LIVRET D'INFORMATION

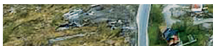
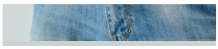
PARTIR À L'ÉTRANGER : Dispositifs, organismes et conseils pratiques

2023-2024







agitateursdemobilite.fr

La plateforme de la mobilité internationale Bourgogne-Franche-Comté

jeunes-bfc.fr

MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE ET DE LA JEUNESSE

RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ

Label Information Jeunesse

eurodesk Bourgogne Franche Comté

info jeunes BFC EXPLORER LES POSSIBLES

ÉDITO

Prêt au départ ?

Ce guide « Agitateurs de mobilité » est une invitation à découvrir le monde, à découvrir les autres et à se découvrir soi-même.

Il est destiné aux jeunes de Bourgogne-Franche-Comté qui souhaitent partir à l'étranger, s'aventurer vers d'autres horizons et vivre de nouvelles expériences.

Etudes, stages, volontariats, voyages sac au dos, projets solidaires… : quel type de mobilité correspond à votre projet et quels sont les dispositifs appropriés, comment se préparer au départ, où trouver un financement, par qui se faire accompagner ? Vous trouverez toutes les réponses dans ce guide.

Nous vous invitons à en explorer les pages, afin de découvrir les dispositifs et programmes existants. Vous les trouverez par type de mobilité : apprendre et étudier, effectuer un stage, trouver un job, s'engager en volontariat, partir autrement.

Les organismes de la région qui pourront vous accompagner dans la réalisation de votre projet sont identifiés dans le carnet d'adresses.

La partie conseils pratiques regorge d'astuces pour bien se préparer au départ et vivre pleinement une expérience de vie qu'on vous souhaite inoubliable.

Cette troisième édition est coordonnée par Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté dont le cœur de mission est d'informer, de conseiller et d'accompagner tous les jeunes dans la réalisation de leurs projets. Le réseau Info Jeunes est également présent dans 40 villes de la région au plus près de chacun.

Les nombreux professionnels qui se mobilisent autour de la plateforme régionale de la mobilité internationale en Bourgogne-Franche-Comté peuvent vous accompagner pour vous aider à concrétiser vos projets de mobilité internationale : directions régionales des services de l'Etat, Région Bourgogne-Franche-Comté, Collectivités Territoriales, universités et établissements d'enseignement, organismes dédiés à la jeunesse et à l'emploi. Tous entendent mutualiser leurs expertises afin de favoriser toutes les formes de mobilité internationale offertes aux jeunes.

N'hésitez pas également à consulter le site internet *agitateursdemobilite.fr* et nos réseaux sociaux : vous y trouverez des infos complémentaires, ainsi que de nombreux témoignages avec des bons plans et conseils de celles et ceux qui sont déjà partis.

Nous vous souhaitons une bonne lecture… **et une belle aventure !**

Pour aller plus loin :

agitateursdemobilite.fr

@agitateursdemobilite.fr

SOMMAIRE

1. Apprendre et étudier 4

1.1 Partir avec un programme 6
1.2 - Partir individuellement 8

2. Effectuer un stage 10

2.1 - Partir avec un programme 12
2.2 - Trouver un terrain de stage 18

3. Trouver un job 20

3.1 - CV et lettre de motivation 22
3.2 - Répondre à une offre 22
3.3 - Candidater spontanément 23
3.4 - Réseaux sociaux professionnels 24
3.5 - Jobs clés en main 24
3.6 - D'autres pistes 24

4. S'engager en volontariat 26

4.1 - Le CES – Corps européen de solidarité 28
4.2 - Le Service civique 28
4.3 - Le VI - Volontariat international 29
4.4 - Les volontariats de solidarité 29

5. Partir autrement 32

5.1 - Avec un organisme ou un réseau 34
5.2 - En autonomie 34

6. Ressources 38

6.1 – Sites web 39
6.2 - Dossiers Info Jeunes 40
6.3 - Carnet d'adresses 40
6.4 - Index des dispositifs 47

7. Conseils pratiques 49

1.
APPRENDRE ET ÉTUDIER

Quel que soit votre parcours de formation, vous pouvez bénéficier de périodes d'études ou de formation dans un pays étranger. Partir avec un programme ou individuellement, tout est possible...

MATHILDE S'EST DÉCOUVERTE EN NORVÈGE

Étudiante en **Erasmus+**



J'ai eu l'occasion au cours de ma licence à l'IAE de Dijon d'intégrer un parcours international qui m'a permis de partir à l'étranger. J'ai choisi la Norvège comme destination puisque j'aurais moins tendance à y aller pour des vacances et une expérience plus originale que les pays frontaliers à la France. J'avais envie de vivre dans le froid et de pouvoir réaliser un rêve : voir des aurores boréales, validé :)

Mes 6 mois passés en Norvège ont été très enrichissants, cette expérience a été les plus beaux mois de ma vie. J'ai fait des rencontres que je n'oublierai jamais, j'ai beaucoup voyagé (Oslo, Tromsø, îles Lofoten, Danemark, Suède...), j'ai bien profité de la vie !

Avant de partir en Norvège j'étais très anxieuse. Tout ce que je peux vous dire, c'est qu'être seul va vous permettre de grandir rapidement. Mais dites-vous que pleins d'autres étudiants vont être dans le même cas que vous ! Donc n'ayez pas peur, cela va bien se passer ! De plus, l'anglais ! On sait tous que les français sont connus pour ne pas être les meilleurs mais là aussi ne paniquez pas, personne ne vous jugera pour votre niveau, que cela soit les autres étudiants comme vous ou même les habitants, vous êtes là pour progresser et c'est grâce à eux justement que vous deviendrez meilleur !

Mathilde, Norvège, 2022

1.1 Partir avec un programme

Si vous êtes inscrit dans un établissement d'enseignement (lycée, université...), vous pouvez partir dans le cadre d'un programme. Cette solution est la plus simple. Vous profitez des coopérations mises en place par votre établissement. Vous restez inscrit en France et ne paierez pas de droits d'inscription à l'étranger. La période d'études à l'étranger sera validée dans votre diplôme.

Je suis élève ou apprenti dans le secondaire

Erasmus+ Mobilité des élèves

Différents types de mobilité sont possibles dans le cadre de la mobilité des élèves :

- séjours en groupe (2 à 30 jours)

- séjours individuels (10 jours à 12 mois) pour les élèves du secondaire

Public : élèves dont l'établissement participe au programme

Destination : Europe

Type d'aide : subventions (forfaits) pour les frais de transport et d'hébergement

Contact : son établissement

Plus d'infos :

https://agence.erasmusplus.fr

Erasmus+ / Consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté

Public : apprentis inscrits dans un établissement membre du consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté (certains CFA, MFR, lycées privés agricoles)

Destination : Union européenne, Islande, Lichtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : 10 jours à 12 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse de 22 à 30 € par jour selon durée et destination + participation aux frais de voyage

Contact : son établissement

Plus d'infos :
www.erasmusbfc.org

Programmes de l'OFAJ (échanges avec l'Allemagne)

- **Programme Brigitte Sauzay**

Public : élèves de la 4ème à la 1ère, étudiant l'allemand depuis au moins 2 ans

Destination : Allemagne

Durée : 3 mois minimum (2 mois pour les élèves de 4ème) dans le cadre d'un échange réciproque avec un élève allemand

Type d'aide : aide financière pour les frais de voyage possible pour jeunes ayant des difficultés

Contact : son établissement

Plus d'infos : *www.ofaj.org*

- **Programme Voltaire**

Public : élèves de 3ème et 2nde apprenant l'allemand

Destination : Allemagne

Durée : 6 mois dans un établissement scolaire allemand dans le cadre d'un échange réciproque avec un élève allemand

Type d'aide : bourse sous réserve de crédits disponibles

Contact : son établissement

Plus d'infos : *www.ofaj.org*

Votre accès aux études à l'étranger peut être facilité si vous êtes titulaire d'un bac binational (AbiBac franco-allemand, BachiBac franco-espagnol, EsaBac franco-italien ; plus d'infos sur www.onisep.fr > moteur de recherche)

Echanges Académies de Besançon et Dijon

Public : élèves d'un établissement scolaire des académies ayant un partenariat avec un ou plusieurs établissements à l'étranger

Destination : régions partenaires des académies de Besançon et Dijon en Allemagne, Espagne, Serbie et Suisse

Durée : quelques semaines

Type d'aide : accueil de l'élève dans une famille, puis en général, accueil d'un élève étranger en échange

Contact : son établissement

Plus d'infos :
https://drareic.region-academique-bourgogne-franche-comte.fr

Pass à l'international (Nièvre)

Public : jeunes de 16 à 30 ans domiciliés dans la Nièvre ayant un projet d'études, de stage, de volontariat…

Destination : monde entier

Durée : toutes durées

Type d'aide : bourse de 800 € maximum

Contact : Département de la Nièvre

Plus d'infos : *https://nievre.fr* > au quotidien / les aides aux jeunes

Je suis étudiant ou apprenti post-bac

Les programmes

La plupart des établissements d'enseignement permettent à leurs étudiants ou apprentis d'effectuer une partie de leurs études à l'étranger à partir de la 2e année. Des aides financières sont possibles. Dans tous les cas, il faut s'adresser à son établissement.

- **Erasmus+ enseignement supérieur** s'adresse aux étudiants de l'enseignement supérieur et propose des départs essentiellement en Europe, mais aussi dans d'autres pays. La durée des séjours est de 2 à 12 mois par cycle d'études.
https://agence.erasmusplus.fr

- **Erasmus+ formation professionnelle** concerne les alternants (en apprentissage et contrat de professionnalisation) de tous niveaux qui peuvent effectuer une formation professionnelle (avec une période en entreprise) de 2 semaines à 1 an.
https://agence.erasmusplus.fr
www.erasmusbfc.org

- **Programmes bilatéraux et échanges interuniversitaires :** de nombreuses écoles et universités ont signé des accords bilatéraux qui permettent d'effectuer une période d'études dans un établissement partenaire à l'étranger. Les destinations et la durée des séjours dépendent des accords signés.

A noter :

le PQEE (programme québécois d'échange étudiants) permet de partir pour un semestre ou une année universitaire dans une université québécoise. Dans la région, les établissements qui participent à ce programme sont : BSB, ENSA Dijon, Université de Bourgogne, Université de Franche-Comté, UTBM

https://echanges-etudiants.bci-qc.ca

Une année scolaire à l'étranger avec un organisme privé

Cette formule est destinée en priorité aux lycéens qui veulent être scolarisés un an à l'étranger et hébergés en famille. Elle apporte un bénéfice linguistique mais n'est pas validée par l'Éducation nationale. Le coût est élevé. Attention, aucune aide n'existe pour ce type de séjour.

Plus d'infos : *www.unosel.com* - *www.loffice.org*

Aides financières : Europe, État et Région

Des aides financières sont possibles lorsque l'on part dans le cadre d'un programme :

- **Allocation Erasmus+** pour les étudiants partant dans le cadre du programme Erasmus+ (montant entre 200 et 600 € par mois).

Plus d'infos :

https://agence.erasmusplus.fr

- **Aide à la mobilité internationale**

Le ministère chargé de l'Enseignement supérieur verse 400 € par mois (non garantis pour la durée totale du séjour) destinés à soutenir les étudiants boursiers sur critères sociaux pendant 2 à 9 mois.

Plus d'infos : *www.etudiant.gouv.fr*

- **Bourse Aquisis** sur critères sociaux de la région Bourgogne-Franche-Comté pour aider à financer les périodes d'études à l'étranger des étudiants et des apprentis post-bac inscrits en Bourgogne-Franche-Comté (maximum 230 € par mois).

Plus d'infos :

www.bourgognefranchecomte.fr
> guides des aides / Europe et international

Aides des départements

- **Allocation familiale départementale étudiant AFDE (Haute-Saône)**

Pour les étudiants de moins de 26 ans inscrits dans un établissement supérieur en France ou à l'étranger dont les parents résident en Haute-Saône avec un quotient familial inférieur à 1 200 €.

L'aide est renouvelable chaque année jusqu'à la 25ème année du postulant.

Montant : 250 à 500 € par an pour les moins de 20 ans, de 450 à 1 000 € pour les plus de 20 ans.

Plus d'infos : *www.haute-saone.fr*
> Les e-services > Aides aux familles > Bourses départementales

- **Pass à l'international (Nièvre)**

Voir page 7.

1.2 - Partir individuellement

Vous n'êtes pas ou plus rattaché à un établissement français et souhaitez poursuivre vos études à l'étranger. Dans ce cas, vous devrez effectuer vos démarches seul. Il est conseillé de vous y prendre un an à l'avance. Il faut bien maîtriser la langue du pays dans lequel vous voulez étudier, et souvent justifier de votre niveau grâce aux tests ou diplômes en langues étrangères.

Vous devrez d'abord vous informer sur les différents systèmes d'études et sur les pays. Ensuite, vous pourrez chercher un établissement puis faire reconnaître vos diplômes français, vous inscrire et vous occuper du financement.

S'informer et chercher un établissement

www.euroguidance-france.org permet d'accéder à des informations sur les études en Europe et dans quelques autres pays (Australie, Canada, Etats-Unis, Japon).

Sur *www.cidj.com* > partir à l'étranger, sont proposées des fiches thématiques et des fiches pays (Allemagne, Australie, Canada, Chine, Etats-Unis, Royaume-Uni).

La plupart des sites des ambassades informent sur l'organisation des études, les démarches... dans les différents pays. Selon les pays, ces informations peuvent se trouver sur les sites des ambassades de

France à l'étranger ou sur ceux des ambassades étrangères en France.

www.whed.net et *https://studyportals.com* recensent des formations d'enseignement supérieur dans le monde entier.

Faire reconnaître ses diplômes

Malgré l'harmonisation des cursus d'enseignement avec le système LMD (Licence, Master, Doctorat), la reconnaissance des diplômes n'est pas automatique.

Le réseau des centres Enic-Naric peut délivrer une attestation pour aider à faire reconnaître ses diplômes mais c'est l'établissement d'accueil qui décidera en dernier lieu : *www.enic-naric.net*

S'inscrire

Les inscriptions se font directement auprès de l'établissement choisi. Un examen ou un test de langue est souvent exigé.

Si vous partez étudier en dehors de l'Union européenne, un visa est souvent nécessaire ; les sites des ambassades des différents pays fournissent les informations. Informez-vous également auprès de votre établissement d'accueil.

Financement

Si vous êtes boursier et que vous allez étudier dans un pays membre du Conseil de l'Europe, vous pouvez percevoir une bourse dans les mêmes conditions qu'en France.

L'établissement doit être reconnu par le gouvernement du pays et la formation déboucher sur un diplôme national.

Adressez-vous au dernier Crous qui vous a attribué une bourse ou, si vous n'avez jamais été boursier, au Crous de votre choix.

Il existe peu d'autres financements lorsque l'on part en dehors d'un programme d'échange. En général ils concernent les étudiants de 2e et 3e cycle.

Des informations sur les aides financières en Europe et dans quelques autres pays (Australie, Canada, Etats-Unis, Japon) sont disponibles sur *www.euroguidance-france.org* > partir à l'étranger / en Europe ou hors Europe / choisir un pays.

