

# ID. MÉTIERS<sup>1</sup>

MON

ORIENTATION

*c'est* la Région !

**l'Essentiel n° 4**

## Mobilité internationale

*Un tremplin pour ton parcours !*



### MOTS-CLÉS

- > Une **EXPÉRIENCE à vivre** : une opportunité enrichissante et gratifiante.
- > Plus d'**OUVERTURE sur le monde** : te confronter à d'autres langues et modes de vie.
- > Une **DÉCOUVERTE de soi** : comprendre tes motivations, prendre conscience de tes points forts.
- > Des **SOFT SKILLS à la clé** : développer ta confiance en toi, ta capacité d'adaptation, ta gestion du stress...

“

*On perd tous nos repères, mais ça fait grandir et évoluer.*

”

Elsa

Élève au lycée Stéphane-Hessel de Toulouse  
3 mois d'échange en Allemagne



La Région  
**Occitanie**  
Pyrénées - Méditerranée

# ENVIE DE PARTIR ? SUIS LA FEUILLE DE ROUTE !

Pendant ta scolarité dans le secondaire ou le supérieur, sur ton temps perso ou une année de césure : à tout moment, plus qu'un voyage, partir à l'étranger est un atout majeur. Fonce !

## POURQUOI PARTIR ?

Le réflexe "mobilité apprenante" !

- Progresser dans une langue.
- Découvrir d'autres savoir-faire, y compris professionnels si tu es en voie pro, qui te permettront d'affiner tes projets d'orientation.
- Rencontrer des amis de différentes nationalités et te construire un réseau pro international.
- Booster ton dossier scolaire, ton profil Parcoursup et ton CV ! Une expérience à l'étranger est synonyme d'ouverture d'esprit, de débrouillardise... autant de qualités appréciées lorsque tu postuleras à un stage, une alternance ou une formation post-bac !

## OÙ PARTIR ?

Ouvre l'œil !

- Une des clés de la réussite de ton projet, c'est de balayer les idées reçues sur les différents pays et de bien te renseigner pour choisir ta destination. Pour certaines, il existe des organismes référents, comme par exemple l'Office franco-allemand pour la jeunesse (OFAJ).
- Tu sais que tu as envie de partir, mais tu ne sais pas où ? Fais le plein de posts inspirants sur le compte Instagram @faistavalise.ij.

### ZOOM SUR EOLE OCCITANIE

Une mine d'infos ! Offres de mobilité, vidéos et podcasts de témoignages de jeunes partis à l'étranger, infos sur les programmes de mobilité, contacts pour concrétiser ton projet, actus et événements à ne pas manquer...

[www.eole-occitanie.org](http://www.eole-occitanie.org)



FLASHÉ-MOI !



## LE COIN DES PARENTS

Stop aux idées reçues !

- « Il faut être bon-ne en langues. »  
**Faux** : si les langues sont un point faible chez votre ado, c'est justement pour cette raison qu'il faut le ou la laisser partir ; en immersion quotidienne dans un pays, les progrès se font vite ressentir, alors faites-lui confiance et rassurez-le-la ! D'autant que certains programmes ne demandent pas de niveau minimum.
- « C'est cher. »  
**Faux** : si beaucoup de séjours linguistiques sont payants, il existe des programmes dont les frais sont pris en charge partiellement ou en totalité. Faites-vous accompagner dans ce projet (voir ci-contre).
- « C'est une année de perdue dans son cursus scolaire. »  
**Faux** : au contraire, c'est un accélérateur d'opportunités ! Votre ado va gagner en maturité, en autonomie et en capacité d'adaptation, des qualités utiles pour la suite de son parcours.
- Vous avez encore des doutes ? Pour aller plus loin, consultez par exemple :
  - <https://tinyurl.com/mallettedesparentsTAP4>
  - <https://tinyurl.com/euroguidanceTAP4>
  - [www.education.gouv.fr/la-mobilite-des-eleves-3191](http://www.education.gouv.fr/la-mobilite-des-eleves-3191)

### Marielle

Il faut apprendre à lâcher prise

Notre fils, lycéen, est parti 15 jours, puis un mois. À présent, il va passer une année entière à l'étranger. Y aller progressivement, c'est l'idéal. Et il ne faut pas négliger l'accompagnement à chaque retour.



## AVANT LE BAC : COMMENT PARTIR ?

### SUR LE TEMPS DE CLASSE

- Participe à un voyage scolaire : au lycée, tu auras sans doute l'occasion de partir une semaine en Europe, en général en Angleterre, Allemagne, Espagne ou Italie, en lien avec les enseignements de langues ou en section euro.
- Pars en immersion scolaire de plusieurs mois dans un lycée à l'étranger, dans le cadre d'un « contrat d'études » entre ton lycée et celui du pays d'accueil ! Tes notes lors de ce séjour sont prises en compte dans tes moyennes et pour ton bac. Tu peux aussi partir un an dans un lycée français à l'étranger.

### Elsa

Une des meilleures expériences de ma vie !

En 3<sup>e</sup>, j'ai participé à un échange avec des correspondants allemands qui m'a donné envie de partir seule dans un lycée en Allemagne pendant 3 mois, ce que j'ai fait en 2<sup>d</sup>e. Ça m'a redonné confiance en moi et permis de créer des liens différents, au-delà de la barrière de la langue, de la culture, de la manière de penser...

- En voie pro, la mobilité internationale prend souvent la forme de périodes de formation, de visites d'entreprises ou de stages.
- Enfin, des organismes de séjours linguistiques proposent des trimestres, semestres ou années entières à l'étranger. Mais attention au prix et à bien vérifier avec ton lycée que la scolarité suivie là-bas sera prise en compte à ton retour.

