

Vérifier sa candidature avant chaque envoi

5 points essentiels à vérifier avant d'envoyer ton CV pour décrocher plus d'entretiens en alternance.

Cette check-list a été conçue avec les équipes Mentor Goal, la plateforme qui accompagne des dizaines d'écoles dans le suivi du placement de leurs étudiants. Coche chaque point honnêtement. Pour chaque case non cochée, applique l'action corrective indiquée.



RAPPEL ESSENTIEL

Un recruteur scanne ton CV en quelques secondes. Si ton profil n'est pas lisible, ciblé et percutant d'emblée, ta candidature peut passer inaperçue, même si elle est techniquement sans défaut.

SOMMAIRE

1 Le titre annonce clairement le poste visé

2 Les expériences sont décrites avec impact

3 Le CV tient sur une seule page et est en PDF

4 Le CV est relu et la mise en forme est cohérente

5 Le CV est adapté au poste et à l'entreprise visés

Récap & résultat

3 actions prioritaires

COMMENT L'UTILISER

- 1 Coche chaque point honnêtement, sans t'auto-indulger.
- 2 Pour chaque case non cochée, applique l'action corrective indiquée sur la page du point.
- 3 Reprends la check-list avant chaque nouvel envoi : elle sert à chaque candidature, pas une seule fois.



Le titre annonce clairement le poste visé

Un titre imprécis oblige le recruteur à interpréter. Plus il interprète, moins tu as d'impact.

À VÉRIFIER

- ☐ Mon titre contient l'intitulé exact du poste visé
- ☐ Mon titre est différent de mon intitulé de formation
- ☐ Mon titre est adapté à cette candidature précise

AVANT

« Étudiant en BTS Commerce »

« En recherche d'alternance »

APRÈS

« Alternant Chargé de Développement Commercial »

« Alternante Chargée de Communication Digitale »

SI NON → À CORRIGER

Remplace ton titre par l'intitulé exact du poste. 15 minutes suffisent à transformer l'impact de ton dossier.



Les expériences sont décrites avec impact

Des missions listées sans verbe d'action ni résultat ne disent rien à un recruteur. Il voit des mots, pas un profil.

À VÉRIFIER

- ☐ Chaque expérience commence par un verbe d'action
- ☐ Chaque mission décrit un contexte précis
- ☐ Au moins une expérience contient un résultat ou une mesure
- ☐ Aucune mission ne commence par « J'ai participé à » ou « J'ai aidé »

AVANT

« J'ai aidé l'équipe »

« J'ai travaillé sur des projets »

APRÈS

« Géré la publication des contenus sur les réseaux sociaux, 3 posts par semaine sur Instagram et LinkedIn »

« Contribué à la refonte du site vitrine, intégration de 5 pages en HTML/CSS »

SI NON → À CORRIGER

Applique la méthode CAR (Contexte, Action, Résultat) sur tes deux expériences les plus pertinentes.



Le CV tient sur une seule page

Un CV de deux pages pour un profil junior signale un manque de hiérarchisation. Une page suffit, toujours.

À VÉRIFIER

- ☐ Mon CV tient sur une seule page
- ☐ Les centres d'intérêt sont courts ou absents
- ☐ Les expériences sans lien avec le poste visé sont supprimées
- ☐ Aucune mention « références disponibles sur demande »
- ☐ Mon CV est enregistré en PDF avant envoi

AVANT

CV de 2 pages avec centres d'intérêt détaillés

Fichier Word envoyé directement

APRÈS

CV d'une page centré sur les expériences et compétences clés

Fichier exporté en PDF pour garantir la mise en forme

SI NON → À CORRIGER

Supprime les éléments qui ne répondent pas à cette question : « Pourquoi ce profil correspond à ce poste ? » Un fichier Word peut s'afficher différemment selon l'ordinateur du recruteur. Exporte toujours en PDF.

4

Le CV est relu et la mise en forme est cohérente

Une faute d'orthographe ou une mise en forme instable donne l'impression que la candidature a été rédigée à la va-vite.

À VÉRIFIER

- ☐ Le CV a été relu à voix haute au moins une fois
- ☐ Une seule police est utilisée sur l'ensemble du document
- ☐ Les tailles de texte sont cohérentes d'une section à l'autre
- ☐ Les marges et l'espacement sont réguliers
- ☐ Les majuscules sont présentes sur tous les noms propres
- ☐ Un correcteur orthographique a été utilisé
- ☐ Le CV a été relu par un tiers



AVANT

Deux polices différentes sur le même CV

Relu uniquement par l'auteur



APRÈS

Une seule police, cohérente du début à la fin

Relu à voix haute et par un camarade

SI NON → À CORRIGER

Relis à voix haute, fais relire par un tiers et utilise un correcteur (Word, Google Docs, Antidote). Un regard extérieur voit ce que l'auteur ne voit plus.

Le CV est adapté au poste et à l'entreprise visés

Un CV générique envoyé partout ne parle à personne. Un recruteur le voit en dix secondes.

À VÉRIFIER

- ☐ Le titre correspond au poste exact de cette offre
- ☐ Les compétences mises en avant correspondent aux mots-clés de l'offre
- ☐ Le message d'accompagnement contient au moins deux lignes personnalisées
- ☐ Le CV n'a pas été envoyé à l'identique sur 10 candidatures différentes



AVANT

« Compétences : communication, travail en équipe, autonomie »

Message d'accompagnement copié-collé



APRÈS

« Compétences : gestion de contenu (Canva, Notion), community management, rédaction web »

Deux lignes personnalisées sur le besoin de l'entreprise

SI NON → À CORRIGER

15 minutes suffisent pour adapter le titre, deux ou trois compétences clés et deux lignes d'accroche.

[Voir comment Mentor Goal optimise les candidatures avec l'IA →](#)

RÉCAPITULATIF

Les 5 points en un coup d'œil

- ☐ 1. Le titre annonce clairement le poste visé
- ☐ 2. Les expériences sont décrites avec impact
- ☐ 3. Le CV tient sur une seule page et est en PDF
- ☐ 4. Le CV est relu et la mise en forme est cohérente
- ☐ 5. Le CV est adapté au poste et à l'entreprise visés

RÉSULTAT

1 à 2 points cochés

Commence par les 3 actions prioritaires avant d'envoyer quoi que ce soit.

3 à 4 points cochés

Ton CV avance bien. Corrige les points restants avant d'envoyer.

5 points cochés

Ton CV est solide. Lance ta candidature sans attendre.

SI TU MANQUES DE TEMPS

Les 3 actions prioritaires

Si tu n'as que 20 minutes avant d'envoyer ta candidature, concentre-toi sur ces trois points dans cet ordre.

- 1 Vérifie que ton titre correspond à l'intitulé exact du poste visé.
- 2 Relis ton CV à voix haute une fois pour repérer les fautes et les formulations qui sonnent faux.
- 3 Adapte deux lignes de ton message d'accompagnement à l'entreprise ciblée.

Ces trois actions prennent 20 minutes et améliorent immédiatement l'impact de ta candidature.

Responsable pédagogique ou relations entreprises ?

Mentor Goal accompagne les équipes école dans le suivi des CV de toute la promo : qui a déposé son dossier, qui attend un retour, qui n'a pas encore démarré.

mentorgoal.com/demander-une-demo →