapides. Sens du contact, rigueur, dynamisme, ponctualité sont des compétences attendues. Vous pouvez être votre propre patron ou salarié d'une société de courses, d'une grande entreprise ou administration.

Vous devrez préparer, charger et réaliser les livraisons de colis, médicaments, documents, plats cuisinés... dans les plus brefs délais suivant un itinéraire défini. Ce job exige d'être titulaire du permis B ou A selon le type de véhicule utilisé et de veiller à l'entretien de celui qui vous est confié.

jobtransport.com
interimairesinfo.org
francetravail.fr

Certaines sociétés de location de voitures cherchent des jeunes pendant l'été pour récupérer leurs véhicules. Pour cela, posséder le permis B depuis plus de 2 ans est exigé. Annonces diffusées sur leurs sites.

Pour les plus sportifs et ceux qui n'ont pas le permis de conduire, des sociétés de coursiers à vélo, triporteurs, véhicules électriques sont présents dans de nombreuses villes.

lapetitereine.com
emploiavelo.com



Un job « ubérisé »

Les services proposés via des plateformes (Uber, Deliveroo...) sont effectués par des indépendants souvent déclarés en micro-entreprise (cf. p.11). Ils sont rémunérés à la tâche et peu couverts en termes de protection sociale. Ils doivent donc avoir une mutuelle correcte. La souplesse gagnée sur l'organisation du temps de travail implique ainsi une certaine précarité.

• Sur un ferry ou un bateau

Hôtes de croisière, chargés du contrôle embarquement, billets... Postulez directement auprès des compagnies. Vous vivez près d'un fleuve ou d'un canal ? Envoyez votre candidature dès le mois de mars pour travailler en lien avec les croisières fluviales, les locations de bateaux sans permis.

• Dans un train

Accompagnateur ou assistant voyageur pour accompagner des enfants qui voyagent seuls. Les compagnies de transports sous-traitent généralement ce service à des sociétés privées :

cityone.fr/rejoignez-nous
juniorcie.sncf-connect.com / Recrutement

• Déménagement

Contactez les entreprises de déménagement dès mars-avril, sans oublier les agences d'intérim.

jobdemenagement.com

Infos sur le métier, les formations, le salaire auprès de la Chambre syndicale de déménagement.

csdemenagement.fr

• Manutention-logistique

De nombreux emplois sont disponibles dans les entreprises souvent situées dans les zones d'activité. Un véhicule est nécessaire car ces zones sont souvent situées en dehors des villes. Postulez auprès des agences d'intérim.

jobtransport.com

UN job À L'ÉTRANGER

Choisissez le pays en fonction de vos compétences linguistiques et des opportunités de jobs.

Préparez votre projet

Commencez vos démarches très tôt (de 3 à 6 mois avant le départ). Certaines formalités demandent un délai.

À savoir

- Les jobs d'été sont souvent des postes peu qualifiés et, en général, peu rémunérés.
- Les employeurs préfèrent recruter des personnes qui font toute la saison (3 mois).

- Certains pays ne proposent pas de salaire minimum.
- Il est nécessaire de prévoir un budget pour le logement.
- Pensez à la carte d'étudiant internationale (Isic) et à la carte jeunes européenne (EYCA) pour bénéficier de réductions.

isic.fr

eyca.org

esnecard.org

Comment chercher ?

- Faites le point sur vos expériences et compétences.
- Informez-vous sur les conditions de vie et de travail du pays d'accueil, la situation locale du marché de l'emploi.

eures.europa.eu

diplomatie.gouv.fr

- Évaluez vos compétences en langues et adaptez votre CV aux habitudes du pays. Pour l'Europe, pensez au CV Europass :

europass.europa.eu/fr

- Rendez-vous dans le réseau Info Jeunes (cf. p. 43). Vous y trouverez des informations sur la mobilité à l'étranger, des dossiers par pays.

Les structures Info Jeunes labellisées Eurodesk ont des référents et des ressources Eurodesk :

brochure *Trouver un job à l'étranger*, guide *Destination Europe et un peu plus loin...*, Opportunity finder, Clics pays, exposition *Partir comme volontaire...*



- Réseau Eurodesk :

eurodesk.eu/france

- Réseau Eurodesk en Pays de la Loire :

Contactez les structures Info Jeunes de Nantes, Guérande, St Nazaire, St Sébastien sur Loire, Orée d'Anjou, Le Mans, Pays Fléchois.

