

2026



escm
EXPERIENCE INSIDE

GUIDE DE L'ALTERNANCE

Tu as des questions concernant l'alternance ? L'ESCM t'a concocté un guide pour t'orienter et commencer ton année dans les meilleures conditions.

**ON RÉPOND À TOUTES TES QUESTIONS DANS
CE LIVRE BLANC**

MADE IN ESCM

C'est quoi l'alternance ?

Les aides en alternance ?

Que faire après l'alternance ?

**Nos conseils pour trouver une
entreprise et te guider avec
les démarches**



HELLO,

Bienvenue à l'ESCM. Tu envisages de faire **ta formation en alternance**, mais tu te demandes encore si c'est vraiment fait pour toi ?

C'est tout à fait normal et c'est exactement pour ça qu'on a conçu **ce guide**.

Ici, pas de jargon administratif ni de discours compliqué : **on te donne les clés** pour comprendre le système, trouver ton rythme et **construire un projet professionnel** qui te ressemble vraiment.

Au fil des pages, tu découvriras les témoignages d'étudiants et d' alumni qui ont vécu cette aventure depuis **nos campus de Strasbourg et de Colmar**, et qui partagent avec toi leurs bons plans, leurs galères et leurs réussites.

On abordera aussi tout ce qu'il faut savoir sur **les aides financières disponibles**, les démarches pour intégrer une entreprise, et les stratégies concrètes pour décrocher le contrat qui lancera ta carrière.

Alors installe-toi, prends ton temps, et bonne lecture !

SOMMAIRE

1. L'ESCM c'est quoi ?	1
2. On t'explique l'alternance	3
3. Droits et devoirs en tant qu'alternant	5
4. La recherche d'alternance	8
5. Le contrat d'alternance	14
6. Les aides en alternance	17
7. Perspectives post-alternance	22



L'ESCM C'EST QUOI ?

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr

C'est ton **école urbaine** et **proche de la gare**, à Strasbourg et Colmar.



Implantée au cœur de l'Alsace **depuis 2010**, l'ESCM développe ses formations sur **deux campus urbains** stratégiquement situés : à Strasbourg, à quelques minutes à pied de la gare centrale et du centre-ville, et à Colmar, face au Champ de Mars, à deux pas de la gare.

Ce positionnement au cœur des villes n'est pas anodin : il reflète une philosophie assumée, celle d'une **école connectée au dynamisme économique, culturel et humain de son territoire**.

Strasbourg, capitale européenne et siège du Parlement européen, offre un vivier d'opportunités professionnelles exceptionnel ; Colmar, au carrefour de la France, de l'Allemagne et de la Suisse, s'impose comme un territoire à fort potentiel, porté par un tissu dense de PME, d'ETI familiales et d'acteurs du tourisme.

L'ESCM incarne deux valeurs fondamentales : **l'exigence et la proximité** qui se traduisent concrètement dans chaque dimension de la vie étudiante : des enseignements dispensés par des professionnels en activité, une pédagogie fondée sur la gestion de projets réels et l'apprentissage collaboratif, et un accompagnement individualisé vers l'emploi.

À taille humaine, l'école propose des formations reconnues par l'État, du BTS au Mastère, en alternance ou en initiale, dans **un environnement résolument ouvert sur le monde de l'entreprise**.

02



ON T'EXPLIQUE L'ALTERNANCE

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr



L'ALTERNANCE C'EST QUOI ?

PRÈS D'1 MILLION D'ALTERNANTS EN 2026

L'alternance, c'est le meilleur des deux mondes : tu apprends la **théorie à l'école** et tu la mets **en pratique directement en entreprise**. Et ça, du BTS au Mastère, dans une multitude de secteurs différents.

L'alternance ça permet de :

Gagner en compétences concrètes tout en décrochant un diplôme qui compte.

Intégrer le marché du travail avec une formation calée sur les besoins réels des entreprises.

Découvrir un métier de l'intérieur, tester un secteur, et repartir avec une vision claire de là où tu veux aller.

