

Faire une pause pendant ses études

Faire un pas de côté
Enrichir son CV

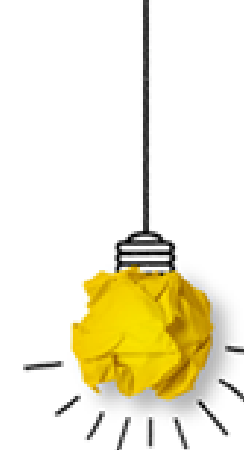
10 mars 2026



Faire une pause pendant vos études ?

Anne GINIER GILLET et Murielle FRANVILLE

Conseillères en Orientation et Insertion Professionnelle
Et référentes Césure



[Espace Orientation et Insertion Pro - UGA](#)

Sarah TRZEPALKOWSKI et Lou CHABERT

Chargées de Mission et Conseillères en Insertion Professionnelle,
Référentes Formation et enseignement supérieur

www.ml-grenoble.org

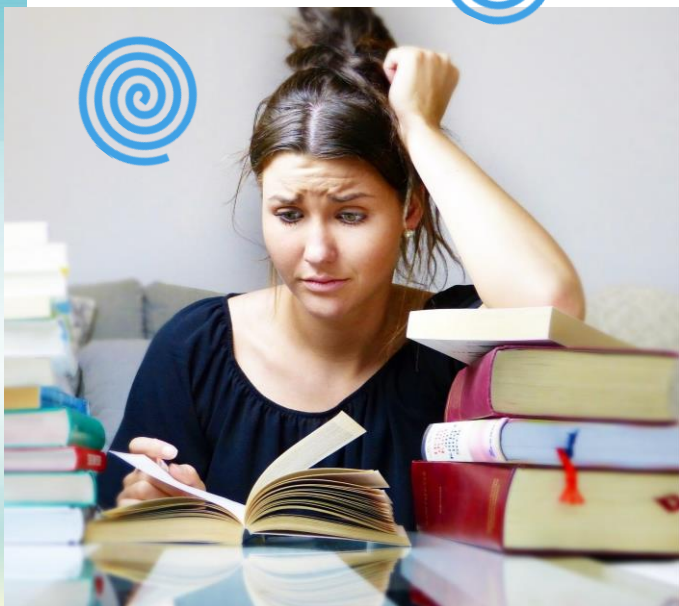


Marie MANGEL étudiante en Master 1 Français Langues

Etrangères (FLE) [@marie.in.eu](https://twitter.com/marie.in.eu)



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 des expériences. Vous revenez en général plus confiants.es et reboosté.e pour poursuivre votre parcours de formation !

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 : service civique, corps européen 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 !

Pourquoi faire une pause dans mes études ?

Besoin de...

**APPRENDRE
AUTREMENT**

**(ME)
DÉCOUVRIR**

**EXPLORER
LE MONDE
PROFESSIONNEL**

**ENRICHIR MON
PARCOURS**

**VIVRE DES
EXPÉRIENCES**

**RÉFLÉCHIR À MON
ORIENTATION
REBONDIR**

**DÉVELOPPER
DE
L'AUTONOMIE**

Faire une pause dans ses études = expérience riche et valorisable !

Ce qu'un recruteur, un responsable de formation voit...

- Vous **êtes courageuse.x** d'oser aller vers l'inconnu
- Vous **êtes curieuse.x** et vous savez vous adapter
- Vous **avez développé des connaissances** du monde de l'entreprise
- Vous **avez acquis de la maturité** et une certaine **ouverture d'esprit**
- Vous **savez travailler en équipe**, dans différents contextes
- Vous **savez vous remettre en question** et **rebondir**
- Vous **avez développé une citoyenneté** active
- Vous **avez mis pratique des connaissances** acquises dans votre formation
- Vous **aimez prendre des initiatives**, et vous savez **respecter des procédures** administratives
- Vous **savez évoluer dans un contexte international**, vous **pratiquez des langues étrangères**
-



« Lors d'un entretien, vous aurez forcément des questions sur cette période, ce qu'elle vous a apporté... »

Faire une pause : point de vocabulaire

Différent d'un programme d'échange universitaire



Césure à l'université

- › POSTULER et être ACCEPTÉ dans la formation N+1 > Votre place y est réservée
- › **Maintien statut étudiant** et les avantages associés
- › Possibilité d'un maintien de bourse sous conditions
- › Respect d'un calendrier pour la demande de césure

Points de vigilance : - être admis en année N+1

- déposer une demande de césure

NB : possibilité d'un refus

« Sabbatique » hors université

- › **Perte du statut étudiant** mais éligible à d'autres statuts
- › N'empêche pas une reprise d'étude l'année suivante... A la condition de re-candidater via parcoursup, e-candidat, mon master...