Certaines écoles ou universités attribuent des bourses aux étudiants étrangers.

Des sites comme *www.etudiant.gouv.fr* ou *https://campusbourses.campusfrance.org* répertorient des bourses pour étudier à l'étranger.

L'OFQJ (Office franco-québécois pour la jeunesse) attribue une bourse de 300 € aux jeunes de 18 à 35 ans qui effectuent une formation professionnelle diplômante au Québec : *www.ofqj.org* > nos programmes / mobilité étudiante.

Des fondations comme la Fondation de France ou la Fondation de la vocation donnent des bourses en petit nombre et à condition de respecter leurs critères.

Le Rotary club en attribue aussi quelques-unes.

Le site *www.iefa.org* recense un grand nombre de bourses et de prêts pour étudier dans le monde entier.



2.
EFFECTUER UN STAGE

Que vous soyez en apprentissage, au lycée, en étude, en formation continue ou en recherche d'emploi… il est possible de partir en stage à l'étranger.
Il existe des organismes d'aide, des possibilités de financement.
Il est aussi possible de trouver une organisation d'accueil par vos propres moyens.

TESSA MAÎTRISE LE CHINOIS ET LE KUNG FU

En stage avec **Stages Monde**



J'ai achevé mon master de commerce international l'an passé par un séjour à Chengdu, en Chine. Ville de l'intérieur des terres chinoises, la vie y est agréable, la nourriture délectable et il n'y a jamais matière à s'ennuyer. Un vrai coup de cœur. Mon retour s'inscrit aussi dans une optique de parfaire ma maîtrise du Chinois tout en exerçant mon métier.

Je réalise mon stage monde au sein d'une entreprise chinoise de distribution d'import/export. Un atout lorsque l'on souhaite développer ses capacités linguistiques et d'adaptation à la culture. Hors travail, j'ai tout le loisir de peaufiner mon chinois avec un professeur, parfaire mon Kung Fu, tester les innombrables restaurants qui jalonnent la ville et apprécier le bouillonnement de vie incessant.

Mon conseil pour les jeunes comme moi : Foncez ! Allez voir ailleurs ce qui se passe. Vous avez tout le temps de vous poser pépouze dans un coin de France. Avant, voyagez, découvrez, prenez des risques. Peu importe ce que vous trouverez, il y aura toujours du positif à en tirer. Que ce soit par un développement personnel, des rencontres enrichissantes ou une réflexion intense sur une multitude de sujets.

Tessa, Chine, 2017

Réglementation du stage
La pratique et la notion de stage ne sont pas identiques dans tous les pays. Il n'existe aucun statut légal du stagiaire en Europe.
Si, en France, le stage s'inscrit toujours dans le cadre d'une formation ou d'un parcours d'insertion, dans d'autres pays, la notion de stage s'apparente plutôt à une courte période de travail (travail temporaire ou occasionnel).
En France, le stage est formalisé par la signature d'une convention entre l'entreprise, l'établissement d'enseignement et le stagiaire. Il est reconnu comme faisant partie de la formation, en lien avec le diplôme préparé. Cette convention n'a pas de valeur juridique dans les autres pays.

2.1 - Partir avec un programme

Des aides financières existent si vous effectuez un stage prévu dans le cadre de vos études, ou si vous êtes demandeur d'emploi, ces bourses sont en général cumulables entre elles.

Je suis lycéen

Erasmus+ / Consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté

Public : lycéens inscrits dans un établissement membre du consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté (la plupart des lycées professionnels, MFR, lycées privés agricoles)

Destination : Union européenne, Islande, Lichtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : 10 jours à 12 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse de 22 à 30 € par jour selon durée et destination + participation aux frais de voyage

Contact : son établissement

Plus d'infos :
www.erasmusbfc.org

Dynastage lycéens

Public : lycéens inscrits dans un établissement de Bourgogne-Franche-Comté, dans une section d'enseignement professionnel, technologique ou agricole

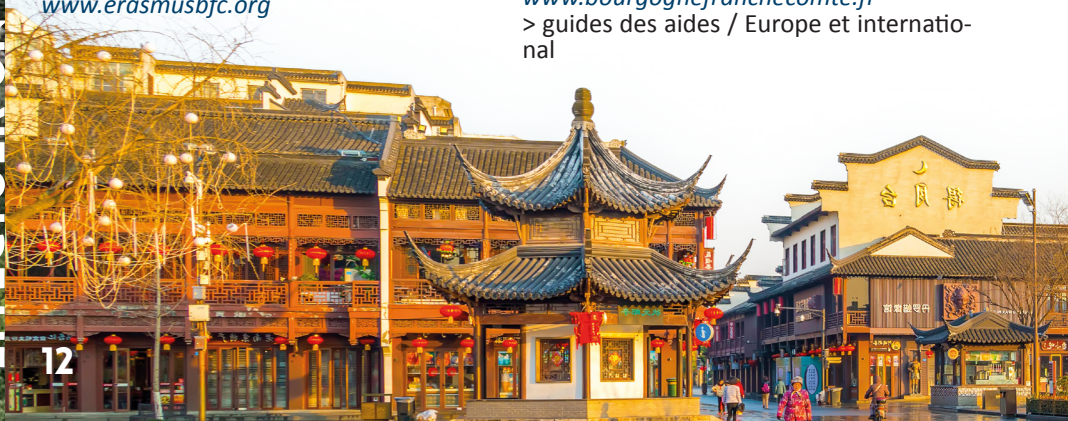
Destination : monde entier

Durée : 2 semaines à 6 mois

Type d'aide : bourse sur critères sociaux d'un maximum de 380 € par mois (possibilité de bénéficier de 2 bourses Dynastage lycéens pendant son cursus au lycée pour une durée totale de 6 mois maximum)

Contact : Région Bourgogne-Franche-Comté (la demande se fait en ligne)

Plus d'infos :
www.bourgognefranchecomte.fr
> guides des aides / Europe et international



Bourse DGER du ministère de l'Agriculture

Public : élèves inscrits en Bac professionnel ou Bac technologique dans un établissement scolaire dépendant du ministère de l'Agriculture

Destination : monde entier

Durée : 4 semaines minimum

Type d'aide : bourse de 120 à 1000 € pour la totalité du stage

Contact : son établissement

Plus d'infos :
https://moveagri.educagri.fr
> stages / bourses

Stages pratiques en Allemagne pendant la formation professionnelle

Bourse pour effectuer un stage en Allemagne attribuée par l'Office franco-allemand pour la jeunesse-Ofaj

Public : 16-30 ans en formation professionnelle ou technologique (CAP, Bac pro, Bac techno, BTS, BUT, BP, BMA, DMA, MC)

Destination : Allemagne

Durée : 4 semaines minimum (3 semaines pour les apprentis)

Type d'aide : bourse de 300 € pour 4 semaines plafonnée à 900 € + aide pour les frais de voyage

Contact : son établissement

Plus d'infos : www.ofaj.org

A noter :

- possibilité d'effectuer des stages facultatifs grâce au programme Praxes de l'Ofaj

- la Maison Rhénanie-Palatinat (voir carnet d'adresses) peut apporter une aide pour la recherche d'un stage en Allemagne

Jobs/stages dans une ville allemande jumelée

Voir page 24.

Pass à l'international (Nièvre)

Voir page 7.



Erasmus+ / Consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté

Public : apprentis inscrits dans un établissement membre du consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté (certains CFA, MFR, lycées privés agricoles)

Destination : Union européenne, Islande, Lichtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : 10 jours à 12 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse de 22 à 30 € par jour selon durée et destination + participation aux frais de voyage

Contact : son établissement

Plus d'infos :
www.erasmusbfc.org

Dynastage apprentis

Public : apprentis inscrits dans un CFA de Bourgogne-Franche-Comté et suivant une formation de niveau 3 ou 4 (CAP, Bac…)

Destination : monde entier

Durée : 2 semaines à 6 mois

Type d'aide : bourse sur critères sociaux d'un maximum de 380 € par mois (possibilité de bénéficier de 2 bourses Dynastage apprentis pendant son cursus d'apprentissage pour une durée totale de 6 mois maximum)

Contact : Région Bourgogne-Franche-Comté (la demande se fait en ligne)

Plus d'infos :
www.bourgognefranchecomte.fr > guides des aides / Europe et international

Dynastage étudiants et apprentis post-bac

Public : apprentis post-bac et étudiants inscrits dans un CFA ou établissement d'enseignement supérieur de Bourgogne-Franche-Comté

Destination : monde entier

Durée : 2 semaines à 6 mois (possibilité de bénéficier de 2 bourses Dynastage étudiants et apprentis post-bac pendant son cursus post-baccalauréat pour une durée totale de 6 mois maximum)

Type d'aide : bourse sur critères sociaux d'un maximum de 380 € par mois

Contact : Région Bourgogne-Franche-Comté (la demande se fait en ligne)

Plus d'infos :
www.bourgognefranchecomte.fr
> guide des aides / Europe et international

Stages pratiques en Allemagne pendant la formation professionnelle

Voir page 13.

Jobs/stages dans une ville allemande jumelée

Voir page 24.

Pass à l'international (Nièvre)

Voir page 7.

Erasmus+ Mobilité enseignement supérieur (stages)

Public : étudiants inscrits dans un établissement participant au programme Erasmus+ (universités, grandes écoles…)

Destination : Union européenne, Islande, Lichtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : stage de 2 à 12 mois par cycle d'études

Type d'aide : accompagnement, bourse variable selon la destination et l'établissement d'origine (200 à 750 € par mois)

Contact : le service des relations internationales de son établissement

Plus d'infos :
https://agence.erasmusplus.fr
> partir à l'étranger

Erasmus+ / Consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté

Public : élèves de BTS inscrits dans un établissement membre du consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté (la plupart des lycées professionnels, MFR, lycées privés agricoles)

Destination : Union européenne, Islande, Lichtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : 10 jours à 12 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse de 22 à 30 € par jour selon durée et destination + participation aux frais de voyage

Contact : son établissement

Plus d'infos :
https://www.erasmusbfc.org

Dynastage étudiants et apprentis post-bac

Public : étudiants et apprentis inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur en Bourgogne-Franche-Comté

Destination : monde entier

Durée : 2 semaines à 6 mois

Type d'aide : bourse sur critères sociaux d'un maximum de 380 € par mois (possibilité de bénéficier de 2 bourses Dynastage étudiants pendant son cursus post-baccalauréat pour une durée totale de 6 mois maximum)

Contact : Région Bourgogne-Franche-Comté (la demande se fait en ligne)

Plus d'infos :
www.bourgognefranchecomte.fr
> guides des aides / Europe international

Aide à la mobilité internationale - ministère de l'Enseignement supérieur

Public : étudiants boursiers devant effectuer un stage obligatoire

Destination : monde entier

Durée : 2 à 9 mois

Type d'aide : aide financière de 400 € par mois (aide non garantie pour la durée totale du stage)

Contact : son établissement

Plus d'infos :
www.etudiant.gouv.fr > info / vos aides financières

Bourse DGER du ministère de l'Agriculture

Public : élèves inscrits en BTSA ou dans un établissement d'enseignement supérieur agricole

Destination : monde entier

Durée : variable selon les niveaux

Type d'aide : bourse de 120 à 1000 € pour la totalité du stage en fonction des destinations et des autres financements

Contact : son établissement

Plus d'infos :
https://moveagri.educagri.fr
> stages / bourses

Stages pratiques en Allemagne pour étudiants

Bourse pour effectuer un stage en Allemagne attribuée par l'Office franco-allemand pour la jeunesse-Ofaj.

Public : 18-30 ans ayant moins d'opportunités et inscrits dans un établissement d'enseignement en France

Destination : Allemagne

Durée : 4 semaines minimum

Type d'aide : bourse de 300 € par mois plafonnée à 900 € + aide pour les frais de voyage

Plus d'infos : *www.ofaj.org*

A noter :

- possibilité d'effectuer des stages facultatifs grâce au programme Praxes de l'Ofaj

- la Maison Rhénanie-Palatinat (voir carnet d'adresses) peut apporter une aide pour la recherche d'un stage en Allemagne

Stages pratiques en Allemagne pendant la formation professionnelle (pour étudiant en BTS et BUT)

Voir page 13.

Jobs/stages dans une ville allemande jumelée

Voir page 24.

Stages au Québec

Bourse pour effectuer un stage au Québec attribuée par l'Office franco-québécois pour la jeunesse-OFQJ.

Public : étudiants d'une filière de formation technique ou professionnelle, âgés de 18 à 35 ans

Destination : province du Québec

Durée : 1 à 12 mois

Type d'aide : soutien pour l'obtention du permis de stage, bourse de 200 € (dans la limite des fonds disponibles)

Plus d'infos : *www.ofqj.org* > nos 5 programmes / mobilité étudiante

Pass à l'international (Nièvre)

Voir page 7.

Je suis demandeur d'emploi ou stagiaire de la formation professionnelle

Stages Monde

Public : jeunes diplômés, jeunes demandeurs d'emploi de 18 à 30 ans domiciliés en Bourgogne-Franche-Comté

Destination : monde entier

Durée : de 3 à 5 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse ou indemnité Pôle emploi, montant minimum 763 €

Contact : Région Bourgogne-Franche-Comté (Pilotage et financement : candidatures et validation), Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté (Coordination technique : informations, accompagnement, suivi)

Plus d'infos et dossier de candidature :
www.agitateursdemobilite.fr
www.bourgognefranchecomte.fr
> guide des aides / Europe et international

Erasmus+ / Consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté

Public : jeunes diplômés post-bac ou post BTS, ayant obtenu leur diplôme depuis moins d'un an

Destination : Union européenne, Islande, Lichtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : 3 à 12 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse de 22 à 30 € par jour selon durée et destination + participation aux frais de voyage

Contact : contact@erasmusbfc.org

Plus d'infos :
www.erasmusbfc.org

Erasmus+ / Pôle emploi

Public : demandeurs d'emploi de plus de 18 ans inscrits à Pôle emploi

Destination : Union européenne, Islande, Liechtenstein, Macédoine du Nord, Norvège, Serbie, Turquie

Durée : 3 à 6 mois

Type d'aide : accompagnement, bourse variable selon destinations (2 142 à 2 912 € pour 13 semaines) + participation aux frais de voyage, cumulable avec une allocation Pôle emploi

Contact : son conseiller Pôle emploi

Plus d'infos :
www.pole-emploi.fr
> mobilité internationale / Erasmus+

Erasmus+ Ouat / Missions locales

Public : jeunes à partir de 18 ans sortis du système scolaire

Destination : Espagne, Italie, Malte, Portugal

Durée : 13 semaines

Type d'aide : accompagnement, prise en charge du transport A/R et de l'hébergement.

Pour partir, un co-financement de 300 € + une caution de 300 € sont demandés.

Contact : s'adresser à une Mission locale de Bourgogne-Franche-Comté.

Attention, seules certaines missions locales de la région proposent ce programme.

Jobs/stages dans une ville allemande jumelée

Voir page 24.

