

Des idées d'expériences à vivre pendant **une césure ou une année sabbatique**

Suivez le guide !



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Ce que vous pouvez faire durant cette pause > Hormis « rien » 😊

Faire un
stage

S'engager
volontaire

Se former
Formation disjointe
de sa formation
d'origine

Plus ou moins en autonomie

Entreprendre

Réaliser un
projet
personnel

Travailler

UGA
Université
Grenoble Alpes



Être bénévole

Voyager

Réaliser un projet
en totale
autonomie

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Apprendre ailleurs et autrement

Se former

Formation disjointe
de sa formation
d'origine

Développer de nouvelles connaissances
Compléter sa formation initiale
Ajouter des cordes à son arc

Cuisine

Secourisme

Théâtre

Informatique

Langues étrangères



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

**S'engager
volontaire**

- › Un [Service Civique](#)
- › Un volontariat au sein du [Corps européen de solidarité](#)
- › Un [volontariat de solidarité internationale \(VSI\)](#)
- › Un engagement bénévole <https://www.francebenevolat.org/>
- › Un [Woofing](#), volontariat dans une ferme écologique
- › Echanges de services avec [Helpx](#) ou [Workaway](#)



Pour vous accompagner :

- › [Association AAMI](#) : Corps Européen de Solidarité
- › [INFO-JEUNES 38](#) : Service Civique, bénévolat
- › [Missions locales](#) (pour les non-étudiants)
- › [EUROGUIDANCE](#) : site sur la mobilité en Europe

Retrouvez le [témoignage de Marie, en césure](#) 😊

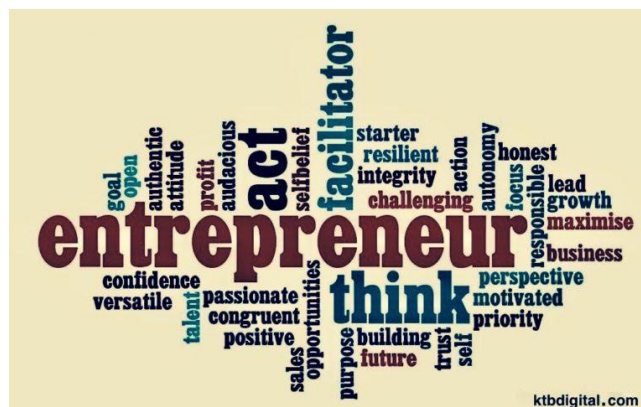
Les différents possibles, en France ou à l'étranger



Créer une association

Créer une entreprise

Initier un projet



Pour vous accompagner :

- › [Association CAP-BERRIAT](#)
- › [INFO-JEUNES 38](#)
- › [Pépité oZer](#) (pour les étudiants)

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Travailler

Développer son réseau

Gagner de l'argent

Comprendre le monde professionnel



Pour vous accompagner :



- › [Missions locales](#)
- › [INFO-JEUNES 38 \(16-25 ans\)](#)
- › [France Travail](#)
- › [Réseau EURES](#)

Les différents possibles à l'étranger

Autres mobilités internationales

- › Un Programme Vacances Travail (Australie, Nouvelle Zélande, Canada, Japon, Argentine, Corée, Hong Kong, Chili...), [P.V.T](#)
- › Devenir [assistant\(e\) de langues](#) française, dans un établissement scolaire ou universitaire
- › Partir [Au pair](#)



Pour vous accompagner :

- › [INFO-JEUNES 38](#) : Service Civique, bénévolat
- › [EUROGUIDANCE](#) : site sur la mobilité en Europe et à l'international
- › [PVTISTES](#) : site d'information sur le P.V.T



**En étant étudiant
(césure)**



Les stages universitaires



Les mini-stage de
découverte



CHAMBRE DE COMMERCE
ET D'INDUSTRIE

**Faire un
stage**

**Différents
possibles
en France
ou à
l'étranger**

**Hors statut étudiant
(année sabbatique)**



Stages en Europe
ERASMUS+ OUAT **OU** WHY NOT



**Stage en milieu
professionnel**
PMSMP



Un stage pendant la césure, similitudes / spécificités



UGA
Université
Grenoble Alpes

Le décret 2021-1154 du 3 septembre 2021 rend possible la césure sous forme de stage

	« STAGE CLASSIQUE »	« STAGE CÉSURE »
Similitudes	- une convention de stage tripartite obligatoire - un enseignant référent signataire de cette convention - les procédures de l'UGA pour les départs à l'étranger (aspects sécuritaires, vigilances sur zones MEAE).	
Spécificités	- Le Stage permet de mettre en pratique les acquis de la formation	- Le thème du stage <u>peut être totalement différent</u> des enseignements de la formation



Un stage césure sans évaluation :

- › Pas d'obligation de restitution de la part du stagiaire
- › Stage seulement reconnu comme un stage facultatif et ne peut pas se substituer au stage obligatoire d'année diplômante



Stage CCI



Réaliser un mini-stage de découverte des métiers avec la Chambre de Commerce et d'Industrie

Objectif : Explorer un métier pour bien s'orienter, se faire connaître, développer son réseau...

<https://www.grenoble.cci.fr/produit/stage-de-decouverte-professionnelle>



Dans quelle structure ?