Points de vigilance : - anticiper les calendriers de poursuite d'étude - perte d'accès à certaines ressources universitaires

↪ Dans tous les cas : ↪

- › **1 question : garder ou non le statut étudiant ?**
- › **C'est l'occasion de vivre une parenthèse riche et valorisante...**
- › **C'est vous qui pilotez !**

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Ce que vous pouvez faire pendant cette année > 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

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

Ecoles,
universités...

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 [France Bénévolat](#)
- › 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

Différents dispositifs portés par les Missions Locales

Le Service Civique

- › Engagement volontaire de 6 à 12 mois au service de l'intérêt général
- › Ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans, jusqu'à 30 ans en situation de handicap, sans condition de diplôme.
- › En France ou à l'étranger
- › Durée hebdomadaire de 24 heures minimum
- › Indemnisé 620 € par mois

- ✓ Engagement citoyen
- ✓ Indemnité et droits à formation
- ✓ Développement des compétences
- ✓ Ouverture sur la société



Différents dispositifs portés par les Missions Locales

Le Service Civique et la Mission Locale de Grenoble

- › Une référente dédiée pour vous informer
- › Deux événements majeurs organisés par la Mission Locale pour vous mettre en lien et postuler:

JUIN

Service Civique Dating

SEPTEMBRE

Forum de l'engagement (septembre)

Témoignage Vidéo d'une étudiante en césure

<https://youtu.be/zCBBhB1q11g>



- **Marie MANGEL**
- **24 ans**
- **étudiante en Master à l'UGA**
- **CES dans le cadre d'une césure**

*CES : **Corps Européen de Solidarité**, aussi appelé **SVE** : **Service Volontaire Européen**

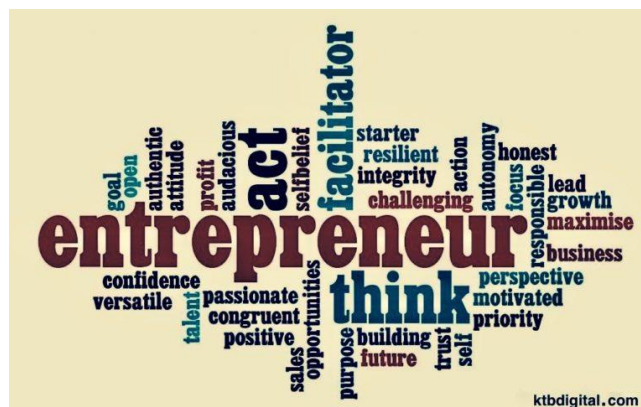
Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Entreprendre

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](#)
- > [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



**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



Le [décret 2021-1154 du 3 septembre 2021](#) rend possible la césure sous forme de stage

	« STAGE CLASSIQUE »	« STAGE CÉSURE »
Similitudes	<ul style="list-style-type: none">- 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	<ul style="list-style-type: none">- Le Stage permet de mettre en pratique les acquis de la formation	<ul style="list-style-type: none">- 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>

Conditions : être inscrit dans un établissement scolaire / universitaire

Durée : 1 à 5 jours

Contact : ministage@grenoble.cci.fr



Dans quelle structure ?

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



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: **Italie, Malte, Portugal** (langue de stage: Anglais), **Espagne** (langue de stage Espagnol) – évolutif au fil des ans

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!

La césure à l'UGA



OK pour une césure, mais

1

Comment faire ma demande ? A qui s'adresser ? Quelles sont les étapes à suivre ?

2

Et si je change d'orientation, de projet, pendant ma césure ?

3

Est-ce que mon projet de césure peut-être refusé ?

4

Est-ce que je dois indiquer mon projet de césure dans ma candidature en master ?

5

Ma bourse sur critères sociaux, sera-t-elle maintenue ?



La césure, c'est quoi ?

- > **En accord avec votre établissement**, une parenthèse d'un an ou d'un semestre
- > Pendant la césure, vous êtes **inscrit à l'université dans la formation que vous intégrerez à votre retour** → adossement sur l'année N+1.

