



**LES GUIDES
DU SERVICE OSE**

**UNIVERSITÉ
MARIE & LOUIS
PASTEUR**

RÉDIGER UNE LETTRE DE MOTIVATION EFFICACE POUR UNE FORMATION

**Concevoir une lettre de motivation adaptée à son
projet et à la formation visée**

SERVICE ORIENTATION STAGE EMPLOI

POURQUOI UNE LETTRE DE MOTIVATION ?

Du point de vue du Candidat, elle permet de :

Valoriser tes motivations et connaissances

Montrer en quoi la formation s'inscrit dans ton projet professionnel

Présenter tes arguments les plus pertinents



Du point de vue des Responsables de Formation, elle permet de :

Mieux te connaître (parcours d'études, stages, expériences, motivation)

Mesurer ta compréhension des attendus de la formation (vérifier que tu as identifié les connaissances et compétences à acquérir)

Cerner ton objectif professionnel (tes objectifs à l'issue du diplôme)

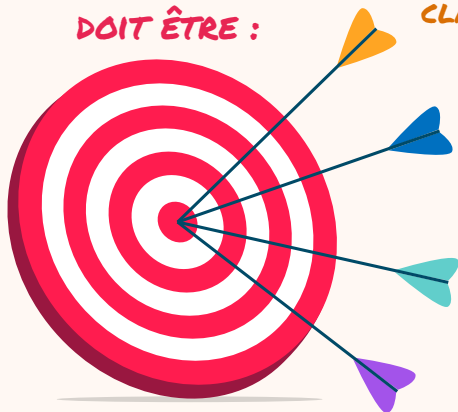
TA LETTRE DOIT ÊTRE :

CLAIRE

PRÉCISE

PERSONNALISÉE

PORTEUSE D'UNE TRAJECTOIRE D'AVENIR



TRAVAIL PRÉPARATOIRE :

Effectue des recherches approfondies **sur la formation** :

- Le contenu et l'organisation
- Les conditions d'admission, les prérequis, les spécificités
- Les matières/unités d'enseignement
- Les objectifs, les débouchés, les métiers visés
- Les compétences attendues et celles visées
- Les éventuels stages, la rédaction d'un mémoire...

RÈGLES D'OR ET CONSEILS :

Une lettre par candidature :

adapte chaque lettre à la formation et à l'objectif professionnel visés

Un ton professionnel même si tu connais les enseignants recruteurs

Un style direct et dynamique :

des phrases courtes, des verbes d'action et le vocabulaire adapté à la formation

Zéro faute d'orthographe : relis-toi, fais relire ta lettre y compris par une IA

Une présentation soignée : lettre aérée, police sobre (Calibri, Arial), taille 11 ou 12, alignement justifié, une page maximum – en format PDF (pense à renommer le document : « Lettre de motivation NOM Prénom »)



Des formules de politesse classiques :

la lettre de motivation répond à des normes conventionnelles dont les formules de politesse de convenance

En-tête :

- **Tes coordonnées alignées en haut à gauche :**
Prénom, NOM, adresse, mail, téléphone
- **Les coordonnées du Responsable de formation**
en dessous de tes coordonnées, alignées à droite : Nom et Prénom si connus, Responsable de la formation XXX, Nom de l'Université/de l'Ecole, adresse, CP, Ville
- **Lieu et date,** au-dessus ou en-dessous des coordonnées du recruteur, alignés à droite : « A [Ville], le xx/xx/xxxx [date] »
- **Objet :** « Objet : Candidature pour le Master xxx – La licence professionnelle XXX »

DÉVELOPPEMENT EN 3 PARTIES : VOUS – MOI – NOUS

Introduction | « Vous »

Pourquoi cette formation ?

- Utilise les **informations récoltées lors du travail préparatoire** pour rédiger ton **accroche** : pour relever des éléments cohérents avec ton profil et qui suscitent ton intérêt et montrer que tu t'es renseigné sur la formation
- Montrer que tu as compris les **enjeux de cette formation** en particulier, qu'elle t'intéresse et ta **motivation pour réussir**



D'AUTRES EXEMPLES DE LETTRES ?
SCANNE CE QR CODE !

