

cidj
#InfoJeunesse



HANDI-CAP

SUR L'EUROPE

ET UN PEU

PLUS LOIN

eurodesk
France

**PORTAIL EUROPEEN
DE LA JEUNESSE**



Financé par
l'Union européenne

infojeunes
explorons les possibilités



Label
Information
Jeunesse

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SOMMAIRE

DES RÉALITÉS MULTIPLES 2

ÉTUDIER OU FAIRE UN STAGE À L'ÉTRANGER AVEC ERASMUS+ 3

4 PARTIR HORS CADRE SCOLAIRE AVEC ERASMUS+

ZOOM SUR D'AUTRES PROGRAMMES INCLUSIFS 5

6 BESOIN D'AIDE ?

7 LA CHECKLIST POUR PRÉPARER VOTRE DÉPART

DES RÉALITÉS MULTIPLES

Selon la nature et le degré de votre handicap (sensoriel, moteur, mental, psychique et cognitif), il sera plus ou moins facile de partir à l'étranger en fonction de votre état de santé, de votre suivi et des soins dont vous pouvez avoir besoin.

Organisation et motivation seront vos alliées

S'il est normal d'avoir des appréhensions, il serait dommage de renoncer à votre projet pour autant. Pour concrétiser et profiter de votre séjour à l'étranger, préparez-le TRÈS en amont. Anticipez les formalités, besoins (matériels et humains), et difficultés liées à votre situation au moins 1 an avant votre départ. Et comme tout voyage n'est pas un long fleuve tranquille, préparez-vous aussi à l'idée d'avoir à gérer quelques imprévus sur place.

Une destination adaptée à votre situation

La plupart des pays ont établi des politiques inclusives, mais il existe de grands écarts en termes d'accessibilité, de formation et d'emploi. Pour l'heure, l'Allemagne, le Danemark, l'Espagne, l'Italie et la Norvège, les Pays-Bas et la Suède comptent parmi les meilleurs élèves européens. À l'international, le Canada, le Royaume-Uni et le Japon semblent les plus avancés en matière d'inclusion et d'accessibilité.



Chaque année, les **Access City Awards** récompensent les villes européennes les plus accessibles, et peuvent vous aider à choisir votre destination. En 2025, Vienne (Autriche), Nuremberg (Allemagne), Carthagène (Espagne) et Borås (Suède) ont été récompensées.

Vous ne savez pas où partir ? La plateforme **Access Trip** présente des informations sur l'accessibilité des destinations du monde entier.

➔ <https://acesstrip.org>

ÉTUDIER OU FAIRE UN STAGE

À L'ÉTRANGER AVEC ERASMUS+



L'inclusion, une priorité Erasmus+

Erasmus+ encourage et soutient les élèves, apprentis, étudiants, alternants, jeunes diplômés et les adultes en situation de handicap à partir étudier ou se former en Europe et à l'international.

Se former à l'étranger, un levier d'inclusion

Si les jeunes en situation de handicap partis avec Erasmus+ sont encore peu nombreux, ceux qui l'ont fait témoignent de nombreux effets positifs dans leur vie personnelle et professionnelle : amélioration des compétences linguistiques et transversales (adaptabilité, ouverture d'esprit, autonomie, confiance en soi...), et employabilité.

Un soutien financier adapté

Les personnes en situation de handicap ou ayant des problèmes de santé peuvent bénéficier d'un **complément financier forfaitaire « inclusion »** en plus de leur **bourse Erasmus+**, et de dispositions spécifiques pour favoriser leur expérience à l'étranger. Une **prise en charge des coûts à frais réels** peut aussi être accordée lorsque la situation occasionne des dépenses que les financements Erasmus+ habituels ne peuvent pas couvrir (auxiliaire de vie, suivi médical sur place, hébergement accessible, transport adapté, etc.).

Arnaud, élève de terminale et TSA (trouble du spectre de l'autisme), est parti avec sa classe et son accompagnante en stage Erasmus+ à Malte.

**C'était génial !
Tout s'est déroulé
comme prévu. J'ai vécu des
moments incroyables, des
expériences que je n'aurais
jamais pu vivre autrement.
J'ai fait toutes les sorties
avec les autres : balades,
bars, discothèques (oui,
même ça !). J'étais comme
tout le monde, et ça faisait
un bien fou. L'expérience
a duré un mois, et c'était
franchement super.
J'en garde des souvenirs
très forts et très positifs.
Erasmus à Malte, c'est
une case « à refaire »
dans ma tête.**

Scannez le QR code
pour découvrir
son témoignage ➡



Vous souhaitez vous former à l'étranger avec Erasmus+ ? Pour échanger sur votre projet et bénéficier de soutiens financiers, **adressez-vous à votre établissement.**



Les plateformes **Inclusive Mobility** et **Mobility with Disabilities** fournissent aux étudiants porteurs d'un handicap toutes les informations dont ils ont besoin pour partir étudier à l'étranger.

