

EN MODE  
PRATIQUE

# SE FORMER EN ALTERNANCE

ÉDITION 2026



Connaître les contrats

Choisir son établissement

Rechercher son employeur

**CiDJ**

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



**info  
jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES



**LA CONSTRUCTION**

**LA VIVRE  
C'EST ENCORE  
MIEUX**

**Fais le choix  
de l'action sur**

**laconstruction.fr**



**CCCA/BTP**

**LA  
CONSTRUCTION**

Campagne organisée par le CCCA-BTP,  
avec les professionnels du bâtiment et des travaux publics.

# Sommaire

<b>L'alternance, une formule gagnante</b> .....	5
<b>Le contrat d'apprentissage</b> .....	9
<b>Signer un contrat d'apprentissage</b> .....	11
<b>Le contrat de professionnalisation</b> .....	17
<b>Signer un contrat de professionnalisation</b> .....	19
<b>Trouver un employeur</b> .....	21
<b>Modèle CV</b> .....	24
<b>Choisir son établissement</b> .....	25

## UNE ÉDITION DU CIDJ

Directrice de la publication : Isabelle Chambon

Rédacteur en chef : Amaury Mestre de Laroque

Coordination : Yasmine Agina

Rédaction : Fiona Simoens

Secrétariat de rédaction : Laura Kacem-Chaouche

Maquette et fabrication : Aneta Maziejewska

[www.cidj.com](http://www.cidj.com)

Imprimé en France par DILA.

© Photo de couverture : Sturti / IStock

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés pour tous les pays.

Régie publicitaire : Mistral Média - Tél : 01 40 02 99 00

Dépôt légal mars 2026 - ISBN 978-2-84175-239-3

© Centre d'Information et de Documentation Jeunesse

**NOUS FORMONS  
DES ESPRITS  
LIBRES DE**

**PENSER ET AGIR**

**FORMATIONS BAC+5  
EN ALTERNANCE**

- **RELATIONS  
INTERNATIONALES**
- **SCIENCES POLITIQUES**
- **AFFAIRES PUBLIQUES**
- **DÉFENSE**
- **CYBERSÉCURITÉ**



**ILERI.FR**

**BORDEAUX  
GRASSE  
LYON  
NICE  
PARIS**

# L'alternance, une formule gagnante

L'alternance vous permet d'acquérir à la fois un diplôme, une qualification et une expérience professionnelle. La formule fonctionne: 62 % des jeunes en apprentissage ayant suivi des études de niveau CAP à BTS décrochent un emploi dans les 6 mois qui suivent la fin de leur contrat. Environ un quart d'entre eux travaillent dans l'entreprise où ils ont effectué leur apprentissage.

Le principe ? Combiner un emploi rémunéré et une formation dans le but d'obtenir un diplôme. Quasiment tous les diplômes peuvent se préparer en alternance, que ce soit via un centre de formation d'apprentis (CFA), une école ou une université. Les frais de formation sont répartis entre l'employeur, la région et l'État. Trouver une entreprise et s'adapter au rythme sont de réels challenges mais la réussite est au bout du projet !

## Le rythme de l'alternance

En alternance, vous passez quelques jours ou quelques semaines en entreprise et vous êtes en centre de formation le reste du temps. À l'issue de votre formation, vous obtenez un diplôme (CAP, bac pro, BTS, BUT, licence pro, master, diplôme d'ingénieur...).

Le rythme de travail est soutenu. Les périodes de formation ne représentent que la moitié (ou moins) de votre contrat. Il vous faudra donc acquérir les connaissances plus vite qu'un étudiant qui suit un cursus classique.

Et vous devrez, en plus de vos heures de travail, réviser vos cours en vue des examens.

Les cours sont obligatoires: si vous manquez une journée, c'est comme si vous ne venez pas travailler et vous devez le justifier.

Une autre difficulté à ne pas négliger : votre lieu de formation et votre entreprise ne seront pas forcément proches de votre domicile.

## Les aides à l'apprentissage

Les jeunes en alternance peuvent disposer d'un certain nombre d'aides et avantages :

### → Aide régionale à l'apprentissage

Les apprentis franciliens en 1<sup>re</sup> année d'alternance en 2025-2026 peuvent bénéficier de l'ARA d'un montant de 115 € (niveau BTS) ou 200 € (CAP ou bac pro). Elle permet de couvrir les dépenses liées aux études.

### → Aide au logement : Mobili-Jeune et Agri-Mobili-Jeune

Les apprentis de moins de 30 ans dont la rémunération mensuelle brute ne dépasse pas 120 % du Smic peuvent recevoir l'aide

Mobili-Jeune (ou 100 % du Smic pour Agri-Mobili-Jeune) qui prend en charge une partie de leur loyer après déduction de l'APL. Le montant varie de 10 à 100 € par mois, pendant toute la durée de la formation. Le logement doit être situé à plus de 70 km ou 40 minutes de trajet de l'ancienne adresse.

<https://mobilijeune.actionlogement.fr>

#### → Prime d'activité

Les apprentis de plus de 18 ans peuvent en bénéficier s'ils perçoivent un revenu net mensuel supérieur à 1 117,26 €. Son montant, pour une personne seule, est de 633,21 €.

