

 **Bienvenue dans l'alternance**

Décroche **ton** **entreprise.**

Nouveau dans la recherche d'alternance ? **Tu es exactement au bon endroit.** On te prend par la main, étape par étape, pour trouver ton contrat, te faire remarquer et signer, même si tu pars de zéro.



Cible

les bonnes entreprises



Rencontre

et fais la différence



Signe

ton alternance

Lis-le. Applique-le. Décroche.

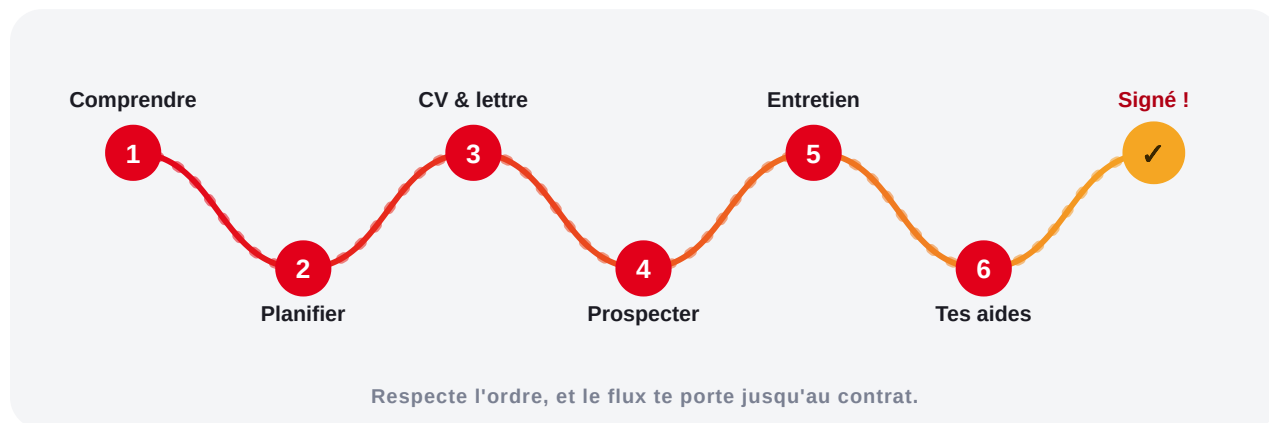
6 chapitres, +30 conseils de terrain, tes scripts et ton carnet de bord.

Édition 2026



Trouve ton flow

Chez **FORMAFLOW**, on croit à une chose simple : **respecte les étapes dans l'ordre, et tout s'enchaîne**. Chaque étape en enclenche une autre. Pas de blocage, pas de panique : un flux régulier qui te porte de « je ne sais pas par où commencer » jusqu'à la signature. Voici ton flow, en 6 étapes.



1 • L'alternance en clair

Apprentissage ou pro, tes avantages, les idées reçues

2 • Le rétroplanning gagnant

Quand lancer ta recherche pour rester dans le flux

3 • CV & lettre qui claquent

La structure qui donne envie de te rencontrer

4 • Trouver les entreprises

Web, réseau, prospection terrain, ton carnet de bord

5 • Cartonner en entretien

Questions pièges, méthode STAR, quoi demander

6 • Tes aides & ta checklist

Permis, logement, mobilité, la to-do finale

✓ Objectif : signer

Un seul oui suffit. Le flow t'y conduit

Le meilleur des deux mondes : tu prépares un diplôme **et** tu bosses en entreprise, avec un salaire, sans payer ta formation. Voici l'essentiel avant de te lancer.

Deux contrats, une même logique

Contrat d'apprentissage

Pour un diplôme (CAP → Master). Ouvert de **16 à 29 ans révolus** (sans limite d'âge en situation de handicap ou création d'entreprise).

Contrat de professionnalisation

Orienté qualification et insertion. **16-25 ans** et demandeurs d'emploi de 26 ans et +.

