

GUIDE DU STAGE



À L'ÉTRANGER

Sommaire



- > Le stage, pourquoi à l'étranger ? p. 4
- > 1^{re} étape : réaliser un CV et une lettre de motivation p. 6
- > 2^e étape : trouver son stage p. 8
- > 3^e étape : obtenir son visa p. 11
- > 4^e étape : avoir une couverture sociale p. 12
- > 5^e étape : établir une convention de stage p. 14
- > 6^e étape : se couvrir pour le risque «accident du travail» p. 15
- > Voyage et logement p. 17
- > Aides au financement d'un stage à l'international p. 18
- > Références de ce guide p. 19

Lambert, stage de licence en Allemagne

« Un stage ou un séjour à l'étranger est une chance.
On ne s'en rend pas forcément compte au début.
Ce séjour restera une excellente aventure
et une grande opportunité professionnelle. »

Le stage, pourquoi à l'étranger ?

A l'heure de l'Europe, l'engagement à l'international est indispensable, c'est un investissement pour l'avenir. Un stage à l'étranger c'est une première expérience professionnelle et internationale à part entière.

La démarche de recherche de stage est très importante, car il s'agit de la première recherche d'emploi. Votre diplôme ne suffira pas pour décrocher un emploi : il faut une véritable stratégie et un plan d'attaque pour y arriver ! Pour cela il faut se jeter à l'eau et commencer dès maintenant. La recherche de stage fait partie de votre formation !

Mais un stage, cela ne se trouve pas facilement. Trouver un stage en France, c'est déjà difficile, trouver un stage à l'étranger, encore plus ! D'une part parce que la conjoncture n'est pas particulièrement favorable, et d'autre part parce que les étudiants universitaires sont en concurrence directe avec les étudiants des écoles, dans la mesure où les organismes de formation privés fonctionnent souvent par contrats avec les entreprises.

Alors il n'y a pas de secret, c'est votre motivation qui fera la différence.

Si vous êtes motivé, la réussite est assurée !

LE STAGE À L'ÉTRANGER : UNE SOLUTION À CHAQUE PROBLÈME

Se décider à partir en stage à l'étranger, c'est une preuve de maturité, de détermination, de courage, d'ouverture d'esprit et de curiosité. C'est extrêmement valorisant, mais ce n'est pas toujours évident au moment de la réalisation. Nous comprenons la difficulté d'une telle démarche, c'est pour cela que nous mettons à votre disposition un certain nombre d'éléments pour vous aider à optimiser vos chances de décrocher un stage à l'étranger.

• « *Problème de temps* » : *peur de ne pas trouver de stage à temps ?*

Pas besoin de stresser ! Organisez-vous à l'avance. Prévoyez de commencer vos prospections un an avant votre départ. Prenez le temps de gérer votre recherche. Comptez 100 CV envoyés minimum pour trouver un stage ! Ce sont ces 100 CV qui construisent votre avenir !

• « *Problème étranger* » : *peur de quitter la France ?*

Si vous ne pensez pas être prêt à faire le grand saut tout de suite, pensez à l'éventualité de partir en séjour Erasmus avant le stage. Vous serez encadré, dans un environnement étudiant, et vous aurez déjà un bagage linguistique.

Vous vous sentirez capable de repartir et votre profil intéressera davantage les entreprises.

• « *Problème langue* » : *peur de ne pas avoir le niveau suffisant en langue ?*

L'immersion totale vous fera progresser comme jamais ! En entreprise ? on n'a pas d'autre choix que de comprendre une consigne. On est obligé de faire des progrès dans ces conditions !

Le stage, pourquoi à l'étranger ?

- « **Problème logement** » : *peur de ne pas trouver de logement ?*

Pire que Paris pour se loger, c'est rare. Donc, ce sera de toutes façons moins compliqué qu'ici. De plus, il existe de nombreux intermédiaires pour trouver des logements en co-location, notamment en Allemagne (Mittwohzentrale), en Espagne etc.

