



DESTINATION EUROPE

ET UN PEU PLUS LOIN ...

AU DÉPART D'OCCITANIE

2025 / 2026

info Occitanie
Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

eurodesk
Occitanie



Financé par
l'Union européenne



**RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE**
Liberté
Qualité
Fraternité

**PORTAL EUROPEEN
DE LA JEUNESSE**



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



La Région Occitanie mène une politique volontariste et inclusive en faveur de la mobilité internationale des jeunes. Dans le cadre du programme Mouv'Occitanie, la Région propose un soutien financier conséquent pour permettre aux jeunes du territoire de réaliser une période de stage ou de formation à l'étranger.

Les dispositifs d'aide Mouv'Occitanie s'adressent plus particulièrement aux jeunes ayant moins d'opportunité. Chaque année environ 4500 étudiants et 600 apprenants (jeunes en insertion, apprentis, apprenants des filières sanitaires et sociales) bénéficient d'une aide Mouv'Occitanie dans le cadre de leur parcours de mobilité. Le programme Erasmus+ soutient et co-finance les interventions de la Région pour les publics en formation sanitaire et sociale et jeunes en insertion suivis par les Missions Locales et les Ecoles de la 2nde Chance.

La Région anime un réseau d'organismes de formation, d'établissements d'enseignement supérieur et de partenaires de l'emploi et de l'insertion engagés à ses côtés pour offrir des opportunités de mobilité adaptées aux besoins des jeunes du territoire.

De plus, la Région Occitanie soutient les initiatives des institutions, associations et établissements du territoire qui participent à renforcer l'information, la sensibilisation et l'accompagnement à la mobilité des jeunes d'Occitanie.



**RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

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

Erasmus+ Jeunesse et Sports (pour les jeunes et jeunes sportifs - coaches - et dans le cadre de projets collectifs de jeunes au service de leurs participations et engagements), le volontariat européen par l'intermédiaire du Corps Européen de Solidarité (CES) qui permet l'accueil et l'envoi de jeunes sur des structures scolaires et non scolaires et l'OFAJ par des échanges de jeunes et de jeunes sportifs.

Ses missions principales sont d'accompagner les porteurs de projet dans la rédaction de leur projet pour permettre le départ des jeunes, de mettre en réseau tous ces acteurs, scolaires ou non, de favoriser la création de consortia transectoriels (établissements scolaires et associations) et de favoriser la mobilité pour les jeunes les plus éloignés de celle-ci, en priorisant les territoires ruraux, les quartiers urbains et les jeunes porteurs de handicap.

Ces réseaux d'acteurs multiples co construisent un parcours de mobilité et de citoyenneté européenne et internationale des jeunes en complémentarité du temps scolaire ou universitaire.

ÉDITO

L'expérience de mobilité à l'international est irremplaçable dans une vie. Dans un monde en plein bouleversement, connaître et comprendre d'autres cultures, d'autres manières de vivre et de penser, est un enrichissement personnel pour toujours.

Toutes les études le montrent, quelque soit le niveau d'étude ou de formation, faire une expérience de mobilité apprenante, c'est-à-dire un stage, une expérience de travail, un voyage d'étude, de plusieurs mois, apporte des compétences qui donnent un meilleur avenir. Les jeunes qui ont franchi le pas ont, en moyenne, de meilleures perspectives professionnelles dans les années qui suivent : un meilleur salaire, davantage d'opportunités d'évolution, que ceux qui sont restés en France.

Bien sûr, il faut accepter de sortir de sa zone de confort, il faut se challenger, vaincre ses peurs, et surmonter tous les obstacles avant le départ.

C'est pour cela que nous sommes heureux de vous proposer cette nouvelle édition du guide "Destination Europe et un peu plus loin", pour que vous profitiez de tous les conseils et opportunités d'expériences à l'étranger.

De nombreuses associations peuvent vous accompagner dans le montage de vos projets, et en premier lieu le réseau Info Jeunes Occitanie.

Nos conseillers en information, dans le cadre du label EURODESK soutenu par la Commission européenne, vous proposent un accompagnement personnalisé pour votre projet. Nous vous aiderons à trouver les informations fiables, les bonnes solutions pour trouver le bon dispositif et pour traiter les questions administratives et budgétaires.

Nous espérons ainsi susciter votre envie au départ.

Les possibilités de vivre un échange, un volontariat, un stage ou des études à l'étranger sont multiples et ouvertes à tous : lycéens, apprentis, étudiants, professionnels de l'éducation formelle et non formelle, demandeurs d'emploi...

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

Alors, n'hésitez plus, venez nous rencontrer !

Jean-Pierre Margaix
Directeur du CRIJ Occitanie

**Tu veux partir à l'étranger ?
Trouve toutes les infos sur le site EOLE**



**EOLE
OCCITANIE**



**Besoin d'un accompagnement par un
professionnel ?
Consulte la Boussole des Jeunes !**



*la Boussole
des Jeunes*

Financé par :


**RÉGION ACADÉMIQUE
OCCITANIE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

Direction de région académique
à la jeunesse, à l'engagement et
aux sports (DRAJES)



info Occitanie
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

SOMMAIRE

ILS SONT PARTIS POUR SE DÉCOUVRIR 6

PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR 8

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

FAIRE DES ÉTUDES 13

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

24

TROUVER UN STAGE

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

TROUVER UN EMPLOI, UN JOB 32

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

FAIRE UN VOLONTARIAT 39

- Bénévolat et volontariat : quelles différences ?
- Partir faire du volontariat
- Partir dans le cadre d'un autre programme

44 PARTIR AUTREMENT

- Séjours et animations linguistiques
- Partir à l'aventure
- Trouver une aide ou bourse de voyage

49
EN SAVOIR PLUS

- L'information à la source
- L'information en Occitanie

ILS SONT PARTIS POUR SE DÉCOUVRIR



La page instagram « [faistavalise.ij](https://www.instagram.com/faistavalise.ij) » retrace le parcours de jeunes, étudiants, en recherche d'emploi, porteurs de projets ou bien encore explorateurs, qui ont osé franchir le cap pour réaliser leur plus grand rêve : Partir à l'étranger !

«
Nathan

« Une fois que la mobilité internationale est dans tes veines, elle va y rester pendant longtemps! [...] Nos générations ont la chance de pouvoir partir de tellement de manières différentes donc j'en ai profité. Je suis parti de 4 manières différentes, donc c'est possible, et simplement par le fait que ce soit possible, ça m'a donné envie de tenter ma chance, et à chaque fois j'ai été sélectionné !».

28 ans, Professeur de français à Vancouver

Amel

« À tout le monde, même aux gens de soixante ans je dirais allez-y ! Se remettre en question n'est jamais trop tard ! »

21 ans, Étudiante italienne en Langues Etrangères Appliquées

Anaëlle

« Je n'ai jamais entendu une seule personne qui a regretté de partir et je n'ai jamais entendu quelqu'un qui a dit "ah j'aurais pas dû le faire". Même si on sort tous de notre zone de confort, à la fin, on ne le regrettera jamais. »

24 ans, Étudiante en M2 Green Finance

Indira

« C'est un des meilleurs cadeaux du monde de pouvoir s'immerger dans une nouvelle culture, un nouveau langage si facilement ! Ça nous aide à grandir en tant que personne parce qu'on a tellement plus d'espace pour évoluer et remplir nos lacunes ! Je me sens très reconnaissante d'avoir pu vivre cette expérience ! »

20 ans, Volontaire Allemande en Corps Européen de Solidarité

Retrouvez leurs témoignages et d'autres dans EOLE/faistavalise.ij disponible sur :

➔ www.eole-occitanie.org/les-temoignages

➔ www.instagram.com/faistavalise.ij



Etudes, emploi, stages, alternance, volontariat...
POUR PARTIR À L'ÉTRANGER

COMMENCEZ

par

RENCONTREZ

euodesk

Un réseau
près de
chez vous



www.euodesk.eu



Financé par
l'Union européenne

PORTAL
EUROPÉEN DE
LA JEUNESSE

MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
*Élué
Gauche
Première*

cidj
#Infojeunesse



infojemes
INFORMATIONS JEUNESSE

PRÉPARER SON DÉPART ET SON RETOUR



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

LANGUES

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

➡ www.bbc.co.uk/learningenglish - www.50languages.com
- www.forvo.com - www.babadum.com - www.loecsen.com

Applis : QIOZ, Hello Talk, Speakly, Tandem, Memrise, Lingoclip...

