

#explorerlespossibles



**DESTINATION  
EUROPE  
ET UN PEU  
PLUS LOIN...**

**2022-2024**

**AU DÉPART  
DE L'OCCITANIE**

**cidj**  
#Infojeunesse

**eurodesk**



Financé par  
l'Union européenne

**info** Occitanie  
**jeunes**  
EXPLORER LES POSSIBLES

Directeur de la publication : Jean-Pierre Margaix  
Directeur de la rédaction : Pierre Guyomar  
Rédaction régionale : Nuria López, Fabrice Villière

Comité de rédaction : Mathilde Dupas, Corinne Lenain, Claire Sarda-Vergès  
Editions : CRIJ Occitanie  
Maquette : mine de rien  
Couverture : © Srdjan Pav - iStock  
Impression : Impact Imprimerie

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

Coordination nationale : Claire Conlon, Sophie Girardeau  
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 : 978-2-84175-199-0  
Dépôt légal : Septembre 2022

Cette publication est soutenue par La Direction Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES) d'Occitanie et la Région Occitanie. Ces institutions soutiennent les politiques publiques de la mobilité européenne et internationale sur la région Occitanie.

#### La DRAJES :

Elle accompagne le développement de la mobilité européenne et internationale des jeunes pendant les temps hors scolaires sur plusieurs programmes :

- Erasmus+ Jeunesse et Sports et,
  - le volontariat européen par l'intermédiaire du Corps Européen de Solidarité (CES) qui permet l'accueil et l'envoi de jeunes sur des structures scolaires et non scolaires.
- Ses missions principales sont d'accompagner les porteurs de projet dans la rédaction de leur projet pour permettre le départ des jeunes, de mettre en réseau tous ces acteurs, scolaires ou non, de favoriser la création de consortia transectoriels (établissements scolaires et associations) et de favoriser la mobilité pour les jeunes les plus éloignés de celle-ci, en priorisant les territoires ruraux, les quartiers urbains et les jeunes porteurs de handicap.

#### La Région Occitanie :

La Région mène une politique volontariste en faveur de la mobilité internationale des jeunes. Elle propose un soutien financier aux apprenants et étudiants qui réalisent un stage ou une formation à l'étranger. Chaque année plus 4000 étudiants et de 600 apprenants bénéficient d'une aide régionale dans le cadre de leur parcours de mobilité. L'intervention régionale est en partie cofinancée par Erasmus+. Par ailleurs, la Région soutient les initiatives des institutions, associations et établissements du territoire qui proposent un parcours d'ouverture à l'international pour les jeunes d'Occitanie.

## DESTINATION EUROPE ET UN PEU PLUS LOIN... AU DÉPART DE L'OCCITANIE



### Édito

Après deux ans de pandémie, où traverser les frontières et voyager était difficile, le ciel s'éclaircit. Nous sommes heureux de vous proposer cette nouvelle édition du guide "Destination Europe et un peu plus loin", au moment où vous pouvez enfin réaliser vos projets, et profiter des opportunités d'expériences à l'étranger.

L'Union Européenne poursuit ses programmes et soutiens financiers afin de rendre la mobilité internationale accessible à tous les jeunes, en particulier dans le cadre d'Erasmus + et du Corps Européen de Solidarité (CES). La Région Occitanie, certains conseils départementaux et services de l'Etat, certaines villes ou organisations offrent également des opportunités de mobilité et des aides financières.

De nombreuses associations peuvent vous accompagner, candidats au départ, dans le montage de vos projets et des dossiers. Les possibilités de vivre un échange, un volontariat, un stage ou des études à l'étranger sont multiples et ouvertes à tous : lycéens, apprentis, étudiants, professionnels de l'éducation formelle et non formelle, demandeurs d'emploi...

Le réseau Info Jeunes Occitanie vous aide également à préparer votre départ. Implanté dans les 27 pays d'Europe, porteur du label EURODESK soutenu par la Commission européenne dans le cadre du programme Erasmus +, le réseau Information Jeunesse européen facilite et encourage la mobilité de tous les jeunes en Europe et à l'international, depuis déjà 40 ans ! Notre réseau en Occitanie est également très actif pour accueillir et envoyer les jeunes en volontariat via le dispositif CES.

Soutenus pour beaucoup par l'Union européenne, la Région Occitanie, des collectivités territoriales et/ou les services de l'Etat (DRAJES, Rectorat), plusieurs réseaux de professionnels (Eurodesk, Europe Direct, Eole Occitanie, collectifs départementaux mobilité européenne et internationale, développeurs Erasmus, Trampoline, Pôle Emploi, EURES, OFAJ...) collaborent pour vous faciliter la réalisation de ces projets de mobilité.

Nos conseillers en information vous proposent un accompagnement personnalisé pour votre projet. Nous vous aiderons à trouver les informations fiables, les bonnes solutions pour trouver le bon dispositif et pour traiter les questions administratives et budgétaires. Nous espérons ainsi susciter votre envie au départ. Expérience clef, enrichissante dans votre parcours citoyen, social et professionnel, elle vous ouvrira de nombreuses portes.

Alors, n'hésitez plus, venez nous rencontrer !

Jean-Pierre MARGAIX, Directeur du CRIJ Occitanie

## Sommaire

<b>ILS SONT PARTIS, POURQUOI PAS VOUS ?</b> .....	3
6 idées reçues .....	3
<b>PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR</b> .....	4
Langues .....	4
Papiers.....	4
Santé .....	5
Transport .....	6
Logement .....	7
Argent .....	7
Allocations chômage .....	7
Retour .....	8
Valoriser son expérience .....	8
Impôts.....	8
Retraite .....	8
<b>FAIRE DES ÉTUDES</b> .....	9
Quand partir .....	9
Partir à titre individuel.....	10
Partir dans le cadre d'un programme.....	11
Autres pistes pour trouver une aide financière .....	12
<b>TROUVER UN STAGE</b> .....	17
Réglementation .....	17
Comment chercher un stage.....	17
Partir dans le cadre d'un programme.....	19
Autres pistes pour trouver une aide financière .....	20
Faire un stage hors cursus ou formation .....	25
<b>TROUVER UN EMPLOI, UN JOB</b> .....	26
Comment chercher un emploi .....	26
Reconnaissance professionnelle.....	28
Comment chercher un job.....	29
Formuler sa candidature.....	31
Autres pistes .....	31
<b>FAIRE DU VOLONTARIAT</b> .....	34
Bénévolat et volontariat : quelles différences .....	34
Partir dans le cadre d'un programme.....	34
<b>PARTIR AUTREMENT</b> .....	38
S'engager .....	38
Partir dans le cadre d'un programme.....	39
Partir à l'aventure.....	40
Trouver une aide ou bourse de voyage .....	41
<b>EN SAVOIR PLUS</b> .....	43
L'information à la source.....	43

## ILS SONT PARTIS, POURQUOI PAS VOUS ?

### 6 idées reçues

#### 1 Il faut avoir les moyens pour partir!

Partir à l'étranger entraîne des dépenses (transport, nourriture, logement, etc.) mais il existe des programmes et bourses qui permettent de les réduire, et parfois même de les couvrir !

► Voir p.34 et 35

#### 2 Le programme Erasmus+ ? C'est pour les étudiants !

Erasmus+ s'adresse à TOUS les jeunes, qu'ils soient lycéens, apprentis, étudiants, demandeurs d'emploi... et même aux adultes (professeurs et animateurs jeunesse notamment) !

► Voir p. 25

#### 3 Les démarches sont compliquées!

Il est vrai qu'elles sont parfois longues et impliquent une préparation et une organisation assez rigoureuses, mais le jeu en vaut la chandelle, alors accrochez-vous !

► Voir p. 4 à 8

#### 4 Il faut un très bon niveau en langue pour partir

Si l'objectif est de décrocher un emploi qualifié, mieux vaut en effet maîtriser la langue du pays. Cependant, il est tout à fait possible de trouver un job ou une mission de volontariat avec un niveau débutant ou intermédiaire.