- « **Problème argent** » : *Comment financer mon stage ?*

Un stagiaire ne reçoit pas de salaire, il perçoit une indemnité de stage. L'entreprise prend déjà un risque en embauchant un stagiaire, et encore plus lorsque celui-ci est étranger ! (Manque de qualification de l'étudiant, très peu de rentabilité pour l'entreprise car le stage est souvent trop court pour former le stagiaire). Il est donc évident qu'il faut s'organiser au niveau financier. Il existe plusieurs bourses pour aider les étudiants effectuant un stage à l'étranger. Il ne faut pas négliger leur importance ! Prenez le dossier de candidature à une bourse de mobilité internationale très au sérieux, c'est décisif pour votre projet.

- « **Problème piston** » : *Pas de bon plan pour le stage ?*

Tout le monde ne bénéficie pas d'un réseau de connaissances haut placées pouvant vous apporter un stage sur un plateau ! Alors pensez à discuter avec vos professeurs de votre projet. Certains ont des contacts à l'étranger avec d'autres universités (pour effectuer un stage en laboratoire, par exemple), ou directement avec des entreprises.

Alors, préparez votre CV en anglais, et s'il y a une opportunité : partez !

Si vous avez encore des doutes, voici le témoignage d'une étudiante de LEA Commerce International qui a effectué son stage de licence en Allemagne.

« J'ai effectué un stage de 3 mois à Munich en Allemagne, chez un auxiliaire du commerce international. Il a fallu que j'envoie 90 candidatures spontanées, et ce, 6 mois à l'avance, pour obtenir un stage rémunéré dans le secteur d'activité qui m'intéressait (aéroport de Munich).

Cela n'a pas toujours été facile, mais je ne regrette pas du tout d'être partie. Il y a effectivement quelques efforts à faire, mais il y a tellement à gagner !!! Sur le plan professionnel, cette expérience est la référence de mon CV. Elle me permet de me distinguer des autres. C'est l'occasion de marquer des points ! Les entreprises ne sont pas uniquement sensibles aux diplômes, une expérience professionnelle internationale fait la différence !

Sur le plan personnel, j'ai véritablement pris confiance en moi. Je sais maintenant que je peux le faire, je n'ai pas peur de repartir, je me sens tout à fait capable de travailler à l'étranger. J'ai une vision internationale du marché du travail ! De plus, cette expérience a véritablement développé ma capacité d'adaptation. Je suis en mesure d'évoluer dans un environnement différent, de m'adapter à d'autres méthodes de travail et je sais que cela est extrêmement positif pour ma recherche d'emploi. Enfin mon stage à Munich m'a apporté un regard nouveau, c'est source de créativité ! »

1^{re} étape : réaliser un CV et une lettre de motivation

Les pratiques en ce qui concerne les candidatures dans les entreprises diffèrent selon les pays.

A titre d'exemple, alors que la lettre manuscrite est encore très répandue en France, elle ne sera même pas lue en Amérique du Nord.

Vous trouverez ci-dessous un exemple de CV, mais vous trouverez au bureau des relations internationales de la faculté des sciences et technologie (P2 020) d'autres exemples, des conseils pour les élaborer, ainsi que les lettres de motivation.

Au SCUIO-BAIP (bâtiment i3, niveau dalle), vous trouverez aussi des guides pour rédiger votre CV en langue étrangère.

Au Bureau d'aide à l'insertion professionnelle (BAIP), bureau P2 024, vous pourrez également obtenir des conseils pour la rédaction de votre CV et de vos lettres de motivation.



