

EC Tremplin

Séance n° 2 – Rédaction CV et lettre de motivation

Thibault DARCILLON
(thibault.darcillon@univ-paris8.fr)

Licence Economie-Gestion Parcours Economie-Finance

Semestre 2 – 2025-2026

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN CV

- Sur la forme :

- Éviter les fautes d'orthographe, les coquilles (par exemple un espace après une virgule, avant/après une parenthèse)
- Agréable à lire : pas trop condensé, police adéquate, couleur adéquate
- Photo « professionnelle » (pas obligatoire)

- Sur le fond :

- Hiérarchiser les informations : expériences professionnelles si recherche de stage ; formation si recherche d'alternance ; centres d'intérêts et compétences générales (*soft skill*) à la fin
- Texte d'introduction : factuel, éviter des phrases creuses, ...
- Rattacher chaque expérience à votre projet d'études/professionnel
- Compétences & Intérêt : en quoi cela reflètent-ils votre personnalité ?

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN CV

- Formations :

- Mentionner uniquement les formations les plus récentes (ex : ne pas mentionner le brevet des collèges)
- Lister les principales matières (analyse éco, statistique, économétrie) ...
- Projet d'études (mémoire)

- Expériences professionnelles

- Décrire les principales tâches que vous avez effectuées (attention aux doublons liés à la contrainte de place)
- Mettre l'accent sur les compétences que vous avez pu acquérir et en lien avec votre projet (sens de responsabilité, sens du travail en équipe, ...)

Remarque

- Candidatures pour les masters → commencer par les formations
- Candidatures pour un stage ou une alternance (entreprise) → commencer par vos expériences professionnelles (si pertinentes)

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN CV

MES COMPÉTENCES

- Excel/Word
- Fimora
- HTML/CSS

- Français - natif
- Anglais - B2
- Espagnol - B1

- Travail d'équipe
- Capacité d'écoute
- Dynamique

MES CENTRES D'INTÉRÊT



Autres

Réseaux sociaux
Jeux vidéo
Bricoleur
Cuisine
Montage Vidéo



Sports

Natation :
compétiteur
(8 ans)
Tennis
Tennis de table

EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES

2022-2025 : Surveillant de Baignade (saisonnier et intérimaire) Piscines municipales de Sevran, Tremblay, Aulnay-sous-Bois

- Surveillance et sécurisation des bassins et zones de baignade
- Prévention des risques et interventions en cas d'incident
- Participation à l'organisation à l'animation d'événements aquatiques : passage de la flamme olympique au canal de l'Ourcq, Aquazen, Aquaciné, Olympiades
- Accueil et information du public sur les règles de sécurité
- Travail en équipe avec les autres maîtres nageurs

DIPLÔMES

Licence en Economie – Paris 1 Panthéon-Sorbonne, 2025

BNSSA (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique) – Villepinte, 2022

PSE1 (Premiers Secours en Equipe niveau 1) – Paris, 2022

Baccalauréat général – Aulnay-Sous-Bois, 2022

Spécialités : Mathématiques, Sciences Economiques et Sociales, Numérique et Sciences Informatiques

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN CV

- Vous pouvez travailler sur un CV type à personnaliser en fonction de vos recherche (stage/alternance ou formation)
- Le plus précis possible : éviter les « jauges visuelles », niveau de langues



- Trouver le juste milieu dans les qualificatifs (pas trop d'emphases, ni trop dévalorisant)
- Mentionner les compétences techniques, les certifications (ex. langues)

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN LETTRE DE MOTIVATION

- Comment votre projet académique ou professionnel est-il en adéquation avec la formation ou le poste sur laquelle ou lequel vous postulez
 - Expliquer le plus précisément et le plus **personnalisé** possible votre projet

Candidatures en Master

- Quel votre projet académique et professionnel ? En quoi est-il en adéquation avec la formation dans laquelle vous postulez ?
- Comprendre les **spécificités** de la formation → cela permet de justifier pourquoi vous êtes intéressé(e)s dans cette formation ? Quelle est l'originalité ?
 - Bien se renseigner sur l'offre de formation (site Internet institutionnel, page LinkedIn, salons, ...)
 - Lien avec le projet professionnel (alternance, stage, ...)
- Approfondir certains mentionnés dans le CV
 - Exemple : sujet de mémoire avec les compétences techniques (logiciel, bases de données, méthodes, ...)

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN LETTRE DE MOTIVATION

Candidatures en stage ou en alternance

- En quoi votre projet professionnel est en adéquation avec l'entreprise ou l'organisme dans lequel vous postulez ?
- Comprendre les **spécificités** du poste
- **Ficher métier** : en quoi consiste concrètement ce métier ?
 - En quoi est-il compatible avec votre formation actuelle et avec vos propres attentes ?
 - Quelles sont les compétences attendues (compétences techniques/réglementaire) ? Des certifications supplémentaires sont-elles nécessaires ?
 - Quelles sont les principales qualités à faire valoriser ?
 - Quels sont les employeurs typiques ? Nombre de postes disponibles ?
- **Caractéristiques de l'entreprise / l'organisme** : se renseigner sur l'entreprise ou l'organisme où vous postulez
- Ce sont autant d'éléments qui vous alimentent votre argumentation.

CONSEILS SUR LA RÉDACTION D'UN LETTRE DE MOTIVATION

- Vous pouvez utiliser des outils d'IA (ex : ChatGPT) comme outil de base **qui faudra ensuite reformuler !**
 - Standardisation vs. originalité !
- Trouver un équilibre entre l'originalité et la standardisation !
- N'hésitez pas à demander un avis extérieur avant d'envoyer votre candidature
 - Est-ce clair ? Est-ce convaincant ?

EN RÉSUMÉ

- Proposer un CV adapté à votre recherche de formation ou de stage (et puis particulièrement à la formation ou à l'entreprise pour laquelle vous postulez)
- Même conseil pour la lettre de motivation qui doit être la plus personnalisée (originalité sans trop être excentrique)
- Eviter des CV trop impersonnels, y compris dans l'esthétique (ex : templates Canva)