Les avantages de l'alternance :

- Une rémunération
- Des frais de formation pris en charge
- L'accès à diverses aides
- La voie de l'indépendance
- L'insertion professionnelle réussie

Tu gagnes :

- en maturité
- en autonomie
- en responsabilité

ENTRE ÉCOLE ET ENTREPRISE

En alternance, **tu ne te contentes pas d'observer** : tu participes, tu t'impliques, tu évolues. Encadré par des professionnels expérimentés, tu **transformes la théorie en pratique** dans des conditions réelles. Et tout au long de ta formation, tu bénéficies du **statut d'apprenti** avec les droits et les avantages qui vont avec.

03

escm
EXPERIENCE INSIDE



ÊTRE EN ALTERNANCE **MES DROITS** **& MES DEVOIRS**

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr

TES DROITS EN TANT QU'ALTERNANT :

- **Contrat de travail** : ton contrat d'alternance a la même valeur juridique qu'un contrat de travail classique. Il encadre à la fois les conditions de ta formation et les missions qui te seront confiées en entreprise.
- **Rémunération** : ton salaire est calculé en fonction de ton âge et de ton niveau d'avancement dans ton cursus de formation.
- **Période probatoire** :
 - **Pour un contrat d'apprentissage** : la période d'essai est fixée à 45 jours (de présence effective en entreprise).
 - **Pour un contrat de professionnalisation** : la durée de la période d'essai suit les règles applicables à un salarié en CDD ou en CDI selon la nature de ton contrat. Elle est généralement d'un mois pour un CDD de six mois, ou de deux mois au-delà de six mois, avec une possibilité de renouvellement selon le cas.
- **Protection sociale** : tu bénéficies du même régime de protection sociale que l'ensemble des salariés : Sécurité sociale, retraite, assurance chômage.
- **Congés payés** : comme tout salarié, tu acquiers et bénéficies de congés payés !
- **Formation** : tu as le droit de suivre l'ensemble des enseignements théoriques prévus par ton contrat d'alternance, sans que cela n'impacte ta rémunération.
- **Accompagnement** : tout au long de ton parcours en entreprise, un maître d'apprentissage ou un tuteur est désigné pour te guider et t'accompagner.
- **Carte national d'apprenti** (ou carte étudiant des métiers) : elle te donne accès à de nombreux avantages et réductions.
- **Exonération d'impôts** : tant que ta rémunération annuelle ne dépasse pas le montant du Smic annuel, elle est exonérée d'impôt sur le revenu.

TES DEVOIRS EN TANT QU'ALTERNANT :

- **Assiduité** : tu es tenu d'assister régulièrement à la formation théorique, de te présenter à l'ensemble de tes examens, d'être présent chez ton employeur et de respecter les horaires fixés.
- **Intégration** : tu dois t'investir pleinement au sein de l'entreprise, mener à bien les missions confiées en lien avec ta formation, et respecter le règlement interne de l'entreprise.
- **Justifier tes absences** : toute absence doit reposer sur un motif valable et dûment justifié, parmi lesquels :
 - Arrêt maladie ou arrêt de travail
 - Passage du permis de conduire
 - Mariage, naissance ou décès d'un proche
 - Journée Défense et Citoyenneté (JDC)

04



LA RECHERCHE D'ALTERNANCE

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr

AVOIR LE BON **TIMING**

Le marché de l'alternance traverse une période de turbulence. Mais une chose ne change pas : l'ESCM est là pour t'aider à décrocher la tienne.

-12% d'offres d'alternance en 2025 par rapport à 2024, le supérieur étant le plus touché. Ce que cela représente pour toi, c'est **qu'il y a plus de candidats par offre** = tu ne peux plus envoyer 3 CV et attendre. Pour augmenter ses chances de réussite, il faut commencer **les recherches tôt, viser large et être bien accompagné.**

Lance-toi dès avril-mai, signe jusqu'à la rentrée.

La plupart des candidats s'y prennent trop tard, en panique l'été. La majorité des entreprises ont déjà recruté à la mi-juin et les meilleures places partent au printemps.

3 mois

C'est la fenêtre de signature : tu peux signer ton contrat jusqu'à **3 mois avant** et **3 mois après** la rentrée.

