



Faire une pause pendant ses études

Faire un pas de côté
Enrichir son CV

11 mars 2025



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](#)



Chargées de projet Mission Locale

www.ml-grenoble.org

Aurélie FENEYROU
Sarah TRZEPALKOWSKI



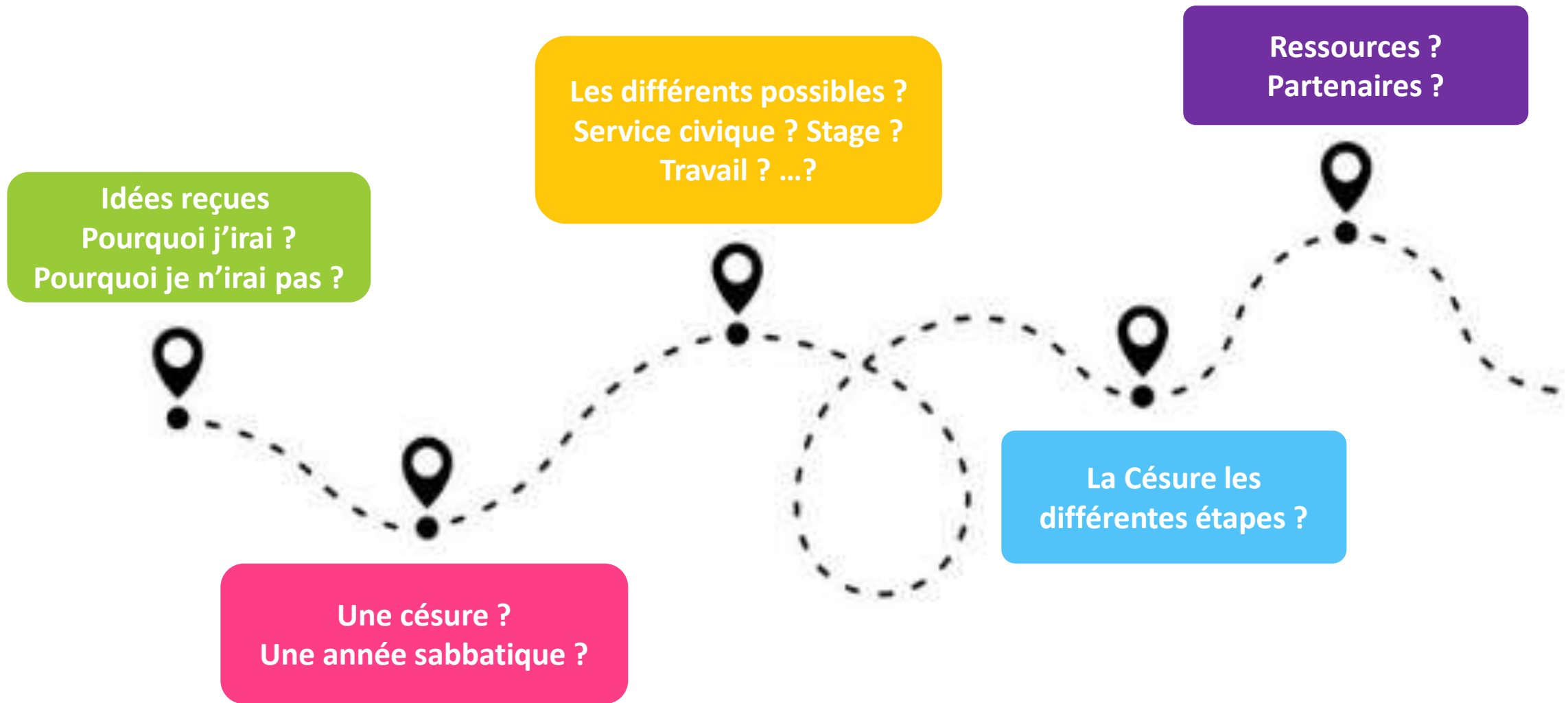
Témoignage
Césure



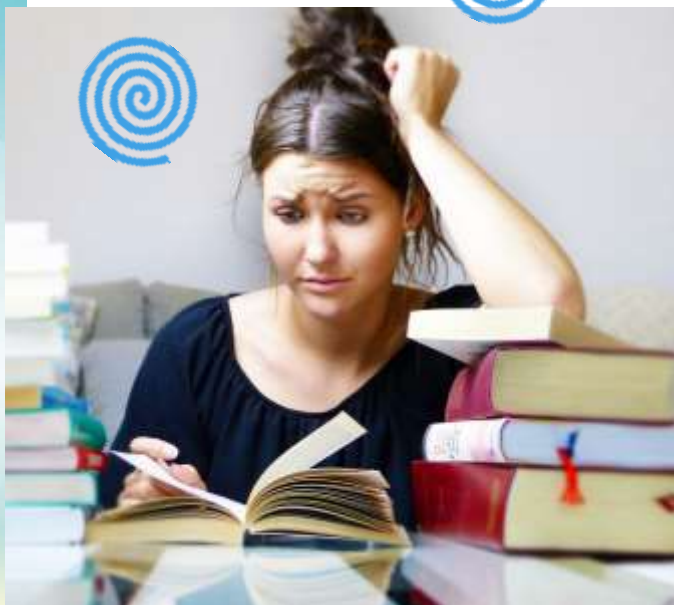
Marie MANGEL étudiante en L3 Sciences de l'éducation
et DU Français Langues Etrangères (FLE) @marie.in.eu



Faire un pas de côté, c'est aussi se découvrir !



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 : 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**

**VIVRE DES
EXPÉRIENCES**

**ENRICHIR MON
PARCOURS**

**RÉFLÉCHIR À MON
ORIENTATION
REBONDIR**

**DÉVELOPPER
DE
L'AUTONOMIE**

Le point de vue d'un recruteur

« Avoir fait une période de césure est un atout »

« Tout dépend de ce que les candidats font de cette année-là. Mais dans tous les cas, il ne faut surtout pas essayer de la cacher »

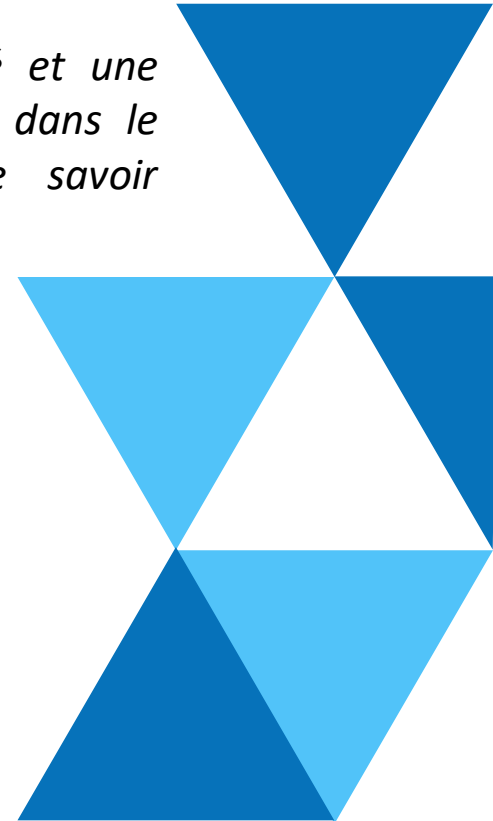
« Ça démontre d'une curiosité, d'un certain courage même, d'oser partir vers l'inconnu, en particulier si c'est à l'étranger »

« Le recruteur va forcément poser des questions sur cette période, ce qu'elle a apporté au candidat »

Cette expérience apporte *« de la maturité et une certaine ouverture d'esprit. C'est important dans le monde de l'entreprise d'être ouvert, de savoir s'adapter »*.

« Aujourd'hui on a le droit de se tromper sur son orientation, c'est mieux accepté. C'est intéressant les profils qui se remettent en question et savent rebondir »

**Interview de Yann AMAT, professionnel des ressources humaines,
extrait du journal le « Sud-Ouest »**



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

Conditions : - 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



Monter un projet collectif

Faire un tour du monde

Être bénévole

Voyager

Réaliser un projet
Sans
justificatif



Dans le cadre d'une césure « Université » vous devez **tenir informer** votre scolarité du déroulement de votre projet et **montrer en quoi il contribuera à construire votre poursuite d'étude**

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

Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 23 ans, étudiante en Sciences de l'Éducation à l'UGA



Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Education à l'UGA



La Tchèque par rapport à la France



A l'échelle de l'Europe



Focus sur mon CES/SVE en Tchèque

En 2021-2022

Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Éducation à l'UGA

CES/SVE de 12 mois en République Tchèque dans une école maternelle Montessori



Témoignage d'une étudiante en césure

Marie, 22 ans, étudiante en L3 Sciences de l'Éducation à l'UGA

Découvertes



Rencontres

Essais

Lettonie



Voyages

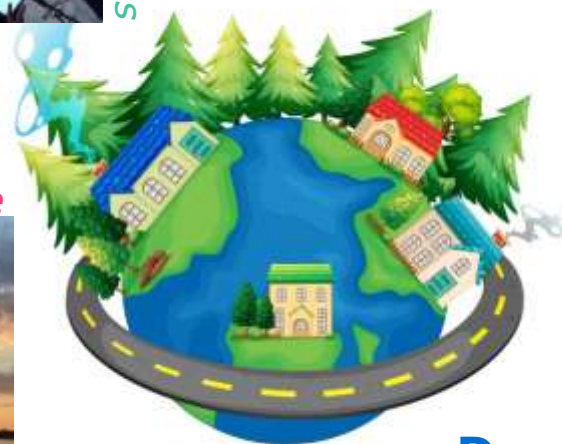


Turquie

Italie



Tchéquie



Réussites

Personnelle



Professionnelle



Sur tous les plans

Doutes

Questionnements



Plus-value

CES/SVE de 12 mois en République Tchèque

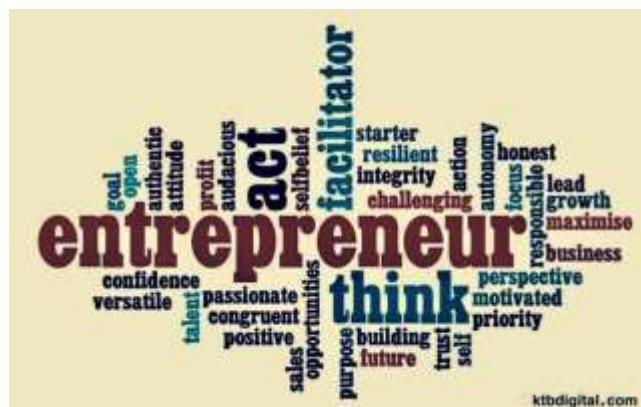
Les différents possibles, en France ou à l'étranger



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](#)
- > [France Travail](#)
- > [Réseau EURES](#)

LES MISSIONS LOCALES



Le Réseau des Missions Locales

437 MISSIONS LOCALES
ET **6 800** LIEUX D'ACCUEIL

15 ARML

15 000 PROFESSIONNELS



Près d'1,1 million de
jeunes de **16 à 25 ans**
non scolaires
accompagnés dans
leur accès
à l'emploi et à
l'autonomie

Inform^{er} Ori^{enter}
Proj^{ets} Quotidien
Emp^{loi} Mob^{ilité}
Construire
Orientation Accom^{pagner}
Ensemble



Les différents possibles à l'étranger

Autres mobilités internationales

- › Un Volontariat en Entreprise, ou dans l'Administration, [VIE, VIA](#)
- › Un Permis Vacances Travail (Australie, Nouvelle Zélande, Canada, Japon, Argentine, Corée, Hong Kong, Chili...), [PVT](#)
- › Devenir [assistant\(e\) de langues](#) française, dans un établissement scolaire ou universitaire
- › Partir [Au pair](#)



Pour vous accompagner :

