



# CiDJ

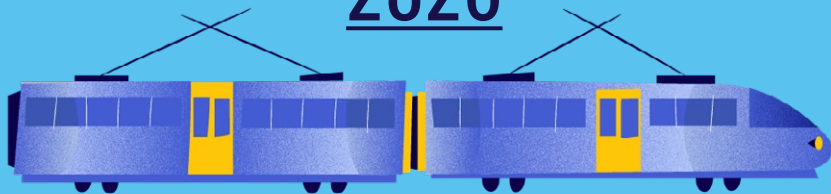
## DESTINATION **EUROPE**



### ET UN PEU PLUS LOIN...

AU DÉPART DE L'ÎLE-DE-FRANCE

# 2026



**eurodesk**  
Île-de-France

**PORTAIL EUROPÉEN  
DE LA JEUNESSE**



Financé par  
l'Union européenne

**infojeunes**  
Île-de-France  
EXPLORER LES POSSIBLES

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

*Etudes, emploi, stages, alternance, volontariat...*

**POUR PARTIR À L'ÉTRANGER**

**COMMENCEZ**

**par**

**RENCONTRER**

**eurodesk**

Un réseau  
près de  
chez vous



[www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu)



**CIDJ**



Financé par  
l'Union européenne

PORTAIL  
EUROPÉEN DE  
LA JEUNESSE

FR  
MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE  
100 ans  
1919-2019  
Première



**infomes**  
INFORMATION JEUNESSE



## ÉDITO DESTINATION EUROPE ET UN PEU PLUS LOIN... 2026

Dans un monde traversé par des crises et des incertitudes, partir à l'étranger prend plus que jamais tout son sens. Voyager, étudier, travailler ou s'engager hors de nos frontières, c'est refuser le repli sur soi et affirmer un message d'ouverture, de curiosité et de solidarité. Chaque rencontre fait grandir, rapproche et contribue à un avenir commun.

Partir, c'est aussi oser : oser élargir sa zone de confort, se confronter à d'autres réalités, apprendre d'autres langues, découvrir d'autres cultures... C'est une aventure humaine et formatrice, qui change le regard sur le monde et sur soi.

Pour accompagner tous ceux qui souhaitent franchir le pas, le CIDJ et le réseau Eurodesk publient cette édition 2026 du guide *Destination Europe et un peu plus loin... au départ de l'île-de-France*. Quel que soit votre profil, vous trouverez dans ce guide des informations et conseils pour préparer sereinement votre départ et tirer le meilleur de votre expérience.

Grâce à des programmes comme Erasmus+, le Corps européen de solidarité et bien d'autres initiatives, chaque jeune peut vivre une expérience d'ouverture et d'engagement. Ces dispositifs incarnent les valeurs d'une Europe unie, inclusive et solidaire, une Europe qui croit en sa jeunesse comme moteur d'un avenir plus juste et plus durable.

Toute l'équipe du CIDJ et du réseau Eurodesk vous souhaite une excellente lecture et un voyage inoubliable à la découverte du monde, et de vous-même.

**Isabelle Chambon,**  
Directrice générale du CIDJ



Association créée en 1969 et soutenue par le ministère des sports, de la jeunesse et de la vie associative, le CIDJ – Centre d'Information et de Documentation Jeunesse informe et guide chaque jeune avec enthousiasme et bienveillance pour l'aider à construire sereinement son avenir.

Le CIDJ offre une information claire, utile, fiable pour aider chaque jeune à devenir acteur de sa propre vie.

Le CIDJ accueille gratuitement et sans rendez-vous tous les jeunes à Quartier Jeunes – au 4 place du Louvre à Paris 1<sup>er</sup>. Nos équipes les accompagnent sur tous leurs questionnements : orientation, emploi, alternance, job, stage, accès aux droits, mobilité internationale, engagement...

Le CIDJ bénéficie d'un label d'État et élabore l'information de niveau national qui est diffusée dans le réseau Information Jeunesse, et assure la coordination nationale Eurodesk.

01 88 40 41 80  
[www.cidj.com](http://www.cidj.com)



Directrice de la publication : Isabelle Chambon  
Coordination et rédaction : Claire Conlon et Sophie Girardeau  
Editions : Florence Devenne · Communication : Amélie Simon Théze  
Maquette et graphisme : Pauline de Langre et 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 : 978-2-84175-238-6 · Dépôt légal mars 2026

# SOMMAIRE

ILS SONT PARTIS POUR SE DÉCOUVRIR

6

PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR

8

- Langues
- Papiers
- Santé
- Transport
- Logement
- Argent
- Allocations chômage
- Retour
- Valoriser son expérience
- Impôts
- Retraite

24

TROUVER UN STAGE

- Réglementation
- Comment chercher un stage
- Partir dans le cadre d'un programme
- Trouver une aide financière
- Faire un stage hors cursus ou formation

FAIRE DES ÉTUDES

13

- Quand partir
- Partir à titre individuel
- Partir dans le cadre d'un programme
- Trouver une aide financière

TROUVER UN EMPLOI, UN JOB

32

- Comment chercher un emploi
- Reconnaissance professionnelle
- Comment chercher un job
- Préparer sa candidature
- Autres pistes

39

FAIRE DU VOLONTARIAT,  
PARTIR AUTREMENT

- Bénévolat et volontariat : quelles différences
- Partir faire du volontariat
- Partir dans le cadre d'un autre programme
- Partir à l'aventure
- Trouver une aide ou bourse de voyage

49

EN SAVOIR PLUS

- L'information à la source
- L'information en Île-de-France

# ILS SONT PARTIS POUR SE DÉCOUVRIR



Le podcast « Partir pour se découvrir » retrace le parcours de jeunes étudiants, en recherche d'emploi, porteurs de projets ou explorateurs qui ont osé franchir le cap pour réaliser leur plus grand rêve : partir à l'étranger !

**Marine**



“ J'avais beaucoup d'expériences de bénévolat mais ce qui me manquait dans mon parcours, c'était l'anglais. Et l'anglais, moi je n'ai jamais réussi à l'apprendre à l'école. La seule solution, c'était de partir à l'étranger. Pour moi, le fait de partir en Slovénie a été un élément déclencheur et aujourd'hui, la meilleure chose qu'on puisse me souhaiter serait de repartir à l'étranger.

**Charlotte**

**Sacha**

“ Avoir un an de pause entre ma formation et les études, c'était la parfaite excuse pour voyager. J'ai toujours voyagé à la roots parce que mes parents n'avaient pas beaucoup d'argent et on s'est toujours débrouillés en rencontrant des gens, et ça m'a beaucoup inspiré.

“ J'ai décidé de partir en voyage à divers endroits pour pouvoir atteindre l'école à laquelle j'aspirais. À la base c'était pour mon avenir professionnel, mais en réalité j'ai appris énormément de choses qui vont au-delà d'un métier.

“ Je me suis vraiment rendue compte pendant mon Erasmus que c'était facile de voyager, qu'il fallait se lancer et que, même s'il peut toujours y avoir des problèmes, il y a toujours des solutions. Aujourd'hui je ne pense qu'à une chose : voyager davantage.

**Béangère**

Écoutez leurs témoignages dans le podcast « Partir pour se découvrir »

➔ [www.cidj.com](http://www.cidj.com)



# PORTAIL EUROPEEN DE LA JEUNESSE



[europa.eu/youth](https://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

# PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR



Partir à l'étranger demande une certaine préparation. Voici les points essentiels à considérer.



## 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](http://www.tandem-linguistique.org) - [www.bbc.co.uk/learningenglish](http://www.bbc.co.uk/learningenglish)  
[www.50languages.com](http://www.50languages.com) - [www.babadum.com](http://www.babadum.com) - [www.loecsen.com](http://www.loecsen.com)

**Applis** : Preply, Tandem, Memrise, Duolingo, Babbel, LingoClip...

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

➡ [www.cidj.com](http://www.cidj.com)

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 en ligne et de préparer vos premiers jours chez nos voisins germanophones.

➡ [www.parkur.ofaj.org](http://www.parkur.ofaj.org)

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](http://www.edl.ecml.at)

**EU Academy** est une plateforme de cours en ligne développée par la Commission européenne qui permet aux bénéficiaires du programme Erasmus+ et du Corps européen de solidarité d'accéder à des cours de langue gratuits proposés dans 29 langues.

➡ [www.academy.europa.eu](http://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, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse.

➡ [www.europa.eu/youreurope](http://www.europa.eu/youreurope)

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

➡ [www.diplomatie.gouv.fr](http://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 (ESTA, valable 2 ans, 40 \$), au Canada (AVE, valable 5 ans, 7 \$) et au Royaume-Uni (ETA, valable 2 ans, 10 £).

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

➡ [www.brexit.gouv.fr](http://www.brexit.gouv.fr) - [www.gov.uk/check-uk-visa](http://www.gov.uk/check-uk-visa)



Vous prévoyez de voyager aux **États-Unis** ? Attention si vous avez eu des démêlés avec la justice, si vous avez critiqué le gouvernement américain sur les réseaux sociaux ou avez ne serait-ce qu'un mème sur Donald Trump dans votre téléphone... vous risquez d'être refoulé à la frontière américaine.

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. 36.



Quelle que soit votre destination : ayez le réflexe **Ariane**. Vous pourrez ainsi vous informer sur votre pays d'accueil et être prévenu rapidement de tout problème éventuel par l'Ambassade de France locale.