1. Pays européens et associés au programme Erasmus+.  
2. [www.beegup.com/](http://www.beegup.com/)  
3. <https://tandem.net/fr>  
4. [www.ofaj.org/programmes-formations/cours-binationalux-en-tandem#1](http://www.ofaj.org/programmes-formations/cours-binationalux-en-tandem#1)

Des projets à chaque temps fort de ta vie !

### SUR TON TEMPS PERSO

- « Réseaute » utile, par exemple sur des applications comme Beegup<sup>2</sup>, Tandem<sup>3</sup>, ou encore avec les cours de l'OFAJ<sup>4</sup>. Tu y échanges avec des correspondant-es étranger-ères. Et si des affinités se créent, pourquoi ne pas ensuite leur rendre visite ?
- Pendant les vacances, si tu as mis un peu d'argent de côté, pars en **summer camp** : hébergement en famille d'accueil ou en mode colo, cours de langue, activités pour découvrir le pays... Consulte les sites [www.unosel.org](http://www.unosel.org) et [www.loffice.org](http://www.loffice.org) pour trouver ton séjour.
- Engage-toi ! Près de chez toi, tu peux t'inscrire à un chantier bénévole international dans le domaine de l'environnement, la construction, l'animation... Tu y rencontreras d'autres participants du monde entier. Tu peux également effectuer un échange de jeunes organisé par une asso locale œuvrant pour le sport, la culture, l'art ou encore la science (renseigne-toi dans un point Info Jeunes), voire même un service civique à l'étranger ou un volontariat du Corps européen de solidarité (CES).



### FAIS-TOI ACCOMPAGNER DANS TON PROJET

- Dans ton lycée, il y a peut-être un-e enseignant-e référent-e pour l'action européenne et internationale (EREAI) qui t'aiguillera.
- Les organismes régionaux de l'orientation peuvent aussi te conseiller : un-e expert-e Eurodesk-Info Jeunes, les Maisons de l'Orientation à Toulouse et Montpellier ou encore leurs permanences dans les Maisons de ma Région.
- Tu peux aussi échanger avec les conseillers des CIO.

# PARTIR APRÈS LE LYCÉE

## QUAND ?

- Juste après le bac, avant de te lancer dans tes études sup, ou pendant celles-ci !
- **Bon à savoir** : le bac français est généralement reconnu dans toute l'UE, tout comme le système européen LMD (licence, master, doctorat), ce qui facilitera ta mobilité durant ton cursus.

## COMMENT ?

- Toutes les possibilités citées page précédente restent envisageables.
- Tu peux effectuer un **stage en entreprise à l'étranger** ou un **échange universitaire** (d'un semestre ou d'une année, dans une université ou école étrangère ayant des accords avec la tienne). Tu pourras bénéficier d'aides de la Région, de l'État et/ou du programme Erasmus+ selon ta situation.
- **À partir de 18 ans, d'autres portes s'ouvrent** : visa vacances-travail, séjour au pair, woofing, volontariat franco-allemand (VFA), volontariat de solidarité internationale (VSI), volontariat international en entreprise ou en administration (VIE ou VIA), service civique écologique...
- Mais ce n'est pas tout ! Les possibilités sont encore nombreuses : citons par exemple l'action **DiscoverEU**, qui permet aux jeunes de 18 ans de voyager gratuitement en train dans toute l'Europe.

## QUELLES AIDES POUR ÉTUDIER À L'ÉTRANGER ?

- Les aides régionales Mouv'Occitanie : <https://www.laregion.fr/Aides-Mouv-Occitanie>
- Toutes les autres aides : [www.etudiant.gouv.fr/fr/les-autres-bourses-et-aides-pour-etudier-l-etranger-190](http://www.etudiant.gouv.fr/fr/les-autres-bourses-et-aides-pour-etudier-l-etranger-190)



© Arthur Parsot - Région Occitanie

## LIENS UTILES

### Ressources en Occitanie

- [www.laregion.fr/Avec-Mouv-Occitanie-la-Region-t-aide-pour-ta-mobilite-internationale](http://www.laregion.fr/Avec-Mouv-Occitanie-la-Region-t-aide-pour-ta-mobilite-internationale)
- [www.laregion.fr/Mobilite-internationale-au-lycee](http://www.laregion.fr/Mobilite-internationale-au-lycee)
- [www.laregion.fr/A-l-etranger](http://www.laregion.fr/A-l-etranger)
- [www.crij.org](http://www.crij.org) (rubrique « Partir à l'étranger »)
- [www.laregion.fr/maison-orientation-toulouse](http://www.laregion.fr/maison-orientation-toulouse)
- [www.laregion.fr/maison-orientation-montpellier](http://www.laregion.fr/maison-orientation-montpellier)
- [www.laregion.fr/L-annuaire-des-Maisons-de-la-Region](http://www.laregion.fr/L-annuaire-des-Maisons-de-la-Region)
- [www.ac-montpellier.fr/europe-et-international-122438](http://www.ac-montpellier.fr/europe-et-international-122438)
- [www.ac-toulouse.fr/europe-et-international-126559](http://www.ac-toulouse.fr/europe-et-international-126559)

### Ressources nationales

- <https://decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr>
- [www.onisep.fr/formation/partir-a-l-etranger](http://www.onisep.fr/formation/partir-a-l-etranger)
- <https://boussole.jeunes.gouv.fr>
- <https://agence.erasmusplus.fr/profils/vous-souhaitez-partir-a-letranger>
- [www.erasmusplus-jeunesse.fr](http://www.erasmusplus-jeunesse.fr)
- <https://moveagri.educagri.fr>
- <https://tinyurl.com/TAP4chantier>
- <https://tinyurl.com/TAP4volontaire>
- [www.ofaj.org](http://www.ofaj.org)
- <https://youth.europa.eu>