Programme Praxes

Public : jeunes de 18 à 30 ans ayant des bases en allemand souhaitant effectuer un stage de perfectionnement professionnel

Destination : Allemagne

Durée : 1 à 6 mois

Type d'aide : convention de stage, assurance

Plus d'infos : *www.ofaj.org*

A noter :
la Maison Rhénanie-Palatinat (voir carnet d'adresses) peut apporter une aide pour la recherche d'un stage en Allemagne

Pass à l'international (Nièvre)

Voir page 7.



2.2 - Trouver un terrain de stage

Les méthodes sont les mêmes que pour une recherche d'emploi.

La recherche de stage peut s'effectuer par candidature spontanée ou en réponse à des offres.

Il est aussi possible de passer par un organisme privé qui s'occupera de la recherche d'un stage et du logement.

A noter :
Le site www.euroguidance-france.org propose des informations, des conseils et des pistes pour chaque pays d'Europe : législation, sites d'offres...

Se faire accompagner

Certains organismes proposent un accompagnement permettant de trouver un appui méthodologique, un lieu de stage, une aide financière...

Réseau Eurodesk

Informe et accompagne les jeunes qui souhaitent séjourner en Europe et ailleurs à l'étranger (études, stages, jobs, volontariat...).

Des relais sont présents dans les structures Infos Jeunes des villes suivantes : Belfort, Besançon, Chalon-sur-Saône, Chenôve, Chevigny, Dijon, Longvic, Lons-le-Saunier, Montbéliard, Nevers, Vesoul.

Plus d'infos : voir carnet d'adresses page 46 et *https://eurodesk.eu*

Bureau des stages de la Maison Rhénanie-Palatinat

Pour les 18 à 30 ans ayant un projet de stage en Allemagne.

Aide à la constitution du dossier (CV, lettre de motivation...), conseils et informations sur les bourses de stage.

Recherche d'un lieu de stage en Rhénanie-Palatinat.

Plus d'infos :
https://maison-rhenanie-palatinat.org > partir en Allemagne

Répondre à une annonce

De nombreux sites proposent des offres de stages, en voici quelques-uns :

https://ec.europa.eu/eures
(portail européen de l'emploi)

www.aidostage.com

www.iagora.com
https://graduateland.com
www.internshipmapper.com
https://jobs-stages.letudiant.fr
www.jobteaser.com
www.welcometothejungle.com

Candidature spontanée

En plus de répondre à des offres, vous pouvez envoyer des candidatures spontanées à des entreprises, organismes publics... (coordonnées dans des annuaires) :

- *www.euroguidance-france.org*
infos utiles en Europe par pays : offres, répertoires d'entreprises, associations professionnelles
- *www.europages.fr*
annuaire d'entreprises en Europe
- *www.emploi.org*
sites et annuaires d'entreprises
- *www.kompass.com/fr/selectcountry*
annuaire d'entreprises dans le monde, accès gratuit partiel
- *www.wayp.com*
accès aux annuaires téléphoniques du monde entier
- *www.teli.asso.fr*
listes d'entreprises et offres de stages (sur adhésion)

Utiliser les réseaux sociaux

Les réseaux sociaux professionnels permettent de se créer un réseau, et offrent aux recruteurs la possibilité d'accéder à des contenus supplémentaires à ceux du CV. Une fois votre profil créé, n'oubliez-pas de le tenir à jour !

https://my.yupeek.com : réseau social professionnel des étudiants et des jeunes diplômés

www.linkedin.com : réseau social professionnel mondial

Stages clés en main

Certains organismes proposent des stages clés en main. Pratique, mais coûteuse, cette formule exige de la prudence. Avant toute inscription, il faut être vigilant sur les prestations garanties en matière de qualité du stage, de voyage, d'hébergement, et de remboursement en cas d'interruption du stage, ou d'échec dans la recherche. Ne payez qu'une partie du prix à l'inscription. Enfin, il faut toujours exiger un contrat écrit.

Pour plus de sécurité, il vaut mieux s'adresser aux organismes membres d'une fédération professionnelle, notamment les organisateurs de séjours linguistiques ; plus d'infos : *www.loffice.org* - *www.unosel.org*

Deux organismes sont spécialisés dans les stages agricoles :
https://odyssee-agri.com
www.experience-internationale.fr
(propose aussi des stages en commerce-gestion et en hôtellerie-restauration).

Stages dans les institutions françaises et internationales

Les organisations françaises à l'étranger recrutent des stagiaires. Les stages peuvent s'effectuer dans une ambassade, un consulat, une alliance française, une mission économique... : *www.diplomatie.gouv.fr* > emplois et concours

Il est aussi possible de réaliser un stage dans les institutions internationales :

Institutions européennes :
https://epso.europa.eu
Organisations internationales :
https://fr.unesco.org
https://careers.un.org
https://unric.org

ELWENN, AUX CÔTÉS DE LA FAUNE

En stage avec **Dynastage**

J'ai passé 6 mois dans une réserve Big 5 en Afrique du Sud, incluse à l'extension du célèbre parc Kruger. J'ai eu l'opportunité d'y développer un projet scientifique très intéressant en écologie et en biologie de la conservation grâce à un encadrement solide, mais également d'y apprendre le fonctionnement d'une ONG, de discuter avec des acteurs de la conservation en Afrique du Sud, d'assister à l'entrainement de leur unité anti-braconnage féminine, de vivre aux côtés de la faune sauvage au cœur d'une réserve magnifique et de travailler dans la brousse. Cette expérience était vraiment enrichissante, aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

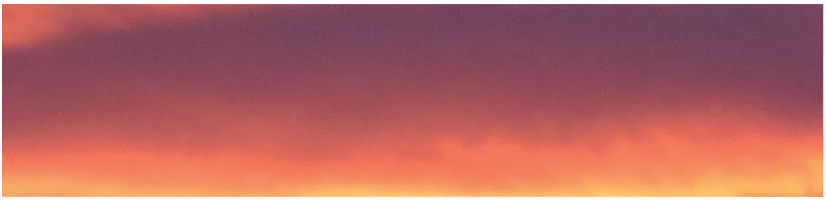
Elwenn, Afrique du Sud, 2022

3.
TROUVER UN JOB

Envie de bénéficier d'une expérience professionnelle à l'étranger... dans tous les cas, qu'il s'agisse d'un emploi durable et stable ou d'un job, il est essentiel de préparer sa candidature et de savoir où s'informer.

MATHILDE ET L'EXTRÊME GENTILLESSE DES KIWIS[2]

En roadtrip en **Permis Vacances Travail**



Les huit mois que j'ai passé en Nouvelle-Zélande ont été d'une richesse incroyable. J'ai fait du wwoofing, du helpx et j'ai été aussi brièvement au pair, ce en voyageant à chaque fois entre chaque mission de volontariat, et j'ai ainsi pu découvrir la plupart du pays, île du Nord comme île du Sud, rencontrer une multitude de personnes aux styles de vie alternatifs et aux origines différentes, tout en m'imprégnant de la mentalité Néo-Zélandaise.

- Mon séjour en trois mots : découverte, partage et liberté.
- Qu'est-ce qui me manque le plus : Les paysages absolument grandioses de la Nouvelle-Zélande.
- L'anecdote : Le jour de mon arrivée, j'essayais de trouver où se trouvait la résidence de mon hôte, perdue dans le centre d'Auckland. Une dame m'a vue et m'a proposé son aide. Elle m'a emmené en voiture au supermarché, elle m'a offert du chocolat et m'a conduite jusque devant la maison de mon hôte. La gentillesse Kiwi à l'état pur.
- Ce à quoi je ne m'attendais pas du tout : La facilité avec laquelle j'ai changé d'environnement à chaque fois que je le souhaitais.
- Le plus difficile pour moi : Faire du wwoofing, du helpx ou être au pair c'est chouette, mais vers la fin de mon séjour cela devenait pesant de ne pas me sentir chez moi à 100%.
- Une chose incroyable que j'ai faite : Nager avec des raies mantas (ce n'était pas du tout prévu).

Mathilde, Nouvelle-Zélande, 2018

3.1 - CV et lettre de motivation

Votre CV et votre lettre de motivation sont les premiers contacts avec l'entreprise ou l'organisme, et donc les outils-clés pour valoriser votre argumentaire. Une connaissance de l'entreprise, de ses activités, du marché de l'emploi est nécessaire dans l'optique d'un entretien ou même pour prouver votre intérêt pour l'emploi auquel vous prétendez.

Votre lettre doit faire sentir votre motivation et vos capacités à vous adapter à un nouvel environnement.

La réalisation du CV et de la lettre de motivation se fait logiquement dans la langue du pays d'accueil ou à défaut en anglais. Soyez attentif aux règles de leur élaboration, elles varient d'un pays à l'autre.

À noter :
Ne traduisez pas vos diplômes, indiquez leurs équivalents du pays ou détaillez le contenu de votre formation.

Sites utiles :

- *https://europa.eu/europass* : permet de créer des CV, lettres de motivation et de trouver un emploi ou une formation en Europe

- *https://eures.ec.europa.eu* > Vivre et travailler : informations et liens utiles sur les CV et les lettres de motivation pour chaque pays d'Europe

- *www.cidj.com* > partir à l'étranger / stage à l'étranger / rédigez votre CV en VO : conseils pour les CV en anglais, espagnol et allemand

3.2 - Répondre à une offre

De nombreux sites d'offres de jobs existent, la recherche s'effectue le plus souvent par domaines d'activités en français ou en langues étrangères.

Sont signalés ici des sites référencés par le réseau Eurodesk, chargé d'informer les jeunes sur la mobilité à l'étranger et implanté dans le réseau Info Jeunes (voir carnet d'adresses page 46).

- Sites généralistes

- offres de jobs dans le monde entier

www.anyworkanywhere.com
www.learn4good.com
www.pole-emploi.fr/international
www.seasonworkers.com
www.summerjobsabroad.co.uk
www.overseasjobs.com
www.summerjobs.com

www.teli.asso.fr : offres de jobs, listes d'employeurs, conseils (sur adhésion)

- offres de jobs en Europe

https://ec.europa.eu/eures

- offres de jobs en Australie

www.gumtree.com.au/jobs

- Secteur de l'hôtellerie-restauration

Les jobs les plus proposés sont la plonge, l'aide en cuisine, le service en salle et les postes en restauration rapide.

www.lhotellerie-restauration.fr : jobs dans le monde entier

www.leisurejobs.com/jobs/europe : jobs en Europe

www.catererglobal.com : jobs dans plusieurs pays du monde

www.hotelcareer.com : jobs essentiellement en Europe

- Secteur tourisme et animation

Ce secteur propose de nombreux jobs : clubs de vacances, centres sportifs, boîtes de nuit, bars ou pubs, accompagnateurs culturel ou de voyage, personnels d'accueil ou animateurs.

www.clubmedjobs.fr

https://jobs.groupepvcp.com : emplois en villages et centres de vacances

www.resortwork.co.uk : jobs dans le tourisme en Europe et dans le monde

www.animjobs.com : jobs dans l'animation en France et dans le monde

www.planetanim.fr : jobs dans des centres de vacances pour enfants et ados (animation essentiellement mais aussi personnel technique)

- Secteur agricole

Le ramassage ou la cueillette des fruits et légumes offre des missions qui varient en fonction de l'employeur et du poste ; les conditions de travail sont physiques et souvent pénibles.

www.fruitfuljobs.com : jobs au Royaume-Uni

www.picktheworld.org : jobs en Australie, Canada et Nouvelle-Zélande

www.seasonalwork.nl : jobs aux Pays-Bas

www.workforceaustralia.gov.au/harvest : jobs en Australie

- Secteur de la vente

Pensez aux groupes français de grande distribution qui sont implantés à l'étranger :

- groupe Carrefour implanté en Europe, Afrique, Amérique du sud, Asie et Moyen Orient :

www.carrefour.com/fr

- groupe Casino implanté en Amérique du sud :

www.groupe-casino.fr

- groupe Auchan implanté en Europe, Afrique et Asie :

www.auchan-retail.com

3.3 - Candidater spontanément

Cette démarche suppose de se constituer un carnet d'adresses d'entreprises et d'organismes étrangers ou internationaux susceptibles de rechercher des candidats.

N'hésitez pas à faire jouer vos réseaux, vos proches, vos enseignants…, ils peuvent enrichir votre carnet d'adresses ou vous conseiller.

Annuaires d'entreprises :

www.wayp.com

www.infobel.com : annuaires téléphoniques (entreprises et particuliers) du monde entier

Jobs au Royaume-Uni

Depuis le Brexit, il est très difficile d'exercer un job non qualifié au Royaume-Uni. Il existe un visa pour les travailleurs saisonniers (seasonal worker visa) qui permet d'effectuer des travaux agricoles (cueillettes de fruits, légumes, fleurs…) pour 6 mois maximum. Le visa « charity worker visa » permet d'exercer des missions bénévoles dans des associations caritatives. Dans les 2 cas, il faut être majeur et avoir une réserve d'argent sur son compte (au moins 1270 £).

Plus d'infos : *www.gov.uk*

www.europages.fr : entreprises en Europe et dans le monde

https://fr.kompass.com/selectcountry : entreprises dans le monde

Pour plus d'infos, consultez la rubrique Stages / jobs du site *www.agitateursdemobilite.fr*

3.4 - Réseaux sociaux professionnels

Ces réseaux permettent d'une part de vous créer un réseau, d'autre part aux recruteurs d'accéder à des contenus supplémentaires à ceux de votre CV :

- *www.linkedin.com*
- *https://my.yupeek.com*

3.5 - Jobs clés en main

Certains organismes proposent des jobs clés en main à l'étranger. Pratique mais coûteuse, cette formule exige de la prudence. Demandez toujours un contrat écrit.

Attention, avant toute inscription, soyez vigilant sur les prestations : type de jobs, voyage, hébergement, et remboursement en cas d'interruption ou d'échec dans la recherche.

A l'inscription ne versez qu'une partie du prix demandé, payez le reste en début de séjour. Pour plus de sécurité, il est préférable de s'adresser aux organismes membres d'une fédération professionnelle :

www.loffice.org - *www.unosel.org*

3.6 - D'autres pistes

Pour vous forger une première expérience et apporter une couleur internationale à votre CV.

Accompagnateur de séjour linguistique

C'est un job pour lequel il faut avoir un bon niveau de langue, être organisé et vigilant avec les enfants ou les jeunes.

S'adresser aux agences et associations qui organisent des séjours :
www.loffice.org - *www.unosel.org*

Jobs (stages) en Allemagne

L'Office franco-allemand pour la jeunesse-Ofaj offre une bourse (300 € max) aux jeunes de 16 à 30 ans pour effectuer un job de 4 semaines dans la ville ou région allemande jumelée avec la leur.

Contact en région : Maison Rhénanie-Palatinat (voir carnet d'adresses page 44)

Plus d'infos : *www.ofaj.org*

Séjour au pair

Il permet de vivre de 6 à 12 mois, voire moins l'été, dans une famille étrangère. Vous serez nourri, logé et percevrez de l'argent de poche en contrepartie de garde d'enfants et de tâches ménagères légères. Il faut avoir entre 18 et 30 ans et quelques connaissances en langues. Afin d'éviter toute déconvenue avant le départ ou pendant le séjour, il est fortement conseillé de s'adresser à des organismes labellisés. Listes d'organismes de placement :
www.ufaap.org - *www.iapa.org*

Des sites comme *www.aupairworld.com* permettent de trouver une famille seul, sans passer par un organisme. Il n'y a pas de frais de dossier, mais en cas de problème vous devrez vous débrouiller seul.

