

cidj   
#InfoJeunesse

Faire

un

STAGE

à l'étranger

PORTAIL EUROPEEN  
DE LA JEUNESSE



eurodesk



# SOMMAIRE

Le stage, une réalité qui varie selon les pays	2
6 conseils pour optimiser votre recherche de stage	3
Quelques pistes pour trouver votre stage	4
La check-list pour préparer votre départ	6
Bourses et aides financières	7

## Le stage, une réalité qui varie selon les pays

### RÉGLEMENTATION

Si en France le stage s'inscrit toujours dans une formation en lien avec le diplôme préparé, dans une majorité de pays à travers le monde, cette notion s'apparente davantage à une courte période de travail, pas nécessairement liée à un cursus... et rarement rémunérée. Chaque pays ayant sa définition du stage, informez-vous sur la pratique en cours dans la destination choisie.

[www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org)  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)



### CONVENTION

En France, le stage est formalisé par la signature d'une convention entre l'entreprise, l'établissement d'enseignement et le stagiaire. A l'étranger, cette convention n'a pas de valeur juridique et n'est donc pas obligatoire. Veillez toutefois à l'expliquer et à la valider avec votre entreprise car il peut vous permettre de continuer à bénéficier de la sécurité sociale en France et d'être couvert en cas d'accident du travail.

Dans la plupart des pays, si votre stage n'est pas rémunéré, vous ne signez ni convention ni contrat. Selon l'entreprise ou l'organisme dans lequel se déroule votre stage, vous devrez cependant signer un document précisant la réglementation du pays d'accueil, vos droits et devoirs, et parfois même, une cause de confidentialité.

### CONDITIONS DE TRAVAIL

De même que les habitudes culturelles varient selon une région ou un pays, 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. La plupart des stages à l'étranger n'étant pas rémunérés, n'hésitez pas à négocier quelques avantages avec votre entreprise !



# 6 CONSEILS

pour OPTIMISER

votre RECHERCHE de STAGE

1

**Commencez les démarches environ 6 mois à l'avance** car certaines formalités (demandes de visa, passeport, bourse...) exigent du temps.

Pourquoi ne pas **prévoir un rétroplanning** qui liste les tâches à faire par mois/semaine pour suivre l'avancée de votre projet ?

2

**Faites le point sur vos compétences et expériences** pour définir votre projet et vos objectifs. **Listez vos atouts**, ce que vous pourriez apporter à l'entreprise, et les savoir-faire que vous aimeriez acquérir.

3

Assurez-vous de l'adéquation et de la faisabilité de votre projet en vous informant sur la situation économique et les entreprises du pays recherché, mais aussi sur la culture et le mode de vie de ses habitants.  
[www.lemoci.com](http://www.lemoci.com) • [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

4

**Evaluez votre niveau linguistique et commencez à le renforcer avant de partir.** Pour chaque langue, il existe des tests pour vous exercer et des examens qui vous permettent de connaître votre niveau et surtout, de pouvoir en attester sur votre CV.

**Renforcez vos compétences linguistiques grâce aux applis, films et séries en V.O, cafés des langues et tandem linguistiques !**

5

**Adaptez votre CV et votre lettre de motivation** dans la langue et selon les pratiques du pays... ou optez pour le CV européen Europass.  
<https://europa.eu/europass>

**Chaque pays a ses spécificités qu'il faudra prendre en compte pour que votre candidature soit retenue.**

6

N'oubliez pas de **personnaliser vos candidatures et de faire des relances**. Là encore, il est conseillé d'établir un calendrier d'envoi et de relances de candidatures !

# Quelques PISTES

## pour TROUVER votre STAGE

### LA METHODE CLASSIQUE

#### Profiter du réseau de votre école ou université

La plupart des établissements signent des partenariats avec des entreprises à l'étranger, garantissant à leurs élèves des stages vacants chaque année. Pensez à contacter votre service des relations internationales ou le bureau des stages.

#### Envoyer des candidatures spontanées

S'il n'a pas d'offres à vous proposer, votre établissement a peut-être des listings d'entreprises à vous communiquer. Pensez aussi à postuler auprès des entreprises françaises implantées à l'étranger, des entreprises ayant des filiales en France, des grands groupes internationaux et des entreprises locales du pays choisi.

[www.cci-france-international.org](http://www.cci-france-international.org) • [www.europages.fr](http://www.europages.fr) • [www.wayp.com](http://www.wayp.com)

#### Répondre à des offres

Répondez aux annonces parues dans la presse française et étrangère et/ou sur des sites spécialisés :

<https://ec.europa.eu/eures> • [www.iagora.com](http://www.iagora.com)  
[www.kapstages.com](http://www.kapstages.com) •  
[www.welcometothejungle.com](http://www.welcometothejungle.com) •  
[www.jobteaser.com](http://www.jobteaser.com) •  
[www.internshipmapper.com](http://www.internshipmapper.com) •  
[www.aidostage.com](http://www.aidostage.com) • [www.letudiant.fr](http://www.letudiant.fr)  
<https://graduateland.com> • [www.wizbii.com](http://www.wizbii.com)

#### Activer votre réseau

Parlez de votre projet à votre famille et vos amis, à vos professeurs et sur les réseaux sociaux.

