



Destination Europe

et un peu plus loin...

2023



au départ de l'Île-de-France

eurodesk
France

POUR PARTIR EN EUROPE,
COMMENCEZ PAR
NOUS RENCONTRER

EMPLOI

ÉTUDES

STAGES

ÉCHANGES

ALTERNANCE

PROJETS

VOLONTARIAT

Un réseau près de chez vous
www.eurodesk.eu



Une expérience à l'étranger est toujours une bonne option. Individuelle ou collective, qu'il s'agisse d'une mobilité scolaire/universitaire, d'un séjour professionnel ou qu'elle soit le reflet ou l'expression d'une volonté d'améliorer un niveau de langue ou encore de s'engager auprès d'une communauté locale, partir quelques mois à l'étranger est une expérience bouleversante de laquelle on ressort toujours grandi. Les bienfaits et apports d'une mobilité à l'étranger sont multiples tant sur le plan personnel que professionnel. On se découvre en même temps que l'on découvre l'autre. C'est pourquoi, on qualifie bien souvent cette expérience de formatrice.

2023 a été déclarée « Année européenne des compétences » par la Commission européenne. Celle-ci souhaite renforcer la formation professionnelle et encourager les possibilités de perfectionnement et de reconversion sur la voie des transitions écologique, numérique et inclusive. C'est en ce sens qu'Erasmus+, le programme phare de l'Union européenne (doté d'un budget de 26,2 milliards d'euros), s'engage à soutenir le développement personnel et professionnel de toutes et tous en proposant une diversité d'opportunités et de bourses pour l'étranger tout en s'adaptant aux enjeux de notre société.

Alors, si les voyages et l'aventure vous titillent et que l'envie vous tente de changer d'air pour quelque temps, vous trouverez dans ce guide toutes les opportunités et informations qui vous aideront à construire et à concrétiser votre projet. Et si vous avez des questions, n'hésitez pas à contacter le CIDJ, Coordinateur national Eurodesk en France et structure LEAD du Corps européen de solidarité, ou toute autre structure du réseau Eurodesk en Île-de-France qui vous aidera à faire votre valise !

Sophie Bosset-Montoux
Directrice générale du CIDJ

**Pour vous repérer
plus facilement**



Bon à savoir



Pour les personnes mineures



Pour la planète



Pour personnes
en situation de handicap



Besoin d'aide ? Contactez-nous !



Mise en garde



À noter dans votre agenda



Espace unique d'information jeunesse, le CIDJ accueille gratuitement et sans rendez-vous tous les jeunes, quelle que soit leur situation.

Le CIDJ informe et conseille les jeunes dans tous les domaines qui les concernent : orientation, études, emploi, alternance, job, stage, accès aux droits, mobilité internationale, entrepreneuriat, citoyenneté, santé et vie quotidienne.

Les services du CIDJ sont disponibles à deux adresses :

- QJ - 4, place du Louvre, 75001 Paris : Accueil du public, infos, conseils, espaces multimédia, costudying, événements...
- 6/8 rue Eugène Oudiné, 75013 Paris : Le siège social, qui accueille le Centre de formation et un espace de costudying - coworking

01 88 40 41 80

www.cidj.com

Directrice de la publication : Sophie Bosset-Montoux · Coordination et rédaction : Claire Conlon et Sophie Girardeau · Éditions : Florence Devenne · Communication : Amélie Simon Thézé · Maquette : Pauline de Langre · Graphisme : Fanny Truchon · Impression : DILA

Ce guide a été édité avec l'aide de l'Union européenne dans le cadre du programme Erasmus+. Les informations qu'il contient sont publiées par le CIDJ et Eurodesk France et n'engagent pas la responsabilité de la Commission européenne.

Ce guide fait partie d'une collection nationale et a été réalisé en coopération avec les coordinateurs régionaux Eurodesk en France.

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

ISBN : 978-2-84175-211-9 · Dépôt légal mars 2023

SOMMAIRE

ILS SONT PARTIS POUR SE DÉCOUVRIR	6	
PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR	7	
Langues		
Papiers		
Santé		
Transport		
Logement		
Argent		
Allocations chômage		
Retour		
Valoriser son expérience		
Impôts		
Retraite		
FAIRE DES ÉTUDES	12	
Quand partir		
Partir à titre individuel		
Partir dans le cadre d'un programme		
Trouver une aide financière		
TROUVER UN STAGE	22	
Réglementation		
Comment chercher un stage		
Partir dans le cadre d'un programme		
Trouver une aide financière		
Faire un stage hors cursus ou formation		
TROUVER UN EMPLOI, UN JOB	30	
Comment chercher un emploi		
Reconnaissance professionnelle		
Comment chercher un job		
Préparer sa candidature		
Autres pistes		
FAIRE DU VOLONTARIAT	37	
Bénévolat et volontariat : quelles différences		
Partir dans le cadre d'un programme		
PARTIR AUTREMENT	43	
Partir dans le cadre d'un programme		
Partir à l'aventure		
Trouver une aide ou bourse de voyage		
EN SAVOIR PLUS	49	
L'information à la source		
L'information en Île-de-France		

Ils sont partis pour se découvrir



Basile, 25 ans

« C'est vraiment important de se donner le temps, d'essayer, parce qu'on est jeune et on a le temps. Même si on pense assez rapidement : études, profession, contact, rencontres... En fait, tout voyage et tout le temps qu'on prend pour nous, ça nous permet de mieux nous trouver et de faire des choix plus sensés par la suite. Prenons le temps de découvrir qui on est pour savoir où on veut aller. »

Lindsay, 28 ans

« Avant de partir, l'Europe, je ne la connaissais que de nom... je ne connaissais pas tous les avantages qu'on avait de l'Europe. Pour moi, il faut s'ouvrir au monde et voir la chance qu'on a en tant que Français et en tant qu'Européen, vraiment c'est important de s'ouvrir au monde et à un pays qu'on ne connaît pas. »

Myriam, 27 ans

« Je pense qu'il n'y a aucun moment où tu seras 100 % prêt à partir. Moi je suis partie en Corée, j'étais pas du tout prête, je ne parlais pas la langue, j'idéalisais complètement la culture à cause de films et de séries que j'avais vues. Et j'y suis allée quand même. Donc oui, je me suis pris des claques quand j'ai été confrontée à la réalité. Mais au final, j'ai pu construire une expérience qui m'était propre, j'ai pu créer un vrai lien avec ce pays, avec cette culture. »

Pauline, 18 ans

« Mon rêve était de partir seule... et je ne m'attendais pas à le faire à 18 ans. Mais partir seule, ça a toujours été quelque chose qui m'inspirait et que j'ai voulu faire au cours de ma vie. Tout simplement parce que je voulais découvrir une facette de moi que je n'aurais pas forcément découvert dans un cadre que je connaissais déjà. »

Retrouvez d'autres témoignages de jeunes dans le podcast « **PARTIR POUR SE DÉCOUVRIR** », disponible sur toutes les plateformes de podcast, sur www.cidj.com et sur  @EurodeskFR



Un séjour à l'étranger nécessite un minimum de préparation. Les éléments suivants méritent une attention particulière.

Langues

Testez votre niveau et commencez à vous imprégner de la langue du pays grâce aux MOOCs, applis, films et séries en V.O, cafés et tandems linguistiques, ou en échangeant en ligne.

www.tandem-linguistique.org
www.bbc.co.uk/learningenglish
www.50languages.com
www.forvo.com
www.epals.com
www.en.openlanguageexchange.com
www.audio-lingua.eu

Applis :
QIOZ - BBC Learning English - Hello Talk
Leeve - Speaky - Tandem - Memrise...
MOOCs :
www.fun-mooc.fr
www.fr.coursera.org
www.edx.org

Vous souhaitez pratiquer l'anglais autour d'un café ?
Le CIDJ vous propose un **café des langues**, chaque mois, au Café QJ à Paris. Ces rendez-vous sont gratuits, sur inscription
www.cidj.com

Le saviez-vous ? Créée par le Conseil de l'Europe, la **Journée européenne des langues** est célébrée chaque année le 26 septembre. Et toute l'année, des défis, jeux, concours, blagues, enquêtes et outils pour pratiquer les langues étrangères vous attendent sur www.edl.ecml.at

EU Academy est une plateforme de cours en ligne développée par la Commission européenne qui permet d'accéder à des cours de langue gratuits proposés dans 28 langues et accessibles aux débutants. La plateforme permet aussi de se familiariser avec le travail de l'UE et les questions européennes.
www.academy.europa.eu

Papiers

Une carte d'identité ou un passeport en cours de validité suffit pour vous déplacer, séjourner et travailler dans un pays de l'UE.

www.europa.eu/youreurope



En plus de sa carte d'identité ou de son passeport, toute personne **mineure** qui vit en France et voyage à l'étranger doit avoir une **autorisation de sortie du territoire (AST)** si elle ne voyage pas avec une personne ayant l'autorité parentale.

Le formulaire est téléchargeable sur www.service-public.fr et devra être présenté lors du contrôle à la frontière.

D'autres documents pourront être demandés selon la situation et/ou le pays de destination.

Hors UE, un visa adapté au but de votre voyage (tourisme, emploi, études, au pair) est exigé. Contactez l'ambassade ou le consulat en France du pays où vous allez. www.diplomatie.gouv.fr

Vous partez ou transitez par un aéroport aux États-Unis, au Canada ou au Royaume-Uni ? En plus des papiers mentionnés ci-dessus, pensez à demander avant votre départ une autorisation électronique de voyage aux États-Unis (E-Visa, valable 2 ans, 21 \$), au Canada (AVE, valable 5 ans, 7 \$) et au Royaume-Uni où la mise en œuvre de l'ETA devrait avoir lieu d'ici la fin de l'année.



Le **Royaume-Uni** ne faisant plus partie de l'Union européenne, vous pouvez avoir besoin d'un visa pour vous y rendre.

www.brexit.gouv.fr - www.gov.uk/check-uk-visa



Le **Programme Vacances Travail (PVT)** est une option intéressante pour aller au-delà de l'Europe ! 15 pays ont signé avec la France des accords qui simplifient l'obtention de visa permettant aux jeunes d'y travailler ou de voyager. Plus d'infos p. 34.

Santé

Avant votre départ, demandez la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Gratuite et valable 2 ans, elle atteste vos droits à l'assurance maladie et couvre vos soins médicaux dans les pays de l'UE, en Islande, en Norvège, au Liechtenstein, en Suisse et au Royaume-Uni. Pour vous faire rembourser des soins reçus à l'étranger, envoyez vos factures avec le formulaire S3125c « Soins reçus à l'étranger » rempli à votre caisse d'assurance maladie.

www.ameli.fr

Hors UE, vous devrez régler vos frais médicaux et seuls les soins urgents et imprévus pourront éventuellement être remboursés. Faites le point sur les vaccins nécessaires et, quelle que soit votre destination, pensez à souscrire une assurance complémentaire santé, responsabilité civile et rapatriement.
www.cleiss.fr · www.cfe.fr

La pandémie de COVID-19 sévit toujours.
Avant d'envisager tout déplacement à l'étranger, consultez le site de la Commission européenne Re-open EU et les conseils aux voyageurs du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères.
www.reopen.europa.eu - www.diplomatie.gouv.fr



Le 112 est le numéro d'appel d'urgence valable partout en Europe.