Pourquoi c'est un **deal en or**

- › **Ta formation est financée** par l'OPCO de l'entreprise : zéro frais de scolarité.
- › **Tu es payé chaque mois** tout en étudiant : un pourcentage du SMIC selon ton âge, et en apprentissage ton net est quasi égal au brut.
- › **Tu prends de l'expérience réelle** : ton CV pèse bien plus lourd à la sortie.
- › **Tu as le statut de salarié** : congés payés, protection sociale, souvent une embauche à la clé.

★ L'ARGUMENT À GLISSER EN ENTRETIEN

T'embaucher ouvre droit à une aide de l'État pour l'employeur et la formation est prise en charge. Autrement dit : **tu ne coûtes pas grand-chose à l'entreprise**. Le montant évolue chaque année. L'idée à retenir, c'est que te recruter est avantageux pour elle.

On casse 3 idées reçues

- FAUX** « Il faut déjà de l'expérience. » L'alternance **est** là pour t'en donner. Motivation et savoir-être comptent souvent plus que le parcours.
- FAUX** « C'est réservé aux métiers manuels. » Commerce, informatique, RH, marketing, finance, santé... presque toutes les filières recrutent.
- VRAI** « Plus je m'y prends tôt, mieux c'est. » À 100 %. Les meilleures places partent plusieurs mois avant la rentrée.

! À RETENIR

Sans entreprise signée, pas d'alternance : ton école ne t'inscrit définitivement qu'une fois le contrat trouvé. **La recherche d'entreprise est ta priorité n°1.**

Le rétroplanning gagnant



02

La règle d'or : **commence tôt**. Les offres d'alternance ouvrent 4 à 6 mois avant la rentrée, et les meilleures partent vite. Voici le calendrier idéal pour une rentrée de septembre.

1

4 à 6 mois avant · Prépare tes armes

Finalise CV et lettre, crée/nettoie ton LinkedIn, liste 30 à 50 entreprises cibles. Clarifie ton projet : métier, zone, rythme.

2

3 à 4 mois avant · Passe à l'attaque

Réponds aux offres **et** envoie des candidatures spontanées. Vise un volume régulier. Relance sous 5-7 jours.

3

2 à 3 mois avant · Enchaîne les entretiens

Période chaude. Prépare chaque entretien (chapitre 5) et continue de postuler en parallèle.

4

Jusqu'à la rentrée · Signe & sécurise

Dès un accord, fais le lien avec ton école pour le contrat (Cerfa). Tant que ce n'est pas signé, tu continues.

!

L'ERREUR CLASSIQUE

Attendre l'été. En juillet-août, beaucoup de postes sont pourvus et les recruteurs en congés. **Chaque semaine d'avance compte.**

🎯 Ton objectif hebdo (simple & tenable)

- › **10 à 15 candidatures** par semaine (offres + spontanées).
- › **Toutes relancées** une fois, 5 à 7 jours après.
- › **1 action réseau** : un message LinkedIn, un ancien contacté, un salon repéré.

★

ASTUCE SUIVI

Tiens un tableau simple (entreprise · date · contact · statut · relance prévue). Tu vois d'un coup d'œil où relancer et tu ne perds aucune piste.

CV & lettre qui claquent



Un recruteur passe **quelques secondes** sur ton CV au premier tri. Objectif : qu'il comprenne d'un coup d'œil qui tu es, ce que tu cherches et pourquoi te rencontrer.

Ton CV en 6 blocs

1 · Titre clair

« Alternant-e [métier] · [diplôme] · rentrée 2026 ».

2 · Accroche

2-3 lignes : qui tu es + ce que tu apportes + ton rythme.

3 · Compétences

Techniques (outils, langues) et humaines, ciblées poste.

4 · Expériences

Stages, jobs, projets, bénévolat. Des **résultats**, pas des tâches.

5 · Formation

Diplôme en cours + établissement + diplôme visé.

6 · Le plus

Centres d'intérêt qui disent quelque chose de toi.



