

Guide de stage

Nom .....

Prénom .....

Classe .....

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Centre d'orientation professionnelle

Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung BEA

Faire un stage

Les stages sont possibles **dès l'âge de 13 ans** et s'effectuent **de préférence sur les périodes de vacances scolaires** pour les élèves des Cycles d'orientation (CO). Selon les directives de collaboration du Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes (SOPFA) et du Service de l'enseignement obligatoire de langue francophone (SEnOF), les élèves sont autorisé-e-s à effectuer des stages sur le temps scolaire (art 13, conditions des stages) :

- un congé octroyé pour un stage d'observation ne dépasse en principe pas 3 jours.
- un congé octroyé pour un stage de sélection ne dépasse pas 5 jours.
- les directions de CO sont compétentes pour octroyer un congé jusqu'à 19 jours pour effectuer des stages, ou d'autres événements liés à l'orientation professionnelle.

D'une manière générale, les stages sont destinés aux élèves de :

10H et 11H de tous types de classes

9H

- en dernière ou avant-dernière année de scolarité obligatoire ;
- qui sont susceptibles de retrouver une motivation scolaire grâce à un objectif professionnel plus concret

L'élève ayant bénéficié d'un congé est responsable de rattraper la matière scolaire manquée. Il ou elle préviendra son enseignant-e de son absence et s'assurera du travail à fournir.
Cette brochure contient un cadre opérationnel précis. Ce cadre doit être respecté par toutes les parties qui le signent.

Un stage s'organise au moins 10 jours à l'avance.

Trouver un stage

Sur internet :

- **www.orientation.ch/repertoire-entreprises**
- **www.fristages.ch**

Les réseaux à activer :

- les parents
- la famille
- les ami-e-s
- les ami-e-s des parents
- les enseignant-e-s
- le-la conseiller-ère en orientation

Les entreprises peuvent être contactées :

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

Il est important d'effectuer le suivi et de recontacter l'entreprise en l'absence de réponse.

Informations générales

Objectif

Effectuer un stage permet 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 et de créer un réseau.

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, 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 (page 3). Des adresses sont disponibles auprès de l'orientation professionnelle, sur les sites **www.fristages.ch** et/ou sur **www.orientation.ch**.

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

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

À 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.



L'appréciation du rapport de stage est à conserver précieusement (pages 10 et 11). Elle peut être jointe au dossier de candidature pour une place d'apprentissage.

Cadre légal

Législation du travail

Selon la loi fédérale sur le travail, les jeunes peuvent être occupé-e-s 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, etc.)

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 assuré-e-s par les employeurs-euses. Les stagiaires n'étant, en principe, pas rémunéré-e-s, ils-elles doivent tout de même être couvert-e-s en cas d'accident. A toute fin de précaution voire de complément d'assurance, il est recommandé aux parents ou aux 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 aux responsables légaux pour les dommages vis-à-vis de l'entreprise.

Fiches de stage - Avant le stage

Profession

Nom du métier .....

Stagiaire

Nom / Prénom .....

Classe ..... Ecole .....

Né-e le .....

Représentant-e légal-e / Parents (pour les jeunes mineur-e-s)

Nom(s) / Prénom(s) .....

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

Entreprise

Nom de l'entreprise .....

Personne de contact .....

Rue .....

NP / Localité .....

Téléphone .....

E-mail .....

Organisation du stage

Dates .....

Rendez-vous avec .....

Lieu exact .....

Horaires de travail .....

Remarques .....

.....

.....

Signatures

Stagiaire .....

Parents .....

Orientation .....

Titulaire de classe .....

Adjoint-e / Direction .....

Rapport du-de la stagiaire

Avant le stage : Préparation

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

- ☐ **information** découverte de la profession
- ☐ **sélection** en vue d'une place de formation

Renseignez-vous sur le site **www.orientation.ch** (▷ professions) pour remplir les informations demandées ci-dessous.

1 Quelles sont les activités qui m'attirent dans cette profession

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

2 Quel est le type de formation nécessaire pour ce métier ?

☐ CFC / AFP ☐ ES ☐ UNI / EPF
☐ Brevet / Diplôme fédéral ☐ HES ☐ Autre

- Durée : ..... ans

3 Quelles sont les plus importantes qualités requises 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 apprenti-e-s ? ☐ oui ☐ non

Gardez-vous les apprenti-e-s à la fin de leur apprentissage ? ☐ oui ☐ non

Après le stage : Mon appréciation

1 **Comment ai-je vécu mon 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 je pense du métier**	Cochez ce qui convient	-	+/-	+	++
Mes compétences sociales correspondent au métier (communication, relation aux autres, etc.)					
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			

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG



À L'ATTENTION DU-DE LA STAGIAIRE :

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

Coordonnées du-de la stagiaire

Nom / Prénom .....

Classe .....

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
Habileté					
Rapidité					
Soin / Précision					
Persévérance					
Comprend les consignes					
Attention / Concentration					
Se donne de la peine					
Receptif-ve					

Contact / Communication

Cochez ce qui convient	-	+/-	+	++	non évalué
À 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 ?

- ☐ oui
- ☐ oui mais
- ☐ plutôt non

Pour quelles raisons ? .....

.....

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

Route des Arsenaux 41, CH-1700 Fribourg

www.fr.ch/sopfa

ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Centre d'orientation professionnelle

Service de l'orientation professionnelle et de la formation des adultes SOPFA
Amt für Berufsberatung und Erwachsenenbildung BEA

Juin 2026

Production et diffusion
Office cantonal du matériel scolaire, Fribourg
-
Photo de couverture
Fribourg Région / Ref.03478 © Aurèle Nicolet