Sites d'information

youth.europa.eu/home_fr

Portail européen de la jeunesse rubrique Travailler

infos-jeunes.fr

Infos pratiques sur les jobs à l'étranger, conseils et témoignages.

Sites d'offres

Les sites d'emploi à l'étranger sont nombreux sur le web : Monster, Indeed, Stepstone... Consultez plutôt les offres des services emploi du pays choisi et :

eures.europa.eu

À savoir : les demandeurs d'emploi peuvent bénéficier d'un soutien financier (Targeted mobility scheme- TMS).

Infos sur francetravail.fr/rubrique Services / S'ouvrir à l'international

Consultez les informations des expatriés :

expat.com/fr

francaisletranger.fr



Restez vigilant sur les offres et les conditions de travail !

Attention aux organismes proposant des services « clés en main » (job + logement), ils sont souvent très chers.

Formalités et démarches

• Jobs dans l'Union européenne

Carte d'identité ou passeport si vous êtes ressortissant européen.

• Jobs hors Union européenne

Passeport valide et visa de travail, plus ou moins facile à obtenir (prévoir un délai).

Depuis le Brexit, un visa est nécessaire pour travailler en Grande-Bretagne. Il est obligatoire d'avoir une offre d'emploi avant de partir.

gov.uk

Pour l'Argentine, l'Australie, le Brésil, le Canada, le Chili, la Colombie, la Corée du Sud, l'Équateur, Hong-Kong, le Japon, le Mexique, la Nouvelle-Zélande, le Pérou, Taïwan et l'Uruguay, le Visa Vacances Travail (Working Holiday Visa) simplifie les démarches.

pvtistes.net

Consultez le site de l'ambassade du pays qui vous intéresse.

diplomatie.gouv.fr / Conseils aux voyageurs / Infos pratiques / Préparer son départ

Santé

- Protection sociale : en fonction de votre statut et des pays. Caisse des Français de l'étranger : www.cfe.fr
- Carte européenne d'Assurance maladie (CEAM) : elle est gratuite et valable 2 ans. www.ameli.fr / Mes démarches
- Vaccinations : chaque pays possède sa réglementation. Se renseigner au moins 3 mois avant.

vaccination-info-service.fr



Logement

- Échange de logements : switchhome.org
- Auberges de jeunesse dans le monde : hihostels.com
- Mise en réseau avec des particuliers qui vous prêtent gratuitement leur canapé : couchsurfing.com
- Hôtels, auberges de jeunesse à prix raisonnables : hostelworld.com
- Guide mondial des campings : campingo.com

Quelques pistes

• Hôtellerie-restauration

Secteur où les jobs sont plus faciles à trouver, surtout sans expérience.

hotelcareer.com

caterer.com

• Travaux agricoles

Fruits et légumes en Australie, cueillette de pommes au Canada, récolte de fraises, salades et oignons au Danemark... Attention, travail physique !

seasonworkers.com

pickingjobs.com

helpx.net

wwof.net

Travail dans les fermes en échange du logement et de la nourriture.

• Tourisme et animation

Postes d'accompagnateur, hôtes, animateur, hygiène et sécurité... Un bon niveau dans la langue du pays, voire dans d'autres langues, peut être exigé.

leisurejobs.com

planetanim.fr

Postulez dans les organismes de séjours linguistiques :

unosel.org

looffice.org

Les parcs d'attractions en Europe recrutent : jetcamp.com

• Au pair

Une famille vous accueille en contrepartie d'une garde d'enfant et de tâches ménagères.

Durée : de 6 mois à 1 an (12 mois minimum aux États-Unis).

Âge requis : entre 18 et 27 ans (possible à 17 ans au Danemark, Norvège, Italie et Espagne). Vous êtes nourri, logé et recevez de l'argent de poche.