Transport

Et si on voyageait autrement ?

Pour agir contre le réchauffement climatique, il est urgent de revoir nos habitudes et d'adopter un comportement responsable, à commencer par réduire nos voyages en avion.



Sachant qu'un trajet en avion émet 1 500 fois plus de CO₂ que le train, il serait raisonnable de ne recourir au transport aérien qu'en l'absence d'alternatives. Prenez vos billets à l'avance pour bénéficier du meilleur tarif et lisez bien les conditions (enregistrement en ligne, dimensions et poids des bagages) qui varient selon les compagnies.

Si vous préférez le train, les trains de nuit et les pass Interrail sont d'excellentes options pour voyager en Europe, voire même, un peu plus loin !
www.interrail.eu · www.raileurope.com · www.omio.fr/trains



Le concours **#DiscoverEU** permet aux jeunes européens de 18 ans (ni plus, ni moins !) de gagner un pass pour voyager en Europe. Tentez votre chance et partez à la découverte de l'Europe en train, en solo ou avec vos amis !
www.europa.eu/youth/discovereu

Pensez aussi à d'autres modes de transports plus écologiques comme le bus, le covoiturage ou encore le bateau pour vos déplacements. Le permis de conduire français est valable dans toute l'UE. Au-delà de ces frontières, un permis international ou local peut être exigé.
www.rome2rio.com



Des sites et applis participatives permettent de trouver et de partager des **lieux** (restaurants, hôtels, banques, magasins, plages) et **activités** (cinémas, musées) **accessibles** selon votre handicap en Europe et dans le monde.
www.jaccede.com - www.inclusivemobility.eu

Logement

Auberge de jeunesse, chambre ou canapé chez l'habitant, gîte, pension : ces formules vous dépanneront pour quelques nuits. Pour un séjour de longue durée, la colocation reste souvent la solution.

www.europeanhostels.com - www.ethik-and-trips.com - www.nomadsister.com
www.hihostels.com - www.hostelz.com - www.roomgo.net - www.couchsurfing.com

Airbnb aide les personnes en situation de handicap à trouver des **hébergements adaptés** (accès de plain-pied, porte large, ascenseur, lit ajustable, stationnement...). www.airbnb.fr



Argent

Informez-vous sur le coût de la vie dans votre pays d'accueil et prévoyez le budget nécessaire pour couvrir vos frais (passeport, visa, assurance, logement, nourriture). L'ouverture d'un compte bancaire à l'étranger n'est pas indispensable mais peut s'avérer utile si vous êtes rémunéré. Si vous souhaitez utiliser votre compte français pendant votre séjour à l'étranger, examinez les conditions de votre banque (coût des virements, commissions et frais de retraits).

Pensez aux cartes de réduction :

- ➔ Carte Jeunes européenne www.cartejeunes.fr
- ➔ Carte d'étudiant internationale www.isic.fr
- ➔ Carte FUAJ www.fuaj.org



Les applis Lydia, Tricount, Revolut ou Splitwise vous aideront à gérer votre argent et à faire vos comptes entre amis.

Allocations chômage

Si vous partez chercher un emploi dans un autre pays de l'UE, vous pouvez demander le transfert de vos allocations chômage pendant 3 voire 6 mois. Vous devez être inscrit et indemnisé par Pôle emploi pour demander un maintien de droits (via le formulaire U2 remis par votre conseiller). Vous aurez ensuite 7 jours pour vous inscrire auprès de l'institution de chômage étrangère qui se mettra en contact avec votre conseiller Pôle emploi en France.

www.europa.eu/youreurope - www.pole-emploi.fr

Retour

Certaines démarches sont à engager avant de partir, d'autres dès votre retour en France. Informez-vous sur les démarches, délais et justificatifs qui vous seront demandés.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32823

www.ufe.org - www.pole-emploi.fr/international

Valoriser son expérience

Mettez en valeur sur votre CV les compétences acquises au cours de votre mobilité et illustrez votre expérience sur les réseaux sociaux professionnels. Les outils AKI, Europass et Youthpass et les badges numériques vous aideront à identifier et à valoriser vos nouvelles compétences.

www.aki-app.org/fr - www.europa.eu/europass/fr - www.youthpass.eu

Vous souhaitez plus d'infos sur l'Europe ?

RDV sur www.touteurope.eu, site d'information pédagogique pour décrypter l'actualité européenne et comprendre le fonctionnement de l'UE à travers des articles, podcasts, cartes, quiz, etc.



Impôts

Il n'y a pas d'harmonisation fiscale en Europe. Dans la plupart des pays européens, les impôts sont prélevés à la source (sur le salaire). En général, c'est la domiciliation fiscale qui s'applique : si vous travaillez moins de 6 mois par an dans un autre pays de l'UE, vous paierez vos impôts en France. Au-delà de 6 mois, vous les paierez dans votre pays de résidence. Si vous travaillez à l'international, vérifiez ce que prévoit la convention fiscale entre la France et votre pays d'accueil. www.europa.eu/youreurope - www.impots.gouv.fr

Retraite

La prise en compte des périodes de travail à l'étranger varie selon les pays. Les pays de l'UE, l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège, la Suisse et le Royaume-Uni appliquent la réglementation européenne en matière de sécurité sociale. Une quarantaine d'États et de territoires ont également signé une convention avec la France. www.lassuranceretraite.fr - www.cleiss.fr

Le portail **Green Erasmus** propose des infos, conseils et astuces pour rendre votre expérience de mobilité plus responsable.

Il offre aussi la possibilité de jouer aux jeux « On my way » et « Small Steps » et de tester via un quiz vos connaissances en matière de durabilité. www.greenerasmus.org





Faire des

ÉTUDES

S'il est plus simple de partir étudier à l'étranger dans le cadre d'un échange, il est aussi possible de commencer ou de poursuivre vos études à l'étranger sans être inscrit en France.

Quand partir

Avant le bac

Un réseau de 566 établissements d'enseignement français (écoles, collèges et lycées) présent dans 138 pays vous permet de suivre un enseignement conforme au programme de l'Éducation nationale. Possibilité de bourse sous conditions.

www.aefe.fr

ADN Carbone 0 est un programme d'échanges scolaires connecté et éco-citoyen. Il met en contact des enseignants du réseau AEFÉ et leurs classes de 3^{ème} pour construire un projet commun, et mobilise les participants à mener une réflexion autour des émissions de CO₂ et leur compensation à travers la plantation d'arbres.

www.aefe.fr



Une année dans un lycée à l'étranger vous permettra d'améliorer considérablement votre niveau de langue. Attention, celle-ci peut s'avérer très chère et ne sera pas reconnue par l'Éducation nationale.

www.unosel.org - www.loffice.org



Avec le programme **Bourses de Londres**, partez passer votre année de première ou de terminale dans un lycée français à Barcelone, Dublin, Londres, Madrid, Munich ou Vienne. Le montant de l'aide est calculé en fonction des revenus de la famille.

www.eduscol.education.fr



Les échanges de jeunes du Rotary permettent de partir une année scolaire à l'étranger. Il s'agit d'interrompre sa scolarité en France (le plus souvent après la classe de 2^{nde} ou de 1^{ère}) pour passer une année de scolarité dans un établissement à l'étranger avec hébergement en famille d'accueil.

www.my.rotary.org

Après le bac

Dans l'UE, le bac est généralement reconnu, bien que chaque pays ou université impose ses conditions d'admission. Pour intégrer une université hors UE, les étudiants doivent souvent justifier d'un bon niveau d'études et passer des examens.

Une étude d'Eurydice révèle de profondes **inégalités d'accès aux études supérieures en Europe**. Si certains pays comme la Suède, l'Autriche et la Finlande ne réclament aucun frais de scolarité à leurs étudiants (et leur versent même des bourses pouvant s'élever jusqu'à 10 000 € par an !), d'autres pays, comme l'Irlande, affichent des frais d'inscription pouvant s'élever jusqu'à 30 000 € par an.



Après un bac +2

Le bac +2 est souvent sans équivalence à l'étranger, vous serez probablement admis en première année d'études.

Après un bac +3

C'est le meilleur moment pour partir étudier à l'étranger :

- ➔ Au niveau européen, le système de la licence, master et doctorat (LMD) harmonise la reconnaissance des diplômes et facilite la mobilité des étudiants.
- ➔ Pour les pays hors UE, les modalités d'inscription varient selon les établissements, mais à ce niveau d'études, les correspondances sont nombreuses.



Bachelier ou étudiant, vous pouvez prendre **6 ou 12 mois de césure** pendant vos études supérieures (et ce, dès la fin du lycée) pour mener un projet personnel ou professionnel à l'étranger tout en conservant votre statut et vos bourses étudiantes.

Votre césure terminée, vous pourrez intégrer l'établissement dans lequel vous êtes inscrit ou vous réorienter. Cette période étant encadrée, vous devrez commencer par faire la demande de césure sur Parcoursup et/ou obtenir l'accord d'un établissement d'enseignement supérieur.

www.etudiant.gouv.fr

Partir à titre individuel

Trouver un établissement et vous inscrire

Les modalités d'inscription diffèrent selon les établissements et les pays. Informez et préparez-vous à d'éventuels examens d'entrée.

www.euroguidance-france.org - www.studyportals.com

www.umultirank.org - www.whed.net

Faire reconnaître vos diplômes

Le réseau ENIC-NARIC peut vous délivrer une attestation qui vous aidera à faire reconnaître vos diplômes. Toutefois, l'établissement d'accueil est souvent le seul à évaluer la valeur de votre diplôme. Un conseil : commencez les démarches (attestations, traductions de diplômes...) 1 an à l'avance.

www.france-education-international.fr

Partir dans le cadre d'un programme



Envie de partir à l'étranger avec Erasmus+ ?

Téléchargez l'**appli Erasmus+** pour découvrir le guide du programme, les démarches et procédures qui concernent la mobilité qui vous intéresse, et de nombreuses autres infos.

www.erasmusapp.eu

La transition écologique est une des priorités du programme Erasmus+ (2021-2027). Cela se traduit par le soutien des mobilités à moindre impact carbone, le recours à des activités virtuelles (mobilités hybrides) et par des partenariats axés sur l'éducation au développement durable et à la transition environnementale.

www.agence.erasmusplus.fr



Les **échanges scolaires Erasmus+** permettent aux équipes éducatives et à leurs élèves (de la maternelle au lycée) de travailler sur une thématique commune et de se rencontrer. Contactez votre professeur principal, le CPE ou le principal de votre établissement.

www.agence.erasmusplus.fr

Erasmus+ Formation professionnelle

Les élèves et apprentis peuvent obtenir une bourse pour suivre une formation dans un organisme de formation professionnelle en Europe (avec une période en entreprise obligatoire) pour une période de 2 semaines à 1 an. Une bourse est prévue pour les frais de voyage, d'hébergement, de restauration et de transport. Son montant varie de 900 à 1 300 € par mois selon le pays et la durée du séjour. Informez-vous auprès de votre centre de formation.

www.agence.erasmusplus.fr

Le saviez-vous ? L'association **Euro App Mobility** soutient la mobilité internationale des apprentis et alternants. Elle porte notamment le projet « Mona, mon apprentissage en Europe » pour développer Erasmus+ dans l'alternance.

www.euroappmobility.eu





La situation de l'apprentissage est très contrastée en Europe.

