

# Trouver un job

EN OCCITANIE - Édition 2025

Jobs d'été

Jobs d'hiver

Jobs étudiants

#MonJobAvecInfoJeunes



# Sommaire

<b>MON JOB ET MES DROITS</b> .....	<b>7</b>
À quel âge peut-on travailler? .....	7
Le salaire .....	7
Ce que dit la loi .....	8
Le contrat de travail .....	9
<b>ZOOM</b> Avant 18 ans : des jobs accessibles .....	10
Un job en auto-entrepreneuriat .....	11
Étudiant et salarié .....	12
Faire valoir ses droits .....	12
<b>ORGANISER SA RECHERCHE</b> .....	<b>15</b>
Comment chercher .....	15
<b>ZOOM</b> Trouver un job grâce aux réseaux sociaux .....	16
Le CV .....	18
Le mail ou la lettre de motivation .....	20
L'entretien .....	23
<b>ZOOM</b> Les jobs d'hiver .....	24
<b>LES SECTEURS QUI RECRUTENT</b> .....	<b>25</b>
Agriculture .....	25
<b>ZOOM</b> Le Bafa .....	26
Animation, sports .....	27
Commerce et grande distribution .....	28
Encadrement scolaire et périscolaire .....	29
Hôtellerie-restauration .....	30
Nettoyage, entretien .....	30
Parkings, sécurité, autoroutes .....	31
Santé .....	31
<b>ZOOM</b> Baby-sitting .....	32
Services à la personne .....	33
<b>ZOOM</b> Jobs insolites .....	34
Sondages, télémarketing, téléassistance, recensement .....	35
Tourisme, culture, événementiel .....	36
Transports .....	38
<b>UN JOB À L'ÉTRANGER</b> .....	<b>39</b>
Préparez votre projet .....	39
Comment chercher? .....	39
Formalités et démarches .....	40
Santé .....	40
Quelques pistes .....	41
<b>LE CRIJ ET LE RÉSEAU IJ EN OCCITANIE</b> .....	<b>43</b>



# TU AS ENTRE 15 ET 30 ANS ?

La Boussole des jeunes te met  
en contact avec le pro qu'il te faut !  
Rends-toi sur notre site  
pour plus d'infos !



[boussole.jeunes.gouv.fr](https://boussole.jeunes.gouv.fr)

*PENSÉ PAR DES JEUNES,  
POUR DES JEUNES !*



# MON job ET MES droits

**Un job est un emploi comme un autre. Il est soumis au droit du travail. Vous avez les mêmes droits et les mêmes devoirs que les autres salariés.**

## À partir de quel âge peut-on travailler ?

Travailler dès 16 ans, c'est possible. Cependant, une autorisation des parents ou du représentant légal est obligatoire.

Dans certains cas, le travail peut être autorisé à partir de 14 ans (voire avant pour le mannequinat, la publicité...), mais des règles particulières doivent être respectées. Dans la pratique, les recruteurs ont tendance à recruter davantage les jeunes à partir de 18 ans.



### Job et impôt

Les jeunes lycéens ou étudiants de moins de 26 ans ne paient pas d'impôt sur le revenu à condition que leurs salaires ne dépassent pas 3 fois le Smic dans l'année.

## Le salaire

Il est versé chaque mois et s'accompagne d'un bulletin de paie à votre nom sur lequel doivent figurer certaines mentions obligatoires : poste occupé, jours travaillés, nombre d'heures effectuées, intitulé de la convention collective, salaire brut, salaire net, nature et montant des cotisations sociales patronales et salariales, prise en charge des frais de transport, congés.

Conservez à vie vos bulletins de paie, ils vous seront utiles pour faire valoir vos droits (retraite, chômage).

## Le salaire net, c'est quoi ?

C'est la somme que vous recevrez. Son montant se calcule en retirant les cotisations sociales (environ 23 % du brut).



### Salaires des moins de 18 ans

Rémunération minimale versée aux mineurs ayant moins de 6 mois d'activité professionnelle :

- moins de 17 ans : 80 % du Smic.
- entre 17 et 18 ans : 90 % du Smic.

Rien ne vous empêche de négocier pour demander plus !

## Le Smic, c'est quoi ?

C'est le salaire minimum.

Le Smic au 1<sup>er</sup> janvier 2025 est de 11,88 € brut de l'heure, soit 1801,80 € brut par mois sur la base de 35h hebdomadaires.

À titre indicatif, le montant mensuel net du Smic s'élève à 1436,30 €.

## Ce que dit la loi

	18 ans et plus	16-17 ans	14-15 ans
Formalités administratives	Visite médicale d'information et de prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visite médicale avant embauche</li> <li>• Accord écrit des deux parents ou du représentant légal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Visite médicale avant embauche</li> <li>• Accord écrit des deux parents ou du représentant légal + cosignataire du contrat</li> <li>• Demande écrite de l'employeur à l'Inspection du travail (accord tacite 8 jours après l'envoi)</li> </ul>
Emplois interdits ou réglementés	Aucun	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Débits de boissons</li> <li>✗ Travaux comportant des activités dangereuses pour la santé et la sécurité du salarié et pénibles (travail sur machines, port de charges, travail en hauteur...) sauf dérogation ou déclaration à l'Inspection du travail</li> </ul>	
Durée maximale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10h par jour</li> <li>• 35h par semaine (jusqu'à 48h maximum)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 8h par jour</li> <li>• 35h par semaine uniquement pendant les vacances scolaires supérieures ou égales à 14 jours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 7h par jour</li> <li>• 35h par semaine (32h dans le secteur agricole)</li> <li>• Pas plus de la moitié des vacances scolaires (si supérieures ou égales à 14 jours)</li> </ul>
Repos entre 2 jours de travail	11h consécutives	12h consécutives	14h consécutives
Repos hebdomadaire	1 jour (24h) ou plus selon accords	2 jours consécutifs (dérogations possibles pour les 16-17 ans)	
Pause journalière	20 minutes toutes les 6h	30 minutes consécutives toutes les 4h30	
Travail de nuit	8h consécutives maximum sauf exceptions	✗ Interdit entre 22h et 6h sauf exceptions	✗ Interdit entre 20h et 6h sauf exceptions (mais jamais entre minuit et 4h)
Travail les jours fériés	Autorisé sauf le 1 <sup>er</sup> mai (exceptions dans certains secteurs où il est payé double)	✗ Interdit sauf exceptions	

## Le contrat de travail

Un contrat de travail écrit – temps plein ou partiel – doit vous être remis dans les 2 jours ouvrables suivant votre embauche. Vous devez le signer. On parle de « temps partiel » quand la durée du travail est inférieure à 35h par semaine. Tout contrat peut être rompu avant la fin en respectant les conditions réglementaires.

Pour en savoir plus :  
[code.travail.gouv.fr](http://code.travail.gouv.fr)



### Mentions obligatoires

- Nom et adresse du salarié et de l'employeur.
- Désignation et description du poste de travail occupé.
- Si remplacement, nom et qualification de la personne remplacée.
- Durée du contrat, date de début et de fin pour les CDD.
- Salaire, indemnités et avantages en nature.
- Temps de travail hebdomadaire.
- Lieu(x) de travail.
- Durée de la période d'essai et du préavis en cas de rupture de contrat.
- Convention collective applicable.
- Caisse de retraite complémentaire et organisme de prévoyance.

## Le CDD

(contrat à durée déterminée)

Il est conclu pour une durée limitée. À la fin de votre CDD, vous avez droit à une indemnité de fin de contrat dite « indemnité de précarité » (10 % de la rémunération brute totale), sauf pour les jobs saisonniers, contrats vendanges et jobs étudiants.

La période d'essai est d'1 jour par semaine pour les CDD inférieurs ou égaux à 6 mois (ou selon convention collective).

## Le contrat saisonnier

Très répandu surtout dans les zones touristiques et agricoles, il est conclu pour un travail qui se répète normalement chaque année à des dates à peu près fixes (récoltes, cueillettes, activités touristiques, secteur agroalimentaire). Il existe aussi le contrat de vendanges (cf. p.25).

## Le contrat de travail temporaire (intérim)

Vous êtes salarié et rémunéré par l'entreprise de travail temporaire. Vous assurez une « mission » (tâche précise et temporaire) au sein d'une autre entreprise. Sa durée exacte est précisée dans le contrat de travail.

## Le CDI

(contrat à durée indéterminée)

C'est un contrat conclu sans limitation de durée, à temps plein ou temps partiel.



### Fin de contrat

À la fin de votre contrat, l'employeur doit vous remettre a minima :

- un certificat de travail,
- un reçu pour solde de tout compte,
- une attestation à remettre à France Travail.

## Avant 18 ans : des jobs accessibles

N'hésitez pas à contacter directement les recruteurs. Vos atouts : dynamisme, motivation, savoir être (capacité à communiquer, adaptabilité, sens de l'organisation). Sortez votre joker en précisant que vous êtes hébergé à côté de votre job. Et pensez à solliciter votre entourage !

Valorisez vos compétences et vos expériences : informatique, langues étrangères, Bafa, stages, baby-sitting, implication dans une association, chantiers de bénévoles, service civique, pompier volontaire...

Attention, travailler chez un particulier n'est autorisé qu'à partir de 16 ans.

### Ces secteurs vous sont plus accessibles :



#### BABY-SITTING

Gardes d'enfants ponctuelles, régulières



#### TRAVAUX SAISONNIERS AGRICOLES

Conditionnement, maraîchage : ramassage, cueillette de fruits, de légumes, emballage...



#### VENTE

Boulangerie, marchés, plage



#### SERVICES À LA PERSONNE

Courses, garde d'animaux, ménage, jardinage, assistance informatique



#### ANIMATION

Encadrement d'enfants ou d'ados en accueil de loisirs



#### RESTAURATION

Restauration rapide, extras, plongeur

À défaut d'un job, voici des pistes pour d'autres expériences à valoriser sur votre CV ! Le réseau IJ pourra vous aiguiller.

• Sapeur-pompier volontaire (SPV) dès 16 ans.

[www.pompiers.fr](http://www.pompiers.fr) rubrique Devenir sapeur-pompier volontaire

• Chantiers de jeunes bénévoles (cf. p.41)

• Coopératives Jeunesse de Service <https://lafabriquecooperative.fr/cooperatives-jeunesse-de-services/>

• Bénévole sur un festival, un spectacle (cf. p.37) dans une association...

• Préparer le Bafa dès 16 ans (cf. p. 26). [www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd](http://www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd)

• Stages de découverte

## Un job en auto-entrepreneuriat

Chauffeur VTC, livreur, services aux particuliers, création et vente de bijoux ou d'objets...

Certains jobs s'exercent en indépendant avec le statut de micro-entrepreneur. Vous n'êtes donc pas salarié d'une entreprise. Soyez vigilant quand vous répondez à une annonce, on peut vous imposer ce statut.

**Conditions :** le chiffre d'affaires de votre micro-entreprise est plafonné et ne doit pas dépasser certaines sommes sur une année d'activité. Ce régime fiscal et social est adapté pour des « petites » activités.

**Démarches :** le statut se demande simplement en ligne. Dès la réception de votre n° Siret, vous déclarez le montant de votre chiffre d'affaires chaque mois ou chaque trimestre.

Le calcul de vos cotisations et contributions s'effectue automatiquement.