Faire appel à une association de placement au pair facilite le choix d'une famille et est plus fiable.

ufaap.org

iapa.org



Scannez les infos en
Pays de la Loire



Chantiers de bénévoles

Pas de job ? Participer à un chantier de jeunes bénévoles peut être une alternative. Nourri et logé, vous participez à une vie communautaire en échange d'une mission. Une contribution financière est demandée et le voyage est à votre charge.

cotravaux.org

france-volontaires.org

concordia.fr

volontariat.org



Scannez les infos en
Pays de la Loire

*De nombreuses structures
Info Jeunes pour t'accompagner en
Pays de la Loire !*

Besoin d'informations sur une de
ces thématiques ?



Travailler



Entreprendre



**Prendre
soin de soi**



**Accès
aux droits**



**Construire
son parcours**



Se distraire



S'informer



**Partir à
l'étranger**



S'engager



Se déplacer



Se loger

SCANNE - MOI !



infos-jeunes.fr

... Ou rends-toi directement
dans nos structures où nous
pourrons répondre à toutes
tes questions !

LE RÉSEAU Info Jeunes EN PAYS DE LA LOIRE

Les Structures Info Jeunes (SIJ) organisent des actions spécifiques autour du job, tout au long de l'année, avec des temps forts dès février et jusqu'au printemps, pour vous aider dans vos démarches et booster vos recherches de jobs d'été, jobs d'hiver ou jobs pendant l'année.

Le réseau IJ c'est tout cela à la fois :

- Des conseils et des informations pratiques pour organiser vos recherches
- Des outils mis à votre disposition gratuitement, des ressources pour faciliter vos démarches
- Des ateliers utiles sur la rédaction de CV, la lettre de motivation, la simulation d'entretien d'embauche ouverts à tous
- L'organisation de forums jobs, de jobdating, de journées spécifiques, etc.

“ N'hésitez pas à franchir la porte de la SIJ
la plus proche de chez vous pour savoir ce
qui se déroule sur votre territoire. ”



www.infos-jeunes.fr



Sa rubrique dédiée aux jobs



Ses articles, infographies, vidéos



Ses offres d'emploi, de volontariat...



