

## CES : Corps Européen de solidarité pour les 18-30 ans

En rejoignant le Corps Européen de Solidarité, vous pourrez vous investir dans des projets sociaux et solidaires en effectuant un volontariat, un stage ou un emploi en Europe et dans ses pays voisins, voire en montant ou intégrant un projet local en lien avec l'Europe.

Le Corps Européen de Solidarité inclut plusieurs volets :

- un volet volontariat de 2 à 12 mois sur des missions d'intérêt général
- un volet activités professionnelles en stage (2 à 6 mois) ou en emploi (3 à 12 mois)
- un volet solidarité pour un groupe d'au moins 5 jeunes de 2 à 12 mois.

Plus d'infos : [https://europa.eu/youth/solidarity\\_fr](https://europa.eu/youth/solidarity_fr)

LE CIJ  
ACCUEILLE DES VOLONTAIRES  
VENEZ LES RENCONTRER

## SANTÉ

Court séjour en Europe : pensez à la carte européenne d'assurance maladie (CEAM).

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

Long séjour : prévoir une assurance complémentaire + rapatriement. [www.cfe.fr](http://www.cfe.fr)

## PRÉPARER SON RETOUR

Reprise d'étude ou recherche d'emploi, le retour ça se prépare.

Regardez la date d'inscription des formations afin de ne pas louper le coche.

## Valoriser son expérience sur son CV

Mettez en valeur sur votre CV les compétences acquises au cours de votre mobilité et illustrez votre expérience sur les réseaux sociaux professionnels.

Le passeport de compétences Europass vous aidera à présenter vos compétences et qualifications de manière claire dans les différentes langues de l'UE.

[www.europass.cedefop.europa.eu](http://www.europass.cedefop.europa.eu)

CIJ 95

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

1 PLACE DES ARTS

95000 CERGY

01 34 41 67 67

## HORAIRES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi de **12h à 18h**

Des informatrices vous renseignent par téléphone au **01 34 41 67 67** du lundi au vendredi de **9h à 18h** ou par mail [cij@cij95.asso.fr](mailto:cij@cij95.asso.fr)

Pour vous aider à réaliser votre projet d'études, de stage, de travail, de volontariat ou de voyage.

Possibilité de prendre rendez-vous le matin de **10h à 12h** avec des informatrices Europe International du CIJ.

Ateliers sur la mobilité, astuces pour la réalisation de CV et lettre de motivation en anglais, ateliers thématiques.

CIJ.VALDOISE.FR



@cijvaldoise

@EuropeDirectValDOise



@cijvaldoise



@cijvaldoise



Erasmus+

eurodesk

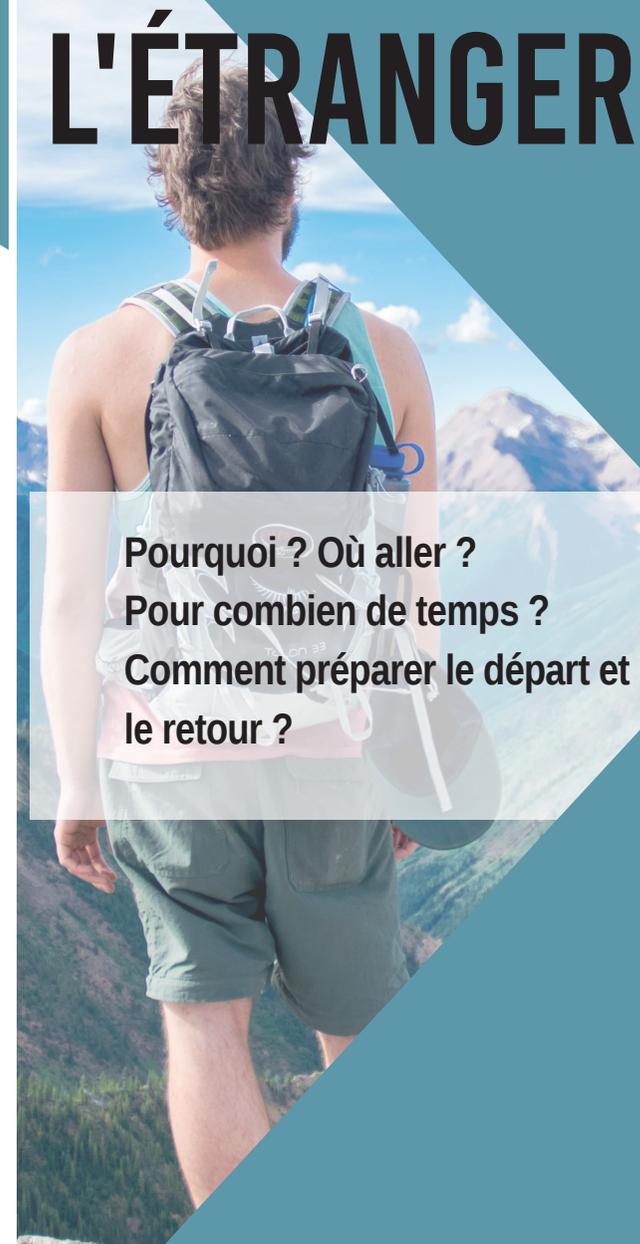


PORTAIL EUROPEEN  
DE LA JEUNESSE



images : Pixabay

# PARTIR À L'ÉTRANGER



Pourquoi ? Où aller ?  
Pour combien de temps ?  
Comment préparer le départ et  
le retour ?