#### → Prime équipement voie professionnelle

Si l'apprenti est boursier et inscrit dans la voie professionnelle (brevet de technicien, CAP, bac pro...), il peut bénéficier d'une prime d'équipement. Cette prime d'un montant de 341,71 € est versée en une seule fois et automatiquement.

#### → Allocation de rentrée scolaire

Les familles aux revenus modestes peuvent bénéficier de l'allocation de rentrée scolaire. Cette aide concerne les jeunes scolarisés jusqu'à 18 ans, y compris en apprentissage.

Elle est versée en une seule fois par la Caf ou la MSA, sous conditions de ressources. Pour un jeune de 15 à 18 ans, son montant est de 462,32 €.

#### → Aide au transport

De nombreuses offres existent sur l'ensemble du réseau français pour réduire le coût des transports en commun pour les apprentis.

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34964](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34964)

#### → Aide de 200 € pour les vacances

Cette aide s'adresse aux jeunes de 18 à 25 ans.

<https://depart1825.com>

#### → Carte d'étudiant des métiers

La carte d'étudiant des métiers offre de nombreuses réductions (restaurant universitaire, cinéma, transports, musées, etc.). Elle est systématiquement délivrée en contrat d'apprentissage, mais il faut remplir certaines conditions en contrat de professionnalisation.

#### → Avantages salariaux

L'apprenti dispose des mêmes avantages que les autres salariés de l'entreprise (chèques vacances et autres avantages sociaux, intéressement...).



### QUELLES ENTREPRISES ?

Toutes les entreprises sont susceptibles de recruter en apprentissage, quelle que soit leur taille. Selon la Dares, les entreprises de moins de 10 salariés recrutent 34 % des apprentis, tandis que celles comptant plus de 250 salariés en recrutent 32 %. L'apprentissage se développe aussi dans la fonction publique.

# AVEC 200 000 RECRUTEMENTS PAR AN, IL Y A DES PERSPECTIVES D'AVENIR POUR CHACUN DANS LES MÉTIERS DE LA MOBILITÉ.

OPCO Mobilités propose aux professionnels de l'orientation **un accompagnement régional personnalisé**, sous la forme d'interventions dans les établissements scolaires, les missions locales et les structures d'insertion, afin de **faire découvrir aux publics les métiers de la mobilité, l'alternance et les parcours professionnels.**

**CONTACTEZ-NOUS !**

[www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale](http://www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale)



**ipag**  
Business School

# **Vous souhaitez acquérir une expérience professionnelle solide**

*tout en finançant vos études*

- INTÉGREZ L'IPAG BUSINESS SCHOOL EN ALTERNANCE
- DÉCOUVREZ SES 3 PROGRAMMES PROPOSANT DE L'ALTERNANCE :
  - PROGRAMME GRANDE ÉCOLE** Bac +5 - Visé, grade de Master, EFMD accredited
  - BACHELOR IN MANAGEMENT** Bac +3 - Visé, grade de Licence
  - BTS** Bac +2 - 7 spécialisations



**CAREER CENTER**  
DÉDIÉ À  
L'ACCOMPAGNEMENT



**3 CAMPUS**  
PARIS, NICE ET  
THIONVILLE-LUXEMBOURG

**15 800**  
**DIPLÔMÉS**



PLUS D'INFORMATIONS :

**IPAG.EDU**



# Le contrat d'apprentissage

Les contrats d'apprentissage sont très présents dans les formations professionnelles (CAP, bac pro) et dans l'enseignement supérieur (BTS, BUT, licence pro, master, diplôme d'ingénieur...). Plus de la moitié des jeunes qui signent un contrat d'apprentissage sont déjà au moins titulaires du bac.

On comptait 1 042 543 apprentis en 2024. La majorité des apprentis (62 %) préparent un diplôme de niveau bac + 2 ou supérieur (BTS, licence pro, master, écoles d'ingénieurs ou de commerce).

Dans de nombreuses universités, la dernière année de licence (L3) ou de master (M2) est proposée sous forme d'apprentissage, surtout dans l'informatique, le numérique, le commerce, la gestion et l'industrie.

Le BUT (bachelor universitaire de technologie) est, quant à lui, accessible en alternance sur tout ou partie des 3 ans.

## De 16 à 30 ans

L'âge minimum d'entrée en apprentissage est fixé à 16 ans mais il peut être abaissé à 15 ans si le jeune a atteint cet âge entre la rentrée scolaire et le 31 décembre de l'année civile et qu'il a terminé son année de classe de 3<sup>e</sup>. Il est possible de signer un contrat d'apprentissage jusqu'à 29 ans révolus.

L'âge maximal peut être repoussé jusqu'à 35 ans révolus si un apprenti signe un nouveau contrat d'apprentissage menant

à un niveau de diplôme supérieur à celui obtenu, ou si son précédent contrat d'apprentissage a été rompu indépendamment de sa volonté ou pour inaptitude physique et temporaire. Dans les deux cas, il ne doit pas s'écouler plus d'un an entre les deux contrats d'apprentissage.