Vous souhaitez pratiquer ou améliorer votre anglais ou votre espagnol ? Participez à nos IJ Tchache ! Créé et Animé par Info Jeunes site de Toulouse, IJ Tchatche est un espace de conversation ludique et de rencontre interculturelle entre jeunes français et jeunes internationaux. Ces rendez-vous sont gratuits, sur inscription tous les mois.

➡ www.crij.org

Vous avez entre 16 et 30 ans et vous vous apprêtez à faire un stage, un volontariat ou un job en Allemagne ? Découvrez **Parkur** ! Cette plateforme créée par l'OFAJ vous permettra d'apprendre l'allemand en ligne et de préparer votre départ.

➡ www.parkur.ofaj.org

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

➡ edl.ecml.at/fr

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

➡ www.academy.europa.eu

PAPIERS

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

➡ www.europa.eu/youreurope

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

➡ www.diplomatie.gouv.fr

Vous partez ou transitez par un aéroport aux Etats-Unis, au Canada ou au Royaume-Uni ? En plus des papiers mentionnés ci-dessus, pensez à demander avant votre départ, une autorisation électronique de voyage aux Etats-Unis (Evisa, valable 2 ans, 21 \$), au Canada (AVE, valable 5 ans, 7\$) et au Royaume-Uni (ETA, valable 2 ans, 10 £). Tarifs 2025.

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

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

Le **Programme Vacances Travail (PVT)** est une option intéressante pour aller au-delà de l'Europe ! 15 pays ont signé avec la France des accords qui simplifient l'obtention de visa permettant aux jeunes d'y travailler ou de voyager.
Plus d'infos p.37

SANTÉ

Avant votre départ, demandez la carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Gratuite et valable 2 ans, elle atteste vos droits à l'assurance maladie et couvre vos soins médicaux dans les pays de l'UE, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège, en Suisse et au Royaume-Uni.

➡ www.ameli.fr

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

Faites le point sur les vaccins nécessaires et, quelle que soit votre destination, pensez à souscrire une assurance complémentaire santé, responsabilité civile et rapatriement.

➡ www.ameli.fr - www.cleiss.fr - www.cfe.fr

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

TRANSPORT

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

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

Si vous préférez le train, les trains de nuit et les pass Interrail sont d'excellentes options pour voyager en Europe, voire même, plus loin !

➡ www.interrail.eu - www.raileurope.com - www.omio.fr/trains
- www.hourrail.voyage - www.mollow.eu - www.voyagerentrain.fr
- www.thetrainline.com/fr

Le concours **DiscoverEU** permet aux jeunes européens de 18 ans (ni plus, ni moins !) de gagner un pass pour voyager en Europe. Tentez votre chance et partez à la découverte de l'Europe en train, en solo ou avec vos amis ! Plus d'infos p.46

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

➡ www.rome2rio.com

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

➡ www.jaccede.com
- www.inclusivemobility.eu

LOGEMENT

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

➡ www.hihostels.com

- www.europeanhostels.com

- www.hostelz.com

- www.roomgo.net

- www.nomadsister.com

- www.couchsurfing.com

- www.french.hostelworld.com

- www.cozycozy.com

- www.bedycasa.com

- www.erasmusplay.com

- www.uniplaces.com

- www.housinganywhere.com

- www.roomgo.net

ARGENT

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

Pensez aux cartes de réduction :

- Carte Jeunes européenne ➡ www.cartejeunes.fr
- Carte d'étudiant internationale ➡ www.isic.fr

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

ALLOCATIONS CHÔMAGE

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

➡ www.europa.eu/youreurope - www.francetravail.fr

RETOUR

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

➡ www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32823
- www.ufe.org - www.francetravail.fr/international

VALORISER SON EXPÉRIENCE

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

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

IMPÔTS

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

➡ www.europa.eu/youreurope - www.impots.gouv.fr

RETRAITE

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

➡ www.lassuranceretraite.fr - www.cleiss.fr



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

➡ <https://cidj.com/guides-a-telecharger>



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

➡ www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr

Vous souhaitez **plus d'infos sur l'Europe** ?

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

FAIRE DES



ÉTUDES

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

QUAND PARTIR

Avant le bac

Un réseau de 580 établissements d'enseignement français (écoles, collèges et lycées) présent dans 139 pays vous permet de suivre un enseignement conforme au programme de l'Éducation nationale. Possibilité de bourse sous conditions.

➡ www.aefe.fr

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

➡ www.eduscol.education.fr -
www.education.gouv.fr

Une année dans un lycée à l'étranger permet d'améliorer **considérablement** un niveau de langue. Attention, celle-ci est très chère et ne sera pas reconnue par l'Éducation nationale.

➡ www.unosel.org
- www.loffice.org

Après le bac

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

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

Après un bac +2

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

Après un bac +3

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

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

Bachelier ou étudiant, vous pouvez prendre **6 ou 12 mois de césure** avant ou pendant vos études supérieures **pour mener un projet personnel ou professionnel à l'étranger** tout en conservant votre statut et vos bourses étudiantes. Pendant cette période, vous pouvez faire un **volontariat** (Service civique, Corps européen de solidarité, Volontariat international en entreprise/administration, Volontariat de solidarité international) **ou un stage à l'étranger**. Votre césure terminée, vous pourrez intégrer l'établissement dans lequel vous êtes inscrit ou vous réorienter. Cette période étant encadrée, vous devrez commencer par faire la demande de césure sur Parcoursup et obtenir l'accord d'un établissement d'enseignement supérieur.

➡ www.etudiant.gouv.fr

Partir à titre individuel

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

➡ www.euroguidance-france.org - www.studyportals.com - www.iie.org
- www.whed.net

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

➡ www.france-education-international.fr

Partir dans le cadre d'un programme

Les **échanges scolaires Erasmus+** permettent aux équipes éducatives et à leurs élèves, de la maternelle au lycée, de travailler sur une thématique commune et de se rencontrer lors d'une mobilité de 2 jours à 1 an.

Contactez votre professeur principal, le CPE ou le principal de votre établissement.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

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

➡ www.eduscol.education.fr

Avec **Erasmus+ Formation professionnelle**, les élèves et apprentis peuvent obtenir une bourse pour faire un stage dans une entreprise européenne, suivre une formation dans un organisme de formation professionnelle en Europe ou participer à des concours de métiers pour une période allant de 1 jour à 1 an. Informez-vous auprès de votre centre de formation.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Si l'apprentissage à l'international est assez rare, il est plus accessible en Europe. C'est précisément dans cet objectif que l'État français a pris la décision de soutenir le projet Mon apprentissage en Europe (MONA), porté par Euro App Mobility. **Si le nombre d'apprentis en mobilité a augmenté ces dernières années**, cette tendance devrait encore s'accroître dans les années à venir et **les apprentis devraient pouvoir partir plus longtemps**. Si cela vous intéresse, contactez le référent mobilité de votre CFA.

