



CiDJ



FAIRE

SA CÉSURE

À L'ÉTRANGER

eurodesk
France



Financé par
l'Union européenne

PORTAIL EUROPEEN
DE LA JEUNESSE

infojeunes
EXPLORER LES POSSIBILITÉS



Label
Information
Jeunesse

■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

SOMMAIRE

2 LA CÉSURE, UNE PAUSE DANS SON PARCOURS

6 CONSEILS POUR FAIRE SA DEMANDE DE CÉSURE 4

5 LES POSSIBILITÉS DE CÉSURE À L'ÉTRANGER

LA CÉSURE EN RÉCAP' 6

7 LA CHECK-LIST POUR PRÉPARER VOTRE DÉPART

SITES CLÉS 8

LA CÉSURE

UNE PAUSE DANS SON PARCOURS

QUAND UNE PAUSE S'IMPOSE !

Besoin d'un temps de réflexion, perte de motivation, envie d'ailleurs ?

Une année ou un semestre de césure sert à sortir du cadre académique de ses études supérieures pour prendre du recul, gagner en expérience et revenir plus motivé. Une césure peut être utile à condition qu'elle soit préparée. En France, beaucoup d'établissements permettent une césure encadrée entre deux années d'études, avec possibilité de réintégrer la formation ensuite, dans un cadre officiel.

Différence entre une année sabbatique et une année de césure

L'année sabbatique peut se faire tout au long de sa vie, elle permet de faire une pause dans ses études ou sa carrière, elle s'auto-finance. L'année de césure se fait uniquement lorsque l'on étudie, elle permet de conserver son statut étudiant ainsi que sa place dans un établissement. Elle s'auto-finance ou elle permet de bénéficier d'aides en tant que volontaire.

RÉGLEMENTATION



La césure est devenue un droit pour les étudiants en juillet 2015

Le cadre a été revu en 2019 comme une « suspension temporaire des études pour acquérir une expérience personnelle ou professionnelle ».

- ▶ Bulletin officiel n° 30 du 23 juillet 2015
→ Mise en œuvre d'une période de césure
 - ▶ Bulletin Officiel N° 15 du 11 avril 2019
→ Mise en œuvre de la suspension temporaire des études supérieures
- ➡ www.education.gouv.fr

Projets de césure prévus dans les textes de réglementation :

- ▶ Stage ou emploi à l'étranger
- ▶ Formation dans un autre domaine
- ▶ Volontariat international - Bénévolat
- ▶ Entrepreneuriat
- ▶ Réalisation d'un projet personnel



QUAND FAIRE SA CÉSURE ?

Pendant son cursus d'études supérieures, y compris après une période de stage obligatoire

⚠ Elle ne peut pas se dérouler à la fin de son cursus d'études supérieures.

➡ www.enseignementsup-recherche.gouv.fr → Césure

Juste après son baccalauréat

À l'occasion de vos vœux **sur Parcoursup, cochez la case « Césure »**. À ce stade, les établissements que vous avez choisis ne voient pas votre demande de césure, elle n'est transmise à l'établissement qu'une fois qu'il vous a accepté. Contactez alors l'établissement d'études supérieures pour connaître ses modalités de demande d'année de césure.

➡ www.parcoursup.gouv.fr/faq



BON A SAVOIR

Pas de césure au lycée !

Il n'est pas possible de partir en année de césure au lycée. En revanche, vous pouvez participer à une mobilité à l'étranger d'au moins 2 semaines en seconde et d'au moins 4 semaines en première, pendant le mois de juin. Cette mobilité dispense du stage d'observation obligatoire et peut être valorisée dans votre parcours scolaire grâce à l'option « mobilité internationale ».

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

Consultez le guide Eurodesk « Vivre une expérience à l'étranger avant 18 ans » :

➡ www.cidj.com/guides-a-telecharger

CONDITIONS



La césure n'est pas un droit automatique

Elle est qualifiée de facultative et **nécessite d'obtenir obligatoirement l'accord de son établissement**.

Si elle est acceptée, elle vous garantit le statut « étudiant » pendant toute la période de césure et la réintégration dans votre formation au retour de césure. Vous devez être inscrit dans votre établissement pendant la durée de la période de césure et le tenir régulièrement informé du déroulement de la césure.