[www.laregion.fr/creer-une-entreprise](http://www.laregion.fr/creer-une-entreprise)

[www.bpifrance-creation.fr](http://www.bpifrance-creation.fr)

[www.autoentrepreneur.urssaf.fr](http://www.autoentrepreneur.urssaf.fr)

<https://formalites.entreprises.gouv.fr>

## Étudiants entrepreneurs

Le statut national étudiant entrepreneur (SNEE) s'adresse en particulier aux étudiants et jeunes diplômés porteurs d'un projet de création d'entreprise. Seule condition requise : être titulaire du bac ou du niveau bac.

Parmi les avantages : aménagements d'emploi du temps, crédits ECTS et possibilité de substituer au stage le travail sur son projet. Ce statut permet de garder ou de retrouver le statut étudiant avec la possibilité (si vous avez moins de 28 ans) de conserver les bourses sur critères sociaux, la couverture sociale étudiante, les tarifs réduits... Pour obtenir ce statut, vous devez déposer votre demande sur : [www.pepite-france.fr](http://www.pepite-france.fr). Votre Pepite étudiera votre dossier et, en fonction de votre motivation et de l'avancée de votre projet, vous délivrera ou non le statut. Des infos également sur :

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



### Limites de la micro-entreprise

Si vous êtes imposable sur le revenu, c'est à vous de cotiser pour les caisses de retraite, de Sécurité sociale ou de prévoyance. Vous ne pouvez déduire de votre chiffre d'affaires aucune charge (téléphone, scooter, vélo, déplacements...) et n'avez pas droit aux congés payés. Vous devez aussi vérifier que vous avez une mutuelle correcte qui vous couvre en cas d'accident.

## Étudiant et salarié

Vous pouvez bénéficier d'aménagements (dispense d'assiduité, emploi du temps adapté...). Soyez vigilant cependant : il est parfois difficile de concilier la réussite d'une année d'études avec un job à plus de 15h/semaine. Renseignez-vous auprès du secrétariat de votre université et sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr).

Étudiant, stagiaire, apprenti, si vous percevez un revenu mensuel net avant impôt d'au moins 1 104,25 € (78 % du Smic), vous pourrez bénéficier de la prime d'activité.

Étudiants boursiers, attention : si vous gagnez plus de 3 fois le Smic sur une année civile, votre bourse risque d'être revue à la baisse.



### Jobs et allocations familiales

Jeunes de moins de 21 ans : pour que vos parents continuent de percevoir les prestations familiales de la CAF (ou MSA), vos revenus ne doivent pas dépasser 55 % du Smic. [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

## Étudiants étrangers

Tout étudiant étranger peut travailler jusqu'à 964h/an (soit 60 % de la durée légale). Au-delà, il vous faudra une autorisation. Les règles varient selon votre nationalité :

- Européen, vous pouvez travailler ;
- non-Européen, il faut un titre de séjour « Étudiant » et l'employeur doit vous déclarer à la préfecture ;
- Algérien, d'autres règles s'appliquent. Vous pouvez, par exemple, travailler 850h par an.

Pour les non-étudiants, un titre de séjour ou une autorisation de travail est nécessaire.

Les étudiants étrangers titulaires d'une carte de séjour Étudiant ne peuvent pas être auto-entrepreneurs.

Pour en savoir plus :

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) rubrique Fiches pratiques par thème / Étranger / Travail en France

## Faire valoir ses droits

En cas de conflit avec votre employeur, des solutions existent :

### À l'amiable :

- Les représentants du personnel ont pour mission de faire part de toute réclamation à l'employeur.
- Les syndicats de salariés.
- L'inspection du travail (Dreets).

### Devant la justice :

- Le conseil de prud'hommes est compétent pour régler tous les litiges individuels entre employeurs et salariés.
- Les syndicats de salariés peuvent vous représenter en justice.

Pour plus de renseignements, contactez l'inspection du travail.

Contacts sur : <https://occitanie.dreets.gouv.fr>

Numéro unique pour toute question relative au droit du travail : 0806 000 126 (prix d'un appel)



### Pour aller plus loin

[code.travail.gouv.fr](http://code.travail.gouv.fr)

[www.travail-emploi.gouv.fr](http://www.travail-emploi.gouv.fr) rubrique Droit du travail

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) rubrique Fiches pratiques par thème / Travail

## Travail « non déclaré »

Aussi appelé « travail au noir » ou travail dissimulé, le travail non déclaré est illégal.

Être déclaré garantit vos droits sociaux. Plus d'infos sur : [secu-jeunes.fr](http://secu-jeunes.fr) rubrique Mon job & moi.

Conséquences si vous n'êtes pas déclaré :

- En cas d'accident du travail, vous n'êtes pas assuré.
- Vous n'aurez pas droit aux allocations-chômage, à la prime d'activité, aux APL...
- Vos heures de travail ne compteront pas pour le calcul de votre retraite.
- Si l'employeur ne vous paie pas, les recours seront extrêmement difficiles.
- Difficile d'obtenir un logement sans justifier de revenus.

[www.travail-emploi.gouv.fr](http://www.travail-emploi.gouv.fr) rubrique Droit du travail / Lutte contre le travail illégal



**Comment savoir si votre employeur vous déclare ?**



L'Inspection du travail (Dreets) répond anonymement à vos questions. Contact sur : <https://occitanie.dreets.gouv.fr>

## Harcèlement au travail : un délit

Au travail, comme ailleurs, le harcèlement sexuel et/ou moral est interdit. Comportement abusif, répété et intentionnel, le harcèlement vise à intimider, humilier, dégrader ou isoler un employé.

Il peut être exercé par un collègue, un supérieur ou un subordonné.

Si vous êtes dans une situation de harcèlement, envoyez un SMS au 116 006. Ne restez pas seul, parlez-en à une personne de confiance (proches, collègues, représentants du personnel, médecin du travail) ou déposez plainte dans un commissariat.

De harcelé à harceleur, il n'y a parfois qu'un pas. Interrogez-vous également sur votre propre comportement. Ce que vous considérez comme de simples « petites blagues » peuvent aussi avoir de graves conséquences.



Harcelé, témoin, pour vous faire aider :

[arretonslesviolences.gouv.fr](http://arretonslesviolences.gouv.fr)

## Victime de discrimination ?

À l'embauche ou au travail, comme partout, toute forme de discrimination est interdite.

[www.antidiscriminations.fr](http://www.antidiscriminations.fr)

3928 : signalement et accompagnement des victimes de discrimination.



**Jeunes en situation de handicap vous avez les mêmes droits**

[www.monparcourshandicap.gouv.fr](http://www.monparcourshandicap.gouv.fr)  
[www.agefiph.fr](http://www.agefiph.fr)

# ORGANISER sa recherche

## Comment chercher ?

Démarrez vos recherches dès janvier-février pour les jobs d'été et dès septembre pour ceux d'hiver.

Commencez par faire le point sur vos compétences, vos points forts, vos envies et vos contraintes. Répondez aux offres ou envoyez des candidatures spontanées. Ciblez vos recherches, ne vous éparpillez pas !

i

- Déposez des petites annonces dans les commerces près de chez vous
- Suivez l'actualité des recrutements (LinkedIn, Facebook, sites des entreprises, France Travail...)
- Parlez-en autour de vous
- Créez-vous des alertes sur les sites d'offres et les réseaux sociaux.

## Réseau Info Jeunes

Il accompagne les jeunes dans leur recherche de job : offres d'emploi en ligne et dans les structures Info Jeunes, forums ou journées job/emploi organisés dans toute la France, ateliers CV/lettres de motivation/simulation d'entretien d'embauche proposés toute l'année dans le réseau...



Voir adresses p. 43 et sur : [www.crij.org](http://www.crij.org)

Agendas national et régional des opérations Jobs d'été

[www.jobs-ete.com](http://www.jobs-ete.com)  
[www.crij.org](http://www.crij.org)

## Réseau relationnel

Pour obtenir conseils et pistes, parlez de votre recherche à votre famille, à vos amis, anciens collègues de stage, voisins, commerçants proches de chez vous et communiquez sur vos réseaux sociaux.

## Pour les étudiants

Les Crous proposent des offres de jobs saisonniers ou temporaires compatibles avec vos études dans divers secteurs.

[www.jobaviz.fr](http://www.jobaviz.fr)

## Autres pistes à explorer

### • Missions locales (16-25 ans)

Elles accompagnent les jeunes sortis du système scolaire et disposent d'offres d'emploi.

[www.missionslocalesoccitanie.org](http://www.missionslocalesoccitanie.org)

### • Maisons de l'emploi (tout public)

Elles accompagnent les personnes à la recherche d'un emploi.

[www.ville-emploi.asso.fr/annuaire-du-reseau](http://www.ville-emploi.asso.fr/annuaire-du-reseau)

### • Agences d'emploi et de travail temporaire

Elles proposent des missions courtes ou saisonnières. Dans la plupart des cas, il faut être majeur. Inscrivez-vous sur les sites des agences et relancez-les.

Principaux réseaux d'agences :

[www.adecco.fr](http://www.adecco.fr)  
[www.manpower.fr](http://www.manpower.fr)  
[www.randstad.fr](http://www.randstad.fr)

## Trouver un job grâce aux réseaux sociaux

Incontournables pour vous faire repérer et entrer en contact avec des employeurs, les réseaux sociaux sont un bon moyen pour trouver un stage, un emploi ou un job !

Attention, cependant, à bien configurer votre confidentialité et à ne pas publier n'importe quelle info vous concernant (photos, contenus...). Car les recruteurs vont aussi consulter votre profil et se faire une idée de votre personnalité à travers vos publications !



Sur **LinkedIn**, premier réseau professionnel, rendez-vous à la rubrique Emploi et consultez les pages des entreprises. Créez-vous des alertes LinkedIn Jobs.



Sur **X, Facebook, Instagram, TikTok** suivez les # liés aux jobs : #job et #jobs-dete, partagez avec vos contacts et amis votre recherche de job. Suivez les comptes et l'actualité des entreprises...

### NOS CONSEILS

N'hésitez pas à entrer en contact avec les professionnels qui vous intéressent. Informez-les que vous cherchez un job. Exprimez votre motivation. Cela vous permettra aussi de développer votre réseau.



Travaillez votre identité numérique en ayant toujours un profil à jour : petite biographie sur X, résumé et expériences sur LinkedIn avec la mention « en recherche d'un job de... ».



Soyez précis et choisissez vos mots-clés avec soin. Ils doivent permettre à l'entreprise de repérer votre profil en premier !



Faites vivre vos comptes sociaux en partageant des contenus (actualités, articles, études...) sur le sujet en rapport avec votre univers professionnel.

#### Droit à l'oubli sur Internet

Pour obtenir des infos sur ce sujet, scannez le code !



Consultez aussi les articles consacrés aux réseaux sociaux sur le site **cidj.com**

### • Espaces saisonniers

Si vous êtes disponible plusieurs mois avec un peu d'expérience, contactez les Maisons des saisonniers. Adresses des maisons des saisonniers de votre région sur : [www.saisonnier.fr](http://www.saisonnier.fr)

### • La Boussole des Jeunes

Cette plateforme numérique favorise la mise en relation rapide entre professionnels et jeunes pour bénéficier de services adaptés à leur situation.