LE RÉFLEXE « RÉSULTAT »

Au lieu de « accueil des clients », écris « accueil de 50+ clients/jour, gestion des réclamations, +15 % de satisfaction ». Les chiffres rendent tes expériences crédibles.

La lettre / le mail de motivation en 4 temps

1

L'accroche : parle d'eux

Montre que tu connais l'entreprise : un projet, une valeur, une actu. Bannis le « Madame, Monsieur » sans âme.

2

Toi : ce que tu apportes

2-3 arguments concrets utiles **à ce poste précis**.

3

Le projet : pourquoi l'alternance

Ton diplôme, ton rythme, ta motivation à apprendre le métier chez **eux**.

4

Le call-to-action

« Seriez-vous disponible pour un court entretien ? » Termine par une formule simple et pro.



LES FAUTES QUI ÉLIMINENT

Une faute d'orthographe, un mauvais nom d'entreprise, un CV illisible sur 2 pages. **Relis 2 fois, fais relire une 3^e.**

Trouver les entreprises



Le secret n'est pas de chercher « plus fort » mais **partout à la fois** : offres en ligne, candidatures spontanées et réseau. Les trois canaux se complètent.

Les jobboards

La Bonne Alternance, France Travail, l'Apec, sites spécialisés + généralistes.

LinkedIn

Le réseau n°1. Suis tes cibles, active « en recherche », contacte les recruteurs.

En direct

Sites « carrières », salons de l'alternance, forums d'école, bouche-à-oreille.

La candidature spontanée : ton arme secrète

Beaucoup de contrats ne sont **jamais** publiés. En écrivant à une entreprise sans offre visible, tu arrives sans concurrence. Cible des PME de ton secteur, trouve le bon interlocuteur (manager ou RH) et propose ta candidature.



LE COMBO QUI MARCHE

Candidature spontanée + message LinkedIn au recruteur le même jour + relance à J+6. Ce triptyque multiplie tes chances de réponse.

SCRIPT · Candidature spontanée

Objet : Candidature alternance [métier], dispo dès [mois] 2026

Bonjour [Prénom Nom],

Je prépare un [diplôme] et recherche une alternance en [métier], à [ville], au rythme [ex. 3 sem. entreprise / 1 sem. école].

Votre entreprise m'intéresse pour [raison concrète]. Je pense pouvoir vous être utile sur [tâche/compétence].

Seriez-vous disponible pour un court échange ? CV en pièce jointe.
Bien cordialement, [Prénom] · [tél] · [LinkedIn]

SCRIPT · Relance à J+6

Objet : Re: Candidature alternance [métier]

Bonjour [Prénom], je reviens vers vous concernant ma candidature du [date]. Elle tient toujours et mon intérêt pour [entreprise] est intact. Ravi·e d'échanger quelques minutes si possible.
Bonne journée, [Prénom Nom]

Réseau & prospection physique



Le web ne fait pas tout. Les deux canaux les plus sous-estimés, et les plus efficaces, sont ton **réseau** et la **prospection sur le terrain**. Là, tu n'es plus un CV parmi cent : tu es une personne.

Fais jouer ton réseau

- › **Prévies ton entourage** (famille, amis, profs, anciens de stage) : dis clairement métier, ville, rythme. Une personne sur deux connaît quelqu'un.
- › **Contacte les anciens de ton école** sur LinkedIn, ils sont passés par là et répondent volontiers.
- › **Demande un conseil, pas un job** : ça ouvre la porte... et débouche souvent sur une opportunité.

La prospection physique : ose pousser la porte

Beaucoup de commerces, artisans et PME recrutent « au feeling ». Se présenter en personne, CV en main, marque des points que dix mails ne feront jamais. C'est un peu intimidant au début, mais c'est justement pour ça que peu le font, et que ça marche.

Prépare ta tournée

Repère les entreprises près de chez toi (zones commerciales, artisans, agences). Vise 5 à 10 visites par sortie, CV imprimés dans une pochette propre.

