



**HEYME**

MUTUELLE ET ASSURANCE DES JEUNES



**Préparer son stage  
à l'étranger**

**GUIDE 01**

**heyme.care**



**09 71 09 07 07**  
Du lundi au vendredi  
de 9h00 à 18h00

Faire un stage à l'étranger, c'est découvrir une nouvelle culture et développer des compétences professionnelles, linguistiques et personnelles.

Mais un stage à l'étranger, ça se prépare ! Choisir un pays, trouver une entreprise, se renseigner sur le mode de travail, les transports, le coût de la vie, souscrire une assurance santé internationale, louer un logement et pour certaines destinations, demander un visa.

Toute cette logistique nécessite une bonne organisation. Pour entamer les démarches en toute sérénité, il faut s'y prendre au moins six mois à l'avance.



# ÉLABORER SON PROJET DE STAGE

**La première question à se poser est :**

*Quel pays t'attire le plus ?*

Le choix de ta destination conditionnera ta préparation ainsi que toutes les recherches que tu seras amené à effectuer.

**Quel type de structure souhaites-tu intégrer pour effectuer ton stage ? Une entreprise locale, une ONG internationale ou une société française implantée à l'étranger ?**

Quand tu seras décidé, tu pourras constituer ton dossier de candidature avec un CV et une lettre de motivation.

Pour maximiser tes chances, traduit ces documents dans la langue locale ou en anglais.

Rédige un bon CV, et fais-le corriger. Évite qu'il ne soit trop long. Idéalement, ton CV doit être aéré et harmonieux. Il doit bien refléter ta personnalité. Une petite phrase introductive qui décrit qui tu es et ce que tu cherches attirera l'attention du recruteur.

Ta lettre de motivation, elle, doit mettre en avant l'intérêt que tu portes pour l'entreprise et au pays de destination que tu as choisi.

---



## FINALISER LES FORMALITÉS AVANT SON DÉPART

*À chaque pays ses spécificités administratives.*

Renseigne-toi sur les formalités du pays dans lequel tu comptes passer ton stage.

Rassemble les documents demandés (visa, passeport et carte d'identité) et vérifie qu'ils soient bien à jour et en cours de validité.

En tant que candidat à la mobilité, tu peux prétendre à une aide financière. En fonction de la durée du stage, tu peux bénéficier de bourses d'études ou d'aides régionales. Retire un dossier de demande d'aide à la mobilité au service des relations internationales de ton établissement. Retourne ce formulaire rempli avec ton projet de stage à l'étranger au même service.



## ÉTABLIR UN BUDGET EN FONCTION DE SES BESOINS

*Effectuer un stage à l'étranger, c'est un sacré investissement, surtout si cela entre dans le cadre de tes études.*

L'indemnisation n'est pas toujours à la hauteur des attentes et couvre rarement l'ensemble des dépenses du quotidien.

On te conseille donc de mettre en place un budget en adéquation avec tes besoins pour ne pas avoir à puiser dans tes économies dès les premiers jours.

Le logement fait partie des dépenses les plus importantes. Pense à la colocation dans un quartier étudiant, une option moins lourde d'un point de vue financier.

Côté alimentation, tu pourras prévoir un menu pour la semaine et le cuisiner à l'avance. Cela te permettra de gagner du temps tout en évitant de consommer des plats industriels surgelés !

Pour tes déplacements en ville, privilégie les applis comme Citymapper pour trouver l'itinéraire le plus rapide ainsi que les différents transports en commun à proximité.

N'oublie pas que si tu demandes un visa, tu devras présenter un justificatif de fonds suffisants pour couvrir l'intégralité de tes dépenses lors de ton séjour à l'étranger.

---

# LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES



## LA CONVENTION DE STAGE

**La convention, c'est le contrat qui stipule les droits et les devoirs de chacun. Même sans rémunération, la convention de stage te permet en tant que stagiaire d'avoir un statut pour pouvoir être assuré ou obtenir une attestation de rapatriement par exemple.**

Dans le cas d'un stage intégré à ta formation, le modèle de convention tripartite usuel établissement/stagiaire/entreprise est généralement suffisant. Rapproche-toi de ton établissement pour proposer à ton employeur une version dans sa langue.