➡ <https://inclusivemobility.eu> - www.mobility-with-disabilities.org

Erasmus+ facilite les démarches et la prise en compte de vos besoins spécifiques, mais vous pouvez aussi partir via un autre programme d'échange ou organiser votre mobilité en autonomie.



PARTIR

HORS CADRE SCOLAIRE



AVEC ERASMUS+



Léon, artiste Asperger,
est parti seul en Belgique
grâce à #DiscoverEU !

Grâce à #DiscoverEU, je
suis parti seul à l'étranger
pour la première fois.

J'ai profité de ce voyage
d'une journée pour visiter
la capitale belge : le
centre de la BD, le parc
de Bruxelles, le quartier
européen, le palais
de justice, des fresques
de BD, et enfin le Heysel
et l'Atomium. Je n'ai
rencontré aucune difficulté
particulière, et au
contraire, cela m'a permis
de me sentir autonome.

Aujourd'hui,
je me sens prêt à
renouveler l'expérience !

Des opportunités pour tous les jeunes

Participer à un échange de jeunes, c'est l'opportunité de rencontrer d'autres jeunes âgés de 13 à 30 ans et de différents pays, dans un pays européen ou un peu plus loin. Pendant 5 à 21 jours, ils se retrouvent et organisent des ateliers, débats, jeux de rôle, etc. autour d'un thème, choisi en lien avec les objectifs européens de la jeunesse.

➡ Intéressé ? Contactez l'Agence Erasmus+ Jeunesse & Sport.

www.erasmusplus-jeunesse.fr

Deux fois par an, le concours #DiscoverEU permet aux jeunes européens âgés de 18 ans (ni plus, ni moins !) de gagner un pass Interrail pour découvrir l'Europe en train, en solo ou en groupe de 5 personnes maximum, pour une période de 1 à 30 jours. Les jeunes ayant des besoins spécifiques peuvent le préciser dans leur candidature afin de bénéficier d'une prise en charge adaptée. Les jeunes sélectionnés reçoivent une carte de réduction valable partout en Europe.

➡ Tenté par l'aventure ? Guettez l'ouverture des candidatures puis répondez aux questions posées sur le portail européen de la jeunesse. <https://youth.europa.eu/discovereu>



L'action Inclusion de #DiscoverEU est pensée pour les jeunes âgés de 18 à 21 ans qui rencontrent des freins (situation socio-économique, géographique, handicap) à la mobilité. Elle leur offre la possibilité de voyager pendant 1 à 30 jours en étant, si besoin, accompagnés par un référent. En plus du pass Interrail, les jeunes reçoivent une participation aux frais de séjour et d'organisation. Ce soutien supplémentaire vise à surmonter les obstacles administratifs et pratiques du voyage.

➡ Vous souhaitez en bénéficier ? Adressez-vous à une organisation porteuse de projet. www.erasmusplus-jeunesse.fr

PROGRAMMES

ZOOM SUR D'AUTRES

Le Corps européen de solidarité (CES) permet aux jeunes européens de 18 à 30 ans de faire du volontariat à l'étranger. En plus de la couverture classique (hébergement, nourriture, transport, assurance, soutien linguistique, argent de poche), les volontaires en situation de handicap peuvent bénéficier d'un tutorat renforcé et d'une prise en charge des coûts supplémentaires liés à leur situation.

➡ Intéressé ? Rdv sur https://youth.europa.eu/solidarity_fr



Pour une première expérience à l'étranger, un **volontariat CES court terme** (2 semaines à 2 mois), individuel ou en équipe, est une option rassurante qui peut mener à un engagement plus long (2 à 12 mois) par la suite.

Plus de 330 structures d'accueil de volontaires CES proposent un environnement adapté aux jeunes en situation de handicap.

Les Français en situation de handicap, âgés de 16 à 30 ans, peuvent aussi s'engager dans un volontariat de 6 à 12 mois à l'étranger avec le **Service civique**. Ils perçoivent une indemnité de l'État (± 670 € par mois) et parfois d'autres avantages par leur organisme d'accueil. La durée de la mission peut aussi être réduite à 20h.

➡ Intéressé ? Rdv sur www.service-civique.gouv.fr

Les Français peuvent partir en Allemagne avec les programmes de l'**Office franco-allemand pour la jeunesse (OFAJ)** qui propose des aides financières spécifiques pour les jeunes ayant moins d'opportunités.

➡ Intéressé ? Rdv sur <https://www.ofaj.org>

Le Programme Vacances-Travail (PVT) permet aux Français de 18 à 30 ans (parfois 35 ans) de travailler et/ou de voyager dans 15 pays à l'international. Le candidat doit entre autres fournir des certificats médicaux attestant que son état de santé lui permet de partir.