➡ www.euroappmobility.eu

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

➡ www.quebecmetiersdavenir.com

Avec **Erasmus+ Enseignement supérieur**, tous les étudiants inscrits, y compris en alternance, dans un établissement d'enseignement supérieur (comme par exemple les lycées préparant un BTS, les instituts de formation en soins infirmiers, les universités préparant un BUT, une licence, un master ou un doctorat, ou encore les écoles d'ingénieurs ou de commerce) peuvent réaliser une mobilité d'études de 2 à 12 mois par cycle d'études, en Europe ou à l'international, dès leur 1^{ère} année d'études. Contactez le service des relations internationales de votre établissement ou l'Enseignant Référent pour l'Action Européenne et Internationale (ERAEI) de votre lycée si vous préparez un BTS.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

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

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Grâce aux **masters internationaux Erasmus Mundus**, les étudiants peuvent préparer leur master dans plusieurs pays en effectuant un minimum de 2 mobilités en Europe ou dans le monde et ainsi obtenir un diplôme double, multiple ou conjoint. Consultez le catalogue en ligne et contactez directement le consortium qui propose le master qui vous intéresse pour obtenir des informations sur les cours, les procédures de candidature et la disponibilité des bourses.

➡ www.eacea.ec.europa.eu - www.agence.erasmusplus.fr

Programmes d'échanges universitaires

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

Le Programme québécois d'échanges étudiants (PQÉE) du BCI permet aux étudiants québécois et internationaux d'étudier dans une université partenaire, au Québec ou à l'étranger, pour un trimestre ou une année, tout en restant inscrits dans leur établissement d'origine et en conservant leurs crédits..

➡ www.etudiant.gouv.fr - <https://echanges-etudiants.bci-qc.ca>



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

➡ www.inclusivemobility.eu

Les ambassadeurs **ExchangeAbility** sont des citoyens mobiles, ouverts à l'international et en situation de handicap, qui ont vécu une expérience de mobilité et qui sont disposés à partager leurs expériences avec d'autres pour les aider à devenir plus mobiles.

➡ www.exchangeability.eu

TROUVER UNE AIDE FINANCIÈRE

Aides internationales et européennes

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

- ➡ www.iefa.org - www.internationalscholarships.com
- www.european-funding-guide.eu - www.scholarshipportal.com
- www.employ-ability.org.uk

- La **bourse Erasmus+** varie selon le pays d'accueil et le volet du programme concerné : son montant oscille entre 1 084 € et 1 460 € par mois pour les élèves de la voie professionnelle ou en apprentissage, et entre 225 € et 674 € par mois pour les étudiants inscrits (y compris en alternance) dans un établissement d'enseignement supérieur.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

L'**inclusion** et l'**écologie** étant des priorités du programme Erasmus+ 2021-2027, des **compléments financiers** portant sur ces thématiques sont disponibles et cumulables ! En effet, en plus de la bourse Erasmus+, le programme prévoit un complément financier pour aider les personnes en situation de **handicap** ou concernées par une **affection longue durée** à couvrir les frais liés à leur situation (suivi médical, auxiliaire de vie, hébergement ou transport spécifique...). Cette aide concerne aussi les **boursiers de l'enseignement supérieur sur critères sociaux** (échelons 6 et 7) et les personnes qui habitent dans une zone de revitalisation rurale ou dans un **quartier prioritaire de la ville**. Enfin, il existe un autre complément financier auquel peuvent prétendre les bénéficiaires d'Erasmus+ : il s'agit d'un forfait « transition écologique » de 50 à 100 € si vous voyagez de façon **éco-responsable** (en train, bus ou covoiturage).

Aides nationales

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

➡ www.etudiant.gouv.fr

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

➡ www.etudiant.gouv.fr

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

➡ www.etudiant.gouv.fr

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

➡ www.cge.asso.fr

Aides par pays

ALLEMAGNE

- L'**Office franco-allemand pour la jeunesse** (OFAJ) propose des programmes individuels d'échange scolaire pour les collégiens et lycéens (programmes Sauzay et Voltaire), des séjours d'études pour étudiants dans le secteur artistique, l'apprentissage transfrontalier, etc.

➡ www.ofaj.org

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

➡ www.daad-france.fr

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

➡ www.dfh-ufa.org/fr

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

➡ www.ciera.fr

AUTRICHE

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

➡ www.scholarships.at

ESPAGNE

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

➡ www.dialogo.es

PAYS-BAS

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

➡ www.studyinholland.nl

ROYAUME-UNI

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

➡ www.britishcouncil.fr

- **Financées par la campagne GREAT** du gouvernement britannique, le British Council et les universités partenaires, ces bourses couvrent les frais d'inscription d'un cursus d'un an pour financer un Master au Royaume-Uni. Au total, 200 bourses GREAT sont offertes à des étudiants de 15 pays par 70 universités britanniques.

➡ www.britishcouncil.fr

Depuis le Brexit, chaque établissement d'enseignement supérieur au Royaume-Uni octroie ou non des bourses aux étudiants européens. Pour rejoindre une université en particulier, consultez le site internet de l'établissement en question. Si votre choix est conditionné à une aide, jetez un œil à **la liste des bourses d'études disponibles sur UCAS**. Vous pouvez aussi consulter **Study UK**, le moteur de recherche du British Council pour voir les bourses qui correspondent à votre profil.

➡ www.ucas.com - <https://study-uk.britishcouncil.org>

CANADA

- L'**Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ)** et **Québec métiers d'avenir** soutiennent les Français de 18 à 35 ans (étudiants, demandeurs d'emploi ou personnes en réorientation) qui souhaitent suivre une formation professionnelle et technique (en français ou en anglais) de 1 à 2 ans au Québec, en leur attribuant une aide de 300 €.

➡ www.ofqj.org - www.quebecmetiersdavenir.com

- Le **ministère de l'Éducation du Québec (MEQ)** encourage les étudiants internationaux qui se démarquent de façon exceptionnelle à suivre une formation professionnelle au Québec en finançant des bourses

d'excellence (dont le montant varie entre 14 000 \$ et 26 600 \$), et un programme d'exemption des droits de scolarité. Il suffit d'envoyer une candidature pour postuler aux deux programmes. Ces programmes sont financés par le ministère et mis en œuvre par Éducation Internationale et Québec métiers d'avenir.

➡ www.quebecmetiersdavenir.com

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

➡ www.vanier.gc.ca

TAÏWAN

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

➡ <https://depart.moe.edu.tw/FR>

ÉTATS-UNIS

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

➡ www.fulbright-france.org

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

➡ www.fulbright-france.org

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

➡ www.youarewelcomehereusa.org - www.usf.edu

JAPON

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

➡ www.fondationdefrance.org

TU AS UN PROJET D'ÉTUDES OU DE STAGE À L'ÉTRANGER?



Avec Mouv'Occitanie,
LA RÉGION T'AIDE !



**ÉTUDIANT.E,
DÉCOUVRE LES AIDES
MOUV'OCCITANIE :**



Aides régionales



La Région Occitanie propose à travers son dispositif **Mouv'Occitanie** différentes aides à la mobilité internationale adaptées selon le niveau de ressources, le statut, la formation suivie et la destination choisie. Ainsi, les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur des Académies de Montpellier ou de Toulouse devant effectuer une partie de leur cursus d'études ou un stage en entreprise à l'étranger pour obtenir leur diplôme peuvent bénéficier de la bourse d'études ou de stage à l'étranger ou d'aides forfaitaires.

• **La bourse d'études à l'étranger**

Qui peut en bénéficier ?