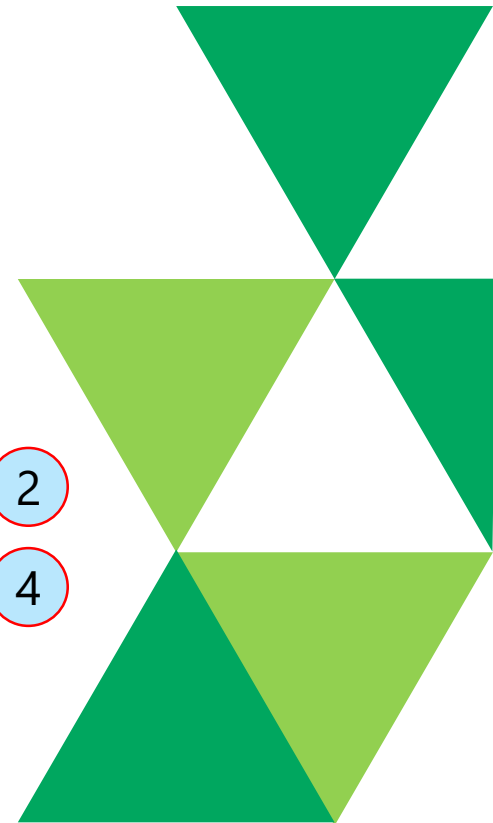
Objectif ?

Vivre d'autres expériences tout **en conservant son statut étudiant** et les avantages associés

Comment ?

En effectuant une demande de césure auprès de la **formation de rattachement (N+1)**

- > **DONC il faut d'abord être ACCEPTÉ dans la formation N+1** et ensuite POSTULER à la césure
- > **Votre place est gardée (en N+1) pour la rentrée suivante !**
Vous pouvez renoncer à cette place si votre orientation évolue



Quand ?

- **Une seule césure par cycle d'étude** (1 en cycle Licence, 1 en cycle Master et 1 en cycle Doctorat)
- Dès l'année post bac et à **tout moment** du cursus

La césure pour qui ?

- **Ouverte à tous**, à l'exception des bénéficiaires de la formation continue et des apprentis,
- *Attention pas de possibilité d'adossement de césure sur les années à concours*

*Ex : première année d'IEP et de PASS > perte du bénéfice de la réussite au concours...
votre place est perdue au retour !*



QUI contacter ?

Les équipes pédagogiques et administratives de votre formation N+1 sont au cœur du processus de validation de la demande

Pendant la césure les modalités d'accompagnement sont laissées au choix de cette équipe pédagogique



Pièces obligatoires ?

A joindre **au formulaire de demande** :

Lettre de motivation détaillant les objectifs du projet et les modalités de réalisation de la césure (pour les étudiants extérieurs à l'UGA relevés des notes).



Optionnel : tout document permettant de préciser le projet

La césure : un texte de loi national

MAIS

→ **Une mise en œuvre spécifique à chaque établissement**



ATTENTION

La mise en œuvre de la césure est spécifique à chaque université.

Renseignez-vous toujours auprès de l'université auprès de laquelle vous souhaitez adosser votre période de césure.



La césure : site et étapes indispensables à l'UGA

Afin d'obtenir le statut étudiant plusieurs démarches administratives doivent être réalisées

- **LIRE** : texte de mise en œuvre de la césure à l'UGA *
- **CONSULTER** : la liste des référents et le calendrier césure

Si réponse positive :

- **SIGNER** : Convention de césure
- **S'INSCRIRE** (à taux réduit) administrativement à l'UGA

- > **REALISER** sa césure 😊
- Tenir informé la scolarité
- > **INTEGRER** sa formation à l'issue de la période de césure.

Si réponse négative justifiée au regard des objectifs du projet de césure > **FAIRE** appel

DEPOSER à la scolarité de la formation N+1 :

- le formulaire de demande de césure
- votre lettre de motivation
- document précisant le projet, le cas échéant

RECCUPERER un accusé de réception daté du jour de dépôt



Séjour à l'étranger, avant le départ
REEMPLIR obligatoirement le formulaire en ligne sécurité UGA

* Mise en œuvre spécifique à chaque établissement

La césure : motif de refus ?

L'objet même de la césure est **de faire un pas de côté** et d'explorer d'autres champs possibles... Un projet de césure **NE peut PAS être refusé sur le prétexte qu'il est jugé éloigné de la formation**



→ **Un projet personnel, sans justificatif, est tout à fait recevable**

- Les demandes de césure doivent **être réalisées avant le début des enseignements** et en respectant le [calendrier](#) défini par la formation (N+1),
- L'important est la « qualité, cohérence du projet » : **anticipé, structuré, sécurisé**
 - Le projet **ne doit pas représenter un risque** pour votre sécurité



Bourse sur critères sociaux – pendant la césure?

