

• Au départ de la région Hauts-de-France •

# Trouver un stage en Europe

et un peu plus loin



**Un stage à l'étranger ? A tenter, sans hésitation !**

Dans le cadre scolaire ou en candidature spontanée, principalement de 18 à 30 ans,  
tentez l'immersion culturelle et professionnelle à l'étranger :  
une ligne qui peut faire la différence sur un CV !

# Trouver un stage à l'étranger : ça se prépare !



## La santé : indispensable pour tout projet !

Si vous partez dans l'un des pays de l'UE, en Islande, au Liechtenstein, en Norvège ou en Suisse : demandez votre **carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** !

### Pourquoi ?

**Gratuite**, elle vous permet durant votre séjour de bénéficier d'une prise en charge de certains soins dans le pays de séjour. **La CEAM est individuelle et valable deux ans.**



### Comment l'obtenir ?

Vous pouvez la demander 3 semaines avant votre départ :

- Sur internet à partir de votre compte Ameli,
- Sur un guichet automatique dans une des agences d'assurance santé proche de chez vous,
- Par téléphone au 3646,
- Directement à l'agence d'assurance santé proche de chez vous.

Et si vous partez dans un pays hors de l'UE, vous pouvez également bénéficier d'une protection sociale avec la Caisse des Français à l'Étranger. La CFE a pour vocation et pour mission exclusive d'assurer les expatriés dans le monde entier.

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

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

**Pour les étudiants** : rapprochez-vous de votre mutuelle (SMENO/LMDE) afin de connaître les conditions d'une extension à l'étranger.

**Pour tous** : certaines mutuelles familiales proposent également des possibilités de prise en charge à des coûts intéressants : renseignez-vous !

### Info +

Retrouvez tous les conseils de préparation et une « check list » de départ au CRIJ et dans les PIJ de la région : [www.crij-npdc.fr/site/le-reseau-ij](http://www.crij-npdc.fr/site/le-reseau-ij)

<http://crij-picardie.fr/le-reseau-ij>



## Quel cadre pour bien réussir votre stage ?

La pratique et la notion de stage ne sont pas identiques dans tous les pays : le statut de « stagiaire » varie selon les pays et il n'existe pas de statut « unique » de stagiaire en Europe. Chaque pays ayant sa définition et ses modalités de recrutement, il est important de s'informer au cas par cas, selon la destination choisie.

### Convention : obligatoire ou non ?

#### 1. Pour les jeunes en parcours d'études

En France, les stages liés au cursus scolaire/étudiant sont formalisés par la signature d'une convention entre l'entreprise, l'établissement d'enseignement et le stagiaire. Le stage est reconnu comme faisant partie de la formation, en lien avec le diplôme préparé.

**A l'étranger, cette convention n'a pas de valeur juridique** : elle n'est donc pas obligatoire. Il est important d'expliquer à votre structure d'accueil en quoi consiste ce document afin de le valider avec elle.

**Gardez à l'esprit que les conditions de stage seront différentes** : vous pouvez travailler plus (ou moins) 35 heures, être rémunéré ou défrayé de certains frais (transports, logement, restauration).

Pour plus d'informations, **contactez le service des relations internationales** de votre établissement.

#### 2. Pour les candidatures hors parcours d'études

**Si vous êtes dans le cadre d'une candidature spontanée hors parcours d'études**, il n'y a pas de **convention obligatoire** à passer. Néanmoins, nous vous conseillons de **réaliser un document cosigné avec votre employeur** afin de définir précisément vos missions, les responsabilités, les horaires, le matériel à disposition et les prises en charge éventuelles (repas, transports...).

Pensez à postuler auprès d'entreprises françaises implantées à l'étranger, des entreprises ayant des filiales en France et des entreprises locales dans le pays choisi.

[www.tresor.economie.gouv.fr/Pays](http://www.tresor.economie.gouv.fr/Pays)

Simplement, faites une recherche sur les pages jaunes européennes et/ou internationales par secteur d'activités : c'est un peu fastidieux mais avec de l'organisation, on trouve des liens et des adresses !