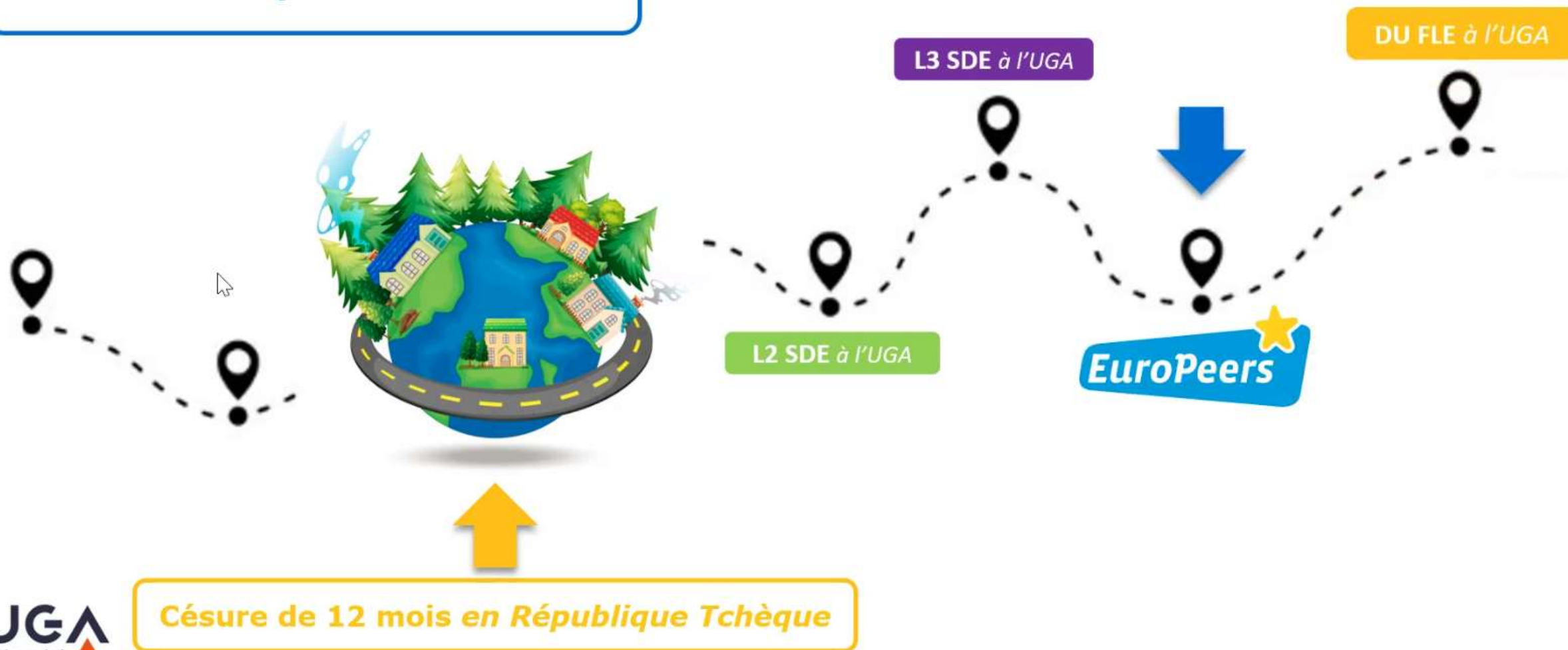
- › [INFO-JEUNES 38](#) : Service Civique, bénévolat
- › [EUROGUIDANCE](#) : site sur la mobilité en Europe et à l'international



Témoignage d'une étudiante en césure

De nouvelles portes ouvertes ?

Marie Mangel



**En étant étudiant
(césure)**



Les stages universitaires



Les mini-stage de
découverte



**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, spécificités / similitudes



UGA
Université
Grenoble Alpes

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

Un stage césure :

- › Spécificité : Le thème de votre stage peut être totalement différent des enseignements de la formation
- › Similitude : une convention de stage tripartite reste obligatoire
- › Similitude : un enseignant référent doit être signataire de cette convention



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

Un stage césure à l'étranger :

- › Concernant les départs à l'étranger, les procédures de l'UGA sont également valables pour la césure (aspects sécuritaires, formulaires, vigilances sur zones MEAE).



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

**En étant étudiant
(césure)**



Les stages universitaires



Les mini-stage de
découverte



**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



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!

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 ?

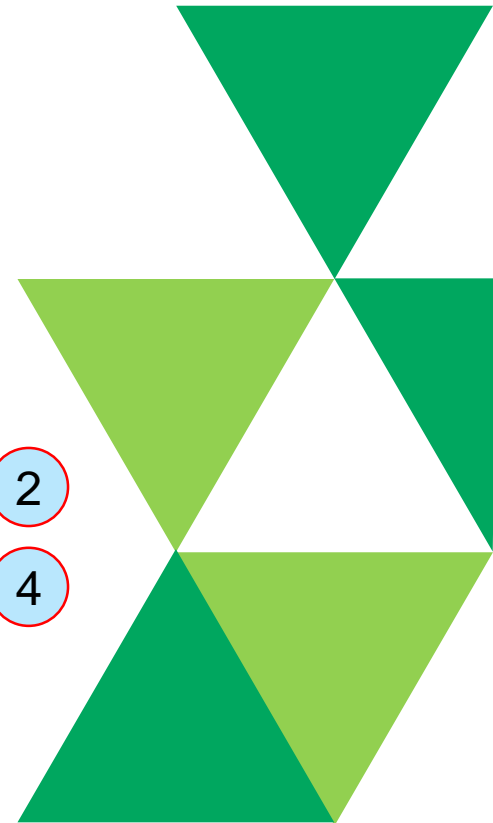
Vivre d'autres expériences tout **en conservant son statut étudiant** et les avantages associés