Certains pays comme le Danemark, la Suisse, l'Allemagne et l'Autriche l'ont parfaitement intégré à leur système de formation. D'autres pays tels que l'Islande, la Norvège, le Luxembourg et la Finlande montrent une volonté de le renforcer. Enfin, d'autres pays témoignent d'un très grand retard en matière d'apprentissage. C'est le cas de la Suède, de la Roumanie et de l'Espagne.

www.onisep.fr

Erasmus+ Enseignement supérieur

Les étudiants de l'enseignement supérieur peuvent obtenir dès la 1^{ère} année d'études une bourse pour suivre une partie de leurs études en Europe. Ils peuvent partir 2 à 12 mois à l'étranger et bénéficier d'une bourse. Cette période d'étude peut aussi s'effectuer sous un format hybride en combinant activités virtuelles et mobilité physique plus courte (5 à 30 jours). Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

www.agence.erasmusplus.fr



Les étudiants bénéficient de **12 mois de mobilité Erasmus+**, études et/ou stages, **par cycle d'études** (licence, master, doctorat).

www.agence.erasmusplus.fr

La **Carte étudiante européenne** est en fait votre carte étudiante nationale émise par votre établissement, mais augmentée d'une dimension européenne, visuelle et électronique, avec un hologramme et une reconnaissance électronique partout en Europe. En plus de faciliter les démarches administratives sans papier, elle vous permet d'accéder aux cours en ligne, de bénéficier de services offerts par l'université d'accueil (logement, restauration, bibliothèque, etc.) et de profiter de réductions sur des activités culturelles ou sur les transports en commun.



www.europeanstudentcard.eu

Masters Erasmus Mundus

Les étudiants peuvent préparer leur master dans plusieurs pays en effectuant deux à trois mobilités en Europe ou dans le monde et ainsi obtenir un diplôme commun ou multiple. Possibilité de bourse pour leurs frais de séjour, de voyage et d'installation. Consultez le catalogue en ligne et contactez le consortium qui propose le master qui vous intéresse. La plupart des consortiums exigent que les candidatures soient soumises entre octobre et janvier pour les cours commençant l'année universitaire suivante.

www.eacea.ec.europa.eu/scholarships/erasmus-mundus-catalogue_fr
www.agence.erasmusplus.fr



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez étudier à l'étranger ? Le site [Inclusive mobility](http://www.inclusivemobility.eu) recense des lieux handi-friendly et les différents niveaux d'accessibilité des universités en Europe. Erasmus+ couvre aussi les frais liés à votre handicap ou à votre affection longue durée (ALD) : le suivi médical, la rémunération d'un auxiliaire de vie, un hébergement ou transport spécifique.

www.inclusivemobility.eu - www.exchangeability.eu
www.agence.erasmusplus.fr



Avec [Québec Métiers d'Avenir](http://www.quebecmetiersdavenir.com), il est possible de partir suivre l'une des 80 formations professionnelles disponibles au Québec dès l'âge de 17 ans (et sans limite d'âge !). Pour cela, vous devrez démontrer que vous disposez de ressources financières suffisantes pour réaliser votre projet d'études.

www.quebecmetiersdavenir.com

Le « Tour de France » des Compagnons du Devoir

L'association propose à ses Compagnons de moins de 25 ans d'opter pour la « Prépa Tour de France ». Cette formation en alternance inclut une période d'1 an à l'étranger pendant laquelle les « itinérants » perçoivent une bourse Erasmus+.

www.compagnons-du-devoir.com

Programmes bilatéraux et échanges interuniversitaires

De nombreuses écoles et universités ont signé des accords d'échanges ou de formations en double cursus avec des établissements à l'étranger. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

www.micefa.org · www.bci-qc.ca

Trouver une aide financière

Aides européennes

Des plateformes recensent plus d'un millier de bourses disponibles dans le monde entier.

www.european-funding-guide.eu - www.scholarshipportal.com



[Google Europe](http://www.buildyourfuture.withgoogle.com/scholarships) propose des bourses aux jeunes en situation de handicap qui étudient les sciences informatiques. Elles donnent droit à 7 000 €, \$10 000 ou CAD 5 000 pour poursuivre leurs études pendant 1 an dans une université européenne ou d'Israël, aux États-Unis ou au Canada.

www.buildyourfuture.withgoogle.com/scholarships

Aides nationales

► Aide à la mobilité internationale (sur critères sociaux)

Les étudiants boursiers souhaitant suivre une formation supérieure de 2 à 9 mois à l'étranger, dans le cadre de leurs études, peuvent bénéficier d'une allocation mensuelle de 400 € s'ils préparent un diplôme national relevant de la compétence du ministère chargé de l'enseignement supérieur. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

www.etudiant.gouv.fr

► Bourse Politique européenne de voisinage (PEV-UE)

Les étudiants français titulaires d'un master et admis au Collège d'Europe à Bruges (Belgique) ou à Natolin (Pologne) peuvent percevoir une bourse couvrant leurs frais de scolarité, de nourriture et d'hébergement.

www.coleurope.eu

Aides par pays

► Allemagne

L'Office franco-allemand pour la jeunesse (OFAJ) soutient des programmes individuels d'échange scolaire pour les collégiens et lycéens (programmes Sauzay et Voltaire), des séminaires universitaires franco-allemands pour les étudiants, des séjours d'études pour étudiants dans le secteur artistique.

www.ofaj.org

L'Office allemand d'échanges universitaires (DAAD) propose un vaste programme de bourses pour étudiants germanistes en LLCE et LEA, et pour étudiants en master, mais aussi des bourses de recherche pour doctorants et post-doctorants, et des bourses de voyages d'études pour groupes d'étudiants.

www.daad-france.fr

L'Université franco-allemande (UFA) offre à ses étudiants, sous conditions, une aide à la mobilité de 300 € par mois pour effectuer un séjour d'études dans un autre pays.

www.dfh-ufa.org/fr

Le Centre Interdisciplinaire d'Études et de Recherches sur l'Allemagne (CIERA) offre des aides à la mobilité vers les pays germanophones aux étudiants en sciences humaines et sociales souhaitant réaliser un séjour de recherche en Allemagne, en Autriche ou en Suisse dans le cadre de leur master.

www.ciera.fr

► Espagne

La Fondation IE University, en collaboration avec l'ambassade d'Espagne en France et l'association Diálogo, propose Bourse Avenir : 10 000 € récompensent l'excellence académique des étudiants résidant en France et désireux de faire leur licence, master ou doctorat à IE University (à Ségovie et Madrid), en Espagne.

www.dialogo.es

► Pays-Bas

Le réseau franco-néerlandais accorde des bourses d'excellence de 500 à 1 000 € aux étudiants français en master et doctorat souhaitant effectuer un séjour d'études ou de recherche aux Pays-Bas.

www.nlfr.eu/bourses/

► Royaume-Uni

Le British Council et le cabinet Herbert Smith Freehills offrent une bourse d'études de 10 000 € aux étudiants en droit désireux de suivre un programme de master LLM au Royaume-Uni.

www.britishcouncil.fr

Depuis le Brexit, il appartient à chaque université d'octroyer des bourses aux étudiants européens. Consultez la liste des bourses d'études disponibles sur [Study UK](https://www.study-uk.britishcouncil.org), le moteur de recherche du British Council : www.study-uk.britishcouncil.org.



► Canada

L'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) et Québec Métiers d'avenir soutiennent les Français de 18 à 35 ans qui souhaitent suivre une formation professionnelle et technique (en français ou en anglais) de 1 à 2 ans au Québec, en leur attribuant une aide de 300 €. Pour en bénéficier, les participants doivent obtenir une lettre d'admission d'un centre de formation par le biais de Québec métiers d'avenir.

www.ofqj.org - www.quebecmetiersdavenir.com

Le programme de bourses d'études supérieures du Canada Vanier (BESC Vanier) encourage les étudiants brillants, dont le domaine de recherche porte sur la santé, les sciences humaines ou naturelles, à effectuer leur doctorat dans un établissement canadien en leur attribuant des bourses de 50 000 \$ par an, pendant 3 ans.

www.vanier.gc.ca

Québec Métiers d'avenir permet de suivre une formation professionnalisante en étant exempté des droits de scolarité en formation professionnelle. Il faut être de nationalité française, avoir au moins 17 ans et pouvoir subvenir à ses besoins sur place. Un accompagnement personnalisé pour réaliser le projet est assuré. www.quebecmetiersdavenir.com

Le Ministère de l'enseignement supérieur du Québec offre une bourse d'environ 10 000 € par an (pendant 3 ans maximum) aux étudiants internationaux qui suivent une formation collégiale technique pour des études dans un établissement situé hors de la région de la Communauté métropolitaine de Montréal (CMM). Les boursiers peuvent aussi obtenir une exemption des droits de scolarité et une protection d'assurance maladie.

www.cegepsquebec.ca

► Chine

L'Institut Confucius propose des bourses d'études aux Français qui étudient le chinois en Chine. Ces bourses s'étendent sur une durée de 4 mois à 2 ans.
www.institutconfucius.fr

► Taïwan

Le ministère de l'éducation taïwanais offre des bourses à des étudiants étrangers qui souhaitent suivre un master ou doctorat, en mandarin ou en anglais, dans une université taïwanaise.
www.edutaiwan-france.org

► États-Unis

La Commission Fulbright permet aux étudiants français de bénéficier d'aides pour participer à un de ses programmes d'études (niveau master ou doctorat). Une candidature suffit pour postuler à plusieurs bourses, toutefois il vous appartient d'effectuer les démarches d'admission auprès des universités américaines.
www.fulbright-france.org

Aides régionales et municipales

La Région Île-de-France apporte aux étudiants franciliens inscrits en DUT, licence ou master dans un établissement francilien partenaire une aide financière pour poursuivre leurs études à l'étranger.
www.iledefrance.fr

La ville de Savigny-le-Temple propose « Projet'toi », une aide financière et un accompagnement pour la réalisation de projets comme les études à l'étranger, pour les jeunes savigniens de 11-25 ans.
www.savigny-le-temple.fr

La ville de Cergy soutient, à travers son dispositif « Citoyens dans la vi(II)De », les cergyssois âgés de 15 à 30 ans qui ont un projet de formation ou d'études à l'étranger via une aide financière allant jusqu'à 250 €. www.cergy.fr

La ville de Vélizy-Villacoublay attribue une « Aide aux projets » de 600 € maximum, destinée à encourager le montage par des jeunes de 16 à 25 ans, de projets collectifs ou individuels, portant notamment sur des études à l'étranger.
www.velizy-villacoublay.fr

La ville de Maisons-Alfort offre, sous conditions, une bourse de 900 € maximum aux étudiants et apprentis maisonnaïses de 16 à 25 ans qui partent étudier à l'étranger dans le cadre de leurs études ou de leur apprentissage.
www.maisons-alfort.fr

La ville d'Engchien-les-Bains apporte aux jeunes enghiennois de 11 à 25 ans une aide financière, allant jusqu'à 50 % du montant du projet, dans un maximum plafonné selon la catégorie : formation, mobilité, projet citoyen...
www.enghienlesbains.fr

La ville de Levallois soutient ses habitants de 16 à 25 ans qui ont un projet d'études à l'étranger en leur attribuant, sous certaines conditions, un soutien financier allant jusqu'à 400 €.
www.info-jeunesse.fr

La ville d'Issy-les-Moulineaux offre une aide à la mobilité de 200 € aux étudiants isséens qui souhaitent partir étudier un an à l'étranger, hors Erasmus+.
www.clavim.asso.fr

La ville de Puteaux, avec sa « Bourse d'Études et d'Échanges à l'Étranger » allant de 400 à 900 € soutient ses habitants âgés de 17 à 30 ans, qui souhaitent effectuer un échange académique, des études ou un travail de recherche universitaire à l'étranger.
www.puteaux.fr

La ville de Brie-Comte-Robert, propose un soutien « Cap Avenir » allant jusqu'à 500 € aux jeunes Briards de 16-25 ans qui souhaitent réaliser des études à l'étranger.
www.briecomterober.fr

Certaines bourses sont cumulables ! N'hésitez pas à solliciter l'aide de **votre référent Eurodesk local** (voir contacts en 4^e de couverture) et/ou à contacter la **structure Info Jeunes** la plus proche de chez vous pour savoir quelles bourses existent pour vous !