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

[www.wayp.com](http://www.wayp.com)

# 4 étapes pour trouver un stage à l'étranger : commencez vos recherches environ 6 mois à l'avance !

1/4

## Évaluez votre niveau linguistique et commencez à le renforcer avant de partir

Faites un point sur votre niveau car les mentions « lu, écrit, parlé » ne sont pas détaillées ! De ce fait :

➤ Soit vous passez par une certification officielle de test de langue (payant) :

[Infos et lieux sur demande au CRIJ Nord-Pas de Calais](#)

- **DELE** : Diploma de Espanol como Lengua Extranjera
- **TOEIC** : Test Of English for International Communication
- **TOEFL** : Test Of English as a Foreign Language
- **ZD** : Zertifikat Deutsch
- **ZDFB** : Zertifikat Deutsch für den Beruf
- **ZMP** : Zentrale Mittelstufenprüfung
- **BULATS** : Test de langue validé par le Conseil de l'Europe en anglais, allemand et espagnol
- Examens de **Cambridge Esol**
- Certificaat Nederlands **Als Vreemde Taal**

➤ Soit vous vous auto-évaluez grâce au test de langue **Europass** (c'est gratuit!) afin de déterminer si vous êtes niveau débutant (A1/A2), intermédiaire (B1/B2) ou expert (C1/C2) <http://europass.cedefop.europa.eu/fr/documents/european-skills-passport>

➤ Et avec d'autres tests gratuits :

[www.ef.com/fr/tests/tests/epis/lp/frstudyrama](http://www.ef.com/fr/tests/tests/epis/lp/frstudyrama)

[www.studyrama.com/studyrama-tv/formations/ameliorer-son-anglais-par-le-francais-yes-91211](http://www.studyrama.com/studyrama-tv/formations/ameliorer-son-anglais-par-le-francais-yes-91211)

Comment améliorer sa pratique et son niveau d'anglais avant de partir, de façon sympa ?

➤ 20 sites de tests d'anglais gratuits à essayer : <http://cursus.edu/institutions-formations-resources/formation/13496/20-sites-tests-anglais-gratuits-essayer>

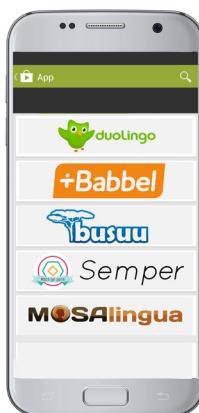
➤ Des cours en ligne et des médias à lire : Englishtown ; 7speaking ; Gymglish ; Connecting English ;

➤ Des magazines : Vocable

➤ Des médias : BBC News

➤ Des cafés polyglottes sont également organisés dans certaines villes : demandez les adresses au CRIJ Nord-Pas de Calais !

Des applis gratuites à télécharger :  
Duolingo / Babbel / Semper / Busuu / Mosalingua



**Stage réussi = vos compétences et votre motivation + les besoins de l'entreprise et la situation du pays !**

Vous devez déjà délimiter votre secteur d'activités (commerce, social, collectivité, ingénierie, transport ...), puis 1 à 2 destinations « réalistes » (par rapport à votre niveau de langue, votre budget, la situation du pays...).

Vous pouvez mener vos recherches en suivant les informations très précises et détaillées du Ministère des Affaires Étrangères et du Développement International :  
[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) > **Conseils aux voyageurs et Dossiers Pays**

C'est sur le site de l'**EURES** (le portail européen sur la mobilité de l'emploi), dans la rubrique « Vivre et travailler » que vous trouverez de nombreuses infos sur le marché du travail, les secteurs porteurs et même des entreprises cherchant à recruter, donc, cherchant potentiellement des compétences à pourvoir !  
<https://ec.europa.eu/eures/public/fr/>

**N'hésitez pas à surfer et à ajuster vos carnets d'adresses et vos destinations !**



### Info +

**Un dernier bon plan ?** Le site anglais [manabi.fr](http://manabi.fr) est une mine d'or de conseils, d'exercices et de sites pour apprendre l'anglais avec plaisir ! Profitez-en pour préparer à l'avance votre présentation par cœur, dans la langue du pays afin d'éviter le stress à l'arrivée !