Assistant de français

Il assiste le professeur de français dans un établissement scolaire ou universitaire à l'étranger pendant 4 à 12 mois. Les postes d'assistant s'adressent aux étudiants sous conditions de niveau et de domaine d'études.

Plus d'infos :
www.france-education-international.fr

Programme vacances travail – PVT

Durée : 12 ou 24 mois (selon la destination)

Appelé permis vacances travail ou visa vacances travail, le PVT est conçu pour les jeunes de 18 à 30 ans (35 pour l'Argentine, l'Australie et le Canada), souhaitant voyager et travailler dans les pays suivants : Argentine, Australie, Brésil, Canada, Chili, Colombie, Corée du sud, Equateur, Hong Kong, Japon, Mexique, Nouvelle-Zélande, Pérou, Russie, Taïwan, Uruguay. Il faut justifier de ressources suffisantes pour pouvoir subvenir à ses besoins sur place.

Plus d'infos : *https://pvtistes.net*

SARA, UNE EXPÉRIENCE UNIQUE DONT VOUS VOUS SOUVIENDREZ TOUTE VOTRE VIE

Au pair

Atterrir dans une famille inconnue, dans laquelle on doit s'occuper d'enfants n'est pas facile ! Mais après une période d'adaptation, nous voilà devenu un membre à part entière de la famille ! Je m'occupais de 3 enfants. Au quotidien, j'étais en charge de leur réveil, de leur faire leur repas, de les emmener à l'école, de les occuper pendant les temps libres, de les aider à faire leur devoir et de m'occuper entre autres, des corvées ménagères les concernant.

Être Au Pair, c'est aussi suivre des études. J'ai pu suivre des cours sur l'histoire des États-Unis et faire des Au Pair Class me permettant à la fois de rencontrer de nouvelles personnes et à la fois d'en savoir plus sur la culture des États-Unis.

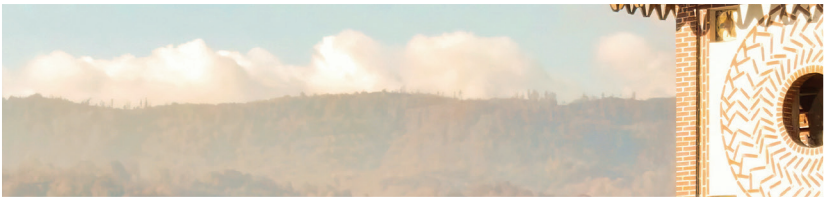
Sara, État-Unis, 2018-2019

4. S'ENGAGER EN VOLONTARIAT

Le volontaire s'engage dans une association pour une mission d'intérêt général. En échange de sa mission, il perçoit une indemnité et bénéficie d'une couverture sociale. Il existe plusieurs types de volontariat : service civique, corps européen de solidarité (CES), volontariat de solidarité internationale (VSI)..., chacun d'eux dispose d'un cadre législatif précis.

CLARA : LE VOLONTARIAT EST UNE OPPORTUNITÉ GÉNIALE

En volontariat avec le **Corps Européen de solidarité**



J'ai décidé de partir pour faire une pause dans mes études, voyager, découvrir la Roumanie, rencontrer d'autres nationalités, faire partie d'un projet concret dans lequel je me sens utile, parler anglais, travailler avec des enfants, découvrir...

Je suis partie à Cluj-Napoca, la deuxième plus grande ville de Roumanie, pour un projet dans une école qui accorde une grande importance à la sensibilisation à la nature des enfants. Avec 4 autres volontaires venues d'autres pays d'Europe et de Roumanie, nous avons créé des activités pour les enfants de l'école. Nous allions une journée par semaine au centre de volontariat de Cluj pour échanger avec d'autres volontaires avec d'autres projets que le nôtre.

Le volontariat européen est une opportunité géniale pour vivre dans un autre pays, faire partie d'un projet qui te plaît, rencontrer d'autres jeunes volontaires, découvrir les autres et surtout se découvrir soi-même. C'est une expérience qui a été très importante pour moi et que je n'oublierai jamais.

Une chose incroyable que j'ai faite c'est de parler anglais tous les jours. C'était une grande appréhension que j'avais au début, mais finalement j'ai été fière de pouvoir me débrouiller assez vite... Pouvoir parler de mes émotions et de mes ressentis lors des après-midis d'échange entre les autres volontaires et nos coordinateurs...

Clara, Roumanie, 2020

4.1 - Le CES – Corps européen de solidarité

Le Corps européen de solidarité (CES) est un programme de l'Union européenne. Le volet « Volontariat » permet à des jeunes européens de 18 à 30 ans de partir pour une durée :

- de 2 à 12 mois pour du volontariat individuel (de 2 semaines à 2 mois pour les jeunes défavorisés ou en situation de handicap),

- de 2 semaines à 2 mois pour du volontariat en équipe (groupes de 10 à 40 volontaires originaires d'au moins 2 pays différents dont des personnes défavorisées).

La mission se situe en Europe ou dans un pays voisin de l'Europe.

Le volontaire remplit une mission dans les domaines de l'environnement, la santé, l'inclusion, les technologies numériques, la culture ou le sport. En échange il est nourri, logé, bénéficie d'une protection sociale, d'une prise en charge des frais de voyage et perçoit de l'argent de poche.

Pour les candidatures et l'accompagnement, contacter une structure de soutien (voir *agitateursdemobilite.fr* > volontariat)

Plus d'infos :
https://corpseuropeensolidarite.fr
https://europa.eu/youth

4.2 - Le Service civique

Il s'adresse aux 16 à 25 ans (30 ans en situation de handicap) souhaitant s'engager au service de l'intérêt général, au sein d'un organisme français proposant des missions en France ou à l'étranger. Aucune condition de diplôme ou d'expérience professionnelle n'est nécessaire, c'est la motivation et les savoir-être qui comptent. La durée des missions varie de 6 à 12 mois, l'indemnité mensuelle est de 600,94 € ou de 712,39 € sous conditions.

Plus d'infos :
www.service-civique.gouv.fr

A noter :

- Le VFA Volontariat franco-allemand est un volontariat qui s'inscrit dans le cadre du service civique ; il se décline notamment en deux volontariats spécifiques le VCFA (volontariat culturel franco-allemand) et le VEFA (volontariat écologique franco-allemand) ;

plus d'infos :

https://volontariat.ofaj.org
https://vc-fa.org
https://ve-fa.org
https://maison-rhenanie-palatinat.org



4.3 - Le VI - Volontariat international

Pour les jeunes diplômés de 18 à 28 ans. La majorité des missions concernent les bac + 3 et plus.

Séjour de 6 à 24 mois dans le monde entier.

Le VI se décline en deux volontariats :

- **le VIE** (volontariat international en entreprise) pour les jeunes désirant réaliser une mission au sein d'une entreprise française à l'étranger,
- **le VIA** (volontariat international en administration), pour les jeunes désirant réaliser une mission au sein de services d'Etat représentant la France à l'étranger (ambassades, consulats, alliances françaises...).

Plus d'infos :
https://mon-vie-via.businessfrance.fr

4.4 - Les volontariats de solidarité

Le VSI - Volontariat de solidarité internationale

Pour les majeurs, disposant de compétences, désirant s'engager dans des actions de solidarité.

Domaines : développement durable, éducation et formation professionnelle, agriculture et sécurité alimentaire, protection de l'enfance, soutien au développement économique, promotion des droits de l'homme, santé, promotion de la francophonie, social...

Séjour de 6 ans au maximum (1 à 2 ans en moyenne) principalement en Afrique, Amérique latine, Asie.

Plus d'infos :
www.france-volontaires.org
www.fonjep.org

Volontariat dans le domaine de l'aide humanitaire

Initiative européenne intégrée au corps européen de solidarité pour les 18-35 ans souhaitant s'engager dans des pays où des opérations d'aide humanitaire sont en cours.

Sa durée varie de 2 à 12 mois (2 semaines à 2 mois pour les missions collectives).

Plus d'infos :
https://youth.europa.eu/

Le VNU - Volontariat des Nations unies

Pour les plus de 25 ans titulaires d'un diplôme universitaire ou de technicien supérieur ayant au moins 2 ans d'expérience professionnelle.

Missions d'aide au développement, opérations humanitaires et de maintien de la paix.

Séjour de 6 à 12 mois dans la majorité des cas.

Plus d'infos : *www.unv.org*



Le programme Jeunes volontaires ONU

Pour les 18-29 ans voulant s'engager dans des initiatives en faveur du développement et de la paix pendant environ 6 à 24 mois.

Plus d'infos :
www.unv.org/fr/deviens-un-jeune-volontaire-onu

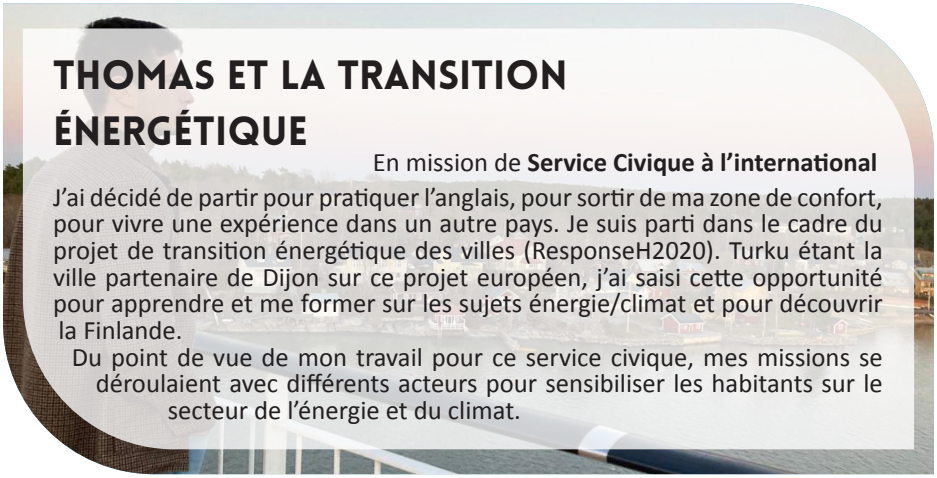
Pour les salariés

Le **Congé de solidarité internationale CSI** concerne les salariés du secteur privé ayant au moins 12 mois d'ancienneté dans l'entreprise et désirant participer à une mission d'entraide à l'étranger avec une association humanitaire ou une organisation internationale, pendant une période de 6 mois maximum.

Les conventions collectives, les accords d'entreprises ou les accords de branche peuvent prévoir des modalités différentes.

Plus d'infos :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F92



THOMAS ET LA TRANSITION ÉNERGÉTIQUE

En mission de **Service Civique à l'international**

J'ai décidé de partir pour pratiquer l'anglais, pour sortir de ma zone de confort, pour vivre une expérience dans un autre pays. Je suis parti dans le cadre du projet de transition énergétique des villes (ResponseH2020). Turku étant la ville partenaire de Dijon sur ce projet européen, j'ai saisi cette opportunité pour apprendre et me former sur les sujets énergie/climat et pour découvrir la Finlande.

Du point de vue de mon travail pour ce service civique, mes missions se déroulaient avec différents acteurs pour sensibiliser les habitants sur le secteur de l'énergie et du climat.

Thomas, Finlande, 2023

Organismes ressources

Des organismes sont présents en région pour informer, conseiller, former et préparer les porteurs de projets de coopération et de solidarité internationale : BFC International et RéCiDev.

Contacts : voir *carnet d'adresses* page 40

Le site Mobility with Disabilities (IMD) coordonné par ESN France donne toutes les informations nécessaires aux jeunes en situation de handicap pour préparer leur séjour à l'étranger (conseils, programmes…).

https://mobility-with-disabilities.org

À noter

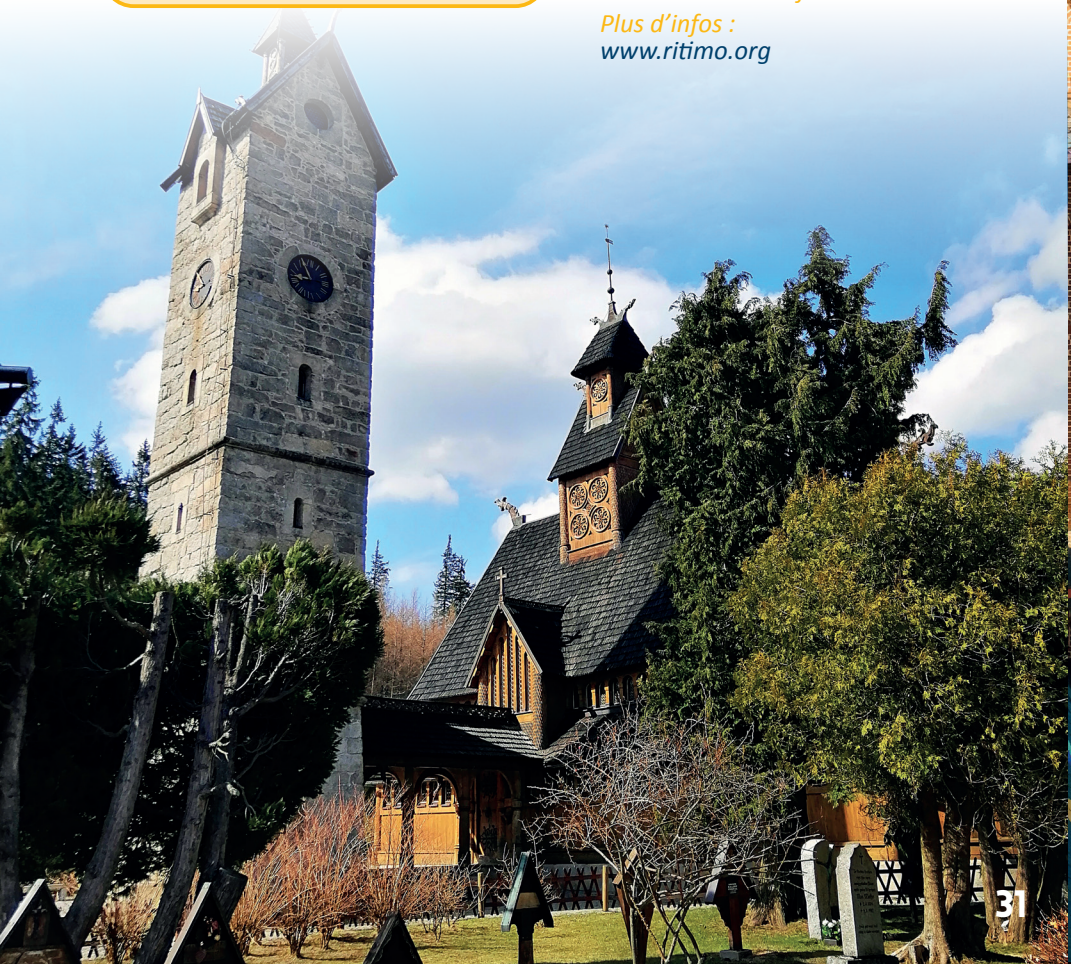
- France Volontaires est la plateforme française du volontariat international. Elle regroupe l'État, des collectivités territoriales et des associations. Parmi ses missions, information et accompagnement des futurs volontaires.