Info Jeunes Pays de la Loire

37 rue Saint Léonard - 44000 Nantes

Tél. 02 51 72 94 50

contact@infos-jeunes.fr - infojeunespdl

LOIRE ATLANTIQUE

INFO JEUNES BOUGUENAIS

Chemin Jacques Prévert

Tél. 02 40 65 11 56 ou 06 86 89 70 74

infojeunes@ville-bouguenais.fr

INFO JEUNES CARQUEFOU

La Jouandière - Allée de la Jouandière

Tél. 02 28 22 20 43

infojeunes@mairie-carquefou.fr

INFO JEUNES COUËRON

Le Quai 15-25 ans

23 Quai Jean-Pierre Fougerat

Tél. 06 72 18 27 98 ou 06 07 65 99 50

lequai@mairie-coueron.fr

INFO JEUNES GUERANDE

3 Impasse Anne de Bretagne

Tél. 06 72 09 97 58 / 06 15 22 31 08

spot15-25@lespep44-49.org

INFO JEUNES INDRE

Acleea - Le Tiers Lieu

2 rue du Stade - Tél. 02 40 85 46 15

letierslieu@acleea.fr

INFO JEUNES LA CHAPELLE SUR ERDRE

56 avenue Beauregard - Tél. 02 51 81 87 25

infojeunes@lachapellesurerdre.fr

INFO JEUNES NANTES

37 rue Saint Léonard

Tél. 02 51 72 94 50

contact@infos-jeunes.fr

infos-jeunes.fr



INFO JEUNES ORVAULT

Allée de la Sarre - Tél. 06 98 64 05 88

info-jeunes@mairie-orvault.fr

INFO JEUNES PORNIC AGGLO

PAYS DE RETZ

pj@pornicagglo.fr

- CHAUMES EN RETZ

Maison des Jeunes

Rue du Stade

Tél. 02 40 39 06 03 ou 06 40 81 22 80

- PORNIC

Maison des associations

4 rue de Lorraine

Tél. 02 40 39 06 03 - 06 75 67 56 76

- SAINTE PAZANNE

Allée de l'Escal

Tél. 02 40 39 06 03 ou 06 08 34 30 67

INFO JEUNES PORNICHET

Médiathèque

Place du Marché - Tél. 06 31 07 11 09

infojeunes@mairie-pornichet.fr

INFO JEUNES REZE

19 Avenue de la Vendée

Tél. 02 40 13 44 25

info-jeunesse@mairie-reze.fr

INFO JEUNES SAINT HERBLAIN

jeunesse@saint-herblain.fr

2 Pôles Ressources Jeunes :

- Carré des services

15 rue d'Arras

Tél. 02 28 25 22 67

- Sillon de Bretagne

12 ter, avenue des Thébaudières

Tél. 02 28 25 25 51

INFO JEUNES SAINT NAZAIRE

La Source - Espace 15-25 ans

46 rue d'Anjou - Tél. 02 44 73 45 99

lasource@saintnazaire.fr



INFO JEUNES SAINT SEBASTIEN SUR LOIRE

5 Allée des Maraîchers - Tél. 06 75 02 39 07

ij@saintsebastien.fr

INFO JEUNES SAINTE LUCE SUR LOIRE

Esplanade Pierre Brasselet

Tél. 02 40 68 16 48 ou 06 07 26 12 63

infojeunes@sainte-luce-loire.com

INFO JEUNES ESTUAIRE ET SILLON - SAVENAY

2 bd de la Loire - Tél. 02 40 56 80 85 ou 02

40 56 81 97

emploi@estuaire-sillon.fr

MAINE ET LOIRE

INFO JEUNES ANGERS

J, Angers connectée jeunesse

12 Place Imbach - Tél. 02 41 05 48 00

direction.jeunesse@ville.angers.fr

www.angers.fr/jeunes

INFO JEUNES AVRILLE

2 rue René Hersen - Tél. 06 26 33 49 85

infojeunes@ville-avril.fr

INFO JEUNES BEAUPREAU EN MAUGES

10 rue du Sous-Préfet Barré

Tél. 02 41 63 06 33 ou 06 23 79 54 93

pj@cs-evreetmauges.fr

INFO JEUNES CHEMILLE EN ANJOU

5 rue de la Gabardière - Chemillé

Tél. 02 41 30 50 55

jeunesse@centresocial-chemille.asso.fr

INFO JEUNES COTEAUX DU LAYON

2 Parc du Neufbourg - Thouarcé

Tél : 02 41 54 06 44

jeunesse@centresocial-coteauxdulayon.fr

INFO JEUNES VALLEES DU HAUT ANJOU - LES HAUTS D'ANJOU

2 rue des Fontaines - Châteauneuf sur Sarthe

Tél. 02 41 24 45 45 ou 06 81 37 63 52

pointinfojeunesse@valleesduhautanjou.fr

INFO JEUNES LES PONTS DE CE

45 rue Abel Boutin-Desvignes

Tél. 02 41 79 75 72

pj@ville-lespontsdece.fr

INFO JEUNES LONGUENEE EN ANJOU

AJIC – rue Françoise Dolto
La Membrolle sur Longuenée
Tél : 07 72 16 66 58
infojeunes.ajic@gmail.com

INFO JEUNES MONTREVAULT SUR EVRE

17 rue St Nicolas - Tél. 02 41 30 06 32
infojeunes@montrevaultsurevre.fr

INFO JEUNES NOYANT-VILLAGES

3 route de Meigné - Tél. 07 86 26 15 50
service.pij@noyant-villages.fr

INFO JEUNES OMBREE D'ANJOU

36 rue du Maréchal Foch - Pouancé
Tél. 02 41 92 48 01
msap@ombreedanjou.fr

INFO JEUNES OREE D'ANJOU

20 rue JFA Chenouard - Drain
Tél. 06 63 82 18 69 ou 06 58 35 68 68
jeunesse2@rivesdeloire.fr