➡ Intéressé ? Rdv sur <https://pvtistes.net>

INCLUSIFS



Après plusieurs expériences de courte durée à Jersey, en Espagne et en Italie, c'est en Autriche que Laure, en situation de handicap moteur, a posé ses valises. Elle effectue un volontariat de 6 mois au sein de l'association Grenzenlos.

Grâce à un accompagnement attentif et personnalisé par ses structures d'envoi et d'accueil, Laure a pu préparer sereinement sa mission à Vienne, avec une visite préparatoire des échanges réguliers et des aménagements adaptés à son handicap moteur. La planification, l'écoute, le soutien financier et la bonne communication avec ses collègues lui permettent de gagner en confiance, en autonomie et de vivre une expérience particulièrement enrichissante.

Scannez le QR code pour découvrir son témoignage ➡



Vous pouvez aussi participer à une **colo apprenante**, une **colonie adaptée**, à un **chantier de jeunes bénévoles** ou à des **vacances adaptées organisées (VAO)** à l'étranger.

➡ <http://jeunes.gouv.fr>



BESOIN D'AIDE ?



Aides financières

- En tant qu'étudiant, vous pouvez bénéficier de l'**aide à la mobilité internationale (AMI)**, soit 400 €/mois, si vous participez à un échange ou à un stage de 2 à 9 mois à l'étranger.
- Vous êtes étudiant handicapé reconnu par la Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH) ? Vous êtes éligible à l'**aide spécifique annuelle**. Demandez-la dans votre dossier social étudiant (DSE).
- La Conférence des grandes écoles (CGE) propose des **bourses d'encouragement à la mobilité internationale** pour pallier les surcoûts que rencontrent les étudiants en situation de handicap.
- Des **fondations** (GIVEKA, 100% Handinamique, Zellidja, Fondation de la vocation...) proposent des bourses et aides aux jeunes en situation de handicap pour soutenir leurs projets à l'étranger.
- Pour financer les frais restants à votre charge, sollicitez une **aide pour des vacances adaptées** à la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) et au fonds départemental de compensation du handicap (FDC).
- Certaines **mairies ou conseil régionaux** proposent des aides à la mobilité internationale et prévoient parfois une aide supplémentaire pour les jeunes en situation de handicap.



La plupart de ces bourses sont **cumulables**, n'hésitez pas à anticiper et à multiplier les demandes ! Vous pouvez continuer à percevoir l'**allocation adulte handicapé (AAH)** si vous partez étudier, apprendre une langue étrangère ou suivre une formation professionnelle à l'étranger.

Aides humaines

- Contactez votre **référé handicap** ! Retrouvez leurs contacts et les dispositifs mis en place (aides humaines/techniques, adaptations et aménagements) sur la carte de l'accessibilité des établissements en ligne sur www.etudiant.gouv.fr
- Le **service des relations internationales** de votre établissement pourra vous renseigner sur les accords entre votre établissement et d'autres universités à travers le monde.
- Des **services d'aide au handicap** sont présents dans la plupart des universités à l'étranger. Ils sont listés sur le site de l'Agence européenne pour l'éducation adaptée et inclusive.
- Des associations spécialisées comme **Arpejeh, 100% Handinamique, Droit au Savoir et la Fédération Des Malades et Handicapés** peuvent vous aider.

La **Maison départementale des personnes handicapées (MDPH)** propose aux personnes en situation de handicap un accompagnement dans tous les domaines de la vie. **Mon Parcours Handicap** un site d'information, d'orientation et de services pour les personnes en situation de handicap et leurs aidants.

➡ www.monparcours handicap.gouv.fr



Applis et sites utiles

Consultez les dossiers « Voyage et Handicap » des guides de voyages, les médias spécialisés et les blogs de handivoyageurs pour trouver des lieux accessibles en Europe et dans le monde :

- ➡ <https://pantou.org>
- ➡ www.handicap.fr
- ➡ handilol.com

LA CHECKLIST

POUR PRÉPARER VOTRE DÉPART



☐ Pièces d'identité et documents de voyage

Vérifiez que vos papiers soient à jour et que leur date d'expiration dépasse votre date de retour. Pour vivre et travailler dans un pays de l'UE, votre carte d'identité ou passeport suffit. Au-delà de 3 mois, vous devrez demander une autorisation de séjour. Hors UE, vous aurez besoin d'un passeport, d'un visa et/ou, dans certains cas, d'une autorisation électronique de voyage.

➡ www.europa.eu/youreurope

➡ www.diplomatie.gouv.fr

☐ Santé

Chaque situation induit des besoins spécifiques. Avant de partir, assurez-vous de pouvoir trouver sur place un personnel médical ou d'accompagnement ainsi que le matériel et les médicaments pour votre traitement. Informez-vous auprès des professionnels de santé, organismes et associations qui exercent dans votre pays de destination. Une liste des médecins francophones est disponible sur les sites des consulats. Consultez votre médecin traitant en France pour anticiper d'éventuelles difficultés et prendre les dispositions nécessaires.