Elle dispose d'un réseau d'Espaces Volontariats dans 27 pays qui informent et accompagnent les futurs, actuels et anciens volontaires.

Plus d'infos :
www.france-volontaires.org

- Le réseau Ritimo regroupe des structures engagées pour la solidarité internationale qui informent le public, diffusent de l'information, organisent des animations et des formations...

Plus d'infos :
www.ritimo.org



5. PARTIR AUTREMENT

En dehors d'un séjour lié aux études, à un stage ou un travail, il existe d'autres manières de partir à l'étranger : participer à un chantier de jeunes, allier tourisme-travail-rencontres...

JEANNE, INVESTIE DANS L'ÉCOLOGIE[2]

Projet d'engagement avec le **Comité Local d'Aide aux Projets**



J'étais en première année de classe préparatoire aux grandes écoles scientifiques quand j'ai entendu parler d'une bourse de voyage qui s'appelle Zellidja. Elle s'adresse à des jeunes qui montent un projet pour partir seul pendant un mois minimum, avec un projet d'étude. J'avais dans l'idée de monter un projet […] tout en poursuivant mes études en classe prépa. C'était difficile de trouver le temps de monter le projet justement parce que les études me demandaient un investissement incroyable, mais c'était aussi une manière de m'évader, d'avoir un objectif autre que les cours en tête.

[…] j'ai décidé de faire un voyage orienté vers l'écologie, et de partir en Norvège pour y étudier le développement durable. J'y suis allée en train (c'était vraiment long haha j'ai bien senti les kilomètres que je ne faisais pas en avion) avec mon gros sac sur le dos et ma tente. J'ai dormi soit chez l'habitant soit dans ma tente si je ne trouvais rien d'autre. Et j'ai rencontré des personnes qui étaient investies dans l'écologie dans le domaine de l'agriculture et parlé à d'autres des transports notamment. Ces deux domaines sont ceux sur lesquels je me suis concentrée pour la vidéo/reportage que j'ai fait en rentrant.

Jeanne, Norvège, 2022

5.1 - Avec un organisme ou un réseau

Chantiers internationaux

Les chantiers de jeunes bénévoles sont une façon peu onéreuse de séjourner à l'étranger. Vous êtes logé, nourri et vous participez à une vie communautaire en échange d'un travail journalier (restauration de bâtiment, protection de l'environnement, travaux agricoles, action de solidarité…). Une participation est demandée et le voyage reste à votre charge.

Si en général il faut avoir 18 ans pour un chantier à l'étranger, certains organismes proposent des chantiers en Europe dès 16 ans.

Plus d'infos :
www.france-volontaires.org
> S'engager > Les dispositifs de volontariat

Programme Départ 18:25

Ce dispositif permet d'avoir une aide financière de 250 € maximum pour s'inscrire dans un séjour de vacances en France ou dans l'Union européenne. Il s'adresse aux jeunes de 18 à 25 ans qui ont de faibles revenus ou qui sont en alternance, étudiants boursiers, en contrat d'engagement jeunes, en service civique, en école de la 2e chance...

Plus d'infos :
https://depart1825.com

Erasmus+ Echanges de jeunes

Permet à des associations, collectivités… d'organiser des rencontres de jeunes de 13 à 30 ans pendant cinq jours à trois semaines autour d'un thème commun.

Plus d'infos :
www.erasmusplus-jeunesse.fr

Contact : Drajes Bourgogne-Franche-Comté (voir carnet d'adresses page 42).

Programmes Ville vie vacances-solidarité internationale (VVV-SI) et Jeunesse-solidarité internationale (JSI)

Ces programmes permettent de soutenir des projets collectifs de solidarité entre jeunes qui favorisent l'apprentissage de la citoyenneté. Ils s'adressent à des groupes de 4 à 16 jeunes de 15 à 25 ans, parrainés par une association, pour une durée d'au moins 15 jours.

Plus d'infos : *www.fonjep.org* > solidarité internationale

Contact en région : BFC International (voir carnet d'adresses page 41).

5.2 - En autonomie

Hébergement contre services

Des particuliers proposent le toit et le couvert en échange de quelques heures de travail par jour. Travail agricole, manuel ou de construction, ménage, baby-sitting, jardinage, cuisine, nettoyage… les possibilités sont variées.

Si un visa tourisme peut suffire dans certains pays, il faut parfois demander un visa de travail comme le visa vacances travail par exemple.

- *www.helpx.net*

- *www.workaway.info*
- *www.wwoof.net*

(offres dans l'agriculture biologique uniquement)

Le « House sitting »

Certaines familles cherchent quelqu'un pour s'occuper de leur maison pendant leur absence : entretien de la maison, du jardin, mais surtout s'occuper des animaux...

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

Monter un projet (vacances, solidarité...)

Le Clap - Comité local d'aide aux projets

Ce dispositif propose un accompagnement (méthodologie, soutiens, ressources...) pour tous types de projets à l'initiative des 11-30 ans de la région.

Plus d'infos :
www.energiejeune.fr

Alphaléo Grange aux projets Dijon

Cet organisme propose un accompagnement et des bourses en direction des 17-30 ans de l'agglomération de Dijon pour leurs projets et leurs initiatives notamment à l'étranger.

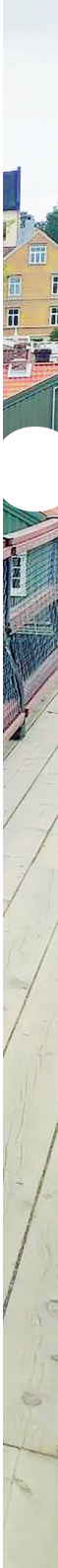
Plus d'infos :
www.jeunes-dijon.org

Jeunes citoyens du monde

La Région Bourgogne-Franche-Comté soutient les 18-30 ans domiciliés ou étudiants dans la région souhaitant mener, dans le cadre d'un projet individuel, une action humanitaire ou de développement à titre bénévole grâce à une structure française ou étrangère. L'aide est de 50 % du budget éligible du projet dans la limite de 1000 €.

Plus d'infos :
www.bourgognefranchecomte.fr
> guide des aides / Europe et international

DiscoverEU
Ce volet du programme Erasmus+ permet aux jeunes de voyager gratuitement en Europe en train.
Pour participer, il faut s'inscrire l'année de ses 18 ans sur le portail européen de la jeunesse pendant les périodes d'ouverture des candidatures et répondre à quelques questions en ligne.
Plus d'infos :
https://europa.eu/youth/discovereu



Afin de faciliter votre démarche de projet individuel ou collectif, les structures Info Jeunes peuvent vous informer sur les aides locales et les organismes de proximité : aides attribuées par les mairies, échanges dans le cadre des comités de jumelage...

Contact : voir page 46.

Ressources

- **Le réseau Engagé.e.s et déterminé.e.s** regroupe des associations jeunes de solidarité internationale et propose des ressources.

Plus d'infos :
www.engagees-determinees.org

- **Le réseau Ritimo** regroupe des structures engagées pour la solidarité internationale, informe et propose des ressources.

Plus d'infos :
www.ritimo.org

Les bourses ou prix des associations et fondations privées peuvent être sollicités par tous les jeunes souhaitant réaliser des projets scientifiques, humanitaires, de voyages...

A titre d'exemple :

Lions clubs, Rotary club : *www.lions-france.org* - *www.rotary.org/fr*

Fondation Zellidja (bourses de voyage pour les 16-20 ans) : *www.zellidja.com*

Fondation de France : *www.fondationdefrance.org*

Portail des fondations françaises : *www.fondations.org*

LOLA, À LA RENCONTRE DES LOCAUX

En hébergement contre service, **Workaway**

Mon diplôme en mains, je remplis mon sac à dos préféré, et décide de repartir à l'aventure pour une durée illimitée, avec comme d'habitude un plan très flou mais un peu d'argent de côté. Compte tenu de la situation sanitaire et de la difficulté à voyager à cette époque, je ne pars pas loin : en Espagne. J'ai trouvé une mission sur le site Workaway et je pars pour un mois. Je recommande l'expérience Workaway à toute personne qui souhaite voyager et rencontrer des locaux de façon économique. Je suis logée gratuitement dans une maison en plein cœur de la nature Andalouse avec un autre français, un indien, une marocaine et une espagnole. Ensemble, nous travaillons sur le lancement d'un espace de coworking. J'offre mes compétences en communication et marketing quelques heures par jours et en échange, je découvre la région avec mes nouveaux amis.

Lola, Espagne, 2021



6. RESSOURCES

6.1 – Sites web

Infos générales

- *www.agitateursdemobilite.fr*
Plateforme régionale dédiée à la mobilité internationale des jeunes de Bourgogne-Franche-Comté

- *https://decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr*
Portail de la mobilité européenne et internationale des jeunes

- *www.diplomatie.gouv.fr*
Ministère des affaires étrangères

- *www.eurodesk.eu*
Eurodesk, relais d'information soutenu par la Commission européenne, propose un panorama des dispositifs facilitant la mobilité des jeunes en Europe
Liste des conseillers Eurodesk en Bourgogne-Franche-Comté : voir page 46

- *https://europa.eu*
Portail de l'Union européenne

- *https://europa.eu/youth*
Portail européen de la jeunesse

- *www.touteleurope.eu*
Site francophone de référence sur les questions européennes et d'information pédagogique sur l'Union européenne

Programmes de mobilité

- *https://agence.erasmusplus.fr*
Agence Erasmus+, volets éducation et formation du programme Erasmus+

- *www.bourgognefranchecomte.fr*
Programmes Aquisis, Dynastage, Stages Monde et Jeunes citoyens du monde

- *https://drareic.region-academique-bourgogne-franche-comte.fr*
Site de la Délégation régionale académique aux relations européennes internationales et à la coopération

- *www.erasmusbfc.org*
Consortium Erasmus+ Bourgogne-Franche-Comté, stages Erasmus+ pour apprenants de l'enseignement professionnel, apprentis et jeunes diplômés

- *https://erasmusplus-jeunesse.fr*
Agence Erasmus+, volets jeunesse et sport

- *https://info.erasmusplus.fr*
Programme Erasmus+

- *www.pole-emploi.fr/international*
Rubrique du site de Pôle emploi dédiée à l'international

Études

- *www.enseignementsup-recherche.gouv.fr*
> Europe et international : Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche

- *www.euroguidance-france.org*
Réseau européen des centres de ressources pour l'orientation et la mobilité en Europe

Mobilité professionnelle

- *https://ec.europa.eu/eures*
Emploi en Europe

- *www.emploi-store.fr/portail/thematiques/international*
Pôle emploi. Outils pour s'informer et préparer son projet

- *www.enic-naric.net*
Reconnaissance professionnelle

- *https://europa.eu/europass*
CV européen - Passeport langue - Europass Mobilité

- *www.corpseuropeensolidarite.fr*
Corps européen de solidarité CES, volontariat en Europe
- *www.erasmusplus-jeunesse.fr*
Agence Erasmus+ jeunesse et sport, programmes d'échanges de jeunes
- *www.europa.eu/youth*
Corps européen de solidarité, Discover EU
- *www.france-volontaires.org*
Chantiers de jeunes et volontariat international
- *https://mon-vie-via.businessfrance.fr*
Volontariat international en entreprise/ administration
- *www.ofaj.org*
Échanges franco-allemands
- *www.ofqj.org*
Échanges franco-québécois
- *www.ritimo.org*
Réseau Ritimo, volontariat, chantiers de jeunes
- *www.service-civique.gouv.fr*
Service civique

6.2 - Dossiers Info Jeunes

Ces dossiers d'information, réalisés par le Centre d'information et de documentation jeunesse CIDJ, sont consultables dans tout le réseau Info Jeunes de Bourgogne-Franche-Comté.

- n° 8.1 Partir à l'étranger toutes les idées
- n° 8.11 Préparer son séjour à l'étranger
- n° 8.21 Travailler à l'étranger
- n° 8.22 Partir en stage à l'étranger
- n° 8.23 Partir au pair à l'étranger
- n° 8.26 Le volontariat international
- n° 8.52 Étudier en Europe
- n° 8.53 Les programmes européens
- n° 5.611 Les chantiers de jeunes bénévoles
- n° 7.6 Les séjours linguistiques à l'étranger

Adresses des structures Info Jeunes en Bourgogne-Franche-Comté, voir page 46 et sur *www.jeunes-bfc.fr*

6.3 – Carnet d'adresses

- **Apréca**

Accompagne les demandeurs d'emploi pour leurs projets de mobilité dans le cadre du programme Erasmus+ porté par Pôle emploi : recherche d'un établissement d'accueil dans le ou les pays, accompagnement avant, pendant et après le séjour.

06 12 57 08 14
Email : erasmus.bfc@apreca.net
Site internet : *www.apreca.info*

- **Alphaléo Grange aux projets (Léo Lagrange Centre Est)**

Accompagne les jeunes de Dijon Métropole de 16 à 30 ans, ayant des projets collectifs ou individuels à l'étranger dans les domaines de la culture, de la citoyenneté, de la solidarité : méthodologie, aide financière, suivi… Structure de soutien Corps européen de solidarité CES. La structure est également un tiers-lieu : elle propose un espace collaboratif gratuit de coworking afin d'offrir aux jeunes un lieu de coconstruction pour être accompagnés à 360 degrés dans leurs projets citoyens, de mobilité internationale ou encore d'insertion professionnelle.

Dijon :
11 rue Jean Renoir
21000 Dijon
06 85 72 92 36
Email : alphaleodijon@leolagrange.org.
Site internet : *https://jeunes-dijon.org*
Facebook : @Alphaléo Dijon / La Grange aux Projets
Instagram : @grangeprojetsalphaleo

Montbéliard :
Centre social l'Envol
20 rue Lamartine
25200 Montbéliard
03 81 94 90 05 - 06 99 18 60 95
Email : adel.sebbah@leolagrange.org

- **Bourgogne-Franche-Comté international**

Bourgogne-Franche-Comté International est un réseau régional multi-acteurs dédié à la coopération et à la solidarité internationale en Bourgogne-Franche-Comté. Il a pour mission de faciliter l'information du plus grand nombre et la promotion des initiatives menées en Région et à l'international. Il anime et développe des services accessibles à tous les porteurs de projets notamment en matière de mobilité internationale et de volontariat des jeunes.

A Dijon :
85 avenue du Lac - Bâtiment Anjou (1er étage)
21000 Dijon
09 83 20 12 03

A Besançon :
Arsenal - Bâtiment Q
Place Saint-Jacques - BP 16163
25014 Besançon cedex
03 81 66 52 38

Email : contact@bfc-international.org
Site internet : *https://bfc-international.org*
Facebook : @bfcinternational
Instagram : @bfcinternational
Twitter : @Reseau_BFCI
YouTube : @bfcinternational1197

- **Ceméa Bourgogne-Franche-Comté**

Structure de soutien et d'accompagnement avec le dispositif Corps européen de solidarité CES (labellisée envoi et accueil), pour les jeunes et les associations de la région.