# 4 étapes pour trouver un stage à l'étranger

3/4

## Adaptez votre CV et votre lettre de motivation

**Etape nécessaire et obligatoire, il faut adapter votre candidature évidemment à la langue et aux pratiques du pays !**

N'oubliez pas que votre CV ne peut PAS être « juste » un CV français traduit dans la langue du pays : **il faut respecter le « format » du pays** : par exemple, un CV britannique se présente sur deux pages. Traditionnellement, il détaille TOUTES les expériences (travail, loisirs, sports, bénévolat, volontariat...) et accordera moins d'importance (pour un job ou un stage) aux diplômes qu'en France.

### + Proposez votre mission de stage « idéal »

Il faut avoir en tête que votre lieu de stage doit avoir besoin de vous, il est donc très important de :

- valoriser vos expériences et expliquer ce que vous savez faire,
- présenter la mission à laquelle vous aimeriez contribuer dans votre stage, par exemple : soutenir le développement d'un projet, gérer la logistique, contribuer à la communication, faciliter une mise en œuvre de produit/réalisation... ?

En bref, renseignez-vous sur le profil et les attentes de votre lieu de stage afin de proposer la mission qui y répond : devenez la personne-clef qui leur faut !

### Info + > Valorisez vos talents !

Souvent **on ne valorise pas suffisamment les expériences vécues** : n'hésitez pas à faire comme les Britanniques et à détailler l'ensemble de votre parcours !

Cela peut concerter votre **implication dans une association** (tous thèmes), **des petits jobs, une passion** (sport, danse, photos, voyages...) : il est important de bien marquer ce que cela peut vous amener > **esprit d'équipe, organisation, autonomie, créativité...bref, mettez en lumière vos talents !**

Pour votre motivation, **montrez-vous impliqué** ! Regardez les sites web et réseaux sociaux de votre structure potentielle, et par exemple, **parlez de ce que vous avez aimé** : une action, un produit, un partenariat, une compétence...



**On récapitule ! Alors, si tout va bien, vous avez déjà :**

**1/4 > Évalué votre niveau de langue**

**2/4 > Choisi 1 à 2 pays « réalistes » selon l'employabilité, le secteur d'activité que vous visiez et votre niveau de langue**

