

# GUIDE

## Préparation à la course aux stages



# TABLE DES MATIÈRES

- 03** Définition et principales étapes de la course aux stages
- 05** Les étapes d'inscription et quelques restrictions
- 06** Les méthodes utilisées par les employeurs lors des appels
- 07** Quelques enjeux liés aux appels téléphoniques
- 08** Les types de questions fréquemment posées lors de l'appel de planification d'entrevues
- 09** Choses à éviter avant, pendant et après le stage
- 10** Choses à éviter avant, pendant et après le stage
- 11** Les mythes liés à la course aux stages
- 12** Des conseils pour bien se préparer aux appels et aux entrevues

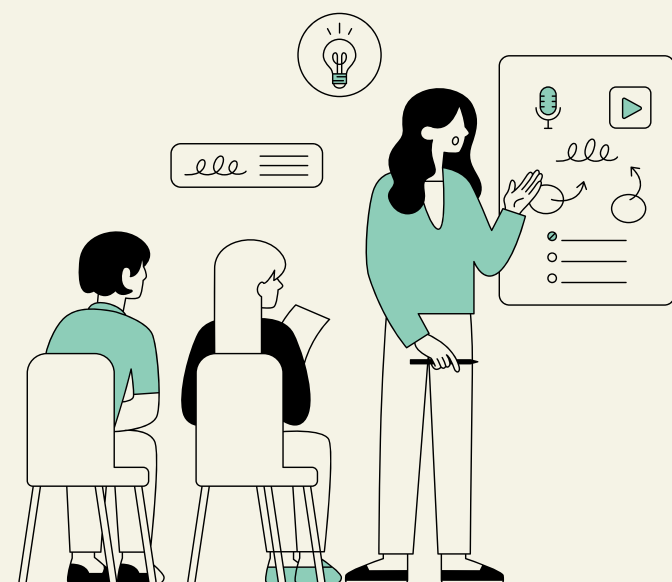
# Définition et principales étapes de la course aux stages



## La course aux stages, qu'est-ce que c'est?

La Course aux stages désigne l'entente signée par les universités du Québec dans les années 1990 avec les plus gros cabinets d'avocats de la province afin de réglementer le processus de recrutement des stagiaires.

C'est une période prédéterminée de recrutement uniforme en hiver pour tous les cabinets d'avocats pour l'embauche d'étudiants pour le travail d'été et/ou pour le stage de formation professionnelle de l'École du Barreau du Québec afin de favoriser une relation équitable entre les étudiants et les cabinets, et entre les différents cabinets.



## Quels sont les critères pour y participer

- Être inscrit.e au baccalauréat en droit au Québec;
- Avoir complété au moins 36 crédits reconnus dans le cadre d'un programme en droit et être en deuxième ou en troisième année en droit;
- Utiliser le Portail ViLaw pour y déposer sa candidature.



## Pourquoi y participer?

- **Avoir une expérience concrète:** La course aux stages permet d'appliquer les connaissances théoriques acquises en classe dans un contexte professionnel réel
- **Développement du réseau professionnel:** C'est une excellente façon de créer des contacts dans le milieu juridique québécois.
- **Exploration de différents domaines:** La course aux stages donne la possibilité de découvrir diverses branches du droit et différents milieux de pratique. Cela aide à mieux orienter sa future carrière;
- **Avantage compétitif sur le marché du travail:** Les employeurs valorisent fortement l'expérience pratique. Avoir complété un/des stage(s) dans des organisations reconnues renforce considérablement un CV et démontre l'engagement professionnel.
- **Possibilité d'obtenir une offre d'emploi:** Plusieurs cabinets et organisations utilisent les stages comme période d'évaluation pour recruter leurs futurs avocats. Un bon stage d'été peut se transformer en offre après l'admission au Barreau.
- **Rémunération:** il y a possibilité d'être rémunéré ( si le programme est un régime coopératif, ce qui n'est pas le cas pour l'UQO).
- **Devenir mentor pour les étudiants:** partager ses connaissances, ses erreurs et ses apprentissages est très gratifiant.