Dans tous les types d'entreprise (publique ou privée), les associations, les professions libérales, etc...

Conditions : être inscrit dans un établissement scolaire / universitaire

Durée : 1 à 5 jours

Contact : ministage@grenoble.cci.fr



CCI GRENOBLE

Différents dispositifs portés par les Missions Locales

ERASMUS+ OUAT



- › Stage professionnel
- › **3 mois**
- › Pays d'accueils :
Espagne, Malte, Pologne, République Tchèque, Lituanie – évolutif au fil des ans

Objectifs :

- ✓ développer des **compétences professionnelles et linguistiques**
- ✓ améliorer l'employabilité et les perspectives de carrière, acquérir
- ✓ **promouvoir les valeurs d'une citoyenneté européenne**

ERASMUS+ WHY NOT



- › Stage d'observation + Immersion + cours de langues intensifs
- › **3 semaines**
- › Pays de l'UE: **Portugal** (langue de stage: Anglais), **Espagne** (langue de stage Espagnol)

Objectifs :

- ✓ vivre une expérience de **mobilité européenne**,
- ✓ lever les freins pour une mobilité longue durée,
- ✓ **découvrir un métier**, un secteur
- ✓ **améliorer son niveau de langue**

Les +

Parcours encadré avant, pendant, après
Frais pris en charge : billet A/R, colocation

Différents dispositifs portés par les Missions Locales

PMSMP

Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel

- › Un temps d'immersion dans une structure d'accueil
- › Jusqu'à 1 mois
(renouvelable 1 fois dans une même structure)
- › Objectifs :
 - ✓ consolider son projet professionnel en entreprise
 - ✓ créer des liens avec des employeurs



Note:

Possibilité de faire une PMSMP dans un pays membre de l'Union Européenne!

Les ressources UGA sur la césure où les trouver ?

Sur la PAGE PROSE-césure : retrouvez d'autres MINI-SUPPORTS pour faire le point

Sur les questions et idées reçues... Décider de son statut pendant cette année de pause !

Pour se repérer pour faire une demande de CÉSURE

Des freins ?



- Si je quitte la fac, je ne pourrai pas y retourner...**

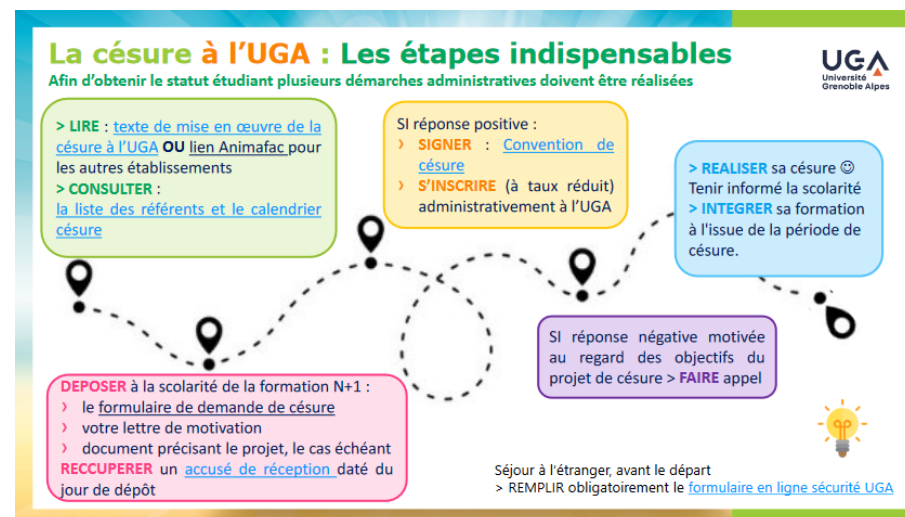
NON ! Ce n'est pas renoncer à ses études mais s'accorder un temps pour vivre ses expériences. Attention au-delà de 2 ans de pause vous basculez en statut formation continue.
- J'aurai un trou dans mon CV !**

Au contraire ! cette parenthèse est riche d'expériences, qui bien valorisées vous apporteront une plus value dans votre parcours de formation et professionnel
- Pas sûr que je sois suffisamment autonome !**

Des dispositifs et structures vous accompagnent et peuvent vous financer : services civiques, corps européens de solidarité, Missions Locales....
- Je ne pourrai pas convaincre ma famille.**

Il sera nécessaire de travailler le contenu et la forme que prendra cette année de pause. Plus elle sera réfléchie, structurée plus vous les embarquerez !

UGA
Université
Grenoble Alpes



« Faire une pause pendant ses études, c'est possible ? »

« La césure en 10 diapositives »



Pour réseauter.....



Marie Mangel, étudiante en césure
Réseau EuroPeers, pour un projet de mobilité européenne



@marie.in.eu



@europeersfrance



Des Questions ?

ENEZ NOUS RENCONTRER !

Permanences **sans rendez-vous** à l'Espace orientation et insertion professionnelle :

ORIENTATION :

- > **Lundi à jeudi** : 9h à 12h30 et 13h30 à 17h
- > **Fermeture les vendredis**

INSERTION PROFESSIONNELLE :

- > **Lundi à jeudi** : 13h30 à 17h
- > **Fermeture les vendredis**