- › le droit à bourse peut être maintenu sur décision de l'équipe pédagogique
- › cette décision est mentionnée dans le doc « [convention de césure](#) »

Extrait du document : « convention de césure »

Avis du directeur/de la directrice de la composante :

sur le maintien de la bourse sur critères sociaux : Favorable

Défavorable

sur la dispense d'assiduité :

Favorable

Défavorable

Motivation obligatoire pour toute décision de refus du maintien de la bourse :

- › La décision de l'équipe pédagogique repose sur la qualité et la cohérence du projet de césure : **anticipé, structuré, sécurisé**
- › Argumenter l'égalité des chances. Exemple : pas d'aide parentale pour financer une mobilité...

Attention : la bourse utilisée sera déduite de votre droit global à bourse



La FAQ césure du Ministère

Ai-je automatiquement droit à la césure ?

Non, vous devez en faire la demande et c'est votre établissement qui va vous accorder ou non la césure, en fonction des critères qu'il aura fixés et publiés.

FAQ | La césure, comment ça marche ?

Lors d'une césure, ai-je toujours droit à ma carte étudiante ?

Oui, car vous devez être inscrit-e au sein de votre établissement pendant la période de césure - justement afin de pouvoir bénéficier du statut étudiant et de la plupart des avantages liés à ce statut. Si vous effectuez votre césure sous la forme d'une formation dans un autre établissement d'enseignement supérieur, celui-ci vous délivrera une deuxième carte d'étudiant lors de votre inscription dans la formation.


étudiant

Puis-je faire plusieurs césures durant mon cursus universitaire ?

Oui, vous avez la possibilité de faire plusieurs césures durant votre cursus universitaire. Vous pouvez effectuer une césure par cycle d'étude avec l'accord de votre établissement (cycle Licence, cycle Master et cycle Doctorat).

(...)

Les ressources UGA sur la césure Où les trouver ?

La PAGE PROSE-césure : Faire une pause c'est possible pendant ses études...

Trois MINI-SUPPORTS (max 10 diapos) pour faire le point :

- sur les questions et idées reçues... Décider de son statut pendant cette année de pause !
- pour se repérer, saisir les possibles et envisager un plan d'action
- Afin de bien identifier la procédure et les documents nécessaires à 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 vont 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 !



La césure à l'UGA : Les étapes indispensables

Afin d'obtenir le statut étudiant plusieurs démarches administratives doivent être réalisées

> LIRE : [texte de mise en œuvre de la césure à l'UGA](#) OU [lien Animafac](#) pour les autres établissements

> CONSULTER : [la liste des référents](#) et [le calendrier césure](#)

SI réponse positive :

- > **SIGNER** : [Convention de césure](#)
- > **S'INSCRIRE** (à taux réduit) administrativement à l'UGA

> REALISER sa césure ☺
> **INTEGRER** sa formation à l'issue de la période de césure.

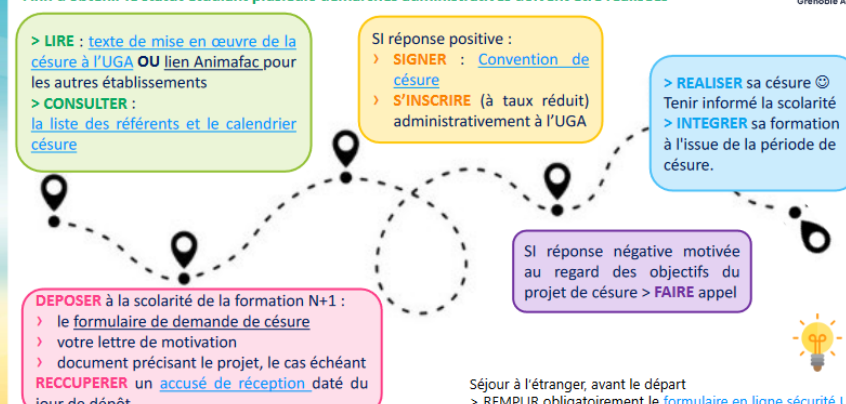
SI réponse négative motivée au regard des objectifs du projet de césure > **FAIRE appel**

DEPOSER à la scolarité de la formation N+1 :

- > le formulaire de demande de césure
- > votre lettre de motivation
- > document précisant le projet, le cas échéant

RECCUPERER un [accusé de réception](#) daté du jour de dépôt

Séjour à l'étranger, avant le départ
> REMPLIR obligatoirement le [formulaire en ligne sécurité UGA](#)



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



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

« La césure en 10 diapositives »

« Des idées d'expériences à vivre pendant la césure ou l'année sabbatique »

