



# Guide de stage

—

Nom .....

Prénom .....



ETAT DE FRIBOURG  
STAAT FREIBURG

**Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA  
Direction de la formation et des affaires culturelles DFAC**

# Notes

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# Trouver un stage

Les sites internet :

- [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch)
  - ▷ sous professions ▷ stage d'orientation ▷ recherche
- [www.fristages.ch](http://www.fristages.ch)
  - ▷ se créer un compte et vous aurez accès à plusieurs offres de stages

Activez votre réseau :

- Les parents
- La famille
- Les amis-es
- Les amis-es de vos parents
- Les enseignants-es
- Votre conseiller-ère en orientation

Demandez directement à l'entreprise qui vous intéresse :

- En allant sur place demander un stage
- En appelant par téléphone
- En écrivant un e-mail
- En envoyant une demande par courrier

N'hésitez pas à faire le suivi et recontactez l'entreprise si vous n'avez pas de réponses.

# Informations générales

## Objectif

Effectuer un stage permet aux jeunes et jeunes adultes de découvrir et de mieux connaître les métiers grâce à un contact direct avec la profession souhaitée.

Le stage permet de découvrir l'essentiel d'un métier, notamment les activités, les exigences, l'ambiance professionnelle, les conditions de travail, les directives de formation et les possibilités de formation continue, ainsi que les perspectives d'avenir. Le stage permet également de faire part de sa motivation.

Le stage n'est en principe pas rémunéré.

## Durée et type

**Stage d'information :** dure en général entre 1 et 3 jours. Il permet d'avoir un premier aperçu du monde du travail et de vérifier le souhait professionnel ainsi que clarifier les intérêts du-de la stagiaire. Il permet de déclencher la réflexion.

**Stage de sélection :** dure en général entre 2 et 5 jours. Généralement organisé par les entreprises, il permet d'évaluer les compétences, la motivation et de confirmer les intérêts en vue de l'engagement en formation.

## Procédure

Prendre contact avec l'entreprise : des adresses sont disponibles auprès de l'orientation professionnelle, sur les sites [www.fristages.ch](http://www.fristages.ch) et/ou sur [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch).

Se préparer au stage d'orientation professionnelle (page 6-7)

Poser des questions pendant le stage d'orientation (page 8)

A la fin du stage, remplir l'appréciation avec le-la responsable et en discuter (pages 10 et 11)

## Évaluation

Merci aux entreprises d'évaluer fidèlement le stage et de ne pas hésiter à transmettre aux stagiaires des pistes d'améliorations si besoin.



Ce rapport de stage est à conserver précieusement. Une copie peut être jointe au dossier de candidature pour une place d'apprentissage.

---

## Législation du travail

Selon la loi fédérale sur le travail, les jeunes peuvent être occupés-es à des travaux légers dans le cadre d'un stage à partir de l'âge de **13 ans**. En principe, les stages ne sont autorisés que les jours ouvrables entre 6 et 18 heures (des exceptions sont possibles, ex: les stages en boulangerie) et ne peuvent durer plus de 8 heures par jour et 40 heures par semaine. Le temps de repos quotidien est d'au moins 12 heures consécutives. Ces stages d'orientation sont limités à 2 semaines à la suite.

---

## Sécurité au travail

L'entreprise doit accorder une attention particulière aux règles de prévention des accidents et les respecter strictement (p. ex. en ce qui concerne les machines de travail, les équipements de protection, les vêtements adaptés ...).

---

## Assurance

**Assurance-maladie** – Toute personne doit être assurée obligatoirement contre la maladie et les accidents au sens de la LAMal et de la LAA.

**Assurance-accidents** – Selon la loi fédérale sur l'assurance-accidents, les stagiaires qui se préparent au choix d'une profession doivent être assurés-es par les employeurs-euses. Les stagiaires n'étant, en principe, pas rémunérés-es, ils-elles doivent tout de même être couverts-es en cas d'accident. Toutefois, à toute fin de précaution voire de complément d'assurance, il est recommandé aux parents ou responsables légaux d'être au clair quant à la couverture accident pendant la période de stage et de se renseigner sur la couverture offerte par leur assurance maladie accident.

**Responsabilité civile** – Cette assurance incombe aux entreprises pour les dommages vis-à-vis des tiers. L'assurance responsabilité civile est vivement recommandée aux parents ou responsables légaux pour les dommages vis-à-vis de l'entreprise.

# Fiche de stage – Avant le stage

## Profession(s)

Nom du métier .....

## Stagiaire

Nom / Prénom .....

Né-e le .....

Etes-vous au bénéfice d'une assurance responsabilité civile ?  oui  non

## Représentant-e légal-e / Parents (pour les jeunes mineurs)

Nom(s) / prénom(s) .....

Téléphone .....

Signature .....

## Entreprise

Nom de l'entreprise .....

Personne de contact .....

Rue .....

NP / Localité .....

Téléphone .....

## Déroulement du stage

Dates .....