**3/4 > Valorisé vos compétences, vos expériences et votre parcours sur un CV adapté au pays**

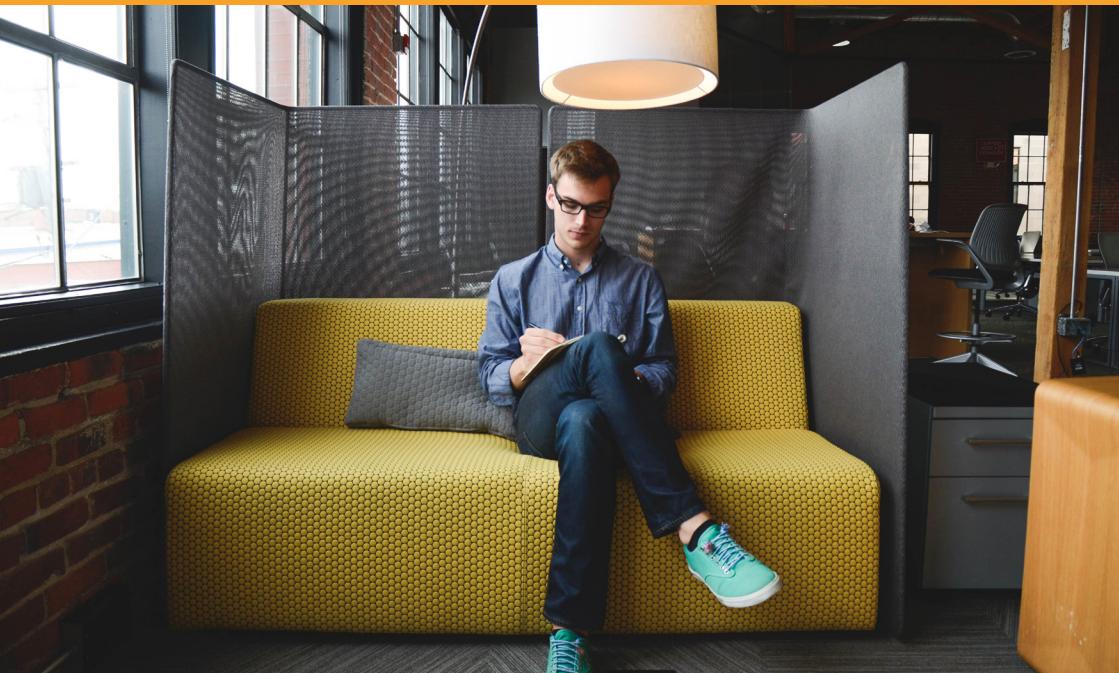
**On y est presque !**

Dans cette dernière étape, maintenant, on se lance dans un mailing individualisé (cf. site de référence page 11) vers les entreprises / structures les plus pertinentes (**il vaut mieux 20 candidatures pertinentes et précises que 200 candidatures vagues et sans objet**).

Pour personnaliser vos envois, cherchez les noms des directions et/ou des ressources humaines et n'hésitez pas à relancer (très poliment !) si vous n'avez pas de réponse au bout de 10 jours.

### Info +

Prenez le temps de personnaliser, **n'hésitez pas à relancer 10 jours après votre envoi/ mailing** en précisant votre motivation et votre enthousiasme à participer au projet de la structure.



# Réussir votre stage à l'étranger : Les autres possibilités



## Les possibilités en + pour votre stage à l'étranger

**Plusieurs types de stages existent, ils sont même rémunérés ou pris en charge partiellement ou intégralement !**

On trouve ainsi :

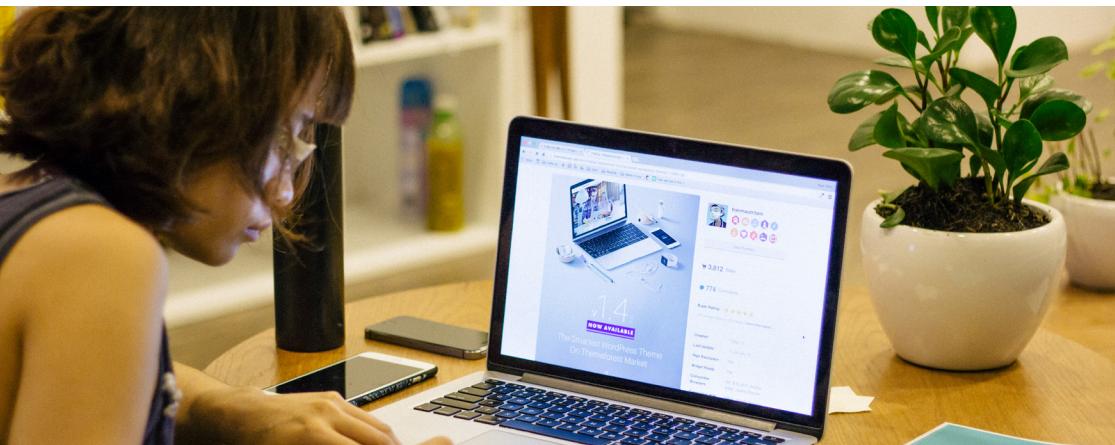
- Le stage dans une institution européenne ou une organisation internationale.  
Plus d'informations sur : [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) - [www.euroguidance-france.org](http://www.euroguidance-france.org)
- Le stage « clé en main » proposé par des organismes commerciaux : la liste des structures agréées est disponible auprès du réseau Information Jeunesse.
- Dans le cadre d'un programme (de l'**OFAJ** vers l'Allemagne, « **Erasmus +** » pour les collégiens/lycéens /étudiants /apprentis...) : [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org) - [www.erasmusplus.fr](http://www.erasmusplus.fr)
- Plus d'infos dans le Guide « Destination Europe et un peu plus loin » réalisé par le CRIJ Nord-Pas de Calais : [www.crij-ndpc.fr](http://www.crij-ndpc.fr) > **Partir à l'étranger**
- Pour les stages de lycées professionnels et les apprentis, n'hésitez pas à joindre le rectorat de votre région. Pour la région Hauts-de-France, joindre les DAREIC, les délégations académiques aux relations européennes et internationales et la coopération.