Céline DION
1 rue Titanic
25000 Besançon
06 06 06 06 06
celine.dion@gmail.com

Unive

Objet : Candidature pour le Master xxx / La li

Madame, Monsieur

Sensible aux valeurs d'inclusion, de p
souhaite intégrer le Master STAPS Activité
l'Université Marie et Louis Pasteur à Besançon
et évaluation de programmes d'activités ai
Ce cadre est idéal pour atteindre mon proje
paramédicaux.

Etudiant·e en troisième année de lice
aux activités physiques et sportives visant
santé des personnes en situation de handi
d'abord des enseignements en psycholo
renforçant mon intérêt pour l'accompagner
Par ailleurs, je pratique le tennis en club depu
écoute et esprit d'équipe, des qualités esse
adaptées. Soucieuse de contribuer à des ac
votre/ce master afin de consolider mes con
et à la mise en œuvre de dispositifs favoriso
valides et en situation de handicap.

En licence, j'ai eu de très bons résultats c
mon ambition et me motivent pour poursui
de la Déficience et Reconditionnement, Educ
de l'exercice, Autonomie et Dépendance s
connaissances sont immédiatement transfo
ce master m'offre ainsi l'opportunité de renf
coordination. Je pourrai contribuer à des ac
sociale et le bien-être des personnes en situat
chroniques. Je souhaite m'impliquer activem

Je serai heureuse de développer ces
jugez utile. Je vous prie d'agréer, Madame,
distinguées.



Responsable du Master STAPS APAS
James BOND
Université Marie et Louis Pasteur 25000 Besançon
master-apas@univ-fcomte.fr

Besançon, le 10/02/2025

ence professionnelle xxx

prévention et de promotion de la santé, je
Physique Adaptée et Santé proposé par
on. Ce master combine conception, gestion
nsi que stages longs et gestion de projets.
et métier : devenir coordinateur en services

ence STAPS, je m'intéresse particulièrement
à promouvoir l'inclusion, le bien-être et la
cap. Ces 3 années de licence m'ont permis
ogie, pédagogie, anatomie et physiologie,
ment des publics fragilisés à travers le sport.
is cinq ans, ce qui m'a appris persévérance,
ntielles dans le cadre de projets d'activités
tions porteuses de sens, je souhaite intégrer
mpétences et de participer à la conception
ant la rencontre et l'inclusion des personnes

ans les enseignements de SVS qui ont nourri
ivre en master. Les enseignements autour
ation Thérapeutique du patient, Physiologie
uscitent particulièrement mon intérêt. Ces
érables en situation professionnelle. Votre/
forcer mes compétences en intervention et
tions innovantes favorisant la participation
tion de handicap ou atteintes de pathologies
ment dans les projets portés par les équipes.

informations lors d'un entretien si vous le
Monsieur, l'expression de mes salutations

Céline DION

Corps de lettre | « Moi » Pourquoi toi ?

Valorise ton parcours et apporte des renseignements concrets et détaillés :

- Cette partie fournit plus de **détails** sur ton **parcours** et ta **personnalité**, là où le CV met l'accent sur tes savoir-faire et tes expériences
- Crée du **lien entre les matières** que tu as étudiées auparavant et celles qui seront enseignées dans la formation visée
- Reste concentré.e sur ce **qui intéresse la formation** : tes résultats scolaires, ta capacité à réussir et à t'épanouir professionnellement
- **Développe un ou deux éléments de ton CV**, et non l'intégralité de ton parcours
- **Illustre tes atouts** via des **exemples concrets** : on a besoin de comprendre ce dont tu es capable pour t'intégrer dans la promo

Conclusion | « Nous » Pourquoi ensemble ?

Projette-toi dans et à l'issue de la formation, cette partie permet de lier les deux premières en « nous » :

- Présente ce que tu as développé comme **compétences** essentielles et **connaissances** primordiales pour réussir dans la formation et ce qu'elle va t'apporter
- Montre que tu as un **projet professionnel** en nommant un métier ou les attendus dans ton futur secteur d'activité
- Termine en te rendant **disponible pour un entretien** si la formation fonctionne ainsi et par une **formule de politesse**