### PARTIR AVEC UN PROGRAMME

#### Dans le cadre d'une formation

Erasmus+ permet aux élèves de l'enseignement et de la formation professionnelle (apprentissage inclus), et aux étudiants de l'enseignement supérieur, de faire un stage en Europe. Dans tous les cas, il vous appartient de trouver vous-même votre stage, mais votre établissement peut vous aider.

[www.generation-erasmus.fr](http://www.generation-erasmus.fr)

Les institutions et agences européennes (Commission européenne, Parlement européen...) et internationales (ONU, Unesco...) reçoivent des étudiants et des jeunes diplômés anglophones comme stagiaires chaque année. Les offres de stage sont disponibles sur leurs sites respectifs et sur :

<https://ec.europa.eu/stages> •  
<https://epso.europa.eu> •  
[www.trustedjobs.eu](http://www.trustedjobs.eu) • <http://jobs.euractiv.com>  
[www.eurobrussels.com](http://www.eurobrussels.com)

Le ministère de l'Europe et des affaires étrangères recrute des stagiaires en France mais aussi à l'étranger dans les ambassades, consulats, et représentations de la France auprès des organisations internationales.  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

L'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) met à disposition une banque de stages pour les étudiants en hôtellerie-restauration qui souhaitent partir au Québec. [www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)





Des associations internationales d'étudiants, spécialisées par cursus (droit, sciences, agriculture...), disposent de banques de stages pour étudiants.

<https://step.elsa.org> • <https://aiesec.org>

<http://iaeste.org> • [www.iaasworld.org](http://www.iaasworld.org)

<http://erasmusintern.org>

## Hors cursus

Erasmus+ permet aux demandeurs d'emploi de faire un stage en Europe. Contactez votre conseiller Pôle emploi pour obtenir le statut de stagiaire de la formation professionnelle. Les enseignants et professionnels du secteur de la jeunesse peuvent aussi effectuer un stage en entreprise ou d'observation en Europe.

[www.generation-erasmus.fr](http://www.generation-erasmus.fr)

Eurodyssée permet aux demandeurs d'emploi âgés de 18 à 30 ans et domiciliés en Bourgogne-Franche-Comté ou en Corse, d'effectuer un stage dans certaines régions participantes au programme. Selon la destination, les jeunes reçoivent des cours de langue et une bourse ou un salaire.

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

L'Office franco-allemand pour la jeunesse (OFAJ), via son programme Praxes, aide les bacheliers, jeunes diplômés, demandeurs d'emploi et jeunes en réorientation, âgés de 18 à 30 ans, à trouver un stage en Allemagne, indépendamment d'un établissement ou d'une activité professionnelle.

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

L'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) permet aux demandeurs d'emploi français, âgés de 18 à 35 ans, de faire un stage rémunéré au Canada.

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

Le Corps européen de solidarité est une initiative de l'UE qui permet aux 18-30 ans de trouver une mission de stage à caractère solidaire en Europe.

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

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

## Eurodesk Opportunity Finder



La base de données Eurodesk recense de nombreuses opportunités de stages à l'étranger. Filtrez-les par thématique, destination ou par date limite de candidature !

<https://programmes.eurodesk.eu>

## Avec Erasmus+, multipliez vos expériences à l'étranger !

Erasmus+ permet aux étudiants d'effectuer une mobilité (études et/ou stage) de 12 mois par cycle d'études. Profitez-en pour partir pendant votre licence, puis pour repartir lors de votre master !

[www.generation-erasmus.fr](http://www.generation-erasmus.fr)

## Alternatives au stage

Certains établissements laissent à leurs étudiants le choix de faire un stage ou une mission de volontariat de Service civique ou de Corps européen de solidarité à l'étranger. Pensez-y !

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

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

France Education International propose aux étudiants de partir comme assistants de français à l'étranger en lieu et place de leur stage.