Le site **Eduscol** met à disposition des lycéens professionnels des conventions de stage en allemand, anglais, espagnol, italien et polonais. Parfois, il faut utiliser les dispositifs de contractualisation ou de conventionnement locaux, comme c'est le cas en Italie.

## LES PAPIERS D'IDENTITÉ

Au sein de l'Union Européenne et pays voisins de la France (Monaco, Suisse, Andorre), une carte d'identité en cours de validité suffit pour se déplacer. Pour se rendre dans d'autres pays, il faut avoir un passeport valide.

Upload tes documents sur le site **[www.mon.service-public.fr](http://www.mon.service-public.fr)** pour pouvoir les télécharger en cas de vol ou de perte.

Pour un séjour de moins de 3 mois, les ressortissants européens ne sont pas tenus de demander un document qui atteste qu'ils peuvent séjourner dans le pays d'accueil.

Après 3 mois, cette démarche est obligatoire dans la plupart des pays de l'UE. Attention, certains pays demandent à ce que la démarche soit effectuée même pour un séjour inférieur à 3 mois.

Tu trouveras ici plus d'informations  
sur tes **droits de séjour**





## LE VISA

**L'Union européenne est un espace de libre circulation où le visa n'est pas obligatoire, mais il faut pouvoir justifier d'une adresse et de son identité.**

**Hors Europe**, tu devras effectuer certaines démarches administratives (visa, autorisation du gouvernement de l'accueil d'un stagiaire, soumission aux quotas établis par les gouvernements...). La recherche d'un stage en dehors de l'Union européenne est en effet plus compliquée, plus longue et plus coûteuse.

**Dans la plupart des pays**, il existe des visas spécifiques pour les expériences de travail des jeunes. Renseigne-toi auprès des ambassades concernées pour connaître les démarches nécessaires pour obtenir un visa.

**Les informations par pays sont disponibles sur ce lien : [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)**

## LES IMPÔTS

Lorsqu'on est imposable ou à la charge d'une personne imposable **en France**, il faut déclarer en France les revenus perçus, y compris à l'étranger, sur le formulaire de la déclaration d'impôt n°2042.

Les salaires ou indemnités de stage perçus par les étudiants ou apprentis français, bénéficient d'une franchise d'impôt sur le revenu, à hauteur de 4 fois le SMIC sur un an. Donc, sur les indemnités de stage déclarées (la totalité des indemnités touchées), seule la différence entre le montant total et le plafond annuel (environ 4000€) est soumise à l'impôt sur le revenu.



## LE PERMIS DE CONDUIRE

Par convention, dans l'Union Européenne et les pays de l'Espace économique européen, tu peux utiliser ton permis de conduire français quelle que soit la durée du séjour.

Ailleurs, ce n'est possible que pour une durée de 3 mois à 1 an selon les pays. Au-delà, il faut passer un permis local ou demander le permis de conduire international auprès de ta préfecture. Il est gratuit et valable 3 ans.

## LA CARTE JEUNES EUROPÉENNE

Il s'agit d'un programme européen lancé par la EYCA (European Youth Card Association) qui permet aux jeunes de 12 à 30 ans de bénéficier de nombreux avantages dans les domaines des loisirs, transports, culture, sport et éducation dans 38 pays, pour la somme de 10 euros :

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

## LA CARTE D'ÉTUDIANT INTERNATIONALE

Cette carte permet de prouver ton statut d'étudiant dans le monde entier et de bénéficier de nombreuses réductions. Elle coûte 13 euros et elle est valable 1 an : [isic.fr](http://isic.fr)

---

# LES BOURSES DE MOBILITÉ ÉTUDIANTE



Pour un programme d'échange ou un stage de perfectionnement, certains étudiants français optent pour la mobilité internationale.

Face aux charges de plus en plus élevées pour les étudiants, les organismes publics proposent des aides financières comme la bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux, la bourse au mérite, la bourse Erasmus+, l'aide à la mobilité internationale ou encore, l'aide à la mobilité Parcoursup.

## BOURSE ERASMUS+

Cette bourse permet de financer en partie le séjour universitaire des étudiants qui veulent poursuivre leurs études ou faire un stage à l'étranger.