➡ [www.fildariane.diplomatie.gouv.fr](http://www.fildariane.diplomatie.gouv.fr)

## 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, au Liechtenstein, en Norvège, en Suisse et au Royaume-Uni.

➡ [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)



En cas de soins médicaux pendant votre séjour hors UE, vous devrez régler vos frais médicaux sur place et seuls les soins urgents et imprévus pourront éventuellement être remboursés. Pensez à conserver les prescriptions, les factures et les justificatifs de paiement. À votre retour en France, vous pouvez demander à être remboursé.

Le **112** est le numéro d'appel d'urgence valable partout en Europe. Aux États-Unis et au Canada, c'est le **911**.

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.ameli.fr](http://www.ameli.fr) - [www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr) - [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)

## 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 CO<sub>2</sub> que le train, il serait raisonnable de limiter les vols long-courrier et 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, plus loin !

➡ [www.interrail.eu](http://www.interrail.eu) - [www.railee.com](http://www.railee.com) - [www.raileurope.com](http://www.raileurope.com)  
[www.omio.fr/trains](http://www.omio.fr/trains) - [www.hourrail.voyage](http://www.hourrail.voyage) - [www.mollow.eu](http://www.mollow.eu)  
[www.voyagerentrain.fr](http://www.voyagerentrain.fr) - [www.detourodyssey.com](http://www.detourodyssey.com)

Pensez aussi à d'autres modes de transports plus écologiques comme le bus, le covoiturage ou encore le bateau pour vos déplacements.

➡ [www.rome2rio.com](http://www.rome2rio.com)

Le **permis de conduire français** est valable dans toute l'UE, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège, au Royaume-Uni et en Suisse. Au-delà de ces frontières, un permis international peut être exigé.

➡ [www.service-public.gouv.fr](http://www.service-public.gouv.fr)

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.inclusivemobility.eu](http://www.inclusivemobility.eu)

**#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 ! Plus d'infos p. 44.

➡ [www.youth.europa.eu/discovereu](http://www.youth.europa.eu/discovereu)

## 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.hihostels.com](http://www.hihostels.com) - [www.europeanhostels.com](http://www.europeanhostels.com)  
[www.hostelz.com](http://www.hostelz.com) - [www.roomgo.net](http://www.roomgo.net)  
[www.nomadsister.com](http://www.nomadsister.com) - [www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)  
[www.french.hostelworld.com](http://www.french.hostelworld.com) - [www.erasmusplay.com](http://www.erasmusplay.com)  
[www.uniplaces.com](http://www.uniplaces.com) - [www.housinganywhere.com](http://www.housinganywhere.com)  
[www.wesharewecare.eu](http://www.wesharewecare.eu)


Airbnb propose aussi des **logements adaptés** (accès de plain-pied, porte large, ascenseur, lit ajustable, stationnement...).

➡ [www.airbnb.fr](http://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). Enfin, pensez aux cartes de réduction :

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

➡ [www.cartejeunes.fr](http://www.cartejeunes.fr) - [www.isic.fr](http://www.isic.fr)

## 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 mois maximum. Vous devez être inscrit et indemnisé par France Travail pour demander un maintien de droits. Vous aurez ensuite 7 jours pour vous inscrire auprès de l'institution de chômage étrangère.

➡ [www.francetravail.fr/international](http://www.francetravail.fr/international)

## RETOUR

Certaines démarches sont à engager avant de partir (signaler votre départ au consulat, clôturer votre compte bancaire, demander votre quitus fiscal...), d'autres dès votre retour en France (chercher un logement, demander une protection sociale...). Informez-vous sur les démarches, délais et justificatifs qui vous seront demandés.

➡ [www.service-public.gouv.fr](http://www.service-public.gouv.fr) - [www.ufe.org](http://www.ufe.org)  
[www.francetravail.fr/international](http://www.francetravail.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 ainsi que les badges numériques vous aideront à identifier et à valoriser vos nouvelles compétences.

➡ [www.aki-app.org](http://www.aki-app.org) - [www.europass.europa.eu](http://www.europass.europa.eu) - [www.youthpass.eu](http://www.youthpass.eu)

## IMPÔTS

Dans la plupart des pays européens, les impôts sont prélevés directement 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](http://www.europa.eu/youreurope) - [www.impots.gouv.fr](http://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](http://www.lassuranceretraite.fr) - [www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr)



**Toute l'Europe** est un site d'information qui décrypte l'actualité européenne et explique le fonctionnement de l'UE à travers des articles, podcasts, cartes, quiz, etc.

➡ [www.touteleurope.eu](http://www.touteleurope.eu)

Les cartes touristiques **USE-IT** sont créées par et pour les jeunes. Elles livrent des adresses, des bons plans et des conseils pour voyager de manière durable et pour éviter d'avoir l'air d'un touriste. Elles sont faites par des locaux et sont gratuites ! Retrouvez-les sur :

➡ [www.use-it.travel](http://www.use-it.travel)

Votre départ se profile ? Un séjour à l'étranger n'est jamais un long fleuve tranquille alors, au-delà de l'aspect administratif, n'oubliez pas **Time to Mind** ! Ce guide Eurodesk aborde le choc culturel et la santé mentale, et vous aidera à prendre du recul et à trouver un nouvel équilibre émotionnel pour éviter l'effet yo-yo.

➡ [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



# 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.

## QUAND PARTIR


### Avant le bac

Un réseau de 612 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.gouv.fr](http://www.aefe.gouv.fr)

Une année dans un lycée à l'étranger permettra d'améliorer considérablement un niveau de langue. Attention, cette année peut être très chère et non reconnue par l'Éducation nationale.

➡ [www.unosel.org](http://www.unosel.org)  
[www.loffice.org](http://www.loffice.org)



Les lycéens des voies générale et technologique intéressés par une période de **mobilité scolaire à l'étranger** bénéficient de dispositifs facilitant leur mobilité individuelle et leur reconnaissance par une mention « mobilité européenne et internationale » portée au baccalauréat. Pour cela, la mobilité devra être encadrée par un contrat d'études.

➡ [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr)  
[www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)

### 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.

Bachelier ou étudiant, vous pouvez prendre **6 ou 12 mois de césure** avant ou pendant vos études supérieures **pour mener un projet personnel ou professionnel à l'étranger** tout en conservant votre statut et vos bourses étudiantes. Pendant cette période, vous pouvez faire un **volontariat** (Service civique, Corps européen de solidarité, Volontariat international en entreprise/administration, Volontariat de solidarité internationale) ou un **stage à l'étranger**. 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](http://www.etudiant.gouv.fr)



**Les frais d'inscriptions à l'université varient considérablement en Europe.** Si l'inscription est gratuite dans certains pays de l'UE (Autriche, Finlande, Suède), elle peut être très onéreuse dans d'autres. L'Irlande, par exemple, affiche des frais d'inscription pouvant s'élever jusqu'à 30 000 € l'année. L'aide financière, qui peut être accordée sous forme de bourses ou de prêts, dépend aussi de critères différents.



Le système licence-master-doctorat (LMD) permet d'harmoniser la reconnaissance des diplômes (via les crédits ECTS) et facilite la mobilité des étudiants. Les départs à l'étranger en milieu ou fin de parcours universitaires sont les plus courants. Cependant, certains établissements imposent ou refusent les mobilités à certaines périodes de la scolarité. Un conseil : contactez le bureau des relations internationales de votre établissement dès que vous envisagez de partir.

### **Partir à titre individuel**

**Trouver un établissement et vous inscrire :** Les modalités d'inscription diffèrent selon les établissements et les pays. D'éventuels examens d'entrée peuvent vous être demandés.

➡ [www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org) - [www.studyportals.com](http://www.studyportals.com)  
[www.iie.org](http://www.iie.org) - [www.whed.net](http://www.whed.net)

**Faire reconnaître vos diplômes :** Le réseau ENIC-NARIC peut vous délivrer une attestation qui vous aidera à faire reconnaître vos diplômes. Attention, 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](http://www.france-education-international.fr)

### **Partir dans le cadre d'un programme**

**Erasmus+** permet aux équipes éducatives et à leurs élèves, de la maternelle au lycée, de travailler sur une thématique commune et de se rencontrer lors d'une mobilité de 2 jours à 1 an dans l'un des 33 pays participant au programme. Contactez votre professeur principal ou le CPE de votre établissement.

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

Le programme **Bourse de mobilité pour les lycées français** permet aux élèves de passer leur année de première ou de terminale dans un lycée français à Barcelone, Dublin, Madrid, Munich ou Vienne. Le montant de l'aide dépend des revenus de la famille.

➡ [www.eduscol.education.fr](http://www.eduscol.education.fr)

Le programme **Jeunes ambassadeurs** permet, sous conditions, aux élèves de seconde et de première scolarisés dans un lycée public d'Île-de-France, de partir 2 semaines dans un lycée et une famille américaine.

➡ [www.fr.usembassy.gov](http://www.fr.usembassy.gov)

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

➡ [www.my.rotary.org](http://www.my.rotary.org)

**Erasmus+** propose aussi aux élèves de la voie professionnelle sous statut scolaire et aux alternants d'obtenir une bourse pour faire un stage dans une entreprise européenne, suivre une formation dans un organisme de formation professionnelle à l'étranger, participer à des échanges pédagogiques en groupe ou encore à des concours de métiers pendant 1 jour à 1 an. Informez-vous auprès de votre centre de formation.

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)



Si le **nombre d'apprentis en mobilité a augmenté ces dernières années**, cette tendance devrait encore s'accroître dans les années à venir et **les apprentis devraient pouvoir partir plus longtemps**. C'est ce à quoi travaille Euro App Mobility et son projet Mon apprentissage en Europe (MONA). Si cela vous intéresse, contactez le référent mobilité de votre CFA.