Il n'y a pas de limite d'âge si l'apprenti :

- est reconnu travailleur handicapé;
- est un sportif de haut niveau;
- envisage de créer ou reprendre une entreprise qui nécessite l'obtention d'un diplôme;
- n'a pas obtenu son diplôme et conclut un nouveau contrat avec un autre employeur pour se présenter à nouveau à l'examen.

Les étrangers autorisés à séjourner en France peuvent conclure un contrat d'apprentissage.

## Secteurs d'activité

En 2024, 878 900 contrats d'apprentissage ont été signés (soit + 3 % par rapport à 2023). Un record qui s'explique sans doute par les aides financières mises en place en 2020 pour relancer l'apprentissage.

Le secteur des services, avec 75 % d'apprentis, est le plus demandeur, notamment dans le commerce, le conseil et l'ingénierie, la banque-assurance, l'immobilier, l'information et la communication. Viennent ensuite l'industrie (13 %), la construction (10 %), l'agriculture et la pêche (2 %).

### Profils recherchés

Selon les secteurs et les métiers, les profils d'apprentis recrutés sont différents. Si un diplôme de niveau CAP ou bac pro convient pour certains métiers artisanaux, de la vente ou du BTP, les niveaux d'études demandés augmentent dans de très nombreux domaines.

Banque et assurance, industrie, informatique... tous ces secteurs privilégient aujourd'hui le recrutement d'apprentis de niveau bac + 2 minimum, notamment pour les profils d'assistants, de commerciaux ou de technico-commerciaux, de conseillers, de techniciens, de maintenanciers...

Parallèlement, les fonctions supports (RH, comptabilité, communication, marketing, services administratifs), que l'on retrouve dans tout type d'entreprise, recherchent elles aussi des apprentis à partir du niveau bac + 2.

### Baisse des aides à l'apprentissage

Les aides en faveur de l'apprentissage évoluent. Elles ne concernent désormais plus que les titres et diplômes inférieurs au bac et les entreprises de moins de 250 salariés. La tendance à la baisse du nombre de contrats signés amorcée en 2025 devrait donc se poursuivre en 2026.

À noter : les aides pour le recrutement des apprentis en situation de handicap sont maintenues pour tout type d'entreprise.



#### FONCTION PUBLIQUE

Le secteur public recourt de plus en plus à l'apprentissage. Tous niveaux de diplômes et métiers confondus, 24 140 nouveaux contrats d'apprentissage ont été signés en 2024 dans la fonction publique d'État, territoriale et hospitalière. Rendez-vous sur la place de l'apprentissage et des stages. [pass.fonction-publique.gouv.fr](https://pass.fonction-publique.gouv.fr)

# Signer un contrat d'apprentissage

Pour être apprenti, vous devez signer un contrat de travail avec un employeur pour effectuer votre formation pratique. Vous devrez donc trouver à la fois l'employeur et le CFA (centre de formation d'apprentis).

Après avoir ciblé la formation qui vous intéresse, il vous faudra rechercher votre entreprise d'accueil. Sans elle, aucun contrat ne pourra être signé et vous ne pourrez pas suivre la formation en CFA. En cas de difficultés, le CFA peut vous aider dans votre recherche.

Pour trouver votre centre de formation, vous pouvez consulter la liste établie par les services des conseils régionaux, vous informer auprès des CIO et vous rendre aux journées portes ouvertes organisées par les CFA.

Informez-vous auprès du centre info jeunes le plus proche :

[www.cidj.com/reseau-ij](http://www.cidj.com/reseau-ij)

Annuaire des CFA par région, département et secteur d'activité :

[www.lapprenti.com](http://www.lapprenti.com)

Portail de l'alternance :

<https://alternance.emploi.gouv.fr>

Place de l'apprentissage et des stages :

[www.pass.fonction-publique.gouv.fr](http://www.pass.fonction-publique.gouv.fr)

## Contrat et durée

Le contrat d'apprentissage peut être signé en contrat à durée limitée (CDL) ou en contrat à durée indéterminée (CDI). La période d'essai est de 45 jours. Le temps partiel n'est pas possible (sauf pour les apprentis en situation de handicap et les sportifs de haut niveau).

Dans le cas d'un CDL, la durée de contrat varie de 6 mois à 3 ans, en fonction de la profession et de la qualification préparée. La durée maximale est portée à 4 ans pour les apprentis en situation de handicap (la scolarité peut s'effectuer dans un CFA spécialisé).

Le contrat d'apprentissage doit être conclu dans les 3 mois suivant le début de la formation. Un apprenti peut donc commencer à étudier au sein du CFA, même s'il n'a pas trouvé d'employeur au moment de l'entrée en formation.



## L'APPRENTISSAGE SE GÉNÉRALISE

Licences pro, bachelors, BUT, masters... de plus en plus d'écoles et d'universités proposent une partie de leur cursus en apprentissage.

Participez à leurs journées portes ouvertes pour en savoir plus.

Un employeur peut conclure plusieurs contrats d'apprentissage successifs avec le même apprenti en vue d'obtenir des diplômes ou des titres différents.

### Peut-on démissionner ou être licencié ?

Pendant la période d'essai (45 jours), employeur et salarié peuvent rompre le contrat. Au-delà, le contrat doit se poursuivre jusqu'à son terme.