Connectez-vous pour être contacté par un professionnel de l'emploi. [www.boussole.jeunes.gouv.fr](http://www.boussole.jeunes.gouv.fr)

### • Les Promeneurs du Net (PDN)

En relation directe avec les jeunes sur Internet, ces professionnels issus de différents secteurs écoutent et conseillent sur toutes les questions dont celle du job. Retrouvez-les sur : [www.promeneursdunet.fr](http://www.promeneursdunet.fr)



### Se loger loin de chez soi

Il est plus facile de trouver un job quand on a déjà un hébergement ! Colocation, auberges de jeunesse, résidences de jeunes travailleurs, résidences universitaires, dispositifs de la commune, campings, famille, amis, relations... Infos auprès du réseau Info Jeunes et sur : [www.crij.org](http://www.crij.org)

### Sites web des entreprises

Pensez aux pages « emploi » ou « job étudiant » des entreprises et grandes enseignes. Tapez le nom de l'entreprise suivi du terme « recrutement » dans votre moteur de recherche et postulez en ligne ou déposez votre CV.

### Forums et salons

Sur les salons de l'emploi, job dating, forums job, vous serez en contact direct avec les entreprises qui recrutent.

[www.francetravail.fr/region/occitanie](http://www.francetravail.fr/region/occitanie)

<https://mesevenementsemploi.francetravail.fr>

[www.laregion.fr/taf](http://www.laregion.fr/taf)

Passez des entretiens avec des entreprises sans vous déplacer.

<https://salonenligne.francetravail.fr/candidat>



### Sites web et applis

Ils sont incontournables dans une recherche de job ! Téléchargez certaines applis sur votre smartphone. Même si vous n'êtes pas inscrit comme demandeur d'emploi, France Travail propose des offres saisonnières qui vous sont accessibles et vous informe sur les journées de recrutement. Possibilité de publier votre CV en ligne pour être visible des recruteurs en recherche de profils comme le vôtre.

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

Utilisez la recherche avancée.

Sites généralistes, à titre indicatif :

- [crij.org](http://crij.org)
- [indeed.fr](http://indeed.fr)
- [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr)
- [hellowork.com/fr-fr/](http://hellowork.com/fr-fr/)
- [monster.fr](http://monster.fr)
- [emploi.org](http://emploi.org)
- [saisonnier.fr](http://saisonnier.fr)
- [1jeune1solution.gouv.fr](http://1jeune1solution.gouv.fr)
- [cornerjob.com](http://cornerjob.com)
- [jemepropose.com](http://jemepropose.com)
- [emploi.handicap.fr](http://emploi.handicap.fr)

## Le CV

Le CV doit être rédigé en cohérence avec l'offre de job et vous présenter sous un angle favorable. Optez pour une présentation claire, simple et aérée.

### À quoi sert-il ?

Le CV présente vos parcours personnel et professionnel. Il valorise votre expérience, vos compétences, vos engagements, vos centres d'intérêt et vos activités de loisirs. Le petit plus : précisez votre disponibilité et votre mobilité géographique.



#### Le CV en ligne

Il permet d'ajouter du contenu multimédia et des liens web. Vous envoyez un mail ? Mettez votre CV en pièce jointe de préférence au format PDF et nommez-le avec vos nom et prénom. Vous remplissez un formulaire de CV ? Utilisez le champ libre pour mettre en valeur vos atouts !

### Conseils

- Le CV doit être adapté à une offre.
- Donnez un titre à votre CV. Cela permet au recruteur de comprendre rapidement pour quel job vous postulez. « CV » n'est pas un titre !
- Notez votre nom de famille en majuscules.
- Soyez clair, précis et synthétique.
- Soignez votre orthographe !
- La photo est facultative. Si on vous la demande, vérifiez qu'elle est adaptée et de bonne qualité.
- Votre adresse postale est facultative.
- Si vous vous inspirez de modèles de CV, évitez le copier-coller !
- Si vous utilisez des couleurs, optez pour des tons neutres qui passent

aussi sur une impression noir et blanc.

- Choisissez les bons mots-clés qui sont utilisés dans les offres d'emploi.
- Ajoutez le lien vers votre profil sur les réseaux sociaux professionnels comme LinkedIn.

Et, à moins d'avoir une idée extraordinaire, ne partez pas sur des CV trop originaux !



**Ateliers d'aide à la rédaction de CV** dans les structures du réseau Info Jeunes. Adresses sur : [www.crij.org](http://www.crij.org)

### En savoir plus

Pour préparer sa candidature, modèles de CV et de lettres de motivation, CV-thèque, CV vidéo en ligne et cartes de visite digitales, conseils et tutos (comment créer votre CV grâce à l'IA...)...

[www.emploi-store.fr](http://www.emploi-store.fr)

Outils gratuits de création de CV :

<https://hellocv.com>

<https://cvdesignr.com>

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



#### Mentionnez vos engagements et activités personnelles

Bénévolat, stage, séjour linguistique, chantier de jeunes bénévoles, volontariat (service civique, SNU...), séjour au pair, mais aussi compétences en informatique, participation à des Moocs, création de contenus numériques (articles, vidéos, photos, podcasts), appartenance à un groupe de musique, à un club de sport... Mettez tout cela en avant, surtout si vous avez peu d'expérience. Ces indices sur votre personnalité montreront vos compétences, vos centres d'intérêt et votre capacité à vous intégrer à une équipe. Et cela plaira à de futurs recruteurs !

Nos conseils en vidéo pour faire votre CV  
sur [www.cidj.com](http://www.cidj.com) rubrique Emploi,  
jobs et stages

Photo facultative



## Emma MARTIN Serveuse

20 ans

Tél. : 06 00 00 00 00

monmail@gmail.com

Profil LinkedIn

25 avenue des Mimosas

06000 Nice

Permis B

### COMPÉTENCES

- Maîtrise de l'anglais
- Goût du contact
- Endurance
- Gestion du stress

### CENTRES D'INTÉRÊT

- Course à pied: participation à des marathons
- Cinéma

### EXPÉRIENCE PROFESSIONNELLE

#### Été 2024

#### Serveuse au restaurant du golf d'Antibes

- Accueil des clients
- Description du menu / suggestions
- Prise des commandes
- Service des boissons et des plats
- Encaissement

#### Week-end et vacances scolaires 2024

#### Employée restauration rapide chez Sandwich club (Nice)

- Accueil des clients
- Traitement de la commande + service
- Encaissement

### FORMATION

#### 2024-2025 : Licence (L1) mention Miashs

Mathématiques et informatique appliquées aux sciences humaines et sociales à l'université de Côte d'Azur

#### 2024 : Bac général à dominante mathématiques et sciences physiques

Lycée XXX - Nice



### Incontournable

CV, lettres de motivation, entretiens... Conseils pour décrocher un job sur [www.cidj.com](http://www.cidj.com)

## Le mail ou la lettre de motivation

La lettre ou le mail de motivation doivent compléter votre CV et donner envie au recruteur de vous rencontrer.

### Sous quelle forme ?

C'est de plus en plus souvent par mail, avec votre CV en pièce jointe, que vous candidatez à un job, sauf si une lettre est clairement demandée par l'entreprise.

Votre adresse mail doit être sobre, à vos nom et prénom, sans pseudo. Sinon, créez-vous une adresse spécifique dédiée à votre recherche de job.

Bon à savoir :

- Précisez la référence ou l'objet : candidature à un emploi de « serveuse ».
- Par mail, commencez par « Bonjour », par lettre utilisez plutôt « Madame, Monsieur ».
- Attention aux fautes d'orthographe ! Faites relire votre courrier avant de l'envoyer.
- Une lettre = une candidature. Le recruteur doit sentir que vous êtes intéressé par son entreprise.

### Conseils pour vous démarquer

- Personnalisez votre lettre/mail et prenez le temps de la rédiger. Soyez clair, utilisez un langage précis et adapté à l'entreprise.

- Repérez des informations et mots-clés essentiels figurant sur l'annonce.
- Intéressez-vous à l'entreprise via son site web ou ses réseaux sociaux.
- Montrez en quelques phrases que vous appréciez l'entreprise, ses produits, ses services...
- Soulignez vos aptitudes pour le poste, montrez votre motivation et précisez comment vous vous imaginez en situation. N'hésitez pas à réutiliser les mots-clés repérés précédemment.
- Si vous avez déjà fait des stages ou exercé un job, insistez sur votre expérience, votre sérieux et votre sens des responsabilités.

Dans tous les cas, indiquez vos disponibilités : un mois, tout l'été, les week-ends, pendant les vacances scolaires... et précisez si vous êtes mobile (moyen de transport).



### Candidature spontanée ?

Positionnez-vous clairement sur un poste, montrez que vous vous êtes renseignés sur l'entreprise, ses activités et ses contraintes. Et insistez sur ce que vous pouvez lui apporter, vos disponibilités...



### Indispensable : le suivi de vos candidatures

Si vous n'avez pas de nouvelles une semaine après avoir envoyé CV et lettre, n'hésitez pas à relancer l'entreprise. En cas de réponse négative, demandez-en la raison pour réagir et revoir votre stratégie. Pour suivre tous vos envois, réalisez un tableau et indiquez, pour chacune des entreprises contactées, la date d'envoi, la réponse, la date de relance, de l'entretien... Cela vous aidera à y voir plus clair ! Scannez le QR code pour obtenir un modèle de tableau.



Les essentiels d'un mail de candidature en quelques mots : accroche, développement, disponibilité, demande d'entretien



## Exemple de lettre pour un job

« Actuellement à la recherche d'un emploi de serveuse pour les mois de juillet et août 2025, je vous transmets ma candidature pour le poste que vous proposez. Grâce à mes emplois de serveuse et d'employée de restauration rapide, je pense répondre à vos attentes.

En effet, mes différentes expériences me semblent en adéquation avec les missions attendues »

**Poursuivez et personnalisez votre lettre en mettant en valeur vos compétences et qualités en rapport avec la fonction et les missions du poste que vous convoitez !**

Démarrer une lettre ou un mail de candidature est toujours l'étape la plus difficile. On ne sait pas toujours par quoi commencer ! Une fois lancé, les mots viennent plus facilement...



**Attention, si vous utilisez l'IA\* (ChatGPT, Perplexity...) pour rédiger votre lettre, pensez à la personnaliser !**

\* intelligence artificielle

## L'entretien

Il est normal d'être stressé lors d'un entretien. En le préparant, vous serez plus détendu et la relation s'en trouvera facilitée. Les recruteurs se font une idée d'un candidat dès les premières minutes. Voici donc quelques conseils pour mettre toutes les chances de votre côté.



### Règles d'or

- Mettre votre téléphone en silencieux.
- Ne pas mentir sur votre parcours.
- Répondre aux questions sans être arrogant.
- Écouter, ne pas couper la parole.

## Premier contact

Dès que vous avez envoyé votre candidature, sachez que l'employeur peut vous contacter à tout moment.

- Si vous n'êtes pas dans des conditions idéales, ne répondez pas. Vous appellerez plus tard, au calme.
- Soignez le message d'accueil sur votre répondeur : veillez à ce qu'il soit neutre.
- Avant de conclure la conversation, notez le nom de la personne que vous allez rencontrer, le lieu, la date et l'heure du rendez-vous.

