

CiDJ



FAIRE

UN STAGE

À L'ÉTRANGER

eurodesk
France



Financé par
l'Union européenne

**PORTAIL EUROPEEN
DE LA JEUNESSE**

infojeunes
explorons les possibilités



Label
Information
Jeunesse

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SOMMAIRE

- 2 LE STAGE, UNE RÉALITÉ QUI VARIE SELON LES PAYS
- 10 CONSEILS POUR DÉCROCHER UN STAGE À L'ÉTRANGER 3
- 4 QUELQUES PISTES POUR TROUVER VOTRE STAGE
- BOURSES ET AIDES FINANCIÈRES 6
- 7 LA CHECKLIST POUR PRÉPARER VOTRE DÉPART
- SITES CLÉS 8



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.diplomatie.gouv.fr
www.euroguidance-france.org

Convention

En France, le stage est formalisé par la signature d'une convention entre l'entreprise, l'établissement d'enseignement et le stagiaire. À l'étranger, cette convention n'a pas de valeur juridique et n'est donc pas obligatoire. Veuillez toutefois à l'expliquer et à la valider avec l'entreprise

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.

Dans la plupart des pays, si votre stage n'est pas rémunéré, vous ne signez ni convention ni contrat. Vous pourrez cependant être invité à signer un document précisant la réglementation de l'entreprise ou de l'organisme qui vous recrute, et parfois même, une clause de confidentialité.

Conditions de stage

De même que les habitudes culturelles varient selon les pays, gardez à l'esprit que les conditions de stage (temps de travail, congés, rémunération...) dans un pays étranger sont différentes de celles que vous connaissez en France.

➡ www.eures.europa.eu
www.diplomatie.gouv.fr



10 CONSEILS

POUR DÉCROCHER UN STAGE À L'ÉTRANGER

1

Réfléchissez à votre projet et fixez-vous des objectifs : Faites le point sur vos compétences et expériences, listez vos atouts et les savoir-faire que vous aimeriez développer ou acquérir.

2

Anticipez les démarches administratives car les demandes de visa/passeport ou de bourse peuvent prendre du temps.

3

Vérifiez la faisabilité de votre projet en vous informant **sur la situation économique, le marché de l'emploi et les spécificités culturelles** de votre pays de destination.

➡ www.lemoci.com
www.diplomatie.gouv.fr

4

Élaborez une stratégie de recherche : Postulez à des offres en ligne, contactez le service des relations internationales de votre établissement, parlez de votre projet à vos amis et à votre famille, envoyez des candidatures spontanées...

5

Consultez l'Opportunity Finder d'Eurodesk qui recense de nombreuses opportunités de stages à l'étranger. Filtrez-les par thématique ou destination, puis postulez !

➡ programmes.eurodesk.eu/internships

6

Privilégiez l'expérience du stage à la destination. Le Royaume-Uni suscite l'attraction mais il nécessite un visa stage et un budget conséquent. Parfois, les meilleures opportunités se présentent dans des endroits que vous n'auriez pas envisagés !

7

Évaluez votre niveau linguistique et commencez à le renforcer avant de partir grâce aux applis, films et séries en V.O, cafés des langues et tandems linguistiques.

8

Veillez à adapter votre candidature dans la langue et selon les pratiques du pays. Vous pouvez aussi opter pour le CV européen Europass.

➡ www.europa.eu/europass

9

Personnalisez vos candidatures et faites un calendrier d'envoi et de relances.

10

Restez positif : Rechercher un stage à l'étranger n'est pas un long fleuve tranquille. Poursuivez vos recherches en gardant espoir et détermination.

QUELQUES PISTES



POUR TROUVER VOTRE STAGE

LA MÉTHODE CLASSIQUE

Contacter votre école ou université

Certains établissements ont des partenariats avec des entreprises à l'étranger. Contactez le service des relations internationales ou le bureau des stages de votre établissement.

Envoyer des candidatures spontanées

Postulez 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. Activez votre réseau.

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

Répondre à des offres

Guettez les annonces parues dans la presse française et étrangère et/ou sur des sites spécialisés :

➡ www.eures.europa.eu
www.iagora.com - www.kapstages.com
www.iquesta.com - www.jobteaser.com

PARTIR PENDANT VOS ÉTUDES

Erasmus+ permet aux étudiants de l'enseignement supérieur et de la formation professionnelle, alternants et apprentis inclus, de partir jusqu'à 12 mois en stage à l'étranger. Il vous appartient de trouver vous-même votre stage, mais votre établissement peut vous aider.