INFO JEUNES ST BARTHELEMY D'ANJOU

Pl. des Droits de l'Homme et du Citoyen
Tél. 02 41 96 12 60
pij@ville-stbarth.fr

INFO JEUNES SAUMUR

Place de Verdun - Tél. 02 41 83 31 42
pij@ville-saumur.fr

INFO JEUNES SAINT GEORGES SUR LOIRE

5 rue de Savennières - Tél. 06 84 41 98 78
infojeunes.latelier@csi-latelier.fr

INFO JEUNES ANJOU LOIRET SARTHE - SEICHES SUR LE LOIR

14 bis, rue Henri Régnier
Tél. 06 32 93 61 41
pointinfojeunesse@ccals.fr

MAYENNE

INFO JEUNES EVRON

Habitat jeunes services Le Nymphéa
Rue Alain Vadepiéd - Tél. 02 43 01 62 65
pij@lenymphae.fr

INFO JEUNES BOCAGE MAYENNAIS - GORRON

Maison des Initiatives Jeunesse
Avenue Charles de Gaulle
Tél. 06 72 37 08 35
mij53@orange.fr

INFO JEUNES LAVAL

28 quai Béatrix de Gâvre
Tél. 02 43 49 86 55
infojeunes@laval.fr
www.cij.laval.fr

INFO JEUNES MAYENNE COMMUNAUTÉ

44 Place Gambetta - Tél. 06 78 29 73 99
pij@lespossibles.org

INFO JEUNES SAINT BERTHEVIN

Rue Maximilien de Sully
Tél. 02 43 26 03 87 ou 02 85 68 00 11
maison.des.jeunes@ville-saint-berthevin.fr

SARTHE

INFO JEUNES ALLONNES

Service Enfance Jeunesse
2 rue Pierre Levegh - Tél. 02 43 80 70 32
pij@ville-allonnes.fr

INFO JEUNES CHAMPAGNÉ

C.A.S Jean Claude Laude
Rue Jacque Guède - Tél. 02 43 82 82 21
accueil@cas-champagne.fr

INFO JEUNES ORÉE DE BERCÉ BÉLINOIS - ECOMMOY

1 rue Ste Anne - Tél. 06 88 70 54 65
pij@belinois.fr

INFO JEUNES LA CHARTRE SUR LE LOIR

36 rue Gervais Chevallier
Tél. 02 43 44 40 97 ou 07 82 71 30 15
jeunessevalduloir@gmail.com

INFO JEUNES PAYS FLÉCHOIS - LA FLÈCHE

48 bd Gambetta - Tél. 02 43 45 68 55
pij@cc-paysflechois.fr

INFO JEUNES LE MANS

Centre Info Jeunes
13 rue de l'Étoile - Tél. 02 43 47 38 50
jeunesse.cij@lemans.fr
www.lemans.fr/jeunesse

**INFO JEUNES LE FLORE HABITAT
JEUNES LE MANS**

23 rue Maupertuis - Tél. 02 43 81 27 55
contact@leflore.info

INFO JEUNES CDC SUD SARTHE

infojeunes@comcomsudsarthe.fr

3 Permanences :

Local jeunes :

Rue Emile Crétois - Le Lude

Tél. 06 33 64 44 71

Local jeunes :

Place de la Bascule - Mayet

Tél. 06 84 96 47 27

Local jeunes :

