

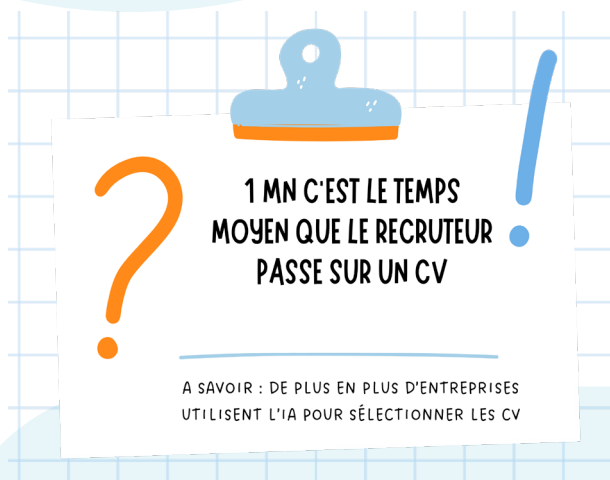


# Réaliser son CV

Le CV va présenter ton parcours personnel et professionnel. Il doit valoriser tes atouts, tes compétences et tes qualités. Un CV bien structuré va en dire long sur ta personnalité : organisé, sérieux, motivé par exemple.

Il doit immédiatement accrocher l'oeil du recruteur. Objectif : décrocher un entretien d'embauche !

Un conseil : adapte-le à chacune de tes candidatures, pour qu'il soit en rapport avec l'offre sur laquelle tu postules. Cette stratégie s'avère souvent efficace et payante !



# Exemple de CV classique



**Prénom**  
**NOM**

Étudiante en...

Permis B

Dispose d'un véhicule

**poste visé / domaine activité**

## Mon profil

*J'aime le contact, je suis efficace, autonome et disponible tout l'été.*

## Langues parlées

Anglais

Italien

## Compétences et qualités

- Sens de l'organisation
- Attitude positive
- Facilité d'adaptation dans une équipe
- Pratique du Pilates
- Ponctuelle
- Fiable

## Coordonnées

06 00 00 00 00

adressepro@greatsite.com

@monprofil

adresse

## Études et formations

- Diplômes obtenus ou en cours / années indique les spécialisations pertinentes en lien avec le poste visé
- Formations complémentaires : Secourisme, Bafa, participation à des travaux de groupes, échanges linguistiques, sujet de thèse...

## Parcours Professionnel

### Expériences professionnelles

*A dater de la plus récente à la plus ancienne*

- Mentionne le nom de l'entreprise, le poste occupé, la nature du contrat, le détail de tes missions, tes responsabilités, etc.

### Autres expériences en entreprise

*Surtout si tu es débutant indique ici :*

- Tes stages en entreprise dans le cadre de tes études
- Tes missions en Service civique
- Tes expériences de volontariat : Chantier ou autres missions en France ou à l'étranger



Enregistre le CV au format PDF et nomme-le à tes NOM/Prénom.

# Les règles fondamentales du CV

Donne de la profondeur à ton CV et harmonise la mise en page. Il doit tenir sur une seule page, avec suffisamment d'espaces entre les différentes rubriques. La police choisie doit être simple 10-11. L'objectif est de donner envie au recruteur de s'y attarder : il doit s'y retrouver d'un seul coup d'oeil !

⇒ **Trouve la bonne accroche pour faciliter son travail de repérage.**

Tu peux indiquer un objectif professionnel, un métier, une qualification ainsi que tes disponibilités. Si tu souhaites ajouter quelques touches de couleur ou de forme pour capter son attention, n'hésite pas, mais fais-le avec modération, car cela pourrait avoir l'effet inverse.

Evite les mots-clés « creux » comme « motivé » et remplace les par des preuves concrètes de ta motivation. Un CV bien conçu, est souvent la clé pour attirer l'attention d'un recruteur, et les premières secondes sont cruciales !

Tu dois mettre tout en œuvre pour que ton CV sorte du lot et finisse sur la bonne pile ! Si ton CV n'accroche pas le recruteur, il y a peu de chance qu'il se penche sur ta lettre motivation !

## Conseils

Ne PAS MENTIR sur LE CV !