University College Cork en Irlande, partenaire Erasmus de la faculté

Témoignage d'une étudiante de M1 Biologie-Bioressources qui a effectué son stage en Irlande

« Ce que j'ai particulièrement apprécié ? : l'indépendance, la liberté, la sympathie des gens à Dublin, le côté rustique, attaché aux traditions du pays et la nature qui est magnifique. »

Modèle de CV en anglais

Gérard SEMPRUN
24, avenue de la République
75015 Paris
France
Tel : + 33 1 45 21 03 03
e.mail : nn@youpee.fr

EDUCATION

2009-2010	1rst year of Master degree in International Marketing at Université Paris Est-Créteil Val de Marne
2006-2009	Bachelor's degree in Foreign Languages (English - Italian) applied to International Business at Université Paris 12 - Val de Marne
2005	A level equivalent (Baccalauréat S) specialised in Mathematics, Physics and Biology

WORK EXPERIENCE

Feb - April 2009 (12 weeks)	ACTION CONSULTANCY - Paris International Manager's assistant - developed a data base on business information sources - investigated, identified and contacted European operators involved in information sources - proposed plans and persuaded potential partners to implement them
May-Aug 2008 (16 weeks)	GENERAL COMMUNICATION - Paris Product Manager's assistant in the Marketing Department - compiled and examined information about software markets in Europe - analysed and sifted data about software market volume - targeted and proposed new markets
Sept 05 - July 2006 (11 months part-time)	Gained hands-experience by working in the following companies: - AIR QUICK EUROPE- Paris - MC DONALD'S-Paris As a result, I learned how to: - handle fret and shipping for the forwarding company - promote brands, persuade customers and sell product - insure customer's solvency

LANGUAGES

French (native speaker)	
English (fluent)	A total of 6 months in the United States and The United Kingdom
Italian (very good command)	
Software	Proficient in Word and Excel

ACTIVITIES

2006-2009	Captain of school Volley-Ball team
2006-2007	Treasurer of University Paris 12 Chess Club

2^e étape : trouver son stage

Une bonne façon de commencer vos recherches est de consulter différents sites internet. Vous pourrez y trouver des informations, des conseils, des offres, des annuaires...

Une fois votre CV rédigé, vous devez trouver des entreprises dans votre domaine d'activité. Le Kompass vous sera très utile car il vous permettra de trouver des annuaires d'entreprises par pays et d'affiner votre recherche par secteurs et mots clés : www.kompass.fr

Vous pouvez également consulter les listes des entreprises française implantées à l'étranger sur le site des chambres de commerce françaises à l'étranger : www.uccife.org

> Annuaire mondial des entreprises gratuit, par secteurs d'activités : <http://fr.kompass.com>

> Annuaire mondial des universités gratuit : www.braintrack.com



2^e étape : trouver son stage

Sites web généralistes

- > www.cidj.com
Informations pour partir en Europe et à l'étranger
- > www.worldstudent.com
Beaucoup d'informations (coût de la vie, vie quotidienne, logements etc), par pays
- > www.pole-emploi-international.fr
Espace emploi international de Pôle Emploi
- > www.infostages.com
La bourse nationale des stages du pôle emploi et du CIDJ
- > www.stage-enligne.com
Le portail des stagiaires
- > www.kapstages.com
Premier service gratuit exclusivement pour les stages
- > www.expat-magazine.com
Magazine des expatriés et de la mobilité internationale
- > www.dree.org/me
Site des missions économiques par pays
- > www.studyrama.com
- > www.internabroad.com
- > www.internjobs.com
Site en anglais qui propose une base de données d'offres de stages à pourvoir partout sur la planète

ou encore

- > www.emploi.org
- > www.apr-job.com
- > www.europages.com
- > www.amb-nomdupayssouhaité.fr

Sites sur les stages en Europe

- > www.euro-practice.com
Conseils sur les stages à l'étranger, recrutement des stagiaires
- > www.cortex-cultureemploi.com
Offres de stages essentiellement en Europe
- > www.eurodyssee.eu
Assemblée des régions d'Europe - offres de stages dans les régions participantes

Sites spécialisés

- > www.ispo.co.uk
Site gratuit proposant des placements aux étudiants
- > www.ofqj.org
Office franco-québécois : offres de stages
- > www.dialogo.es
Association d'amitié franco-espagnole permettant de trouver des stages en Espagne
- > www.espagne.enligne-fr.com
L'Espagne, encore !
- > www.ams.org/employment/internships.html
L'American Mathematical Society recense les sociétés qui proposent des stages dans le domaine scientifique
- > <http://jobs.oriongrassroots.org/internships>
Jobs et stages dans le domaine de l'environnement
- > www.backdoorjobs.com
Stages et jobs aux États-Unis

2^e étape : trouver son stage

Vous pouvez aussi vous adresser à des organismes payants ou gratuits qui vous proposeront des stages à l'étranger.