Une résiliation anticipée de contrat est toutefois possible :

- en cas d'obtention du diplôme ou du titre préparé (prévenir l'employeur 1 mois avant) ;
- par accord conjoint de l'employeur et du salarié ;
- en cas de force majeure, de faute grave ou d'inaptitude de l'apprenti ;
- en cas de démission de l'apprenti (après avoir saisi le médiateur de l'apprentissage) ;
- en cas de risque sérieux d'atteinte à la santé ou à l'intégrité physique ou morale de l'apprenti.

Les apprentis dont le contrat est interrompu avant son terme ont le droit de prolonger pendant 6 mois leur formation au sein du CFA. Charge à eux de trouver un autre employeur.

Dans ce cas, ils bénéficient du statut de stagiaire de la formation professionnelle. Ils conservent leurs droits sociaux et sont rémunérés par l'État ou la région.

Plus d'informations :

[www.cidj.com/s-orienter/grace-a-l-alternance/rupture-d-un-contrat-d-apprentissage](http://www.cidj.com/s-orienter/grace-a-l-alternance/rupture-d-un-contrat-d-apprentissage)

### Avec quel employeur signer un contrat ?

Tout employeur, privé ou public, entreprise, association, profession libérale peut embaucher un apprenti. Une entreprise de travail temporaire (ETT) le peut aussi dans le cadre d'un contrat d'apprentissage intérimaire. Deux employeurs saisonniers ont aussi la possibilité d'embaucher un apprenti en signant un contrat qui a pour finalité l'obtention d'une ou deux qualifications professionnelles au titre de la même année.

L'apprenti peut aussi être accueilli dans une autre entreprise que celle qui l'emploie, sans que cela excède la moitié du temps de formation en entreprise prévu par le contrat d'apprentissage.

### Votre statut

Un apprenti bénéficie du statut de salarié et des mêmes droits que ceux de l'entreprise (conditions de travail, protection sociale...). Il dispose de la carte étudiant des métiers qui lui permet de bénéficier de tarifs réduits. Cette carte est délivrée par le CFA.

### Votre rémunération

Jusqu'à 26 ans, le salaire des contrats d'apprentissage est compris entre 27 et 78 % du Smic en fonction de votre âge et de votre progression dans le cycle de formation. Les apprentis de plus de 26 ans perçoivent un salaire au moins égal au Smic ou, s'il est supérieur, au salaire minimum conventionnel.

Les montants peuvent être majorés en fonction de l'accord collectif de l'entreprise.

Au CFA, l'apprenti n'est pas un élève : il garde son statut de salarié. La période au CFA est donc rémunérée comme temps de travail.

En apprentissage les études sont gratuites, mais les frais d'hébergement, de restauration et de transport restent à votre charge. Certains conseils régionaux peuvent prendre en charge une partie des frais ou aider à acheter le matériel nécessaire au cursus suivi (couteaux de cuisine, matériel de coiffure...).

## Votre accompagnement dans l'entreprise

Vous êtes placé sous la responsabilité d'un maître d'apprentissage ou tuteur. Il vous accompagne lors de votre formation. Dès l'entrée en apprentissage, vous aurez un entretien avec le formateur du CFA, le maître d'apprentissage et, si nécessaire, vos parents.

L'objectif est de définir le parcours de formation. Des documents de liaison entre le CFA et l'entreprise (fiche navette, livret d'apprentissage...) permettront de suivre votre progression.

## Déroulement de votre formation

Le temps de formation dans un CFA représente au moins 25 % de la durée du contrat. Le rythme d'alternance varie selon la formation suivie (2 jours de formation/3 jours d'entreprise; 1 semaine/3 semaines...).

Les deux tiers de la formation sont consacrés à l'enseignement général et technologique. Le dernier tiers à l'enseignement pratique.

Lorsque vous préparez un bac pro, vous pouvez, à la fin de la première année du contrat, changer de formation pour obtenir un CAP, un CAP agricole ou un brevet professionnel agricole du même domaine.

### RÉGLEMENTATION

Un apprenti de moins de 18 ans ne peut pas travailler plus de 8h par jour (sauf dérogation) dans la limite de 35h par semaine. Dans les secteurs du BTP et des travaux paysagers, cette durée peut être fixée à 10h par jour et 40h par semaine.

Le repos quotidien est de 12h (14h pour les moins de 16 ans) et le repos hebdomadaire de 2 jours. Le travail de nuit (entre 22h et 6h du matin) est interdit. Une réglementation spécifique est applicable dans l'hôtellerie, la restauration et la boulangerie.



### Après un contrat d'apprentissage

À la fin du contrat, votre employeur est tenu de vous délivrer un certificat de travail. Dès lors, plusieurs cas de figure possibles : être embauché par l'entreprise qui a assuré votre formation, chercher du travail et vous inscrire auprès de France Travail, conclure un autre contrat en alternance, reprendre des études...

Afin de faciliter l'embauche des apprentis, le site internet Engagement Jeunes vous permet de déposer votre CV et de postuler à différentes offres d'emploi. Les recruteurs peuvent, de leur côté, contacter les anciens tuteurs des candidats pour connaître leurs appréciations.