Aides d'associations et de fondations privées

Pour encourager les jeunes talents, certaines associations et fondations privées proposent des bourses et aides aux étudiants ayant un projet en lien avec les objectifs du donateur.

www.fondationdefrance.org - www.fondationkenza.org
www.fondationdelavocation.org - www.fundit.fr
www.centre-francais-fondations.org



Vous partez étudier à l'étranger et souhaitez être mis en relation avec un étudiant local pour vous guider dans vos démarches et vous faire découvrir la ville et la culture du pays ?

Le **Buddy System** est la première plateforme de mise en réseau de mentorat étudiants pair à pair.

www.buddysystem.eu





Trouver un

STAGE

Un peu de recherche et d'organisation, un CV bien travaillé et des adresses utiles, voici la recette gagnante pour vivre une belle expérience de stage à l'étranger !

Réglementation

En France, un stage s'inscrit toujours dans une formation en lien avec un diplôme. À l'étranger, il équivaut davantage à une courte période de travail, rarement rémunérée. Chaque pays ayant sa propre définition du stage, informez-vous sur la pratique en cours dans la destination choisie.

Convention de stage

En France, un stage est formalisé par la signature d'une convention tripartite. À l'étranger, cette convention n'a pas de valeur juridique et n'est donc pas obligatoire. Veillez cependant à l'expliquer et à la valider avec votre entreprise ou organisme d'accueil car elle peut vous permettre de continuer à bénéficier de la sécurité sociale en France et d'être couvert en cas d'accident du travail. Si vous partez faire un stage à l'étranger sans convention, pensez toutefois à demander un écrit stipulant vos conditions de stage : horaires, lieu, avantages éventuels...

www.european-mobility.eu - www.eduscol.education.fr

Conditions de travail

Gardez à l'esprit que les conditions de stage (temps de travail, congés, rémunération...) dans un pays étranger seront différentes de celles que vous connaissez en France.

www.euroguidance-france.org

Comment chercher un stage

6 conseils pour optimiser vos recherches

- 1 → Commencez les démarches environ 6 mois à l'avance
- 2 → Faites le point sur vos compétences et objectifs
- 3 → Informez-vous sur la situation économique, les entreprises et la culture du pays
- 4 → Testez votre niveau linguistique et commencez à le renforcer avant de partir
- 5 → Adaptez votre CV et votre lettre de motivation dans la langue et selon les pratiques du pays
- 6 → Personnalisez vos candidatures et n'hésitez pas à faire des relances

Envoyer des candidatures spontanées

Commencez par contacter le service des relations internationales ou le bureau des stages de votre établissement. S'il n'a pas d'offres à vous proposer, votre établissement a peut-être un listing d'entreprises à vous communiquer. Pensez aussi à postuler auprès d'entreprises françaises implantées à l'étranger, d'entreprises ayant des filiales en France et d'autres entreprises locales.

www.ccifrance-international.org - www.artisanat.fr
www.europages.fr - www.wayp.com

Répondre à des offres sur des sites spécialisés

Consultez régulièrement les sites d'offres et postulez directement en ligne.

www.erasmusintern.org - www.aidostage.com
www.iagora.com - www.iquesta.com

Faire un stage dans une institution européenne ou une organisation internationale

Si vous êtes étudiant ou jeune diplômé, maîtrisez l'anglais et avez des compétences spécifiques (logistique, interprétariat, droits de l'homme, économie...), tentez votre chance !

www.epso.europa.eu - www.diplomatie.gouv.fr
www.oecd.org - www.fr.unesco.org
www.careers.un.org - www.unric.org

Opter pour un stage « clés en main »

Des agences proposent de faire vos recherches de stage et de logement à votre place moyennant une certaine somme. Avant de signer, examinez attentivement les conditions (clauses, tarifs, remboursement...).

www.loffice.org - www.unosel.org



Comment savoir si un organisme qui propose des stages ou jobs « clés en main » est fiable ?

- À l'inscription, ne versez que 20 à 30 % du prix demandé
- Exigez que l'on vous remette un contrat listant toutes les conditions
- N'effectuez jamais de paiement à distance sans contrat signé au préalable
- Préférez un organisme agréé, situé en France, et donc soumis au droit français

Partir dans le cadre d'un programme

Erasmus+ Enseignement supérieur

Les étudiants inscrits en formation initiale ou en alternance, dans un établissement d'enseignement supérieur peuvent effectuer un stage de 2 à 12 mois en entreprise, dans un institut de recherche ou tout organisme public ou privé actif sur le marché du travail en Europe ou à l'international. Ils peuvent partir dès leur première année d'études et bénéficient d'une bourse de 350 à 750 € par mois selon le pays de destination. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

www.agence.erasmusplus.fr



Les stages Erasmus+ peuvent aussi se tenir sous un format hybride en combinant des activités virtuelles à une mobilité physique plus courte (5 à 30 jours).

www.agence.erasmusplus.fr

Erasmus+ Formation professionnelle

Les stagiaires de la formation professionnelle, les salariés dans le cadre d'une action de formation continue, les demandeurs d'emploi, les personnes en insertion sociale ou professionnelle, sans limite d'âge ni conditions de diplôme, peuvent partir en stage, de 2 jours à 1 an, en Europe. Contactez votre conseiller Mission locale ou Pôle emploi. Si vous êtes salarié, rendez-vous sur votre CPF.

www.agence.erasmusplus.fr - www.moncompteformation.gouv.fr



Vous êtes apprenti ou récemment diplômé d'un CFA ? Vérifiez que votre centre de formation soit partenaire de **Movil'App** et partez faire un stage en entreprise ou un stage d'observation en Europe !

www.cci.fr



Vous avez entre 16 et 30 ans et vous vous apprêtez à faire un stage, un volontariat ou un job en Allemagne ? Découvrez **Parkur** ! Cette plateforme de l'OFAJ vous permettra d'apprendre l'allemand et de préparer vos premiers jours dans votre pays d'accueil.

www.parkur.ofaj.org

Voyager pour apprendre les métiers d'art - Fondation Culture & Diversité

Ce programme permet à des étudiants boursiers en 2^{ème} année de Diplôme des Métiers d'Art de faire un stage de 4 mois chez des artisans d'art en France ou dans un pays en développement.

www.fondationcultureetdiversite.org

Trouver une aide financière

Aides nationales

► Aide à la mobilité internationale (sur critères sociaux)

Les étudiants boursiers souhaitant faire un stage en entreprise de 2 à 9 mois à l'étranger dans le cadre de leurs études peuvent bénéficier d'une allocation mensuelle de 400 € s'ils préparent un diplôme national relevant de la compétence du ministère chargé de l'Enseignement supérieur. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

www.etudiant.gouv.fr



Erasmus+ prévoit aussi un complément « Inclusion »

de 250 € pour accompagner les jeunes les moins favorisés et ceux en situation de handicap ou souffrant d'une affection longue durée (ALD).

www.agence.erasmusplus.fr

Aides régionales et municipales

La Région Île-de-France apporte aux étudiants franciliens inscrits en DUT, licence ou master dans un établissement francilien partenaire une aide financière pour faire un stage à l'étranger.

www.iledefrance.fr

La ville de Savigny-le-Temple propose « Projet'toi », une aide financière et un accompagnement pour faire un stage à l'étranger, pour les jeunes savigniens de 11-25 ans.

www.savigny-le-temple.fr

La ville de Cergy soutient, à travers son dispositif « Citoyens dans la vi(II)e », les cergysois âgés de 15 à 30 ans qui ont un projet de stage à l'étranger. Aide financière allant jusqu'à 250 €.

www.cergy.fr

La ville de Tremblay-en-France, avec son dispositif « Envol Pro », encourage ses jeunes demandeurs d'emploi âgés de 18 à 30 ans à partir en stage à l'étranger pour améliorer leur anglais et acquérir des compétences dans les métiers de services.

www.tremblay-en-france.fr

La ville de **Maisons-Alfort** offre, sous conditions, une bourse de 900 € maximum aux étudiants et apprentis maisonnaïses de 16 à 25 ans qui effectuent un stage obligatoire à l'étranger dans le cadre de leurs études ou de leur apprentissage.

www.maisons-alfort.fr

La ville d'**Enghien-les-Bains** apporte aux jeunes enghiennois de 11 à 25 ans une aide financière, allant jusqu'à 50 % du montant du projet, dans un maximum plafonné selon la catégorie : formation, mobilité, projet citoyen...

www.enghienlesbains.fr

La ville d'**Issy-les-Moulineaux** offre une aide à la mobilité de 200 € aux étudiants isséens qui souhaitent partir effectuer un stage de 3 mois minimum à l'étranger, hors Erasmus+.

www.clavim.asso.fr

La ville de **Puteaux**, avec sa « Bourse d'Études et d'Échanges à l'Étranger » allant de 400 à 900 €, soutient ses habitants âgés de 17 à 30 ans qui souhaitent effectuer un stage à l'étranger.

www.puteaux.fr

La ville de **Brie-Comte-Robert**, propose un soutien « Cap Avenir » allant jusqu'à 500 € aux jeunes briards de 16-25 ans qui souhaitent réaliser un projet étudiant à l'étranger.

www.briecomterobert.fr

Certaines bourses sont cumulables !

N'hésitez pas à solliciter l'aide de **votre référent Eurodesk local** (voir contacts en 4^e de couverture) et/ou à contacter la **structure Info Jeunes** la plus proche de chez vous pour savoir quelles bourses existent pour vous !