► Voir p. 34 à 37

#### 5 On est loin de sa famille et de ses amis

Quitter sa zone de confort peut être difficile, mais c'est là tout l'intérêt ! Perdre ses repères, se confronter à une autre réalité, rencontrer de nouvelles personnes... sont autant d'expériences excitantes à vivre et à partager !

► Voir p. 8

#### 6 Je ne sais pas où m'adresser

S'il est vrai que l'information est partout, il est parfois difficile de s'y retrouver, de comprendre les procédures à suivre, ou de savoir si l'on est éligible ou non. Les professionnels du réseau IJ Eurodesk vous conseillent et accompagnent gratuitement. Contactez-les !

► Voir p. 43

# PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR

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

## Langues

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

<https://europa.eu/europass/fr>

<http://wp.lancs.ac.uk/ltrg/projects/dialang-2-0>

<https://tandem-linguistique.org>

[www.bbc.co.uk/learningenglish](http://www.bbc.co.uk/learningenglish)

[www.50languages.com](http://www.50languages.com)

<https://forvo.com>

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



Vous partez avec Erasmus+ ou le Corps européen de solidarité ? L'accès à la plateforme **Online Linguistic Support (OLS)** via la plateforme EU Academy vous est offert ! Testez votre niveau et suivez un cours dans l'une des 24 langues proposées !

<https://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.

Si vous partez plus de 3 mois pour étudier, travailler ou mener un projet, selon le pays, il sera nécessaire de vous enregistrer auprès des autorités (généralement à la mairie ou au commissariat de police). Vous obtiendrez alors une attestation d'enregistrement de durée illimitée.

<https://europa.eu/youreurope>

(rubrique Séjourner, Voyager / Formalité de séjour)

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) (rubrique Etranger)



Le Ministère des Affaires étrangères permet de stocker vos documents sur le site **www.service-public.fr**. Ce portail permet de créer en quelques clics un porte documents qui est un espace de stockage personnel, gratuit et confidentiel, accessible en ligne.

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

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



En raison du **Brexit**, vous pouvez avoir besoin d'un visa pour vous rendre au Royaume-Uni.

<https://brexit.gouv.fr>

[www.gov.uk/check-uk-visa](http://www.gov.uk/check-uk-visa)



Le **Programme Vacances Travail (PVT)** est une option intéressante pour aller au-delà de l'Europe ! 15 pays ont signé avec la France des accords qui simplifient l'obtention de visa permettant aux jeunes d'y travailler ou de voyager. Plus d'infos p. 32

## 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 et en Suisse. Pour vous faire rembourser des soins reçus à l'étranger, envoyez vos factures avec le formulaire S3125c « Soins reçus à l'étranger » rempli à votre caisse d'assurance maladie.

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

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

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

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



Avant d'envisager tout déplacement à l'étranger, consultez le site de la Commission européenne Re-open EU et les conseils aux voyageurs du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères.

<https://reopen.europa.eu>

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



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

## Transport



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

Sachant qu'un trajet en avion émet 1 500 fois plus de CO<sub>2</sub> que le train, il serait raisonnable de ne recourir au transport aérien qu'en l'absence d'alternatives possibles.

Les trains de nuit et les pass Interrail sont d'excellentes options pour voyager en Europe, voire même, un peu plus loin !

[www.interrail.eu](http://www.interrail.eu)  
[www.raileurope.com](http://www.raileurope.com)  
[www.omio.fr/trains](http://www.omio.fr/trains)



Le concours **#DiscoverEU** permet aux jeunes européens de 18 ans (ni plus, ni moins !) de remporter un pass pour voyager gratuitement en Europe. Tentez votre chance et partez à la découverte de l'Europe en train, en solo ou avec vos amis ! Voir p. 41  
<https://europa.eu/youth/discovereu>

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

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



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

[www.jaccede.com](http://www.jaccede.com)  
<https://inclusivemobility.eu>



## Logement

Auberge de jeunesse, chambre ou canapé chez l'habitant, gîte, pension : ces formules vous dépanneront pour quelques nuits.

[www.hihostels.com](http://www.hihostels.com)  
[www.europeanhostels.com](http://www.europeanhostels.com)  
[www.hostelz.com](http://www.hostelz.com)  
[www.ethik-hotels.com](http://www.ethik-hotels.com)  
[www.roomgo.net](http://www.roomgo.net)  
[www.la-voyageuse.com](http://www.la-voyageuse.com)  
[www.couchsurfing.com](http://www.couchsurfing.com)

Pour un séjour de longue durée, la colocation reste souvent la solution. Les services des relations internationales des écoles et universités ou le réseau Eurodesk peuvent vous orienter dans vos recherches.

## Argent

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

### Pensez aux cartes de réductions :

- Carte Jeunes européenne [www.eyca.org](http://www.eyca.org)
- Carte d'étudiant internationale [www.isic.fr](http://www.isic.fr)
- Carte FUAJ [www.fuaj.org](http://www.fuaj.org)



Vous partez dans le cadre d'un programme ? **Certaines bourses sont cumulables** avec les aides de l'État, de votre région, département ou de votre ville ! Vérifiez leurs critères d'éligibilité et postulez !

## 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. Vous devez être inscrit et indemnisé par Pôle emploi pour demander un maintien de droits (via le formulaire U2 remis par votre conseiller). Vous aurez ensuite 7 jours pour vous inscrire auprès de l'institution de chômage étrangère qui se mettra en contact avec votre conseiller Pôle emploi en France.

<http://europa.eu/youreurope>  
[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

### Retour

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

<https://www.franceretouraccueil.com>

[www.emploi-store.fr](http://www.emploi-store.fr)

[www.ufe.org](http://www.ufe.org)

### Valoriser son expérience

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

[www.aki-app.org/fr](http://www.aki-app.org/fr)

<https://europa.eu/europass/fr>

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

### Impôts

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

<http://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 et la Suisse appliquent la réglementation européenne en matière de sécurité sociale. Une quarantaine d'Etats 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)



Le portail **Découvrir le monde** rassemble les programmes et bourses de mobilité, témoignages, actualités et conseils pratiques pour tous les jeunes qui souhaitent bouger à l'étranger.

<https://decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr>

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

### Quand partir

#### ► Avant le bac

Un réseau de 552 établissements d'enseignement français (écoles, collèges et lycées) présent dans 138 pays vous permet de suivre un enseignement conforme au programme de l'Éducation nationale. Possibilité de bourse sous conditions.

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



**ADN Carbone 0** est un programme d'échanges scolaires connecté et éco-citoyen. Il met en contact des enseignants du réseau AEFÉ et leurs classes de 3ème pour construire un projet commun, et mobilise les participants à mener une réflexion autour des émissions de CO<sub>2</sub> et leur compensation à travers la plantation d'arbres.

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

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

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

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



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

<https://eduscol.education.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.

## ► Après un bac +2

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

## ► Après un bac +3

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

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



Bachelier ou étudiant, vous pouvez prendre **6 ou 12 mois de césure** pendant vos études supérieures (et ce, dès la fin du lycée) pour mener un projet personnel ou professionnel à l'étranger tout en conservant votre statut et vos bourses étudiantes. Votre césure terminée, vous pourrez intégrer l'établissement dans lequel vous êtes inscrit ou vous réorienter. Cette période étant encadrée, vous devrez commencer par faire la demande de césure sur Parcoursup et/ou obtenir l'accord d'un établissement d'enseignement supérieur.  
[www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

## Partir à titre individuel

### ► Trouver un établissement et vous inscrire

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

<https://studyportals.com>

[www.umultirank.org](http://www.umultirank.org)

<http://whed.net>



Vous êtes un lycéen, un étudiant, un salarié, un demandeur d'emploi, un jeune en formation à la recherche d'informations sur les stages en Europe, les études, les cours de langues ? Ce site va vous aider à y voir plus clair et si vous ne trouvez pas de réponse à vos questions, vous pouvez aussi les contacter en ligne !  
[www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org)

### ► Faire reconnaître vos diplômes

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

1 an à l'avance.