➡ www.diplomatie.gouv.fr

☐ Protection sociale

Ne partez pas sans votre carte européenne d'assurance maladie ! Gratuite et valable 2 ans, elle atteste de 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. Hors UE, vous devrez régler vos frais médicaux et seuls les soins urgents et imprévus pourront éventuellement être remboursés. En cas de besoins particuliers liés à un handicap, souscrivez une assurance maladie voyage spécifique et adaptée. 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.cfe.fr - www.cleiss.fr

☐ Hébergement

Si vous partez via un programme de mobilité, vous pourrez peut-être bénéficier d'un logement adapté à vos besoins. Vos référents vous aideront dans vos recherches et aménagements.

➡ Si vous cherchez un logement adapté pour quelques nuits, consultez : www.mobeetravel.com - www.airbnb.fr - www.booking.com

☐ Argent

Informez-vous sur le coût de la vie dans votre pays d'accueil et prévoyez le budget conséquent pour couvrir vos dépenses sur place. Enfin, profitez des cartes de réduction !

➡ <https://cartejeunes.fr> - <https://isic.fr>

☐ Transport

Quel que soit votre mode de transport (avion, train, bateau...), vous avez droit à une assistance gratuite dans les terminaux et à bord. Pensez à la réserver à l'avance en précisant votre situation et votre éventuel équipement (fauteuil, chien guide...). Le jour J, munissez-vous de vos justificatifs (composition, poids et batterie de votre fauteuil, certificat médical...) pour éviter de mauvaises surprises. Enfin, si vous voyagez en voiture, la carte mobilité inclusion stationnement (CMI) est valable partout en Europe.

➡ <https://mon-copilote.com>

➡ www.monparcours handicap.gouv.fr

La carte européenne du handicap devrait (enfin) voir le jour en 2028 !



SITES CLÉS

Centre d'information et documentation jeunesse (CIDJ)

➡ www.cidj.com

Découvrir le monde

➡ www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr

Ministère du travail, de la santé, des solidarités et des familles

➡ www.handicap.gouv.fr

➡ www.monparcours handicap.gouv.fr

Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères (MEAE)

➡ www.diplomatie.gouv.fr

Agence Erasmus+ / Education Formation

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Agence Erasmus+ / Jeunesse et Sport et Corps européen de solidarité

➡ www.corpseuropeensolidarite.fr

➡ www.erasmusplus-jeunesse.fr

Euroguidance

➡ www.euroguidance-france.org

Réseau Eurodesk

➡ www.eurodesk.eu

➡ www.cidj.com/eurodesk

Portail européen de la jeunesse

➡ www.youth.europa.eu

L'Europe est à vous

➡ www.europa.eu/youreurope

Stratégie européenne en faveur des droits des personnes handicapées 2021-2030

➡ <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=23716&langId=en>

Erasmus Student Network (ESN)

➡ www.inclusivemobility.eu

Forum européen des personnes handicapées

➡ www.edf-feph.org

Agence européenne pour l'éducation adaptée et inclusive

➡ <https://www.european-agency.org>

LE RÉSEAU

EURODESK



Eurodesk est un réseau présent dans 36 pays européens et soutenu par la Commission européenne. En France, Eurodesk s'appuie sur le réseau Info Jeunes avec le **CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse)** comme centre national Eurodesk à Paris, et **plus de 150 coordinateurs et référents** présents dans des structures Info Jeunes labellisées Eurodesk en métropole et Outre-mer.

Notre mission ? **Informers les jeunes sur les différentes opportunités de mobilité en Europe et à l'international**, et les encourager à devenir des citoyens actifs.

Eurodesk France **informe et accompagne tous les jeunes** sur tous les types de projets à l'étranger (études, stages, emploi, volontariat...). Nous apportons des **réponses sur mesure** aux demandes des jeunes, nous concevons des **outils** (guides, jeux, podcast), organisons des **événements** et contribuons à l'animation de **portails** (européen, national et régionaux) dédiés à la mobilité des jeunes à l'étranger.

Vous avez une question concernant votre projet à l'étranger ? Contactez-nous sur eurodesk@cidj.com, www.map.eurodesk.eu ou sur     **@EurodeskFR**

Nom et adresse de l'éditeur : CIDJ Paris 13^{ème} – Coordination et rédaction : Claire Conlon et Sophie Girardeau – Direction des éditions : Florence Devenne
Maquette : Pauline de Langre – Graphisme : Fanny Truchon – Imprimeur : DILA
N°ISBN : 978-2-84175-229-4 – Dépôt légal : septembre 2025