Le jour J

Habille-toi comme pour un entretien. Passe aux **heures creuses** (pas le coup de feu). Demande le responsable ; s'il est absent, note son nom et repasse.

Sois bref & souriant

Un pitch de 30 secondes, tu laisses ton CV, tu remercies. On ne te dit pas oui tout de suite : tu sèmes, tu relances ensuite.

Note tout, tout de suite

Nom du contact, date, réponse, date de relance → dans ton **carnet de bord** (page suivante). Sinon tu oublies.

SCRIPT · Ton pitch de 30 secondes

« Bonjour, je m'appelle [Prénom]. Je prépare un [diplôme] en alternance et je cherche une entreprise en [métier] pour la rentrée. Je serais motivé·e à vous aider sur [tâche concrète]. Puis-je vous laisser mon CV, et à qui puis-je m'adresser ? »



LE BON ÉTAT D'ESPRIT

Un « non » n'est pas un échec : c'est une info de plus dans ton carnet, et parfois un « repassez en septembre » qui devient un oui. **Chaque porte poussée te rapproche du contrat.**

Ton carnet de bord



C'est **l'outil qui fait la différence**. Quand tu contactes 15 entreprises par semaine, tu ne peux pas tout retenir. Le carnet de bord te dit, chaque jour, **qui relancer et quand**, c'est là que se gagnent les entretiens.

Le modèle à recopier (papier, tableur ou téléphone)

Entreprise	Nom du contact	Téléphone	Email	Statut	Relance	Notes
Boulangerie Martin	M. Martin (gérant)	06 12 34 56 78	contact@martin.fr	CV déposé	18/03	Repasser le matin
Agence Pixel	Sofia (RH)	07 88 45 12 09	sofia@agence-pixel.fr	En attente	18/03	Poste dév. front
Garage Diesel+	L. Bernard (chef)	02 37 45 10 22	.	Entretien !	.	RDV lundi 14h
...	...	...	...	...	...	...

Note le **nom exact** de la personne (c'est elle que tu relances), son **téléphone** et son **email** directs : c'est ce qui te permet de recontacter la bonne personne au bon moment.

Les 3 règles d'or

- › Note **juste après** chaque contact (sinon tu oublies).
- › Relance à **J+6** tout ce qui est « en attente ».
- › Regarde ton carnet **chaque matin** : qui relancer aujourd'hui ?

Un code couleur simple

- › **Gris** = à contacter
- › **Orange** = relancé, en attente
- › **Vert** = entretien / réponse positive
- › **Rouge** = refus (garde la trace, retente plus tard)



ASTUCE PRÉSENCE EN LIGNE

Avant de te rappeler, un recruteur te cherche sur Google & LinkedIn : photo pro, titre clair sur ta recherche, réseaux publics nickel. **Ton profil, c'est ta vitrine 24h/24**, soigne-la avant de lancer ta prospection.

“ On ne décroche pas une alternance avec un CV parfait, mais en osant contacter les bonnes personnes, encore et encore, et en relançant.

Cartonner en entretien



Décrocher l'entretien, c'est déjà énorme. Reste à transformer l'essai. Le recruteur ne cherche pas un expert : il cherche quelqu'un de **motivé, fiable et facile à intégrer**.

Prépare ces 5 questions (elles tombent presque toujours)

- › « **Parlez-moi de vous.** » → 60 secondes : qui tu es, ton projet, pourquoi ce métier.
- › « **Pourquoi notre entreprise ?** » → Montre que tu t'es renseigné : un projet, une valeur, une actu.
- › « **Vos qualités et défauts ?** » → Sois honnête, transforme un défaut en axe de progrès.
- › « **Une difficulté surmontée ?** » → Une vraie situation, méthode STAR ci-dessous.
- › « **Où vous voyez-vous après ?** » → Montre que tu te projettes... idéalement chez eux.