Etudiants boursiers de l'État, étudiants boursiers de la Région dans le cadre des formations sanitaires et sociales, bénéficiaires du Fonds National d'Aide d'Urgence (FNAU), étudiants non-boursiers si le quotient familial (QF) du foyer fiscal auquel ils sont rattachés est inférieur à 20 000 € (QF = revenu imposable/nombre de parts).

• **Les aides forfaitaires à la mobilité des étudiants**

Qui peut en bénéficier ?

Étudiants (hors L1, doctorat et césure), étudiants titulaires d'un contrat de travail par apprentissage inscrits dans une section de formation par apprentissage relevant de l'enseignement supérieur.

Les aides forfaitaires mobilisables : Le Forfait Coopération, Le Chèque Eurocampus- ECTS (European Credit Transfert System), Le Chèque Eurocampus - Stage obligatoire, Le Forfait Sanitaire et Social - Stage à l'étranger, Le Chèque Apprentis.

➡ www.laregion.fr/Aides-Mouv-Occitanie

➡ www.laregion.fr/Avec-Mouv-Occitanie-la-Region-t-aide-pour-ta-mobilite-internationale

➡ www.meformerenregion.fr/etudiant/mobilite-europeenne-et-internationale

Aides municipales

• **La ville de Montpellier propose des mobilités internationales avec ses villes jumelles.**

Sélectionnés sur critères universitaires, de motivation et de maîtrise de langue, les étudiants bénéficient d'une bourse allouée par les villes jumelles de Montpellier :

Une année universitaire (de septembre à juin) en immersion totale, pour suivre un enseignement dans les universités de Louisville (Etats-Unis), Heidelberg (Allemagne) et Chengdu (Chine).

Statut obligatoire : étudiant inscrit à Montpellier.

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

➡ www.montpellier.fr / Programmes d'échanges étudiants

- **LaMouv'Box par l'Université de Toulouse.**

La Mouv'Box est un dispositif gratuit de la Communauté d'universités et établissements de Toulouse qui accompagne les étudiants dans leurs projets de mobilité internationale.

Elle offre un soutien personnalisé pour les démarches administratives (logement, visa, bourses, santé, assurances, etc.), une aide à la rédaction de dossiers de candidature et de CV en anglais, ainsi qu'un suivi tout au long de la mobilité.

Les étudiants peuvent également rejoindre la communauté UT International Mobility sur Discord pour échanger avec d'autres étudiants en mobilité et accéder à de nombreuses informations pratiques sur l'organisation de leur mobilité.

Pour bénéficier de cet accompagnement, contactez l'équipe Mouv'Box à l'adresse : mouvbox@univ-toulouse.fr

➡ <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/trouver-sa-formation-etudier-se-former/etudier-letranger/preparer-son-depart-mouvbox>



Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de **votre référent Eurodesk** (voir contacts p. 50) pour savoir quelles bourses existent pour vous !

eurodesk
occitanie

Aides d'associations et de fondations privées

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

➡ www.fondationdefrance.org - <https://fondationdelavocation.org>
- www.fundit.fr

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

➡ www.interrail.eu

L'association **AFS Vivre Sans Frontière** organise des programmes d'échanges pour vivre un trimestre ou une année scolaire à l'étranger et propose des possibilités de bourses et aides au financement pour les jeunes (y compris pour les mineurs).

➡ www.afs.fr

TROUVER



UN STAGE

Un peu de recherche, d'organisation, un CV percutant et des contacts clés, voilà la recette gagnante pour profiter pleinement d'une expérience de stage à l'étranger !

RÉGLEMENTATION

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

Convention de stage

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

➡ www.eduscol.education.fr

Conditions de travail

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

➡ www.euroguidance-france.org



Les élèves de l'enseignement général et technologique qui effectuent une mobilité à l'étranger d'au moins 2 semaines en 2^{de} (ou d'au moins 4 semaines en 1^{ère}) pendant le dernier mois de l'année scolaire peuvent être dispensés du stage d'observation après accord de leur chef d'établissement. Alternative à ce stage obligatoire : effectuer un voyage scolaire organisé par l'établissement ou un séjour de cohésion du Service national universel (SNU) ou au mois de juin.

➡ www.education.gouv.fr

COMMENT CHERCHER UN STAGE

Préparer son projet

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

Envoyer des candidatures spontanées

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

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

Répondre à des offres sur des sites spécialisés

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

➡ www.erasmusintern.org - www.erasmusjobs.org - www.iagora.com

Faire un stage dans une institution européenne ou une organisation internationale

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

➡ www.epso.europa.eu - www.diplomatie.gouv.fr - www.oecd.org
- www.unesco.org/fr - <https://careers.un.org> - <https://unric.org/fr/>
- <https://programmes.eurodesk.eu/learning>

Opter pour un stage « clés en main »

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

➡ www.loffice.org - www.unosel.org

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

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

Partir dans le cadre d'un programme

Le volet **Enseignement supérieur** du programme **Erasmus+** permet à tous les étudiants, y compris en alternance, inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur (comme par exemple les lycées préparant un BTS, les instituts de formation en soins infirmiers, les universités préparant un BUT, une licence, un master ou un doctorat, ou encore les écoles d'ingénieurs ou de commerce) de réaliser une mobilité de stage de 2 à 12 mois (5 à 30 jours si elle est combinée à des activités virtuelles), en Europe ou à l'international. Cette période de stage à l'étranger s'intègre dans votre cursus et peut se réaliser dès la première année d'études. Contactez le service des relations internationales de votre établissement ou l'Enseignant Référent pour l'Action Européenne et Internationale (ERAIE) de votre lycée si vous préparez un BTS.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Avec **Erasmus+ Formation professionnelle**, les élèves et apprentis peuvent obtenir une bourse pour faire un stage dans une entreprise européenne, suivre une formation dans un organisme de formation professionnelle en Europe ou participer à des concours de métiers pour une période allant de 1 jour à 1 an selon l'activité menée. Votre établissement vous aidera à trouver un stage. Avant toute chose, assurez-vous que votre organisme ou établissement participe au programme Erasmus+. Contactez votre ERAIE si vous êtes au lycée, ou le référent mobilité européenne et internationale de votre CFA.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Partir dans le cadre du programme Erasmus+ ouvre le droit à une bourse, qui peut - en partie - couvrir des frais de voyages, d'hébergement, de restauration et de transport.

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

➡ www.protandem.org

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

➡ www.cci.fr/ressources/formation/apprentissage/apprendre-en-europe

Vous avez entre 18 et 28 ans ? Savez-vous que le **volontariat international en entreprise ou en administration** peut être une alternative au stage ?
Plus d'infos p.41



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

➡ www.etudiant.gouv.fr

TROUVER UNE AIDE FINANCIÈRE

Aides européennes

La **bourse Erasmus+** varie selon le pays d'accueil et le volet du programme concerné : son montant oscille entre 1 084 € et 1 460 € par mois pour les élèves de la voie professionnelle ou en apprentissage, et entre 375 € à 824 € par mois pour les étudiants inscrits (y compris en alternance) dans un établissement d'enseignement supérieur. Demandez-la auprès de votre établissement.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Aide nationale

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

➡ www.etudiant.gouv.fr



Aides régionales

La Région Occitanie propose à travers son dispositif **Mouv'Occitanie** différentes aides à la mobilité internationale adaptées selon le niveau de ressources, le statut, la formation suivie et la destination choisie. Ainsi, les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur des Académies de Montpellier ou de Toulouse devant effectuer une partie de leur cursus d'études ou un stage en entreprise à l'étranger pour obtenir leur diplôme peuvent bénéficier de la bourse d'études ou de stage à l'étranger ou d'aides forfaitaires.

• **La bourse d'études à l'étranger**

Qui peut en bénéficier ?

