

GUIDE DE SURVIE DE MOBILITÉ INTERNATIONALE

Stage) (Étude





Félicitations pour ton intérêt pour la mobilité internationale !

Les périodes à l'étranger sont des expériences très enrichissantes pour les étudiants, tant du point de vue personnel que professionnel.

Tu retrouveras donc dans ce petit guide, toutes les informations utiles et conseils d'anciens étudiants pour préparer et vivre au mieux ta mobilité.

QUE TROUVER DANS CE GUIDE ?

1 - S'INFORMER

Page 2: Infographie

Page 3: Pourquoi partir?

Page 5 : Comment partir ?

2 – FAIRE LES DÉMARCHES

Page 8 : Connaître mon référent

Page 9: Trouver un

stage Page 10 : Financer ma mobilité

Page 11 : Démarches et info administratives

Page 13 : Conseils de mobilité

Page 15 : Check-list mobilité

3 – APRÈS MA MOBILITÉ

Page 18 : Conseils pour le retour

Page 19 : Valoriser mon expérience

Page 20 : Partager mon expérience

Page 21: Comment repartir?

S'INFORMER



La mobilité à l'UA c'est :

425 étudiants en mobilité d'étude *
365 étudiants en stage à l'international *
475 universités partenaires
5 programmes de mobilité
4 aides financières



Chez les étudiants :



87%

Des étudiants améliorent leur **niveau d'anglais** 80%

Des étudiants améliorent leur niveau dans la langue du pays d'accueil 97%

Des étudiants améliorent leur niveau dans au moins une des deux langues



Top 5 compétences développées par les étudiants de l'UA en mobilité

93% Capacité d'adaptation **85%** Autonomie

84% Ouverture d'esprit **76**%

72%

Sociabilisation Communication orale

Pourquoi partir?

Partir en mobilité internationale comporte de nombreux bénéfices pour les étudiants qui en bénéficient. Cette période loin de chez soi, dans un autre pays, souvent dans une langue étrangère vont permettre de nombreuses rencontres et expériences.

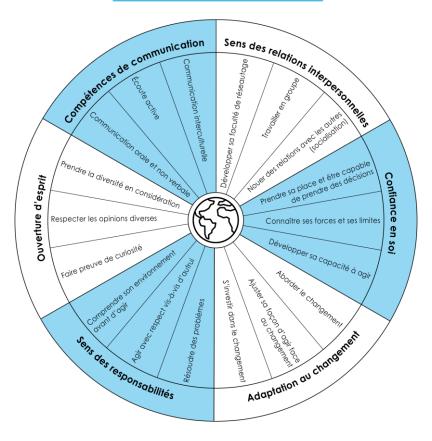
Les langues

Les étudiants vont pouvoir apprendre une nouvelle langue ou s'améliorer fortement. En effet, nous savons que près de 97% des étudiants de l'université améliorent leur niveau de langue. Cette expérience permettra d'améliorer la compréhension et l'expression grâce à une immersion dans la culture du pays.

Les compétences transversales

Les mobilités internationales permettent aussi de développer de nombreuses compétences non académiques qui seront très utile au moment de l'entrée sur le marché du travail.

Les compétences et micro-compétences de mobilité internationale



Être mobile

« Maintenant, on peut me mettre n'importe où en France ou dans le monde, et je pense que je pourrais m'adapter. D'ailleurs pour les masters ça a été le cas, j'ai postulé partout en France, et peu importe où j'allais. Vu que j'avais déjà vécu en Irlande, je savais que c'était trois fois plus compliqué de vivre en Irlande que n'importe où en France. »

Ouverture d'esprit

« Quand tu parles avec des personnes qui vont avoir le même âge que toi, sur certains sujets, tu as pas du tout la même vision des choses. Des fois, tu n'arrives pas forcément à te rendre compte pourquoi vous êtes pas d'accord sur un sujet. Et finalement, un moment, tu arrives à te dire que c'est normal, que t'as pas été élevé de la même façon et que tu as pas forcément la même façon de voir les choses. ».

Nouvelles rencontres

« J'avais l'impression que quand tu évolues dans un monde qui reste le même, avec tes potes de licence, et tout, tu vas voir d'autres personnes. Même des gens plus jeunes, plus âgés. Moi ça m'a permis de m'ouvrir plein de portes et de faire plein de rencontres. »

Indépendance/ autonomie

« À l'étranger, si on a un problème, on se débrouille tout seul ».