Les entreprises peuvent également garder le contact avec leurs anciens apprentis et leur proposer un poste qui se libère.

[www.engagement-jeunes.com](http://www.engagement-jeunes.com)

En cas d'échec à l'examen, la formation et l'apprentissage peuvent être prolongés d'un an maximum.

### Apprentissage en Europe et à l'international

Le programme **Erasmus+** permet aux apprentis et post-apprentis d'effectuer un stage d'une durée maximale de 12 mois dans l'un des pays participant au programme (les 27 pays de l'Union européenne, l'Islande, la Norvège, le Liechtenstein, la Turquie, la Macédoine du Nord, la Serbie). Chaque année, environ 7 000 alternants partent en mobilité avec Erasmus+.

Pour en bénéficier, votre établissement doit être partenaire du programme Erasmus+. Vous pourrez ensuite retranscrire les bénéfices de cette expérience au sein du portfolio **Europass** qui permet de valoriser les qualifications acquises à l'étranger.

Si vous êtes apprenti, votre séjour Erasmus+ vous permet d'obtenir des crédits ECVET qui seront pris en compte dans la validation du diplôme que vous préparez.

[www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

Hors zone UE, il est également possible de partir pour une durée d'un an maximum. La période à l'étranger ne peut pas dépasser la moitié de la durée totale du contrat (par exemple 6 mois pour un contrat d'un an).



#### CIDJ.COM

Des conseils pour s'informer sur l'alternance, trouver son entreprise d'accueil, choisir sa formation et des offres de contrats en alternance sur [www.cidj.com](http://www.cidj.com)

# AVEC L'ALTERNANCE, IL Y A UNE FORMATION POUR CHACUN DANS LES MÉTIERS DE LA MOBILITÉ.

OPCO Mobilités propose aux professionnels de l'orientation **un accompagnement régional personnalisé**, sous la forme d'interventions dans les établissements scolaires, les missions locales et les structures d'insertion, afin de **faire découvrir aux publics les métiers de la mobilité, l'alternance et les parcours professionnels.**

**CONTACTEZ-NOUS !**

[www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale](http://www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale)





CENTRE D'INFORMATION  
ET DE DOCUMENTATION  
JEUNESSE

ORIENTATION, MÉTIERS, EMPLOI, ALTERNANCE,  
JOB, STAGE, SANTÉ, ACCÈS AUX DROITS,  
ENGAGEMENT, MOBILITÉ INTERNATIONALE...

## LES CONSEILLERS DU CIDJ T'INFORMENT

### Sans rendez-vous à QJ

4 place du Louvre, 75001 Paris  
Du mardi au vendredi 13h-18h  
Le samedi 13h-17h

### Par téléphone

01 88 40 41 80  
Du lundi au vendredi 10h-13h

### Par Tchat sur [cidj.com](https://cidj.com)

# Le contrat de professionnalisation

Le contrat de professionnalisation permet l'insertion ou le retour à l'emploi des jeunes et des adultes par l'acquisition de compétences ou d'une qualification professionnelle (diplôme, titre, certificat de qualification professionnelle...) reconnue par l'État et/ou par la branche professionnelle.

Le contrat de professionnalisation s'adresse aux 16-25 ans pour compléter leur formation initiale, aux demandeurs d'emploi de plus de 26 ans et aux bénéficiaires du RSA, de l'ASS, de l'AAH ou d'un CUI. Les étrangers autorisés à séjourner en France peuvent conclure un contrat de professionnalisation.

## Acquérir une qualification ou des compétences

Le contrat de professionnalisation permet d'obtenir une qualification :

- inscrite au RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles);
- ou reconnue dans les classifications d'une convention collective nationale de branche professionnelle;
- ou figurant sur la liste ouvrant droit à un certificat de qualification professionnelle.

Certains contrats pro, appelés « expérimentaux », ne sont pas nécessairement certifiants ou qualifiants. Ils permettent d'acquérir des compétences, en accord avec l'employeur et l'opérateur de compétences.

## Quels secteurs d'activité?

Tous les secteurs sont concernés. Les employeurs des secteurs marchand ou non marchand, à l'exception de l'État, des collectivités territoriales et des établissements publics à caractère administratif, peuvent conclure un contrat de professionnalisation.

Les entreprises de travail temporaire et les groupements d'employeurs peuvent embaucher des salariés en CDD. On peut également souscrire un contrat de professionnalisation avec deux employeurs pour des activités saisonnières.

Si des opportunités sont à saisir dans l'industrie, c'est surtout dans le secteur tertiaire, et notamment le soutien aux entreprises ou le commerce et la réparation automobile et motorcycle, que l'on signe le plus de contrats de professionnalisation..