Étudiants boursiers de l'État, étudiants boursiers de la Région dans le cadre des formations sanitaires et sociales, bénéficiaires du Fonds National d'Aide d'Urgence (FNAU), étudiants non-boursiers si le quotient familial (QF) du foyer fiscal auquel ils sont rattachés est inférieur à 20 000 € (QF = revenu imposable/nombre de parts).

• **Les aides forfaitaires à la mobilité des étudiants**

Qui peut en bénéficier ?

Étudiants (hors L1, doctorat et césure), étudiants titulaires d'un contrat de travail par apprentissage inscrits dans une section de formation par apprentissage relevant de l'enseignement supérieur.

Les aides forfaitaires mobilisables : Le Forfait Coopération, Le Chèque Eurocampus- ECTS (European Credit Transfert System), Le Chèque Eurocampus - Stage obligatoire, Le Forfait Sanitaire et Social - Stage à l'étranger, Le Chèque Apprentis.

➡ www.laregion.fr/Aides-Mouv-Occitanie

➡ www.meformerenregion.fr/etudiant/mobilite-europeenne-et-internationale

Aides municipales

La ville de Montpellier propose des mobilités internationales avec ses villes jumelles.

- **La bourse de mobilité Heidelberg**

Elle offre chaque année à un étudiant montpelliérain un stage à la maison de Montpellier, une rémunération mensuelle de 500€ et la possibilité d'effectuer un programme ERASMUS+ ou d'intégrer le cursus allemand.



- **Des stages scientifiques à Heidelberg**

Ces aides permettent à 2 lycéens de Première ou de Terminale de faire un stage de 4 semaines lors de « The International Summer Science School of Heidelberg », dans des instituts et laboratoires de Heidelberg.

➡ www.montpellier.fr / Programmes de mobilité



Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de **votre référent Eurodesk** (voir contacts p. 50) pour savoir quelles bourses existent pour vous !

eurodesk
Occitanie

AUTRES AIDES

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

➡ www.ofaj.org

- L'OFAJ accorde également des **bourses : stage dans l'enseignement** de 300 € par mois (pendant 3 mois maximum) aux étudiants des métiers de l'enseignement inscrits en licence ou master et qui souhaitent effectuer un stage en Allemagne.

➡ www.ofaj.org

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

➡ www.ciera.fr

Faire un stage hors cursus ou formation

Les stagiaires de la formation professionnelle, les salariés dans le cadre d'une action de formation continue, les demandeurs d'emploi, les personnes en insertion sociale ou professionnelle, sans limite d'âge ni conditions de diplôme, peuvent faire un **stage Erasmus+** en entreprise, de 2 jours à 1 an, en Europe. Contactez votre conseiller mission locale ou France Travail. Si vous êtes salarié et envisagez d'entreprendre une séquence de formation en Europe, utilisez votre CPF !

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

Le **Programme de mobilité ciblée EURES TMS** offre aux demandeurs d'emploi d'au moins 18 ans un ensemble de services spécialisés pour trouver un stage de plus de 3 mois dans un autre pays de l'UE, en Norvège ou en Islande. Il offre aussi un soutien financier pour couvrir les frais de transport, d'installation, des cours de langue et pour faire reconnaître votre diplôme.

➡ www.francetravail.fr/international



Erasmus+

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

➡ www.erasmusdays.eu

Partir en stage à l'étranger avec une Mission Locale ou une École de la 2e Chance

Si vous êtes en recherche d'emploi et accompagné-e par une Mission Locale ou une École de la Deuxième Chance en Occitanie, vous pouvez bénéficier d'un stage à l'étranger pour développer vos compétences et affiner votre projet professionnel.

Chaque année, environ 350 jeunes partent ainsi en stage grâce à un partenariat entre un organisme d'envoi, la Région Occitanie et le programme Erasmus+.

Tous les frais sont pris en charge : transport, hébergement, accompagnement, etc. Vous partez en groupe, avec d'autres jeunes, pour un stage en lien avec votre projet professionnel. Vous bénéficiez d'un accompagnement personnalisé tout au long du parcours : aide à la recherche de stage, préparation au départ, initiation linguistique...

Les Écoles de la Deuxième Chance sont aussi concernées par ce dispositif de mobilité, au même titre que les jeunes suivis par les Missions Locales.

➡ Pour en savoir plus et bénéficier de ce programme, contactez une conseillère-re de **vo**tre **Mission Locale** ou de **vo**tre **École de la 2e Chance**.

Les jeunes étudiants, en année de césure ou en fin de cursus, les demandeurs d'emploi ou en réorientation, âgés de 18 à 35 ans, qui ont des notions d'allemand et qui souhaitent faire un stage de 1 à 6 mois en Allemagne, de façon indépendante et volontaire, peuvent le faire ! Grâce au **programme PRAXES**, ils peuvent bénéficier de l'aide de l'OFAJ pour obtenir une convention de stage, un contrat de formation professionnelle, une assurance complémentaire et un suivi pédagogique. Attention, il vous appartient de trouver votre stage par vous-même. Possibilité de bourse de 500 € pour les participants ayant besoin d'un soutien particulier.

➡ www.ofaj.org

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

➡ www.ofqj.org - www.francetravail.fr/international

TROUVER UN EMPLOI,



UN JOB

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

COMMENT CHERCHER UN EMPLOI

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

Bilan et projet professionnel

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

Des pros vous accompagnent

Les conseillers EURES

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

➡ <https://eures.europa.eu>

Les conseillers France Travail - Mobilité internationale

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

➡ www.francetravail.fr - www.emploi-store.fr

Trouver des offres d'emploi

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

Envoyez des candidatures spontanées

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

➡ www.ccifrance-international.org - www.tresor.economie.gouv.fr
- <https://fr.kompass.com> - www.lemoci.com

Prospectez sur tous les fronts

Sites spécialisés :

➡ <https://eures.europa.eu> - www.francetravail.fr
- www.eurojobs.com - www.erasmusjobs.org - www.expat.com
- www.workwide.fr - www.xing.com - www.linkedin.com

Salons de recrutement transfrontaliers et internationaux :

➡ www.europeanjobdays.eu - www.expatriermodedemploi.org

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

Pensez transfrontalier

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

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

➡ **Parlez-en à votre conseiller France Travail.**



Le projet TRAMPOLINE

Vous cherchez un premier emploi, un stage, une formation ou un volontariat. Pourquoi pas en Espagne ou en Andorre, au plus proche de notre région ? Quels sont les outils pour votre recherche d'emploi, les ressources pour votre projet, les opportunités pour partir ?

Un réseau de partenaires est à votre disposition pour vous informer et vous accompagner dans votre projet de mobilité transfrontalière !

➡ Pour plus de renseignements :
Info Jeunes Occitanie Tél. 05 61 21 20 20 - contact@crij.org

➡ www.reseau-trampoline.eu

RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE

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

➡ www.europa.eu/youreurope

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

➡ www.enic-naric.net

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

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

➡ www.europa.eu/youreurope

COMMENT CHERCHER UN JOB

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

Se débrouiller seul

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

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

Hôtellerie-restauration

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

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

Animation & Tourisme

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

➡ www.seasonworkers.com - www.planetanim.fr

Travaux agricoles

La récolte de fruits et légumes nécessite de la main d'œuvre aux quatre coins du monde. Attention : travail physique ! Informez-vous sur les conditions (horaires, rémunération...) car dans le cadre d'échanges de services, le gîte et le couvert tiennent lieu de salaire (voir p.45).

