

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



**Faire une pause dans vos études :
C'est vous qui pilotez !**



Selon vos envies, vos possibles...

Suivez le guide !



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

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

Faire un
stage

S'engager
volontaire

Se former
Formation disjointe
de sa formation
d'origine

Plus ou moins en autonomie

Entreprendre

Réaliser un
projet
personnel

Travailler

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

S'engager
volontaire

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



Pour vous accompagner :

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

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

Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Apprendre ailleurs et autrement

Se former

Formation disjointe
de sa formation
d'origine

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

Cuisine

Secourisme

Théâtre

Informatique

Langues étrangères



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Travailler

Développer son réseau

Gagner de l'argent

Comprendre le monde professionnel



Pour vous accompagner :



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

Les différents possibles à l'étranger

Autres mobilités internationales

- › Un 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



Les différents possibles, en France ou à l'étranger

Réaliser un projet
Sans
justificatif

Monter un projet collectif

Faire un tour du monde

Être bénévole

Voyager



Dans le cadre d'une « césure Université » vous devez tenir informer votre scolarité du déroulement de votre projet

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, spécificités / similitudes



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>

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: **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!

Deux exemples de dispositifs proposés par la **Mission Locale** pour les 16-25 ans, hors statut étudiant

Le Contrat d'Engagement Jeune (CEJ)

- ✓ Accompagnement intensif d'un an
- ✓ 15 heures d'activité de recherche d'emploi par semaine
- ✓ Des échanges chaque semaine avec ton.ta conseiller.e
- ✓ Allocation pouvant aller jusqu'à 520 €



Le Parcours contractualisé d'accompagnement vers l'emploi et l'autonomie (PACEA)

- ✓ S'ajuste et se gradue en fonction de ta situation et de tes besoins
- ✓ Objectifs personnalisés fixés ensemble
- ✓ Une allocation peut t'être accordée pour t'apporter

ESPACE ORIENTATION INSERTION PROFESSIONNELLE

Référentes sur les projets césure :
Anne GINIER-GILLET et Murielle FRANVILLE

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

UGA
ESPACE
ORIENTATION
INSERTION
PROFESSIONNELLE



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

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 réfléchiée, structurée plus vous les embarquerez !

UGA
Université
Grenoble Alpes

La césure à l'UGA : Les étapes indispensables

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

UGA
Université
Grenoble Alpes

> **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](#)

UGA
Université
Grenoble Alpes

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 »