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 !** <



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
- *ATTENTION → pour chaque **dernière année du cycle de formation** (Licence, Master, Doctorat), la césure ne pourra être autorisée **que sur l'année entière ou sur le semestre impair** (S5 et S9)*

La césure pour qui ?

- La césure **n'est pas ouverte aux bénéficiaires de la formation continue**
- *Attention pas de possibilité d'adossement de césure sur la première année d'IEP et de PASS (perte du bénéfice de la réussite au concours... votre place est perdue au retour)*



La césure : un texte de loi national

MAIS

→ Une mise en œuvre spécifique à chaque établissement



ATTENTION

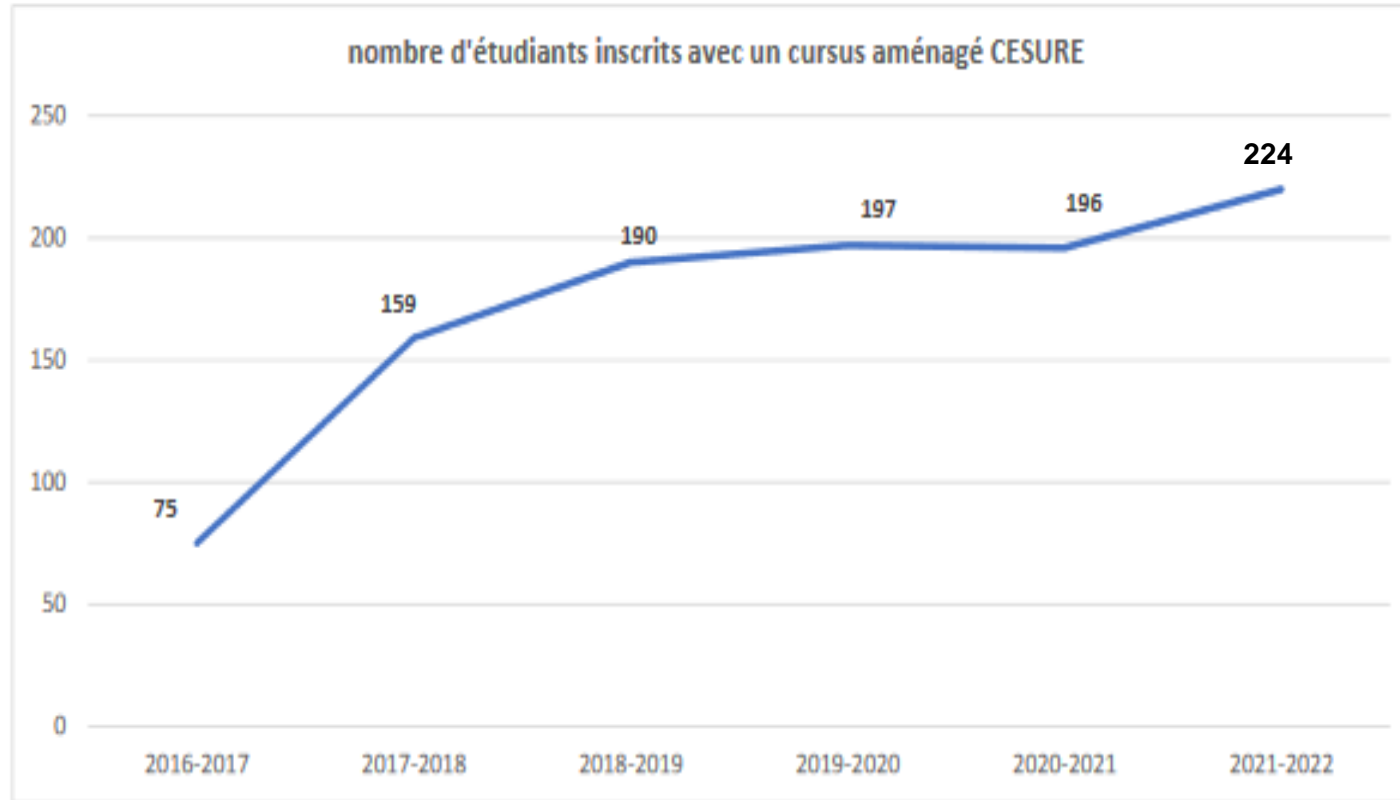
La mise en œuvre de la césure est spécifique à chaque université.