**Pour prétendre à cette bourse, tu dois respecter les critères suivants :**

- Poursuivre tes études dans un pays de l'UE ou de l'EEE
- Être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur
- Être dans le cadre d'un échange inter-établissement

La durée du séjour ou du stage doit être de 3 à 12 mois maximum (10 mois maximum pour un séjour d'études)

Fais une demande auprès du bureau des relations internationales de ton établissement pour accéder à la liste de tous les établissements partenaires.

Le montant de la bourse est évalué en fonction du coût de la vie dans le pays d'accueil et du projet de mobilité (études ou stage). Elle est généralement comprise entre 150 et 250 € par mois.

---

## AIDE À LA MOBILITÉ INTERNATIONALE

C'est une bourse attribuée aux étudiants qui veulent se rendre à l'étranger dans le cadre de leurs études (stage ou programme d'échanges). Cette aide financière permet de couvrir les dépenses de la vie quotidienne : logement, alimentation et transport.

**Pour pouvoir en bénéficier, tu dois remplir les conditions suivantes :**

- Bénéficier d'une bourse sur critères sociaux ou d'une aide annuelle spécifique
- Préparer un diplôme national relevant de la compétence du ministère de l'enseignement supérieur
- Avoir l'intention de séjourner de 2 à 9 mois consécutifs à l'étranger.

Tu devras constituer un dossier dans lequel tu détailleras ton projet et tes motivations.

La demande s'effectue au niveau du service des relations internationales de ton établissement. Selon la qualité et la pertinence de ton dossier, le chef d'établissement décidera de t'accorder ou non la bourse.

L'aide financière de 400 € par mois est versée par l'établissement. Les mensualités dépendent de la durée du séjour (2 à 9 mensualités maximum). La première te sera attribuée un mois avant ton départ à l'étranger.

Pour percevoir toutes les mensualités de cette aide, tu devras faire preuve d'assiduité et assister à tous tes cours.

Cette bourse peut être cumulée avec la bourse sur critères sociaux et l'aide au mérite.

Voici un tour d'horizon des **bourses proposées dans le cadre de la mobilité internationale, par région.**

---



## AIDE À LA MOBILITÉ PARCOURSUP

L'aide à la mobilité Parcoursup est conçue pour les bacheliers qui souhaitent étudier à l'étranger.

### Pour pouvoir bénéficier de cette aide, tu dois :

- Avoir bénéficié d'une bourse au lycée, l'année précédente
- Être inscrit sur Parcoursup durant l'année en cours et avoir confirmé au moins un vœu en dehors de ton académie de résidence
- Avoir accepté définitivement une proposition d'admission (OUI ou OUI-SI) pour un vœu confirmé hors de ton académie de résidence

### Une fois que tu auras accepté une proposition d'admission, tu pourras effectuer ta demande en ligne sur le site :

<https://amp.etudiant.gouv.fr/>

La demande est ensuite transmise et examinée par la commission d'attribution des aides spécifiques.

L'aide n'est accordée que lorsque ton inscription administrative est validée par l'établissement.

Un montant de 500 € est versé par le Crous en une seule fois, en début d'année universitaire.

Cette aide à la mobilité est cumulable avec la bourse sur critères sociaux, l'allocation annuelle, l'aide ponctuelle, l'aide à la mobilité internationale et l'aide au mérite.

# STAGE ET MOBILITÉ À L'ÉTRANGER

## QUELLE COUVERTURE SANTÉ ?



## QUELLE COUVERTURE SANTÉ ?

Tu envisages de partir à l'étranger pour un stage ou autre programme de mobilité internationale ? C'est une très bonne idée ! Mais un accident est vite arrivé, et ton séjour à l'étranger peut rapidement tourner au désastre...

Pour une couverture optimale, il faut souscrire certaines assurances indispensables comme l'assurance santé internationale ou l'assurance Responsabilité Civile. N'oublie pas de demander ta Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) à la Caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Comme ta carte vitale (valable uniquement en France), la CEAM te donne accès aux soins de santé publique en Europe au même titre que les résidents du pays d'accueil.