➡ [www.euroappmobility.eu](http://www.euroappmobility.eu)

Avec **Québec Métiers d'Avenir**, il est possible de partir suivre l'une des 100 formations professionnelles disponibles au Québec dès l'âge de 17 ans. Vous devrez démontrer que vous disposez de ressources financières suffisantes pour réaliser votre projet d'études.

➡ [www.quebecmetiersdavenir.com](http://www.quebecmetiersdavenir.com)

Les **Compagnons du Devoir** de moins de 25 ans peuvent choisir de suivre le parcours « Tour de France ». Cette formation en alternance inclut une période à l'étranger, pendant laquelle les compagnons reçoivent une bourse Erasmus+.

➡ [www.compagnons-du-devoir.com](http://www.compagnons-du-devoir.com)

Avec **Erasmus+**, tous les étudiants inscrits, y compris en alternance, dans un établissement d'enseignement supérieur (comme par exemple les lycées préparant un BTS, les instituts de formation en soins infirmiers, les universités préparant un BUT, une licence, un master ou un doctorat, ou encore les écoles d'ingénieurs ou de commerce) peuvent réaliser une mobilité d'études de 2 à 12 mois, en Europe ou à l'international, dès leur 1<sup>ère</sup> année d'études. La durée peut aussi être plus courte, de 5 à 30 jours, si elle est combinée à des activités virtuelles : c'est la mobilité hybride. Contactez le service des relations internationales de votre établissement ou l'enseignant référent pour l'action européenne et internationale (ERAIEI) de votre lycée si vous préparez un BTS.

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

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

➔ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

Autre bonne nouvelle : le **Royaume-Uni** et la **Suisse** devraient réintégrer le programme Erasmus+ en 2027 !



Grâce aux masters internationaux **Erasmus Mundus**, les étudiants peuvent préparer leur master dans plusieurs pays en réunissant au moins trois établissements d'enseignement supérieur issus de trois pays différents situés partout dans le monde et ainsi obtenir un diplôme multiple ou conjoint. Consultez le catalogue en ligne et contactez le consortium qui propose le master qui vous intéresse pour obtenir des informations sur les cours, les procédures de candidature et les éventuelles bourses.

➔ [www.eacea.ec.europa.eu](http://www.eacea.ec.europa.eu) - [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

### Programmes d'échanges universitaires

De nombreuses écoles et universités ont signé des accords d'échanges avec des établissements à l'étranger. L'avantage c'est que les étudiants ne paient que les frais d'inscriptions en France et qu'ils sont souvent moins élevés que dans d'autres pays. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

**MICEFA** est un programme d'échanges entre des universités principalement américaines, canadiennes et des établissements d'enseignement supérieur franciliens.

➔ [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr) - [www.educanada.ca](http://www.educanada.ca)



Vous êtes en situation de handicap et souhaitez étudier à l'étranger ? Le site **Inclusive mobility** recense des lieux handi-friendly et les différents niveaux d'accessibilité des universités en Europe.

➔ [www.inclusivemobility.eu](http://www.inclusivemobility.eu)  
[www.exchangeability.eu](http://www.exchangeability.eu)

# TROUVER UNE AIDE FINANCIÈRE


## Aides internationales et européennes

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

➡ [www.ief.org](http://www.ief.org) - [www.internationalscholarships.com](http://www.internationalscholarships.com)  
[www.european-funding-guide.eu](http://www.european-funding-guide.eu) - [www.scholarshipportal.com](http://www.scholarshipportal.com)

- La **bourse Erasmus+** varie selon le pays d'accueil et le volet du programme concerné. Son montant varie de 1 118 € à 1 513 € par mois pour les élèves de la voie professionnelle ou en apprentissage, et de 225 € à 606 € par mois pour les étudiants inscrits (y compris en alternance) dans un établissement d'enseignement supérieur. Il est important de noter que ce sont les structures d'envoi qui définissent leurs critères de sélection des candidats à la mobilité, les projets éligibles ainsi que les modalités d'attribution et de versement de la bourse.

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)



L'**inclusion** et l'**écologie** étant des priorités du programme Erasmus+ 2021-2027, celui-ci prévoit des **compléments financiers** pour aider les personnes en situation de handicap ou concernées par une affection longue durée à couvrir les frais liés à leur situation (suivi médical, auxiliaire de vie, hébergement ou transport spécifique...) ainsi que les boursiers de l'enseignement supérieur sur critères sociaux (échelons 6 et 7) et les personnes qui habitent dans une zone de revitalisation rurale ou dans un quartier prioritaire de la ville. Enfin, Erasmus+ a prévu une prise en charge plus importante pour ses bénéficiaires qui voyagent de façon éco-responsable (en train, bus, covoiturage, vélo...).

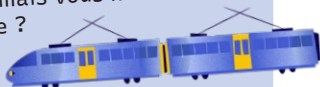
➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

Vous avez envie de prendre le train mais vous ne savez pas comment organiser votre voyage ? Découvrez les infos et conseils sur :

➡ [www.erasmusbytrain.eu](http://www.erasmusbytrain.eu)

Vous partez en échange Erasmus+ pendant vos études ? Découvrez le **Pass interrail Erasmus+** ! Valable pendant 6 mois, ce pass permet aux étudiants de rejoindre leur destination Erasmus+ en train.

➡ [www.interrail.eu](http://www.interrail.eu)



- La **bourse Politique européenne de voisinage** (PEV-UE) permet aux étudiants français titulaires d'un master et admis au Collège d'Europe à Bruges (Belgique) ou à Natolin (Pologne) de percevoir une bourse couvrant leurs frais de scolarité, de nourriture et d'hébergement.

➡ [www.coleurope.eu](http://www.coleurope.eu)

## Aides nationales

- L'**aide à la mobilité internationale** (AMI) est une allocation mensuelle de 400 € qui s'adresse aux étudiants boursiers en formation supérieure de 1 à 10 mois à l'étranger dans le cadre de leurs études et qui préparent un diplôme national relevant du ministère de l'enseignement supérieur.

➡ [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

- Les **aides spécifiques** (ponctuelle ou annuelle) sont cumulables avec une aide à la mobilité internationale. Elles peuvent être demandées par les étudiants de moins de 35 ans. Pour les personnes handicapées, il n'y a pas de limite d'âge.

➡ [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

- Les Français ou originaires d'un autre pays de l'UE, qui souhaitent suivre des études supérieures dans un pays du Conseil de l'Europe peuvent percevoir une **bourse sur critères sociaux** dans les mêmes conditions qu'en France. Pour cela, il faut être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur et suivre, à temps plein, durant 1 année ou 2 semestres, des études supérieures menant à un diplôme national.

➡ [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

Pour pallier les coûts que peuvent rencontrer les étudiants en situation de handicap dans le cadre de leurs études, la **Conférence des grandes écoles** propose des bourses d'aide à la mobilité internationale, financées par des entreprises partenaires.



➡ [www.cge.asso.fr](http://www.cge.asso.fr)

## 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 séjours d'études pour étudiants dans le secteur artistique, l'apprentissage transfrontalier, etc.

➡ [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)

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

➡ [www.daad-france.fr](http://www.daad-france.fr)

- L'**Université franco-allemande** (UFA) offre à ses étudiants, sous conditions, une aide à la mobilité de 350 € par mois pour effectuer un séjour d'études dans un autre pays.

➡ [www.dfh-ufa.org/fr](http://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 ou en droit, économie et gestion souhaitant réaliser un séjour de recherche en Allemagne, en Autriche ou en Suisse dans le cadre de leur master.

➡ [www.ciera.fr](http://www.ciera.fr)

#### AUSTRALIE

- Le gouvernement, des établissements d'enseignement et des organismes publics et privés proposent des **bourses d'études**, des **subventions** et **allocations** pour soutenir les étudiants internationaux qui viennent étudier en Australie.

➡ [www.studyaustralia.gov.au](http://www.studyaustralia.gov.au)

#### AUTRICHE

- **Scholarships.at** est une base de données qui recense les bourses d'études disponibles pour les étudiants internationaux. Elle offre notamment la possibilité de filtrer les résultats par nationalité et domaine d'études.

➡ [www.scholarships.at](http://www.scholarships.at)

#### ESPAGNE

- L'association **Diálogo**, en collaboration avec l'ambassade d'Espagne en France, propose « Bourse Avenir » : une aide qui récompense l'excellence académique. Elle s'adresse aux étudiants français et franco-espagnols qui résident en France et veulent faire leur master ou doctorat dans une université située en Espagne.

➡ [www.dialogo.es](http://www.dialogo.es)

#### PAYS-BAS

- Le site **Studyinholland** permet aux étudiants désireux de vivre un séjour d'études aux Pays-Bas de trouver un programme ou une bourse d'études.

➡ [www.studyinnl.org](http://www.studyinnl.org)

#### ROYAUME-UNI

- Le **British Council** propose une bourse d'études « Entente Cordiale Herbert Smith Freehills » de 10 000 € aux étudiants en droit pour suivre un programme de master LLM au Royaume-Uni.

➡ [www.britishcouncil.fr](http://www.britishcouncil.fr)

- Les **bourses GREAT** offrent aux étudiants Français qui souhaitent suivre leur master au Royaume-Uni, la possibilité de toucher 10 000 € pour financer leurs frais de scolarité dans l'une des 8 universités britanniques partenaires.