Autres aides

► Bourses pour stage pratique - OFAJ

Les jeunes de moins de 31 ans en apprentissage, en formation professionnelle, technologique ou agricole, qui souhaitent effectuer un stage de 4 semaines minimum en Allemagne peuvent obtenir une bourse de 300 € par mois.

www.ofaj.org

► Bourse pour un job (ou stage) dans la ville jumelée - OFAJ

Les jeunes de 16 à 30 ans qui décrochent un stage de 2 à 4 semaines dans une entreprise, institution ou administration située dans la ville ou la région jumelée en Allemagne peuvent bénéficier d'un forfait frais de voyage et d'une bourse allant de 150 à de 600 € selon leur profil.

www.ofaj.org

► **Bourse de stage pour étudiants engagés dans la vie étudiante - OFAJ**

Les étudiants de 18 à 30 ans engagés dans la vie étudiante qui souhaitent effectuer un stage d'au moins 1 mois pour découvrir l'organisation et les pratiques du réseau des œuvres universitaires en Allemagne peuvent bénéficier d'une aide de 300 € par mois pendant 3 mois maximum. De bonnes connaissances en allemand sont demandées. Bourse accordée uniquement aux jeunes ayant moins d'opportunités.

www.ofaj.org

► **Bourses de l'Office allemand d'échanges universitaires - DAAD France**

Ce programme de bourses de cours de langue s'adresse aux étudiants (diplômés ou non), aux doctorants et aux groupes d'étudiants en Allemagne. Une base de données de bourses franco-allemandes est aussi disponible en ligne.

www.daad-france.fr

► **Aide à la mobilité René Lasserre - CIERA**

Cette aide de 650 € par mois (3 mois maximum) s'adresse aux étudiants en master de sciences humaines et sociales inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur français qui effectuent un stage dans une institution ou entreprise allemande ou germanophone.

www.ciera.fr

► **Aide à la mobilité de l'Université franco-allemande - UFA**

Il s'agit d'une aide de 300 € par mois qui est proposée, sous conditions, aux étudiants de l'UFA qui effectuent un stage obligatoire dans un autre pays.

www.dfh-ufa.org/fr

► **Bourse de stage - OFQJ**

Les élèves et étudiants de la formation technique et professionnelle qui souhaitent faire un stage de 1 à 12 mois dans leur domaine de formation au sein d'une entreprise ou d'une institution québécoise peuvent, sous conditions, bénéficier d'une bourse de 200 €.

www.ofqj.org

► **Bourse de stage Gaston-Miron**

Ce programme de l'Association internationale des études québécoises (AIEQ) octroie, sous conditions, des bourses de 3 500 à 4 500 € aux étudiants de 3^e cycle universitaire désireux de faire un stage de recherche en littérature et culture québécoises d'au moins 2 mois au Québec.

www.aieq.qc.ca

► **Bourse d'excellence EOLE**

Le réseau franco-néerlandais accorde des bourses à des étudiants français en master et à des doctorants souhaitant effectuer un stage aux Pays-Bas.

www.nlfr.eu

Faire un stage hors cursus ou formation

Erasmus+ Formation professionnelle

Les stagiaires de la formation professionnelle, les salariés dans le cadre d'une action de formation continue, les demandeurs d'emploi, les personnes en insertion sociale ou professionnelle, sans limite d'âge ni conditions de diplôme, peuvent partir en stage, de 2 jours à 1 an, en Europe. Contactez votre conseiller Mission locale ou Pôle emploi. Si vous êtes salarié, rendez-vous sur votre CPF.
www.agence.erasmusplus.fr - www.moncompteformation.gouv.fr
www.ierf.net

► Programme de mobilité ciblée EURES TMS - Targeted Mobility Scheme

Ce programme offre aux demandeurs d'emploi un ensemble de services spécialisés pour trouver un stage de plus de 3 mois dans un autre pays de l'UE, en Norvège ou en Islande. Il offre aussi un soutien financier pour couvrir les frais de transport, d'installation, des cours de langue et une allocation de subsistance.

www.pole-emploi.fr/international
www.euresmobility.anpal.gov.it

► Stage PRAXES - OFAJ

Les bacheliers, jeunes diplômés, demandeurs d'emploi ou jeunes en réorientation âgés de 18 à 30 ans qui ont des notions d'allemand et souhaitent faire un stage de 1 à 6 mois en Allemagne, de façon indépendante et volontaire, peuvent bénéficier de l'aide de l'OFAJ pour trouver leur stage, obtenir une convention de stage bilingue et une assurance complémentaire. Une bourse de 500 € est prévue pour les participants ayant besoin d'un soutien particulier.
www.ofaj.org

► Stage de perfectionnement - OFQJ

Ce dispositif permet aux demandeurs d'emploi, personnes en formation professionnelle continue ou aux jeunes suivis en Mission locale de nationalité française et âgés de 18 à 35 ans de réaliser une mission en entreprise de 2 à 12 mois au Canada, dans tous les domaines d'activités et pour tous les niveaux de qualification. Ce programme permet de conserver vos allocations chômage (si éligible) ou de bénéficier d'éventuelles aides financières.

www.ofqj.org - www.pole-emploi.fr/international



Le programme européen Erasmus+ vous donne **RDV chaque année à la mi-octobre** pour fêter les **#ErasmusDays** ! Rejoignez les festivités en participant aux activités et/ou en créant la vôtre.
www.erasmusdays.eu

PORTAIL EUROPEEN DE LA JEUNESSE



europa.eu/youth

Envie de nouvelles expériences ?

Connecte-toi sur le portail européen de la jeunesse pour découvrir les initiatives qui te permettront d'apprendre, de travailler ou de faire du volontariat en Europe et au-delà, et de faire entendre ta voix en tant que citoyen européen.



Financé par
l'Union européenne



eurodesk



Pour mener à bien votre projet de travailler à l'étranger, commencez par faire le point sur vos objectifs, vos compétences et vos qualités.

Comment chercher un emploi

À ne pas confondre avec un job, un emploi est un travail qualifié que l'on envisage sur un plus long terme. Pour donner plus de chances de réussite à votre projet professionnel, organisez-vous !

Bilan et projet professionnel

Faites le point sur vos qualifications et expériences, vos atouts et vos compétences linguistiques, et interrogez-vous : pourquoi travailler à l'étranger ? Pour combien de temps ? Pour quels bénéfices ?

Des pros vous accompagnent

► Les conseillers EURES

Au-delà des informations pratiques sur les conditions de vie et de travail en Europe, les méthodes de recrutement par pays, etc., le réseau EURES de la Commission européenne met à disposition près de 1 000 conseillers avec lesquels vous pouvez converser en ligne.

www.eures.ec.europa.eu

► Les conseillers Pôle emploi - Mobilité internationale

Pour faciliter votre expatriation, Pôle emploi vous propose un listing d'offres à l'international, des actualités sur les salons, dispositifs et aides à la mobilité, et plusieurs e-services pour vous aider à préparer votre départ (formalités, simulateur d'entretiens...) et même une hotline pour l'international (09 84 98 53 70).

www.pole-emploi.fr · www.emploi-store.fr

Trouver des offres d'emploi

Vous pouvez prospecter depuis la France en répondant à des annonces ou en envoyant des candidatures spontanées. Si vous aimez l'aventure et préférez chercher sur place, prévoyez un budget pour vos frais de logement, transport et nourriture.

► Envoyez des candidatures spontanées

Pensez à postuler auprès d'entreprises françaises implantées à l'étranger ou ayant des filiales en France et d'entreprises locales.

www.ccifrance-international.org - www.tresor.economie.gouv.fr
www.fr.kompass.com - www.lemoci.com - www.wayp.com

► Prospectez sur tous les fronts :

↳ Sites spécialisés

www.eures.ec.europa.eu - www.pole-emploi.fr
www.eurojobs.com - www.erasmusjobs.org
www.myexpatjob.com - www.expats.com
www.workwide.fr - www.yobbers.fr - www.fr.talent.com

↳ Réseaux sociaux professionnels

www.linkedin.com - www.xing.com

↳ Salons de recrutement transfrontaliers et internationaux

www.europeanjobdays.eu - www.leforumexpat.com
www.expatriermodedemploi.org

Jetez aussi un œil aux annonces parues dans la presse étrangère et diffusées par les services publics d'emploi, les agences d'intérim...

Reconnaissance professionnelle

Avant d'exercer votre métier à l'étranger, assurez-vous d'en avoir le droit ! Pour savoir si votre profession est réglementée dans votre pays de destination, consultez le site l'Europe est à vous.

www.europa.eu/youreurope

Le centre ENIC-NARIC de votre pays d'accueil vous informera sur les procédures à suivre pour exercer votre profession et vous orientera vers les autorités compétentes qui vous délivreront une autorisation d'exercice.

www.enic-naric.net

Si votre profession n'est pas réglementée : vous pourrez l'exercer librement comme n'importe quel ressortissant du pays. C'est l'employeur qui évalue vos compétences. Tous les emplois vous seront accessibles à l'exception de ceux qui relèvent de la souveraineté nationale (armée, police, diplomatie).

Vous êtes infirmier, kinésithérapeute, pharmacien, guide de montagne ou agent immobilier et souhaitez exercer votre profession dans un autre pays de l'UE ? Demandez la **carte professionnelle européenne** (EPC) ! Cela simplifiera la reconnaissance de vos qualifications professionnelles à l'étranger.

www.europa.eu/youreurope



Comment chercher un job

Contrairement à un emploi, le job désigne un « petit boulot » comme un emploi étudiant ou saisonnier qui ne nécessite pas de qualification particulière.

Se débrouiller seul

S'il est vrai que la période estivale est propice pour dénicher un job, certains secteurs recrutent toute l'année. La majorité des offres s'adressent aux plus de 18 ans et la pratique de la langue du pays est souvent indispensable, au moins à un niveau basique.

Si vous maîtrisez la langue du pays, ciblez les postes en lien avec le public (serveur, réceptionniste, conseiller de vente, téléopérateur, accompagnateur de jeunes en séjour linguistique...).

Si vous avez un niveau débutant, commencez par faire la plonge, le ménage ou la collecte de fruits et mettez en avant votre personnalité, votre motivation et votre forme physique !

► Hôtellerie-Restauration

C'est LE secteur où l'on peut trouver un job sans expérience. La priorité est donnée aux personnes disponibles toute la saison (mai à septembre).

www.lhotellerie-restauration.fr - www.hotelcareer.com

► Animation & Tourisme

Les centres sportifs, campings, parcs d'attractions et offices du tourisme recrutent des accompagnateurs, des surveillants et des animateurs.

www.seasonworkers.com - www.planetanim.fr

► Travaux agricoles

La récolte de fruits et légumes nécessite de la main d'œuvre aux quatre coins du monde. Attention : travail physique ! Informez-vous sur les conditions (horaires, rémunération...) car dans le cadre d'échanges de services, le gîte et le couvert tiennent lieu de salaire (voir p. 44).

www.fruitfuljobs.com - www.picktheworld.org
www.pickyourown.org

► Accompagnement de séjours linguistiques

Pour être accompagnateur de séjours linguistiques, vous devez avoir 21 ans minimum, une expérience à l'étranger et un bon niveau en langues.

www.loffice.org - www.unosel.org



Chaque année, le réseau Info Jeunes organise des **Journées Jobs d'été** partout en France. L'édition francilienne, se tiendra le **6 avril dès 10 h**, au **Conseil régional d'Île-de-France**, à Saint-Ouen.
www.jobs-ete.com

Opter pour un job « clés en main »

Des agences proposent de faire vos recherches de job et de logement à votre place, moyennant une certaine somme. Avant de les contacter, examinez attentivement les conditions (clauses, tarif, remboursement...). Voir nos conseils pour reconnaître un organisme fiable p. 24.