Cadre légal du contrat d'apprentissage

- ✓ **Avril-mai** : tu prépares CV + lettre de motivation et tu envoies tes premières candidatures.
- ✓ **Juin-juillet** : le pic de recrutement, tu multiplies les contacts.
- ✓ **Août- rentrée** : la période où tu signes, même après c'est encore possible

OÙ CHERCHER ?

Les 4 canaux qui décrochent vraiment un contrat.

Tout le monde se rue sur les plateformes d'offres... qui pèsent le moins. Voici d'où viennent réellement les contrats signés :

28%

des alternants ont trouvé par candidature spontanée : viser une entreprise même sans annonce publiée reste le canal n°1.

Répartition des canaux d'obtention (étude de marché 2025)

- ✓ **Candidature spontanée 28%** : tu cibles, tu n'attends pas l'annonce.
- ✓ **Réseau 23%** : famille, amis, anciens élèves, stages. Parle de ta recherche
- ✓ **Ton école 23%** : autant que le réseau perso.
- ✓ **Plateforme d'offres 9%** : utile, mais ne mise pas tout dessus.

À l'ESCM, tu ne cherches pas tout seul.

Un canal sur quatre, c'est l'école. Sauf qu'à l'ESCM, on ne se contente pas de te transmettre une liste : on a déjà les entreprises, et on te suit jusqu'à la signature de ton contrat.

- ✓ Un réseau d'entreprises partenaires qui recrutent chaque année.
- ✓ Un accompagnement CV, lettre et entretien, en face à face.
- ✓ Un suivi personnalisé tant que tu n'as pas signé.

CV & LETTRE ?

Te faire remarquer en 6 secondes.

Un recruteur passe quelques secondes sur ton CV. Ton job : qu'il comprenne tout de suite qui tu es et ce que tu cherches.

Ton CV

Une accroche en haut (« Candidat.e en alternance Bachelor Marketing, rythme 3 jours entreprise, 2 jours école »). Des résultats concrets, pas juste des tâches. Une page aérée et sans fautes.

Ta lettre

Oublie le copie-coller, il te faut 3 paragraphes : pourquoi cette entreprise précise, ce que tu apportes, ce que tu veux apprendre. Le nom du recruteur en-tête fait la différence.

Le réflexe à avoir

Personnalise chaque candidature. Mieux vaut 10 candidatures ciblées que 100 identiques. Et fais relire : une faute peut tout coûter.

Les choses à faire et ne pas faire pour ton CV.

- ✓ Limite ton CV à une page, avec une présentation claire.
- ✗ Pas de phrases longues : utilise des listes avec des verbes d'action.
- ✓ Ta mise en page doit être cohérente, dans la police, les titres, les puces, les espacements.
- ✗ Évite les couleurs trop vives ou les polices fantaisies.
- ✓ Commence toujours par le plus récent (formation et expériences).
- ✓ Ta photo (facultative) doit être neutre, de bonne qualité et adaptée à un contexte pro.
- ✗ Évite les auto-évaluations abstraites (étoiles, barres) : ce n'est pas concret.

CV & LETTRE ?

Réussir ta lettre de motivation.

La lettre de motivation complète ton CV :

Elle montre pourquoi tu postules et en quoi tu corresponds au poste. Si elle est bien faite, elle peut faire la différence.

EXEMPLE DE STRUCTURE EN 3 PARAGRAPHES

1ER PARAGRAPHE - INTRODUCTION

- Montre que tu sais où tu postules (parle de l'entreprise et de ses missions/valeurs).
- Explique rapidement ce que tu as compris du poste.
- Ton objectif : prouver que tu t'es renseigné et que ta candidature est ciblée.

2E PARAGRAPHE - TES ATOUTS

- Développe 1 ou 2 expériences clés (stages, jobs, bénévolat, projets scolaires).
- Montre ce que tu as appris (compétences techniques et qualités humaines).
- Relie-les directement aux compétences attendues dans l'offre.
- Ton objectif : montrer que tu as ce qu'ils recherchent.

3E PARAGRAPHE - CONCLUSION

- Résume en une phrase ce que tu peux apporter.
- Exprime ton envie de les rencontrer.