➡ [www.britishcouncil.fr](http://www.britishcouncil.fr)

Depuis le Brexit, il appartient à chaque établissement d'enseignement supérieur au Royaume-Uni d'octroyer ou non des bourses aux étudiants européens. Si vous souhaitez rejoindre une université en particulier, consultez son site Internet.

Si votre choix est conditionné à une aide, jetez un œil à la **liste des bourses d'études disponibles sur UCAS**, le système d'admission post-bac britannique. Enfin, vous pouvez chercher sur **Study UK**, le moteur de recherche du British Council, les bourses qui correspondent à votre profil.

➔ [www.ucas.com](http://www.ucas.com) - [www.study-uk.britishcouncil.org/fr](http://www.study-uk.britishcouncil.org/fr)



## CANADA

- L'**Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ)** et **Québec métiers d'avenir** soutiennent les Français de 18 à 35 ans (étudiants, demandeurs d'emploi ou personnes en réorientation) 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 €. Les participants doivent s'inscrire à un cursus de formation professionnelle avec Québec métiers d'avenir, effectuer les démarches pour obtenir leur permis de travail auprès de Citoyenneté Immigration Canada et soumettre leur projet sur le site de l'OFQJ.

➔ [www.ofqj.org](http://www.ofqj.org) - [www.quebecmetiersdavenir.com](http://www.quebecmetiersdavenir.com)

- Le **ministère de l'Éducation du Québec (MEQ)** encourage les étudiants internationaux qui se démarquent de façon exceptionnelle à suivre une formation professionnelle au Québec en finançant des Bourses d'excellence (dont le montant varie entre 14 000 \$ et 26 600 \$), et un programme d'Exemption des droits de scolarité. Il suffit d'envoyer une candidature pour postuler aux deux programmes.

➔ [www.quebecmetiersdavenir.com](http://www.quebecmetiersdavenir.com) - [www.quebec.ca](http://www.quebec.ca)

- Le **programme de bourses d'études supérieures du Canada Vanier (BESC Vanier)** encourage les étudiants hautement qualifiés, 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](http://www.vanier.gc.ca)

## TAÏWAN

- Le **ministère de l'Éducation de Taïwan** offre des bourses à des étudiants français qui souhaitent apprendre le mandarin dans un centre de langue chinoise agréé de Taïwan pour une durée de 3, 6 ou 9 mois. Il propose aussi des bourses d'études aux Français désireux de poursuivre des études supérieures en mandarin ou en anglais dans une université taïwanaise.

➔ [www.depart.moe.edu.tw/FR](http://www.depart.moe.edu.tw/FR)

## 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) aux États-Unis. Une candidature au programme Étudiant Fulbright suffit pour postuler à plusieurs bourses, toutefois il vous appartient d'effectuer les démarches d'admission auprès des universités américaines.

➡ [www.fulbright-france.org](http://www.fulbright-france.org)

- Des **bourses pour athlètes de haut niveau** permettent de faire un Bachelor's aux États-Unis. Leur montant, variable selon l'université, peut atteindre 30 000 \$ par an, mais ne couvre pas toujours la totalité des frais.

➡ [www.fulbright-france.org](http://www.fulbright-france.org)

- Près de **1 000 universités américaines** proposent des aides financières (bourse ou exonération des frais de scolarité) aux étudiants internationaux qui souhaitent faire un cursus complet aux États-Unis.

➡ [www.youarewelcomehereusa.org](http://www.youarewelcomehereusa.org) - [www.usf.edu](http://www.usf.edu)

## JAPON


- La **Fondation pour l'étude de la langue et de la civilisation japonaises** attribue des bourses de mobilité à des étudiants en 3e année de licence ou en master de langue japonaise dans le cadre d'un séjour linguistique au Japon.

➡ [www.fondationdefrance.org](http://www.fondationdefrance.org)

## Aides municipales


Certaines municipalités soutiennent les mobilités d'études à l'étranger de leurs résidents à travers un dispositif ou une aide à la mobilité internationale. Voici quelques exemples qui existent dans les villes franciliennes dans lesquelles Eurodesk est présent :

77

 Brie-Comte-Robert


Cap'Avenir

➡ [www.briecomterobert.fr](http://www.briecomterobert.fr)

 Combs-la-Ville

Bourses citoyennes (200 €)


➡ [www.combs-la-ville.fr](http://www.combs-la-ville.fr)

 Meaux

Aide à la mobilité internationale

➡ [www.ville-meaux.fr](http://www.ville-meaux.fr)

78

 Vélizy-Villacoublay

Aide aux projets

➡ [www.velizy-villacoublay.fr](http://www.velizy-villacoublay.fr)

# 78

 Achères

Bourse autonomie (jusqu'à 250 €)


➔ [www.mairie-acheres78.fr](http://www.mairie-acheres78.fr)

# 91

 Grigny

Pack étudiant (150 €)


➔ [www.grigny91.fr](http://www.grigny91.fr)

 Évry-Courcouronnes

Bourse made in EC

➔ [www.evrycourcouronnes.fr](http://www.evrycourcouronnes.fr)


# 92

 Levallois

Aide aux projets (400 € maximum)


Taiwan Scholarship Program

➔ [www.ville-levallois.fr](http://www.ville-levallois.fr)

 Puteaux

Bourse B3E (de 400 à 900 €)


➔ [www.puteaux.fr](http://www.puteaux.fr)

 Issy-les-Moulineaux

Aide à la mobilité étudiante (200 €)

➔ [www.clavim.asso.fr](http://www.clavim.asso.fr)


# 93

 La Courneuve

Contrats courneuviens de réussite


➔ [www.lacourneuve.fr](http://www.lacourneuve.fr)

# 94

 Le Kremlin-Bicêtre

Bourse pour l'émancipation (jusqu'à 500 €)

➔ [www.kremlinbicetre.fr](http://www.kremlinbicetre.fr)

 Maisons-Alfort

Bourse pour l'étranger

➔ [www.qj-maisons-alfort.fr](http://www.qj-maisons-alfort.fr)


# 95

 Cergy

Citoyens dans la vi(ll)e -

Je vais apprendre ailleurs (de 155 à 250 €)

➔ [www.cergy.fr](http://www.cergy.fr)

 Garges-lès-Gonesse

Bourse Projets Jeunes - Coup de pouce étudiant

➔ [www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)

Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de votre référent Eurodesk (voir contacts en 4<sup>e</sup> de couverture) 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](http://www.fondationdefrance.org) - [www.fondationdelavocation.org](http://www.fondationdelavocation.org)  
[www.fundit.fr](http://www.fundit.fr) - [www.fondationmartineaublet.fr](http://www.fondationmartineaublet.fr)

L'association **AFS Vivre Sans Frontière**, qui organise des programmes d'échanges dans plus de 50 pays, offre des bourses et aides au financement pour les jeunes (y compris pour les mineurs) qui souhaitent vivre un trimestre ou une année scolaire à l'étranger.

➡ [www.afs.fr](http://www.afs.fr)



Vous êtes en situation de handicap ? Découvrez **Handi-cap sur l'Europe et un peu plus loin**, un guide Eurodesk qui montre que selon la nature et le degré de votre handicap, un départ à l'étranger peut être envisageable.

➡ [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



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](http://www.erasmusdays.eu)



# TROUVER UN STAGE



**Un peu de recherche, d'organisation, un CV percutant et des contacts clés, voilà la recette gagnante pour profiter pleinement de votre 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...

➡ [www.eduscol.education.fr](http://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](http://www.euroguidance-france.org)

Le saviez-vous ? En 2023, le **Parlement européen a voté l'interdiction des stages non rémunérés**. La mise en œuvre de cette interdiction ne fait que commencer.

**Les élèves de l'enseignement général et technologique qui effectuent une mobilité à l'étranger d'au moins 2 semaines en 2<sup>de</sup> (ou d'au moins 4 semaines en 1<sup>ère</sup>) pendant le dernier mois de l'année scolaire peuvent être dispensés du stage d'observation après accord de leur chef d'établissement.**

➡ [www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr)



# COMMENT CHERCHER UN STAGE

## Préparer son projet

Commencez par identifier le secteur, le type de stage et les compétences que vous souhaitez développer. Cela vous aidera à cibler vos recherches et à trouver des offres adaptées à vos objectifs. Si vous êtes arrêté sur une destination, informez-vous sur la situation économique, les entreprises et la culture du pays puis adaptez votre CV et votre lettre de motivation dans la langue et selon les pratiques de celui-ci. N'oubliez pas de faire un point sur les formalités administratives (visas, permis de travail, assurances...) et de visiter les sites ci-dessous pour dénicher un stage.

## 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](http://www.ccifrance-international.org) - [www.artisanat.fr](http://www.artisanat.fr)  
[www.europages.fr](http://www.europages.fr) - [www.wayp.com](http://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](http://www.erasmusintern.org) - [www.erasmusjobs.org](http://www.erasmusjobs.org)  
[www.iagora.com](http://www.iagora.com) - [www.jobteaser.com](http://www.jobteaser.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.eu-careers.europa.eu](http://www.eu-careers.europa.eu) - [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)  
[www.oecd.org](http://www.oecd.org) - [www.fr.unesco.org](http://www.fr.unesco.org)  
[www.careers.un.org](http://www.careers.un.org) - [www.unric.org](http://www.unric.org)

## Faire un stage dans une Représentation de la France

Les Français qui étudient dans le supérieur et sont affiliés à la sécurité sociale peuvent faire un stage pendant 6 mois dans une ambassade, un consulat ou une représentation de la France auprès des organisations internationales.