> Organisme gratuit

Placement UK

www.placement-uk.com

> Organismes payants

Council on International Educational Exchange vous propose des stages mais aussi des séjours linguistiques ou au pair essentiellement aux États-Unis et en Australie

www.ciee.org

Centre d'échanges internationaux

www.cei4vents.fr

SILC

www.silc.fr

Centre Easylangue (stages aux États-Unis, Angleterre, Irlande)

www.centre-easylangues.com

GOELANGUES (stages en Allemagne, Angleterre, Irlande, Canada, États-Unis)

www.goelangues.org



Université de Cork (Irlande)

3^e étape : obtenir son visa

Dans certains pays les stages sont considérés comme des emplois et donc nécessitent un visa particulier.

> Les États-Unis

Pour les États-Unis, vous devrez passer par un organisme privé pour obtenir un visa de travail (J1). Le coût est d'environ 550 € pour 4 mois de stage quel que soit l'organisme.

Par exemple :

Experiment : www.experiment-france.org

> Le Canada

Pour le Canada, il n'y a pas de frais de visa, mais si vous allez au Québec, vous devez d'abord contacter la Délégation générale du Québec à Paris.

Vous trouverez tous les renseignements sur le site de l'Ambassade du Canada à Paris :

www.international.gc.ca/canada-europa/france/menu-fr.asp



L'hiver au Québec

4^e étape : avoir une couverture sociale

Lorsque vous partez en stage à l'étranger, il est particulièrement important de faire attention à votre couverture sociale.

1. Séjour dans un pays de l'EEE

EEE (Espace Economique Européen) = Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, Grèce, Hongrie, Irlande, Italie, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Malte, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République Tchèque, Roumanie, Royaume Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède + les trois pays de l'AELE : Islande, Liechtenstein et Norvège. La suisse n'en fait pas partie.

PRESTATIONS SANTÉ PRÉVUES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE

- **Conditions d'obtention**

Sur présentation de la Carte européenne d'assurance maladie (elle est délivrée par votre centre de sécurité sociale).

- **Fonctionnement**

Valable 12 mois, elle atteste que l'étudiant est assuré et lui permet de bénéficier d'une prise en charge sur place de ses dépenses de santé, selon la législation sociale en vigueur, à condition de respecter les formalités du pays.

- **Remboursements**

Selon la législation sociale du pays de séjour, l'étudiant peut avoir à avancer l'argent avant de se faire rembourser ou de bénéficier de soins gratuits (Royaume-Uni), à condition, dans tous les cas, de se faire soigner auprès du système de santé public.

LES POINTS DE VIGILANCE

- **Délais d'accès aux soins**

Au Royaume-Uni, en Italie, en Espagne et au Portugal notamment, les délais d'accès aux soins publics peuvent s'avérer très longs par rapport aux normes françaises. Le recours à la médecine privée, très coûteuse, et non pris en charge par la Carte européenne d'assurance maladie, peut alors être indispensable. Une assurance privée est alors fortement conseillée.

- **Risques non couverts par la Carte européenne d'assurance maladie**

En cas de maladie ou d'accident grave, la carte ne permet pas la prise en charge de prestations d'assistance telles que le rapatriement sanitaire, les frais de recherche et de secours sur terre et sur mer, la prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation, le retour anticipé en cas de décès d'un proche, l'avance de fonds en cas de perte ou de vol des effets personnels...

- **Autres couvertures importantes à prévoir également**

La couverture Responsabilité civile pour les dommages corporels, matériels et immatériels causés à autrui, une Individuelle Accident (capital versé en cas de décès ou d'invalidité suite à un accident).