« On apprend à vivre seul, on apprend l'indépendance. J'avais déjà une grosse capacité d'adaptation, mais elle a décuplé. »

Plein de souvenirs

« Ça m'a apporté beaucoup de souvenirs, quand j'en parle, je me dis c'est des trucs incroyables, je me dis comment c'est possible d'être aussi jeune et de vivre des expériences comme ça. C'est dingue, j'ai des souvenirs pour la vie (...). Et tu as ce truc de te dire que tu le fais qu'une fois dans ta vie, donc du coup tu le fais à fond, je teste ce cours de dance que je n'ai jamais fait, je rencontre ces gens, ce n'est pas grave même si je ne les connais pas. Je discute avec des gens que je n'aurais pas rencontrés normalement. »

Confiance en soi

« En fait, sur le coup, on ne s'en rend pas compte, mais c'est quand je suis rentré. Je me suis rendu compte que j'allais plus facilement vers les gens et que j'étais moins stressé de parler à l'oral, de faire un exposé, etc. c'était plus facile. Parce que j'avais dû me débrouiller pendant 4 mois où il fallait aller parler à des gens, faire des groupes en cours. Et tu as plus de confiance en toi après, tu te poses plus des questions comme « qu'est-ce qu'ils vont penser, j'ai honte ou quoi », non tu fais ta vie ».

Vivre en communauté

« Ça apprend aussi à vivre en communauté mine de rien, parce que quand on est en colocation avec des étudiants étrangers, c'est pas évident. L'Erasmus c'est aussi ça, quand on est en colocation, il faut faire des compromis, vivre en communauté, c'est pas tous les jours facile. Ça apprend aussi l'esprit d'équipe. Mine de rien, Erasmus c'est une expérience extraordinaire, mais c'est aussi le quotidien. Par exemple, nous on a eu des problèmes de chaudière, on a dû gérer ça ensemble en anglais. C'est pas tous les jours, mais on en rigole maintenant, ce sont des moments de cohésion. On est tous dans la même galère, on a tous pas nos familles, pas nos amis ».

S'INFORMER PAGE 4

Comment partir?

MOBILITÉ ÉTUDE

Erasmus+:

Le programme Erasmus+ vous permet d'effectuer une mobilité d'études à partir de votre 2ème année de licence (ou 2ème année d'IUT), et une mobilité de stage à partir de votre 1ère année de licence. L'étudiant est exonéré des frais d'inscription dans l'université d'accueil qui délivrera une carte étudiante donnant accès à tous les services proposés aux étudiants.



Plus d'informations

ISEP:

ISEP est un réseau d'environ 300 universités, dont 145 aux États-Unis, dans 45 pays collaborant pour faciliter la mobilité internationale des étudiants notamment au travers d'un système d'échange. Le programme ISEP Exchange permet aux étudiants d'une université française membre du réseau d'échanger leur place pour une durée d'un semestre avec des étudiants d'autres universités, elles aussi membres du réseau.



Plus d'informations

Accords bilatéraux :

Si un étudiant souhaite partir par le biais des accords bilatéraux, il doit, d'une part, s'assurer lui-même que les cours proposés par l'université partenaire sont concordants avec sa filière et le diplôme préparé, et d'autre part, obtenir l'accord du responsable d'échange de son département (coordinateur départemental) et/ou du représentant enseignant RI de sa composante. Pour cela, il peut lui soumettre un dossier regroupant toutes les informations nécessaires à sa mobilité (cours, crédits, contacts, etc.).

1200 A 2010 A

Plus d'informations

Accords centralisés :

L'Université d'Angers possède des accords de coopération avec plusieurs universités en Amérique du Nord. Ces accords permettent aux étudiants de partir pendant un semestre ou une année universitaire en lien avec leur cursus, sous réserve du nombre de places accordées chaque année par les universités partenaires.



Plus d'informations

BCI:

Les accords BCI permettent de partir au Québec (Canada). L'UA possède 8 partenariats dans des universités francophones et 1 dans une université anglophone.



Plus d'informations

Carte des accords internationaux :

Vous y retrouverez tous les partenariats de l'UA pour connaître les destinations disponibles pour votre filière.

<u>Ici</u>

ASSISTANT DE LANGUE:

Ce programme te permet de te familiariser avec la langue et la civilisation du pays d'accueil tout en des établissements apportant, sein au d'enseignement, l'authenticité de la langue et la richesse de la culture française. Cette mobilité internationale t'offre ainsi une possibilité de formation et un début de professionnalisation, apportant ainsi une plus-value indéniable à ton parcours. Les assistants de langue française sont affectés dans des établissements scolaires (primaire ou secondaire) ou universitaires pour une durée comprise entre 4,5 et 12 mois selon les destinations. Les contrats d'assistant de Français sont rémunérés et gérés par France Education International.