## Avant l'entretien

- Renseignez-vous sur l'entreprise.
- Ayez en mémoire la fiche de poste, votre lettre et votre CV.
- Entraînez-vous à répondre à tout type de questions.
- Préparez une ou deux questions à poser au recruteur.
- Pensez aux qualités que vous pourrez mettre en avant (autonomie, réactivité, polyvalence...).
- Géolocalisez le lieu du rendez-vous. Vous serez moins stressé le jour J.

## Le jour J

- Votre tenue doit être adaptée au poste proposé mais vous devez aussi vous sentir à l'aise en la portant.
- Arrivez quelques minutes en avance.
- Ayez en tête le nom de la personne que vous allez rencontrer.
- Soignez votre vocabulaire, votre gestuelle, votre ton. Les recruteurs savent interpréter le langage corporel.
- L'entretien permet au recruteur d'estimer si vous êtes le bon candidat. C'est aussi l'occasion de vérifier que le poste correspond à vos attentes.
- Répondez calmement aux questions et posez-en aussi quelques-unes.
- Demandez au recruteur les modalités de réponse et les délais.
- Remerciez votre interlocuteur.

## En savoir plus



### Différents types d'entretien

- **En face-à-face** : restez naturel et soignez votre apparence !
- **Par téléphone** : préparez-vous en avance et soyez réactif ! De plus en plus utilisé, il permet une pré-sélection rapide des candidats.
- **En visio** : testez votre matériel informatique avant l'entretien (micro, caméra). Le jour J, assurez-vous que la connexion internet est bonne, et faites attention à votre arrière-plan ainsi qu'à votre tenue !
- **En groupe** : apprenez à vous distinguer des autres candidats sans pour autant prendre toute la place.

[www.crij.org](http://www.crij.org)

[www.emploi-store.fr](http://www.emploi-store.fr)

## Les jobs d'hiver

Après l'été, les pistes pour trouver un job d'hiver sont nombreuses. La plupart des recrutements se déroulent à partir de septembre/octobre. Anticipez !



### Pour les fêtes de fin d'année

**Marchés de Noël :** Contactez les mairies dès septembre ou postulez en ligne sur les sites d'offres (Indeed...).

**Sapins :** les producteurs proposent des missions liées à la coupe des sapins et à l'expédition de novembre à mi-décembre. Postulez auprès des grandes surfaces ou des jardinerie pour la vente.

**Père Noël :** sur des opérations de street marketing et des animations dans les centres commerciaux (cf. p. 28). Pour répondre aux lettres des enfants, contactez l'agence Manpower de Libourne (33) dès septembre.

**Vendeurs et animateurs commerciaux :** dans les boutiques, grandes surfaces, librairies, fleuristes et bien évidemment les magasins de jouets. Faites la tournée des magasins avec votre CV ! Pensez aussi à la **restauration** ou au secteur des **livraisons** (chauffeur-livreur) et de la **préparation des commandes** (cf. p.30 et 38), très dynamiques pendant cette période. Faites le tour des agences d'intérim.

**Métiers de bouche :** restaurateur, boulanger, pâtissier, traiteur... ont du pain sur la planche pendant les fêtes ! Tentez votre chance et contactez-les dès les vacances de la Toussaint.

**Livraisons :** chauffeur-livreur, préparation des commandes (cf. p. 30 et 38)... Un secteur encore plus dynamique pendant cette période.

### Lors des inventaires

Les entreprises de distribution programment généralement leur inventaire en fin ou début d'année, tôt le matin, tard le soir ou le week-end.

Annonces en ligne via les sociétés d'intérim ou les entreprises spécialisées : [www.fairson.fr/recrutement](http://www.fairson.fr/recrutement)  
[www.rgis-job.fr](http://www.rgis-job.fr)

### Chez les ostréiculteurs

Les exploitants proposent souvent des missions de quelques jours dès la mi-décembre pour la mise en bourriche des huîtres (débutants acceptés). Appelez directement, avant novembre, les ostréiculteurs ou les agences d'intérim des régions conchylicoles.  
[www.ostrea.org](http://www.ostrea.org)

### À la montagne

De décembre à avril, au pied des pistes ou en altitude, des saisonniers sont embauchés dans la vente, l'hôtellerie, la restauration, le tourisme, le nettoyage, l'animation. Tentez votre chance pour un poste de skiman dans un magasin de location de matériel, de perchiste, de billettiste... Très souvent la main-d'œuvre est locale. Offres d'emploi sur les sites des stations de sports d'hiver et de France Travail. Publications d'offres pour la saison d'hiver dès le mois d'août.

[www.emploi-montagne.com](http://www.emploi-montagne.com)  
[www.domaines-skiables.fr](http://www.domaines-skiables.fr)  
[www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr)

# LES secteurs QUI recrutent

## Agriculture

Les travaux agricoles offrent des possibilités de jobs un peu partout en France. Des contrats à temps plein ou à temps partiel sont possibles, notamment entre avril et octobre, mais le pic d'activité et les recrutements sont beaucoup plus importants l'été. Au fil des saisons, les activités sont multiples : entretien des cultures, ramassage de légumes, cueillette de fruits, de fleurs, vendanges, conditionnement... Sous serres, en plein champ, dans une exploitation agricole ou un entrepôt, ces travaux exigent une bonne forme physique et une tenue adaptée.

Un véhicule est indispensable car les exploitations sont rarement desservies par les transports en commun : pensez au covoiturage.

L'employeur peut vous proposer un CDD, un contrat de travail saisonnier ou un Tesa (titre emploi simplifié agricole), formule d'embauche simplifiée et adaptée au secteur.

**À savoir :** généralement, vous n'êtes ni logé ni nourri. L'agriculture est un secteur qui embauche à partir de 16 ans.

Le secteur recrute de nombreux travailleurs étrangers à condition d'avoir un titre de séjour ou une autorisation de travailler. Plus d'infos auprès de la Dreets, Service de la main-d'œuvre étrangère (cf. p. 13). Possibilité de faire sa demande en ligne sur : <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr>



### Vendanges

Cueilleurs de raisin, porteurs de hottes... Dès 16 ans, vous pouvez signer un contrat vendanges d'une durée d'un mois maximum (renouvelable 1 fois), avec un ou plusieurs employeurs. Ce contrat est accessible aux étudiants et aux salariés en congés payés. Il ne donne pas droit à l'indemnité de précarité.  
[travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr)

### Où trouver des offres

[www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr) taper « agriculture » dans le moteur de recherche  
[www.lagriculture-recrute.org](http://www.lagriculture-recrute.org)

Carte nationale des emplois saisonniers, calendrier agricole...

Téléchargez l'appli Joboprét et retrouvez des offres d'emploi saisonnier agricole.  
[www.crij.org](http://www.crij.org)

Privilégiez les contacts locaux : rencontrez les producteurs sur les marchés ou lors des journées portes ouvertes.



### Agri-mobilité

L'aide Agri-mobilité d'Action Logement permet aux saisonniers agricoles d'obtenir une aide de 600 € maximum (150 € par mois) pour se loger le temps du job saisonnier.  
[www.actionlogement.fr](http://www.actionlogement.fr)



### POUR QUI ?

À 16 ans révolus, vous pouvez préparer le **brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur (Bafa)** qui permet d'encadrer de façon occasionnelle des groupes d'enfants et d'ados et d'animer des activités éducatives ludiques et de découverte en accueil collectif de mineurs (centres de loisirs ou séjours de vacances).



### COMMENT ?

La formation se déroule sur 30 mois au maximum et en 3 étapes : formation générale, stage pratique, session d'approfondissement ou de qualification. Elle est dispensée par différents organismes agréés par le ministère en charge de la Jeunesse.



### COMBIEN ?

Comptez en moyenne 1 000 € pour passer votre Bafa. Cependant, des aides financières peuvent être accordées, sous certaines conditions. Contactez la Caf, France Travail, la mission locale, le Conseil départemental, le Conseil régional, la mairie, certains comités d'entreprise, la MSA (Mutualité sociale agricole)...



### CONTACTS

Information, liste des organismes de formation habilités et inscription en ligne :  
**[www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd](http://www.jeunes.gouv.fr/bafa-bafd)**



### Contrat d'engagement éducatif (CEE)

Il permet de participer occasionnellement à des fonctions d'animation. Il peut être rompu à tout moment. Sa rémunération ne peut pas être de moins de 25,63 € brut par jour). Si les fonctions de l'animateur nécessitent sa présence continue auprès des jeunes, l'organisateur prend intégralement en charge sa nourriture et son hébergement.

[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F23425](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F23425)

## Animation, sports

L'animateur encadre des enfants ou des adolescents sur leur temps de loisirs (périscolaire, vacances) dans les accueils de loisirs, centres de vacances, classes de découverte ou campings. De nombreuses offres sont à saisir dans ce secteur !

Qualités requises : il est indispensable d'aimer travailler en équipe et vivre en collectivité, d'être pédagogue, à l'écoute, créatif et dynamique !

### Qualifications

- Le Bafa pour être animateur (cf. p. 26).
- Le Bafd pour être directeur (accessible dès 18 ans).
- Le BPJEPS (brevet professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport) pour être animateur sportif.

Titulaire du BPJEPS AAN (activités aquatiques et de la natation), du BSB, du BNSSA, vous pouvez surveiller les lieux de baignade. Avec le BPJEPS AAN, vous pouvez en plus donner des cours de natation. [www.ffss.fr](http://www.ffss.fr)

- La formation aux premiers secours PSC1 (Prévention et secours civiques de niveau 1), accessible dès l'âge de 10 ans, est un atout supplémentaire. Renseignez-vous auprès du réseau Info Jeunes (cf. 42).

### Où trouver des offres ?

- Toute l'année sur les sites web des structures Info Jeunes et lors des journées Jobs d'été organisées par le réseau Info Jeunes :  
[www.jobs-ete.com](http://www.jobs-ete.com)  
[www.crij.org](http://www.crij.org)
- Via le réseau Profession Sport et Loisirs :  
<https://lesportrecrute.fr>
- Sur les sites web spécialisés :  
[www.planetanim.com](http://www.planetanim.com)  
[www.jobanim.com](http://www.jobanim.com)
- Sur les sites de recrutement des villages de vacances (cf. p. 36)
- Postulez sur des séjours adaptés : coordonnées des organismes de vacances adaptées sur :  
<https://cnlta.asso.fr> Site du conseil national des loisirs et du tourisme adaptés

### À qui envoyer sa candidature spontanée ?

- aux organisateurs de séjours et accueil de loisirs :  
[www.colonies-de-vacances.com](http://www.colonies-de-vacances.com)
- aux mairies
- aux campings (cf. p. 36)
- aux comités d'entreprise  
<https://m.annuaire-comite-entreprise.com>

« Être animatrice de colo a été un véritable tremplin, tant sur le plan personnel que professionnel. Passer mes journées avec des enfants fut une expérience très riche et pleine de moments mémorables !

Léna, 19 ans



## Commerce et grande distribution

### Grande distribution et magasins

De nombreux magasins emploient du personnel supplémentaire à certaines périodes de l'année (soldes, été, Noël, rentrée scolaire...) pour aider à la vente, à la caisse, aux livraisons, à la manutention, aux inventaires, à la préparation des commandes, à l'emballage...

Les stations balnéaires fourmillent d'emplois saisonniers en période estivale ! Supérettes et autres magasins recrutent généralement leurs saisonniers dès février/mars, même si des offres sont encore disponibles à la dernière minute.