[www.france-education-international.fr](http://www.france-education-international.fr)

## Partir dans le cadre d'un programme

### ► Erasmus+ Enseignement scolaire

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

<https://agence.erasmusplus.fr>

### ► Erasmus+ Formation professionnelle

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

<https://agence.erasmusplus.fr>

### ► Erasmus+ Enseignement supérieur

Les étudiants de l'enseignement supérieur peuvent obtenir une bourse pour suivre une partie de leurs études en Europe et ce, dès leur 2ème année d'études. Ils peuvent partir 6 à 12 mois à l'étranger et bénéficier d'une bourse. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

<https://agence.erasmusplus.fr>



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

<https://agence.erasmusplus.fr>

### ► Masters conjoints Erasmus Mundus

Les étudiants peuvent préparer leur master dans plusieurs pays (au moins deux) pour obtenir un diplôme commun. Possibilité de bourse pour leurs frais de séjour, de voyage et d'installation. Consultez le catalogue en ligne et contactez le consortium qui propose le master qui vous intéresse.

[https://www.eacea.ec.europa.eu/grants\\_fr](https://www.eacea.ec.europa.eu/grants_fr)

<https://agence.erasmusplus.fr>



La **Carte étudiante européenne** facilite la coopération entre les établissements d'enseignement supérieur en Europe et permet à ses titulaires d'accéder à la bibliothèque universitaire et d'y emprunter des livres, de payer différents services de la vie universitaire (resto U, lavomatique...), de numériser et partager ses documents administratifs.

<https://europeanstudentcard.eu>



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. Erasmus+ couvre aussi les frais liés à votre handicap : le suivi médical, la rémunération d'un auxiliaire de vie, un hébergement ou transport spécifique.

<https://inclusivemobility.eu/>

<https://exchangeability.eu>

## ► Programmes bilatéraux et échanges interuniversitaires

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

<http://micefa.org>

[www.bci-qc.ca](http://www.bci-qc.ca)



Vous êtes un élève, apprenti, stagiaire ou étudiant de l'enseignement agricole ? Participez au concours MoveAgri et remportez une bourse de 300 € pour visiter la capitale européenne de votre choix !

<https://moveagri.educagri.fr>

## Autres pistes pour trouver une aide financière

### ► Aides européennes

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

[www.european-funding-guide.eu](http://www.european-funding-guide.eu)

[www.scholarshipportal.com](http://www.scholarshipportal.com)

### ► Bourses des Ministères européens en charge de l'Education

Consultez les bourses destinées aux étudiants internationaux disponibles dans l'UE.

<https://education.ec.europa.eu/study-in-europe>

### ► Bourse du Conseil de l'Europe

Les étudiants français ou originaires d'un autre pays de l'UE, qui bénéficient de la bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux en France (à l'exception des étudiants inscrits dans des formations relevant des ministères de la Culture et de l'Agriculture) et qui suivent des études dans un pays membre du Conseil de l'Europe, peuvent continuer à percevoir leur bourse, sous conditions.

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

### ► Aides nationales

#### Aide à la mobilité internationale (sur critères sociaux)

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

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

### ► Aides régionales et municipales

#### Les aides régionales

La Région Occitanie Pyrénées/Méditerranée soutient les étudiants pour leur mobilité d'études à l'étranger. Les aides sont attribuées selon :

##### 1. Les revenus

Les aides de la Région se traduisent par une bourse d'études à l'étranger pour les étudiants boursiers sur critères sociaux ou bénéficiant du Fonds National d'Aide d'Urgence, des forfaits mensuels pour les non boursiers dont le coefficient familial est inférieur ou égal à 25 000 € et/ou une aide forfaitaire pour tous les étudiants qui remplissent les conditions d'éligibilité relatives à la formation suivie et /ou la destination choisie pour réaliser la mobilité.

##### 2. Le type de formation

Pour prétendre à une bourse, il faut donc :

- être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur des Académies de Montpellier ou de Toulouse délivrant des diplômes nationaux de Licence et de Master s'inscrivant dans le cadre du LMD et habilité à recevoir des étudiants boursiers sur critères sociaux,
- être inscrit dans un établissement agréé par la Région au titre des formations sanitaires et sociales,
- être inscrit dans un lycée d'Occitanie titulaire de la Charte Erasmus,
- être inscrit en L2 minimum ou Bachelor 2ème année (visé par l'Etat ou élevé au grade de Licence) et réaliser une mobilité de stage ou d'études obligatoire, à cette étape du cursus, pour l'obtention du



diplôme dans un seul et même organisme et sur une période continue. L'aide est soumise à la validation pédagogique de l'établissement d'enseignement supérieur,

- poursuivre un cursus en L3, M1, M2, BTS (tourisme, transport, prestations logistiques, commerce international, assistant manager, assistant secrétaire trilingue, hôtellerie, restauration, responsable d'hébergement, design de mode, BTS relevant de l'enseignement agricole, DNMADE), BUT, DUETE, DUET1. Les diplômés ne rentrant pas dans le système éducatif LMD et ne possédant pas de visa du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche ne sont pas éligibles au dispositif (hors formations sanitaires et sociales).

### 3. Les destinations

Pour les boursiers la Région propose une aide qui varie en fonction de la destination envisagée et du cumul ou non avec une bourse Erasmus + :

- Un forfait «International - hors Europe» à hauteur de 300 €/mois pour la durée de la mobilité (la liste des destinations correspond à celles qui ne sont pas éligibles au programme Erasmus+).
- Un forfait «Europe» à hauteur de 250 €/mois si l'étudiant ne bénéficie pas d'une bourse Erasmus+ ou de 150 €/mois si l'étudiant bénéficie d'une bourse Erasmus+ (la liste des destinations correspond à celles éligibles au programme Erasmus+).

Pour les non boursiers ayant un faible revenu : se renseigner auprès du bureau des Relations internationales de son établissement pour connaître les aides disponibles.

**Tous les étudiants, qu'ils soient boursiers ou non peuvent bénéficier d'aides cumulables** à la bourse régionale pour certaines destinations :

- Chèque Eurocampus ECTS (European Credit Transfert System) : Ce chèque est uniquement destiné aux étudiants en cursus d'études de niveaux M1 ou M2 donnant lieu à une validation d'au moins 1 ECTS en Catalogne et aux Iles Baléares. Montant de l'aide : 600 €.
- Le forfait PEGASUS : Cette aide concerne les mobilités d'études réalisées dans un établissement du réseau Pegasus dès lors que ce séjour, d'au moins 3 mois, donne lieu à l'obtention d'un «Pegasus Award». Montant de l'aide : 450 €.

Pour les étudiants en situation de handicap, la Région Occitanie propose un coup de pouce supplémentaire «L'aide au départ» de 600 € pour financer leur séjour d'études. Cette aide est cumulable avec la bourse d'études ET une aide forfaitaire.

Pour tout renseignement complémentaire sur les aides régionales à la mobilité, nous vous invitons à adresser un courriel à l'adresse suivante : [bourses.mobilite@laregion.fr](mailto:bourses.mobilite@laregion.fr)  
[www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants](http://www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants)

## Les aides municipales

### Ville de Montpellier

Une année d'études à Louisville, Heidelberg ou Chengdu. Sélectionnés sur critères universitaires, de motivation et de maîtrise de la langue, les étudiants bénéficient de bourses allouées par les villes jumelles de Montpellier : une année universitaire (de septembre à juin) en immersion totale, pour suivre un enseignement dans les universités de Louisville (Etats-Unis), Heidelberg (Allemagne) et Chengdu (Chine).

Statut obligatoire : étudiant inscrit à Montpellier.

Etudes : possibilité d'étudier la langue du pays visité ou de suivre un cursus classique.