Maintien de la bourse d'étude ?



Si la période de césure consiste en une formation, l'éligibilité à la bourse dépend de la nature de la formation. Celle-ci doit conduire à un diplôme national de l'enseignement supérieur ou être habilitée à recevoir des bourses. Dans les autres cas, le droit à bourse peut être maintenu sur décision de l'établissement, selon des conditions d'assiduité ou non.

⚠ Lorsque le droit à bourse est maintenu, celui-ci entre dans le décompte total de vos droits à la bourse.

CONTACT



Contactez le « Référent césure » de votre établissement ou le responsable de l'établissement après votre inscription administrative.

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





6 CONSEILS

POUR RÉUSSIR SA CÉSURE À L'ÉTRANGER

1 Clarifiez votre projet professionnel ou personnel
Quels sont les objectifs de cette année off ? Tester un métier via un stage ou un emploi, faire une formation professionnelle, permet de vérifier qu'une voie plaît vraiment. Faire du bénévolat ou un volontariat peut répondre à une envie d'engagement et de solidarité, ouvrir de nouveaux horizons, voire retrouver un sens à sa vie.

2 Anticipez la demande
Prenez RDV avec un référent césure dans votre établissement supérieur. Informez-vous sur la date limite du dépôt de la lettre de motivation. Les démarches pour partir à l'étranger peuvent prendre du temps.

3 Présentez un dossier concret

- **Pour faire quoi ?** Stage / emploi / volontariat. Expliquez votre motivation et argumentez.
- **Partir où ?** Pays / ville.
- **Comment ?** Quelle mission et avec quelle structure d'accueil (si connue).
- **Quand ?** Faites un rétroplanning.

Les projets flous sont LA cause n° 1 de refus des établissements.

4 Montrez que la césure sert votre projet académique, professionnel et personnel
L'objectif n'est pas juste de « partir à l'étranger » mais d'améliorer des compétences linguistiques, une expérience internationale ; d'acquérir des connaissances techniques et surtout des qualités humaines (confiance en soi, autonomie, responsabilités, adaptabilité, maturité).

5 Informez-vous sur les caractéristiques et la culture du pays de destination
Partir à l'étranger implique de se renseigner sur les conditions de vie, d'études ou d'emploi, la culture dans le pays choisi. Pour bien vous préparer et mieux gérer les incompréhensions, consultez les guides Eurodesk « Destination Europe et un peu plus loin » et « Time to mind » :

➡ www.cidj.com/guides-a-telecharger

Partout en France, des conseillers Eurodesk peuvent vous aider, voir page 8.

6 S'éloigner pour mieux revenir
Une césure permet de préciser une orientation, de prendre du recul. Après des années d'études intensives ou un passage à vide, une pause réfléchie et structurée peut aider à revenir plus motivé. Partir pour fuir des problèmes peut rendre un séjour à l'étranger compliqué et un retour plus difficile.

LES POSSIBILITÉS DE CÉSURE À L'ÉTRANGER



STAGE OU EMPLOI

Le décret n° 2021-1154 du 3 septembre 2021 précise les modalités de stage en période de césure : durée de 6 mois égale à un semestre universitaire. L'emploi doit être justifié par un contrat de travail.

Pour vous aider à trouver un stage ou un job à l'étranger, consultez les guides Eurodesk « **Faire un stage à l'étranger** » et « **Trouver un job à l'étranger** ».

➡ www.cidj.com/guides-a-telecharger

FORMATION

Partir hors programme Erasmus+ est souvent plus onéreux et vous devez vous occuper de toutes les démarches.

Se former en Europe :

➡ www.euroguidance-france.org
europass.europa.eu/fr/learn-europe

Se former hors Europe :

➡ whed.net

VOLONTARIAT - BÉNÉVOLAT

Une mission de volontariat est indemnisée, inclut une protection sociale et permet d'acquérir de multiples compétences concrètes. À l'étranger, le terme « bénévolat » n'existe pas, le terme « volunteering » englobe le volontariat et le bénévolat.

⚠ Évitez le « volontourisme » !