Découvre nos solutions d'assurance :



**COUVERTURE SANTÉ  
À L'ÉTRANGER**



**RESPONSABILITÉ  
CIVILE**

## LA CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE (CEAM)

Stage et mobilité dans un pays de l'Union Européenne

*Dans les pays de l'Union Européenne, en Suisse, en Islande, au Liechtenstein ou en Norvège, tu es couvert par la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM).*

Comme ta carte vitale (valable uniquement en France), la CEAM te permet de bénéficier de soins médicaux publics partout en Europe, aux mêmes tarifs et dans les mêmes conditions que les citoyens de ton pays d'accueil.

Il faudra la demander à la Caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM), 15 jours avant ton départ. Tu la recevras par la poste et sa validité est de 2 ans.

Mais attention, la CEAM ne couvre pas tous tes frais de santé. Elle ne garantit que le remboursement de la part obligatoire. Tu devras souscrire à une assurance voyage pour compléter tes remboursements.

Les dépenses de santé sont souvent très élevées à l'étranger ! Pour être remboursé à 100% de tes frais réels, souscris une assurance santé internationale pour être couvert en Europe et partout ailleurs dans le monde.

*Stage et mobilité dans un pays hors  
Union Européenne*

**Hors Union Européenne, la CEAM n'est pas valable.  
Tu devras payer de ta poche tes soins de santé.**

**En Australie par exemple,** il faut compter environ 30 à 45 € pour une consultation et jusqu'à 1000 € pour une nuit d'hospitalisation.

**C'est pour cela qu'il vaut mieux souscrire une assurance santé internationale avant de partir à l'étranger.**

---



## LA COUVERTURE DE TA CARTE BLEUE

Tu es couvert par ta carte bleue (Visa, Visa Premier, Mastercard et Gold Mastercard) pendant les 3 premiers mois de ton séjour à l'étranger. Pour profiter de ce service, tu dois payer (partiellement ou totalement) les frais de ton voyage avec ta carte bleue.

Tu dois aussi prendre en compte les plafonds de remboursement. Dans certains pays, ta carte bleue ne te sera pas très utile.

**Le remboursement de tes frais médicaux peut aussi être limité selon les franchises appliquées. Voilà encore une raison de souscrire une assurance santé internationale.**

## L'ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE

Cette assurance prend en charge tes dépenses de santé en cas de consultation médicale, d'achat de médicaments, de soins médicaux ou d'hospitalisation. Grâce à des garanties d'assistance et de prévoyance, tu auras une solution d'assurance internationale complète.

*Chez HEYME, nous avons développé l'offre World pass qui comprend de nombreuses garanties pour t'assurer une prise en charge complète*

[JE DECOUVRE](#)

## UNE ASSURANCE SANTÉ INTERNATIONALE QUI COUVRE LA COVID-19

La pandémie de la Covid-19 nous a fait prendre conscience de l'importance de voyager en étant assuré. Souscrire une assurance santé internationale qui couvre la Covid-19 te permettra de voyager en toute sérénité !

**Cette assurance peut être exigée lors de la demande d'un visa ou pour obtenir le droit d'entrée dans certains territoires.**

Tu seras amené à présenter une attestation d'assurance de type **HEYME World pass** qui prouve que tu es couvert en cas d'hospitalisation ou de frais médicaux liés à la Covid-19.



## HEYME WORLD PASS :

*l'assurance santé internationale  
par excellence*

HEYME accompagne les voyageurs, petits et grands aventuriers dans le monde entier grâce à son offre HEYME World pass qui propose une couverture complète des soins inopinés à leurs coûts réels dès le 1<sup>er</sup> euro, même en cas de la Covid-19.

HEYME World pass propose une prise en charge directe en cas d'hospitalisation auprès de l'établissement médical ainsi que l'assistance et le rapatriement sanitaire.

**Avec HEYME World pass, tu n'avanceras pas de frais sauf pour les consultations courantes ou l'achat de médicaments.**

*Comment ça se passe en cas de  
Covid-19 ?*

**En cas de Covid-19, HEYME World pass te garantit une prise en charge à 100% de tes frais de santé et te propose :**

- la prise en charge directe de tes frais d'hospitalisation ;
- le règlement de tes frais au-delà de 750 € directement auprès du professionnel de santé ;
- la prise en charge des frais médicaux et d'hospitalisation liés à la maladie de la Covid-19 si tu es étudiant et que tu as entre 16 et 35 ans.