➡ www.picktheworld.org - www.pickyourown.org

Accompagnement de séjours linguistiques

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

➡ www.loffice.org - www.unosel.org

Opter pour un job « clés en main »

Des agences proposent de faire vos recherches de job et de logement à votre place, moyennant une certaine somme. Avant de les contacter, examinez attentivement les conditions (clauses, tarif, remboursement...). Voir nos conseils pour reconnaître un organisme fiable p.26.

Chaque année, le réseau Info Jeunes organise des **Journées Jobs d'été** partout en France.

Pour connaître tous les évènements :

en Occitanie ➡ www.crij.org

et ailleurs en France ➡ www.jobs-ete.com

PRÉPARER SA CANDIDATURE

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

Rédiger son CV

Voici quelques règles à respecter :

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

Rédiger sa lettre de motivation

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

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

➡ www.europa.eu/europass

AUTRES PISTES

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

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

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

➡ www.francetravail.fr/international

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

➡ www.erasmus-entrepreneurs.eu

Le **programme vacances travail (PVT)** permet aux jeunes Français de 18 à 30 ans (32 ans pour la Corée du Sud, 35 ans pour l'Argentine, l'Australie et le Canada) de séjourner dans un de ces pays en ayant le droit de travailler pendant 1 an (2 ans pour le Canada et 3 ans pour l'Australie). Vous devrez justifier de ressources suffisantes pour subvenir à vos besoins sur place.

La France et les pays suivants ont signé des accords qui simplifient l'obtention de visas : Argentine, Australie, Brésil, Canada, Chili, Colombie, Corée du Sud, Equateur, Hong-Kong, Japon, Mexique, Nouvelle-Zélande, Pérou, Taïwan et Uruguay.

➡ www.pvtistes.net

Depuis 2023, tous les francophones (peu importe leur âge et leur nationalité) qui disposent d'une proposition d'emploi pour un poste au Canada peuvent demander un permis de travail **Mobilité francophone au Canada**. Ce permis coûte 240 \$CA et donne accès à toutes les catégories d'emploi, à l'exception des emplois en agriculture primaire, partout au Canada, sauf au Québec.

➡ www.canada.ca

Chaque année, France Education International propose plusieurs milliers de postes d'**assistants de français à l'étranger**, dans plus de 30 pays. Ce programme s'adresse aux étudiants français, qui ont entre 20 et 35 ans, sous conditions de diplôme et de niveau de langue. Son rôle est de promouvoir la langue et la culture française auprès d'élèves ou étudiants étrangers. Les critères d'éligibilité et conditions de travail diffèrent selon les pays et établissements d'affectation. Une rémunération est prévue selon le pays de destination, mais les frais de voyage, visa, nourriture et logement sont à votre charge.

➡ www.france-education-international.fr

La Commission franco-américaine Fulbright propose aux étudiants français inscrits en L3 LLCE anglais et qui envisagent une carrière dans l'enseignement, des postes d'**assistants de langue française aux Etats-Unis**. Les assistants suivent aussi deux cours liés à l'histoire, à la littérature ou à la civilisation américaine à l'université dont ils dépendent, et pour lesquels ils sont exemptés des frais de scolarité. Les frais de visa et l'assurance santé sont également couverts.

➡ www.fulbright-france.org

Lecteur de français à l'étranger : les personnes titulaires d'un master peuvent adresser leur candidature aux établissements d'enseignement à l'étranger, de préférence à ceux qui ont des départements de Français, Langues et Civilisations (LLCE). Les critères d'éligibilité et contrats de travail varient selon le pays et l'établissement mais le fait de détenir un diplôme de Français langue étrangère (FLE) est très souvent exigé.

➡ www.euroguidance-france.org - www.fle.fr

Aides municipales

Jumelée avec la ville de Sherbrooke (Canada), Montpellier propose chaque année à 3 étudiants montpelliérains l'opportunité d'obtenir un job d'été dans la ville jumelle, de fin juin à mi-août.

La Ville de Montpellier octroie une bourse de 500€ à chaque étudiant recruté, permettant ainsi la prise en charge des frais de voyage.

Critères d'éligibilité : être étudiant à Montpellier, être âgé de 18 à 26 ans, ne jamais avoir participé à un programme de mobilité de la Ville de Montpellier, détenir un passeport valide (biométrique) 6 mois après le retour en France.

Infos/contact : Maison des Relations Internationales Nelson-Mandela

➡ www.montpellier.fr/actions/competences/action-internationale/programmes-dechanges-etudiants

Rédiger son CV en Anglais : Ce guide propose une méthodologie à tous les jeunes qui ont un projet, en France ou à l'étranger, pour lequel la rédaction du CV en anglais sera une étape indispensable.

Trouver un job à l'Etranger : Ce guide permet à tous les jeunes qui souhaitent trouver un petit boulot en Europe ou à l'international de bien démarrer leur recherche.

➡ www.cidj.com/guides-a-tel-echarger



Eurodesk vous donne rdv en octobre pour **Time to Move**, sa campagne européenne d'information sur la mobilité européenne et internationale.

➡ www.timetomove.eurodesk.eu

FAIRE UN VOLONTARIAT

Vous souhaitez vous rendre utile et découvrir d'autres contrées, tout en étant encadré ? Optez pour un volontariat, un chantier de jeunes ou un séjour linguistique !



BÉNÉVOLAT ET VOLONTARIAT : QUELLES DIFFÉRENCES ?

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

- Le bénévolat est un engagement libre. Il n'y a pas de statut ni de contrat. Les bénévoles doivent respecter le règlement de l'organisme et les règles de sécurité, mais ils ne sont pas rémunérés, ni soumis à des contraintes de temps. Le bénévolat peut être ponctuel ou régulier, mais n'est jamais une activité à temps plein. Enfin, les bénévoles peuvent mettre un terme à leur engagement sans procédure ni dédommagement.
- Le volontariat est un engagement d'échange contractuel entre la structure d'accueil et le volontaire. Le volontaire n'est ni bénévole, ni salarié. Il signe un contrat dans lequel il s'engage à réaliser une mission d'intérêt général pour une durée définie. En contrepartie, le volontaire reçoit une indemnité (et non un salaire !).

PARTIR FAIRE DU VOLONTARIAT

Corps européen de solidarité - CES

Ce programme permet aux 18-30 ans d'effectuer une mission d'intérêt général au sein d'une organisation à but non lucratif implantée en Europe ou dans un pays voisin de l'UE. Ces projets s'étalent sur une période de 2 semaines à 1 an si vous participez au volontariat individuel mais il est également possible de prendre part à un projet collectif, avec 10 à 40 volontaires, pendant 2 semaines à 2 mois. Aucun critère de formation, de diplôme ou de niveau de langue n'est requis. Les frais de transport, d'hébergement et nourriture des volontaires sont couverts et le programme prend aussi en charge l'assurance, le soutien linguistique et un petit peu d'argent de poche. Enregistrez-vous sur le portail européen de la jeunesse.

➡ <https://youth.europa.eu/solidarity>

Vous aurez besoin d'une structure de soutien qui vous prépare au départ : soit c'est l'organisme qui vous envoie, soit vous devrez en trouver un sur le portail européen de la jeunesse.

➡ **Contactez votre conseiller Eurodesk**, (contacts p. 50) il sera en capacité de vous orienter vers la structure adéquate et vous informer plus en détail sur ce programme !

Dans le cadre du CES, il est proposé un soutien linguistique en ligne :

➡ <https://academy.europa.eu> est un site de l'Union Européenne destiné à tous ceux qui souhaitent apprendre des langues.

Le CES propose du **volontariat individuel dans le domaine de l'aide humanitaire** hors UE pour les 18-35 ans. Les missions, de 2 semaines à 12 mois, visent à aider les populations face aux catastrophes naturelles, promouvoir l'égalité des genres, protéger les plus vulnérables...