Choisissez, de préférence, un organisme reconnu par l'État français. Interrogez l'organisme d'accueil sur ses pratiques de volontariat pour vous engager dans une mission responsable.

➡ stop-volontourisme.com

Plusieurs opportunités de volontariat existent au départ de la France :

- ▶ Volontariat international en entreprise ou en administration (VIE-VIA)
➡ mon-vie-via.businessfrance.fr
- ▶ Volontariat de solidarité internationale (VSI)
➡ france-volontaires.org
- ▶ Service civique à l'international (SCI)
➡ www.service-civique.gouv.fr
- ▶ Volontariat franco-allemand (VFA)
➡ www.ofaj.org
- ▶ Corps européen de solidarité (CES)
➡ youth.europa.eu/solidarity/mission_fr

Les organismes de soutien CES aident les jeunes dans leur candidature. 💡

ENTREPRENEURIAT

Élaborez un business plan pour mettre toutes les chances de votre côté.

➡ www.erasmus-entrepreneurs.eu

Your Europe : ➡ europa.eu/youreurope/
CCI France international :

➡ www.ccifrance-international.org

PROJET PROFESSIONNEL

Apprentissage d'une langue dans le cadre d'un séjour linguistique ou au pair : certains établissements l'acceptent, d'autres pas. Le séjour doit être encadré par un organisme.

Séjours linguistiques :

➡ www.cidj.com - www.atout-france.fr
www.unosel.org - www.loffice.org

Au pair à l'étranger :

➡ www.cidj.com - www.iapa.org
www.ufaap.org

LA CÉSURE EN RÉCAP'



À RETENIR !



- **Facultative**
- **Validation de l'établissement requise**
- **Durée** : entre 1 semestre et 1 an maximum
- **Statut étudiant** : conservé selon les conditions de la césure
- **Lieu** : en France ou à l'étranger
- **Reconnaissance de la césure** : crédits ECTS ou certificats



ÉTAPES NÉCESSAIRES

Construire un projet clair

- Objectifs et activités définis

Faire une demande officielle

- Dossier écrit (souvent demandé)
- Calendrier précis
- Justificatifs (contrat, organisme, etc.)

Passage en commission ou validation par la direction



Ce qui fait la différence :

Un projet cohérent avec votre parcours.



Refus fréquent :

Projet trop flou, tourisme, mission courte, absence d'encadrement ou de structure sérieuse.



LES AVANTAGES D'UNE CÉSURE À L'ÉTRANGER



Une expérience concrète et internationale qui fait la différence sur un CV

- Langue étrangère
- Compréhension interculturelle
- Connaissances de méthodes de travail et d'un réseau professionnel à l'étranger

Un développement personnel très apprécié des recruteurs

- Autonomie
- Adaptabilité
- Gestion de situations complexes
- Aptitude à prendre des initiatives et des décisions
- Capacité à rebondir
- Confiance et estime de soi augmentées

Le savoir-faire du montage de projet

- Définir des objectifs et planifier
- Faire un budget
- Présenter, décrire, argumenter

Une clarification de son orientation

- Un choix de cursus avec plus de maturité.
- Une pause, un souffle vaut mieux qu'un essoufflement dans son parcours !

+ DE QUESTIONS ?



➡ [www.animafac.net/
cesure-toutes-les-reponses-vos-questions](http://www.animafac.net/cesure-toutes-les-reponses-vos-questions)

TÉMOIGNAGE

Garance partie en Corps européen de solidarité (CES)
pendant une année de césure :

➡ www.youtube.com/watch?v=lKxQvINfzBg



LA CHECK-LIST

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.

➡ 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 résidences universitaires et de foyers de jeunes travailleurs dans le pays ou optez pour une colocation. Les auberges de jeunesse et chambres chez l'habitant pourront vous dépanner pour quelques nuits.

➡ www.roomgo.net
www.uniplaces.com - Erasmus Play
www.easymroommate.com
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

Euroguidance

➡ www.euroguidance-france.org

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

➡ eures.europa.eu

CV Europass

➡ europass.europa.eu/fr

L'Europe est à vous

➡ www.europa.eu/youreurope

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

Agence Erasmus+ France

➡ info.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 160 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 du **Portail 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 : 978-2-84175-244-7 – Dépôt légal : juillet 2026