Pour connaître les destinations qui sont possibles pour toi, tu peux faire le <u>test d'éligibilité</u>.



Pour plus d'informations, renseigne-toi sur le site de France Education International.

QUI SONT MES INTERLOCUTEURS ?

Direction de l'international (DI) : la DI est le service de l'université qui s'occupe des mobilités internationales. Ils seront en contact avec toi pour les questions administratives et financières. Tu peux les contacter via <u>etudes.international@univ-angers.fr</u>

Référents internationaux : les référents internationaux sont les personnes de ta faculté vers qui tu peux te tourner pour les questions de mobilité. Tu peux trouver ton référent dans le tableau de la page suivante.

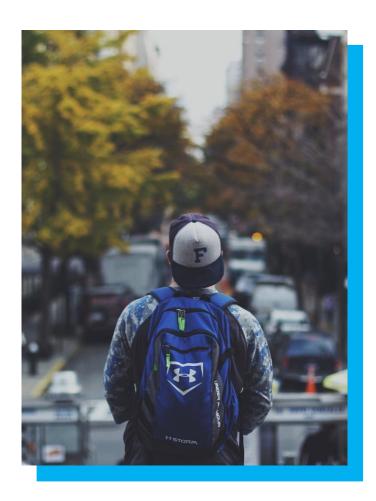
Université d'accueil : une fois sélectionné, tu entreras en contact avec ton "Université d'accueil", c'est l'université dans laquelle tu feras ta mobilité.

STAGE:

Les étudiants de l'Université d'Angers partant en stage à l'étranger* pour une période supérieure à 13 semaines consécutives (ou 8 semaines consécutives, pour les DUT) peuvent être aidés financièrement. Il faut pour cela remplir les critères d'éligibilité, et suivre la procédure de demande d'aide financière à la mobilité internationale.



Plus d'informations



S'INFORMER PAGE 6

FAIRE LES DÉMARCHES



Connaître mon référent

Composante	Référent administratif RI	Responsable enseignant RI
Faculté de droit, économie, gestion	Lelia GOUT relations-internationales- deg@contact.univ-angers.fr	Catherine DEFFAINS- CRAPSKY catherine.deffains- crapsky@univ-angers.fr
Faculté des lettres, langues et sciences humaines	Laëtitia DURON international.llsh@univ- angers.fr	Emmanuelle ROUSSEAU- GADET emmanuelle.gadet@univ- angers.fr
Faculté des sciences	Marie-Paule TUDEAU mariepaule.tudeau@univ- angers.fr	Hélène TRICOIRE- LEIGNEL helene.tricoire- leignel@univ-angers.fr
Faculté de santé	Filière Médecine Aurélie GIACOMINI / Mathilde FRADIN ri.med@contact.univ- angers.fr Filière Pharmacie Géraldine TROUSSIER scolarite.pharma@listes.univ- angers.fr	Filière Médecine Audrey ROUSSEAU audrey.rousseau@univ- angers.fr Filière Pharmacie Jean-Jacques HELESBEUX jean- jacques.helesbeux@univ- angers.fr
IUT	Pascale INGLES (étudiants entrants) Valérie RIOU (étudiants sortants) dir-ri-iut@univ-angers.fr	Karima THOMAS dir-ri-iut@univ-angers.fr
Polytech Angers	Campus Belle-Beille Karine DOLET international.polytech@univ- angers.fr Campus Santé Anne HUCHET anne.huchet@univ-angers.fr	Sébastien LAHAYE international.polytech@un iv-angers.fr
ESTHUA	Françoise INGREMEAU francoise.ingremeau@univ-angers.fr	Gerold BEYER gerold.beyer@univ- angers.fr
IAE	Pauline SAUVAITRE ri.iae@contact.univ-angers.fr	Emeline MARTIN emeline.martin@univ-angers.fr

Trouver un stage



Trouver un stage à l'international est un très bon moyen pour à la fois vivre une expérience de mobilité, tout en développant ses compétences techniques et en se faisant de l'expérience.

Ip'oline

Ip'Oline permet aux étudiants de consulter les offres de stages et d'emplois disponibles, de concevoir un CV attractif et de postuler en ligne.