Retrouvez les offres de la plupart des grandes enseignes via leur site internet, Facebook, les agences d'intérim (cf. p. 17) ou en participant à leur job-dating. Pour les autres boutiques, allez voir directement les responsables de magasin avec votre CV. Si vous n'avez pas peur de vous lever tôt, faites le tour des marchés pour décrocher un job.

[www.distrijob.fr](http://www.distrijob.fr)

[www.distri-recrute.fr](http://www.distri-recrute.fr)

Votre atout : disposer d'un hébergement est un plus pour un job sur la côte.

### Vente sur les plages

Glaces, boissons, beignets... Ce job saisonnier est difficile : votre forme physique doit être au top pour arpenter les plages sous la chaleur et le poids de votre chariot ou de votre glacière. La rémunération varie souvent en fonction des ventes. Soyez vigilant !

Envoyez directement votre CV aux glaciers dès le printemps. Les recrutements sont toujours possibles à l'approche de l'été.



#### Employé de libre-service

Gérer la marchandise, approvisionner les rayons, faire le facing, respecter l'implantation, la qualité des produits, réaliser l'étiquetage, mais aussi accueillir, conseiller le client, encaisser et rendre la monnaie. Ce job demande certaines qualités : sens de l'organisation, de la relation clientèle et du commerce, rigueur, polyvalence, bonne condition physique.

Consultez les offres de la grande distribution, supérettes et agences d'intérim. Les débutants sont acceptés.

« Travailler comme vendeur de glaces sur les plages du sud de la France a été une expérience très sympathique. Les journées sont parfois intenses, surtout pendant les pics de chaleur, mais l'ambiance est festive et on peut faire de super rencontres !

Ilyes, 22 ans »

## Encadrement scolaire, périscolaire

### Soutien scolaire

- Chez un particulier :
  - parlez-en autour de vous,
  - déposez des annonces chez les commerçants,
  - consultez les offres du Crous (réservées aux étudiants) sur : [www.jobaviz.fr](http://www.jobaviz.fr) [www.crij.org](http://www.crij.org)
  - consultez les sites d'offres de services à la personne (cf. p. 33).
- Au près des maisons et des centres d'animation de quartier.
- Au près d'un organisme spécialisé : la plupart exigent un niveau bac + 3.
- En ligne : c'est une formule qui permet souplesse et gain de temps. Cela vous évite de vous déplacer mais nécessite d'être à l'aise avec l'outil.

### Animation périscolaire

Les animateurs périscolaires encadrent les temps d'activité périscolaire (TAP) avant, après la classe et pendant la pause du midi. Ils peuvent proposer des activités manuelles, artistiques, sportives ou du soutien scolaire. Contactez les municipalités. Le Bafa est très souvent demandé (cf. p. 26).

[www.crij.org](http://www.crij.org)

### Encadrement scolaire

Les assistants d'éducation surveillent les élèves, aident à l'étude, aux devoirs ou à la scolarisation des élèves en situation de handicap dans les écoles, collèges, lycées.

Il faut être titulaire du bac ou équivalent, être majeur (20 ans pour travailler en internat).

Consultez les offres de France Travail et envoyez des candidatures spontanées aux chefs d'établissement.

Inscrivez-vous en ligne sur le site de l'académie de votre choix.

[www.ac-toulouse.fr](http://www.ac-toulouse.fr)

[www.ac-montpellier.fr](http://www.ac-montpellier.fr)



### Travailler dans son université/ dans un resto U

Les étudiants peuvent signer un contrat avec leur université pour assurer certaines activités : appui aux personnels des bibliothèques et autres services, animations culturelles, artistiques, scientifiques, sportives et sociales, actions dans le domaine de la promotion de la santé et du développement durable. La durée est de 12 mois maximum, à temps partiel, et ne peut excéder un mi-temps. Adressez-vous à votre université.

Agent de service, serveur/caissier, étudiant référent en résidence... Les Crous proposent aussi des contrats à l'année.

« Toute l'année, j'ai effectué du soutien scolaire auprès d'une élève de 6<sup>e</sup>. La voir progresser et prendre confiance en elle a été pour moi une véritable source de satisfaction ! Et cela m'a donné l'envie de passer le concours de professeur des écoles ! »

Selma, 21 ans



## Hôtellerie-restauration

L'offre de jobs dans ce secteur est importante, été comme hiver : plongeur, cuisinier, commis de cuisine, serveur, femme ou valet de chambre, veilleur de nuit, réceptionniste, voiturier, bagagiste... Qualités requises : être soigné, aimable, rigoureux, endurant, capable de s'adapter et avoir le goût du contact... Parler une langue étrangère est apprécié.

Envoyez une candidature spontanée ou présentez-vous directement en évitant les heures de service.

Vous avez le choix des recruteurs : restauration rapide et/ou en livraison (sandwicheries, saladeries, sushis, pizzas, burgers...), cafétérias, campings, grands groupes de l'hôtellerie-restauration, clubs et villages de vacances, organismes de séjours de vacances pour enfants et adolescents.

Livraison de repas : cf. p.38 Course-livraison.

### Où trouver des offres ?

[www.crij.org](http://www.crij.org)

- Sur les sites des grandes chaînes, à la rubrique Recrutement.
- Offres en France et à l'étranger : [www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr)
- France Travail : [www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr)
- Les Crous proposent des offres à l'année : agents de service, serveur, caissier dans les restos U.. : [www.jobaviz.fr](http://www.jobaviz.fr)



### Législation spécifique

Dans les hôtels, cafés, restaurants, la durée du travail est fixée à 39h par semaine. Les heures supplémentaires sont interdites aux mineurs.

Au-delà de 35h, il y a une majoration de salaire pour heures supplémentaires :

- de la 36<sup>e</sup> à 39<sup>e</sup> heure : + 10 %
- de la 40<sup>e</sup> à la 43<sup>e</sup> heure : + 20 %
- à partir de la 44<sup>e</sup> heure : + 50 %

Vous ne pouvez pas travailler plus de 48h par semaine. Le repas est offert par l'employeur. À défaut, une indemnité compensatrice pour repas non pris sera versée. Les vêtements de travail (gants, blouses, chaussures...) sont fournis par l'employeur qui en assure l'entretien et le remplacement si besoin.

## Nettoyage, entretien

Agent de propreté, laveur de vitres, ouvrier de blanchisserie industrielle... sont recrutés tout au long de l'année, mais aussi pour des remplacements l'été et pendant les vacances scolaires.

Les contrats proposés sont à temps partiel et les postes souvent en horaires décalés (6h-9h et 17h-22h en général). Prévoir un moyen de transport. Consultez les offres de France Travail ou envoyez des candidatures spontanées aux sociétés de nettoyage.



*J'ai eu la chance de travailler comme serveur dans un café de bord de mer en Bretagne. Au début, j'étais un peu nerveux. Gérer les commandes, le service et le flux constant de clients n'était pas facile, mais j'ai rapidement pris confiance et j'ai adoré le contact humain !*

*Marco, 19 ans*



## Parkings, sécurité, autoroutes

### Parkings

Les agents d'exploitation de parking surveillent les entrées et sorties des piétons et véhicules, informent les clients, contrôlent les encaissements, assurent la sécurité des personnes et des installations. Démarchez les grands hôtels, les aéroports, les gares et les sociétés gestionnaires de parkings.

<https://fr.parkindigo.com>

[www.q-park.fr](http://www.q-park.fr)

[www.effia.com/effia-recrute](http://www.effia.com/effia-recrute)

[www.sags.fr](http://www.sags.fr)

### Stations et aires d'autoroute

Les aires d'autoroute et les enseignes qui y sont présentes font parfois appel à de la main-d'œuvre supplémentaire. Démarchez-les directement. Une voiture est obligatoire. Travail le week-end et en soirée.

Vous pouvez aussi contacter les enseignes présentes sur les aires d'autoroute : [www.autoroutes.fr](http://www.autoroutes.fr) rubrique Aires de service

### Surveillance et gardiennage

Le CQP agent de prévention et de sécurité est obligatoire pour travailler sur le terrain. Travail en horaires décalés, en soirée, le week-end.

## Santé

### Services hospitaliers

Les agents des services hospitaliers s'occupent du confort des personnes hospitalisées : ménage, repas, aide aux malades, brancardier... Envoyez CV et lettre de motivation en début d'année aux hôpitaux ou cliniques.

Les étudiants en filière médicale ou paramédicale peuvent postuler pour être aide-soignants voire agents des services hospitaliers (ASH) ou infirmiers selon leur niveau de formation.

[www.staffsante.fr](http://www.staffsante.fr)

<http://emploi.fhf.fr>

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

Pour les plus qualifiés, pensez aux agences d'intérim spécialisées dans le médical.

### Ehpad

Appelés couramment « maisons de retraite », les Ehpad recrutent pour effectuer des remplacements, surtout l'été : entretien du cadre de vie des personnes âgées, restauration et service en salle, nettoyage du linge hôtelier... Ouvert aux débutants et parfois même aux mineurs de 17 ans. Contactez les Ehpad proches de chez vous ou suivez les offres sur France Travail.

[www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr](http://www.pour-les-personnes-agees.gouv.fr)

### Thermalisme et thalassothérapie

Les centres de cure thermale et de thalassothérapie recrutent du personnel pour l'accueil, l'hôtellerie, la restauration, le sport et l'esthétique. Postulez en ligne ou contactez directement les instituts.

[www.occitanie-thermale.com](http://www.occitanie-thermale.com)

[www.chainethermale.fr](http://www.chainethermale.fr)

[www.france-thalasso.com](http://www.france-thalasso.com) (liste des instituts)

## Baby-sitting

**Vous pouvez travailler chez un particulier à partir de 16 ans. Le baby-sitting n'est pas un job anodin. Les parents vous confient leurs enfants et ont confiance en vous !**

### BABY-SITTING, GARDE D'ENFANTS : QUELLES DIFFÉRENCES ?

Le baby-sitter assure une présence ponctuelle auprès d'enfants de plus de 3 ans. Il travaille donc de façon irrégulière. Le garde d'enfants exerce de façon régulière et peut s'occuper d'enfants de moins de 3 ans.

### SALAIRE

Le tarif horaire est défini par la convention collective. Il tient compte de l'emploi occupé et du niveau de classification. Vous devez être déclaré. Il n'existe pas de forfait journée. Le nombre d'enfants n'entre pas en compte dans la rémunération.

La garde s'effectue au domicile des parents. Les baby-sitters peuvent être payés par Pajemploi ou Cesu. Dans ce cas, et avec votre accord, les parents font le nécessaire.

- Pour connaître la grille des salaires : [www.franceemploiadomicile.fr/](http://www.franceemploiadomicile.fr/)
- Numéro national France Emploi : 09 72 72 72 76
- Pour calculer sa rémunération et connaître ses droits : [www.pajemploi.urssaf.fr](http://www.pajemploi.urssaf.fr)  
[www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

### COMMENT CHERCHER ?

Si vous avez moins de 18 ans, déposez des annonces dans les commerces de votre quartier, distribuez votre carte aux parents à la sortie des écoles et faites fonctionner le bouche-à-oreille.