# istec

BUSINESS SCHOOL . PARIS

## GRANDE ECOLE DE COMMERCE

Alternance possible dès la 1<sup>er</sup> année d'études

### BACHELOR EN MANAGEMENT

Bac+3 - Diplôme visé



### BACHELOR IN MANAGEMENT

Bac+3 - Diplôme visé - English track

### PROGRAMME GRANDE ÉCOLE

Bac+5 - Diplôme visé - Grade de Master



**Journée  
portes ouvertes**  
Samedi 21 mars

istec.fr  
info@istec.fr  
01.40.40.20.30

# Signer un contrat de professionnalisation

La seule démarche à entreprendre est de rechercher l'entreprise qui vous proposera un contrat de professionnalisation et adressera ce dernier à l'Opco (opérateur de compétences) dont elle dépend.

Le contrat de professionnalisation est proposé par un employeur qui s'engage à assurer la professionnalisation du bénéficiaire du contrat et à lui fournir un emploi en relation avec cet objectif.

Dans les 2 mois qui suivent le début du contrat, l'employeur et le jeune embauché doivent examiner la cohérence de la formation proposée en tenant compte des acquis professionnels du jeune.

## Votre contrat et sa durée

Le contrat de professionnalisation est un CDD ou un CDI dont la période de formation varie de 6 à 12 mois. La durée peut être allongée à 24 mois si un accord de branche le prévoit. Pour certains publics (jeunes non diplômés, demandeurs d'emploi depuis plus d'un an, bénéficiaires de certaines aides sociales...), le contrat peut durer jusqu'à 36 mois.

Le contrat peut comprendre une période d'essai.

S'il s'agit d'un CDD, il ne peut pas être rompu par l'employeur avant son terme, sauf pour faute grave, cas de force majeure ou accord du salarié. Un CDI ne peut être rompu que pour un motif réel et sérieux ou pour cause économique.

La procédure de licenciement doit alors être respectée.

## Votre rémunération

Pour les moins de 26 ans, le salaire varie selon l'âge et le niveau de formation. Il ne peut être inférieur à 55 % du Smic pour les jeunes de moins de 21 ans, à 70 % du Smic jusqu'à 26 ans. Pour les plus de 26 ans, le salaire est au moins égal au Smic ou à 85 % de la rémunération minimum conventionnelle. Pour les titulaires d'une qualification au moins égale à celle d'un bac pro ou d'un titre ou diplôme à finalité professionnelle de même niveau, la rémunération de base minimale est majorée.

## Votre accompagnement dans l'entreprise

Au sein de l'entreprise, le jeune en contrat de professionnalisation est accompagné par un tuteur. Chargé de le guider pendant toute la durée du contrat, le tuteur organise son activité pour l'aider à acquérir des savoir-faire professionnels.

Il veille au respect de son emploi du temps et est en relation avec l'organisme chargé de la formation.

## Votre statut

Le titulaire d'un contrat de professionnalisation bénéficie de l'ensemble des dispositions applicables aux autres salariés de l'entreprise si elles ne sont pas incompatibles avec les exigences de sa formation.

Sauf dérogation, la réglementation concernant les travailleurs de moins de 18 ans s'applique à ceux en contrat de professionnalisation, notamment l'interdiction de travail de nuit.

Vous bénéficiez d'une carte d'étudiant des métiers qui permet de disposer de tarifs réduits (sous conditions).

## Déroulement de votre formation

Les actions d'évaluation et d'accompagnement ainsi que les enseignements généraux, pro et techno se déroulent pendant le temps de travail. Leur durée est comprise entre 15 et 25 % de la durée du contrat ou de l'action de professionnalisation, sans pouvoir être inférieure à 150h sur une période maximale de 12 mois.

Cette durée peut être prolongée au-delà de 25 % pour certains publics, par accord de branche professionnelle. La formation est gratuite pour le jeune en contrat de professionnalisation.

En cas de licenciement économique, il est possible de continuer à bénéficier d'un financement de formation.

## Après un contrat de professionnalisation

Si le contrat est un CDD, il peut être renouvelé une fois si le jeune n'a pu obtenir la qualification recherchée, pour obtenir un niveau de qualification supérieur ou préparer une formation complémentaire.

Le titulaire d'un contrat de professionnalisation peut demander la prise en compte de ses acquis pour obtenir un certificat de qualification professionnelle.



### CONSTRUIRE SON PROJET PROFESSIONNEL

Un projet professionnel mûri et réfléchi est indispensable. Pourquoi voulez-vous vous former en alternance? Vers quel métier ou quelle spécialité désirez-vous vous orienter? Pourquoi avoir choisi cette entreprise?

En répondant à ces questions, vous montrerez votre motivation et rassurez votre engagement et votre sérieux! Faites-vous aider par votre école, votre CFA ou un conseiller du réseau Info Jeunes.

# Trouver un employeur

**Pas de formation en alternance sans contrat de travail! Généralement, c'est à vous de trouver l'entreprise qui vous accueillera.**

Trouver une entreprise avec laquelle signer un contrat relève d'une véritable recherche d'emploi et exige un solide projet professionnel. Prospectez les entreprises à l'aide d'un CV et d'une lettre de motivation.

Décidez-vous surtout par rapport à la formation et à l'entreprise qui correspondent à votre projet professionnel. Parfois, le type de contrat (apprentissage ou contrat pro) peut être imposé par l'organisme de formation.

## Offres d'emploi et candidatures spontanées

Vous pouvez trouver des offres d'emploi en alternance sur des sites internet spécialisés dans l'apprentissage et l'alternance. France Travail propose notamment La Bonne Alternance.