MISSION LOCALE DE GRENOBLE



📍 16, boulevard Agutte Sembat 38000 Grenoble

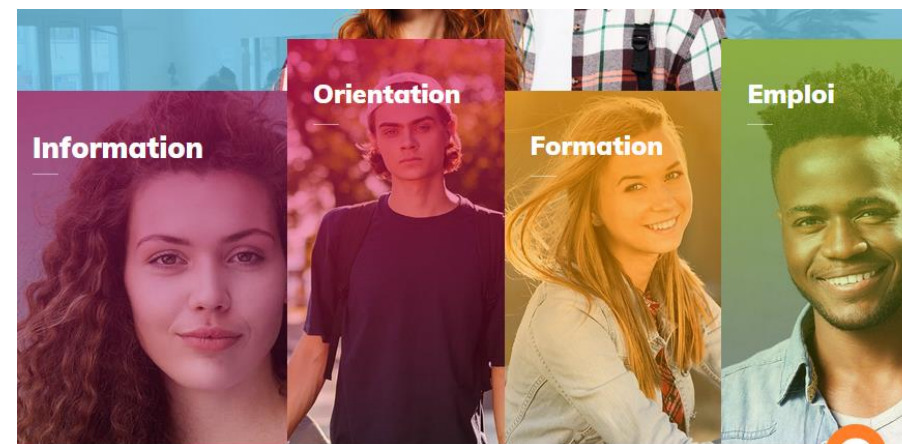
☎ 04 76 86 58 58

www.mission-locale.org <https://www.unml.info/trouver-ml/>

ou



ou



Marie Mangel - Réseau EuroPeers



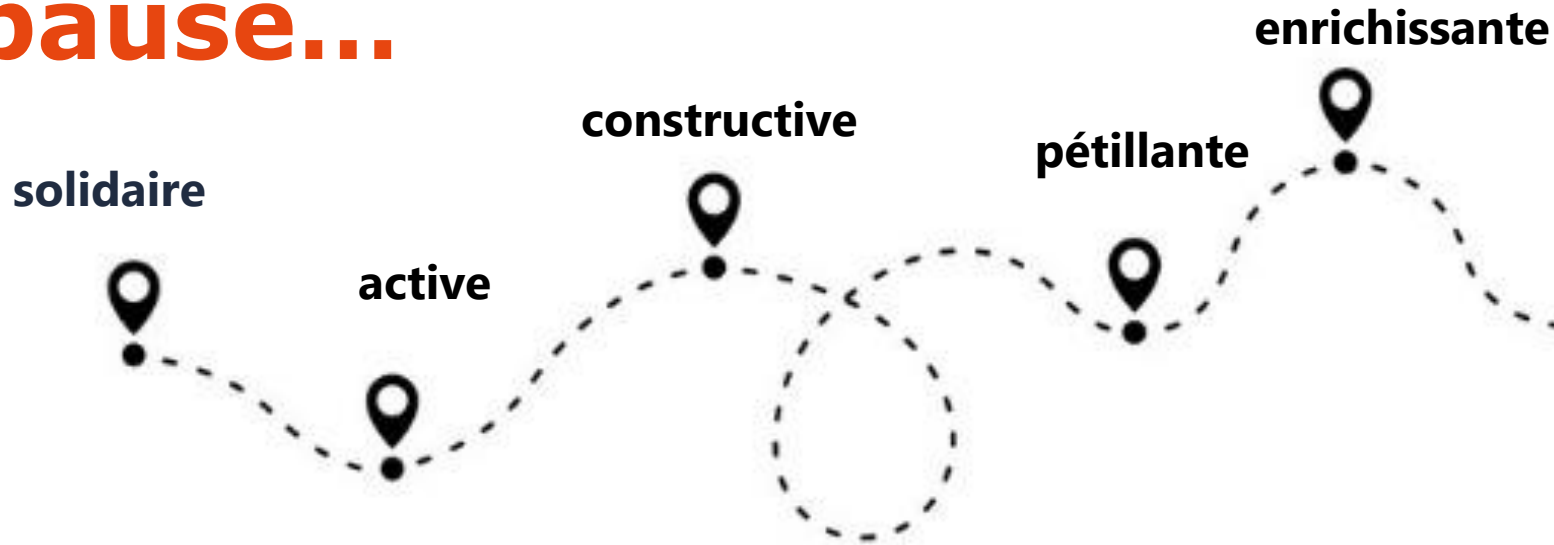
@marie.in.eu



@europeersfrance



Nous vous souhaitons une pause...



Sortez du cadre

Allez de l'avant

Sollicitez les partenaires

Cherchez le contact

Venez nous voir

Soyez malin

Soyez à l'affût de toutes les informations

Laissez trainer vos oreilles



Faire une pause pendant ses études

Faire un pas de côté
Enrichir son CV



10 mars 2026

Crédit illustrations : Flaticon