Les volontaires doivent s'inscrire sur le portail européen de la jeunesse, suivre des formations (en ligne et en présentiel) avant de candidater.

➡ <https://youth.europa.eu/solidarity>

Service civique à l'international

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

➡ www.service-civique.gouv.fr

Volontariat franco-allemand - VFA

Ce programme, qui partage les objectifs et le cadre légal du service civique, permet aux 18-25 ans de s'engager en faveur d'un projet collectif pendant 10 à 12 mois dans différents domaines en Allemagne.

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

➡ www.ofaj.org



Attention : on ne peut pas effectuer une mission à l'international dès lors que l'on a effectué une mission en France de plus de 6 mois.

Volontariat international en entreprise ou en administration - VIE/VIA

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

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

Pour rendre le VIE accessible à tous, Business France a lancé un plan « **Osez l'Export** ». Il octroie 4 500 € aux entreprises qui recrutent sur des missions d'1 an minimum, des jeunes diplômés de tous niveaux jusqu'à Bac+3 ou issus des quartiers prioritaires de la ville (QPV).

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

Volontariat de solidarité internationale - VSI

Ce programme permet à toute personne majeure de s'engager, pour une période d'1 à 2 ans, dans un projet de solidarité (enseignement, action sanitaire et sociale, information et communication, développement durable...) principalement situé en Afrique, en Asie ou en Amérique latine. Le volontaire est pris en charge par l'une des associations agréées qui finance la formation, les frais de voyage, l'indemnité de subsistance, la couverture sociale et l'accompagnement au retour.

➡ www.france-volontaires.org

Attention au volontourisme ! Aussi appelé « tourisme humanitaire », il permet à des individus désireux de s'engager pour une cause de « faire de l'humanitaire » sans être professionnels du secteur. Si les intentions de départ sont louables, les dérives sont nombreuses et de nombreuses agences n'hésitent pas à exploiter le business de l'humanitaire au détriment des populations locales. C'est pourquoi, il est conseillé de faire appel à des organismes reconnus et signataires de la **Charte des volontariats internationaux, d'échange et de solidarité (VIES)**.

➡ www.france-volontaires.org

Volontariat des Nations Unies - VNU

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

➡ www.unv.org

PROJETS MENÉS PAR OU POUR DES GROUPES DE JEUNES : PROGRAMMES DE L'UE

Projet de solidarité

Outre son volet « volontariat » qui propose des missions à l'étranger, le CES permet aussi d'initier des actions d'entraide et d'apporter des changements positifs dans sa communauté locale en mettant en place son projet de solidarité. Pour cela, vous devez former un groupe de 5 jeunes de 18 à 30 ans, et entreprendre un projet sur 2 à 12 mois, pendant lesquels vous pourrez, entre autres, toucher jusqu'à 630 € par mois. Les frais liés à la participation d'un coach ou à celle de jeunes ayant moins d'opportunités peuvent également être pris en charge. Votre projet devra aborder au moins une thématique prioritaire européenne.

➡ <https://youth.europa.eu/solidarity> - www.corpseuropeensolidarite.fr

Les projets de participation des jeunes

Ces activités visent à encourager l'engagement civique des jeunes de 13 à 30 ans à l'échelle locale, nationale et européenne.

Elles favorisent les échanges, la coopération et l'action citoyenne. L'objectif est de renforcer leurs compétences personnelles, sociales, civiques et numériques, et de les sensibiliser aux valeurs et droits fondamentaux européens.

Les projets peuvent inclure des rencontres avec des décideurs, des actions d'éducation aux médias ou encore des initiatives portées par des groupes de jeunes ou des organisations de jeunesse.

➡ www.erasmusplus-jeunesse.fr/cest-quoi/mobilite

Les échanges de jeunes

Les échanges de jeunes sont des projets éducatifs qui offrent à des groupes de jeunes de différents pays l'opportunité de se rencontrer autour d'un thème d'intérêt commun et de développer des compétences en dehors d'un cadre éducatif formel, comme une salle de classe. Ces activités sont ouvertes aux jeunes âgés de 13 à 30 ans et sont mises en place par des organismes. Ce type de mobilité, collective, est particulièrement adaptée à l'inclusion des jeunes ayant moins d'opportunités car elle offre une expérience de mobilité internationale de courte durée dans un cadre rassurant.

➡ www.erasmusplus-jeunesse.fr/cest-quoi/mobilite



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

LES DISPOSITIFS D'ENGAGEMENT BÉNÉVOLE DE COURTE DURÉE

Chantiers de jeunes bénévoles

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

➡ www.cotravaux.org

VVV-SI et JSI

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

Un groupe de 4 à 16 jeunes de 15 à 25 ans est accueilli par un groupe de jeunes du pays partenaire. L'action doit durer environ 15 jours, dont 10 jours minimum consacrés à l'action de solidarité internationale.

Où ? En France ou dans un pays éligible à l'Aide publique au développement (APD). L'aide est de 8 500 € maximum et de 10 000 € pour les projets au départ de l'Outre-Mer et de la Corse. Elle doit représenter 50 % maximum du budget global.

➡ www.fonjep.org/solidarite-internationale/projets-de-jeunes-jsi-et-vvvs

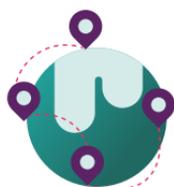
Initiatives pour la solidarité Internationale (ISI)

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

➡ www.fonjep.org/solidarite-internationale/initiative-pour-la-solidarite-internationale-isi



PARTIR



AUTREMENT

Un séjour linguistique, encadré par un organisme spécialisé, est une solution intéressante pour vivre une expérience immersive et formatrice. Pour les intrépides que l'idée d'un séjour bien ficelé déprime, il est évidemment possible de partir avec un sac à dos et de se lancer à pieds joints dans l'Aventure ! Veillez à minima à faire un point papier et santé avant de partir.

SÉJOURS ET ANIMATIONS LINGUISTIQUES

Séjours linguistiques

Selon votre âge, activité, motivation et porte-monnaie, vous pouvez choisir entre diverses formules allant d'1 semaine à plusieurs mois : immersion totale en famille, activités sportives ou culturelles associées à des cours de langue ou à des rencontres entre jeunes de plusieurs pays. Partir en séjour linguistique est souvent coûteux !

➡ www.unosel.org - www.loffice.org

Animateur FranceMobil en Allemagne

Les 20-30 ans qui ont un bon niveau en allemand, un bac+2 et un permis de conduire peuvent devenir animateurs et ambassadeurs de la langue française et de la mobilité des jeunes dans des établissements allemands pendant 1 année scolaire. Ils reçoivent une bourse de 1 300 € par mois et reçoivent de quoi couvrir leurs frais de transport, de nourriture et d'hébergement. Ils empruntent les transports en commun ou un véhicule mis à leur disposition pour rejoindre les établissements situés dans les zones rurales. Il leur arrive aussi d'organiser des animations en ligne.

➡ www.francemobil.fr

PARTIR À L'AVENTURE

Échanges de services

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

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

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

➡ <https://fr.eurovelo.com/>

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

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

Wwoofing (ou World-Wide Opportunities on Organic Farms)

C'est une alternative « écolo » qui permet à toute personne majeure de donner de son temps en participant aux différentes tâches sur une propriété agricole (jardin, potager, verger, animaux). Les wwoofeurs travaillent bénévolement quelques heures par jour en échange du gîte et du couvert.

➡ www.woof.net

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

TROUVER UNE AIDE OU BOURSE DE VOYAGE

Aides européennes

DiscoverEU permet aux jeunes européens de 18 ans (ni plus, ni moins !) de gagner un pass Interrail pour découvrir l'Europe en train lors d'un voyage organisé en solo ou avec 4 amis maximum.