Préparer sa candidature

Pour postuler à l'étranger, il ne suffit pas de traduire votre CV et votre lettre de motivation. Il faut aussi les adapter aux usages du pays.

Rédiger son CV

Voici les quelques règles à respecter :

- Écrivez votre CV dans la langue du pays
- Soignez la présentation
- Présentez vos compétences et savoir-faire utiles pour le poste
- Précisez l'équivalence ou le détail de votre formation
- Valorisez vos bons résultats scolaires et professionnels
- Faites relire votre CV par un natif

Rédiger sa lettre de motivation

Elle doit être claire, concise et écrite dans la langue et selon les modalités du pays. Mettez en avant vos qualités et argumentez sur ce que vous pouvez apporter à l'entreprise. Votre candidature doit présenter une plus-value par rapport à celle d'un candidat du pays. Cherchez ce qui peut faire la différence (connaissances techniques, linguistiques, culturelles...).

Le site **Europass** vous permet de créer gratuitement vos CV et lettres de motivation, de trouver un emploi ou une formation dans 35 pays en Europe, conserver vos documents dans un espace sécurisé en ligne, tester vos compétences numériques... et bien plus encore ! www.europa.eu/europass



Autres pistes

Au pair à l'étranger

Une personne au pair est logée, nourrie et reçoit de l'argent de poche. En contrepartie, elle assure la garde des enfants et une partie des tâches ménagères. Il faut avoir entre 18 et 26 ans, quelques connaissances en langues et s'engager, en général, pour 6 mois minimum. Comptez 1 ou 2 mois minimum pour les vacances d'été. Vous pouvez vous faire accompagner par un organisme qui s'occupera de vous mettre en contact avec la famille (des frais de dossier seront demandés).

www.iapa.org - www.ufaap.org - www.loffice.org - www.unosel.org

Programme de mobilité ciblée EURES TMS - Targeted Mobility Scheme

Ce programme offre aux demandeurs d'emploi un ensemble de services spécialisés pour trouver un contrat de travail ou d'apprentissage plus de 6 mois dans un autre pays de l'UE, en Norvège ou en Islande. Il offre aussi un soutien financier pour couvrir les frais de transport, d'installation et des cours de langue.

www.pole-emploi.fr/international
www.euresmobility.anpal.gov.it

Erasmus pour jeunes entrepreneurs

Ce programme permet aux jeunes et futurs entrepreneurs de se former pendant 1 à 6 mois auprès d'entrepreneurs installés dans un autre pays européen et de bénéficier d'une aide financière.

www.erasmus-entrepreneurs.eu

Programme Vacances Travail - PVT

La France et les pays suivants ont signé des accords qui simplifient l'obtention de visas : Argentine, Australie, Brésil, Canada, Chili, Colombie, Corée du Sud, Équateur, Hong-Kong, Japon, Mexique, Nouvelle-Zélande, Pérou, Taïwan et Uruguay. Le PVT permet aux jeunes Français de 18 à 30 ans (35 ans pour l'Argentine, l'Australie et le Canada) de séjourner dans un de ces pays en ayant le droit de travailler pendant 1 an (2 ans pour l'Australie et le Canada). Vous devrez justifier de ressources suffisantes pour subvenir à vos besoins sur place. Des offres d'emplois (notamment pour le Canada) sont aussi disponibles sur le site.

www.pvtistes.net



Le dispositif « **Job dans la ville jumelée** » de l'OFAJ offre aux jeunes de 16 à 30 ans qui décrochent un job de 2 à 4 semaines dans une entreprise, institution ou administration située dans la ville ou la région jumelée en Allemagne un forfait frais de voyage et une bourse de 300 €.

www.ofaj.org

Assistant de français à l'étranger

Chaque année, France Education International propose des postes d'assistants de français dans 27 pays. Ce programme s'adresse aux étudiants sous conditions d'années et de domaines d'études. Le poste d'assistant complète le travail du professeur de français (conversations, débats) 12 à 14 h par semaine pour une durée de 7 à 11 mois. Les critères d'éligibilité et conditions de travail diffèrent selon les pays et établissements d'affectation. Une rémunération est prévue selon le pays de destination, mais les frais de voyage, visa, nourriture et logement sont à votre charge.

www.france-education-international.fr

Programme Fulbright Assistants de français aux États-Unis

La Commission Fulbright offre des bourses aux étudiants français titulaires d'au moins une licence qui souhaitent devenir assistants de français aux États-Unis.
www.fulbright-france.org

Lecteur de français à l'étranger

Les personnes titulaires d'un master peuvent adresser leur candidature aux établissements étrangers, de préférence à ceux qui ont des départements de Français, Langues et Civilisations. Les critères d'éligibilité et contrats de travail varient selon le pays et l'établissement.

www.euroguidance-france.org

Aides régionales et municipales

La ville de **Cergy** soutient, à travers son dispositif « Citoyens dans la ville », les cergysois âgés de 15 à 30 ans qui ont un projet professionnel à l'étranger (cours de langues, emploi...) via une aide financière allant jusqu'à 250 €.

www.cergy.fr

La ville de **Tremblay-en-France**, avec son dispositif Envol Pro, encourage ses jeunes demandeurs d'emploi âgés de 18 à 30 ans à partir en stage à l'étranger pour améliorer leur anglais et acquérir des compétences dans les métiers de services. www.tremblay-en-france.fr

Le département des **Yvelines** encourage les jeunes yvelinois de 18 à 30 ans à partir à l'étranger en tant que stagiaire/apprenti, jeune professionnel, volontaire... en leur proposant une bourse « Citoyens des Yvelines, acteurs du monde » (CYAM) allant jusqu'à 700 €. Le projet proposé doit avoir pour finalité la lutte contre la pauvreté et être mis en œuvre dans l'un des pays éligibles retenus par Yvelines coopération internationale et développement.

www.ycid.fr

La ville d'**Enghien-les-Bains** apporte aux jeunes enghiennois de 11 à 25 ans une aide financière allant jusqu'à 50 % du montant du projet, dans un maximum plafonné selon la catégorie : formation, mobilité, projet citoyen...

www.enghienlesbains.fr

Certaines bourses sont cumulables ! N'hésitez pas à solliciter l'aide de **votre référent Eurodesk local** (voir contacts en 4^e de couverture) et/ou à contacter la **structure Info Jeunes** la plus proche de chez vous pour savoir quelles bourses existent pour vous !



Eurodesk vous donne RDV au mois d'octobre pour « Time to Move », sa campagne européenne d'information sur la mobilité européenne et internationale.
www.timetomove.eurodesk.eu





Faire du

VOLONTARIAT

Vous souhaitez vous investir dans la société, faire un geste pour la planète, vous rendre utile ? Différentes possibilités de volontariat existent, choisissez celle qui vous correspond le mieux et engagez-vous !

Bénévolat et volontariat : quelles différences

En anglais, un seul terme (« *volunteering* ») est utilisé pour signifier tantôt bénévolat, tantôt volontariat. Si ces deux concepts illustrent une même volonté de se mettre au service des autres et/ou de soutenir une cause, leurs réalités sont différentes :

➤ Le **bénévolat** est un engagement libre. Il n'y a pas de statut ni de contrat. Les bénévoles doivent respecter le règlement de l'organisme et les règles de sécurité, mais ils ne sont pas rémunérés, ni soumis à des contraintes de temps. Le bénévolat peut être ponctuel ou régulier, mais n'est jamais une activité à temps plein. Enfin, les bénévoles peuvent mettre un terme à leur engagement sans procédure ni dédommagement.

➤ Le **volontariat** est un engagement d'échange et contractuel entre la structure d'accueil et le volontaire. Le volontaire n'est ni bénévole, ni salarié. Il signe un contrat dans lequel il s'engage à réaliser une mission d'intérêt général pour une durée définie. En contrepartie, le volontaire reçoit une indemnité (et non un salaire !).

Partir dans le cadre d'un programme

Corps européen de solidarité - CES

Ce programme permet aux 18-30 ans d'effectuer une mission d'intérêt général au sein d'une organisation à but non lucratif ou d'une entreprise de l'ESS, implantée en Europe ou dans un pays voisin de l'UE. Ces projets à caractère solidaire s'étalent sur une période de 2 semaines à 1 an. Aucun critère de formation, de diplôme ou de niveau de langue n'est requis. Les frais de transport, d'hébergement et nourriture des volontaires sont couverts et le programme prend aussi en charge l'assurance, le soutien linguistique et l'argent de poche. Enregistrez-vous sur le portail européen de la jeunesse et contactez une structure de soutien.

www.europa.eu/youth/solidarity - www.corpseuropeensolidarite.fr



Le **CIDJ** est structure de soutien et d'accueil dans le cadre du CES. Des réunions d'information sur le programme sont organisées régulièrement. Inscriptions en ligne sur www.cidj.com.

Vous avez des questions sur le CES ?
Adressez-les par email à ces@cidj.com



Le CES offre aussi des opportunités de **volontariat humanitaire** dans des pays hors UE. Ouverts aux jeunes jusqu'à 35 ans, ces projets permettent aux volontaires d'aider les populations locales à anticiper ou à faire face à d'éventuelles catastrophes naturelles, à s'engager pour la promotion de l'égalité hommes-femmes, la protection des femmes et des enfants, la protection des réfugiés et des personnes déplacées, la lutte contre le changement climatique ou encore l'amélioration de la sécurité alimentaire. Les volontaires peuvent s'engager à titre individuel (de 2 à 12 mois) ou en équipe (de 2 semaines à 2 mois). Avant d'être déployés à l'étranger, les volontaires doivent s'inscrire sur le portail européen de la jeunesse et suivre une formation en ligne et en présentiel.

www.europa.eu/youth/solidarity
www.corpseuropeensolidarite.fr

Outre son volet « volontariat » qui propose des missions à l'étranger, le CES vous permet aussi d'initier des actions d'entraide et d'apporter des changements positifs dans votre communauté locale en mettant en place votre Projet de solidarité. Pour cela, vous devez former un groupe de 5 jeunes de 18 à 30 ans, et entreprendre un projet sur 2 à 12 mois, pendant lesquels vous pourrez, entre autres, toucher jusqu'à 500 € par mois. Votre projet devra aborder au moins une thématique prioritaire européenne.

www.corpseuropeensolidarite.fr

Service civique à l'international

Ce programme permet aux jeunes français de 18 à 25 ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap) d'accomplir à l'international une mission au service de la collectivité, pour une période de 6 à 12 mois. Les volontaires reçoivent une indemnité mensuelle et bénéficient d'une protection sociale. Une bourse sur critères sociaux est aussi disponible. Leurs frais de transport et d'hébergement ne sont pas toujours couverts.

www.service-civique.gouv.fr

La **citoyenneté européenne** a récemment été ajoutée aux divers domaines d'action du Service civique. Il est donc possible de s'engager, en France ou à l'étranger, sur des missions en lien avec cette thématique.