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



La césure à l'UGA : quelques données

Source : extraction Apogée UGA > nombre d'étudiants inscrits avec un cursus aménagé césure (sites Grenoble et Valence)



année 2024-25 : 240 étudiants en césure

Dont 229 à l'année et
Seulement 11 au semestre

Adossement année N+1:

- L1 > 58
- L2 > 18
- L3 > 8
- M1 > 62
- M2 > 57
- BUT > 10 (4 BUT 1, 6 BUT3)
- LPRO > 0
- Diplôme ingé > 0
- Doctorat > 1
- Méd/pharma > 24 (1 pharma)
- Propédeutique > 2

2020-2021	2021-2022	2022-2023	2023-2024
196	224	251	248

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



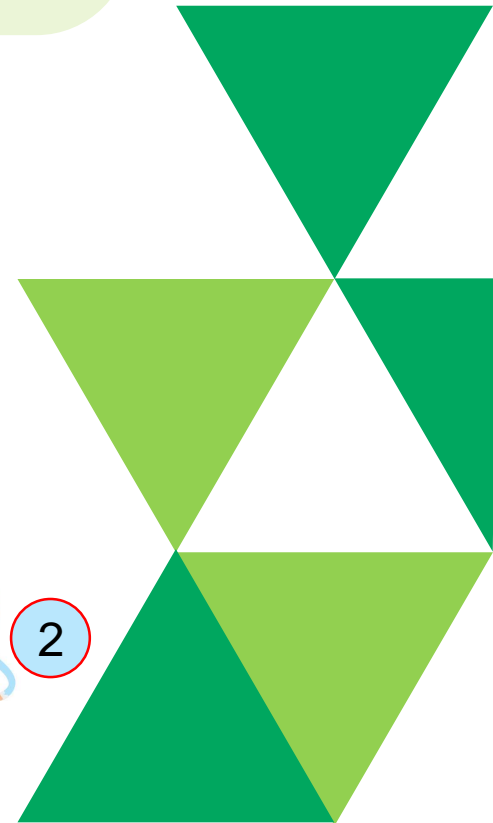
Pièces obligatoires ?

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



Pour la demande de césure : consulter/télécharger les documents

SITE UGA :

[Accueil](#) > Formation > Enrichir son parcours > Césure

Réaliser une année ou un semestre de césure



Vous êtes étudiant ou futur étudiant en licence, BUT, licence pro, master, études de santé, doctorat

Vous devez remplir le [formulaire de demande de césure](#) et le déposer auprès du service de scolarité de la formation que vous intégrerez à l'issue de la césure, en échange d'un accusé de réception daté du jour de dépôt.

[Consulter la liste des référents et le calendrier césure](#)

Attention : aucune demande de césure ne sera prise en compte si elle est présentée après le début des cours. Pour connaître les modalités de la césure à l'UGA, [consultez le texte de mise en œuvre](#).

En cas de séjour à l'étranger ou en territoire outre-mer, vous devez obligatoirement [renseigner le formulaire en ligne sécurité UGA](#) au plus tard 15 jours avant votre départ. Vous communiquerez ensuite à votre référent césure en composante le mail de validation reçu suite à votre demande.

- [Convention de césure](#)
- [Avenant à la convention de césure](#)
- [Flyer déplacement à l'étranger pour la césure](#)
- [Modèle d'accusé de réception d'un dossier de césure](#)

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



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

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 à bourse global

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.

gouv.fr
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 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 !



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 »

Les ressources UGA

En autonomie

Consultez nos guides :



- › Disponibles à l'Espace OIP
- › Téléchargeables sur [Prose](#)

En petits groupes

Participez à nos ateliers



Animés par des professionnels

- › CV
- › Lettre de motivation
- › L'entretien : se préparer // Une simulation pour s'entraîner ...