[www.montpellier.fr](http://www.montpellier.fr) / Programmes de mobilité

### ► Aides par pays

#### Allemagne

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

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

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

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

L'Université franco-allemande (UFA) soutient avec des grandes entreprises (Michelin, Hutchinson GmbH, BNP Paribas, SaarLB) les jeunes talents franco-allemands à travers des programmes de bourses.

[www.dfh-ufa.org/fr](http://www.dfh-ufa.org/fr)

Le Centre Interdisciplinaire d'Etudes et de Recherches sur l'Allemagne (CIERA) offre des aides à la mobilité vers les pays germanophones aux étudiants en sciences humaines et sociales souhaitant réaliser un séjour de recherche en Allemagne, en Autriche ou en Suisse dans le cadre de leur master 2, doctorat ou post-doctorat.

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

#### Espagne

L'association d'amitié franco-espagnole Diálogo offre, sous conditions, des bourses de 2 000 à 2 500 € aux étudiants français ou franco-espagnols qui étudient en licence, master ou doctorat en Espagne.

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

## Royaume-Uni

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

[www.britishcouncil.fr/bourse-droit](http://www.britishcouncil.fr/bourse-droit)

## Canada

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

[www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)

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

Le **ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur canadien** (MEES) finance des bourses d'excellence pour les élèves et étudiants internationaux en formation professionnelle, en formation collégiale technique et au niveau universitaire.

[www.education.gouv.qc.ca](http://www.education.gouv.qc.ca)

## Chine

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

[www.institutconfucius.fr](http://www.institutconfucius.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). Une candidature suffit pour postuler à plusieurs bourses, toutefois il vous appartient d'effectuer les démarches d'admission auprès des universités américaines.

<https://fulbright-france.org>

### ► Aides d'associations et de fondation 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)

<https://www.univ-perp.fr/fr/partir-etudier-a-letranger/aides-financieres>

# TROUVER UN STAGE

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

## Réglementation

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

[www.european-mobility.eu](http://www.european-mobility.eu)

### ► 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)

## Comment chercher un stage

Voir tous les conseils dans le guide *Faire un stage à l'étranger*



### ► 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.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.

<https://erasmusintern.org>

[www.aidostage.com](http://www.aidostage.com)

[www.iagora.com](http://www.iagora.com)

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

[www.iquesta.com](http://www.iquesta.com)

### ► Faire un stage dans une institution européenne ou une organisation internationale

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

<https://epso.europa.eu>

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

[www.oecd.org](http://www.oecd.org)

<https://fr.unesco.org>

<https://careers.un.org>

<https://unric.org>

### ► Opter pour un stage « clés en main »

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

[www.loffice.org](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 ?

Voici quelques critères utiles :

- 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, et donc soumis au droit français

## Partir dans le cadre d'un programme

### ► Erasmus+ Enseignement supérieur

Les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur peuvent effectuer un stage de 2 à 12 mois en entreprise dans l'un des 33 pays participant au programme (au cours ou à la fin du cursus) et bénéficier d'une bourse. Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

<https://agence.erasmusplus.fr>

### ► Erasmus+ Formation professionnelle

Les élèves et apprentis peuvent obtenir une bourse pour effectuer un stage de 2 semaines à 12 mois au sein d'une entreprise en Europe. Une bourse est prévue pour les frais de voyage, d'hébergement et de restauration. Son montant varie selon le pays et la durée de la mobilité. Informez-vous auprès de votre établissement ou centre de formation.

<https://agence.erasmusplus.fr>

Les jeunes diplômés stagiaires de la formation professionnelle, les salariés en formation continue, les stagiaires de la formation professionnelle, les personnes en réorientation professionnelle, les élèves fonctionnaires, et les personnels de l'éducation des adultes peuvent bénéficier d'une bourse pour faire un stage dans l'un des 33 pays participant à Erasmus+. Contactez votre conseiller Mission locale ou Pôle emploi, ou si vous êtes salarié, rendez-vous sur votre CPF.

<https://agence.erasmusplus.fr>

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



Vous êtes apprenti ou récemment diplômé d'un CFA ? Vérifiez que votre centre de formation soit partenaire de **Movil'App** et partez faire un stage en entreprise ou un stage d'observation en Europe ! Movil'App est un projet financé par Erasmus+. [www.cci.fr](http://www.cci.fr)

**Ap'n Go** est le dispositif de mobilité des apprentis des CFA des Chambres de Métiers et de l'Artisanat la Région Occitanie.

L'École nationale supérieure de formation de l'enseignement agricole (ENSFEA) et la Fédération régionale des Maisons Familiales et Rurales proposent aussi des mobilités pour les apprentis.

Les apprentis peuvent aussi bénéficier des aides des **OPCO** (Opérateurs de compétences).

## Autres pistes pour trouver une aide financière

### ► Aides nationales

#### Aide à la mobilité internationale (sur critères sociaux)

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

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



Erasmus+ couvre aussi les frais liés à votre handicap : suivi médical, rémunération d'un auxiliaire de vie, hébergement ou transport spécifique.

<https://agence.erasmusplus.fr>

<https://exchangeability.eu>

### ► Aides régionales

#### Pour les étudiants

1. Les aides de la Région se traduisent par une bourse de stage à l'étranger pour les étudiants boursiers sur critères sociaux ou bénéficiant du Fonds National d'Aide d'Urgence, des forfaits mensuels pour les non boursiers dont le coefficient familial est inférieur ou égal à 25 000 € et/ou une aide forfaitaire pour tous les étudiants qui remplissent les conditions d'éligibilité relatives à la formation suivie et /ou la destination choisie pour réaliser la mobilité.

2. Pour prétendre à une bourse, il faut donc :

- être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur des Académies de Montpellier ou de Toulouse délivrant des diplômes nationaux de Licence et de Master s'inscrivant dans le cadre du LMD et habilité à recevoir des étudiants boursiers sur critères sociaux,
- être inscrit dans un établissement agréé par la Région au titre des formations sanitaires et sociales,
- être inscrit dans un lycée d'Occitanie titulaire de la Charte Erasmus,
- être inscrit en L2 minimum ou Bachelor 2ème année (visé par l'Etat ou élevé au grade de Licence) et réaliser une mobilité de stage ou d'études obligatoire, à cette étape du cursus, pour l'obtention du diplôme dans un seul et même organisme et sur une période continue. L'aide est soumise à la validation pédagogique de l'établissement d'enseignement supérieur,
- poursuivre un cursus en L3, M1, M2, BTS (tourisme, transport, prestations logistiques, commerce international, assistant manager, assistant

secrétaire trilingue, hôtellerie, restauration, responsable d'hébergement, design de mode, BTS relevant de l'enseignement agricole, DNMADE), BUT, DUETE, DUETI. Les diplômés ne rentrant pas dans le système éducatif LMD et ne possédant pas de visa du Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche ne sont pas éligibles au dispositif (hors formations sanitaires et sociales).

3. Pour les boursiers la Région propose une aide qui varie en fonction de la destination envisagée et du cumul ou non avec une bourse Erasmus + :

- Un forfait «International - hors Europe» à hauteur de 300 €/mois pour la durée de la mobilité (la liste des destinations correspond à celles qui ne sont pas éligibles au programme Erasmus+).
- Un forfait «Europe» à hauteur de 250 €/mois si l'étudiant ne bénéficie pas d'une bourse Erasmus+ ou de 150 €/mois si l'étudiant bénéficie d'une bourse Erasmus+ (la liste des destinations correspond à celles éligibles au programme Erasmus+).

Pour les non boursiers ayant un faible revenu : se renseigner auprès du bureau des Relations internationales de son établissement pour connaître les aides disponibles.