➡ www.agence.erasmusplus.fr
[www.cci.fr](#) > Movil'app

Les institutions et agences européennes et internationales recrutent des étudiants et jeunes diplômés qui maîtrisent l'anglais via leur programme de stages.

➡ traineeships.ec.europa.eu
careers.un.org - www.eurobrussels.com
careers.unesco.org
www.diplomatie.gouv.fr

Les étudiants du supérieur, français et affiliés à la sécurité sociale peuvent faire un stage, pendant 6 mois, dans **une ambassade, un consulat, ou une représentation de la France** auprès des organisations internationales. Pensez aussi à consulter les offres de stages des **opérateurs du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères à l'étranger.**

➡ www.pass.fonction-publique.gouv.fr
www.fondation-alliancefr.org
www.institutfrancais.com

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

➡ traineeships.elsa.org - aiesec.org -
iaeste.org - www.iaasworld.org
www.moveagri.educagri.fr
erasmusintern.org

PARTIR HORS CURSUS

Erasmus+ permet aux stagiaires de la formation professionnelle, aux salariés dans le cadre d'une action de formation continue, aux demandeurs d'emploi et aux personnes en insertion sociale ou professionnelle, sans limite d'âge ni conditions de diplôme, de faire un stage de 2 jours à 1 an à l'étranger.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

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.

➡ www.ofaj.org

Profiter d'une expérience professionnelle dans le cadre d'un échange franco-allemand :

➡ www.protandem.org

L'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) permet aux 18-35 ans, français et inscrits à France Travail, de faire un stage rémunéré de 2 à 12 mois dans une entreprise au Canada. Ce programme vous permet de conserver vos indemnités chômage pendant 6 mois.

➡ www.ofqj.org

ALTERNATIVES AU STAGE

L'année de césure permet à des bacheliers et étudiants de faire une pause pendant leurs études pour un projet de mobilité à l'étranger, argumenté et avec l'accord de l'établissement d'enseignement. Un **volontariat de Service civique**, un job, une formation ou un **Corps européen de solidarité** à l'étranger peuvent être envisagés.

➡ www.cidj.com

www.service-civique.gouv.fr
youth.europa.eu/solidarity_fr

France Education International propose aux étudiants français, âgés de 20 à 35 ans, de partir comme **Assistants de français à l'étranger** à la place de leur stage.

➡ www.france-education-international.fr

Le **volontariat international en entreprise ou en administration** (VIE/ VIA) offre des opportunités rémunérées aux 18-28 ans, au sein de filiales françaises à l'étranger.

➡ mon-vie-via.businessfrance.fr



BON À SAVOIR

Les lycéens qui effectuent une mobilité à l'étranger d'au moins 2 semaines en seconde (ou d'au moins 4 semaines en première) pendant le mois de juin pourront être dispensés du stage d'observation désormais obligatoire.

➡ www.education.gouv.fr > Mobilité européenne et internationale

Vous êtes en situation de handicap ?

Il y a des organismes et des aides pour faciliter votre mobilité. Consultez le guide Eurodesk « Handi-Cap sur l'Europe ».

➡ www.cidj.com/guides-a-telecharger



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
www.unosel.org



BOURSES



ET

AIDES FINANCIÈRES



Besoin d'un coup de pouce financier pour concrétiser votre projet de stage à l'étranger ? Il existe des bourses et aides financières et certaines sont cumulables !

Programmes européens

Les stagiaires **Erasmus+** perçoivent une bourse mensuelle lors de leur séjour à l'étranger. Le montant de cette bourse varie selon le coût de la vie dans le pays de destination. Un supplément « inclusion » est prévu pour les personnes en situation de handicap ou d'affection longue durée, les boursiers sur critères sociaux (échelon 6 et 7), les personnes qui vivent en zone rurale ou en quartier prioritaire de la ville. Pour les bénéficiaires Erasmus+ qui empruntent un mode de transport éco responsable (train, bus ou covoiturage) pour rejoindre leur destination, un supplément « transition écologique » est possible.