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

## Vous êtes un étudiant en situation de handicap ?

Contactez l'équipe pluridisciplinaire de la maison départementale des personnes handicapées, le référent handicap de votre université ou son service d'accueil des étudiants handicapés, qui pourront vous informer sur vos possibilités de stage à l'étranger. Les associations suivantes pourront aussi vous aider :

[www.arpejeh.com](http://www.arpejeh.com) • [www.droitausavoir.asso.fr](http://www.droitausavoir.asso.fr)

[www.tremplin-handicap.fr](http://www.tremplin-handicap.fr) • [www.handi-u.fr](http://www.handi-u.fr)

<https://www.etudiant.gouv.fr>

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

## Autre possibilité : le stage "clés en main"

Des agences proposent de vous trouver un stage moyennant une certaine somme. Examinez leurs conditions (clauses, tarifs, remboursement...) à la loupe car il existe des arnaques. Certains organismes de séjours linguistiques proposent aussi des stages à l'étranger dans le cadre de formules payantes.

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

# LA CHECKLIST

pour préparer

votre départ

## PIÈCES D'IDENTITÉ



Assurez-vous de posséder une carte d'identité ou un passeport en cours de validité. Notez qu'une durée de validité de passeport de plus de 6 mois peut être exigée à l'entrée de certains pays. Si vous partez en stage dans un pays hors UE, contactez l'ambassade ou le consulat de votre pays de destination plusieurs mois à l'avance pour obtenir, si nécessaire, votre visa et/ou permis de travail. Si vous partez plus de 6 mois, pensez aussi à l'inscription consulaire.

[www.europa.eu/youreurope](http://www.europa.eu/youreurope)  
[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

## SANTÉ ET PROTECTION SOCIALE



Vous partez en Europe ? Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM). Gratuite et valable 2 ans, elle atteste de vos droits à l'assurance maladie et couvre vos soins médicaux nécessaires dans les pays de l'UE, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège et en Suisse. Si vous partez hors UE, vous devrez régler vos frais médicaux sur place et seuls les soins urgents et imprévus pourront éventuellement être remboursés. Consultez votre médecin pour faire le point sur les vaccins nécessaires et les précautions à prendre. Quelle que soit votre destination, mieux vaut souscrire une assurance complémentaire santé, responsabilité civile et rapatriement.

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)  
[www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)  
[www.emevia.com](http://www.emevia.com)  
[www.lmde.fr](http://www.lmde.fr)  
[www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)  
[www.cleiss.fr](http://www.cleiss.fr)



## HÉBERGEMENT



Les foyers d'étudiants ou de jeunes travailleurs n'existent pas dans tous les pays, mais votre université peut peut-être vous aider à trouver un logement. Les auberges de jeunesse et chambres chez l'habitant peuvent vous dépanner pour quelques nuits ; quant à la colocation, elle reste bien souvent la solution !

[www.hihostels.com](http://www.hihostels.com) • [www.roomgo.net](http://www.roomgo.net)  
[www.easyyroommate.com](http://www.easyyroommate.com)

## BUDGET, BANQUE ET ARGENT



Informez-vous sur le coût de la vie dans votre pays d'accueil et prévoyez le budget nécessaire pour couvrir vos frais liés au départ et vos dépenses sur place (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 à l'étranger, examinez les conditions (coûts des virements, commissions et frais de retraits) avec votre banquier. Pensez aussi aux cartes de réduction pour les transports, logements, lieux culturels...

[www.ec.europa.eu/eures](http://www.ec.europa.eu/eures)  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) • [www.isic.fr](http://www.isic.fr)  
[www.fuaj.org](http://www.fuaj.org)

## TRANSPORTS ET PERMIS DE CONDUIRE



Achetez vos billets de transport en avance pour bénéficier du meilleur tarif et, si vous partez en avion, pensez à lire les conditions (enregistrement en ligne, tarifs, poids et dimension des bagages...) qui varient selon les compagnies. Le permis de conduire français est standardisé au niveau européen et est valable dans l'UE quelle que soit la durée de votre séjour. Il peut aussi vous suffire pour conduire de 3 à 12 mois dans certains pays hors UE. Cependant, certains pays étrangers exigeront un permis international (à demander auprès de la préfecture) et d'autres, vous imposeront de passer un examen sur place.

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



# BOURSES et AIDES FINANCIERES

Partir en stage à l'étranger dans le cadre d'un programme permet de simplifier les démarches pour bénéficier d'une bourse.

## PROGRAMMES EUROPEENS

Vous partez en stage avec Erasmus+ ? Les volets Formation professionnelle et Enseignement supérieur du programme prévoient une bourse pour leurs bénéficiaires. Le premier volet offre une bourse qui couvre les frais de voyage et d'hébergement, et un soutien linguistique. Le second offre une bourse de 300 à 450 € par mois. Plus d'infos auprès du bureau des relations internationales de votre établissement et sur [www.generation-erasmus.fr](http://www.generation-erasmus.fr)

## Jeunes en situation de handicap

Le programme Erasmus+ prévoit la prise en charge des frais médicaux réels et de l'accompagnement nécessaire, en plus de la bourse de voyage et des frais d'hébergement. [www.generation-erasmus.fr](http://www.generation-erasmus.fr)