Rendez-vous avec .....

Lieu exact .....

Horaires de travail .....

Remarques .....

.....

.....

# Rapport du-de la stagiaire

## Avant le stage : Préparation

Quels sont les **OBJECTIFS** de mon stage ?

<input type="checkbox"/>	<b>information</b> découverte de la profession
<input type="checkbox"/>	<b>sélection</b> en vue d'une place de formation

Renseignez-vous sur le site [www.orientation.ch](http://www.orientation.ch) pour remplir les informations demandées ci-dessous.

### 1 Quelles sont les activités qui vous attirent dans cette profession ?

- .....
- .....
- .....

### 2 Quel est le type de formation pour se former dans ce métier ?

<input type="checkbox"/> CFC / AFP	<input type="checkbox"/> ES	<input type="checkbox"/> UNI / EPF
<input type="checkbox"/> Brevet / Diplôme fédéral	<input type="checkbox"/> HES	<input type="checkbox"/> Autre

- **Durée:** ..... ans

### 3 Quelles sont les qualités requises les plus importantes pour cette profession ?

- .....
- .....
- .....
- .....

## Pendant le stage : Questions

*Exemples de questions à poser durant le stage :*

Existe-t-il un test d'aptitudes pour accéder à cette formation ?  oui  non  
Si oui, quelles sont les matières évaluées ?

- .....
- .....

Dans quelle école et dans quel canton se déroulent les cours professionnels ?

- .....
- .....

Formez-vous des apprentis-ies ?  oui  non

Gardez-vous les apprentis-es à la fin de leur apprentissage ?  oui  non

# Après le stage : Mon appréciation

## 1 Comment avez-vous vécu votre stage

Cochez ce qui convient

	++	+	+/-	-
J'ai aimé les activités que j'ai effectuées				
J'ai été à l'aise dans les tâches qui m'ont été proposées				
Les horaires de travail me correspondent				
L'ambiance de travail était agréable				
J'ai eu un bon contact avec le personnel				
La profession correspond à ce que je m'étais imaginé				
Je me suis senti-e bien				

## 2 Ce que vous pensez du métier

Cochez ce qui convient

	++	+	+/-	-
Mes compétences sociales correspondent au métier (communication; relation aux autres)				
Ma condition physique correspond aux exigences du métier				
Mes connaissances scolaires correspondent aux exigences du métier				

**Points positifs du stage**

- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....

**Points négatifs du stage**

## 3 En conclusion

Cochez ce qui convient

	oui	non
Je souhaite faire une formation dans ce métier		
Je souhaite faire un autre stage dans ce métier, dans une autre entreprise		
Je souhaite faire un autre stage dans un autre métier		
Je prévois un plan B		
Je prends contact avec le-la conseiller-ère en orientation		



# Appréciation du-de la responsable de stage

- Nous vous remercions d'avoir accueilli le-la stagiaire et de compléter cette évaluation qui est très importante pour la suite de ses démarches.



## A L'ATTENTION DU-DE LA STAGIAIRE :

Ce document est à présenter après le stage au centre d'orientation.

### Coordonnées du-de la stagiaire

Nom / Prénom .....

Profession évaluée .....

Date(s) du stage .....

### Coordonnées de l'entreprise

Nom de l'entreprise .....

Adresse .....

Téléphone .....

Personne de contact .....

### Attitude générale

Cochez ce qui convient

	++	+	+/-	-	non évalué
Première impression					
Intérêt pour la profession					
Ponctualité					
Assurance / confiance					
Dynamisme					
Attention / Concentration					
Plaisir d'apprendre					
Motivation					

## Exécutions des tâches

Cochez ce qui convient

	++	+	+/-	-	non évalué
Habilitété					
Rapidité					
Soin / Précision					
Persévérance					
Comprend les consignes					
Attention / Concentration					
Se donne de la peine					
Receptif-ve					

## Contact / communication

Cochez ce qui convient

	++	+	+/-	-	non évalué
A l'aise dans les contacts					
Poli-e					
Ose poser des questions					
S'exprime clairement					
Agréable					

Remarques / Observations : .....

.....

.....

.....

## Avis du-de la responsable de stage

**Pensez-vous que cette profession conviendrait au-à la stagiaire ?**

Pour quelles raisons : .....

.....

oui

oui mais

plutôt non

**Avez-vous discuté avec le-la stagiaire à propos de votre évaluation ?**

oui

non

**Date et signature**  
du-de la responsable de stage :

.....

**Sceau (éventuel) de l'entreprise :**

**Service de l'orientation professionnelle et  
de la formation des adultes SOPFA  
Direction de la formation et des affaires culturelles DFAC**

Rue St-Pierre Canisius 12, CH-1700 Fribourg

[www.fr.ch/sopfa](http://www.fr.ch/sopfa)

Juin 2023

—

**Production et diffusion**

Office cantonal du matériel scolaire, Fribourg

—

**Photo de couverture**

Fribourg Région / Ref.03478 © Aurèle Nicolet