Ce concours a lieu chaque année : au printemps et à l'automne.

Pour tenter votre chance, guettez les appels à candidatures en allant sur le site EOLE : **www.eole-occitanie.org**

Inscrivez-vous sur le portail européen de la jeunesse.

➡ **https://youth.europa.eu/discovereu_fr**

DiscoverEU Inclusion permet aux jeunes qui rencontrent des freins à la mobilité (situation socio-économique, géographique, handicap) de voyager 1 à 30 jours en étant, si besoin, accompagnés par un référent.

Pour participer, un jeune doit obligatoirement contacter un organisme porteur d'un projet bénéficiant d'un financement par le programme. Les demandes de financement à titre individuel ne sont pas autorisées. En plus du pass Interrail, les jeunes recevront une participation aux frais de séjour et d'organisation.

➡ **www.erasmusplus-jeunesse.fr**

Aides nationales

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

➡ **www.etudiant.gouv.fr - www.crous-toulouse.fr**

- **www.crous-montpellier.fr**

- Le **programme Départ 18:25** soutient le départ en vacances des 18-25 ans. Seuls les étudiants boursiers, les jeunes titulaires d'un contrat d'apprentissage, de professionnalisation ou d'un contrat d'Engagement Jeunes, et ceux inscrits dans une école de la 2ème chance ou volontaires en service civique sont éligibles à ce coup de pouce financier allant jusqu'à 250 €.

➡ **www.depart1825.com**



Certaines bourses sont cumulables ! Sollicitez l'aide de **votre référent Eurodesk** (voir contacts p. 50) pour savoir quelles bourses existent pour vous !

eurodesk
Occitanie

Aides d'associations et de fondations privées

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

➡ www.zellidja.com

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

➡ www.fondationdelavocation.org

- Des **bourses de l'aventure** de la Guilde soutiennent des projets aux quatre coins du monde.

➡ www.la-guilde.org

- D'autres bourses sont disponibles sur :

➡ www.centre-francais-fondations.org - www.fondationdefrance.org



PORTAIL EUROPEEN DE LA JEUNESSE



europa.eu/youth

Envie de nouvelles expériences ?

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



Financé par
l'Union européenne



eurodesk

EN SAVOIR PLUS

L'INFORMATION À LA SOURCE

Eurodesk est un réseau européen spécialisé dans la mobilité des jeunes en Europe et à l'international. Il réunit plus de 3 000 référents dans 36 pays et est soutenu par la Commission européenne.

En France, **plus de 150 coordinateurs et référents** sont présents dans les structures Info Jeunes sur tout le territoire pour vous aider à concrétiser votre projet à l'étranger. Le réseau **Eurodesk France est coordonné par le CIDJ** (Centre d'information et de documentation jeunesse) à Paris.

➔ www.eurodesk.eu - www.cidj.com



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

➔ <https://programmes.eurodesk.eu>

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

Contactez-nous !

➔ <https://map.eurodesk.eu>



Tous les **guides Eurodesk** (Time to Mind, Partir à l'étranger avant 18 ans, Trouver un job ou Faire un stage à l'étranger, Rédiger son CV en anglais, Handi-cap sur l'Europe et un peu plus loin...) sont disponibles sur

➔ www.cidj.com/guides-a-telecharger

Participez aux concours et événements organisés chaque année au mois d'octobre par le réseau Eurodesk dans le cadre de la campagne européenne

« **Time to Move** » !

➔ <https://timetomove.eurodesk.eu>



L'INFORMATION EN OCCITANIE



Il existe des points relais labellisés EURODESK dans les structures Info Jeunes.

➔ <https://map.eurodesk.eu>

■ Info Jeunes Pays de Foix Varilhes et de l'Ariège

Boulevard F. Mitterrand - 09000 Foix
infojeunesariège@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Acti City Aude

82 rue de Verdun
11000 Carcassonne
infojeunesaude@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Aveyron

4 rue du Maréchal Leclerc
12000 Rodez
infojeunesaveyron@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Occitanie Site de Toulouse

17 rue de Metz - 31000 Toulouse
infojeunestoulouse@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Sicoval

Place Jean Jaures - 31520 Ramonville
ij.sicoval@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Gers

16 bis rue Rouget de Lisle
32000 Auch
infojeunesauch@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Lecture

Médiathèque J.C Pertuzé - Place du Général De Gaulle - 32700 Lecture
bibliotheque@mairie-lecture.fr

■ Info Jeunes Occitanie Site de Montpellier

6 rue d'Obilion - 34000 Montpellier
infojeunesmontpellier@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Magalas

ZAE L'Audacieuse, CC des Avants Monts - 34480 Magalas
infojeuneslesavant-monts@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Lot

430 allées des Soupîrs
46000 Cahors
infojeunesgrandcahors@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Graulhet - MJC

305 Avenue de Bérénice
81300 Graulhet
infojeunesgraulhet@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Tarn-et-Garonne

2 bd Edouard Heriot
82000 Montauban
infojeunesmontauban@eurodesk.eu

■ Info Jeunes Quercy Caussadais

1 place de la gare - 82300 Caussade
pjj.quercycaussadais@eurodesk.eu

En 2025, Eurodesk France fête ses 30 ans !

À l'occasion de la publication du guide "Destination Europe et un peu plus loin... au départ d'Occitanie", le réseau Eurodesk Occitanie lance une année spéciale d'animations pour marquer cet anniversaire.

Une belle occasion de mettre en lumière les expériences de mobilité internationale des jeunes, et une source d'inspiration pour vos propres projets !





EUROPE DIRECT
Occitanie

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

Tel : 00 800 67 89 10 11

➔ https://european-union.europa.eu/contact-eu_fr

■ EUROPE DIRECT Auch
Gascogne Occitanie
(Gers / Hautes-Pyrénées / Lot)
Auch - 05 62 60 21 21
contact@europe-gascogne.eu
www.europe-gascogne.eu

■ EUROPE DIRECT Montpellier
Occitanie (Aveyron / Hérault)
Montpellier - 04 67 02 72 72
europelr@europelr.eu
www.europelr.eu

■ EUROPE DIRECT Nîmes Bas
Rhône Cévennes (Gard / Lozère)
Nîmes - 04 66 21 77 50
info@maison-europe-nimes.eu
www.maison-europe-nimes.eu

■ EUROPE DIRECT Pyrénées
(Aude / Ariège / Pyrénées-Orientales)
Prades - 04 68 05 38 84
contact@europedirectpyrenees.eu
www.europedirectpyrenees.eu

■ EUROPE DIRECT Toulouse
Occitanie
(Haute-Garonne / Tarn / Tarn-et-Garonne)
Toulouse - 05 61 53 94 86
contact@maisoneuropedirect-toulouse.eu
www.maisoneuropedirect-toulouse.eu

info Occitanie
Jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

Directeur de la publication : Jean-Pierre Margaix
Rédaction régionale : Nuria López et Fabrice Villière
Adaptation : Claire Guillon
Edition : CRIJ Occitanie
Couverture : I. Mitra et A. Lavigne - @adobestock
Impression : Impact Imprimerie

Crédits : Agoravita · G. Simonetti · B. Kokot · E. Colzani · L. Cortez.

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

Coordination nationale : Claire Conlon et Sophie Girardeau · Ce guide fait partie d'une collection nationale et a été réalisé en coopération avec les coordinateurs régionaux Eurodesk en France.

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

ISBN : 978-2-84175-226-3 · Dépôt légal Juin 2025

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



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

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



Retrouvez les coordonnées
complètes des structures
Info Jeunes proches
de chez vous sur :
www.crij.org