4^e étape : avoir une couverture sociale

2. Séjour au Québec (et non dans le reste du Canada)

PRESTATIONS SANTÉ PRÉVUES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE

• Conditions d'obtention

Avant de partir, l'étudiant, à condition qu'il soit de nationalité française doit se procurer auprès de sa CPAM le formulaire SE 401 Q 102 ou SE 401 Q 106 qui le dispensera de l'adhésion au régime des étudiants québécois s'il justifie de son appartenance à un régime français de sécurité sociale.

LES POINTS DE VIGILANCE

• Accès aux soins

L'accès aux soins dentaires, optique fait l'objet de conditions à respecter, détaillées sur le site www.ramq.gouv.qc.ca. De plus, des délais d'attente pouvant atteindre 3 mois s'appliquent dans certains cas.

• Risques non couverts par la Carte européenne d'assurance maladie :

le SE 401 Q 102 ou SE 401 Q 106 ne permet pas la prise en charge de prestations d'assistance telles que le rapatriement sanitaire, les frais de recherche et de secours sur terre et sur mer, la prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation, le retour anticipé en cas de décès d'un proche, l'avance de fonds en cas de perte ou de vol des effets personnels...

• Autres couvertures importantes à prévoir également

La couverture Responsabilité civile pour les dommages corporels, matériels et immatériels causés à autrui, une Individuelle Accident (capital versé en cas de décès ou d'invalidité suite à un accident).

3. Séjour dans tous les autres pays

PRESTATIONS SANTÉ PRÉVUES PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE

Les accords bilatéraux de sécurités sociales avec les 35 pays indiqués ci-dessous excluent les étudiants de nationalité française.

Seul l'article R332-2 du Code de la Sécurité sociale peut s'appliquer : « en cas de soins médicaux urgents et imprévus pendant le séjour et sur présentation par l'étudiant au retour en France d'un dossier à sa Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) comportant toutes les factures et justificatifs de paiement : celle-ci pourra éventuellement rembourser l'étudiant dans la limite des tarifs forfaitaires français ». Il ne s'agit en aucun cas d'une obligation, et cela reste totalement à l'initiative de chaque CPAM.

Algérie, Andorre, Bénin, Bosnie Herzégovine, Cameroun, Canada, Cap-Vert, Chili, Congo, Corée, Côte d'Ivoire, Croatie, États-Unis, Gabon, Guernesey, Israël, Japon, Jersey, Macédoine, Madagascar, Mali, Maroc, Mauritanie, Monaco, Montenegro, Niger, Philippines, Saint-Martin, Sénégal, Suisse, Togo, Tunisie, Turquie.

LES POINTS DE VIGILANCE

Sauf à posséder la double nationalité française et du pays de destination, le recours à une assurance privée s'impose afin de couvrir de façon certaine les frais médicaux, l'hospitalisation, les analyses, les médicaments dans tous les cas d'urgence.

Il convient également d'être couvert par les garanties suivantes :

- assistance rapatriement complète,
- responsabilité civile,
- individuelle accident.

5^e étape : établir une convention de stage

Vous avez trouvé un stage à l'étranger, rendez-vous au service des stages pour le retrait des conventions :

> Isabelle Mondon - P2 - 024
Responsable de l'Insertion professionnelle
mondon@u-pec.fr
01 45 47 13 36

> Antony Héritier - P2 029
Gestionnaire des stages
antony.heritier@u-pec.fr
01 45 47 13 02

La faculté des sciences et technologie met à votre disposition une convention de stage en anglais qui prend en compte les spécificités du stage à l'étranger.

Le bureau des stages peut envoyer la convention par mail en raison des délais de poste vers certains pays. Mais, seules les signatures originales sont valables. Il faudra prévoir un acheminement par courrier postal pour le retour.

Documents à joindre à la convention avant signature du doyen

- Attestation de responsabilité civile prouvant que vous êtes couvert pour vos activités en tant que stagiaire y compris à l'étranger pendant toute la durée de votre stage.

Adressez-vous à votre assureur, à votre mutuelle pour obtenir l'attestation. Si vous n'êtes pas déjà couvert, vous pouvez souscrire une assurance spécifique auprès d'une mutuelle étudiante (deux d'entre elles ont des bureaux au Campus centre niveau dalle).