Tous les étudiants, qu'ils soient boursiers ou non peuvent bénéficier d'aides cumulables à la bourse régionale pour certaines destinations :

- Chèque Eurocampus ECTS (European Credit Transfert System) : ce chèque s'adresse aux étudiants inscrits en L2, L3, M1, M2, BTS, Bachelor, DUT, DUETI, DUETE qui envisagent d'effectuer son stage obligatoire en Catalogne, Iles Baléares. Montant de l'aide : 600 €
- Le forfait coopération : Vous pouvez prétendre au forfait Coopération si votre stage en entreprise se déroule dans une structure située dans une Région, européenne ou internationale, partenaire de la Région Occitanie Pyrénées/Méditerranée à Lam Dong (Viêt-Nam), Sud Comoé et Grands ponts (Côte d'Ivoire), Battambang (Cambodge), Sichuan (Chine), Régions de Kyoto et Aichi (Japon), Tubas et les Vallées du Nord (Palestine), Régions de l'Oriental, Fès-Meknès et Casablanca Settat (Maroc), Aragon (Espagne). Cette liste est susceptible d'évoluer en cours d'année. Montant de l'aide : 600 €

Pour les étudiants en situation de handicap, la Région Occitanie propose un coup de pouce supplémentaire «L'aide au départ» de 600 € pour financer leur séjour de stage. Cette aide est cumulable avec la bourse de stage ET une aide forfaitaire.

### Pour les élèves et étudiants des filières sanitaires et sociales

La Région soutient les stages des étudiants des filières sanitaires et sociales (infirmiers, éducateurs spécialisé, éducateurs jeunes enfants, kiné, ...) en Europe (bourse Erasmus+) et à l'international (forfait sanitaire et social) par le versement de bourses individuelles.

- La bourse Erasmus+ pour les stages de plus de 2 mois organisés en Europe. Montant de l'aide : 400 à 450 €/mois + 380 € d'aide au transport [www.laregion.fr/Dispositif-de-bourse-de-stage-ERASMUS](http://www.laregion.fr/Dispositif-de-bourse-de-stage-ERASMUS)
- Le forfait sanitaire et social pour les stages de 4 semaines organisés en Europe et à l'International. Montant de l'aide : 450 € [www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants](http://www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants)

Elle soutient également l'organisation de séjours de stage Erasmus+ pour les élèves des filières sanitaires et sociales (aide-soignant, auxiliaire de puériculture, moniteurs éducateurs...) en Europe proposés par les établissements. **Se renseigner auprès de son établissement.**

### Pour les demandeurs d'emploi

La Région soutient les stages organisés pour les demandeurs d'emploi inscrits dans les Missions Locales (ML) ou en Ecole de la Deuxième Chance (E2C).

Ces stages permettent aux jeunes participants de confirmer leur projet professionnel et d'améliorer leur employabilité à travers un stage à l'international d'une durée de trois semaines. Grâce à un tutorat renforcé et un accompagnement sur place, les jeunes acquièrent des compétences en savoir-être et savoir-faire, enrichissent leurs CV, ouvrent leur esprit, améliorent leur autonomie, leur estime de soi, leur capacité de coopération et de travail en équipe.

Se renseigner auprès de sa ML ou de son E2C pour connaître les stages proposés.



Pour les inscrits à Pôle Emploi, renseignez-vous auprès de votre conseiller



### Pour les apprentis

La Région soutient la mobilité des apprentis quel que soit leur niveau de formation :

- Les apprentis inscrits dans une formation d'enseignement supérieur (BTS, Master...) : détailler aide (en attente vote dispositif 03/06)
- Les mobilités des apprentis inscrits dans une formation de niveau bac et infra qui bénéficient d'un stage à l'étranger dans le cadre du programme Erasmus+ sont soutenues par la Région. Se renseigner auprès de son OFA/CFA.

Pour tout renseignement complémentaire sur les aides régionales à la mobilité, nous vous invitons à adresser un courriel à l'adresse suivante : [bourses.mobilite@laregion.fr](mailto:bourses.mobilite@laregion.fr)  
[www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants](http://www.laregion.fr/Aides-mobilite-etudiants)

### ► Aides municipales

#### Ville de Montpellier

##### International Summer School of Heidelberg

Stage scientifique en anglais dispensé à Heidelberg et dédié aux lycéens, sous la direction de chercheurs, en collaboration avec la Mairie de Heidelberg et des instituts de recherche scientifiques locaux.

Statut obligatoire : lycéen à Montpellier. Durée : 1 mois.

[www.montpellier.fr / Programmes de mobilité](http://www.montpellier.fr/Programmes-de-mobilite)

#### Ville de Toulouse

Dans le cadre de sa participation au **réseau Xarxa** qui rassemble une trentaine de villes européennes qui organisent des stages et séjours pour les apprentis et les jeunes en formation professionnelle, la Ville de Toulouse développe une action pour le départ d'apprentis de Toulouse vers une ville du Réseau Xarxa et pour l'accueil des jeunes apprentis de villes du réseau Xarxa pour un stage à Toulouse. Ces mobilités bénéficieront du soutien du programme européen ERASMUS+ Pro.

[www.parcourslemonde.org](http://www.parcourslemonde.org)



N'hésitez pas à solliciter l'aide de votre **référént Eurodesk local** (voir p. 43-44).

**eurodesk**  
Occitanie

### ► Autres aides

#### Bourses pour stage pratique - OFAJ

Les jeunes de moins de 31 ans en apprentissage, en formation professionnelle ou technologique ou encore inscrits en licence et qui souhaitent effectuer un stage en Allemagne peuvent, sous conditions, obtenir une bourse de 300 € par mois.

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

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

Les jeunes de 16 à 30 ans qui décrochent un stage de 2 à 4 semaines dans une entreprise, institution ou administration située dans la ville ou la région jumelée en Allemagne peuvent bénéficier d'un forfait frais de voyage et d'une bourse de 300 €.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Bourse de stage - OFQJ**

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

[www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)

## **Faire un stage hors cursus ou formation**

### **► Stage de la formation professionnelle Erasmus+**

Les demandeurs d'emploi, sans limite d'âge ni conditions de diplôme, peuvent bénéficier d'une immersion linguistique et professionnelle dans une entreprise au sein de l'UE. Le programme intègre une préparation au départ, un stage en entreprise de 3 à 6 mois, un accompagnement par un conseiller Pôle emploi, le maintien de l'indemnisation du chômage (si éligible), des aides financières pour couvrir les frais de déplacement et d'hébergement, et un soutien linguistique. Contactez votre conseiller Pôle emploi.

<https://agence.erasmusplus.fr>

[www.pole-emploi.fr/international](http://www.pole-emploi.fr/international)

### **► Stage PRAXES - OFAJ**

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

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

### **► Stage de perfectionnement - OFQJ**

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

[www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)



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)

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

## Comment chercher un emploi

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

### ► Bilan et projet professionnel

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

### ► Des pros vous accompagnent

#### Les conseillers EURES

Au-delà des informations pratiques sur les conditions de vie et de travail en Europe, les méthodes de recrutement par pays, etc. le réseau EURES de la Commission européenne met à disposition plus de 900 conseillers avec lesquels vous pouvez converser en ligne.

<https://ec.europa.eu/eures>



#### « EURES Targeted Mobility Scheme »

Ce programme offre un soutien spécifique des services nationaux de l'emploi aux personnes à la recherche d'un emploi, d'une formation ou d'un apprentissage dans un autre pays de l'UE, en Norvège ou en Islande. Le soutien disponible comprend un financement destiné à couvrir des aspects tels que les cours de langue, la reconnaissance des qualifications, ainsi que les frais de voyage et de séjour.

#### Les conseillers Pôle emploi - Mobilité internationale

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

[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

[www.emploi-store.fr](http://www.emploi-store.fr)

Pour améliorer vos compétences professionnelles et linguistiques par une expérience de travail dans une entreprise européenne : le programme Erasmus+ permet à des demandeurs d'emploi de bénéficier d'un stage 100 % en entreprises, de 3 ou 6 mois pour les destinations suivantes : Suède, l'Irlande, l'Espagne, l'Allemagne, Malte la Slovénie, la République Tchèque. Inscription obligatoire à un atelier "Erasmus+" auprès de votre conseiller.