### > Rectorat de l'académie de Lille

20 rue Saint-Jacques  
59033 Lille Cedex  
03 20 15 60 00  
[ce.dareic@ac-lille.fr](mailto:ce.dareic@ac-lille.fr)  
[www.ac-lille.fr](http://www.ac-lille.fr)

### > Rectorat de l'académie d'Amiens

20, boulevard d'Alsace-Lorraine  
80063 Amiens cedex 9  
03 22 82 38 23  
[ce.rectorat@ac-amiens.fr](mailto:ce.rectorat@ac-amiens.fr)  
[www.ac-amiens.fr](http://www.ac-amiens.fr)





### **Trouver un financement pour votre stage demande (une fois de plus !) anticipation et organisation !**

Il existe des soutiens selon les situations et projets en Région, et selon les ministères de rattachement : n'hésitez pas à vous informer auprès de votre CRIJ et/ou de votre relais Eurodesk ([www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu)) le plus proche.

#### **> Dispositifs et bourses nationales**

##### **Ministère de l'Education nationale, de l'Enseignement supérieur et de la recherche**

- Aide à la mobilité internationale (aide complémentaire à la bourse du CROUS)**

**Quel montant ?** 400 € pour toute la mobilité

**Qui peut en bénéficier ?** Les étudiants boursiers qui souhaitent effectuer un stage à l'étranger dans le cadre de leur cursus d'études et qui en font la demande dans le cadre du dossier social étudiant (DSE) au CROUS

**Plus d'informations :** contactez le service des relations internationales de votre établissement [www.cnous.fr/carte](http://www.cnous.fr/carte)

- Fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes (FSDIE)**

**Quel montant ?** Jusqu'à 800 €

**Qui peut en bénéficier ?** Les étudiants désirant faire un stage à l'étranger et ayant peu de ressources financières

**Plus d'informations :** contactez le service de la vie étudiante de votre université

#### **> Dispositifs et bourses régionales, départementales et municipales**

Le Conseil régional Hauts-de-France propose des aides financières ainsi que différentes bourses spécifiques.

Toutes les informations et précisions sur les sites :

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

[www.crij-npdc.fr/site/partir-a-letranger/se-preparer](http://www.crij-npdc.fr/site/partir-a-letranger/se-preparer)

<http://crij-picardie.fr/preparer-votre-projet-de-mobilite/>

On dénombre également d'autres mesures et dispositifs au niveau départemental et municipal : renseignez-vous auprès de votre Point Information Jeunesse de proximité ! (coordonnées sur le site du CRIJ Nord-Pas de Calais : [www.crij-npdc.fr](http://www.crij-npdc.fr) et sur l'appli gratuite à télécharger sur Google Play et App Store).

D'autres bourses de mobilité sont recensées ci-après :

[www.crij-npdc.fr/site/wp-content/uploads/2015/08/rec-aides-2015-2016.pdf](http://www.crij-npdc.fr/site/wp-content/uploads/2015/08/rec-aides-2015-2016.pdf)

#### **Info +**

Le Conseil Départemental du Pas-de-Calais initie des mesures « Coups de pouce » afin d'aider les jeunes dans de multiples situations (permis, séjours collectifs, initiatives, vacances..) : n'hésitez pas à y jeter un œil ! [www.jeunesdu62.fr](http://www.jeunesdu62.fr)

# Réussir votre stage à l'étranger : Les autres possibilités

## Info + : les dispositifs « binationaux »

Il existe des bourses ou des soutiens spécifiques par pays, selon le stage, son thème, sa durée...n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre structure Information Jeunesse !

### Par exemple : l'aide « Diálogo » en Espagne

**Quoi ?** Une aide mensuelle, cotisation à la sécurité sociale du pays (moyennant 6 € par mois), hébergement à Madrid ou à Barcelone

**Pour qui ?** Les étudiants qui souhaitent effectuer un stage (pas toujours rémunéré)

**Plus d'informations :**

[www.dialogo.es](http://www.dialogo.es)



## Le retour : une étape à ne pas manquer !

Votre stage à l'étranger a permis de booster votre projet professionnel et personnel ? Retranscrivez votre expérience dans votre CV et pensez à activer vos réseaux à votre retour !