- Photocopie de votre attestation de sécurité sociale (nous l'enverrons à la CPAM pour votre couverture accident du travail - cf page 15)

6^e étape : se couvrir pour le risque «accident du travail»

Lorsque vous effectuez votre stage à l'étranger, vous devez être couvert pour le risque « accident du travail » au même titre que si vous le faisiez en France.

L'université doit envoyer votre convention de stage à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie du Val-de-Marne, accompagnée d'une copie de votre attestation de sécurité sociale (à fournir). Celle-ci délivrera en retour une attestation nominative de prise en charge.



Université d'Oslo en Norvège, partenaire de la faculté

Autres informations

Voyage et logements

Une fois que vous avez trouvé votre stage, vous devez organiser votre voyage et trouver un logement.

Voyage

En tant qu'étudiant, vous pouvez bénéficier de tarifs préférentiels en vous faisant établir la carte d'étudiant internationale (International Student Identity Card) : www.isic.tm.fr/

Logement

En ce qui concerne le logement, essayez, dans un premier temps, de vous faire aider par votre entreprise, il arrive parfois que certaines entreprises logent leurs stagiaires.

Si vous effectuez votre stage dans un laboratoire universitaire, il est probable que le service des relations internationales de l'université qui vous accueille pourra vous aider dans votre recherche d'un logement.

Au bureau des relations internationales de la faculté des sciences et technologie, vous trouverez des guides et brochures qui vous aideront dans votre recherche d'un logement.



Oslo en Norvège, le jour de la fête nationale

Aides au financement d'un stage à l'international

Deux types d'aides à la mobilité sont proposées aux étudiants de la faculté des sciences et technologie.

Aides financières gérées par l'UPEC

Tout étudiant souhaitant effectuer une mobilité en séjour d'études ou en stage a la possibilité de candidater à l'aide à la mobilité internationale provenant de quatre bailleurs aux critères différents (Ministère, Région, Erasmus, UPEC)

> En savoir plus :

<http://sciences-tech.u-pec.fr/international/etudiants-de-l-upec/>










Aides financières proposées par la faculté des sciences et technologie : les bourses d'excellence

En licence 1, la faculté préselectionne ses meilleurs étudiants et leur donne - s'ils confirment leurs bons résultats en L2 - la possibilité de financer une partie de leur séjour ou de leur stage à l'international en L3

> En savoir plus :

<http://sciences-tech.u-pec.fr/international/etudiants-de-l-upec/>

Références de ce guide

- > Trouver un stage à l'étranger (fiche du CIDJ)
- > Premiers pas à l'étranger (guide de la Maison des Français à l'Étranger)
- > Le Journal du Club Teli spécial STAGES
- > Bourses et aides à la mobilité internationale (guide du ministère des Affaires étrangères)
- > Le guide des bourses pour des études ou un stage à l'étranger (ISP)
- > Objectif : un logement à l'étranger (guide ISP)
- > Objectif : un emploi ou un stage à l'étranger (guide ISP)
- > Objectif : des lettres hors frontières (guide ISP)
- > Objectif : des curriculum vitae hors frontières
- > Le guide de l'Office franco-québécois pour la Jeunesse « Osez entreprendre »
- > Guides de la Maison des Français à l'Etranger
 -  Espagne
 -  États-Unis
 -  Finlande
 -  Irlande
 -  Pays-Bas
 -  Pologne
 -  Québec
 -  Royaume-Uni
 -  Suède
- > Traquer les arnaques du web (newsletter Club Teli, décembre 2009)



Faculté des sciences et technologie
<http://sciences-tech.u-pec.fr>

> Bureau des relations internationales
Julien Frémont
P2 020 - Tél. 01 45 17 13 12
international-sciences@u-pec.fr

> Bureau de l'insertion professionnelle
Isabelle Mondon
P2 024 - Tél. 01 45 17 13 36
mondon@u-pec.fr