Pour en savoir plus :

<https://www.pole-emploi.fr/international/mobilite-internationale.html>

Direction Pôle emploi Occitanie à Montpellier :

[internationaldr.34004@pole-emploi.fr](mailto:internationaldr.34004@pole-emploi.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)

<https://fr.kompass.com>

[www.lemoci.com](http://www.lemoci.com)

[www.wayp.com](http://www.wayp.com)

#### Prospectez sur tous les fronts

Sites spécialisés

<https://ec.europa.eu/eures>

[www.pole-emploi.fr](http://www.pole-emploi.fr)

[www.eurojobs.com](http://www.eurojobs.com)

<https://myexpatjob.com>

[www.expat.com](http://www.expat.com)

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

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

Réseaux sociaux professionnels

[www.linkedin.com](http://www.linkedin.com)

[www.xing.com](http://www.xing.com)



Consultez le guide  
Trouver un job à l'étranger

Salons de recrutement transfrontaliers et internationaux

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

[www.leforumexpat.com](http://www.leforumexpat.com)

[www.expatriermodedemploi.org](http://www.expatriermodedemploi.org)

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

### Pensez transfrontalier

La zone transfrontalière en Occitanie concerne 4 départements (les Pyrénées Orientales, l'Ariège, la Haute Garonne et les Hautes Pyrénées) qui sont frontaliers avec la Catalogne, l'Aragon, et l'Andorre.

Afin de faciliter la mobilité des demandeurs d'emplois en France qui souhaitent traverser la frontière vers ces zones transfrontalières, Pôle emploi peut proposer des aides financières pour se rendre à un entretien d'embauche, pour occuper un emploi, faire une formation ou une immersion dans une entreprise frontalière. Parlez-en à votre conseiller Pôle emploi.



### Le projet Trampoline

Vous cherchez un premier emploi, un stage, une formation ou un volontariat ? Pourquoi pas en Espagne ou en Andorre proches de notre région Occitanie ? Quels sont les outils pour votre recherche d'emploi, les ressources pour votre projet, les opportunités pour partir... Un réseau de partenaires est à votre disposition pour vous informer et vous accompagner dans votre projet de mobilité transfrontalière !

Pour plus de renseignements : **Info Jeunes Occitanie**

Tél. 05 61 21 20 20 – [contact@crij.org](mailto:contact@crij.org)

<https://www.reseau-trampoline.eu>

### 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 d'expatriation, consultez le site l'Europe est à vous.

<https://europa.eu/youreurope>

Si tel est le cas, 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.

<https://europa.eu/youreurope>

### Comment chercher un job

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

#### ► Se débrouiller seul

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

Si vous maîtrisez la langue du pays, ciblez les postes en lien avec le public (serveur, réceptionniste, conseiller de vente, téléopérateur, accompagnateur de jeunes en séjour linguistique...). Si vous avez un niveau débutant, commencez par faire la plongée, le ménage ou la collecte de fruits et mettez en avant votre personnalité, votre motivation et votre forme physique !

#### Hôtellerie-restauration

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

[www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr)

[www.hotelcareer.com](http://www.hotelcareer.com)

[www.caterer.com](http://www.caterer.com)

[www.catererglobal.com](http://www.catererglobal.com)



## Animation & Tourisme

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

[www.animjobs.com](http://www.animjobs.com)

[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.

[www.fruitfuljobs.com](http://www.fruitfuljobs.com)

[www.picktheworld.org](http://www.picktheworld.org)

[www.pickyourrown.org](http://www.pickyourrown.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 18.



Chaque année, le réseau Info Jeunes organise des **Journées Jobs d'été** partout en France. [www.jobs-ete.com](http://www.jobs-ete.com)

## Ville de Montpellier

### Jobs saisonniers à Sherbrooke

Ce programme se réalise en partenariat entre les villes jumelées de Montpellier et de Sherbrooke, les associations France-Québec, Sherbrooke Estrie et l'Office Franco-Québécois pour la Jeunesse.

Statut obligatoire : étudiant inscrit à Montpellier

Durée : 8 semaines

Direction des Relations Internationales de la Ville de Montpellier :

[www.montpellier.fr](http://www.montpellier.fr) / Programmes de mobilité

## Ville de Toulouse

Depuis 2015, Düsseldorf (Allemagne), Saragosse (Espagne) et Toulouse proposent un échange de jobs d'été. Les jeunes adultes et les étudiants âgés de 18 à 30 ans ont la possibilité de travailler dans l'autre ville pendant un mois. Grâce aux températures estivales et aux horaires de travail agréables, les participants peuvent améliorer leurs connaissances de la langue et du pays ainsi que leurs compétences interculturelles et apprendre à connaître une nouvelle ville.

Les villes amies fournissent une allocation ainsi qu'une aide à la recherche de logement et à la mobilité sur place. La durée des jobs peut varier entre 4 à 7 semaines suivant les postes proposés. Publication des offres en mars/avril chaque année sur [www.toulouse.fr](http://www.toulouse.fr)

## Formuler 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 habitudes du pays.



Le site **Europass** vous permet de créer vos CV, lettres de motivation et de trouver un emploi ou une formation en Europe... et ce, gratuitement ! <https://europa.eu/europass>

## Autres pistes

### ► Au pair à l'étranger

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

[www.iapa.org](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)

### ► Erasmus pour jeunes entrepreneurs

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

[www.erasmus-entrepreneurs.eu](http://www.erasmus-entrepreneurs.eu)

## ► Programme Vacances Travail - PVT

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

<https://pvtistes.net>

## ► Bourse pour un « Job dans la ville jumelée » - OFAJ

Les jeunes de 16 à 30 ans qui décrochent un job de 2 à 4 semaines dans une entreprise, institution ou administration située dans la ville ou la région jumelée en Allemagne peuvent bénéficier d'un forfait frais de voyage et d'une bourse de 300 €.

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

## ► Assistant de français à l'étranger

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

[www.france-education-international.fr](http://www.france-education-international.fr)

## ► Programme Fulbright Assistants de français aux États-Unis

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

<https://fulbright-france.org>

## ► Lecteur de français à l'étranger

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

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



Eurodesk vous donne rdv à l'automne pour une nouvelle édition de « Time to Move », sa campagne européenne d'information sur la mobilité européenne et internationale.

<https://timetomove.eurodesk.eu>



***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, de soutenir une cause, etc., leurs réalités sont différentes :

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

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

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

### ► **Corps européen de solidarité - CES**

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

<https://europa.eu/youth/solidarity>  
[www.corpeuropeensolidarite.fr](http://www.corpeuropeensolidarite.fr)



Pour connaître la liste des structures labellisées pouvant vous accompagner au départ ou vous accueillir comme volontaire en CES, rendez-vous sur le Portail Européen de la Jeunesse :  
[https://europa.eu/youth/volunteering/organisations\\_fr](https://europa.eu/youth/volunteering/organisations_fr)

### ► **Service civique à l'international**

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

### ► **Volontariat franco-allemand - VFA**

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

<https://volontariat.ofaj.org>



### **Volontariat écologique franco-allemand - VEFA**

C'est une année d'orientation professionnelle et de formation pour des jeunes de 18 à 25 ans. Les volontaires découvrent l'Allemagne en travaillant sur des **missions de protection de la nature et de l'environnement**. Aucune compétence particulière n'est requise, pas même linguistique ! Il faut être motivé, curieux, enthousiaste et avoir l'esprit ouvert. <http://ve-fa.org>

L'association CIFEE est basée à Montpellier et propose des missions de VEFA : [www.ciffee.fr](http://www.ciffee.fr)

### ► Volontariat international en entreprise ou en administration - VIE/VIA

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

<https://mon-vie-via.businessfrance.fr>

### ► Volontariat de solidarité internationale - VSI

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

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



**Attention au volontourisme !** Aussi appelé « tourisme humanitaire », il permet à des individus désireux de s'engager pour une cause de « faire de l'humanitaire » sans être professionnels du secteur. Si les intentions de départ sont louables, les dérives sont nombreuses et certaines agences n'hésitent pas à exploiter le business de l'humanitaire au détriment des populations locales. C'est pourquoi il est conseillé de s'engager auprès des organismes qui ont signé la charte des volontariats. [www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)

### ► Volontariat des Nations Unies - VNU

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

[www.unv.org](http://www.unv.org)

### ► Volontariat dans le domaine de l'aide humanitaire

Cette initiative européenne (intégrée au programme Corps européen de solidarité 2021-2027) permet à tous les citoyens de l'UE de 18 à 35 ans d'apporter leur soutien à l'organisation de l'aide humanitaire et de contribuer à renforcer les capacités locales et la résilience des communautés victimes de catastrophes. Les missions individuelles varient de 2 à 12 mois (2 semaines à 2 mois pour les missions collectives). Les frais de transport, d'assurance et de logement des volontaires sont pris en charge et une indemnité mensuelle leur est versée. Ce programme propose aussi des missions de volontariat en ligne.