➡ [www.pass.fonction-publique.gouv.fr](http://www.pass.fonction-publique.gouv.fr)  
[www.fondation-alliancefr.org](http://www.fondation-alliancefr.org) - [www.institutfrancais.com](http://www.institutfrancais.com)

## 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](http://www.loffice.org) - [www.unosel.org](http://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 l'ensemble des conditions
- N'effectuez pas de paiement à distance sans contrat signé au préalable
- Préférez un organisme agréé, situé en France, donc soumis au droit français



## Partir dans le cadre d'un programme

Avec **Erasmus+**, tous les étudiants inscrits, y compris en alternance, dans un établissement d'enseignement supérieur (par exemple les lycées préparant un BTS, les instituts de formation en soins infirmiers, les universités préparant un BUT, une licence, un master ou un doctorat, ou encore les écoles d'ingénieurs ou de commerce) peuvent réaliser une mobilité de stage de 2 à 12 mois, en Europe ou à l'international. La durée peut aussi être plus courte, de 5 à 30 jours, si elle est combinée à des activités virtuelles : c'est la mobilité hybride. Contactez le bureau des stages de votre établissement.

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

La mobilité européenne et internationale est aujourd'hui intégrée dans de nombreux cursus en apprentissage. Avec **Erasmus+**, les élèves et apprentis de la formation peuvent aussi réaliser un stage dans une entreprise européenne, suivre une formation en Europe dans un organisme de formation professionnelle (avec une période de mise en situation professionnelle), participer à des échanges pédagogiques en groupe avec des organismes de formation professionnelle ou participer à des concours de métiers pendant 1 jour à 12 mois selon l'activité. Contactez votre référent ERAEI au lycée ou votre référent mobilité européenne au CFA pour savoir si l'établissement participe au programme Erasmus+.

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

Avec **ProTandem**, les élèves inscrits dans un lycée professionnel/technologique ou apprentis dans un CFA, peuvent partir faire un stage de 3 semaines en Allemagne avec d'autres jeunes français et allemands. Et ce, peu importe leur niveau de langue. Cerise sur le gâteau : c'est gratuit !

➡ [www.protandem.org](http://www.protandem.org)

La résidence **Voyager pour les métiers d'art** de la Fondation Culture & Diversité offre à de jeunes étudiants en formation métiers d'art la possibilité d'effectuer une résidence de 4 mois auprès d'artisans d'art dans différents pays partenaires.

➔ [www.fondationcultureetdiversite.org](http://www.fondationcultureetdiversite.org)

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](http://www.cci.fr)



Savez-vous qu'il est possible d'effectuer un **stage à l'étranger**, y compris en dehors d'un cursus, **dans le cadre d'une césure** ?

➔ [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

Vous avez entre 18 et 28 ans ? Savez-vous que le **volontariat international (VIE/VIA)** peut être une **alternative au stage** ? Plus d'infos sur ce programme p. 41.



# TROUVER UNE AIDE FINANCIÈRE

## Aides européennes

La **bourse Erasmus+** varie selon le pays d'accueil et le volet du programme concerné. Son montant varie de 1 118 € à 1 513 € par mois pour les élèves de la voie professionnelle ou en apprentissage, et de 375 € à 756 € par mois pour les étudiants inscrits (y compris en alternance) dans un établissement d'enseignement supérieur. Demandez-la auprès de votre établissement.

➔ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)

Savez-vous que le programme **Erasmus+** prévoit aussi des **compléments financiers « inclusion »** et **« transition écologique »** qui peuvent s'ajouter à votre bourse ? Plus d'infos p. 18.







## Aide nationale

L'**aide à la mobilité internationale** (AMI) est une allocation mensuelle de 400 € pour les étudiants boursiers qui effectuent un stage de 1 à 10 mois à l'étranger, dans le cadre de leurs études et qui préparent un diplôme national relevant de la compétence du ministère chargé de l'enseignement supérieur.


➔ [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

## Aides municipales

Certaines municipalités soutiennent les mobilités de stage à l'étranger de leurs résidents à travers un dispositif ou une aide à la mobilité internationale. Voici quelques exemples qui existent dans les villes franciliennes dans lesquelles Eurodesk est présent :


77	 Meaux
	Aide à la mobilité internationale ➔ <a href="http://www.ville-meaux.fr">www.ville-meaux.fr</a>
	 Combs-la-Ville
78	Bourses citoyennes (200 €) ➔ <a href="http://www.combs-la-ville.fr">www.combs-la-ville.fr</a>
	 Brie-Comte-Robert
91	Cap'Avenir ➔ <a href="http://www.briecomterobert.fr">www.briecomterobert.fr</a>
	 Achères
	Bourse autonomie (jusqu'à 250 €) ➔ <a href="http://www.mairie-acheres78.fr">www.mairie-acheres78.fr</a>
91	 Évry-Courcouronnes
	Bourse made in EC ➔ <a href="http://www.evrycourcouronnes.fr">www.evrycourcouronnes.fr</a>

# 92

 **Levallois**


Aide aux projets (400 € maximum)

➔ [www.ville-levallois.fr](http://www.ville-levallois.fr)

 **Puteaux**

Bourse B3E (de 400 à 900 €)


➔ [www.puteaux.fr](http://www.puteaux.fr)

 **Issy-les-Moulineaux**

Aide à la mobilité étudiante (200 €)

➔ [www.clavim.asso.fr](http://www.clavim.asso.fr)


# 93

 **La Courneuve**

Contrats courneuviens de réussite


➔ [www.lacourneuve.fr](http://www.lacourneuve.fr)

# 94

 **Le Kremlin-Bicêtre**

Bourse pour l'émancipation (jusqu'à 500 €)

➔ [www.kremlinbicetre.fr](http://www.kremlinbicetre.fr)

 **Maisons-Alfort**

Bourse pour l'étranger (jusqu'à 900 €)

➔ [www.qj-maisons-alfort.fr](http://www.qj-maisons-alfort.fr)


# 95

 **Cergy**

Citoyens dans la vi(II)e -

Je vais apprendre ailleurs (de 155 à 250 €)

➔ [www.cergy.fr](http://www.cergy.fr)

95  **Garges-lès-Gonnesse**

Bourse Projets Jeunes - Coup de pouce étudiant

➔ [www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)

Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de votre référent Eurodesk (voir contacts en 4<sup>e</sup> de couverture) pour savoir quelles bourses existent pour vous !



## AUTRES AIDES

- Les étudiants inscrits dans une université, un IUT, une grande école, une école d'ingénieurs, en prépa ou en formation professionnelle, technologique ou agricole (CAP, Bac pro ou technologique, BTS, DMA, DSAA, DNMADE), qui doivent faire un stage d'au moins 4 semaines (3 semaines pour les jeunes en alternance) pendant leur cursus, peuvent recevoir une « **bourse : stage pendant les études ou la formation** » de l'OFAJ de 300 € maximum par mois (pendant 3 mois maximum) s'ils partent en Allemagne.

➡ [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)

- Le CIERA propose aux étudiants en master une « **aide à la mobilité René Lasserre** » de 650 € par mois (pendant 3 mois maximum) pour effectuer un stage en Allemagne, Autriche ou Suisse.

➡ [www.ciera.fr](http://www.ciera.fr)

### Faire un stage hors cursus ou formation

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 faire un **stage Erasmus+** en entreprise, de 2 jours à 1 an, en Europe. Contactez votre conseiller mission locale ou France Travail. Si vous êtes salarié et envisagez d'entreprendre une séquence de formation en Europe, utilisez votre CPF !

➡ [www.agence.erasmusplus.fr](http://www.agence.erasmusplus.fr)  
[www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)

En Île-de-France, vous pouvez contacter les organismes **IERF** ou **Eurotracks** qui pourront vous aider à réaliser un stage Erasmus+ à l'étranger.

➡ [www.ierf.net](http://www.ierf.net) - [www.eurotracks.fr](http://www.eurotracks.fr)



Le **Programme de mobilité ciblée EURES TMS** offre aux demandeurs d'emploi d'au moins 18 ans un ensemble de services spécialisés pour trouver un stage d'au moins 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 pour faire reconnaître votre diplôme.

➡ [www.francetravail.fr/international](http://www.francetravail.fr/international)

Les jeunes étudiants, en année de césure ou en fin de cursus, les demandeurs d'emploi ou en réorientation, âgés de 18 à 35 ans, qui ont des notions d'allemand et qui souhaitent faire un stage de 1 à 6 mois en Allemagne, de façon indépendante et volontaire, peuvent le faire ! Grâce au programme **PRAXES**, peuvent bénéficier de l'aide de l'OFAJ pour obtenir une convention de stage, un contrat de formation professionnelle, une assurance complémentaire et un suivi pédagogique. Attention, il vous appartient de trouver votre stage par vous-même.

➡ [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)

**Stages pour demandeurs d'emploi de l'OFQJ** : les demandeurs d'emploi de nationalité française, âgés de 18 à 35 ans, qui cherchent une première expérience de travail Outre-Atlantique peuvent faire un stage rémunéré de 2 à 6 mois dans une entreprise au Québec ou au Canada, dans tous les domaines d'activités. Possibilité de conserver ses indemnités chômage jusqu'à 6 mois et de percevoir un soutien à la mobilité de l'OFQJ. Les jeunes suivis par une mission locale ou en formation professionnelle peuvent aussi en bénéficier.

➡ [www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)  
[www.francetravail.fr/international](http://www.francetravail.fr/international)

Découvrez plus d'infos, de pistes et de sites utiles dans notre guide Eurodesk **Faire un stage à l'étranger**.