## Les personnes exclues de l'entente sur la course aux stages

**L'Entente de recrutement exclut les catégories suivantes:**

**Les étudiants qui ont complété le bac**

**Les étudiants qui sont à l'École du Barreau**

**Les étudiants qui sont à la maîtrise en droit**

**Les étudiants qui ont terminé l'École du Barreau**



# Les étapes d'inscription et quelques restrictions

## Restriction imposées aux cabinets

**Vendredi 30 janvier 2026 à 9h00 et le lundi 16 mars 2026 à 8h00**

**Interdiction de toute communication et de toute rencontre, individuelle ou de groupe, entre un étudiant et des avocats.**

**Avant le lundi 16 mars 2026**  
**aucune entrevue ne prendra place**

**Avant le vendredi 27 mars 2026 à compter de 9h00**  
**aucune offre d'embauche ne pourra être formulée, directement ou indirectement.**

**Toute offre d'embauche formulée devra rester valide entre 9h00 et 11h00 le vendredi 27 mars 2026, et ne saurait être retirée avant l'expiration de ce délai**

**Toute offre d'embauche formulée devra se faire par courriel ou par téléphone**

**Aucun envoi par messenger ne pourra parvenir à un étudiant avant 10h00 le vendredi 27 mars 2026**

**Est prohibée toute question hypothétique visant à connaître, avant le vendredi 27 mars 2026 et avant la formulation d'une offre d'embauche, la réponse d'un étudiant à une offre d'embauche qui pourrait éventuellement lui être formulée**

**Est également prohibée toute initiative ayant pour effet d'indiquer directement ou indirectement à un étudiant qu'une offre lui sera formulée dont, toute invitation formulée avant 9h00 le vendredi 27 mars 2026 de rencontrer un étudiant à cette date ou après**

**Aucune entrevue, sollicitation ou communication ne prendra place entre le vendredi 20 mars 2026 à 20h00 et le lundi 23 mars 2026 à 8h00**

**Aucune entrevue, sollicitation ou communication ne prendra place entre le jeudi 26 mars 2026 à 18h00 et le vendredi 27 mars 2026 à 9h00**

**Est également prohibée toute pression induite auprès des étudiants pour que ceux-ci fassent part de leur intention d'accepter une offre auprès d'un cabinet avant l'échéance du délai d'acceptation.**

## Les étapes clés de la course aux stages

- 1** **Dépôt de candidature**  
Du 30 janvier à 09 h au 2 février 2026 à 17 h
- 2** **Appels d'entrevues**  
Du 25 février à 09 h au 27 février 2026 à 17 h
- 3** **Entrevues avec les cabinets**  
Du 16 au 26 mars 2026
- 4** **Présentation de l'offre d'embauche**  
Le 27 mars 2026 entre 09 h et 11 h



## Quelques méthodes

- Certains cabinets envoient un courriel avant d'appeler les étudiants pour confirmer les plages horaires de la première entrevue.
- D'autres appellent directement pour informer qu'un lien de réservation leur sera envoyé.
- La majorité de cabinets donnent immédiatement toutes les informations nécessaires et expliquent la procédure pour réserver une entrevue.

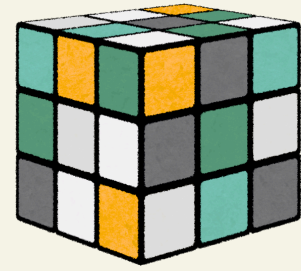
## Les méthodes utilisées par les employeurs lors des appels

Les personnes étudiantes de l'UQO qui ont déjà participé à la précédente course aux stages ont remarqué que:



- Les grands cabinets privilégient l'envoi de courriels.
- Les cabinets de taille moyenne ou petite contactent plus souvent les étudiants par téléphone.