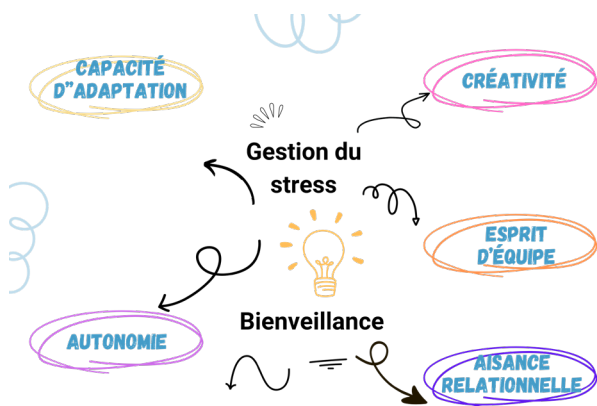
Ton futur employeur est en droit de te demander les copies de tes diplômes, certificats de travail ou lettres de références.

Il peut également appeler ton ancien employeur, avec ton accord, pour en savoir plus sur toi.

**Inspire-toi de modèles de CV ou de l'IA mais évite les copier-coller !**

Les recruteurs ne sont pas dupes. Cherche plutôt à te démarquer, à être sincère et authentique.

## Présente tes soft-skills



Ce que l'on entend par là c'est la mise en avant de tes savoir-être.

Aujourd'hui les recruteurs ne se basent plus seulement sur les compétences professionnelles ou sur les diplômes.

Ils recherchent de plus en plus certaines **qualités essentielles**.

Ces exemples sont à mettre en avant, surtout si tu es peu expérimenté ou si tu n'as pas d'expérience professionnelle.

N'hésite pas à valoriser tes activités extérieures pour lesquelles tu développes des compétences : coach sportif dans ton club, formation baby-sitting, pompier volontaire dans ta commune...

# En pratique

## Demande-toi si les éléments cités dans ton CV présentent un atout pour le poste visé ?

Si tu as effectué de nombreux petits jobs ou des formations qui n'ont pas de rapport avec le poste visé mentionne-les brièvement. Ne conserve que ceux qui peuvent intéresser le recruteur et qui sont en lien avec le poste.

- » Tu envoies une **candidature spontanée** : **renseigne-toi** sur l'entreprise afin de mettre en avant tes expériences et compétences susceptibles d'être en rapport avec ses activités et ce qu'elle attend de ses collaborateurs.
- » Tu réponds **à une annonce** : mets en valeur les expériences et les compétences attendues par l'employeur que l'on retrouve dans l'annonce.



### Tu manques d'expérience ?

Fais ressortir ton dynamisme !

Valorise tes stages en entreprise, tes jobs étudiants, tes engagements, tes expériences de bénévolat, de voyage, de formation, Bafa, secourisme, baby-sitting etc.

### Autre solution :

Le CV thématique...

- Si ton expérience professionnelle est trop longue pour un CV chronologique.
- Si tes missions intérim sont nombreuses et courtes à la fois.
- Pour masquer des périodes sans emploi, des fréquents changements d'entreprises par exemple.

L'Intelligence Artificielle peut être un soutien pour la rédaction de ton CV. Elle peut te générer un CV sur mesure et personnalisé à condition de fournir des instructions précises dans le prompt.

Grâce à l'IA, il est possible de faire correspondre ton CV à une offre d'emploi spécifique en faisant ressortir les mots clés essentiels. Si tu veux obtenir un résultat optimal, n'oublie pas d'ajouter TA touche personnelle. Les recruteurs apprécient l'authenticité !



Notre article sur l'IA et recherche d'emploi

## Repères...

⇒ Plus d'infos :

• [www.emploi-store.fr](http://www.emploi-store.fr) • [www.cidj.com](http://www.cidj.com) • [www.infos-jeunes.fr](http://www.infos-jeunes.fr)

⇒ Sites gratuits de création de CV :

• [www.canva.com](http://www.canva.com) • [cvdesignr.com](http://cvdesignr.com) • [hellocv.com](http://hellocv.com)

Prends le temps de te faire accompagner ou conseiller dans la rédaction de ton CV par des professionnels de l'information et de l'orientation tels que le Réseau Info Jeunes, la Mission locale, France Travail, le SUIO, le CIO, l'Apec...

>> Dans la même collection, retrouve nos deux mini-guides « Ecrire sa lettre de motivation » et « Se préparer à un entretien d'embauche » auprès du réseau Info Jeunes.

Ne pas jeter sur la voie publique



Novembre 2025 - n° 3.02

Directeur de publication : Gaël QUIBAN

Rédaction : Fabienne MASSE

©Info Jeunes Pays de la Loire. Reproduction interdite sauf autorisation

Ils soutiennent Info Jeunes Pays de la Loire



Avec le soutien de l'État - Préfecture de la Région Pays de la Loire - Délégation régionale académique à la jeunesse à l'engagement et aux sports