A Besançon :
18 rue de Cologne - BP 117
25013 Besançon Cedex
03 81 81 33 80

A Dijon (sur rendez-vous uniquement) :
2 rue des Corroyeurs
03 80 28 02 37

Email : international@cemeabfc.org
Site internet : *https://cemeabfc.org*

- **Centres d'information et d'orientation CIO - Mission relais Europe**

Informe sur les études et d'autres formes de mobilité internationale à l'étranger, particulièrement pour les apprenants.

CIO Besançon
45 avenue Carnot
(à partir du 01/09/2023 : 5 rue du Général Sarrail)
25000 Besançon
03 63 42 73 00
Email : cio.besancon@ac-besancon.fr
Site internet :
https://cio-besancon.ac-besancon.fr

CIO Dijon
10 rue du Colonel Marchand
21000 Dijon
03 80 30 56 52
Email : cio.dijon@ac-dijon.fr
Site internet : *www.ac-dijon.fr*
Facebook : @Centres d'Information et d'Orientation de la Côte d'Or

- **Délégation régionale académique aux relations européennes, internationales et à la coopération Drareic** (Education nationale)

Coordonne la politique européenne et internationale régionale et académique. Conseille et informe les établissements sur les projets européens, échanges scolaires, mobilité des personnels et des apprenants.

A Besançon :
10 rue de la Convention
25030 Besançon cedex

03 81 65 74 05

A Dijon :
2 G rue du Général Delaborde
21000 Dijon
03 80 44 85 75

Email : ce.drareic@region-academique-bourgogne-franche-comte.fr
Site internet : *https://drareic.region-academique-bourgogne-franche-comte.fr*
Twitter : @drareicbfc

- **Délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports Bourgogne-Franche-Comté-Drajes**

Informe sur le volet jeunesse du programme européen Erasmus+ et le Corps européen de solidarité (CES), tout particulièrement sur l'agrément des organismes.

Contact : Patricia Chastel, correspondante régionale CES

5 place Jean Cornet
25020 Besançon cedex
03 81 65 47 00
Email : patricia.chastel@jscs.gouv.fr
drdjscs-bfc@jscs.gouv.fr
Site internet : *www.ac-besancon.fr/delegationregionale-academique-a-la-jeunesse-a-lengagement-et-aux-sports-drajes-122071*

- **Département de la Haute-Saône**

Propose des aides à la mobilité internationale pour les jeunes Haut-Saônois.
Direction du développement, de l'aménagement et de la coopération territoriale - Service logement, éducation jeunesse
Hôtel du département
23 rue de la Préfecture
70000 Vesoul
03 84 95 78 81
Email : afde@haute-saone.fr
Site internet : *www.haute-saone.fr*

- **Département de la Nièvre**

Propose des aides à la mobilité pour les jeunes Nivernais, avec le Pass à l'international.
Pôle éducation, jeunesse et sport
2 rue de la Chaumière
58039 Nevers
03 86 93 01 94
Email : jeunesse@nievre.fr
Site internet : *https://nievre.fr*

- **Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt Bourgogne-Franche-Comté Draaf**

Informe sur les différentes possibilités d'échanges et d'études à l'étranger pour les élèves et étudiants de l'enseignement agricole.

A Besançon :
Immeuble Orion
25043 Besançon cedex
03 80 39 30 00

A Dijon :
4 bis rue Hoche - BP 87865
21078 Dijon cedex
03 80 39 30 00

Email : draaf-bourgogne-franche-comte@agriculture.gouv.fr
Site internet : *https://draaf.bourgogne-franche-comte.agriculture.gouv.fr*

- **Erasmus student network - ESN**

Associations étudiantes qui accueillent et intègrent les étudiants internationaux pour leur faire découvrir la culture régionale et française. Accompagnement à la mobilité internationale.

ESN Belfort-Montbéliard
4 rue Jean-Pierre Melville
90000 Belfort
Email : contact.esnbm@gmail.com
Facebook : @esnbm
Instagram : @esn.bm

ESN Besançon
Arsenal - Bâtiment A (1er étage)
4 place Saint-Jacques
(adresse postale : 30 rue Mégevand)
25000 Besançon
09 52 28 97 50
Email : info@erasmus-besancon.com
Site internet : *https://besancon.esnfrance.org*
Facebook : @esn.besancon
Instagram : @esn_besancon

ESN InsiDijon
Université de Bourgogne
Maison de l'étudiant - Bureau 108
Esplanade Erasme
21000 Dijon

03 80 39 90 83
Email : insidijon@ixesn.fr
Site internet : *https://dijon.esnfrance.org*
Facebook : @esn.insidijon
Instagram : @esn_insidijon

- **Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté (Crij)**

Informe et conseille sur les différentes possibilités pour partir à l'étranger. Labellisé Eurodesk et Développeur Erasmus+.

Accompagne les candidats dans le cadre des stages hors études du programme « Stages Monde » : aides aux recherches de stage, à l'organisation pratique et aux démarches administratives.

Anime la plateforme régionale et le site agitateursdemobilite.fr

Point information de l'Office franco-allemand pour la Jeunesse (Ofaj) pour la destination Allemagne.

Accompagne les jeunes porteurs de projets qui incluent un départ à l'étranger avec le dispositif du Comité local d'aide aux projets Clap.

A Besançon :
27 rue de la République
25000 Besançon
03 81 21 16 16

A Dijon :
Maison des associations
2 rue des Corroyeurs - Boîte LL1
21000 Dijon
03 80 44 18 29

Mobilité internationale :
Email : mobiliteinternationale@jeunes-bfc.fr
Site internet :
www.agitateursdemobilite.fr
Facebook : @agitateursdemobilite
Instagram : @agitateursdemobilite

Clap :
Email : olivier.poulot@jeunes-bfc.fr
Site internet : *clap-bfc.fr*
Facebook : @energiejeune

- **Maison de l'Europe en Bourgogne-Franche-Comté**

Acteur régional de référence sur les questions européennes, la Maison de l'Europe, établissement public du Conseil régional, propose à tous les acteurs du territoire des formations et ressources, un appui au montage de projet, des événements grand public (conférences, Fêtes de l'Europe…) et un accès facilité aux institutions européennes.

A Besançon :
26 D rue de la République
25000 Besançon
03 81 21 29 55
Email : besancon@bfc-europe.eu

A Dijon :
37 boulevard de la Trémouille
21000 Dijon
03 80 30 67 88
Email : dijon@bfc-europe.eu

Site internet : *https:/www.bfc-europe.eu*
Facebook : @europebfc
Instagram : @europebfc
Twitter : @EuropeBFC

- **Maisons Familiales et Rurales : le réseau régional et la Fédération régionale**

Organisent des mobilités avec le programme Erasmus+ pour les apprenants dans le cadre des formations et pour les jeunes diplômés

Fédération Régionale des MFR de Bourgogne-Franche-Comté
Parc tertiaire des Grands Crus
60 G avenue du 14 juillet
21300 Chenôve
03 80 54 04 64
Email : Jean-yves.metin@mfr.asso.fr
Site internet : *www.mfr-bfc.fr*
Facebook : @Erasmusplus.BourgogneFrancheComte
Youtube : @erasmusbourgogne-franche-co7773

- **Maison Rhénanie-Palatinat**

Centre culturel franco-allemand, informe et accompagne le public sur tout projet de mobilité en Allemagne (stages, études, échanges, volontariat VEFA VCFA…).
Point Info Ofaj.
Centre franco-allemand en Bourgogne-Franche-Comté
29 rue Buffon - BP 32415
21024 Dijon cedex
03 80 68 07 00 ou 03 80 68 06 96 (bureau stages et mobilité)
Email : info@maison-rhenanie-palatinat.org
Site internet : *https://maison-rhenanie-palatinat.org*
Facebook : @MaisonRhenaniePalatinat
Instagram : @mrp_dijon

- **Missions Locales de Bourgogne-Franche-Comté**
(réseau de 26 structures)

Accompagnent les jeunes de 16 à 25 ans dans leurs parcours d'insertion professionnelle et sociale.
Tous les contacts des Missions Locales : *https://missionslocales-bfc.fr*

- **Pôle emploi**

L'Offre de service de mobilité internationale permet d'accompagner les candidats demandeurs d'emploi souhaitant travailler à l'étranger, mais aussi de leur offrir de nouvelles opportunités d'insertion ou de développement de compétences par un stage.

Un monde d'actus sur le site de Pôle emploi à cette adresse : *www.pole-emploi.fr/international/mobilite-internationale.html*

Offre de service digitale de Pôle emploi dans l'Emploi Store rubrique International :
www.emploi-store.fr/portail/centredinteret/international

Portail Eures pour la mobilité de l'emploi en Europe, qui regroupe les offres d'emploi des 27 pays de l'Union européenne, plus l'Islande, la Suisse, la Norvège et le Liechtenstein :
https://ec.europa.eu/eures

Le programme Erasmus+ de Pôle emploi en Bourgogne-Franche-Comté :
www.pole-emploi.fr/region/bourgogne-franche-comte/candidat/formation/erasmus.html

- **Région Bourgogne-Franche-Comté**

Direction Recherche et Enseignement Supérieur
Propose des aides pour des séjours à l'étranger (stage et/ou périodes d'études) pour les lycéens, apprentis et étudiants inscrits dans un établissement de la région (Aquisis, Dynastage) ainsi que pour les jeunes diplômés ou demandeurs d'emplois domiciliés en Bourgogne-Franche-Comté (Stages Monde).
4 square Castan - CS 51857
25031 Besançon cedex
03 81 61 62 85
Email : mobilite.internationale@bourgognefranchecomte.fr

Direction Europe et Rayonnement international (DERI)
Anime les coopérations de la Région avec la Rhénanie-Palatinat (Allemagne), la Voïvodie d'Opole (Pologne), la Bohême Centrale (République Tchèque), la Province du Cap Occidental (Afrique du Sud), la Région du Maule (Chili) et travaille dans le cadre de l'espace alpin avec 47 régions de 7 pays (Allemagne, Autriche, France, Italie, Liechtenstein, Slovénie, Suisse) ; favorise et accompagne de nombreux projets incluant des mobilités de jeunes ; propose des dispositifs financiers « Jeunes Citoyens du Monde », « Coopération internationale », « Solidarité internationale », et « Education à la citoyenneté et à la solidarité internationales ».
17 boulevard de la Trémouille - CS 23502
21035 Dijon cedex
03 80 44 33 58
Email : alexis.thurotte@bourgogne-franchecomte.fr
Site internet :
www.bourgognefranchecomte.fr

- **Réseau citoyenneté développement RéCiDev**

Accompagne et informe les jeunes qui souhaitent s'engager dans le domaine de

la Solidarité Internationale, en individuel ou en collectif par le biais d'associations. L'accompagnement consiste en des entretiens, d'une aide à la constitution des dossiers de financement, et de formations au départ et valorisation du retour.
3 avenue du Parc
25000 Besançon
03 81 41 05 87
Email : contact@recidev.org
Site internet : *www.recidev.org*
Facebook : @recidev
Instagram : @recidev

- **Université de Bourgogne**

Pôle international
Informe les étudiants de l'université de Bourgogne sur les possibilités de mobilité internationale : études, stages, mobilités innovantes avec l'Alliance FORTHEM, assistants de langues et lecteurs...
Maison de l'Université
Esplanade Erasme - BP 27877
21078 Dijon cedex
03 80 39 50 17
Email : international@u-bourgogne.fr
Site internet : *https://ub-link.u-bourgogne.fr/partir-a-letranger*
Facebook : @international.office.univ.burgundy
Instagram : @international_univ_bourgogne/

Pôle formation et vie universitaire – PFVU
Informe sur les études supérieures en Europe.
Maison de l'Université
Esplanade Erasme - BP 27877
21078 Dijon Cedex
03 80 39 39 80
Email : pole.formation@u-bourgogne.fr
Site internet : *https://ub-link.u-bourgogne.fr*

- **Université de Franche-Comté**

Direction des relations européennes internationales et de la francophonie
Informe les étudiants de l'université de Franche-Comté sur les programmes d'études et de stages à l'étranger proposés par l'université.
4 place Saint-Jacques
25000 Besançon
Email : drei@univ-fcomte.fr
Site internet : *www.univ-fcomte.fr/les-services-administratifs/dreif*

Service orientation, stage, emploi (Ose)
Accompagne les étudiants dans la mise en œuvre de leur projet à l'international, en particulier dans le cadre du dispositif de la césure de l'université de Franche-Comté.
Maison des étudiants de Besançon
36 A avenue de l'Observatoire
25000 Besançon
03 81 66 50 65
Email : ose@univ-fcomte.fr
Site internet : *https://ose.univ-fcomte.fr*

- **Ville de Dijon**

Accompagne les jeunes de Dijon de 16 à 30 ans par des activités de volontariat dans le programme Erasmus +, Corps européen de solidarité et Service civique à l'international.
Service Jeunesse
CS 73310
21033 Dijon Cedex
03 80 74 70 93
Email : servicecivique@ville-dijon.fr
Instagram : @jeunesse_dijonnaise

Info Jeunes en Bourgogne-Franche-Comté et Eurodesk
Pour partir, commencez par nous rencontrer.
Les structures Info Jeunes sont des lieux pour s'informer gratuitement et sans rendez-vous. Les conseillers Eurodesk informent, conseillent et accompagnent pour tout type de projet de mobilité internationale (études, stages, emploi, volontariat…). Eurodesk est un réseau européen soutenu par la Commission européenne chargé d'informer les jeunes et les professionnels sur la mobilité en Europe et au-delà.