➡ [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



Vous voulez vous former, travailler, vous engager pour une cause qui vous tient à cœur... ? Bouger en Europe, agir à l'international, c'est fait pour vous ! Trouvez le programme qui répond à vos besoins et vos envies sur le portail **Découvrir le monde**.

➡ [www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr](http://www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr)

# TROUVER UN EMPLOI, UN JOB



Pour concrétiser votre projet professionnel 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, le réseau EURES organise des webinaires et événements en ligne et met à disposition près de 900 conseillers avec lesquels vous pouvez converser en ligne.

➡ [www.europa.eu/eures](http://www.europa.eu/eures)

#### Les conseillers France Travail - Mobilité internationale

Avec le dispositif Activ'international, France Travail vous accompagne (à distance et pendant 3 mois maximum) pour préparer, construire et réaliser votre projet de mobilité internationale. France Travail propose aussi des offres d'emploi à l'étranger, des services en libre accès (cours de langues, e-ateliers) via l'Emploi Store, et même des sessions pour vous aider à rédiger votre CV en anglais ou en allemand.

➡ [www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr) - [www.emploi-store.fr](http://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](http://www.ccifrance-international.org)  
[www.tresor.economie.gouv.fr](http://www.tresor.economie.gouv.fr) - [www.fr.kompass.com](http://www.fr.kompass.com)  
[www.lemoci.com](http://www.lemoci.com) - [www.wayp.com](http://www.wayp.com)

### Prospectez sur tous les fronts

Sites spécialisés :

➡ [www.1jeune1solution.gouv.fr](http://www.1jeune1solution.gouv.fr) - [www.europa.eu/eures](http://www.europa.eu/eures)  
[www.francetravail.fr](http://www.francetravail.fr) - [www.eurojobs.com](http://www.eurojobs.com)  
[www.erasmusjobs.org](http://www.erasmusjobs.org) - [www.expats.com](http://www.expats.com) - [www.workwide.fr](http://www.workwide.fr)  
[www.xing.com](http://www.xing.com) - [www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

Salons de recrutement transfrontaliers et internationaux :

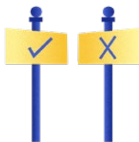
➡ [www.europeanjobdays.eu](http://www.europeanjobdays.eu)  
[www.expatriermodedemploi.org](http://www.expatriermodedemploi.org) - [www.cidj.com](http://www.cidj.com)

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

## 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](http://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](http://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](http://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 recommandée.

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 et votre motivation.

#### 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](http://www.lhotellerie-restauration.fr) - [www.hotelcareer.com](http://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](http://www.seasonworkers.com) - [www.planetanim.fr](http://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.43).

➡ [www.picktheworld.org](http://www.picktheworld.org) - [www.pickyournown.org](http://www.pickyournown.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](http://www.loffice.org) - [www.unosel.org](http://www.unosel.org)

### 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. 26.



Chaque année, le réseau Info Jeunes organise des **Journées Jobs d'été** partout en France. Participez à l'édition francilienne **le mercredi 22 avril 2026** au Conseil régional d'Île-de-France à Saint-Ouen.

➔ [www.jobs-ete.com](http://www.jobs-ete.com)

## 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 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



Besoin d'aide ? Consultez le guide Eurodesk **Rédiger son CV en anglais** et pour découvrir d'identifier les questions à se poser avant de se lancer dans l'écriture, il donne des conseils sur la forme et le fond, et certaines spécificités à prendre en compte selon la destination.

➔ [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



### 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 en Europe, de conserver vos documents dans un espace sécurisé en ligne, tester vos compétences numériques... et bien plus encore !

➔ [www.europass.europa.eu](http://www.europass.europa.eu)



## 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 (prévoir des frais de dossier).

➡ [www.iapa.org](http://www.iapa.org) - [www.ufaap.org](http://www.ufaap.org)  
[www.loffice.org](http://www.loffice.org) - [www.unosel.org](http://www.unosel.org)

Le programme **Programme de mobilité ciblée EURES TMS** offre aux demandeurs d'emploi d'au moins 18 ans un ensemble de services spécialisés pour trouver un contrat de travail de 6 mois minimum dans un autre pays de l'UE, en Norvège ou en Islande. Il offre aussi un soutien financier pour couvrir une partie de vos frais de transport, d'installation, des cours de langue et de reconnaissance de votre diplôme.


➡ [www.francetravail.fr/international](http://www.francetravail.fr/international)

**Erasmus pour jeunes entrepreneurs** 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](http://www.erasmus-entrepreneurs.eu)

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 **programme vacances travail (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 le Canada et 3 ans pour l'Australie). Vous devrez justifier de ressources suffisantes pour subvenir à vos besoins sur place.

➡ [www.pvtistes.net](http://www.pvtistes.net)



Tous les francophones (peu importe leur âge et leur nationalité) qui disposent d'une proposition d'emploi pour un poste au Canada peuvent demander un permis de travail **Mobilité francophone au Canada**. Ce permis coûte 240 \$CA et donne accès à toutes les catégories d'emploi, à l'exception des emplois en agriculture primaire, partout au Canada, sauf au Québec.

➡ [www.pvtistes.net](http://www.pvtistes.net) - [www.canada.ca](http://www.canada.ca)

Chaque année, France Éducation International propose plusieurs milliers de postes d'**assistants de français à l'étranger**, dans plus de 25 pays. Ce programme s'adresse aux étudiants français, qui ont entre 20 et 35 ans, sous conditions de diplôme et de niveau de langue. Son rôle est de promouvoir la langue et la culture française auprès d'élèves ou étudiants étrangers. 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](http://www.france-education-international.fr)

La Commission franco-américaine Fulbright propose aux étudiants français inscrits en L3 LLCE anglais et qui envisagent une carrière dans l'enseignement, une vingtaine de postes d'**assistants de langue française aux États-Unis**. Les assistants suivent aussi 2 cours et pour lesquels ils sont exemptés des frais de scolarité. Les frais de visa et l'assurance santé sont également couverts.

➡ [www.fulbright-france.org](http://www.fulbright-france.org)

**Lecteur de français à l'étranger** : les titulaires d'un master peuvent adresser leur candidature aux établissements d'enseignement à l'étranger, 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 mais le fait de détenir un diplôme de Français langue étrangère (FLE) est très souvent exigé.

➡ [www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org)

### Aides municipales

Certaines municipalités soutiennent les mobilités de leurs résidents à l'étranger à des à travers un dispositif ou une aide à la mobilité internationale. Voici quelques exemples qui existent dans les villes franciliennes dans lesquelles Eurodesk est présent :

La Ville de Paris et le Design and Crafts Council of Ireland organisent le **Prix Design Exchange**. C'est un échange de résidence entre des artisans d'art ou designers français et irlandais. Le Français sélectionné sera hébergé 3 mois au Conception and Crafts Council de Thomastown Co. Kilkenny, en Irlande. Cet échange est ouvert aux ébénistes, céramistes, bijoutiers et designers de ces mêmes secteurs de moins de 35 ans et ayant débuté une activité professionnelle.

➡ [www.paris.fr](http://www.paris.fr)




# 92

 Puteaux

Aide au projet d'insertion des jeunes (de 150 à 500 €)

 [www.puteaux.fr](http://www.puteaux.fr)


# 94

 Le Kremlin Bicêtre

Bourse pour l'émancipation (jusqu'à 500 €)

 [www.kremlinbicetre.fr](http://www.kremlinbicetre.fr)

# 95

 Garges-lès-Gonesse

Bourse Projets Jeunes - Coup de pouce insertion

 [www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)

 Cergy

Bourse jeunes talents (jusqu'à 1 000 €)

Citoyens dans la vi(ll)e - Je vais apprendre ailleurs (de 155 à 250 €)

 [www.cergy.fr](http://www.cergy.fr)

Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de votre référent Eurodesk (voir contacts en 4<sup>e</sup> de couverture) pour savoir quelles bourses existent pour vous !

## Aides d'associations et de fondations

La **Villa Albertine** organise chaque année des résidences d'exploration de 1 à 3 mois pour des artisans d'art et designers qui portent un projet de recherche original nécessitant un séjour d'immersion aux États-Unis.


 [www.villa-albertine.org](http://www.villa-albertine.org)



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](http://www.timetomove.eurodesk.eu)

Découvrez plus d'infos, de pistes, de sites utiles et de témoignages dans notre guide Eurodesk **Trouver un job à l'étranger**.

 [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



# FAIRE DU VOLONTARIAT, PARTIR AUTREMENT



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 a ni statut, ni 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 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 !).

Le saviez-vous ? 2026 est l'**Année internationale du volontariat** ! Elle vise à célébrer et reconnaître le rôle essentiel des volontaires dans le **développement durable et la cohésion sociale**, tout en encourageant l'**engagement citoyen**.

Elle met en lumière l'importance du volontariat pour atteindre les Objectifs de développement durable (ODD) de l'Agenda 2030, de la lutte contre la pauvreté à l'égalité des genres, en passant par la santé, l'éducation et la cohésion sociale.

L'année 2026 marque aussi les **30 ans d'engagement européen au service de la solidarité** ! Depuis 1996, des centaines de milliers de jeunes s'engagent en Europe pour agir concrètement en faveur de projets solidaires, culturels et environnementaux.



# S'ENGAGER DANS UN PROJET DE VOLONTARIAT

## 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 implantée en Europe ou dans un pays voisin de l'UE.

Ces projets s'étalent sur une période de 2 semaines à 1 an si vous participez au **volontariat à l'étranger** individuel mais il est également possible de prendre part à un projet collectif, avec 10 à 40 volontaires, pendant 2 semaines à 2 mois.

