Guide gratuit | Alternance et stage

Trouver une entreprise en alternance

Les étapes pour décrocher un contrat d'apprentissage.

Pour entrer en alternance, il faut trouver une formation et une entreprise qui vous accueille. La recherche prend du temps : le plus important est de commencer tôt et de multiplier les pistes.

Les étapes

1. **Préciser votre projet** : le métier, le diplôme visé, la région où vous pouvez travailler.
2. **Repérer les formations** et les centres de formation d'apprentis (CFA) qui les proposent.
3. **Préparer votre CV et une lettre courte**, adaptés au métier visé.
4. **Chercher les entreprises** qui recrutent (voir ci-dessous).
5. **Candidater en nombre**, relancer, préparer l'entretien.
6. **Signer le contrat** avec l'entreprise et valider l'inscription au CFA.

Où chercher

- **La bonne alternance** : site officiel pour trouver des entreprises qui recrutent des apprentis, des formations et des CFA. Il conseille aussi d'envoyer des candidatures spontanées.
- **1jeune1solution** : guichet qui oriente vers les bons interlocuteurs, avec des offres et un réseau de mentors.
- **Les sites d'emploi** généralistes ou par secteur, et les sites des entreprises.
- **Votre réseau** : anciens élèves de la formation, anciens employeurs, famille, voisins.
- **Salons et forums** de l'alternance de votre région.

Se faire accompagner

- **Les missions locales** (16 à 25 ans) aident à préparer le CV, les entretiens et à repérer les entreprises.
- **Le CFA** : sa mission est de vous accompagner dans la recherche d'un contrat si vous êtes déjà inscrit.
- **France Travail** et **Cap emploi** pour les demandeurs d'emploi.

> Si vous n'avez pas encore de contrat, vous pouvez commencer la formation en CFA et disposer de 3 mois à partir du début de celle-ci pour trouver une entreprise. Ne vous découragez pas : des aides existent.

Votre suivi de candidatures

- [ ] J’ai une liste des entreprises contactées (nom, date, réponse).
- [ ] J’ai relancé celles qui n’ont pas répondu après une à deux semaines.
- [ ] Mon CV et ma lettre sont adaptés à chaque métier.
- [ ] J’ai prévenu mon entourage que je cherche une entreprise.

Informations générales, à jour en novembre 2026. Ce guide ne remplace pas les sites officiels ni le conseil d’un professionnel. Vous pouvez le partager librement.