

COMPARATIF ALTERNANCE VS STAGE

# Alternance ou stage

## Comment choisir ?

Avantages, inconvénients, impact sur le CV et l'employabilité : le comparatif pour choisir la formule la plus adaptée à votre profil et à votre projet.

**2**

Formats à comparer selon votre situation

**0€**

Reste à charge possible en alternance

**8**

Critères pour trancher

Une question ?

**contact@kaischool.fr**  
**07 55 50 66 56**

## Alternance vs stage, le comparatif

Les deux formats permettent de se professionnaliser, mais ne répondent pas au même besoin. Voici les différences clés à connaître avant de choisir.

| Critère                     | Stage                                                                 | Alternance                                                                 |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Durée                       | 2 à 6 mois en général                                                 | 12 à 24 mois (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation)          |
| Statut                      | Stagiaire, sans lien de subordination salarial classique              | Salarié à part entière, avec un vrai contrat de travail                    |
| Rémunération                | Gratification plafonnée, versée à partir de 2 mois de présence        | Salaire selon la grille légale (% du SMIC selon âge et année), progressif  |
| Financement de la formation | Aucun lien direct avec le financement des études                      | Formation prise en charge par l'entreprise — souvent 0€ de reste à charge  |
| Droits sociaux              | Pas de droits au chômage à l'issue du stage                           | Cotisations retraite, droits au chômage comme tout salarié                 |
| Engagement                  | Engagement court, facile à obtenir, faible pression sur les résultats | Engagement long, rythme soutenu entre entreprise et centre de formation    |
| Valorisation sur le CV      | Bonne première expérience, mais moins valorisée qu'un poste salarié   | Expérience professionnelle reconnue, quasi équivalente à un premier emploi |
| Recherche & admission       | Recherche plus simple, moins de sélection                             | Recherche plus exigeante, contrat à signer avant le début de la formation  |

## Quand choisir quoi

### Optez pour le stage si...

- Vous voulez découvrir un métier ou un secteur sans vous engager longtemps
- Vous êtes encore en cours de formation initiale et cherchez une première expérience courte
- Vous voulez multiplier des expériences dans des secteurs différents avant de vous spécialiser
- Votre formation ne propose pas (encore) de format en alternance sur la période visée

### Optez pour l'alternance si...

- Vous voulez financer votre formation et limiter votre reste à charge
- Vous voulez construire une expérience professionnelle solide, reconnue comme un vrai emploi
- Vous êtes en reconversion et voulez rassurer les recruteurs sur votre engagement
- Vous visez un premier emploi rapidement à l'issue de votre Mastère

### ✓ Avant de vous décider, vérifiez que...

- ☐ Vous avez comparé la durée et le rythme des deux formats pour la formation visée
- ☐ Vous avez estimé la rémunération ou la gratification attendue dans chaque cas
- ☐ Vous savez si votre formation est éligible au format alternance (contrat à signer avant la rentrée)
- ☐ Vous avez identifié l'impact de chaque option sur votre reste à charge et votre financement
- ☐ Vous avez échangé avec un alternant ou un ancien stagiaire pour un retour d'expérience concret
- ☐ Vous avez contacté le service admission Kaischool pour valider la meilleure option selon votre profil