D'autres sites sont plus spécialisés : [handi-alternance.fr](http://handi-alternance.fr) pour les

personnes en situation de handicap ou [pass.fonction-publique.gouv.fr](http://pass.fonction-publique.gouv.fr) pour le secteur public.

Prenez le temps de visiter les sites web des entreprises qui vous intéressent, surtout si elles ont des pages dédiées au recrutement. Pensez également aux réseaux sociaux professionnels tel que LinkedIn, qui pourront vous aider à cibler des entreprises ou à entrer en contact avec des professionnels.

Parlez de votre recherche autour de vous : une personne de votre entourage pourra peut-être vous aider. La majorité des recrutements se font par candidature spontanée.

Vous pouvez sélectionner les entreprises à contacter en fonction de plusieurs critères : secteur d'activité, implantation géographique, nature (public/privé), taille (petite/moyenne/grande entreprise).

### ÉCOLES D'ENTREPRISE

Elles dispensent des formations techniques adaptées à leur secteur d'activité et à leurs besoins. La majorité de ces écoles sont présentes dans les secteurs industriels et de la vente. La formation débouche sur un diplôme ou une qualification reconnue par la branche professionnelle. Chaque école est autonome quant à son fonctionnement, sa pédagogie et son coût. Ce système vous permet de trouver un emploi car la plupart des entreprises qui vous ont formé vous embauchent ensuite en CDI.



Autres pistes : les annuaires en ligne édités par les organisations professionnelles, les foires et salons nationaux et régionaux où l'on peut rencontrer d'éventuels employeurs... Les chambres de commerce et d'industrie, les chambres de métiers et de l'artisanat et les chambres d'agriculture peuvent mettre en relation les futurs apprentis avec les employeurs.

Pour les commerces de détail, les hôtels-restaurants et les entreprises touristiques, présentez-vous directement avec votre CV.

### Ciblez votre candidature

Pour candidater, adaptez votre CV et lettre de motivation à chaque poste ou entreprise. Votre CV doit être clair et tenir sur une page.

Si vous avez un peu d'expérience, commencez par une partie compétences avec des mots-clés et, dans le volet expérience, synthétisez vos missions. Sans expérience, commencez par une partie formation.

Précisez si vous possédez le permis de conduire et quels logiciels vous maîtrisez. N'inscrivez anglais courant que si c'est vraiment le cas. Inspirez-vous du modèle de CV proposé en page 24.

La lettre de motivation est de plus en plus souvent remplacée par le mail qui accompagne votre CV. Il doit être court et ciblé. Parlez-y de l'entreprise, de sa spécificité et de ce que vous pourriez lui apporter. Connectez-vous sur le site de l'entreprise, vous y trouverez des infos à mentionner. Indiquez dans l'objet de votre mail « candidature pour un poste en alternance » et l'intitulé exact de la formation.

Et surtout soyez énergique et ne vous découragez pas ! N'hésitez pas à faire des candidatures spontanées et à relancer l'entreprise poliment.

### Entretien : confiance et motivation

Avant le jour J, repérez l'itinéraire pour arriver à l'heure. Soyez à l'écoute et préparez de quoi prendre des notes.

Informez-vous en amont sur l'entreprise pour connaître ses produits, ses services, son site.

Expliquez pourquoi vous voulez y faire votre formation en alternance.

#### SITES UTILES

→ [alternance.emploi.gouv.fr](http://alternance.emploi.gouv.fr)

→ [www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr)

→ [www.cci.fr](http://www.cci.fr) rubrique Ressources et documentations / Formation

→ <https://chambres-agriculture.fr>

→ [www.apecita.com](http://www.apecita.com)



# SUR ROUTE, SUR RAILS OU SUR L'EAU, IL Y A UNE PASSION À VIVRE POUR CHACUN DANS LES MÉTIERS DE LA MOBILITÉ.

OPCO Mobilités propose aux professionnels de l'orientation **un accompagnement régional personnalisé**, sous la forme d'interventions dans les établissements scolaires, les missions locales et les structures d'insertion, afin de **faire découvrir aux publics les métiers de la mobilité, l'alternance et les parcours professionnels.**

**CONTACTEZ-NOUS !**

[www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale](http://www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale)



# Modèle CV

photo facultative



- Prénom NOM
- Adresse
- Téléphone
- Courriel
- Âge
- Permis B

## CENTRES D'INTÉRÊT

*Cette rubrique doit montrer que vous êtes curieux et entreprenant.*

Descriptif de vos loisirs, vos engagements associatifs, culturels ou sportifs...

TITRE (ou accroche)

**BTS commerce international en alternance**

*Ne pas indiquer « CV » ou « Curriculum vitae »*

## ÉTUDES/FORMATION

*Si vous n'avez pas d'expérience professionnelle, cette rubrique est importante. Précisez :*

- l'année,
- le diplôme,
- l'établissement,
- le lieu,
- les formations complémentaires en rapport avec l'emploi (secourisme, Bafa), échanges linguistiques...