- **Mettez en valeur les compétences acquises au cours de votre mobilité sur votre CV :** adaptabilité, ouverture d'esprit, découvertes culturelles, perfectionnement linguistique.
- **Conservez tous les justificatifs de votre expérience à l'étranger** dans un dossier : bulletins de paie, certificats de travail, attestation de l'employeur, copie de vos réalisations.
- **Dès votre retour, illustrez votre expérience sur vos réseaux personnels** (Facebook) **et professionnels** (LinkedIn, Viadeo) et restez en veille en cas de recrutement. Dans tous les cas, consultez les paramètres de sécurité de vos réseaux sociaux et soignez votre « e-réputation » !



# Les sites de références

Pour vous informer et vous accompagner en Région Hauts-de-France



**CRIJ Nord-Pas de Calais à Lille**  
[www.crij-npdc.fr](http://www.crij-npdc.fr)  
[www.facebook.com/CRIJNPDC](http://www.facebook.com/CRIJNPDC)



**CRIJ Picardie à Amiens**  
<http://www.crij-picardie.fr>  
[www.facebook.com/CRIJPICARDIE](http://www.facebook.com/CRIJPICARDIE)



**« Ready To Move ! », la plateforme régionale de mobilités**  
[www.facebook.com/Ready-to-move-Plateforme-de-mobilites-499794810210685](http://www.facebook.com/Ready-to-move-Plateforme-de-mobilites-499794810210685)



**Eurodesk**  
[www.eurodesk.eu](http://www.eurodesk.eu) (in English)  
[www.facebook.com/EurodeskFrance](http://www.facebook.com/EurodeskFrance)

## Sites d'offres et d'annonces

Soyez vigilants sur votre recherche d'offres et d'annonces de stage. Tous les organismes trouvés sur internet ne sont pas forcément fiables ou agréés ! Nous vous proposons une liste de structures relais mais n'hésitez pas à revenir vers nous afin de vérifier l'opportunité qui se présente à vous !

## Annuaires professionnels

<http://fr.kompass.com>  
[www.lemoci.com](http://www.lemoci.com)  
[www.letudiant.fr/fiches/les-entreprises-qui-recrutent.html](http://www.letudiant.fr/fiches/les-entreprises-qui-recrutent.html)  
[www.ccifrance-international.org](http://www.ccifrance-international.org)

## Sites spécialisés

<http://aiesecfrance.org/fr>  
[www.iaeste.org/students](http://www.iaeste.org/students)  
[www.teli.asso.fr](http://www.teli.asso.fr)  
<http://jobs-stages.letudiant.fr>  
[www.kapstages.com](http://www.kapstages.com)  
[www.jobstage.com](http://www.jobstage.com)  
[www.placeojeunes.com](http://www.placeojeunes.com)  
[www.directemploi.com](http://www.directemploi.com)  
<http://odyssee-agri.com>

**Suivez toute l'actualité et les bons plans de l'Information Jeunesse**

en Nord-Pas de Calais sur :

**www.crij-npdc.fr**

Suivez-nous également sur [facebook.com/crijnpdc](https://facebook.com/crijnpdc)

et en Picardie sur :

**www.crij-picardie.fr**

Suivez-nous également sur [facebook.com/crijpicardie](https://facebook.com/crijpicardie)



Flashez le QR code ou téléchargez l'application mobile du réseau IJ Nord-Pas de Calais sur App Store ou Google Play

**Publication réalisée par le CRIJ Nord Pas de Calais et le CRIJ Picardie**

**Direction de la publication :** Jacques Fontaine - Ghislaine Lefebvre

**Conception-rédaction :** Karine Zaborowski et Marion Luce avec le groupe Eurodesk NPDC

**Apports documentaires :** mutualisation par le réseau Eurodesk France

**Création de la maquette et mise en page :** Baptiste Vincré

**Communication :** Violaine Colaert

**CRIJ Nord Pas de Calais**

2 rue Nicolas Leblanc

59000 LILLE

Tél : 03 20 12 87 30

[www.crij-npdc.fr](http://www.crij-npdc.fr)

[facebook.com/crijnpdc](http://facebook.com/crijnpdc)

**CRIJ Picardie**

50 rue Riolan

80000 Amiens

Tél : 03 22 50 02 70

[www.crij-picardie.fr](http://www.crij-picardie.fr)

[facebook.com/crijpicardie](http://facebook.com/crijpicardie)



**eurodesk**