# Quelques enjeux liés aux appels téléphoniques



## Gestion des appels

**Les étudiants reçoivent plusieurs appels en même temps ou à intervalle court, ce qui fait paniquer certains.**

- Si un cabinet n'arrive pas à joindre un étudiant, il laisse généralement un message.  
**Pas besoin de stresser inutilement.**
- Toutefois, il faut rappeler rapidement pour confirmer son rendez-vous.  
Normalement, la place est déjà réservée, il ne reste qu'à valider l'heure.

## Gestion des horaires

**Certains entretiens peuvent durer plus longtemps que prévu. Certains étudiants sont pris au dépourvu, puisqu'ils n'avaient pas planifier cela.**

- Il est essentiel d'avoir son calendrier sous les yeux et d'ajouter immédiatement chaque confirmation de rendez-vous.
- Il est recommandé de prévoir entre 1h et 1h30 entre chaque entrevue.



# Les types de questions fréquemment posées lors de l'appel de planification d'entrevues

## Questions logistiques et de confirmation

- « Bonjour, nous aimerions vous rencontrer pour une première entrevue. Êtes-vous disponible à telle date/telle heure ? »
- « Préférez-vous une entrevue en personne ou virtuelle ? »
- « Quelle est la meilleure façon de vous contacter pour confirmer les détails ? »

## Questions sur les autres candidatures

- « Avez-vous reçu d'autres offres d'entrevue ? »
- « Où en êtes-vous dans votre processus de recherche de stage ? »
- « Comment évaluez-vous les différences entre nos offres et celles d'autres cabinets ? »

## Questions sur les cabinets et d'intérêt en rapport avec le droit



- « Pourquoi avez-vous choisi de postuler chez nous ? »
- « Qu'est-ce qui vous a attiré dans notre cabinet ? »
- « Avez-vous rencontré des membres de notre cabinet lors des événements de réseautage ? »
- « Quels domaines du droit vous intéressent le plus et pourquoi ? »
- « Avez-vous eu des expériences académiques ou professionnelles en lien avec notre pratique ? »

# Choses à éviter avant, pendant et après le stage

## Erreurs dans les candidatures:

Les fautes d'orthographe ou de grammaire dans le CV ou la lettre de motivation sont éliminatoires.

Non personnalisation de candidatures: négliger de personnaliser chaque candidature en fonction du cabinet ou de l'organisme visé est une erreur fréquente.

Procrastination: attendre à la dernière minute réduit les chances.

Dire qu'on a postulé « parce que le cabinet est prestigieux » sans explication concrète.

Ne pas exprimer d'enthousiasme ni poser de questions à la fin de l'appel.

Ne pas se rappeler du cabinet ou de sa candidature (« Euh... Je ne me souviens plus trop de ce cabinet... »).

Donner des réponses vagues (« J'ai postulé partout, donc je suis content d'avoir un appel. »).

Oublier les détails de sa propre candidature (« Je ne me souviens plus de ce détail de ma lettre de motivation. »).

Répondre d'une manière trop froide ou désintéressée (« Oui... D'accord... »);

Être trop informel (« Salut ! Ça va bien ? Cool, merci du call. »);

Couper la parole à l'interlocuteur ou manquer de politesse.

Montrer un manque de connaissance du cabinet et de ses spécialités.

Absence de suivi: Ne pas envoyer de remerciement après une entrevue est une occasion manquée de se démarquer.

# Les mythes liés à la course aux stages

**1) Ne pas obtenir de stage signifie l'échec de sa carrière :** Absolument pas. Plusieurs avocats à succès n'ont pas fait de stages durant leurs études. D'autres expériences (recherche, bénévolat juridique, emplois connexes) ont aussi de la valeur et peuvent mener à d'excellentes carrières.