Les conseillers Info Jeunes/Eurodesk vous accueillent dans les villes suivantes :

Côte-d'Or

- **Chenôve**

03 80 51 55 41
Email : ijchenove@jeunes-bfc.fr

- **Chevigny-Saint-Sauveur**

03 80 48 92 08
Email : ijchevignysaintsauveur@jeunes-bfc.fr
Facebook :
Séb InfoJeunes Promeneurdunet (profil)

- **Dijon**

03 80 44 18 29
Email : contact@jeunes-bfc.fr

- **Longvic**

03 80 68 44 23
Email : ijlongvic@jeunes-bfc.fr
Facebook : @JeunesseLongvic

Doubs

- **Besançon**

03 81 21 16 13
Email : mobiliteinternationale@jeunes-bfc.fr
Facebook : @agitateursdemobilite
Instagram : @agitateursdemobilite

- **Montbéliard**

03 81 99 24 15
Email : ijmontbeliard@jeunes-bfc.fr
Facebook : @Bij Montbéliard
Instagram : @info.jeunes.montbeliard

Jura

- **Lons-le-Saunier**

03 84 87 02 55
Email : ijlonslesaunier@jeunes-bfc.fr
Facebook : @jura.infojeunesse
Instagram : @infojeunessejura

Haute-Saône

- **Vesoul**

03 84 97 00 90 ou 07 49 19 72 76
Email : ij70@jeunes-bfc.fr
Facebook : @cij.vesoul
Instagram : @ij.hautesaone

Nièvre

- **Nevers**

03 45 52 50 01
Email : ijnievre@jeunes-bfc.fr
Facebook : @bij58
Instagram : @elise_bijnievre

Saône-et-Loire

- **Chalon-sur-Saône**

03 85 48 05 12
Email : ijchalonsursaone@jeunes-bfc.fr
Facebook : @servicejeunessechalon

Territoire de Belfort

- **Belfort**

03 84 90 11 11
Email : ijbelfort@jeunes-bfc.fr
Facebook : @bij.belfort
Instagram : @bijbelfort

6.4 - Index des dispositifs

A

Aide à la mobilité internationale ..... p.8 - 15
Allocation Erasmus+ p.8
Allocation familiale départementale étudiant..... p.8
Aquisis p.8
Au pair p.24
Assistant de français p.25

B

Bourse DGER du ministère de l'Agriculture ..... p.13 - 15

C

Chantiers internationaux p.34
Comité local d'aide aux projets Clap p.35
Congé de solidarité internationale p.30
Corps européen de solidarité p.28

D

Dynastage apprentis p.14
Dynastage étudiants et apprentis post-bac ..... p.14 - 15
Dynastage lycéens p.12
Départ 18:25 ..... p.34

E

Erasmus+ Echanges de jeunes p.34
Erasmus+ Enseignement supérieur p.7
Erasmus+ Formation professionnelle p.7
Erasmus+ Mobilité des élèves p.6
Erasmus+ Mobilité enseignement supérieur (stages) p.15

Erasmus+ / Pôle emploi p.17
Erasmus+ / Consortium Erasmus Bourgogne-Franche-Comté ..... p.6 - 12 - 14 - 15 - 17
Erasmus+ enseignement p.7
Erasmus+ Ouat / Missions locales p.17

J

Jeunes citoyens du monde ..... p.35 - 39 - 44
Jeunes volontaires Onu p.30
Jobs/stages en Allemagne p.24

P

Pass à l'international (Nièvre) p.7
Programme Brigitte Sauzay Ofaj p.6
Programme québécois d'échanges étudiants PQÉÉ p.7
Programme jeunesse solidarité internationale JSI p.34
Programme Praxes Ofaj p.17
Programme ville vie vacances-solidarité internationale VVV-SI p.34
Programme Voltaire Ofaj p.6
Programme vacances travail PVT p.25
Programme bilatéraux et échanges interuniversitaires p.7

S

Service civique p.28
Stages pratiques en Allemagne pour étudiants Ofaj p.16
Stages au Québec OFQJ p.16
Stages Monde p.16
Stages pratique en Allemagne pendant la formation professionnelle Ofaj p.13

V

Volontariat dans le domaine de l'aide humanitaire p.29
Volontariat de solidarité internationale VSI p.29
Volontariat des nations unies VNU p.29
Volontariat international VIA - VIE p.29

7.
CONSEILS PRATIQUES

Tips and tricks !



GAME OF TRAVELS

your journey is coming



Se préparer au départ

L'association des étudiants internationaux ESN Besançon t'as concocté une liste des choses essentielles pour bien réussir ta mobilité. Que tu sois maniaque de l'organisation ou le roi de l'improvisation, on te donne quelques conseils avisés pour préparer au mieux ton départ !

1. Vos papiers s'il vous plaît !

La carte d'identité suffit pour séjourner dans l'Union européenne. En dehors de l'UE, tu auras besoin d'un passeport, ainsi que d'un visa, d'un permis d'étude ou de travail… selon les pays, la durée du séjour et le motif.

Attention ! Vérifie que ta carte d'identité ou ton passeport soit bien valide pour TOUTE la durée du séjour !

Le mieux est de te renseigner auprès du ministère des Affaires étrangères ou des Ambassades des pays concernés pour les conditions d'entrée dans chaque pays et sur les démarches à accomplir.
www.diplomatie.gouv.fr/fr

Si tu es mineur, tu auras besoin d'une autorisation de sortie du territoire signée par tes parents/tuteur légal. Le formulaire est disponible ici : *www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359*

Tu peux aussi t'inscrire sur le registre des français à l'étranger (le fil d'Ariane du ministère des Affaires étrangères) : ça peut être utile pour un renouvellement de passeport ou dans le cas d'un plan de sécurité dans le pays. *https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane*

Tips and tricks !

QUICK TIPS

C'est moins cher de faire un passeport lorsque l'on est mineur, profites-en !

QUICK TIPS

Méfie-toi des délais pour obtenir ces documents. Mieux vaut s'y prendre assez tôt plutôt que de stresser à la veille du départ.

QUICK TIPS

Pense à sauvegarder tous tes documents en format numérique. Ils seront accessibles à tout moment et ça peut te sauver si tu les oublies ou si on te les vole..



2. Money, money, money

Essaie de prévoir un budget de départ ! La plupart des dépenses incontournables peuvent être anticipées : frais de visa, de transport, d'un nouveau logement, les taxes, médicaments…



D'un autre côté, il est aussi important de prendre en compte les délais de versement des bourses et de tes futures rentrées d'argent.

Attention aux dépenses liées à l'installation comme l'abonnement internet ou les achats de première nécessité (vaisselle, couette…). Pense aussi à prévoir un budget spécifique pour te déplacer, sortir ou visiter le pays !

QUICK TIPS

Pense aux aides financières envisageables (bourses d'études ou de stages, séjours humanitaires, projets personnels…). Les infos sont dans ce guide !
Le réseau Info Jeunes peut aussi te renseigner. Voir les contacts en page 46.

QUICK TIPS

Si tu veux t'équiper sur place à petit prix, il existe des magasins d'occasion un peu partout ! N'hésite pas à demander conseil aux habitants locaux, ce sont les mieux placés pour te donner des bons plans.

3. Banque et moyen de paiement

Vérifie que ta **carte bancaire est utilisable à l'étranger**, qu'elle a une durée de validité suffisante et que tes plafonds de retraits sont adaptés à tes futurs frais quotidiens.



Il n'y a pas de surcoût dans la zone Euro, sauf dans certaines banques pour les retraits d'argent, mais **attention aux taxes dans les pays hors zone Euro**. Renseigne-toi auprès de ta banque ou sur *www.lesclesdelabanque.com*

En cas de **perte** ou de **vol**, contacte immédiatement ton agence ou compose le numéro de téléphone identifié pour mettre ta carte en opposition. Quelques applications de banque proposent également de "bloquer" ta carte temporairement en attendant de la retrouver.

L'**ouverture d'un compte bancaire** sur place peut être pratique dans certains cas.
Plus d'infos sur *https://ufe.org/je-mexpatrie/ma-banque-a-letranger*

4. Quoi de neuf docteur ?

Être couvert par une **assurance maladie** est indispensable lors d'un séjour à l'étranger. Si tu pars en Europe, la **carte européenne d'assurance maladie CEAM** permet de bénéficier d'une prise en charge sur place des soins médicaux, qui peuvent dépendre du système de santé du pays, des niveaux de remboursement et des formalités en vigueur. En **dehors de l'Europe**, il faudra souvent prendre une **assurance santé pour l'international**. Etant donné la grande diversité des situations, la première démarche est de se renseigner auprès de sa caisse d'assurance maladie et de sa mutuelle.

Pour tout savoir sur la protection sociale à l'étranger, voir le site *www.cleiss.fr*

Souscrire une assurance assistance rapatriement peut être utile. Elle est souvent déjà incluse dans les services proposés par les cartes bancaires (sous réserve d'avoir payé son titre de transport avec la carte).



QUICK TIPS

Prévois un check-up médical, notamment pour faire le point avec le médecin sur les vaccins à jour, et sur ceux à faire selon la destination. Penses-y suffisamment à l'avance car cela peut prendre du temps. Tu peux aussi aller faire des visites de contrôle chez le dentiste, l'ophtalmologiste ou un autre spécialiste avant de partir.

Pour voir la liste des vaccins à mettre à jour avant de partir : *https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage*

QUICK TIPS

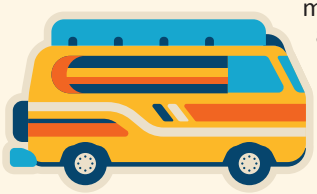
Tu peux demander à obtenir ta pilule d'avance afin de ne pas avoir à l'acheter sur place. Tu peux aussi demander une ordonnance pour la pilule du lendemain au cas où elle serait plus difficile à trouver à l'étranger.

QUICK TIPS

Tu peux aussi prévoir d'emporter un petit stock de médicaments. Prends tes ordonnances pour ne pas avoir de problèmes! Si tu es sous traitement continu, demande une ordonnance avec la mention "départ à l'étranger - accord de délivrance pour x mois" et remplis une attestation sur l'honneur (disponible sur le site de la CPAM) pour aller retirer ton traitement complet en pharmacie.

Emergency : le 112 est le numéro d'appel d'urgence partout en Europe. En-dehors de l'Europe, pense à regarder à l'avance quels sont les numéros d'urgence du pays de ta destination !

5. En route !



Train, bus, avion, covoiturage : à chaque mode de transport ses avantages adaptés au déplacement du point A au point B. En gros, **3 conseils pour voyager moins cher** : s'y prendre à l'avance, comparer les prix et chercher les cartes de réduction.

Pour trouver comment partir voici quelques sites utiles

Vols :

www.skyscanner.com
www.kiwi.com
www.kayak.com

Train :

www.seat61.com/index.html
https://rail.cc
www.interrail.eu
www.raileurope.com
www.omio.fr/trains

Bus :

www.flixbus.fr
www.eurolines.de/fr

Covoiturage :

www.blablacar.fr

QUICK TIPS

Des cartes internationales pour les jeunes permettent de bénéficier de nombreuses réductions. Exemples : la carte Isic à partir de 12 ans au tarif de 13 € (10 % de réduction avec flixbus) www.isic.fr ; la carte jeune européenne pour les moins de 30 ans www.eyca.org

SAVE THE PLANET

Y PENSER :

voyager autrement

Pour ton voyage, privilégie les mobilités vertes comme alternatives aux voyages en avion polluants ! Concrètement, on peut utiliser le train dans la mesure du possible, s'organiser en covoiturage…



QUICK TIPS

Si tu sais déjà où tu vas résider tu peux faire envoyer tes affaires afin de voyager plus léger pour plus d'info *https://new.sendmybag.com/en-gb*

6. Pour se loger

La **colocation** sera sûrement **la solution la plus économique** si tu pars plusieurs mois. Les démarches de contrat de location avec un propriétaire particulier sont souvent plus souples qu'en France, ce qui permet de changer assez facilement. Plutôt que de chercher ton logement avant le départ, tu peux réserver un **hébergement temporaire** en auberge de jeunesse ou en couchsurfing par exemple, pour ensuite chercher ton logement une fois que tu seras sur place. Comme ça pas de mauvaise surprise.

Avant de louer un appartement, renseigne-toi sur les normes en vigueur : montant de la caution, modalités de paiement, quelles sont les obligations légales des locataires…

QUICK TIPS

Pour trouver un appartement, renseigne-toi sur les sites du type "LeBonCoin" locaux ! Tu peux aussi rejoindre des groupes d'étudiants sur les réseaux où des annonces sont souvent postées.



QUICK TIPS

Attention aux arnaques sur internet. Ne donne pas de renseignements privés (bancaires, identité…) sur des sites qui ne sont pas sécurisés. L'idéal est de payer seulement une fois sur place.

7. En voiture Simone !

Le **permis de conduire français** est valide dans tous les pays membres de l'**Union européenne** ou de l'Espace économique européen, et cela quelle que soit la durée de ton séjour. **En dehors de l'UE, le permis de conduire international** peut être nécessaire selon les pays. Si tu conduis à l'étranger, pense à avoir tous les papiers nécessaires en cas de contrôle de police.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F11534



QUICK TIPS

Renseigne-toi sur le code de la route du pays ! Et prends le temps de t'habituer avant de te lancer dans des grands trajets, surtout dans les pays où l'on conduit à gauche.

8. Allo la terre ?



Tu peux checker les tarifs inclus ou exclus de ton forfait téléphonique avec ton opérateur. Le tarif peut varier selon le pays où tu vas. Selon les cas, il peut être plus intéressant de prendre un abonnement local. Tu peux suspendre ton abonnement français à certaines conditions.

QUICK TIPS

Tu peux utiliser la 4G/5G dans les pays de l'Union européenne sans surcoût.

9. Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin

Se préparer au départ, c'est aussi **profiter de l'expérience d'autres français**, jeunes ou moins jeunes, qui sont déjà partis. Pour cela, de multiples ressources parmi les blogs, forums, réseaux sociaux et chaînes Youtube.

Parler de son projet autour de soi peut aussi être efficace : recontacter ses anciens profs ou l'entreprise où on a fait un stage, en parler à la voisine dont la sœur est expatriée ou à l'ancien étudiant qui est parti il y a 2 ans ; chercher sur les réseaux sociaux les communautés de Français installés dans le pays ; s'inspirer des influenceurs-voyageurs à travers leurs blogs ; se renseigner auprès des Chambres de commerce ; soigner son e-profil et faire des recherches sur les réseaux sociaux professionnels pour trouver un stage ou un emploi… bref, **penser réseau**.

Le départ peut aussi entraîner du stress, n'hésite pas à en parler avec des gens qui sont déjà partis ou avec tes proches. C'est important de ne pas garder ses angoisses pour soi, alors n'hésite pas à poser toutes les questions qui te tracassent, il n'y a pas de question bête et ça aide à extérioriser.

Pense aussi à aller voir ton entourage avant de partir pour éviter de ressentir un trop grand manque, et pour rassurer ta famille qui doit aussi s'inquiéter pour toi.

Tu peux mettre des photos de chez toi et de ton entourage dans ta valise pour décorer ta future chambre. Tu peux aussi emmener des objets qui te rappellent ta maison, c'est un moyen de te réconforter si ton chez toi te manque à un moment.

QUICK TIPS

Découvre les expériences de jeunes de la région qui partagent leurs bons plans et coups de cœur dans le monde entier sur *www.agitateursdemobilite.fr/partagedexperiences*. Tu peux les contacter directement si tu veux en savoir plus, ou même contacter un organisme de la région qui pourra t'aider et t'accompagner ! Voir le carnet d'adresses page 40.

10. "Bryan is in the kitchen"

Outre les cours dans les écoles de langues qui permettent d'apprendre ou d'approfondir une langue de manière académique, on peut aussi apprendre autrement.