Aucun critère de formation, de diplôme ou de niveau de langue n'est requis. Les frais de transport, d'hébergement et de nourriture des volontaires sont couverts et le programme prend aussi en charge l'assurance, le soutien linguistique et de l'argent de poche. Enregistrez-vous sur le portail européen de la jeunesse et contactez une structure de soutien.

➡ [www.europa.eu/youth/solidarity](http://www.europa.eu/youth/solidarity)

Le **CIDJ** est structure de soutien et d'accueil dans le cadre du CES, et peut vous accompagner pour votre projet de volontariat. Vous avez des questions sur le programme ? Adressez-les par email à notre coordinatrice CES ([ces@cidj.com](mailto:ces@cidj.com)), ou venez la rencontrer lors d'un entretien « Volontariat à l'étranger » organisé dans le cadre des Jeudis de l'international à QJ (Paris 1<sup>er</sup>).

➡ [www.cidj.com](http://www.cidj.com)



## 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](http://www.service-civique.gouv.fr)



La **citoyenneté européenne** fait partie des 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 différents domaines en Allemagne.

Ce programme regroupe :

- le volontariat dans un établissement scolaire
- le volontariat dans un établissement d'enseignement supérieur
- le volontariat associatif dans le secteur social
- le volontariat écologique franco-allemand (VEFA)
- le volontariat culturel franco-allemand (VCFA)
- le volontariat en collectivité territoriale
- le volontariat à l'OFAJ

Le volontaire participe à un cycle de formations interculturelles et linguistiques, et bénéficie d'un soutien financier (indemnité du service civique, hébergement, nourriture et transport, assurance).

➡ [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)  
[www.ve-fa.org](http://www.ve-fa.org)



## 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, 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 et leurs frais de voyage, d'installation et de protection sociale sont couverts.

➡ [www.mon-vie-via.businessfrance.fr](http://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...) principalement situé en Afrique, en Asie ou en Amérique latine. Le volontaire est pris en charge par l'une des associations agréées qui finance la formation, les frais de voyage, l'indemnité de subsistance, la couverture sociale et l'accompagnement au retour.

➡ [www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org) - [www.coordinationsud.org](http://www.coordinationsud.org)  
[www.fonjep.org](http://www.fonjep.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. Les intentions de départ sont louables, mais les dérives sont multiples. De nombreuses agences n'hésitent pas à exploiter le business de l'humanitaire au détriment des populations locales. C'est pourquoi, il est conseillé de faire appel à des organismes reconnus et signataires de la **Charte des volontariats internationaux, d'échange et de solidarité** (VIES).



### Volontariat des Nations Unies - VNU

Ce programme a pour objectif de soutenir la paix et le développement dans le monde. Les jeunes d'au moins 25 ans, titulaires d'un diplôme universitaire ou d'un diplôme de technicien supérieur, qui ont au moins 2 ans d'expérience professionnelle et qui sont 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 aussi possibles. Les volontaires touchent une allocation de subsistance, de frais de transport et d'installation, d'assurance vie, santé et invalidité permanente, de congés annuels et de frais de réinstallation.

➡ [www.unv.org](http://www.unv.org)

### Volontariat pour le patrimoine mondial - UNESCO

Ce volontariat a pour but d'encourager les jeunes à entreprendre des actions concrètes et à jouer un rôle actif dans la protection, la préservation et la promotion des sites du patrimoine mondial. Il consiste en l'organisation de chantiers d'action par des organisations de jeunesse et/ou des institutions, et mobilise des volontaires nationaux et internationaux par le biais d'activités pratiques et de sensibilisation à la conservation de notre patrimoine culturel et naturel commun.

➡ [www.whc.unesco.org](http://www.whc.unesco.org)

## **PARTIR DANS LE CADRE D'UN AUTRE PROGRAMME**

### Chantiers de jeunes bénévoles

Les chantiers permettent aux jeunes de participer à un projet collectif dès 16 ans à l'étranger. Ces projets se déroulent sur une période de 2 à 3 semaines et couvrent des domaines tels que la restauration du patrimoine, l'organisation de manifestations culturelles, etc. 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](http://www.cotravaux.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 !

➡ [www.unosel.org](http://www.unosel.org) - [www.loffice.org](http://www.loffice.org)

## Animateur FranceMobil en Allemagne

Les 20-30 ans qui ont un bon niveau en allemand, un bac+2 et un permis de conduire peuvent devenir animateurs FranceMobil et intervenir dans des établissements allemands pendant 1 année scolaire. Ils reçoivent une bourse de 1 300 € par mois et organisent des activités (en présentiel ou en ligne) pour promouvoir la langue française, les programmes de mobilité et l'interculturel.

➡ [www.francemobil.fr](http://www.francemobil.fr)

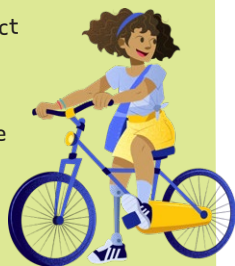
## **PARTIR À L'AVENTURE**

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 papiers 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 à 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](http://www.fr.eurovelo.com)



## Échanges de services

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

➡ [www.mindmyhouse.com](http://www.mindmyhouse.com)  
[www.nomador.com](http://www.nomador.com)  
[www.trustedhousesitters.com](http://www.trustedhousesitters.com)

## Wwoofing (ou World-Wide Opportunities on Organic Farms)

C'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](http://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](http://www.helpstay.com) - [www.workaway.info](http://www.workaway.info) - [www.helpx.net](http://www.helpx.net)

Les séjours « au vert » ont le vent en poupe et certains l'ont bien compris ! Des volontaires ont tiré la sonnette d'alarme, dénonçant certains 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



#DiscoverEU permet aux jeunes européens de 18 ans (ni plus, ni moins !) de gagner un pass Interrail pour découvrir l'Europe en train lors d'un voyage organisé en solo ou avec 4 amis maximum. Ce concours a lieu chaque année au printemps et à l'automne. Pour tenter votre chance, guettez les appels à candidatures, inscrivez-vous et répondez à quelques questions en ligne sur le portail européen de la jeunesse.

➡ [www.youth.europa.eu/discovereu](http://www.youth.europa.eu/discovereu)

#DiscoverEU Inclusion permet aux jeunes qui ont entre 18 et 21 ans et qui rencontrent un ou plusieurs freins à la mobilité (situation socio-économique, géographique, handicap) de voyager 1 à 30 jours. Les jeunes peuvent voyager en groupes (de 1 à 5 personnes maximum) en étant, si besoin, accompagnés par un référent. En plus du pass Interrail, les jeunes recevront une participation aux frais de séjour et d'organisation.

➡ [www.erasmusplus-jeunesse.fr](http://www.erasmusplus-jeunesse.fr)

## Aides nationales

- Le dispositif **Jeunesses et Solidarité Internationale (JSI)** permet aux jeunes âgés de 15 à 25 ans de mener un projet d'échange et de solidarité d'une quinzaine de jours dans un pays éligible à l'Aide publique au développement (APD). Pour participer, les jeunes doivent constituer un groupe de 4 à 12 personnes et être accompagnés par une association marraine en France, en partenariat avec une association étrangère. L'aide attribuée est de 10 000 € maximum et doit représenter 60 % maximum du budget global.

➡ [www.fonjep.org](http://www.fonjep.org)

- Le **dispositif Culture-ActionS** apporte un soutien financier et matériel à des initiatives étudiantes. Son volet « ActionS » permet notamment aux étudiants de porter un projet d'engagement et de solidarité 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](http://www.etudiant.gouv.fr) - [www.crous-paris.fr](http://www.crous-paris.fr)

- Le **programme Départ 18:25** soutient le départ en vacances des 18-25 ans qui résident en France. Les étudiants boursiers, les jeunes titulaires d'un contrat d'apprentissage, de professionnalisation ou d'un contrat aidé, mais aussi les jeunes inscrits dans une école de la 2ème chance, les bénéficiaires d'un parcours contractualisé d'accompagnement vers l'emploi et l'autonomie ou de l'aide sociale à l'enfance, et les volontaires en service civique ou personne aidante sont éligibles à ce coup de pouce financier allant jusqu'à 200 € (par personne et par année civile) pour financer leurs vacances. De plus, ils ont aussi accès à un large choix de séjours à des tarifs avantageux.