Volontariat franco-allemand - VFA

Ce programme, qui partage les objectifs et le cadre légal du service civique, permet aux 18-25 ans de s'engager en faveur d'un projet collectif pendant 10 à 12 mois dans un établissement d'enseignement ou dans le domaine culturel, écologique, social, sportif, etc. Le volontaire participe à un cycle de formations interculturelles et linguistiques, et bénéficie d'un soutien financier (hébergement, nourriture et transport, assurance santé).

www.volontariat.ofaj.org



Volontariat écologique franco-allemand - VEFA

C'est une année d'orientation professionnelle et de formation pour des jeunes de 18 à 25 ans. Les volontaires découvrent l'Allemagne en travaillant sur des **missions de protection de la nature et de l'environnement**.

Aucune compétence particulière n'est requise, pas même linguistique ! Il faut être motivé, curieux enthousiaste et avoir l'esprit ouvert.

www.ve-fa.org - www.cifee.fr

Volontariat international en entreprise ou en administration - VIE/ VIA

Ce dispositif permet aux étudiants, jeunes diplômés ou en recherche d'emploi de 18 à 28 ans de s'engager comme volontaires internationaux, pour une période de 6 à 24 mois (renouvelables), dans une entreprise ou une administration française implantée à l'étranger. Les volontaires reçoivent une indemnité forfaitaire et leurs frais de voyage, d'installation et de protection sociale sont pris en charge.

www.mon-vie-via.businessfrance.fr

Volontariat de solidarité internationale - VSI

Ce programme permet à toute personne majeure de s'engager, pour une période d'1 à 2 ans, dans un projet de solidarité (enseignement, action sanitaire et sociale, information et communication, développement durable...). Les volontaires sont pris en charge par l'une des associations agréées qui financent la formation, les frais de voyage, l'indemnité de subsistance, la couverture sociale et l'accompagnement au retour. Attention : de plus en plus de postes nécessitent des compétences et une expérience dans des domaines techniques et de gestion.

www.france-volontaires.org

Attention au volontourisme !



Aussi appelé « tourisme humanitaire », il permet à des individus désireux de s'engager pour une cause de « faire de l'humanitaire » sans être professionnels du secteur. Si les intentions de départ sont louables, les dérives sont nombreuses et certaines agences n'hésitent pas à exploiter le business de l'humanitaire au détriment des populations locales. C'est pourquoi il est conseillé de s'engager auprès des organismes qui ont signé la charte des volontariats.

www.france-volontaires.org

Volontariat des Nations Unies - VNU

Ce programme a pour objectif de soutenir la paix et le développement dans le monde.

Les jeunes diplômés d'au moins 25 ans, ayant au moins 2 ans d'expérience professionnelle, et capables de travailler dans un environnement multiculturel peuvent postuler. La plupart des missions durent de 6 à 12 mois (renouvelables), mais des missions de 3 mois sont également possibles. Les volontaires bénéficient d'une allocation de subsistance, de frais de transport et d'installation, d'une assurance vie, santé et invalidité permanente, de congés annuels et de frais de réinstallation.

www.unv.org



Programme de volontariat de Greenpeace

La protection de la planète vous passionne et vous souhaitez vous investir davantage ? Dans le monde entier, 15 000 bénévoles aident Greenpeace à protéger la planète, qu'il s'agisse de peindre des affiches, d'organiser des marches locales, de déployer des banderoles ou d'occuper des plateformes pétrolières. Rejoignez-les !

www.greenpeace.fr

Volontariat international de la Francophonie - VIF

Ce programme offre aux jeunes francophones de 21 à 34 ans titulaires d'un diplôme universitaire ou équivalent la possibilité de réaliser une mission d'1 an au sein d'une institution francophone. Les volontaires mènent des actions de promotion de la langue et de la culture française, de la paix, de la démocratie et des droits de l'Homme, de l'éducation, etc. Ils perçoivent une indemnité mensuelle de subsistance, leurs frais de transport aller-retour sont couverts et ils bénéficient d'une assurance santé, d'une assurance rapatriement sanitaire et d'une responsabilité civile « vie privée ».

www.francophonie.org



Vous ne pouvez pas vous déplacer,
ou avez du temps mais à des heures atypiques ?
Optez pour le **volontariat en ligne** ! C'est une opportunité
à saisir pour continuer à s'engager depuis chez soi.

www.app.unv.org/ - www.servicevolontaire.org
www.createthegood.aarp.org - www.catchafire.org



Coordonné par ESN France,
le site **International Mobility with Disabilities (IMD)**
regroupe toutes les informations nécessaires aux jeunes
en situation de handicap pour construire leur parcours de mobilité
internationale (préparation, programmes, conseils...).

www.mobility-with-disabilities.org





**Orientation, études, emploi, alternance,
job, stage, accès aux droits, santé,
citoyenneté, mobilité internationale...**

Les conseillères et conseillers du CIDJ t'informent :

- **Sans rendez-vous**
à QJ - 4, place du Louvre 75001 Paris
Du mardi au vendredi de 13h à 18h
et le samedi de 13h à 17h
- **Par téléphone** au 01 88 40 81 80
Du mardi au vendredi de 10h à 13h
- **Par tchat** sur cidj.com





Vous souhaitez découvrir d'autres contrées, tout en étant encadré ? Optez pour un chantier de jeunes ou un séjour linguistique ! Vous préférez l'aventure ? Jetez un œil aux alternatives qui existent !

Nous avons tous un rôle à jouer pour préserver notre environnement. Nous vous invitons donc à mener une réflexion sur vos modes de déplacement et de consommation. Limitez votre impact sur la planète en modifiant plusieurs de vos habitudes : utiliser des modes de déplacement doux, consommer local et de saison, réduire votre consommation de viande, diminuer vos déchets, etc.



Partir dans le cadre d'un programme



Les chantiers de jeunes bénévoles permettent aux jeunes de participer à un projet collectif dès 14 ans en France ou dès 16 ans à l'étranger. Ces projets se déroulent sur une période de 2 à 3 semaines et couvrent différents domaines (restauration du patrimoine, aménagement d'espaces naturels, organisation de manifestations culturelles...). Ce sont des lieux d'échanges, de rencontres et d'ouverture. Attention, les frais de voyage et une participation aux frais d'hébergement et de nourriture sont à la charge des participants.

www.cotravaux.org - www.sci-france.org

Séjours linguistiques

Selon votre âge, activité, motivation et porte-monnaie, vous pouvez choisir entre diverses formules allant d'1 semaine à plusieurs mois : immersion totale en famille, activités sportives ou culturelles associées à des cours de langue ou à des rencontres entre jeunes de plusieurs pays. Partir en séjour linguistique est très coûteux (comptez entre 800 et 1500 € pour un séjour de 2 semaines).

www.unosel.org - www.loffice.org

Animateur FranceMobil en Allemagne

Les jeunes de 20 à 30 ans ayant de bonnes connaissances en allemand, titulaires d'un bac+2 et d'un permis de conduire peuvent devenir animateurs et ambassadeurs de la langue française et de la mobilité des jeunes dans des établissements allemands pendant une année scolaire. Les animateurs reçoivent une bourse de 1250 € par mois et un véhicule est mis à leur disposition.

www.francemobil.fr

FranceMobil devient plus durable !



Les animateurs ne se déplacent plus exclusivement en voiture, ils privilégient désormais des mobilités plus douces et respectueuses de l'environnement. Aussi, grâce à la possibilité des animations en ligne, les élèves ont la possibilité de bénéficier de la plus-value de FranceMobil à distance, tout en conservant l'approche ludique et interactive des animations.

Partir à l'aventure

Pour les intrépides que l'idée d'un séjour bien ficelé déprime, il est évidemment possible de partir avec un sac à dos et de se lancer à pieds joints dans l'Aventure ! Veillez à minima à faire un point papier et santé avant de partir.



Les plus courageux et/ou adeptes du « slow travel » (cet état d'esprit qui privilégie l'aspect qualitatif du voyage au détriment de la quantité de sites visités) pourront opter pour une mobilité douce comme le vélo pour découvrir l'Europe. Connaissez-vous EuroVelo ? C'est un réseau de 17 itinéraires cyclables reliant l'ensemble du continent européen, soit plus de 90 000 km ! Prenez le temps de la découverte.

www.fr.eurovelo.com

Échanges de services

► Le « House sitting »

Pendant leur absence, certaines familles ont besoin de quelqu'un pour entretenir leur propriété, arroser le jardin ou sortir le chien. Le « House sitting » est une option intéressante si vous voulez voyager sans trop dépenser.

www.mindmyhouse.com - www.nomador.com - www.trustedhousesitters.com



Le **Wwoofing** (ou **World-Wide Opportunities on Organic Farms**) est une alternative « écolo » qui permet à toute personne majeure de donner de son temps en participant aux différentes tâches sur une propriété agricole (jardin, potager, verger, animaux). Les wwoofeurs travaillent bénévolement quelques heures par jour en échange du gîte et du couvert.

www.wwoof.net

Des plateformes mettent en relation des personnes prêtes à donner quelques heures de travail par jour avec des hôtes (fermes, gîtes, voiliers, écoles, associations...) qui ont besoin d'un coup de main. Ces derniers leur offrent le gîte et le couvert. Les conditions et accords varient selon les compétences des voyageurs et les exigences de chaque hôte.

www.helpstay.com - www.workaway.info - www.helpx.net



Les séjours « au vert » ont le vent en poupe et certains l'ont bien compris ! Plusieurs volontaires ont tiré la sonnette d'alarme, dénonçant des hôtes peu scrupuleux qui utilisent les volontaires comme de la main d'œuvre gratuite. Alors, si l'expérience vous tente, restez attentif pour éviter les mauvaises surprises ou arnaques (travail dissimulé, exploitation...).