AVANT D'ENVOYER TA LETTRE DE MOTIVATION

- Sauvegarde en PDF avec ce format : PrénomNOM_LM.pdf
- Vérifie l'orthographe et la cohérence des infos.
- Vérifie que le bon document correspond à la bonne candidature.
- Demande à un ami ou à un proche de relire : un regard extérieur repère souvent des détails oubliés.

L'ENTRETIEN

Réussir **ton entretien.**

LES BASES

- | | |
|--|--|
| ✓ Arrive à l'heure (préviens si tu es en retard). | ✗ Avoir une tenue ou une attitude inadaptée. |
| ✓ Remercie le recruteur pour l'entretien. | ✗ Réciter ton CV. |
| ✓ Écoute bien les questions jusqu'au bout. | ✗ Critiquer tes anciens employeurs ou professeurs. |
| ✓ Réponds de façon claire, positive et concise. | ✗ Ne pas t'être renseigné sur le poste. |
| ✓ Illustre avec des exemples concrets. | ✗ Ne pas avoir préparé les questions classiques. |
| ✓ Regarde ton interlocuteur, adopte une posture ouverte. | |

FIN DE L'ENTRETIEN : BIEN CONCLURE

L'objectif : montrer que tu es motivé(e) et que tu te projettes déjà dans le poste.

POSE 1 OU 2 QUESTIONS POUR MONTRER TON INTÉRÊT

Par exemple :

- « Quelles sont les missions principales confiées à l'alternant(e) dès son arrivée ? »
- « Quels sont les projets prioritaires de l'équipe cette année ? »

05



COMMENT CA MARCHE ? **LE CONTRAT D'ALTERNANCE**

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr

QUEL CONTRAT ?

EN ALTERNANCE, IL Y A 2 TYPES DE CONTRATS

Contrat d'apprentissage

Destiné aux jeunes de **16 à 29 ans**, ce contrat peut également être ouvert, sous conditions, à des publics spécifiques : personnes en situation de handicap, porteurs d'un projet de création ou de reprise d'entreprise, et sportifs de haut niveau. D'une **durée de 6 mois à 3 ans**, il permet de préparer un diplôme ou un titre professionnel reconnu et inscrit au **Répertoire National des Certifications Professionnelles (RNCP)**.

Contrat de professionnalisation

Ce dispositif s'adresse aux jeunes de **16 à 25 ans**, aux demandeurs d'emploi de 26 ans et plus, ainsi qu'à certains bénéficiaires de minima sociaux ou de contrats aidés. Contrairement au contrat d'apprentissage, il vise particulièrement le développement de compétences opérationnelles. L'objectif est d'**acquérir une qualification professionnelle reconnue**, qu'il s'agisse d'un titre RNCP, d'un certificat de qualification professionnelle (CQP) ou d'une qualification figurant dans les classifications d'une convention collective de branche. **Sa durée varie de 6 à 24 mois.**

Apprentissage ou professionnalisation : deux dispositifs complémentaires, pensés pour s'adapter à des parcours et des ambitions variés. Le premier **accompagne les jeunes vers l'obtention d'un diplôme reconnu**, tandis que le second offre **une voie de montée en compétences** accessible à un public plus diversifié. À chacun de trouver la formule qui lui correspond vraiment.

Il y a plusieurs étapes dans le processus de création d'un contrat d'alternance. Cependant, chaque école à sa manière de les rédiger, c'est pourquoi je t'explique le processus qu'on utilise à l'ESCM.

1 PREMIÈRE ÉTAPE

Lors de la première étape, tu reçois une fiche de renseignement sur la plateforme Newlinks dans laquelle tu dois y inscrire tes informations personnelles pour que nous puissions les rédiger dans ton contrat. Il en va de même pour l'entreprise qui reçoit également une fiche de renseignements dans laquelle, elle devra informer le tuteur qui te prendra en charge, le siret de l'entreprise ainsi qu'à la rémunération.

2 DEUXIÈME ÉTAPE

Une fois que toutes les informations ont été partagées de ta part et celle de l'entreprise, notre pôle carrière est gestion s'occupe de la rédaction du contrat qui sera envoyé à toi et à ton entreprise d'accueil pour signature électronique. Ensuite, notre pôle gestion s'occupe de toutes les formalités et les déclarations auprès de l'OPCO.