Infos et Inscription sur :



En individuel

Faites relire vos candidatures



Permanences sans rendez-vous :

ORIENTATION :

> **Lundi à jeudi** : de 9h à 12h30 // 13h30 à 17h

INSERTION PROFESSIONNELLE :

> **Lundi à jeudi** : de 13h30 à 17h



*Bâtiment Pierre-Mendès-France (1^{er} étage)
640 rue des Universités
38400 Saint-Martin-d'Hères*

J'ÉLABORE MON PARCOURS

- Réfléchir à son parcours et son projet professionnel
- Une journée pour mieux se connaître

JE PRENDS CONFIANCE EN MES CAPACITÉS

- Mes **COMPÉTENCES** : les identifier et les valoriser
- Améliorer sa prise de parole en public
- Dépasser le stress pour passer à l'action

JE BOOSTE MES CANDIDATURES POUR ...

- ... Un Stage
- ... une Alternance
- ... un Master
- ... un Job étudiant / d'été
- ... partir à l'International

JE CONSTRUIS MES OUTILS

- CV
- Lettre de motivation
- Entretien : se préparer !
- Simulation d'entretien : s'entraîner

J'ABORDE LE MONDE PROFESSIONNEL

- LinkedIn : développer ses contacts
- 120s pour se présenter en toute situation
- Travail en équipe : jouer pour mieux s'intégrer

Infos et inscription sur :



Ateliers proposés (aussi) en distanciel



LES MISSIONS LOCALES



Le Réseau des Missions Locales

437 MISSIONS LOCALES
ET **6 800** LIEUX D'ACCUEIL

15 ARML

15 000 PROFESSIONNELS




Près d'1,1 million de
jeunes de **16 à 25 ans**
non scolaires
accompagnés dans
leur accès
à l'emploi et à
l'autonomie

Inform^{er} Ori^{enter}
Proj^{ets} Quot^{idien}
Emp^{loi} Mob^{ilité}
Construire
Ori^{entation} **Accompagner** ^{Form^{ation}}
Ensemble



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



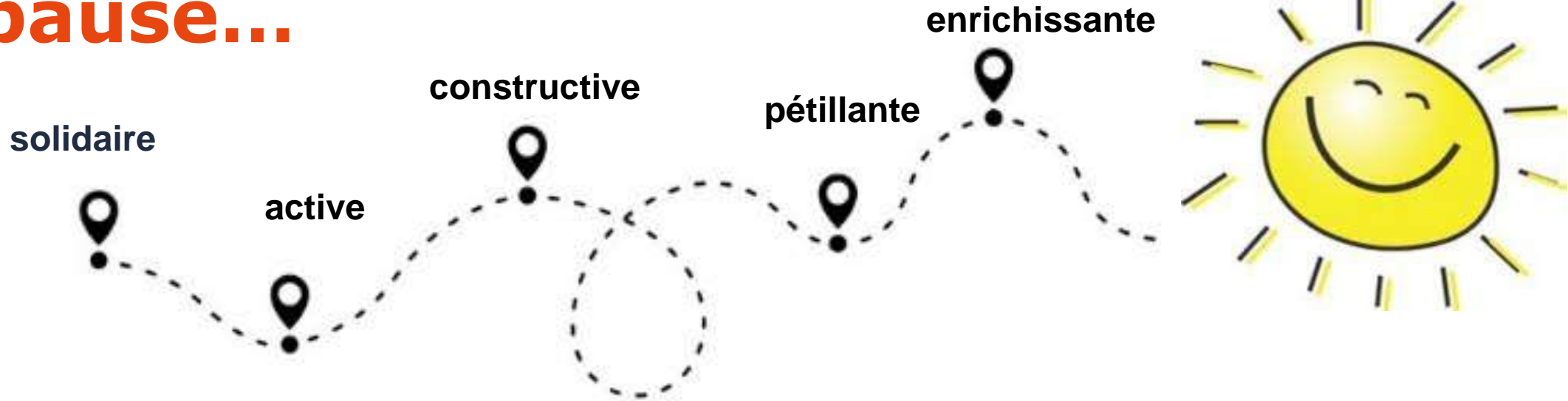
@marie.in.eu



@europeersfrance



Nous vous souhaitons une pause...



Sortez du cadre

Sollicitez les partenaires

Soyez malin

Laissez trainer vos oreilles

Allez de l'avant

Cherchez le contact

Venez nous voir

Soyez à l'affût de toutes les informations



Faire une pause pendant ses études

Faire un pas de côté
Enrichir son CV

11 mars 2025

Crédit illustrations : Flaticon