Trouver une aide ou bourse de voyage

Aides européennes

Le concours **DiscoverEU** permet aux jeunes européens de 18 ans (ni plus, ni moins !) de gagner un pass Interrail pour voyager en Europe. Seuls ou avec quelques amis, les jeunes sélectionnés partent à la découverte de l'Europe en train. Pour y participer, inscrivez-vous sur le portail européen de la jeunesse lors des appels à candidatures et répondez à quelques questions en ligne.

www.youth.europa.eu/discovereu

Aides nationales

Le dispositif **Culture-ActionS** apporte un soutien financier et matériel aux initiatives étudiantes d'engagement et de solidarité en France ou à l'étranger. Le projet peut être présenté par un étudiant seul ou en groupe, doit avoir une retombée dans le milieu étudiant et bénéficier d'un cofinancement d'autres partenaires. Contactez le Crous de votre ville.

www.etudiant.gouv.fr

www.crous-paris.fr/international

Le programme **Départ 18:25** soutient le départ en vacances des 18-25 ans. Seuls les étudiants boursiers, en apprentissage/alternance, inscrits dans une école de la 2^{ème} chance, ou volontaires en service civique sont éligibles à ce coup de pouce financier allant jusqu'à 250 €.

www.depart1825.com

Aides départementales et municipales



La ville de **Paris** offre à ses habitants âgés de 16 à 30 ans un coup de pouce de 200 € pour les aider à financer leurs vacances grâce au dispositif « Paris Jeunes Vacances ».

www.paris.fr

La ville de **Savigny-le-Temple** propose « Projet'toi », une aide financière et un accompagnement pour la réalisation de projets comme la mise en place d'un projet solidaire ou culturel, ou pour aider à financer des vacances à l'étranger, pour les jeunes savigniens de 11-25 ans.

www.savigny-le-temple.fr

La ville de **Cergy** soutient, à travers son dispositif « Citoyens dans la vi(II)de », les cergyssois âgés de 16 à 30 ans qui souhaitent se rendre utiles en prenant part à un chantier solidaire en France ou à l'étranger (aide allant jusqu'à 500 €). La ville propose aussi aux 18-30 ans une aide aux vacances et aux projets de jeunes. www.cergy.fr

La ville de **Vélizy-Villacoublay** attribue une « Aide aux projets » de 600 € maximum, destinée à encourager le montage par des jeunes de 16 à 25 ans, de projets collectifs ou individuels, portant notamment sur un voyage, un projet culturel ou de solidarité à l'étranger.

www.velizy-villacoublay.fr

Le département des **Yvelines** encourage les jeunes yvelinois de 18 à 30 ans à partir à l'étranger en tant que stagiaire/apprenti, jeune professionnel, volontaire... en leur proposant une bourse « Citoyens des Yvelines, acteurs du monde » (CYAM) allant jusqu'à 700 €. Le projet proposé doit avoir pour finalité la lutte contre la pauvreté et être mis en œuvre dans l'un des pays éligibles retenus par Yvelines coopération internationale et développement.

www.ycid.fr

La ville de **Levallois** soutient ses habitants de 16 à 25 ans qui ont un projet humanitaire ou culturel, l'étranger en leur attribuant, sous certaines conditions, un soutien financier allant jusqu'à 400 €.

www.info-jeunesse.fr

La ville d'**Issy-les-Moulineaux** octroie une « Bourse de l'Aventure » allant jusqu'à 3 000 € aux jeunes de 16 à 25 ans pour concrétiser leurs projets, l'occasion de réaliser vos envies d'évasion et de partage.

www.clavim.asso.fr

La ville de Gif-sur-Yvette propose un « Coup de pouce » aux jeunes giffois de 15 à 25 ans pour les aider à concrétiser leurs projets sportifs, culturels, humanitaires...

www.ville-gif.fr

La ville de Brie-Comte-Robert propose un soutien « Cap Avenir » allant jusqu'à 500 € aux jeunes Briards de 16-25 ans qui ont un projet solidaire à l'étranger.

www.briecomterobert.fr

Certaines bourses sont cumulables !

N'hésitez pas à solliciter l'aide de **vos** référent Eurodesk local (voir contacts en 4^e de couverture) et/ou à contacter la **structure Info Jeunes** la plus proche de chez vous pour savoir quelles bourses existent pour vous !



Aides d'associations et de fondations privées

La bourse Zellidja (jusqu'à 900 €) est proposée aux 16-20 ans pour un projet d'étude réalisé à l'occasion d'un voyage en solitaire. Le thème est laissé au choix du candidat et le voyage doit se dérouler sur 1 mois minimum.

www.zellidja.com

La bourse de la vocation de la Fondation Marcel Bleustein-Blanchet aide les jeunes de 18 à 30 ans qui ont des difficultés à réaliser leur vocation, en soutenant des projets de développement professionnel et individuel, en France et à l'étranger.

www.fondationdelavocation.org

Il existe des bourses d'aventure permettant de financer des projets d'exploration individuels ou collectifs à pied, à cheval, à vélo, en canoë, etc. en France ou à l'étranger !

www.la-gilde.org - www.bourses-expe.com

www.millet-expedition-project.com

Autres bourses disponibles sur :

www.centre-francais-fondations.org - www.fondations.org

www.fondationdefrance.org



Réduire les voyages en avion est un engagement majeur pour la planète, mais il n'est pas facile de s'en passer complètement ! C'est pourquoi des sites permettent désormais de calculer et compenser votre bilan carbone.

Un moindre mal pour la planète !

www.goodplanet.org - www.greentripper.org



En savoir PLUS



L'information à la source

Eurodesk est un réseau européen spécialisé dans la mobilité des jeunes en Europe et à l'international. Il réunit plus de 2100 référents dans 37 pays et est soutenu par la Commission européenne. En France, plus de 150 coordinateurs et référents sont présents dans les structures Info Jeunes en métropole et Outre-mer pour vous aider à concrétiser votre projet à l'étranger. Le réseau Eurodesk France est coordonné par le CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse).

www.eurodesk.eu - www.cidj.com/eurodesk

Ce réseau d'experts apporte des réponses sur mesure aux demandes des jeunes, conçoit des ressources, organise des événements, forme les professionnels et contribue à l'animation du portail européen de la jeunesse.



Eurodesk met à votre disposition de nombreuses **opportunités de stages, volontariats, bourses, concours...** pour bouger en Europe et un peu plus loin.

www.programmes.eurodesk.eu



Besoin d'être conseillé sur votre projet à l'étranger ou de contacter un professionnel de la mobilité dans votre futur pays de destination ? **Contactez-nous !**

www.map.eurodesk.eu



Participez aux concours et événements organisés chaque année au mois d'octobre par le réseau Eurodesk dans le cadre de la campagne européenne « **Time to Move** » !

www.timetomove.eurodesk.eu



Pour découvrir ce que l'Europe peut vous offrir tout en vous amusant, Eurodesk vous propose deux **Escape game en ligne !** Serez-vous résoudre les énigmes ?

www.timetomove.eurodesk.eu/berlin

www.timetomove.eurodesk.eu/riga



Le podcast « **Partir pour se découvrir** » retrace le parcours de jeunes étudiants, en recherche d'emploi, porteurs de projets ou bien encore explorateurs, qui ont osé franchir le cap pour réaliser leur plus grand rêve : celui de partir à l'étranger ! Podcast disponible sur toutes les plateformes, sur www.cidj.com et sur [@EurodeskFR](https://www.instagram.com/EurodeskFR)

Informations générales

- L'Europe est à vous
www.europa.eu/youreurope
- Découvrir le monde
www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr
- Portail européen de la jeunesse
www.europa.eu/youth
- Toute l'Europe
www.touteleurope.eu

Programmes européens

- Portail des Agences Erasmus+
www.info.erasmusplus.fr
- Agence Erasmus+ France Éducation et Formation
www.agence.erasmusplus.fr
- Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport
www.erasmusplus-jeunesse.fr
- Corps européen de solidarité
www.corpseuropeensolidarite.fr

Études

- Eurydice, le réseau européen sur les systèmes éducatifs
www.eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice
- Euroguidance
www.euroguidance-france.org
- Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse
www.jeunes.gouv.fr
- Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche
www.enseignementsup-recherche.gouv.fr

Emploi

- Portail européen sur la mobilité de l'emploi
www.eures.ec.europa.eu
- Europass
www.europa.eu/europass
- Pôle emploi international
www.pole-emploi.fr/international
- Reconnaissance professionnelle
www.enic-naric.net
- Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères
www.diplomatie.gouv.fr

Partir autrement

- Service civique
www.service-civique.gouv.fr
- Chantiers internationaux
www.cotravaux.org
- Volontariat de solidarité internationale
www.france-volontaires.org
- Volontariat international en entreprise/administration
www.mon-vie-via.businessfrance.fr
- Échanges franco-allemands
www.ofaj.org
- Échanges franco-québécois
www.ofqj.org

L'information en Île-de-France

Le CIDJ - Centre d'information et de documentation jeunesse est un lieu qui accueille les jeunes de façon anonyme et gratuite. Il est ouvert à toutes celles et ceux qui souhaitent s'informer ou obtenir des conseils sur les thématiques suivantes :

- S'orienter tout au long de sa vie
- Droits, logement, santé
- Rechercher un emploi
- Agir et entreprendre
- Partir à l'étranger

**Besoin d'aide pour concrétiser
votre projet d'études, de stage, de travail
ou de volontariat à l'étranger ?**

Le CIDJ peut vous aider car il est coordinateur national du réseau Eurodesk et structure de soutien et d'accueil dans le cadre du Corps européen de solidarité (CES).

Eurodesk informe gratuitement tous les jeunes sur les différents programmes de mobilité en Europe et à l'international (études, stages, emploi, volontariat...). Il aide les jeunes à identifier les dispositifs et bourses de mobilité, et les accompagne dans la construction et la concrétisation de leurs projets à l'étranger.

Ce réseau d'experts apporte des réponses sur mesure aux demandes des jeunes, conçoit des ressources, organise des événements, forme des professionnels et contribue à l'animation du portail européen de la jeunesse.



Retrouvez des infos, conseils, témoignages et sites utiles dans la collection de brochures Eurodesk ! Gratuites, elles sont disponibles dans tout le réseau Eurodesk et sur www.cidj.com/eurodesk



Où contacter Eurodesk en Île-de-France?



PARIS (75)

CIDJ

01 44 49 12 00

eurodesk@cidj.com

SEINE-ET-MARNE (77)

BIJ Torcy

01 60 05 36 95

bij@mairie-torcy.org

BIJ Savigny-le-Temple

01 64 10 41 40

bij@savigny-le-temple.fr

CIJ Seine-et-Marne

01 64 39 60 70

contact@cij77.asso.fr

SIJ Brie-Comte-Robert

01 60 62 54 91

sj@briecomterobert.fr

SIJ Combs-la-Ville

01 60 60 96 24

info.jeunes@mairie-combs-la-ville.fr

YVELINES (78)

BIJ Vélizy-Villacoublay

01 34 58 12 28

bij@velizy-villacoublay.fr

CIJ Info Jeunes Yvelines

01 34 98 37 08

information78@yij78.org

ESSONNE (91)

PIJ Gif-sur-Yvette

01 70 56 52 85

pij@mairie-gif.fr

HAUTS-DE-SEINE (92)

Espace jeunes – CLAVIM

01 41 23 83 50

espacejeunes@ville-issy.fr

Espace Jeunesse Levallois

01 47 15 76 80

espacejeunesse@ville-levallois.fr

PIJ Puteaux

01 41 02 95 53

bij@mairie-puteaux.fr

SEINE-SAINT-DENIS (93)

BIJ – OMJT Tremblay-en-France

01 41 51 43 94

information.jeunesse@tremblayenfrance.fr

PIJ Épinay-sur-Seine

01 71 29 19 59

pij@epinay-sur-seine.fr

VAL-DE-MARNE (94)

BIJ Maisons-Alfort

01 49 77 80 38

info.j@bij-maisons-alfort.com

PIJ Kremlin-Bicêtre

01 49 60 55 71/72

pij@ville-kremlin-bicetre.fr

VAL D'OISE (95)

CIJ Val d'Oise

01 34 41 67 67

cij@cij95.asso.fr

BIJ Enghien-les-Bains

01 34 12 32 53

bij@enghien95.fr

Suivez-nous sur



@EurodeskFR!