➡ www.agence.erasmusplus.fr

EURES TMS offre aux demandeurs d'emploi majeurs, ressortissants d'un pays de l'UE, de Norvège ou d'Islande et qui ont trouvé un stage d'au moins 3 mois dans un autre pays du programme, des aides financières pour couvrir leurs frais de transport, d'installation, leur cours de langue et pour la reconnaissance de leur diplôme.

➡ www.pole-emploi.fr/international

Programmes binationaux

L'OFAJ prévoit des bourses entre 300 et 500 € pour les jeunes français, âgés de 18 à 35 ans, qui font un stage pendant leur cursus ou hors cursus en Allemagne.

➡ 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 au Québec.

➡ www.ofqj.org

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.

➡ 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). Certains établissements versent aussi des aides à leurs étudiants pour soutenir leurs projets à l'étranger.

➡ enseignementsup-recherche.gouv.fr

Aides régionales, départementales et municipales

Certains **conseils régionaux, conseils départementaux et municipalités** accordent des bourses aux jeunes ayant un projet de stage à l'étranger.

➡ www.conseil-general.com
www.euroguidance-france.org
www.etudiant.gouv.fr

Aides d'associations et de fondations privées

Selon votre situation et votre projet à l'étranger.

➡ www.fondationdefrance.org
www.aieq.qc.ca - www.nlfr.eu



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 vous inscrire au consulat de France.

➡ www.europa.eu/youreurope
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, en Suisse et au Royaume-Uni. Hors UE, vous devrez régler vos frais médicaux sur place et seuls les soins urgents et imprévus pourront éventuellement être remboursés. Faites le point

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

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

✓ Hébergement

Enquêtez sur l'existence de foyers de jeunes travailleurs dans le pays ou optez pour une colocation. Votre établissement peut peut-être vous aider à trouver un logement. Les auberges de jeunesse et chambres chez l'habitant pourront vous dépanner pour quelques nuits.

➡ www.roomgo.net - www.uniplaces.com
www.easyroommate.com - Erasmus Play
www.housinganywhere.com
www.hihostels.com - www.hostelz.com
www.europeanhostels.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) avant de partir. Enfin, profitez des cartes de réduction !

➡ www.cartejeunes.fr - www.isic.fr

✓ Transport

Achetez vos titres de transport à l'avance pour bénéficier du meilleur tarif et pensez à lire les conditions (enregistrement, poids et dimensions des bagages) car elles varient selon les compagnies. Privilégiez autant que possible le train et le bus si vous partez en Europe (voire même un peu plus loin) qui vous permettront de voyager tout en limitant votre empreinte carbone.

➡ www.omio.fr - www.rome2rio.com
www.raileurope.com - erasmusbytrain.eu
www.hourrail.voyage - www.mollow.eu

SITES CLÉS

Centre d'information et documentation jeunesse (CIDJ)

➡ www.cidj.com

Réseau Eurodesk

➡ www.eurodesk.eu

➡ www.cidj.com/eurodesk

Découvrir le monde

➡ www.decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr

Portail européen de la jeunesse

➡ www.europa.eu/youth

Portail européen sur la mobilité de l'emploi (EURES)

➡ www.eures.europa.eu

L'Europe est à vous

➡ www.europa.eu/youreurope

Euroguidance

➡ www.euroguidance-france.org

CV Europass

➡ www.europass.eu/europass

Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères

➡ www.diplomatie.gouv.fr

Ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse

➡ www.education.gouv.fr

Portail de la vie étudiante

➡ www.etudiant.gouv.fr

France Travail - Mobilité internationale

➡ www.francetravail.fr/international

Agence Erasmus+ France/ Education Formation

➡ www.agence.erasmusplus.fr

Office franco-allemand pour la jeunesse

➡ www.ofaj.org

Office franco-québécois pour la jeunesse

➡ www.ofqj.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 coordinateur national à Paris, **et plus de 150 coordinateurs et référents** présents dans les structures Info Jeunes sur tout le territoire national.

➡ www.cidj.com/eurodesk

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.

Pour cela, notre réseau **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**, organisons des événements et contribuons à l'animation de **Portails européen de la jeunesse**.

Découvrez toutes nos publications en scannant ce QR code :



Vous avez une question ou besoin d'un conseil 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 Valérie Montembault – Direction des éditions : Florence Devenne
Maquette : Pauline de Langre – Graphisme : Fanny Truchon – Imprimeur : DILA
N° ISBN : 978-2-84175-237-9 – Dépôt légal : février 2026