Plaine de jeux - Yvré le Pôlin

Tél. 07 87 25 03 06

INFO JEUNES MONTVAL SUR LOIR

16 rue du 11 Novembre - Tél. 02 43 79 24 87
chateauduloir@ml-sartheloir.fr

INFO JEUNES SABLE SUR SARTHE

Hôtel de ville

Place Raphael Elizé - Tél. 02 43 62 50 15

vac@sablesursarthe.fr

VENDÉE

INFO JEUNES AIZENAY

10 rue Sainte Barbe - Tél. 02 51 94 74 40
ij@mairie-aizenay.fr

INFO JEUNES FONTENAY LE COMTE

7 place de l'Ancien Hôpital

Tél. 02 51 53 41 69

ij@ville-fontenaylecomte.fr

INFO JEUNES LA GARNACHE

Le Forum, 23 rue Jan et Joël

Tél. 07.62.45.19.55

forum@lagarnache.ifac.asso.fr

INFO JEUNES LA ROCHE SUR YON

Médiathèque B. Rabier

Esplanade Jeannie Mazurelle

Tél. 02 51 36 95 95

infojeunes@larochesuryon.fr

www.larochesuryon.fr/jeunes

INFO JEUNES LE POIRÉ SUR VIE

Rue de la Gibretière - Tél. 07 63 67 55 13

pij@solidavie.com

INFO JEUNES LES HERBIERS

Rue des Ménestrels - Tél. 02 51 91 90 04

pij@lesherbiers.fr

INFO JEUNES LUÇON

6 rue Saint Mathurin

Tél. 02 51 56 03 66

pijcampus@le-campus.org

**INFO JEUNES SAINT HILAIRE
DERIEZ**

Le 45 Tours - 45 Avenue du Terre-Fort

Tél. 02 51 59 94 10

infojeunes@sainthilairederiez.fr

Les Relais Info Jeunes en Pays de la Loire



Accueil des jeunes pour un
premier niveau d'information
et relais vers la structure Info
Jeunes la plus proche.



**Une question Job ?
Connectez-vous à la
Boussole des jeunes.**



Le guide Trouver un job - Édition 2026 est une publication du réseau Info Jeunes

Coordination : Florence Devenne (CIDJ)

Comité de rédaction : Vanessa Boesch (Info Jeunes Auvergne-Rhône-Alpes), Corinne Esquirol (Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine), Marion Franceschi (CIDJ), Fabienne Masse (Info Jeunes Pays de la Loire), Valérie Montembault (CIDJ)

euodesk

Secrétariat de rédaction : Yasmine Agina (CIDJ)

Maquette et fabrication : Aneta Maziejewska (CIDJ)

Crédit photo de couverture : Wavebreakmedia/Istcok

Version Pays de la Loire

Directeur de la publication : Gaël QUIBAN

Rédactrice : Fabienne MASSE

Régie publicitaire : Pygma - Tél. 02 32 96 31 31

Impression et façonnage : Imprimerie Mérico



© Info Jeunes Pays de la Loire 2026

Info Jeunes Pays de la Loire

37 rue Saint Léonard • 44000 NANTES

Tél. 02 51 72 94 50

www.infos-jeunes.fr • contact@infos-jeunes.fr



Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

Dépôt légal janvier 2026 - ISBN 2-906576-83-2



CFA
Sport et Animation
Pays de la Loire

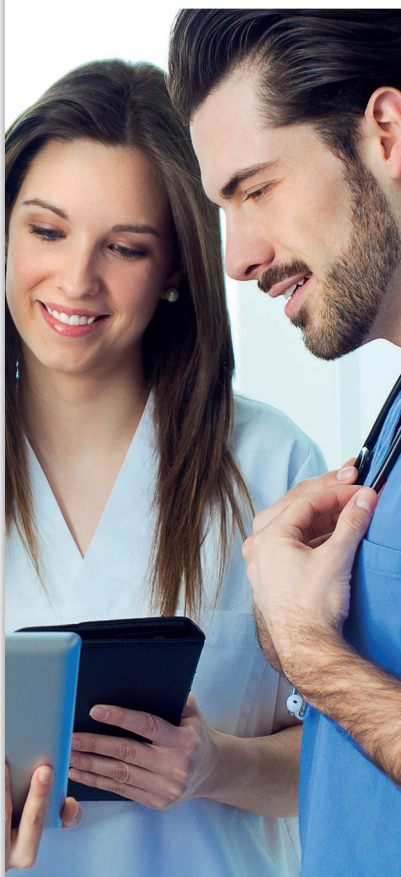
Le CFA SPORT ET ANIMATION propose des formations en contrat d'apprentissage, gratuites et rémunérées, **du CP JEPS au DES JEPS.**

UN PROJET,
UNE QUESTION,
CONTACTEZ-NOUS !

www.cfasa-pdl.fr
02 51 82 72 08
contact@cfasa-pdl.fr



ADAMSSE CFA
Pays de la Loire
SANTÉ • SOCIAL • ÉDUCATION • SOLIDARITÉ



L'ADAMSSE CFA propose des formations en contrat d'apprentissage, gratuites et rémunérées **du niveau CAP au bac + 3** dans le domaine du social, de la santé et de l'éducation.

**POUR PLUS
D'INFORMATIONS**

www.adamssecfa.org
02 51 82 72 08
accueil@adamssecfa.org