*Présentez vos diplômes et formations du plus récent au plus ancien.*

## EXPÉRIENCES ET COMPÉTENCES

*Si vous n'avez pas d'expérience professionnelle, pensez à vos autres atouts.*

*Mettez l'accent sur les activités accomplies lors d'un stage en entreprise, dans le cadre de votre projet d'études, du bénévolat, d'un chantier de jeunes bénévoles, vos compétences en informatique, baby-sitting, soutien scolaire... en précisant à chaque fois :*

- la date,
- le poste occupé,
- les tâches effectuées dans l'entreprise,
- les responsabilités...

*Présentez vos expériences de la plus récente à la plus ancienne.*

# Choisir son établissement

École, université, lycée, centre de formation d'apprentis (CFA)...  
Pour choisir une structure de formation, renseignez-vous sur la qualité des enseignements et l'accompagnement mis en place.

La première étape consiste à définir votre projet : recherchez-vous une formation axée « métiers » ou plus généraliste ? N'hésitez pas à consulter les sites des écoles pour cibler l'établissement proposant la formation qui correspond le mieux à votre projet professionnel.

## Alternance et Parcoursup

En 2026, environ 11 000 formations en alternance sont disponibles sur Parcoursup, en majorité des BTS, BUT ou des certificats de spécialisation. Vous pouvez formuler jusqu'à 10 vœux en apprentissage, du 19 janvier au 8 septembre (pour l'année 2025-2026). Ces vœux s'ajoutent à ceux disponibles pour les formations sous statut étudiant. Même si vous souhaitez poursuivre vos études en alternance, postulez également à des formations sous statut étudiant dans le cas où vous ne trouveriez pas de contrat.

[www.parcoursup.gouv.fr](http://www.parcoursup.gouv.fr)

Vous recevrez les réponses des établissements au fur et à mesure de la procédure. Une fois accepté, vous devrez trouver un contrat d'alternance. Vous avez jusqu'à 3 mois après le début de la formation pour le trouver.

Notre conseil : commencez votre recherche le plus tôt possible ! Pour les formations aux places limitées, vous pourriez perdre votre place en fonction du délai d'obtention de votre contrat.

Si vous ne trouvez pas d'entreprise dans les temps, la formation peut vous proposer de basculer sous statut étudiant. Attention, sachez que si vous acceptez, vous devrez payer le prix de la formation.

## Alternance après la licence

Si vous souhaitez continuer vos études en master en alternance, vous devrez passer par la plateforme Mon Master. De la même façon que Parcoursup, la formation vous accepte tout en vous plaçant en recherche de contrat. Vous devez alors chercher une entreprise et déposer votre contrat le plus tôt possible sur le site.

[www.monmaster.gouv.fr](http://www.monmaster.gouv.fr)

Pour les formations qui ne sont pas disponibles sur Mon Master (écoles d'ingénieur, de commerce...), renseignez-vous directement auprès de l'établissement.

## Informez-vous en amont!

Pour éviter les mauvaises surprises, informez-vous précisément sur la reconnaissance du diplôme et la qualité des enseignements proposés, notamment pour les écoles privées hors contrat. Par exemple, le bachelor et le mastère ne sont pas des appellations encadrées et ces diplômes ne délivrent pas toujours les crédits (ECTS) nécessaires pour permettre une poursuite d'études.

Privilégiez les bachelors délivrant un grade licence. Pour les BTS proposés sur Parcoursup, visez surtout les établissements bénéficiant du label « BTS contrôlé par l'État ».

## L'accompagnement des alternants

Certains CFA et écoles proposent de vous aider dans la rédaction de votre CV et de vos lettres de motivation. De plus, avec son rythme intense, l'alternance peut nécessiter un soutien en cas de difficulté, voire de décrochage.

Rendez-vous aux journées portes ouvertes ou sur le site des établissements pour vous informer. Quand une école prévoit des dispositifs d'accompagnement, c'est un point positif pour la réussite de votre formation.

### COMPAGNONNAGE

Les diplômes préparés en compagnonnage permettent d'accéder aux métiers du bâtiment, de la métallurgie, du cuir et de l'alimentation.

<https://compagnons-du-devoir.com>





**CIDJ**

**LE SITE DES 15-25 ANS POUR**

**S'ORIENTER  
TRAVAILLER  
S'ENGAGER  
BIEN VIVRE**

**INFOS  
CONSEILS  
LIVE CHAT**

**PETITES ANNONCES**



**CIDJ.COM**

**L'info jeune pour les jeunes**

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

  
Label  
Information  
Jeunesse  
■ MINISTÈRE FRANÇAIS

*info*  
**jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES

# AVEC OU SANS DIPLÔME, IL Y A UNE PLACE POUR CHACUN DANS LES MÉTIERS DE LA MOBILITÉ.

OPCO Mobilités propose aux professionnels de l'orientation **un accompagnement régional personnalisé**, sous la forme d'interventions dans les établissements scolaires, les missions locales et les structures d'insertion, afin de **faire découvrir aux publics les métiers de la mobilité, l'alternance et les parcours professionnels.**

**CONTACTEZ-NOUS !**

[www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale](http://www.opcomobilites.fr/votre-delegation-regionale)