Voici quelques **suggestions** plutôt sympas :

- **regarder des vidéos, un film ou une série en ligne/replay** en VO, **avec ou sans** les sous-titres, c'est un incontournable, au moins pour habituer l'oreille ;

- **écouter des émissions radios en podcasts** qui parlent à une vitesse raisonnable, avec le texte en support pour comprendre les sujets d'actualité ; par exemple en espagnol, italien et allemand sur *www.newsinslowfrench.com*
Liens utiles :

- BBC *www.bbc.co.uk/learningenglish* (site)
- Hellotalk *www.hellotalk.com* (application)
- *https://forvo.com* (site)
- Duolingo *www.duolingo.com* (application et site)

- tu peux aussi suivre des cours de langue sur un site ou avec une appli pour entretenir tes connaissances ou t'initier de manière ludique. Exemple pour l'allemand : l'appli mobidico développée par l'Office franco-allemand pour la jeunesse *https://mobidico.ofaj.org* ou sur store ;

- **rencontrer et discuter avec des natifs** ; les tandems linguistiques permettent la rencontre informelle entre un français et un natif d'une autre langue pour échanger en mode conversation et se corriger mutuellement ; on peut aussi échanger pendant les apéros-langues (parler anglais, allemand, espagnol… autour d'un verre ou d'un café), en faisant la cuisine ou dans une soirée jeux de société toutes nationalités confondues ; c'est l'idéal pour se débloquer. *www.agitateursdemobilite.fr/page/pratique-des-langues*

- **les étudiants internationaux** venus en France sont généralement ravis de rencontrer des jeunes Français : **les associations des étudiants internationaux ESN** proposent le système de parrainage d'un étudiant étranger le **buddy system** ; de nombreuses activités socio-culturelles sont aussi organisées tout au long de l'année. *https://buddysystem.eu/fr*



Pour les étudiants, les écoles d'été et d'hiver (summer et winter schools) organisées par les universités dispensent des cours de langues étrangères ou thématiques dans différentes disciplines. Les avantages : c'est souvent moins cher que les formations proposées par des organismes privés, avec des tarifs privilégiés si l'université organisatrice est partenaire de l'université d'origine ; les étudiants obtiennent souvent des crédits ECTS supplémentaires. *www.summerschoolsineurope.eu/search*



11. Le choc des cultures

Sens de circulation des voitures, horaires des repas, habitudes alimentaires ou horaires d'ouverture des magasins, ces petits riens pratiques du quotidien seront nouveaux mais faciles à appréhender. D'une manière générale, l'expérience à l'étranger que tu vas vivre est **une occasion unique de partir à la découverte d'autres cultures et de confronter la réalité à tes clichés**, à tes stéréotypes et préjugés - que nous avons tous ! Se préparer au choc culturel n'est pas anodin. Même si ces raccourcis mentaux sont normaux, il est **important de sans cesse réviser ses idées préconçues et sa perception des autres**. Cela permet de comprendre les autres modes de pensée, de s'adapter et d'éviter les conflits…. et de rendre l'expérience enrichissante et constructive.

Tu peux aller à la rencontre des associations étudiantes avant de partir, afin de discuter avec des étudiants internationaux. Tu rencontreras peut-être quelqu'un qui vient de là où tu vas et qui pourra te parler de sa culture !





Tips and tricks !



Pendant la mobilité

1. Aïe, il y a un os !



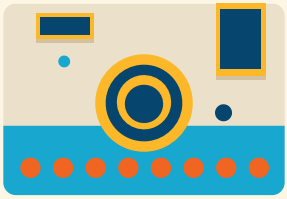
Bien sûr tout se passera pour le mieux durant ton séjour… mais parfois il y a des aléas.

Si tu as un problème d'ordre administratif ou judiciaire, l'ambassade et le consulat seront tes meilleurs alliés. Si tu perds ou te fais voler tes papiers d'identité, pas de panique, rends toi directement à l'ambassade française ou au consulat français. Ils t'aideront à faire les démarches nécessaires auprès des autorités locales.

https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/services-aux-francais/comment-reagir-en-cas-d-imprevu-a-l-etranger/article/vol-et-perte-de-documents-a-l-etranger

2. Cher journal,

Durant ton séjour, tu auras l'occasion de vivre plein d'expériences différentes. **Pense à garder une trace de ces moments**. Tu peux choisir la forme que tu veux : compte Instagram dédié à ton Erasmus, vlog, photobook, journal de voyage écrit ou audio et bien d'autres encore. Laisse parler ton imagination, l'important c'est que cela te permette de prendre du recul sur ce que tu apprends et ce que t'apporte cette expérience. Et ça te fera aussi un beau souvenir quand tu seras rentré.



QUICK TIPS

ESN France à créé une application permettant aux voyageurs de partager leurs bons plans à l'étranger ! Va y jeter un œil, tu trouveras peut-être des infos intéressantes. N'hésite-pas à toi-même poster tes conseils ou recommandations pendant que tu es en mobilité ou une fois revenu !
https://compass-youthmobility.eu

3. I'll be there for you

Ce n'est pas toujours facile de rencontrer des gens, alors voilà **deux ou trois conseils pour t'intégrer** plus facilement :

Si tu aimes le sport ou pratiques toute autre activité de loisirs, tu peux t'inscrire dans un club.

Tu peux aussi t'engager dans une association, les thèmes sur lesquels elles interviennent sont multiples : environnement, aide à la personne, musique, cinéma, animaux, etc...



Trouve celle qui te correspond le mieux et engage-toi ! Tu pourras t'investir sur un sujet qui t'intéresse, monter des projets et rencontrer de nouvelles personnes, notamment des natifs. Il existe aussi des applis qui permettent de rencontrer des gens.
On conseille de **privilégier la colocation avec des natifs** pour faciliter les rencontres et la découverte de la culture du pays. C'est aussi plus facile pour les démarches administratives.

4. Doux pays de mon enfance



Parfois on peut avoir un petit coup de blues quand on reste longtemps loin de chez soi. Il ne faut pas hésiter à en parler !

Si tes proches te manquent tu peux t'organiser pour faire des appels ou des visios avec eux (attention au décalage horaire).

Tu peux aussi faire appel aux Nightline. Il s'agit d'une initiative portée par des étudiants : tu peux appeler leur ligne d'écoute ou parler avec le tchat tous les soirs de 21h à 2h30. Ils donnent aussi un tas de conseils pour prendre soin de sa santé mentale. Voici leur site : *www.nightline.fr*

5. Enjoy !



N'oublie pas de profiter, c'est une expérience unique. Alors ne te prive pas, et fais le maximum de choses dont tu as envie. Sans oublier l'objectif premier (études, boulot...) essaie de vivre le maximum d'expériences, c'est aussi l'intérêt de partir et de se créer d'incroyables souvenirs en découvrant de nouvelles choses !

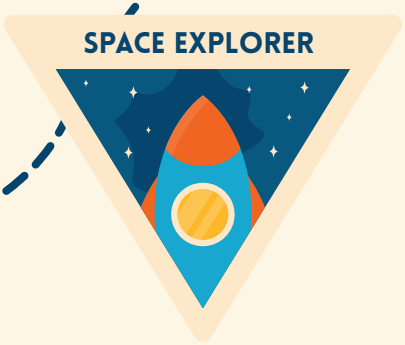


Au retour de mobilité

Comme le départ… le retour se prépare et s'anticipe !

Après une absence de quelques mois, il s'agit cette fois-ci d**e préparer son retour à la maison** : recherche d'appart', abonnement téléphone et internet.

Côté projets, on te conseille de **penser déjà à l'après** avant même d'être revenu, afin de **rebondir rapidement** après ton expérience de mobilité. Sinon tu peux vite être désabusé après avoir vécu tant de choses pendant ta mobilité internationale. Le principal est de prendre conscience de l'apport de cette expérience et des plus-values pour la suite.



Voici plusieurs idées pour valoriser ton expérience.

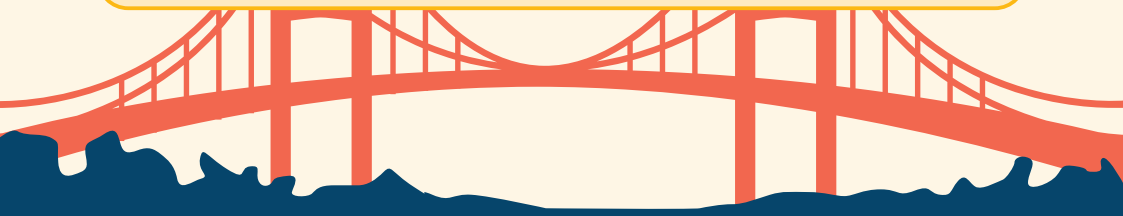
- **Tu peux auto-évaluer tes acquis en langue** en utilisant la grille d'évaluation du cadre européen commun de référence pour les langues : *www.agitateursdemobilite.fr/page/pratique-des-langues*
- Tu peux **passer des tests de langue** pour valoriser ton niveau acquis avec un diplôme certifiant, tels que le Toeic ou le Toefl en anglais ou le DELE en espagnol. Ce sont des certifications reconnues mondialement, qui permettent de déterminer avec précision le niveau de langue des non-natifs à l'écrit et à l'oral. Après plusieurs mois dans un autre pays, tu as certainement progressé dans la langue locale, profites-en et fais connaître ton niveau de langue !
- Fais le **bilan des compétences que tu as acquises** : Lors de ton expérience à l'étranger tu as certainement acquis de nouvelles compétences qui te seront utiles pour affiner ton projet professionnel. L'outil AKI permet de valoriser 5 compétences appelées soft-skills (transversales) sur le principe de l'auto-évaluation *www.aki-app.org/fr*

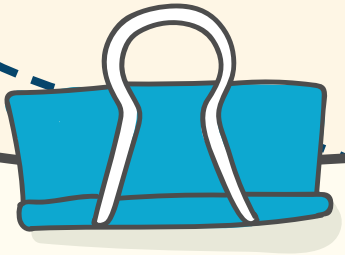
  Tu peux également rencontrer un conseiller en insertion pour t'aider à

faire le point et valoriser tes acquis.

- **Rends visible sur ton CV ce que tu as appris durant ton séjour.** L'outil Europass te permet de réaliser ton CV à partir de modèles. Il peut également te donner des idées pour valoriser tes aptitudes personnelles et sociales. *https://europa.eu/europass/fr/create-your-europass-cv*
- **Fais le point** côté professionnel pour pouvoir mettre en avant ton expérience. Tu peux, par exemple, utiliser l'outil en ligne de Pôle Emploi dans l'emploi Store : B.A.-BA retour de mobilité sur *www.emploi-store.fr/portail/services*
- **Tu peux t'engager** à ton retour pour **prolonger l'expérience**. Que ce soit pour prolonger un engagement commencé en mobilité, ou pour garder une vie remplie d'activités et d'échanges sociaux, tu peux faire vivre ton engagement en agissant près de chez toi, auprès des personnes qui en ont besoin. Tu peux te mobiliser en faveur de politiques globales plus justes en donnant de ton temps à une association ou à une ONG, notamment à l'occasion de forums ou de manifestations. L'association ESN, qui est présente dans de nombreuses villes de France, s'occupe d'accueillir les étudiants internationaux venus en mobilité et de sensibiliser les étudiants locaux à la mobilité internationale. Que ce soit à travers des activités sportives, culturelles, des voyages ou des soirées interculturelles, tu auras l'occasion de rencontrer de nombreux étudiants issus du monde entier ainsi que des bénévoles souvent eux-même partis en mobilité. C'est aussi une façon de garder un lien avec l'international !
- Tu peux **témoigner** des moments inoubliables ou inédits que tu as vécus, **partager** tes photos et tes vidéos, ainsi que tes bons plans avec des jeunes qui sont en partance pour le même pays, tout cela sur la plateforme *www.agitateursdemobilite.fr*
- Le retour pourrait être à nouveau un choc culturel car il faut **se réadapter** à la culture française, ce qui est parfois difficile. Il faut aussi accepter que tout le monde ne veuille pas entendre parler de ta mobilité même si tu as beaucoup de choses à raconter. Encore une fois, prends soin de ta santé mentale, n'hésite pas à t'adresser à des professionnels, à des gens qui ont eux aussi fait une mobilité ou à tes proches pour parler de ton ressenti et ne garde pas des émotions qui pourraient te peser !

Astuce : Pour aller plus loin, consulter la version en ligne d'*agitateursdemobilite.fr/page/avant-apres*





“Tu sais que t’es parti quand :

1. Tu sais commander une bière en 3 langues différentes !
2. Tu te retrouves en manque de scones, haloumi, kennelbullar, chipirones... ou n’importe quelle autre spécialité culinaire dont ton entourage n’a jamais entendu parler.
3. Il t’est arrivé de partir à l’autre bout de ton pays d’adoption pendant un week-end sur un coup de tête.
4. Tu as déjà répondu oui ou non à une question que tu n’avais absolument pas comprise.
5. On a déjà fait référence à toi en t’appelant “frenchie”.
6. Tu as des amis de plus de 5 nationalités différentes.
7. Tu as déjà cuisiné une tartiflette, une ratatouille, des crêpes ou une mousse au chocolat pour un “international dinner”.
8. Tu sais trinquer et dire un paquet d’insultes dans au moins 5 langues.
9. Tu as déjà fait écouter des chansons françaises des années 90 à d’autres étudiants internationaux en disant que c’était super bien.
10. Tu peux loger gratuitement chez des amis dans une bonne dizaine de pays pour les 10 prochaines années.

... À toi de compléter la liste !

Le site
agitateursdemobilite.fr



Des actus, des témoignages et bien plus encore sur nos réseaux sociaux

Le livret « Partir à l'étranger » - Édition 2023-2024 est une publication de la plateforme de la mobilité internationale « Agitateurs de mobilité » coordonnée par Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

Cette troisième édition du livret d'information "Partir à l'étranger" est une action de la plateforme régionale de la mobilité internationale en Bourgogne-Franche-Comté «Agitateurs de mobilité», fédérant de nombreux professionnels qui se mobilisent et qui accompagnent les jeunes dans leurs projets de mobilité internationale.

Coordination régionale et rédaction : Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté **(**Centre Régional Information Jeunesse - Crij), membre du réseau européen Eurodesk
Directeur de la publication : Sébastien Maillard
Coordination : Delphine Issartel
Recherches documentaires : Thierry Crespin
Comité de rédaction : Thierry Crespin, Delphine Issartel, Mathilde Ballay-Petizon, Léa Villier, Caroline Malpesa
Nos remerciements à ESN Besançon pour la partie Conseils pratiques Tips & Tricks
Mise en page : Thomas Dateu. Appui graphique : Mathilde Ballay-Petizon
@Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté - mai 2023
Nos remerciements pour les photos et témoignages : Mathilde Bosson, Tessa Jimenez, Mathilde Ballay-Petizon, Clara Mazimann, Jeanne Berthet, Sara Denis, Thomas Relot et Lola Delabays.
Cette publication est soutenue par la Région Bourgogne-Franche-Comté

Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

27 rue de la République
25000 Besançon
03 81 21 16 16

2 rue des Corroyeurs
21000 Dijon
03 80 44 18 29

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 est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.

agitateursdemobilite.fr

La plateforme de la mobilité internationale Bourgogne-Franche-Comté

PARTIR À L'ÉTRANGER



Infos & actus

Conseils

Témoignages

info Jeunes BFC – EXPLORER LES POSSIBLES
Label Information Jeunesse
RÉGION BOURGOGNE FRANCHE COMTÉ
PRÉFET DE LA RÉGION BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
Liberté Égalité Fraternité
RÉGION ACADÉMIQUE BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ
Liberté Égalité Fraternité