Ton premier emploi EURES aide les jeunes à trouver un emploi, un stage ou un apprentissage dans un autre pays de l'UE, en Norvège ou en Islande. Ce programme offre un soutien financier pour couvrir les frais de transport et d'installation. [www.ec.europa.eu/eures](http://www.ec.europa.eu/eures)

## PROGRAMMES BINATIONAUX

L'OFAJ prévoit plusieurs bourses pour les jeunes Français qui effectuent un stage en Allemagne. Elles s'adressent aux apprentis en formation professionnelle ou technologique, aux étudiants en licence, aux jeunes qui font un stage hors cursus (Praxes) ou dans leur ville ou région jumelle, et aux futurs enseignants. [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)

L'OFQJ offre une bourse de 200 € aux élèves et étudiants de la formation technique et professionnelle qui souhaitent réaliser un stage dans leur domaine de formation au sein d'une entreprise ou d'une institution québécoise. [www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)

L'Association franco-espagnole Diálogo permet aux étudiants qui souhaitent effectuer un stage en Espagne de bénéficier d'un accompagnement à la recherche de stage, d'une bourse et d'un hébergement à Madrid ou à Barcelone. [www.dialogo.es](http://www.dialogo.es)

## AIDES NATIONALES

Aide à la mobilité internationale : Les étudiants boursiers de l'enseignement supérieur qui souhaitent faire un stage en entreprise à l'étranger pendant leurs études peuvent bénéficier d'une allocation de 400 € par mois. Contactez le service des relations internationales de votre établissement. [www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

Certaines universités aident les étudiants qui ont un projet de stage à l'étranger et peu de ressources financières à faire appel au fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes (FSDIE). [www.enseignementsup-recherche.gouv.fr](http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr)

## AIDES REGIONALES, DEPARTEMENTALES ET MUNICIPALES

Certains conseils régionaux, conseils départementaux et municipalités accordent des bourses aux personnes ayant un projet de stage à l'étranger. [www.conseil-general.com](http://www.conseil-general.com)  
[www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org)  
<https://decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr>

## AIDES D'ASSOCIATIONS ET DE FONDATIONS PRIVEES

Selon votre situation et votre projet, certaines associations et fondations privées peuvent vous octroyer une bourse pour concrétiser votre projet de stage à l'étranger. [www.fondationdefrance.org](http://www.fondationdefrance.org)



Certaines bourses sont cumulables !

# SITES CLÉS

Le Centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ)  
[www.cidj.com](http://www.cidj.com)

Le réseau Eurodesk  
<https://eurodesk.eu>  
<https://eurodesk.eu/france>

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

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

Portail du ministère des Affaires étrangères  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

Portail de la mobilité européenne et internationale  
[www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr](http://www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr)

S'orienter, étudier et se former en Europe  
[www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org)

Ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation  
[www.enseignementsup-recherche.gouv.fr](http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr)

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

Le Programme européen pour l'éducation, la formation, la jeunesse et le sport  
<https://info.erasmusplus.fr>

Agence Erasmus+ France/Education Formation  
[www.agence-erasmus.fr](http://www.agence-erasmus.fr)  
[www.generation-erasmus.fr](http://www.generation-erasmus.fr)

Agence Erasmus+ France Jeunesse & Sport  
[www.erasmusplus-jeunesse.fr](http://www.erasmusplus-jeunesse.fr)

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

Eurodyssée  
[www.eurodysee.eu](http://www.eurodysee.eu)

Office franco-allemand pour la jeunesse  
[www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)

Office franco-québécois pour la jeunesse  
[www.ofqj.org](http://www.ofqj.org)

## Les réseaux #InfoJeunesse

## et Eurodesk

Eurodesk est un réseau présent dans 36 pays européens et soutenu par la Commission européenne.

En France, Eurodesk s'appuie sur le réseau Information Jeunesse avec le CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse) comme coordinateur national à Paris, et plus de 100 référents présents dans les CRIJ, CIJ, SIJ, BIJ et PIJ répartis sur tout le territoire.  
[www.cidj.com](http://www.cidj.com)

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

Pour cela, notre réseau de conseillers informe et accompagne tous les jeunes sur tous les types de projets en Europe (études, stages, emploi, volontariat...). Nous apportons des réponses sur mesure aux demandes des jeunes, concevons des outils, organisons des événements et gérons le Portail européen de la jeunesse.

Vous avez une question ou besoin d'un conseil concernant votre projet à l'étranger ? Venez nous rencontrer ou contactez-nous sur [eurodesk@cidj.com](mailto:eurodesk@cidj.com), via notre carte interactive <https://map.eurodesk.eu>, ou sur

   @EurodeskFR.