Petits tips :

- Lorsque tu remplis tes informations, fais bien attention à revérifier ce que tu as écrit, parce que chaque erreur retarde le processus de création de contrat.
- Vérifie également si la rémunération correspond bien au barème du revenu qu'un alternant perçoit, certaines entreprises essayent de gagner un peu d'argent en baissant volontairement.

06



LES AIDES DE L'ALTERNANCE

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr

1. LES AIDES AU LOGEMENT

- L'APL t'aide à payer une partie de ton loyer.
- L'ALF te permet de réduire ton loyer si tu as des enfants à charge.
- L'ALS est une alternative si tu n'es malheureusement pas éligible aux deux précédentes.

Si tu souhaites bénéficier de ces aides, tu dois remplir certaines conditions liées à tes revenus, le montant de ton loyer et la taille de ton logement.

Avant de faire ta demande, pense à bien préparer :

- Tes bulletins de salaires (souvent des 3 derniers mois)
- Une pièce d'identité
- Bail de location
- Attestation de loyer
- RIB
- Avis d'imposition
- Justificatif de charges

LES DÉMARCHES

Si tu souhaites obtenir ces aides, rends-toi sur le site de la CAF ou son application mobile. Dans la rubrique « Aides et démarches », tu pourras faire réaliser une simulation pour vérifier si tu es éligible ou non ainsi que le montant potentiel de l'aide.

Et si je ne suis pas éligible ?

Pas de pression ! tu as sûrement le droit à d'autres aides :

- Le plan 1 jeune 1 solution qui te permet de savoir en quelques clics à quelles aides tu as accès
- L'aide Mobili-Jeune (jusqu'à 100€ sur ton loyer)
- L'avance Loca-Pass (couvre le dépôt de garantie)
- La garantie VISALE permet de couvrir les loyers impayés
- Les logements du CROUS à des tarifs abordables

2. LES DIFFÉRENTS CONSEILS POUR TROUVER TON LOGEMENT

La résidence étudiante : Le bon plan pour gagner en autonomie sans se retrouver livré à soi-même : des logements meublés et tout équipés, pour poser ses valises sereinement.

La colocation : partager un logement, c'est partager bien plus que les charges : c'est aussi gagner en espace, alléger son budget, et trouver dans ses colocataires une vraie vie sociale au quotidien.

Loger chez l'habitant : c'est une option économique et flexible, parfaite quand ton rythme t'amène à changer de ville régulièrement selon les semaines.

En foyer de jeunes travailleurs, ou Habitant Jeunes : idéal pour une installation de quelques mois à un an, avec des logements meublés et des espaces partagés pour ne pas rester seul dans son coin.



L'appartement en ville, c'est tentant. Mais entre le loyer et les démarches, l'appartement indépendant reste souvent la solution la plus exigeante à décrocher.



3. COMMENT TROUVER LE LOGEMENT IDÉAL ?



- **Les agences immobilières à proximité** : c'est un moyen pratique et efficace pour trouver un logement, mais il nécessite un budget plus conséquent.
- **Les sites spécialisés** : Leboncoin, PàP, Bien Ici, ParuVendu, SeLoger etc... permettent de trouver des biens moins chers et que l'on ne trouve pas forcément en agence.
- **Jinka** : l'application qui référence toutes les offres de location de tous les sites immobiliers.
- **Action Logement** : te permet de voir des offres et consulter tes aides au logement.
- Le bouche à oreille, sous-côté et pourtant très efficace.

LES DÉMARCHES À SUIVRE POUR OBTENIR SON LOGEMENT :

- Préparer son dossier de candidature avec tous tes justificatifs et ceux de ton garant.
- Anticipe tes recherches pour avoir le temps de trouver le logement idéal.
- Explore toutes les aides financières avant de fixer ton budget logement.

Pour ton déménagement :

Les supermarchés aux alentours peuvent de donner des cartons gratuits. Pense également à protéger les objets fragiles et de faire appel à tes amis les plus musclés pour porter tes cartons. Si personne n'est disponible (ou n'a pas envie de venir), il existe des services d'aide au déménagement tels que [Des Bras en +](#) ou [Lulu Dans Ma Rue](#).