Les plus de 18 ans pourront, en plus de ces démarches, consulter les offres des services spécialisés. Parfois, un véhicule est demandé pour emmener les enfants aux activités sportives ou de loisirs.

Adresses des organismes sur : [www.servicessalapersonne.gouv.fr](http://www.servicessalapersonne.gouv.fr)  
rubrique Annuaire



### Attention aux arnaques !

Ne transmettez pas vos coordonnées bancaires avant d'avoir rencontré la famille qui va vous employer, n'envoyez jamais d'argent et n'achetez aucun matériel de puériculture.

### Baby-sitting et réseau IJ

Le réseau Info Jeunes propose toute l'année des services et des animations autour du baby-sitting : offres d'emploi, job dating, formation petite enfance, premiers secours (cf. p. 42). [www.crij.org](http://www.crij.org)

Le +  
réseau  
IJ

Pour en savoir plus

Scannez le code !



## Services à la personne

Ils regroupent un ensemble de services rendus à domicile : baby-sitting, assistance aux personnes âgées, gardiennage, bricolage, courses, garde d'animaux, jardinage, ménage, soutien scolaire...

Les mineurs à partir de 16 ans peuvent tenter leur chance auprès des particuliers. Déposez vos annonces chez les commerçants, dans les boîtes aux lettres, les sites d'entraide entre voisins et faites savoir à un maximum de personnes de votre entourage que vous êtes en recherche...

Plus de 18 ans, retrouvez des offres sur les sites spécialisés :

[www.admr.org/rejoignez-nous](http://www.admr.org/rejoignez-nous)  
[www.famillesrurales.org/emploi/stage/benevolat/offres](http://www.famillesrurales.org/emploi/stage/benevolat/offres)  
et [www.crij.org](http://www.crij.org)

Contactez les organismes :  
[www.servicessalapersonne.gouv.fr](http://www.servicessalapersonne.gouv.fr)  
rubrique Annuaire

En savoir plus :  
[www.franceemploiadomicile.fr](http://www.franceemploiadomicile.fr)



### Le Cesu

Vous pouvez être payé avec un chèque emploi service universel (Cesu). C'est l'assurance d'être déclaré et assuré en cas d'accident. L'employeur bénéficie d'avantages fiscaux.

[www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)

## Assistance aux personnes âgées

Proposez vos services pour les aider dans leur quotidien : repas, courses, petit bricolage, aide administrative, dépannage informatique... il s'agit la plupart du temps de jobs à temps partiel. Vous pouvez donc avoir plusieurs employeurs. Adressez-vous aux agences agréées (voir ci-dessus) ou contactez le CCAS ou CIAS de votre commune

Il est souvent nécessaire d'être titulaire du permis B, de posséder un véhicule et d'avoir de l'expérience dans ce secteur.

## Travaux d'entretien / garde d'animaux (pet sitting)

Pendant les vacances, on recherche souvent des jeunes pour jardiner, arroser des plantes, garder, nourrir et promener les animaux... Laissez des petites annonces dans les boîtes aux lettres. Déposez-en également chez les vétérinaires, dans les animaleries ou auprès des agences spécialisées.

<https://fr.holidog.com>  
[www.animaute.fr](http://www.animaute.fr)



*L'un des aspects les plus gratifiants de mon travail auprès d'une personne âgée a été de voir à quel point ma présence lui apportait du réconfort et de la joie. J'ai appris à écouter, à être patiente et j'ai développé mon empathie.*



*Rose, 20 ans*

## Jobs insolites



**Sur un ferry ou un bateau de croisière :** hôtesse de croisière, chargés du contrôle embarquement, billets... Postulez directement auprès des compagnies. Vous vivez près d'un fleuve ou d'un canal ? Envoyez votre candidature dès le mois de mars pour travailler en lien avec les croisières fluviales, les locations de bateaux sans permis.

**Dans un petit train touristique :** des postes de conducteurs sont proposés l'été. Accueil des passagers, contrôle des billets, conduite sur un parcours prédéfini et nettoyage du véhicule. Langues étrangères souhaitées. Offres auprès de France Travail, agences d'intérim...

**Sur des événements sportifs (Tour de France, Paris-Nice, 24h du Mans...) :** hôtesse, ambassadeurs, chauffeurs... Découvrez les offres et postulez sur les sites des événements : [www.aso.fr](http://www.aso.fr) rubrique Nous rejoindre, [www.24h-lemans.com](http://www.24h-lemans.com), [www.ats-sport.com](http://www.ats-sport.com)

**Dans un casino :** des postes de croupiers, hôtesse, serveurs, équipiers sont à pourvoir toute l'année. Il faut être majeur et avoir un casier judiciaire vierge.

[www.barriere-recrute.com](http://www.barriere-recrute.com)

[www.groupepartouche.com/recrutement](http://www.groupepartouche.com/recrutement)

**Dans un train :** Accompagnateur ou assistant voyageur pour accompagner des enfants qui voyagent seuls. Les compagnies de transports sous-traitent généralement ce service à des sociétés privées : [www.cityone.fr](http://www.cityone.fr)/rejoignez-nous, [www.connectravel.com/recrutement\\_accompagnateur.php](http://www.connectravel.com/recrutement_accompagnateur.php)  
Compteur de voyageurs dans les trains.

**Sur une écluse :** votre mission sera d'ouvrir les écluses pour laisser passer les bateaux. Renseignez-vous auprès des Conseils départementaux, des offices de tourisme, de la Mairie de Paris et des voies navigables de France [www.vnf.fr](http://www.vnf.fr)

**Dans une société de pompes funèbres :** porteurs de cercueil, chauffeurs de voiture funéraire, vous pouvez exercer ces jobs solennels toute l'année en fonction des besoins (samedi, vacances scolaires). Rigueur, retenue et respect exigés. Postulez directement auprès des sociétés funéraires.

**Avec les éboueurs :** collecte des déchets ménagers, réception et chargement des poubelles dans le camion benne, rythme de travail soutenu et activité matinale. Contactez les entreprises de collecte de déchets, agences d'intérim ou adressez-vous directement aux communes et intercommunalités.

**Dans une déchetterie :** le job d'agent de déchetterie est proposé par certaines communes et intercommunalités pour des tâches d'accueil, information des usagers, aide au tri, entretien du site. Bonne capacité physique et ponctualité requises. Travail le week-end.

## Sondages, télémarketing, téléassistance, recensement

### Enquêtes, tests de produits

Les grands instituts de sondage (BVA, CSA, Ifop, Ipsos, Kantar, OpinionWay...) emploient des personnes pour leurs enquêtes. Postulez directement en ligne sur leur site. Vous pouvez aussi participer à des tests de produits alimentaires, cosmétiques... ou répondre à des études en ligne. Ces activités occasionnelles sont rétribuées par une indemnité, des bons d'achat, des chèques-cadeaux, des produits gratuits...

[www.testezpournous.fr](http://www.testezpournous.fr)

[www.testerderproduits.fr](http://www.testerderproduits.fr)

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

### Collectes de dons

Travailler pour des ONG (AIDES, Médecins du monde, Ligue contre le cancer...) consiste à aller à la rencontre des passants et leur proposer d'agir en devenant donateur régulier. Qualités requises : sensibilité aux causes humanitaires, environnementales ou de santé publique, sens du contact et force de persuasion.

<https://causeaeffet.com/>

### Distribution presse / publicité

Les sociétés de distribution de journaux gratuits et d'imprimés publicitaires recrutent toute l'année des distributeurs, colporteurs, installateurs PLV. Véhicule obligatoire.

Contactez les agences de travail temporaire pour trouver des missions ponctuelles.

<https://recrutement.mediapost.fr>

<https://adrexo.fr>

Pour les quotidiens payants, contactez les services de portage de la presse régionale.

### Téléopérateur, télémarketing, téléconseil

De nombreuses possibilités de jobs existent dans les centres d'appels. Certains sont dédiés à la vente de produits et services (télémarketeur), d'autres à la relation d'assistance clients (téléconseiller) et, enfin, il y a des postes polyvalents (téléopérateur). Aisance orale, adaptabilité (logiciels, procédures), connaissance des produits et des services sont requis. En télémarketing, il faut des compétences en techniques de vente et être persuasif.

Centres d'appels, grandes entreprises de la banque, assurances, opérateurs téléphoniques, commerce en ligne, grande distribution, services publics (CAF, CPAM...), agences de marketing... De nombreux secteurs recrutent toute l'année, pour tous types de contrat.

Pensez à l'intérim, à France Travail et aux job boards pour trouver des offres.

<https://recrutement.phone-regie.com/>

<https://jobs.opteven.com/>

<https://recrutement.iliad-free.fr/offres>

Assistance, assurance : postulez directement sur les sites des mutuelles de santé.

[www.ima.eu](http://www.ima.eu)

<https://recrutement.europ-assistance.fr>

[www.careers.axapartners.com/fr/fr](http://www.careers.axapartners.com/fr/fr)

[www.mutuaide.fr](http://www.mutuaide.fr)

[www.fidelia-assistance.fr](http://www.fidelia-assistance.fr)

[www.allianz-partners.fr](http://www.allianz-partners.fr)

### Recensement

Les collectivités recrutent des agents recenseurs en CDD. Il faut en général avoir plus de 18 ans. Le job consiste à se présenter au domicile des particuliers, en journée et en soirée, et à les inciter à se faire recenser sur internet ou à l'aide d'un questionnaire papier. Contactez les mairies pour proposer votre candidature. Qualités requises : autonomie, facilité de contact, discrétion, respect de la confidentialité...

.....

### Tourisme, culture, événementiel

L'idéal pour trouver un job dans le tourisme : une formation en tourisme, la pratique d'une ou deux langues, une bonne connaissance de la région, le goût du contact...

- Agents d'accueil en office de tourisme. Postulez en début d'année en mairie s'ils ne sont ouverts que l'été.
- Guides touristiques. Étudiants en histoire de l'art ou passionnés de culture, contactez les offices de tourisme.
- Chargés d'accueil, de caisse ou de vestiaire dans les musées et châteaux.
- animateurs de club de plage (Bafa demandé).
- Plagistes. Installation et rangement des transats et parasols.

Postulez auprès des gérants de plage (coordonnées par les mairies).

[www.monemploi tourisme.fr](http://www.monemploi tourisme.fr)

[www.adn-tourisme.fr](http://www.adn-tourisme.fr)

[www.tourisme-espaces.com](http://www.tourisme-espaces.com)

Fédération des clubs de plage :

[www.fncp.fr](http://www.fncp.fr)

### Clubs de vacances

Ils offrent de nombreuses opportunités de jobs à chaque saison : réceptionniste, serveur, barman, plongeur, commis de cuisine, animateur, personnel d'entretien, en France et à l'étranger. Généralement, vous êtes nourri et logé (avec participation). Pour postuler, il faut être majeur, pratiquer au moins une langue étrangère et être disponible pour toute la saison d'été ou d'hiver. Il existe de nombreux organismes (VVF Village, Villages Club du Soleil, Odesia Vacances, Azureva, Club Med, UCPA, Belambra...). Rendez-vous sur leurs sites Internet (rubrique Emploi ou Recrutement) pour connaître leurs offres. Vous trouverez également des offres sur le site de France Travail, domaine pro Tourisme.