[https://webgate.ec.europa.eu/echo/eu-aid-volunteers\\_en/volunteering-humanitarian-aid\\_fr](https://webgate.ec.europa.eu/echo/eu-aid-volunteers_en/volunteering-humanitarian-aid_fr)

### ► Volontariat international de la Francophonie - VIF

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

<https://www.francophonie.org>



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

<https://mobility-with-disabilities.org>

### Venez découvrir les vidéo-témoignages et podcasts produits par les volontaires internationaux à Info Jeunes Occitanie.

Le but de *Fais ta Valise*, est de transmettre le vécu des jeunes partis en mobilité avec en petit bonus leurs endroits préférés et des « tips » sur les pays où ils ont vécu. En écoutant les témoignages, les abonnés auront aussi la possibilité de connaître les différents programmes de mobilité avec leurs caractéristiques.



***Vous souhaitez découvrir d'autres contrées, tout en étant encadré ? Optez pour un chantier de jeunes ou un séjour linguistique ! Vous préférez l'aventure ? Des alternatives existent pour vous accompagner dans votre projet.***



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

## S'engager



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

### ► Activités de participation des jeunes

Erasmus+ (volet Jeunesse Sport) soutient les projets de participation locaux, nationaux et transnationaux orientés vers les jeunes et menés par des groupes informels de jeunes ou des organisations de jeunesse qui promeuvent la participation des jeunes à la vie démocratique européenne. Les activités visent les jeunes âgés de 13 à 30 ans. Les activités peuvent être portées par un groupe de jeunes informel ou une organisation ou des organisations de jeunesse encourageant la participation des jeunes à la vie démocratique européenne.

<https://www.erasmusplus-jeunesse.fr/cest-quoi/mobilite>

### ► Projets de jeunes (VVVSI et JSI)

Les programmes **Jeunesse et solidarité internationale** (JSI) et **Ville, vie, vacances et solidarité internationale** (VVV-SI) sont des projets collectifs d'échange et de solidarité menés par des jeunes et portés par une association française, en partenariat avec une association étrangère.

Pour qui ? Un groupe de 4 à 16 jeunes de 15 à 25 ans accueillis par un groupe de jeunes du pays partenaire. L'action doit durer environ 15 jours, dont 10 jours minimum consacrés à l'action de solidarité internationale. Où ? En France ou dans un pays éligible à l'Aide publique au développement (APD).

L'aide est de 8 500 € maximum et de 10 000 € pour les projets au départ de l'Outre-Mer et de la Corse. Elle doit représenter 50 % maximum du budget global.

<https://www.fonjep.org/projets-de-jeunes-vvvs-i-et-jsi/vvvs-i-et-jsi-quels-projets-peuvent-etre-aides>



Le dispositif **Initiative pour la Solidarité Internationale** (ISI) permet d'obtenir une subvention de 4 000 € maximum pour un projet d'éducation à la solidarité internationale, à l'interculturalité et à l'engagement citoyen porté auprès des jeunes (jusqu'à 30 ans) :

<https://www.fonjep.org/solidarite-internationale/initiative-pour-la-solidarite-internationale-isi>

## Partir dans le cadre d'un programme

### ► Les échanges de jeunes

Les échanges de jeunes sont des projets éducatifs qui offrent à des groupes de jeunes de différents pays l'opportunité de se rencontrer autour d'un thème d'intérêt commun et de développer des compétences en dehors d'un cadre éducatif formel, comme une salle de classe.

Ces activités sont ouvertes aux jeunes âgés de 13 à 30 ans et sont mises en place par des organismes. Ce type de mobilité, collective, est particulièrement adaptée à l'inclusion des jeunes ayant moins d'opportunités car elle offre une expérience de mobilité internationale de courte durée dans un cadre rassurant.

<https://www.erasmusplus-jeunesse.fr/cest-quoi/mobilite>

### ► Chantiers de jeunes bénévoles internationaux

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

[www.cotravaux.org](http://www.cotravaux.org)

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

### ► Animateur FranceMobil en Allemagne

Les jeunes de 20 à 30 ans ayant de bonnes connaissances en allemand, titulaires d'un bac+2 et d'un permis de conduire peuvent devenir animateurs et ambassadeurs de la langue française et de la mobilité des jeunes dans des établissements allemands pendant une année scolaire. Les animateurs reçoivent une bourse de 1 250 € par mois et un véhicule est mis à leur disposition.

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

### ► Séjours linguistiques

Selon votre âge, activité, motivation et porte-monnaie, vous pouvez choisir entre diverses formules allant d'1 semaine à plusieurs mois : immersion totale en famille, activités sportives ou culturelles associées à des cours de langue ou à des rencontres entre jeunes de plusieurs pays. Partir en séjour linguistique est très coûteux (comptez entre 800 et 1 500 € pour un séjour de 2 semaines).

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

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

## Partir à l'aventure

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



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

### ► Échanges de services

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 leurs offrent le gîte et le couvert (et parfois ils versent aussi un salaire !). Les conditions et accords varient selon les compétences des voyageurs et les exigences de chaque hôte.

[www.helpx.net](http://www.helpx.net)

[www.workaway.info](http://www.workaway.info)

### ► Le « House sitting »

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

[www.mindmyhouse.com](http://www.mindmyhouse.com)

[www.nomador.com](http://www.nomador.com)

[www.trustedhousesitters.com](http://www.trustedhousesitters.com)



### Le Wwoofing, une alternative « écolo » !

Le Wwoofing (ou World-Wide Opportunities on Organic Farms) 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.

<https://wwoof.net>



À votre disposition à Info Jeunes Occitanie un Espace Loisirs : Séjours sportifs et découverte UCPA, en France et à l'étranger, pour adultes et mineurs vers plus de 100 destinations.

17 rue de Metz - 31000 Toulouse

Tél. 05 61 21 50 50 - [voyages@crij.org](mailto:voyages@crij.org) - [www.crij.org](http://www.crij.org)

## Trouver une aide ou bourse de voyage

### ► Aides européennes

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

<https://europa.eu/youth/discovereu>

### ► Aides nationales

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

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

[www.crous-paris.fr/international](http://www.crous-paris.fr/international)

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

<https://depart1825.com>

#### ► Aides départementales et municipales



N'hésitez pas à solliciter l'aide de votre référent Eurodesk de proximité pour connaître toutes les possibilités locales (voir contacts page suivante).