La méthode **STAR** pour des réponses béton

Situation → Tâche → Action → Résultat. Plante le décor, dis ce que tu devais faire, ce que **tu** as fait, et le résultat obtenu. La structure qui rend tes histoires claires et convaincantes.

Les questions à LEUR poser (oui, obligatoire)

Ne jamais dire « non, ça va ». Prépare-en 2-3 : « Comment se passe l'intégration d'un alternant ? », « Quelles seront mes premières missions ? », « Qu'attendez-vous sur ce poste ? ».



3 RÉFLEXES GAGNANTS

Arrive 10 min en avance · tenue soignée · souris et regarde ton interlocuteur. Le savoir-être fait 50 % de la décision.



À ÉVITER

Parler d'abord du salaire · critiquer une ancienne expérience · ne rien connaître de l'entreprise · regarder son téléphone.



LE MAIL QUI FAIT LA DIFFÉRENCE

Le soir même, envoie un court mail de remerciement : tu redis ton intérêt. Peu de candidats le font : toi, tu le feras.

Tes aides & ta checklist



En alternance, tu as des **droits** et des **coups de pouce**. Voici l'essentiel, avec les repères **Centre-Val de Loire**. Pense à les demander : beaucoup passent à côté par simple méconnaissance.

Permis de conduire

L'aide nationale de 500 € s'arrête pour les contrats signés dès 2026. Côté apprenti, vise le **permis à 1 €/jour**, le **CPF** et la **bourse au permis** de ta mairie/CCAS. Le dispositif régional « **Combo Parfait** » (jusqu'à 1 800 €) cible surtout les 16-25 ans en formation du Programme Régional, sous conditions.

Logement (Action Logement)

Mobili-Jeune : 10 à 100 €/mois d'aide au loyer pendant 1 an. Plus l'avance **Loca-Pass** et la garantie **Visale** pour entrer dans ton logement. APL possible selon ta situation.

Transport & mobilité

Réseau régional **Rémi** (TER + cars Centre-Val de Loire) avec tarifs jeunes réduits. Renseigne-toi aussi sur les aides mobilité de ton département et de ta Mission Locale.

Équipement & bonus

Jusqu'à **500 € d'équipement pédagogique** via ton OPCO/CFA. **Carte d'étudiant des métiers** (réductions), prime d'activité selon tes revenus, et **Départ 18:25** (jusqu'à 250 € loisirs/vacances).



IMPORTANT

Montants et conditions **évoluent** et dépendent de ta situation. Vérifie sur les sources officielles : **formation.centre-valde Loire.fr**, ta **Mission Locale**, Action Logement et ton CFA avant de compter dessus.

La checklist finale : **coche et fonce**

- | | |
|--|---|
| ☐ Mon projet est clair (métier, ville, rythme) | ☐ Je postule 10-15 fois par semaine |
| ☐ Mon CV est relu et sans faute | ☐ Je relance chaque candidature à J+6 |
| ☐ Ma lettre/mail type est prête à personnaliser | ☐ Je fais 1 action réseau par semaine |
| ☐ Mon LinkedIn est à jour et « en recherche » | ☐ Je prépare chaque entretien (méthode STAR) |
| ☐ J'ai une liste de 30+ entreprises cibles | ☐ J'envoie un mail de remerciement après entretien |



LE MOT DE LA FIN

Tu ne contrôles pas les réponses, mais tu contrôles tes actions. Sois régulier, reste positif : il te suffit d'un **seul oui**. **FORMA****FLOW** est là pour t'y mener.



Prêt·e à décrocher ton **alternance** ?

Tu as ton flow : tu connais les étapes et l'ordre qui les enchaîne. Reste à le garder, semaine après semaine, jusqu'au contrat. Et tu n'es pas seul : chez **FORMAFLOW**, on forme, on coache et on connecte les futurs alternants aux entreprises.

- › Des formations qui débouchent sur de vrais métiers
- › Un accompagnement à la recherche d'entreprise
- › Des conseils concrets, humains, et sans jargon

Contacte-nous, on t'accompagne →