<https://job-tourisme.fr/>

<https://www.lesvillagesvacances.com>

### Campings

Un secteur où les offres sont nombreuses et les jobs variés : accueil, entretien (espaces verts, piscine, sanitaires, mobil-homes), restauration-bar, animation, surveillance de baignade. Dynamisme et bonne forme physique requis!

Envoyez CV et lettre de motivation dès janvier pour l'été suivant. Quelques offres de dernière minute sont toujours possibles.

[www.ffcc.fr](http://www.ffcc.fr)

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

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

## Parcs de loisirs / Zoos / Aquariums

Ils offrent des jobs durant les mois d'été ou les petites vacances, dans l'accueil, la vente (billetterie, boutiques), la restauration et l'entretien.

Profil : être majeur, avoir une grande disponibilité (soirs et week-ends), de solides bases en anglais. Permis B souhaité. Faites le tour des parcs, zoos, aquariums de votre région et consultez les offres sur leur site ou déposez votre CV en ligne.

<https://parc-loisir.fr>

<https://emplois.disneycareers.com>

<https://futuroscope.nous-recrutons.fr>

<https://recrutement.parcasterix.fr>

[www.aqualand.fr](http://www.aqualand.fr)

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

## Festivals / Spectacles

Il est difficile de trouver un job dans les festivals qui font souvent appel à des bénévoles. Contactez les organisateurs. Quelques pistes : chargé de billetterie, poseur d'affiches et distributeur de flyers, assistant de régie...

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

[www.laregion.fr/occitanie-festival](http://www.laregion.fr/occitanie-festival)

[www.cnmwork.fr](http://www.cnmwork.fr)

Les salles de spectacles labellisées Scènes nationales, les centres culturels et théâtres municipaux recrutent des étudiants sur des postes d'hôtes de salle, contrôleurs de billets, gardiennage...

Contactez les salles dès le début de l'année pour la saison suivante.

[www.scenes-nationales.fr/carte](http://www.scenes-nationales.fr/carte)

## Salons / Événementiel / Street marketing

Des agences spécialisées recrutent hôtes d'accueil ou animateurs de vente. Qualités requises : bonne présentation, aisance relationnelle, langues étrangères appréciées. Étudiants en tourisme ou en vente favorisés.

• Annuaire des salons :

[www.unimev.fr](http://www.unimev.fr) rubrique Travailler dans l'événement

• Quelques sites d'offres :

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

<https://mateam.com/>

<https://penelope.fr>

[www.tendance-hotesses.com](http://www.tendance-hotesses.com)

<https://charlestown.fr>

[www.marianne-international.com](http://www.marianne-international.com)

<https://tacticmedia.com/recrutement/>

[www.streetpub.fr](http://www.streetpub.fr)

## Activités de loisirs

Les structures de loisirs (laser game, escape game, cinémas, karting, mini-golfs, bowlings, trampolines parks, patinoires, piscines...) recrutent pour des postes d'accueil, de caisse, de service, de vestiaire ou d'entretien.

Des contrats étudiants à temps partiel pour le week-end peuvent être proposés et des offres pour l'été sont également à pourvoir, notamment dans les villes touristiques. Contactez directement les structures ou déposez votre CV en ligne sur leur site.

« Travailler au Futuroscope était un peu un rêve pour moi ! Chargé de l'accueil des visiteurs, j'ai eu l'opportunité de rencontrer des familles et des enfants enthousiastes. C'est génial de contribuer à leur créer des souvenirs inoubliables ! »

Victor 19 ans

## Transports

### Course-livraison

Les sociétés de courses, les grandes entreprises ou administrations ayant un service de coursiers interne recrutent des jeunes pour des postes de coursier, chauffeur ou livreur (du plat cuisiné aux documents, en passant par la livraison de médicaments).

Scooter, moto, voiture ou camionnette sont souvent fournis mais on peut vous demander d'avoir votre propre véhicule. BSR ou permis A ou B exigés selon le type de véhicule utilisé.

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

Certaines sociétés de location de voitures cherchent des jeunes pendant l'été pour récupérer leurs véhicules. Permis B de plus de 2 ans exigé. Annonces diffusées sur leurs sites.

Pour les plus sportifs et ceux qui n'ont pas le permis de conduire, des sociétés de coursiers à vélo, triporteurs, véhicules électriques sont présents dans de nombreuses villes.

<https://lapetitereine.com>

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

### Manutention-logistique

De nombreux emplois sont disponibles dans les entreprises souvent situées dans les zones d'activité. Un véhicule est nécessaire car ces zones sont souvent situées en dehors des villes. Postulez auprès des agences d'intérim.

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



#### Un job « ubérisé »

Les services proposés (chauffeur, coursier...) via des plateformes (Uber, Deliveroo...) sont effectués par des indépendants souvent déclarés en micro-entreprise (cf. p.11). Ils sont rémunérés à la tâche et peu couverts en termes de protection sociale (accident du travail, arrêt...). Ils doivent donc avoir une mutuelle correcte. La souplesse gagnée sur l'organisation du temps de travail implique ainsi une certaine précarité.

### Déménagement

Contactez les entreprises de déménagement dès mars/avril, sans oublier les agences d'intérim.

[www.csdeménagement.fr](http://www.csdeménagement.fr)

« J'ai travaillé comme manutentionnaire l'été dernier. Charger et décharger les camions, trier les colis, préparer les commandes pour expédition... Ce qui m'a le plus marqué, c'est l'importance du travail d'équipe. Nous devons coordonner nos efforts pour que tout se passe efficacement. »

Liam, 21 ans



# UN job À L'ÉTRANGER

**Choisissez le pays en fonction de vos compétences linguistiques et des opportunités de jobs.**

## Préparez votre projet

Commencez vos démarches très tôt (de 3 à 6 mois avant le départ). Certaines formalités demandent un délai.

### À savoir

- Les jobs d'été sont souvent des postes peu qualifiés et, en général, peu rémunérés.
- Certains pays ne proposent pas de salaire minimum.
- Les employeurs préfèrent recruter

des personnes qui font toute la saison (3 mois).

- Il est nécessaire de prévoir un budget pour le logement.
- Pensez à la carte d'étudiant internationale (Isic) et à la carte jeunes européenne (EYCA) pour bénéficier de réductions.

[www.isic.fr](http://www.isic.fr)

[www.eyca.org](http://www.eyca.org)

<https://esnecard.org>

## Comment chercher ?

- Faites le point sur vos expériences et compétences.
- Informez-vous sur les conditions de vie et de travail du pays d'accueil, la situation locale du marché de l'emploi.

<https://ec.europa.eu/eures>

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

- Évaluez vos compétences en langues et adaptez votre CV aux habitudes du pays. Pour l'Europe, pensez au CV Europass :

<https://europa.eu/europass/fr>

- Rendez-vous dans le réseau Info Jeunes (cf. p. 43). Vous y trouverez des informations sur la mobilité à l'étranger, des dossiers par pays.

Les structures Info Jeunes labellisées Eurodesk ont des référents et des ressources Eurodesk : *Trouver un job à l'étranger, Guides Destination Europe et un peu plus loin...*, Opportunity finder, Clics pays, exposition Partir comme volontaire, etc.

- Réseau Eurodesk :

<https://eurodesk.eu/france>

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



### Sites d'information

[https://youth.europa.eu/home\\_fr](https://youth.europa.eu/home_fr)

Portail européen de la jeunesse rubrique Travailler

[www.eole-occitanie.org](http://www.eole-occitanie.org)

Infos pratiques sur les jobs à l'étranger, conseils et témoignages.

Pour trouver le pro le plus adapté :

<https://boussole.jeunes.gouv.fr>

### Sites d'offres

Les sites d'emploi à l'étranger sont nombreux sur le web : Monster, Indeed, Stepstone... Consultez plutôt les offres des services emploi du pays choisi et :

<https://eures.ec.europa.eu>

À savoir : soutien financier aux demandeurs d'emploi pour travailler en Europe : Targeted mobility scheme- TMS

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

[www.europages.fr](http://www.europages.fr) : annuaire d'entreprises et d'agences de travail temporaire en Europe.

Consultez les informations des expatriés :

[www.expat.com/fr](http://www.expat.com/fr)

[www.francaisaletranger.fr](http://www.francaisaletranger.fr)



### Restez vigilant sur les offres et les conditions de travail !

Attention aux organismes proposant des services « clés en main » (job + logement), ils sont souvent très chers.

## Formalités et démarches

### Jobs dans l'Union européenne

Carte d'identité ou passeport si vous êtes ressortissant européen.

### Jobs hors Union européenne

Passeport valide et visa de travail, plus ou moins facile à obtenir (prévoir un délai).

Depuis le Brexit, un visa est nécessaire pour travailler en Grande-Bretagne. Il est obligatoire d'avoir une offre d'emploi avant de partir.

[www.gov.uk](http://www.gov.uk)

Pour l'Argentine, l'Australie, le Brésil, le Canada, le Chili, la Colombie, la Corée du Sud, l'Équateur, Hong-Kong, le Japon, le Mexique, la Nouvelle-Zélande, le Pérou, Taïwan et l'Uruguay, le Visa Vacances Travail (Working Holiday Visa) simplifie les démarches.

[www.pytistes.net](http://www.pytistes.net)

Consultez le site de l'ambassade du pays qui vous intéresse.

[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) rubrique Conseils aux voyageurs / Infos pratiques / Préparer son départ

## Santé

- Protection sociale : en fonction de votre statut et des pays. Caisse des Français de l'étranger : [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)
- Carte européenne d'Assurance maladie (CEAM) : elle est gratuite et valable 2 ans. [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) rubrique Mes démarches
- Vaccinations : chaque pays possède sa réglementation. Se renseigner au moins 3 mois avant.

<https://vaccination-info-service.fr>



### Logement

- [www.switchhome.org](http://www.switchhome.org) Échange de logements.
- [www.hihostels.com](http://www.hihostels.com) Auberges de jeunesse dans le monde.
- [www.ethik-and-trips.com](http://www.ethik-and-trips.com)  
[www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)  
Mise en réseau avec des particuliers qui vous prêtent gratuitement leur canapé.
- [www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com)  
Hôtels à prix raisonnables.
- [www.camping.com](http://www.camping.com) Guide mondial des campings.

## Quelques pistes

### Hôtellerie-restauration

Secteur où les jobs sont plus faciles à trouver, surtout sans expérience.

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

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

### Travaux agricoles

Fruits et légumes en Australie, cueillette de pommes au Canada, récolte de fraises, salades et oignons au Danemark... Attention, travail physique!

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

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

[www.helpx.net](http://www.helpx.net)

[www.woof.net](http://www.woof.net)

Travail dans les fermes en échange de logement et de la nourriture.

### Tourisme et animation

Postes d'accompagnateur, hôtes, animateur, hygiène et sécurité... Un bon niveau dans la langue du pays, voire dans d'autres langues, peut être exigé.

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

[www.planetanim.fr](http://www.planetanim.fr)

Postulez dans les organismes de séjours linguistiques :

[www.unosel.org](http://www.unosel.org)

[www.loffice.org](http://www.loffice.org)

Les parcs d'attractions en Europe recrutent : [www.jetcamp.com](http://www.jetcamp.com)

## Au pair

Une famille vous accueille en contrepartie d'une garde d'enfant et de tâches ménagères.

Durée : de 6 mois à 1 an (12 mois minimum aux États-Unis).