#### ► Aides d'associations et de fondations privées

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

[www.zellidja.com](http://www.zellidja.com)

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

<https://fondationdelavocation.org>

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

<https://la-guilde.org>

[www.bourses-expe.com](http://www.bourses-expe.com)

<http://millet-expedition-project.com>

Autres bourses disponibles sur :

<https://www.vacances-ouvertes.asso.fr/sac-ados/sac-ados>

[www.centre-francais-fondations.org](http://www.centre-francais-fondations.org)

[www.fondations.org](http://www.fondations.org)

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



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

[www.goodplanet.org](http://www.goodplanet.org)

<https://greentripper.org>

## L'information à la source

### ► Eurodesk

**Eurodesk est un réseau européen** spécialisé dans la mobilité des jeunes en Europe et à l'international. Il réunit plus de 1 600 référents dans 36 pays et est soutenu par la Commission européenne. En France, plus de 140 coordinateurs et référents sont présents dans les structures Info Jeunes en métropole et Outre-mer pour vous aider à concrétiser votre projet à l'étranger. Le réseau Eurodesk France est coordonné par le CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse) à Paris.

<https://eurodesk.eu>

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

Suivez [@EurodeskFR](https://www.facebook.com/EurodeskFR) sur Facebook, Instagram et Twitter !

Ce réseau d'experts apporte des réponses sur mesure aux demandes des jeunes, conçoit des ressources, organise des événements, forme les professionnels et gère le Portail européen de la jeunesse.



Eurodesk recense de nombreuses opportunités (stages, volontariats, bourses, concours, etc.) pour bouger en Europe et un peu plus loin sur

<https://programmes.eurodesk.eu>



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

<https://map.eurodesk.eu>

**eurodesk**

Occitanie

En Occitanie, il existe des points relais labélisés Eurodesk dans les lieux Info Jeunes :

■ Info Jeunes OCCITANIE Site de Toulouse

17 rue de Metz - 31000 Toulouse

■ Info Jeunes OCCITANIE Site de Montpellier

6 rue d'Obilion - 34000 Montpellier

■ Info Jeunes PAYS DE FOIX-VARILHES et de l'Ariège

Boulevard François Mitterrand - 09000 Foix

■ Info Jeunes ACTI CITY AUDE

48 rue Antoine Marty - 11000 Carcassonne

■ Info Jeunes AVEYRON

4 rue du Maréchal Leclerc - 12000 Rodez

■ Info Jeunes SAINT-QUENTIN LA POTERIE

Avenue Léon Pintard - 30700 Saint-Quentin La Poterie

## ■ Info Jeunes GERS

16 bis rue Rouget de Lisle - 32000 Auch

## ■ Info Jeunes MAGALAS

ZAE L'Audacieuse, C.C. des Avants Monts - 34480 Magalas

## ■ Info Jeunes LOT

430 allées des Soupirs - 46000 Cahors

## ■ Info Jeunes GRAULHET

Rond Point Rhin et Danube - 81300 Graulhet

## ■ Info Jeunes TARN-ET-GARONNE

2 boulevard Edouard Herriot - 82000 Montauban

## ■ Info Jeunes PYRÉNÉES-ORIENTALES

97 rue Maréchal Foch - 66000 Perpignan

## ■ Info Jeunes QUERCY CAUSSADAIS

1 place de la gare - 82300 Caussade

## ► Europe Direct

**Les Centres Europe Direct sont les intermédiaires entre l'Union européenne et les citoyens au niveau local**, dans le cadre du service d'information générale sur l'Union européenne.

Service téléphonique gratuit : 00 800 6 7 8 9 10 11

[https://european-union.europa.eu/contact-eu\\_fr](https://european-union.europa.eu/contact-eu_fr)



EUROPE DIRECT  
Occitanie



### 5 centres en Occitanie :

#### ■ Europe Direct Auch Gascogne Occitanie

(Gers / Hautes-Pyrénées / Lot)

Auch - 05 62 60 21 21 - [contact@europe-gascogne.eu](mailto:contact@europe-gascogne.eu)

[www.europe-gascogne.eu](http://www.europe-gascogne.eu)

#### ■ Europe Direct Montpellier Occitanie (Aveyron / Hérault)

Montpellier - 04 67 02 72 72 - [europelr@europelr.eu](mailto:europelr@europelr.eu)

<https://www.europelr.eu>

#### ■ Europe Direct Nîmes Bas Rhône Cévennes (Gard / Lozère)

Nîmes - 04 66 21 77 50 - [info@maison-europe-nimes.eu](mailto:info@maison-europe-nimes.eu)

[www.maison-europe-nimes.eu](http://www.maison-europe-nimes.eu)

#### ■ Europe Direct Pyrénées (Aude / Ariège / Pyrénées-Orientales)

Prades - 04 68 05 38 84 - [contact@europedirectpyrenees.eu](mailto:contact@europedirectpyrenees.eu)

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

#### ■ Europe Direct Toulouse Occitanie

(Haute-Garonne / Tarn / Tarn-et-Garonne)

Toulouse - 05 61 53 94 86 - [contact@europe-toulouse.eu](mailto:contact@europe-toulouse.eu)

[www.europe-toulouse.eu](http://www.europe-toulouse.eu)

## • Informations générales

L'Europe est à vous : <https://europa.eu/youreurope>

Portail européen de la jeunesse : <https://europa.eu/youth>

Découvrir le monde : [www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr](http://www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr)

## • Programmes européens

Corps européen de solidarité : [www.corpseuropeensolidarite.fr](http://www.corpseuropeensolidarite.fr)

Portail des Agences Erasmus+ : <https://info.erasmusplus.fr>

Agence Erasmus+ France Education et Formation :

<https://agence.erasmusplus.fr>

Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport :

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

## • Études

Eurydice, le réseau européen sur les systèmes éducatifs :

<https://eacea.ec.europa.eu/national-policies/eurydice>

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

Ministère de l'Enseignement supérieur :

[www.enseignementsup-recherche.gouv.fr](http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr)

## • Emploi

Outils Europass : <https://europa.eu/europass>

Portail européen sur la mobilité de l'emploi :

<https://ec.europa.eu/eures>

Pôle emploi international : [www.pole-emploi.fr/international](http://www.pole-emploi.fr/international)

Reconnaissance professionnelle : [www.enic-naric.net](http://www.enic-naric.net)

Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères :

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

## • Partir autrement

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

Chantiers internationaux : [www.cotravaux.org](http://www.cotravaux.org)

Volontariat de solidarité internationale : [www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)

Volontariat international en entreprise/administration :

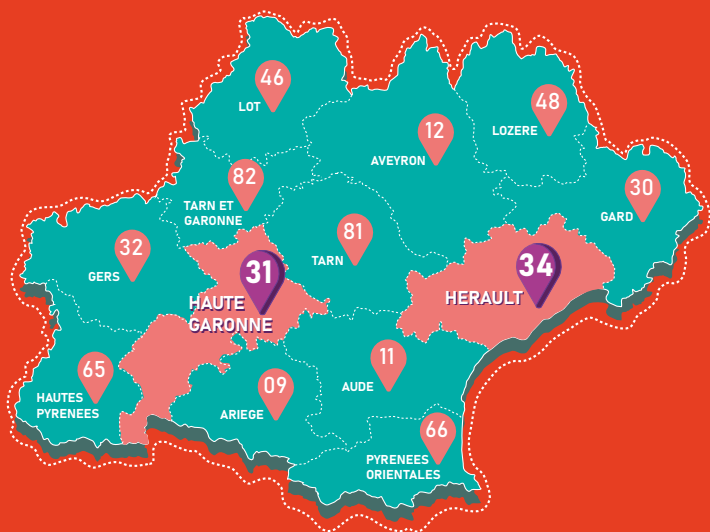
<https://mon-vie-via.businessfrance.fr>

Échanges franco-allemands : [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)

Échanges franco-québécois : [www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)



# Avec le réseau Info Jeunes Occitanie : *des infos et des conseils près de chez vous*



Environ 90 structures Info Jeunes en Occitanie proposent un accueil personnalisé gratuit et sans rendez-vous, des conseils, un accompagnement pour des projets de jeunes, des services spécialisés et des actions d'animation.

#orientation #jobs #logement #mobilité  
#droits #engagement...  
#InfoJeunes #explorerlespossibles



Retrouvez les coordonnées complètes des structures Info Jeunes proches de chez vous sur :  
[www.crij.org](http://www.crij.org)