Centre  
Information  
Jeunesse  
Val d'Oise

## DEFINIR VOTRE PROJET

Dans quel pays partir ?  
Quel est votre niveau en langue ?  
Connaissez-vous la culture, les conditions de vie du pays ?  
Avez-vous pensé aux formalités administratives et au coût ?  
Prenez RDV avec une de nos informatrices au **01.34.41.67.67**

## PARTIR POUR AMÉLIORER VOTRE NIVEAU EN LANGUE



Consultez le site de l'ambassade ou de la chambre de commerce du pays, ils mentionnent des cours de langue.

Pensez au séjour linguistique ou à la formule «au pair»

[cij.valdoise.fr/europe](http://cij.valdoise.fr/europe)

Plus d'informations au **01.34.41.67.67**

Participez à des cours de conversation en amont (ex: café des langues mensuel du CIJ)

Plus d'infos, RDV sur le portail européen de la jeunesse - rubrique Apprendre

## PARTIR POUR ÉTUDIER

Intégrer un cycle d'études à l'étranger (bachelor, master...) nécessite de maîtriser la langue du pays et vous devrez passer un test.

### Dans le cadre d'un programme

Des programmes d'études et d'échanges scolaires existent : Erasmus + en Europe, échanges en Allemagne avec l'OFAJ, accords Crepuq (Québec) ou Micefa (Etats-Unis)...

Renseignez-vous auprès du Service international de votre établissement.

[www.education.gouv.fr](http://www.education.gouv.fr) rubrique Lycée - L'ouverture à l'internationale

[www.enseignementsup-recherche.gouv.fr](http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr) rubrique étudier en Europe et dans le monde

[cijvaldoise.fr/europe/etudes](http://cijvaldoise.fr/europe/etudes)

## Faites le point sur votre niveau de langues

<http://europass.cedefop.europa.eu>

Rubrique Ressources - Niveau de langues européens

Pour vous entrainer rdv sur [Qioz.fr](http://Qioz.fr)

### En solo

Anticipez un an à l'avance l'inscription !  
Pour les pays hors Union européenne, prévoyez les formalités de demande de visa étudiant. Informez-vous sur le système éducatif, le coût des études et de la vie dans le pays.

Consultez le site de l'ambassade et du ministère de l'Éducation du pays.

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

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

[www.cidj.com/partir-a-l-etranger/etudier-pays-etranger](http://www.cidj.com/partir-a-l-etranger/etudier-pays-etranger)

<http://whed.net/home.php> Carte mondiale de l'enseignement supérieur

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

Informez-vous sur la possibilité de transfert des crédits (système ECTS) :

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

Faire reconnaître un diplôme : [www.enic-naric.net](http://www.enic-naric.net)

En cas de nécessité de traduction de vos diplômes par un traducteur assermenté : <http://cetiecap.com>



## PARTIR POUR TRAVAILLER

Parler la langue du pays reste un plus même pour un job d'été ou un stage.

Dans le cas d'une recherche d'emploi qualifié, valorisez les compétences spécifiques que vous pouvez apporter à un employeur étranger.

Pensez aux entreprises françaises implantées à l'étranger.

Annuaire d'entreprises :

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

Consultez [cij.valdoise.fr/europe/stages-jobs](http://cij.valdoise.fr/europe/stages-jobs)

### Dans le cadre d'un programme

Consultez le guide Eurodesk «Destination Europe»

Contactez le service relations internationales de votre établissement

### En solo

Renseignez-vous d'abord sur la situation économique du pays.

Quels secteurs recrutent ? Quelles sont les conditions de vie et de travail ? Prévoyez les démarches nécessaires à l'obtention d'un visa de travail pour les pays hors Union européenne. [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

Réalisez votre CV dans la langue et selon les règles du pays. Le CIJ vous accompagne dans la réalisation de votre CV et lettre de motivation dans une autre langue.

- Pensez au **Visa Vacances Travail** qui permet de
- travailler dans certains pays :
- Australie, Argentine, Canada, Chili etc...
- et/ou de partir en **woofing** (travail agricole logé chez l'habitant) [www.woof.net](http://www.woof.net)

### Où trouver des offres à l'étranger ?

Portail européen de l'emploi : <http://ec.europa.eu/eures>

### Jobs

Voir plaquette Eurodesk «Trouver un job en Europe»

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

[www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr)

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

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

### Stages

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

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

### Emploi qualifié

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

[www.monster.fr/geo/siteselection](http://www.monster.fr/geo/siteselection)

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

## PARTIR COMME VOLONTAIRE

Service Civique, Corps Européen de solidarité, Volontariat International en Entreprise ou en Administration (VIE-VIA) ou autres, pensez-y !

Consultez notre site [cij.valdoise.fr](http://cij.valdoise.fr) Rubrique volontariats/échanges et demandez notre **brochure engagement**.

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

**VIE/VIA** : [www.civiweb.com](http://www.civiweb.com)