Âge requis : entre 18 et 27 ans. Vous êtes nourri, logé et recevez de l'argent de poche.

Faire appel à une association de placement au pair facilite le choix d'une famille et est plus fiable.

[www.ufaap.org](http://www.ufaap.org)

[www.iapa.org](http://www.iapa.org)



### Chantiers de bénévoles

Pas de job ? Participer à un chantier de jeunes bénévoles peut être une alternative. Nourri et logé, vous participez à une vie communautaire en échange d'une mission. Une contribution financière est demandée et le voyage est à votre charge.

[www.cotravaux.org](http://www.cotravaux.org)

[www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)

[www.concordia.fr](http://www.concordia.fr)

<https://volontariat.org>



*C'était mon premier workcamp avec Solidarités Jeunesses et certainement pas le dernier. J'ai adoré l'expérience de A à Z ! Les personnes qui s'occupaient du camp étaient très accueillantes et bienveillantes envers tous les participants !*

*Romane, 20 ans*



## **Tu as moins de 30 ans et tu as besoin d'informations et de conseils ?**

Info Jeunes t'accueille gratuitement et répond à toutes tes questions, quel que soit le sujet : orientation, formation, emploi, logement, santé, transports, vacances, départ à l'étranger, culture, loisirs, bénévolat, volontariat, accès aux droits, aides financières...

## **Plus de 90 lieux d'accueil dans toute la Région Occitanie !**

Trouve le lieu Info Jeunes le plus proche de chez toi sur [www.crij.org](http://www.crij.org), et viens nous rencontrer !

## **Nouveau ! On t'accompagne aussi dans les galères du quotidien !**

Problèmes de sous, perte de papiers, vol de portable, bug d'orientation scolaire, viré-e de ton boulot, du collège ou lycée... Comment gérer la situation ? À qui s'adresser ? Notre réseau tout comme notre nouveau guide des emmerdes t'apportent des réponses concrètes pour trouver une solution et rebondir face aux petites et grosses emmerdes de la vie.

Découvre tous nos  
**guides, actus et évènements sur :**



# LE **crij** ET LE RÉSEAU EN OCCITANIE

## Info Jeunes Ariège

### IJ Agglo Foix-Varilhès et Ariège

Bd François Mitterrand

09000 Foix

Tel : 05 61 02 86 10

[www.infojeunes09.fr](http://www.infojeunes09.fr)

IJ Saverdun

07 48 88 16 09

IJ Tarascon sur Ariège

05 61 05 16 90

IJ Lavelanet

05 61 01 27 27

## Info Jeune Aude

### IJ Carcassonne Acticity

82 rue de Verdun

11 000 Carcassonne

Tel : 04 68 25 12 25

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

IJ Bram

04 68 76 69 40

IJ Capendu

04 68 79 86 99

IJ Max Savy Carcassonne

04 68 71 14 32

IJ Monsarrat Carcassonne

04 68 47 85 73

IJ La Roseraie Carcassonne

04 68 72 89 42

IJ Lézignan-Corbières

04 68 27 03 34

IJ Narbonne

04 68 90 26 66

IJ Castelnaudary

07 76 00 32 20

IJ Michel Escande - Alzonne

04 68 24 50 30

IJ Les Capucins - Trèbes

04 68 24 01 37

## Info Jeunes Aveyron

### IJ Aveyron

4 rue du Maréchal Leclerc de Hautecloque

12 000 Rodez

Tel : 06 30 50 24 19

[www.rij12.fr](http://www.rij12.fr)

J Conques Marcillac

05 65 71 86 20

IJ Villefranche de Rouergue

05 65 81 17 25

IJ Saint Affrique

05 65 99 88 17

IJ Saint Geniez d'Olt

06 37 83 86 41

## Info Jeunes Gard

IJ Alès

04 34 24 70 77

IJ Marguerittes

04 66 75 28 97

IJ St Quentin la Poterie

04 66 22 42 07

IJ Uzès

04 66 22 57 23

IJ PIMMS Nîmes

04 66 62 02 57

IJ Syndicat mixte St-Génies-de

-Malgoirès

04 66 63 00 80

IJ Temps libre St-Génies-de

-Malgoirès

04 66 63 14 36

IJ Sommières

04 66 93 20 20

IJ Calvisson

04 66 22 16 35

## Info Jeunes Haute-Garonne

### IJ Occitanie

17 rue de Metz  
31000 Toulouse / Esquirol  
Tel : 05 61 21 20 20  
[www.crij.org](http://www.crij.org)

### IJ Auterive

05 61 50 74 97

### IJ Plaisance du Touch

05 34 57 16 15

### IJ Sicoval Ramonville St Agne

05 61 75 10 04

### IJ Revel

05 62 18 36 17

### IJ Saint Orens de gameville

05 61 39 54 02

### IJ Toulouse Mirail

05 61 72 45 37

### IJ Toulouse Quartiers Nord

05 62 72 23 78

### IJ Toulouse Empalot

05 34 31 09 48

### IJ Toulouse Soupetard

05 34 24 50 32

### IJ Tournefeuille

05 62 48 84 10

### IJ Coeur de Garonne - Rieumes

06 10 98 26 57

## Info Jeunes Gers

### IJ Auch

16 bis rue Rouget de Lisle  
32000 Auch  
Tél : 05 62 60 21 21  
[www.ij32.fr](http://www.ij32.fr)

### IJ Lectoure

05 62 68 48 32

### IJ Fleurance

06 76 94 76 03

## Info Jeunes Hérault

### IJ Occitanie

6 rue d'Obilion  
34000 Montpellier/ Comédie  
Tel : 04 67 04 36 66  
[www.crij.org](http://www.crij.org)  
[www.crij.org/herault.fr](http://www.crij.org/herault.fr)

### IJ Béziers

06 18 21 78 70

### IJ Capestang

04 67 26 37 10

### IJ Frontignan

04 67 18 50 84

### IJ Gignac

04 67 54 91 45

### IJ Grabels

04 99 23 58 93

### IJ Agde

04 67 35 30 45

### IJ Lunel

04 67 87 83 87

### IJ Magalas

04 67 36 07 51

### IJ Sète

04 99 04 74 79

### IJ I.PEICC - Montpellier

04 67 03 35 28

### IJ EJC - Pierresvives Montpellier

04 67 67 30 86

### IJ Radio Clapas - Montpellier

04 67 92 17 47

### IJ Espace Montpellier Jeunesse

04 34 46 68 28

### IJ Saint-Jean-de-Védas

06 34 69 60 91

### IJ Castelnaud-le-Lez

04 67 14 27 67

### IJ Lattes

06 13 16 37 05

## Info Jeunes Lot

**IJ Grand Cahors**  
430 allée des soupirs  
46000 Cahors  
Tel : 05 65 24 13 66

**IJ Figeac**  
05 65 34 34 49  
**IJ Gourdon**  
05 65 37 60 78

## Info Jeunes Hautes-Pyrénées

**IJ Tarbes**  
20 Rue Eugène Ténot  
65000 Tarbes  
Tel : 05 62 93 22 12  
**IJ Lourdes**  
22 avenue Maréchal Joffre  
65100 Lourdes  
Tel : 05 62 94 31 51

## Info Jeunes Pyrénées-Orientales

**IJ Perpignan**  
97 rue du Maréchal Foch 66000  
Perpignan  
Tel : 04 68 34 56 56  
[www.infojeunes66.fr](http://www.infojeunes66.fr)

**IJ Bompas**  
04 68 57 61 52  
**IJ Cabestany**  
04 68 67 59 81  
**IJ Vallespir - Céret**  
04 68 21 92 13  
**IJ Vallespir - le Boulou**  
06 03 11 37 04  
**IJ Le Barcarès**  
04 68 86 11 64  
**IJ Odeillo Font-Romeu**  
04 68 04 48 35  
**IJ Thuir**  
04 68 53 04 14

## Info Jeunes Tarn

**IJ Tarn**  
1 place de la résistance  
81000 Albi  
Tel : 06 52 01 43 69  
[www.pourlesjeunestarnais.com](http://www.pourlesjeunestarnais.com)

**IJ Aussillon**  
06 16 20 00 59  
**IJ Graulhet**  
07 87 00 69 03  
**IJ Lacaune**  
06 56 66 54 68  
**IJ Serviès**  
05 63 70 52 67  
**IJ Réalmont**  
06 07 89 04 14  
**IJ Soual**  
06 99 95 36 92

## Info Jeunes Tarn et Garonne

**IJ Grand Montauban**  
2 boulevard E. Herriot  
82000 Montauban  
Tel : 05 63 66 32 12  
[www.sij-montauban.fr](http://www.sij-montauban.fr)

**IJ Beaumont de Lomagne**  
05 63 65 61 07  
**IJ Castelsarrasin**  
05 63 95 11 27  
**IJ Caussade**  
05 63 26 23 26  
**IJ Montech**  
06 98 69 59 96  
**IJ Negrepelisse**  
05 63 30 90 90  
**IJ Verdun sur Garonne**  
05 63 27 01 72  
**IJ Saint Antonin Noble Val**  
07 76 11 42 17

# Le guide Trouver un job - Édition 2025 est une publication du réseau Info Jeunes

**Coordination :** Florence Devenne (CIDJ)

**Comité de rédaction :** Jamila Baron (Info Jeunes Occitanie), Vanessa Boesch (Info Jeunes Auvergne-Rhône-Alpes), Fabienne Masse (Info Jeunes Pays de la Loire), Valérie Montebault (CIDJ), Pascale Serra (Info Jeunes Provence-Alpes-Côte-d'Azur)

**Secrétariat de rédaction :** Yasmine Agina (CIDJ)

**Maquette et fabrication :** Aneta Vuillaume (CIDJ)

**Crédit photo de couverture :** sturti / istockphoto.com

## CIDJ

6/8, rue Eugène Oudiné - 75013 Paris

4, place du Louvre - 75001 Paris

Tél : 01 44 49 12 00

[www.cidj.com](http://www.cidj.com) / [www.jobs-ete.com](http://www.jobs-ete.com)



Trouvez les coordonnées  
du centre Info Jeunes le  
plus proche de chez toi



#MonJobAvecInfoJeunes



## Version CRIJ Occitanie

**Directeur de la publication :** Jean-Pierre Margaix

**Rédactrices :** Dominique Rigal, Jamila Baron

**Adaptation :** Claire Guillon

CRIJ Occitanie

Siège social • 17 rue de Metz • 31000 Toulouse

Site de Montpellier • 6 rue d'Obilire • 34000 Montpellier

[www.crij.org](http://www.crij.org)



Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

© CIDJ / Réseau Info Jeunes 2025

Imprimé en Occitanie par IMP'ACT Imprimerie

Dépot légal janvier 2025 - ISBN 978-2-84175-225-6

# Avec le réseau Info Jeunes Occitanie : *des infos et des conseils près de chez toi*



Environ 90 structures Info Jeunes en Occitanie proposent un accueil personnalisé gratuit et sans rendez-vous, des conseils, un accompagnement pour des projets de jeunes, des services spécialisés et des actions d'animation.

#orientation #jobs #logement #mobilité #droits #engagement ...

# MonJobAvecInfoJeunes #InfoJeunes #explorerlespossibles



Retrouve les coordonnées complètes des structures Info Jeunes proches de chez toi sur :  
[www.crij.org](http://www.crij.org)