De plus, il ne faut pas oublier de transférer ton courrier par La Poste, on peut le faire en ligne. Pense aussi à prévenir ta banque, la Sécurité Sociale et AMELI de ton changement d'adresse.

4. LES AUTRES AIDES DISPONIBLES

La prime d'activité : proposée par la CAF, cette aide soutient les apprentis et les alternances de plus de 18 ans et qui résident en France. La principale condition pour en bénéficier est de percevoir un salaire minimum de 78% du SMIC net (1421€) depuis plus de 3 mois.

Le montant de la prime est calculé en fonction de l'ensemble des ressources. Il te faudra les déclarer sur le site de la CAF, dans l'espace Mon Compte. L'avantage, c'est qu'elle n'est pas imposable et que tu peux la cumuler avec les APL.

Les aides de la région : la région Grand-Est propose différentes aides pour ses étudiants comme l'aide à la mobilité internationale ou encore Jeun'Est.

La garantie Visale :

Une caution locative 100% gratuite qui garantit à ton propriétaire le règlement des loyers et des charges pendant toute la durée du bail.

La carte d'étudiant des métiers :

Accessible aux moins de 26 ans, elle est valable pendant toute la durée de ton contrat et te permet de bénéficier de plein de réductions, pour les transports, les activités sportives, les loisirs etc...

L'aide au permis de conduire

Lors de ton apprentissage, tu peux percevoir une aide de 500€ pour passer ton permis de conduire. Pour l'obtenir, rapproche-toi de la scolarité et de la gestion de l'école.

Le comité d'entreprise

Si ton entreprise d'accueil a un comité d'entreprise, tu peux bénéficier, comme tous les autres employés, d'avantages tels que des chèques restaurant, chèques cadeaux, chèques vacances, carte de transport...

Action Logement :

Action Logement propose des aides pour faciliter ton installation :

L'avance Loca-Pass :

Au moment de votre emménagement, le propriétaire te réclame un dépôt de garantie. Ce prêt sans intérêts t'aide à avancer cette somme et à la rembourser ensuite par mensualités.

07

GARE DE COLMAR



PERSPECTIVES

POST-ALTERNANCE

ESCM Strasbourg & Colmar
Guide de l'alternance

www.escm-ecole.fr

ET APRÈS

L'ALTERNANCE

L'alternance te prépare à un vrai métier. Voici les débouchés concrets qui t'attendent à l'issue de ta formation.

TROUVER UN EMPLOI

Une très grande majorité des alternants trouvent un emploi peu après leur formation. Il n'est d'ailleurs pas rare que l'alternant signe un CDI dans son entreprise d'accueil.

POURSUIVRE SES ÉTUDES

L'alternance n'est qu'un point de départ. Selon tes ambitions et ta motivation, tu peux poursuivre tes études et atteindre le niveau bac+5.

RÉUSSIR LA TRANSITION

- ✓ **L'évaluation** : fais le point sur les compétences et les savoirs que tu as développés tout au long de ton alternance.
- ✓ **Le CV** : actualise ton CV pour qu'il reflète fidèlement ton expérience, tes compétences et les projets menés, c'est ce qui fera la différence auprès des recruteurs.
- ✓ **Le réseau** : maintiens le lien avec tes collègues et collaborateurs, ils peuvent devenir des atouts précieux pour ton insertion professionnelle ou ta reconversion.
- ✓ **La formation continue** : reste en veille sur les évolutions de ton secteur et les formations disponibles, le marché du travail bouge, toi aussi.
- ✓ **La préparation aux entretiens** : affûte tes techniques d'entretien et apprends à valoriser ton expérience en alternance comme un vrai atout pour le poste que tu vises.

Découvre ton **école urbaine** poche de la gare à **Strasbourg** et **Colmar**.



 escmecole
 ESCM Strasbourg
 escmecole
 ESCM Strasbourg Colmar

Découvre notre offre de formation sur notre **site internet.**
www.escm-ecole.fr