*La mention COVID sur ton attestation  
d'assurance santé internationale*

De nombreux pays, organismes et établissements exigent une attestation sur laquelle est mentionné que la « Covid-19 » est prise en charge par ton assurance santé à l'étranger.

**Les attestations d'assurance HEYME Worldpass comportent la mention « COVID » par défaut !**

---

## D'autres solutions d'assurance incluses

**HEYME World pass te protège aussi des imprévus avec une assurance Responsabilité Civile privée, une assurance locative et stages à l'étranger.**

Cette assurance prend en charge les dommages corporels, matériels et immatériels causés à autrui pendant tes stages et tes activités de la vie quotidienne : sorties, babysitting, etc.

Avec HEYME Worldpass, des **garanties d'assurance** comme l'assurance perte, vol et destruction de bagages, l'assurance défense et recours à l'étranger ainsi que des **prestations d'assistance** (assistance médicale, assistance juridique) et d'autres **garanties optionnelles** (assurance annulation de séjour, interruption de séjour et départ différé) te sont proposées pour les différentes situations dans lesquelles tu peux te trouver.

- **HEYME Worldpass met à ta disposition MédecinDirect, un service de téléconsultation médicale 24h/24 en illimité.**
- **En bonus, tes demandes de remboursements sont traitées directement par email.**

Découvre notre **assurance santé à l'étranger** en détail (prise en charge Covid-19 incluse).

**JE SOUSCRIS**

*Si la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) et l'assurance santé internationale couvrent tes frais de santé à l'étranger, une assurance qui te couvre en entreprise lors de ton stage est aussi indispensable. C'est l'assurance Responsabilité Civile !*

*Si tu dégrades involontairement la photocopieuse de l'entreprise, tu bouscules par inattention ton collègue qui tombe et se casse le bras, tu renverses du café sur un PC ou si tu te fais voler l'ordinateur portable que l'entreprise t'a confié pendant ton stage... l'assurance Responsabilité Civile est là pour te couvrir !*



## L'ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

### *l'assurance obligatoire en stage*

Exigée par la majorité des établissements d'enseignement supérieur dès l'inscription, l'attestation de Responsabilité Civile étudiante est aussi obligatoire à la signature d'une convention de stage.

L'assurance Responsabilité Civile permet de couvrir les dommages corporels (blessures physiques), matériels (détérioration d'objets) et immatériels (atteinte à l'intégrité d'une personne ou acte entraînant une perte financière) causés à autrui, involontairement que ce soit par inattention, négligence ou imprudence pendant tes études, tes stages en France comme à l'étranger ou à l'occasion de certaines activités quotidiennes ou occasionnelles comme les sorties, le babysitting, les cours à domicile, etc.

### *La Responsabilité Civile + HEYME :*

#### **la solution qu'il te faut pour ton stage à l'étranger !**

En plus des garanties proposées dans le pack Responsabilité Civile HEYME, la Responsabilité Civile + HEYME te couvre aussi à l'étranger. Pour 38€/an, elle te garantit le rapatriement dans le monde entier, le transport sanitaire en cas de maladie ou d'accident et te rembourse tes frais de santé à l'étranger !

**Je découvre le pack  
Responsabilité Civile+**



## TROUVER UN STAGE À L'ÉTRANGER

Pour t'aider dans tes recherches, voici nos conseils pour trouver un stage à l'étranger.

*D'abord, l'université !*

Ton université peut te proposer des stages dans des structures partenaires à l'étranger. Adresse-toi au bureau des stages de ton établissement pour connaître les possibilités liées à ta filière.

Tu peux aussi entrer en contact avec les anciens lauréats de ton école ou université. Ils pourront te recommander des entreprises étrangères où ils ont été satisfaits de leurs expériences.