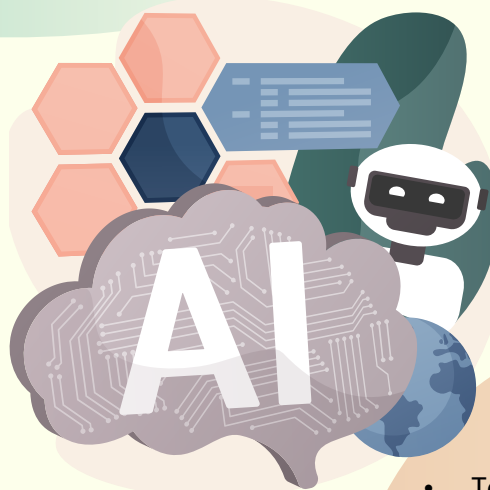
UTILISATION DE L'IA : BONNE OU MAUVAISE IDÉE ?

- En utilisant l'IA pour rédiger ta lettre de motivation, **tu peux gagner du temps** et obtenir une lettre de motivation de qualité professionnelle.
- L'IA est **une aide** à la rédaction, mais n'est **pas une solution miracle**.
- Pour commencer le travail, n'hésite pas à utiliser l'IA pour générer **une première version que tu vas reformuler** : veille à te **réapproprier le contenu**, à la **personnaliser** en développant **tes exemples** et enfin à la **relire attentivement**.

Important : ne mentionne jamais de données personnelles dans une IA generative (ChatGPT, Copilot, Gemini...)

Avantages de l'IA

- Aide à l'analyse de la formation
 - Aide à structurer la lettre de motivation
 - Optimisation du contenu
- Aide à la syntaxe, orthographe, grammaire
 - Gain de temps



Inconvénients de l'IA

- Texte qui peut paraître artificiel
- Risque d'obtenir un contenu générique
- Produire un contenu inadapté
 - Impersonnel

FOCUS MOTS CLÉS :

Les mots-clés sont ceux en **adéquation** avec le poste : bien repérer les mots clés de l'offre qui sont à intégrer dans ta candidature.

Le **recruteur** a besoin de **repérer** facilement dans ta candidature si tu possèdes **les compétences qu'il recherche**.

Exemples : concepts fondamentaux du droit, analyser des besoins, modéliser des systèmes multiphysique, Simuler numériquement, Mettre en œuvre les méthodes et des techniques d'analyse de discours et de textes, ...

LE MAIL D'ACCOMPAGNEMENT, SI ENVOI PAR MAIL :

10 lignes maximum :

- Objet clair
- Présentation brève de l'objet de la candidature (2-3 lignes max)
- Mentionne les documents joints (CV, lettre de motivation, lettre de recommandation...)
- Attention à bien renommer tes documents : CV NOM Prénom – LM NOM Prénom
- Propose un échange ou un rdv
- Conclut par une formule simple et polie



LES ERREURS À ÉVITER :



- × Evoquer ton âge et ta situation familiale
- × Réciter ton CV
- × Parler de situations ou expériences négatives
- × Mentionner tes difficultés à choisir une formation
- × Laisser des fautes de syntaxe et d'orthographe
- × Utiliser des phrases toutes faites, des formules génériques et clichées

Pour aller plus loin

Participe à nos **ateliers de rédaction et simulations d'entretien**.

Consulte toutes nos **ressources** sur ose.univ-fcomte.fr

SERVICE ORIENTATION STAGE EMPLOI

36A, avenue de l'Observatoire

25000 BESANCON

ose@univ-fcomte.fr

ose.univ-fcomte.fr

03 81 66 50 65



cse

- **Conseils en orientation, réorientation et insertion professionnelle** : RDV individuels par visio, téléphone ou présentiel
- **Aide à la réussite** : Césure, Programme Hybride d'Aide à la Réussite (PHARE) des étudiants, journées d'intégration, unités d'enseignement libre (UEL) stages, ambassadeurs...
- **Ateliers collectifs** sur la poursuite d'études, l'entrée sur le marché du travail ou encore le bien-être
- **Espaces d'informations** : capsules vidéos, brochures, site internet...
- Alimentation **du réseau Alumni** : offres de stages, emploi, alternance, actualité, ressources...

Permanences

- MDE Bouloie Besançon
- UFR SLHS Besançon
- UFR SANTÉ Besançon
- IUT Belfort – Montbéliard
- UFR STGI Belfort- Montbéliard