➡ [www.depart1825.com](http://www.depart1825.com)

## Aides municipales

Certaines municipalités soutiennent les projets d'engagement à dimension solidaires ou humanitaires ainsi que les séjours en autonomie à l'étranger de leurs résidents. Voici quelques exemples qui existent dans les villes franciliennes dans lesquelles Eurodesk est présent :

75

📍 Paris

Paris Jeunes Vacances (200 €)

➡ [www.paris.fr](http://www.paris.fr)

77


📍 Brie-Comte-Robert

Cap O'Soleil (180 €)

➡ [www.briecomterober.fr](http://www.briecomterober.fr)

77	<p> Combs-la-Ville</p> <p>Bourses citoyennes (100 €)</p> <p>➔ <a href="http://www.combs-la-ville.fr">www.combs-la-ville.fr</a></p>
78	<p> Vélizy-Villacoublay</p> <p>Sac Ados (200 €)</p> <p>➔ <a href="http://www.velizy-villacoublay.fr">www.velizy-villacoublay.fr</a></p> <p> Achères</p> <p>Bourse autonomie (jusqu'à 250 €)</p> <p>➔ <a href="http://www.mairie-acheres78.fr">www.mairie-acheres78.fr</a></p>
91	<p> Gif-sur-Yvette</p> <p>Coup de pouce</p> <p>➔ <a href="http://www.ville-gif.fr">www.ville-gif.fr</a></p> <p> Évry-Courcouronnes</p> <p>Bourse made in EC</p> <p>➔ <a href="http://www.evrycourcouronnes.fr">www.evrycourcouronnes.fr</a></p>
92	<p> Issy-les-Moulineaux</p> <p>Bourse de l'aventure (de 500 à 3 000 €)</p> <p>➔ <a href="http://www.clavim.asso.fr">www.clavim.asso.fr</a></p> <p> Puteaux</p> <p>Bourse de l'aventure (de 200 à 900 €)</p> <p>Aide au départ autonome des jeunes (200 €)</p> <p>➔ <a href="http://www.puteaux.fr">www.puteaux.fr</a></p>
93	<p> La Courneuve</p> <p>Contrats courneuviens de réussite</p> <p>➔ <a href="http://www.lacourneuve.fr">www.lacourneuve.fr</a></p>
94	<p> Le Kremlin-Bicêtre</p> <p>Bourse pour l'émancipation (jusqu'à 500 €)</p> <p>➔ <a href="http://www.kremlinbicetre.fr">www.kremlinbicetre.fr</a></p> <p> Vincennes</p> <p>Aide à projets jeunes</p> <p>➔ <a href="http://www.vincennes.fr">www.vincennes.fr</a></p>
95	<p> Enghien-les-Bains</p> <p>Aide initiative jeune</p> <p>➔ <a href="http://www.enghienlesbains.fr">www.enghienlesbains.fr</a></p> <p> Cergy</p> <p>Citoyens dans la vi(ll)e :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vacances en autonomie de 100 à 160 €)</li> <li>- Séjour solidaire (jusqu'à 500 €)</li> </ul> <p>➔ <a href="http://www.cergy.fr">www.cergy.fr</a></p>

# 95

 Garges-lès-Gonesse

Bourse Projets Jeunes -  
Coup de pouce engagement et évasion  
➔ [www.villedegarges.fr](http://www.villedegarges.fr)



Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de votre référent Eurodesk (voir contacts en 4<sup>e</sup> de couverture) 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 solo. Le thème est laissé au choix du candidat et le voyage doit se dérouler sur 1 mois minimum.  
➔ [www.zellidja.com](http://www.zellidja.com)
- La **bourse de la vocation** 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](http://www.fondationdelavocation.org)
- Des **bourses de l'aventure** soutiennent des projets aux quatre coins du monde.  
➔ [www.la-guilde.org](http://www.la-guilde.org)
- D'autres bourses sont disponibles sur :  
➔ [www.centre-francais-fondations.org](http://www.centre-francais-fondations.org) - [www.fondationdefrance.org](http://www.fondationdefrance.org)



Vous rêvez de partir à l'étranger tout en limitant votre impact sur la planète ? Le guide Eurodesk **Devenir un éco-voyageur** aide les jeunes à préparer des séjours plus responsables, du choix du transport aux petits gestes du quotidien. Voyager est une expérience formidable, mais chaque déplacement a une empreinte écologique : ce guide vous accompagne pour faire des choix plus durables, sans renoncer à la découverte.

➔ [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



La **Semaine européenne de la jeunesse** est un événement organisé tous les 2 ans par la Commission européenne pour mettre à l'honneur et promouvoir l'engagement, la participation et la citoyenneté active des jeunes dans toute l'Europe et au-delà. En 2026, elle aura lieu **du 24 avril au 1<sup>er</sup> mai** et sera consacrée à la **solidarité et à l'équité**. Regardez quels événements ont lieu près de chez vous et rejoignez-les !

**Semaine européenne  
de la jeunesse**  
24 avril - 1<sup>er</sup> mai 2026





**CENTRE D'INFORMATION  
ET DE DOCUMENTATION  
JEUNESSE**

**ORIENTATION, MÉTIERS, EMPLOI, ALTERNANCE,  
JOB, STAGE, SANTÉ, ACCÈS AUX DROITS,  
ENGAGEMENT, MOBILITÉ INTERNATIONALE...**

# **LES CONSEILLERS DU CIDJ T'INFORMENT**

## **Sans rendez-vous à QJ**

4 place du Louvre, 75001 Paris  
Du mardi au vendredi 13h-18h  
Le samedi 13h-17h

## **Par téléphone**

01 88 40 41 80  
Du lundi au vendredi 10h-13h

## **Par Tchat sur [cidj.com](http://cidj.com)**

# 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 4 000 référents dans 36 pays et est soutenu par la Commission européenne. En France, **plus de 150 référents** sont présents dans les structures Info Jeunes sur tout le territoire 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) à Paris.

➔ [www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu) - [www.cidj.com](http://www.cidj.com)

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

➔ [www.programmes.eurodesk.eu](http://www.programmes.eurodesk.eu)



Tous les **guides Eurodesk** sont gratuits et disponibles en ligne. N'attendez plus pour les télécharger !

➔ [www.cidj.com/guides-a-telecharger](http://www.cidj.com/guides-a-telecharger)



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](http://www.timetomove.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](http://www.map.eurodesk.eu)



## L'INFORMATION EN ÎLE-DE-FRANCE

Le **CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse)** écoute, informe et guide chaque jeune avec enthousiasme et bienveillance pour l'aider à construire sereinement son avenir. Le CIDJ offre une information claire, utile, fiable pour aider chaque jeune à devenir acteur de sa propre vie.

Le CIDJ – accueille les jeunes de façon anonyme et gratuite à Quartier Jeunes, 4 place du Louvre 75001 Paris, sur tous les sujets :

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

### 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 **centre national Eurodesk, structure de soutien et d'accueil** dans le cadre du Corps européen de solidarité (CES) et propose une programmation dédiée à la mobilité « **Les Jéudis de l'international** ».



**eurodesk** 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.



L'équipe Eurodesk du CIDJ apporte des réponses sur mesure aux demandes des jeunes, publie des guides, conçoit des jeux, crée des podcasts, organise des événements, forme les professionnels, et contribue à l'animation du **portail européen de la jeunesse** et de la plateforme **découvrir le monde**.

L'écologie et la protection de l'environnement vous tiennent à cœur ? Le CIDJ et le réseau Eurodesk invitent les 15-25 ans à participer au **concours BD « Je dessine mon Europe verte »**.

Créez 2 planches de BD pour partager votre vision et vos idées sur la manière dont l'Europe peut préserver nos ressources naturelles, et tentez de remporter un week-end pour 2 personnes à Bruxelles, Strasbourg, Marseille ou Amsterdam !





# Les Jeudis de l'international



Scanne le QR code  
pour connaître  
la programmation  
du CIDJ Eurodesk

## Découvre les jeudis à QJ

*Une envie ou un projet à l'étranger ?  
viens en parler !*

- Ateliers d'information
- Afters thématiques
- Entretiens individuels
- Cafés des langues

**Gratuit**

*QJ, 4 place du Louvre  
75001 Paris*



**CIDJ**

**eurodesk**  
Ile-de-France

**ofqj** Office  
franco-québécois  
pour la jeunesse

**info  
jeunes**  
ANIMÉES LES POSSIBLES



**VILLE DE  
PARIS**



**eurodesk**  
Île-de-France

**PARIS (75)**

**CIDJ**

eurodesk@cidj.com

**HAUTS-DE-SEINE (92)**

**BIJ Issy-les-Moulineaux**

bij.issy.lesmoulineaux@eurodesk.eu

**SEINE-ET-MARNE (77)**

**CIJ Seine-et-Marne**

cij.seine.et.marne@eurodesk.eu

**BIJ Levallois**

bij.levallouis@eurodesk.eu

**SIJ Brie-Comte-Robert**

sij.briecomteroberbert@eurodesk.eu

**PIJ Puteaux**

bij.puteaux@eurodesk.eu

**SIJ Combs-la-Ville**

sij.combslaville@eurodesk.eu

**SEINE-SAINT-DENIS (93)**

**BIJ - OMJT Tremblay-en-France**

bij.tremblay.en.france@eurodesk.eu

**SIJ Meaux**

sij.meaux@eurodesk.eu

**PIJ Épinay-sur-Seine**

pij.epinay@eurodesk.eu

**SIJ Bussy-Saint-Georges**

sij.bussy@eurodesk.eu

**PIJ La Courneuve**

pij.lacourneuve@eurodesk.eu

**YVELINES (78)**

**BIJ Vélizy-Villacoublay**

bij.velizy@eurodesk.eu

**VAL-DE-MARNE (94)**

**BIJ Maisons-Alfort**

bij.maisons.alfort@eurodesk.eu

**CIJ Yvelines**

yvelines.ij@eurodesk.eu

**PIJ le Kremlin-Bicêtre**

bij.kremlin.bicetre@eurodesk.eu

**BIJ Achères**

bij.acheres@eurodesk.eu

**PIJ Vincennes - Le Carré**

sij.vincennes@eurodesk.eu

**ESSONNE (91)**

**PIJ Grigny**

pij.grigny@eurodesk.eu

**VAL D'OISE (95)**

**CIJ Val d'Oise**

cij.val.doise@eurodesk.eu

**PIJ Gif-sur-Yvette**

sij.gifsuryvette@eurodesk.eu

**BIJ Enghien-les-Bains**

bij.enghien@eurodesk.eu

**SIJ Évry-Courcouronnes La Fabrik'**

sij.evrycourcouronnes@eurodesk.eu

**SIJ Garges-lès-Gonesse**

sij.garges@eurodesk.eu

Retrouvez @EurodeskFR sur