**2) Les stages garantissent un emploi après le Barreau:** Bien qu'un stage puisse mener à une offre, ce n'est pas automatique. Le marché évolue, les besoins changent, et il faut continuer à se démarquer durant toute la formation.

**3) Il faut connaître quelqu'un pour obtenir un stage :** Le réseautage aide certainement, mais la majorité des stages sont attribués sur la base du mérite. Les processus de recrutement structurés des grands cabinets sont généralement équitables et transparents.

**4) Le stage d'été détermine toute la carrière:**

La pratique du droit est longue et diversifiée. Un premier stage n'est qu'une étape parmi plusieurs dans un parcours professionnel qui évoluera considérablement au fil des années.

**5) Seuls les meilleurs étudiants obtiennent des stages :**

Bien que les notes comptent, elles ne sont pas le seul critère. Les employeurs recherchent aussi des compétences interpersonnelles, l'engagement communautaire, les expériences parascolaires et l'adéquation culturelle avec leur organisation.

**6) Plus on envoie de CV, meilleures sont nos chances:**

La quantité ne remplace pas la qualité. Des candidatures ciblées et personnalisées, démontrant un réel intérêt pour l'organisation, sont beaucoup plus efficaces qu'un envoi massif de CV génériques.



# Des conseils pour bien se préparer aux appels et aux entrevues



**Planifier une première entrevue avec un cabinet moins prioritaire pour s'entraîner et réduire le stress avant les entretiens les plus importants.**

**Prévoir 1h d'entrevue suivie d'une pause d'1h ou 30 min. pour se reposer et rédiger les courriels de remerciement immédiatement après l'entretien.**

**Éviter de placer ses cabinets préférés en fin de journée, car la fatigue peut affecter la performance. Programmez-les en milieu de journée.**

**Les cabinets réservent généralement les entrevues entre le lundi et le mardi, puis commencent les deuxièmes entrevues dès le jeudi.**

**Pour modifier un rendez-vous, il faut en faire la demande de manière respectueuse et expliquer honnêtement qu'il y a déjà une autre entrevue.**

**Prendre note des noms des intervieweurs et les rechercher sur LinkedIn pour mieux comprendre leurs intérêts personnels et professionnels. Très utile.**

**Ne jamais critiquer ni les autres candidats ni les autres cabinets.**

**Ne pas mettre son téléphone en mode silencieux et l'avoir toujours à portée de main.**

**Optimiser son profil LinkedIn, en s'assurant qu'il est cohérent avec son CV, car les employeurs effectuent souvent des recherches sur les candidats.**

**Tenir à jour une liste des cabinets sollicités, avec un suivi de son évolution dans la Course.**

**Surveiller ses réseaux sociaux pour s'assurer qu'ils restent professionnels et adaptés.**

**Ne pas se décourager en cas de peu d'appels et se concentrer sur les prochaines étapes.**

**Célébrez chaque appel pour garder la motivation.**

**Se renseigner sur chaque cabinet auquel on a postulé pour s'assurer d'avoir en tête tous les éléments le concernant lors de l'appel.**

**Participer à la séance d'information sur la préparation aux appels de planification des entrevues.**

**Prendre un rendez-vous avec le conseiller en emploi pour poser toutes les questions inhérentes à la phase des appels téléphoniques.**

**Contacter des étudiants ayant participé à la course aux stages pour un mentorat**

## **Communiquez avec nous!**

**Emmanuel Kambi Kashindi**

Conseiller en emploi Module de droit

**Courriel : [emmanuel.kambikashindi@uqo.ca](mailto:emmanuel.kambikashindi@uqo.ca)**

**Téléphone : 819-595-3900 poste 2071**

**Pavillon Alexandre-Taché**

**283 boulevard Alexandre-Taché**

**C.P. 1250 succursale Hull**

**Bureau F-3023**

**Gatineau (Québec) J8X 3X7**





**UQO**  
MODULE DE DROIT