*Un stage à l'étranger dans une entreprise française*

Beaucoup d'entreprises françaises ont des filiales ou des bureaux à l'étranger. Tu peux les contacter pour demander un stage, parce que même si la langue de travail est le plus souvent l'anglais, tu ne seras pas totalement dépaysé. La liste de ces entreprises est disponible auprès des chambres de commerce et de l'industrie françaises dans chaque pays.

*Sur le net !*

Tu peux passer par des sites d'offres de stage à l'étranger pour faire tes premières recherches. Connecte-toi sur des sites fiables, comme :

**CVLibrar**

**CareerBuilder**

**OpcionEmpleo**

**Jobteaser**

**Indeed**

**Glassdoor**

**Welcome To The Jungle**

**Wizbii**

**Gumtree**

**le Club Teli**

**My internship abroad**

**Projects Abroad**

**CEI**

**Alzea**

**IASTE** (pour les étudiants du secteur scientifique)

**Eurodesk**

Tu peux aussi trouver des offres intéressantes sur **Oh My Up**.



## *Les salons et les forums*

Dans les salons et forums, tu pourras trouver les contacts d'entreprises étrangères, rencontrer les représentants des compagnies internationales, en profiter pour déposer ton CV et montrer ta motivation.

Sur le site ou forum du Salon, tu trouveras la liste des exposants par pays. Comme ça, tu pourras cibler les entreprises que tu veux contacter.

## *Ton réseau personnel*

Parle de ton projet à tes proches, amis ou famille. Ils peuvent te donner de bonnes idées et parfois même de bons contacts.

Si tu as des connaissances dans le pays où tu souhaites te rendre, ils peuvent te faciliter le contact avec ton futur employeur. Pense aussi à leur demander de déposer ton CV dans des compagnies internationales.

## *L'Erasmus Student Network*

Les anciens étudiants d'Erasmus s'organisent souvent en réseaux et constituent une communauté d'aide pour les nouveaux étudiants à l'étranger.

Tu trouveras sur le site **L'Erasmus Student Network**, des offres de stages dans une quarantaine de pays à travers le monde.

## *Les agences spécialisées*

C'est ce qu'on appelle des agences de placement. Ces organismes disposent d'un grand réseau à l'étranger et peuvent te trouver le stage qui te convient, dans le domaine de ton choix.

Ils peuvent aussi t'aider à préparer ton séjour à l'étranger et à te faciliter les démarches administratives.

**waino.co** par exemple, est une agence de placement fiable, qui met en relation les entrepreneurs et les personnes à la recherche de stages.

Attention, ces agences proposent des services payants. Renseigne-toi à l'avance pour éviter les mauvaises surprises.

---

## Eurodyssée et OFII

Eurodyssée et OFII proposent des stages à l'étranger de 3 à 7 mois. Pour en bénéficier tu dois :

- Être domicilié dans une région participante.
- Avoir achevé ta formation.
- Avoir un niveau bac ou moins.
- Être demandeur d'emploi (18 à 30 ans mais cela peut varier selon la région d'origine).

Pour l'OFII, la durée du stage doit être de 3 à 12 mois. Tu dois :

- Avoir entre 18 et 35 ans.
- Avoir un diplôme ou une expérience professionnelle dans le domaine d'activité du stage.
- Maîtriser la langue du pays d'accueil.

## Les CCF

On compte environ 70 chambres de commerce françaises à l'étranger. Contacte la CCF de ta destination pour obtenir la liste des entreprises françaises installées dans le pays.

## Les groupes Facebook

Tu peux décrocher un stage à l'étranger si tu te connectes sur certains groupes Facebook. Des dizaines d'offres, tous domaines confondus, sont régulièrement partagées ou publiées par les recruteurs.

**Voici quelques groupes utiles :**

- **Stages à l'étranger**
- **Work around the World**
- **Stages CDD et jobs à l'étranger**

Soucieuse de ton avenir, **HEYME**, l'assurance santé pour étudiants et jeunes actifs te soutient et t'accompagne tout au long de ton parcours étudiant. Notre objectif est de faire de ton aventure dans l'enseignement supérieur, une expérience enrichissante et épanouissante. C'est pour cela que nous te proposons un accompagnement personnalisé pour que ton stage à l'étranger soit une réussite.

---