Site d'annonces

Voici quelques sites qui t'aideront dans tes recherches de stage à l'étranger :

- erasmusintern.org
- careerbuilder.com
- jobteaser.com
- welcometothejungle.com
- jobs-stages.letudiant.fr/stages-etudiants/offres/

Groupes Facebook

Ensuite il existe de nombreux groupes Facebook spécialisés dans les stages en Europe via le programme Erasmus+. Tu y trouveras de nombreuses opportunités et tu peux aussi poster un message pour expliquer tes recherches.

- <u>Stages à l'étranger, Internship abroad, job abroad</u>
- <u>Internships in Europe corporate jobs</u>
- Erasmus Internships, Erasmus+
- <u>Erasmus + internships</u>

Tu peux aussi te renseigner auprès de ta faculté et de tes professeurs pour connaître les endroits où d'autres étudiants ont effectué un stage.

Financer sa mobilité

BOURSES:

L'Université d'Angers proposent plusieurs bourses qui t'aideront à financer ta mobilité

Aide à la mobilité internationale (AMI) :

Bourse attribuée sur critères sociaux pour les étudiants boursiers et est attribuée et versée par l'Université d'Angers.

Plus d'informations

NB. Les bourses national du CROUS peuvent être conservées pendant la mobilité.

Allocations Erasmus+:

Bourse versée pour les étudiants partant en mobilité en Europe dans le cadre du programme Erasmus. Elle est versé par la direction de l'international et le montant dépendra du pays dans lequel tu iras.



Plus d'informations

Aide spécifique de l'UA:

Aide versé par la direction de l'international de l'UA après étude de votre formulaire de candidature.



Plus d'informations

ENVOLEO:

Aide au départ versée par le <u>Conseil Régional des</u> Pays de Loire.



Plus d'informations

FINANCEMENTS HORS UA:

Pour vous accompagner financièrement dans votre mobilité (études ou stage), il existe d'autres aides financières gérées par des organismes extérieurs à l'UA.

Plus d'informations

ÉCONOMIE

Attention: même si l'université propose des aides financières, dans de nombreux cas, ceux-ci ne couvriront pas toutes les dépenses liées à votre mobilité. Il te faudra donc avoir des économies pour pouvoir bien vivre sur place et faire face aux imprévus.

En complément, vous pouvez voir l'article du CRIJ Pays de la Loire « <u>Gérer son budget à l'étranger</u> ».

DÉMARCHES PAGE 10

Démarches et infos administratives

Inscription administrative

Pour partir en mobilité via un programme d'échange, tu devras être inscrit à l'UA pendant le semestre de ta mobilité. Pour cela, rien de spécial, c'est comme si tu t'inscrivais pour faire ton année à Angers. Tu régleras tes frais d'inscription (ou non si tu es boursier) normalement à l'UA et tu n'auras pas à payer de frais de la part de l'université d'accueil.

Démarches légales et sanitaires

Avant de partir, renseignes-toi sur les démarches légales à effectuer pour l'arrivée dans le pays d'accueil, surtout si c'est un pays hors Europe. Certains pays demandent de faire des vaccins, d'avoir un VISA ou titre de séjour spécial, de souscrire à une assurance, etc.

Demande de bourse

Les bourses sont attribués en fonction de ton programme de mobilité, ta destination et ta situation. La DI va donc étudier ton dossier après que tu aies envoyé ton dossier de demande de bourse et te dire à quelles aides tu es éligible. Pour cela, rends-toi tu le site de l'UA, rubrique international et aides financières pour remplir la demande. Veille à ne rien oublier (attestations, test OLS, documents justificatifs, etc.), à prendre de l'avance et à bien respecter les deadlines. Si tu ne respectes pas cela, la DI se réserve le droit d'annuler tes aides de mobilité.

Mobilité Erasmus+

Pour les mobilités Erasmus (stage et étude), des formalités supplémentaires te seront demandées. Il te faudra faire un test de niveau de langue (ne t'inquiète pas, aucune sanction si tu n'as pas un bon résultat, c'est juste pour évaluer ta progression en langue) avant de partir et en revenant de mobilité. Tu devras aussi remplir un questionnaire d'environ 20-30 minutes à la fin de ta mobilité. Ces modalités sont obligatoires pour recevoir accès à la bourse Erasmus, veille à bien les remplir et ne pas louper des deadlines. Tu recevras toutes les informations et les liens par mail au moment venu.

Learning agreement

Le contrat pédagogique ou learning agreement servira de contrats entre l'université d'accueil et l'UA. Il comportera les informations sur les deux universités et les coordinateurs. Et surtout, il servira à t'inscrire à tes cours sur place. Tu devras donc y mettre les cours que tu aurais dû suivre à l'UA et les cours que tu suivras dans l'université d'accueil. Attention: les cours que tu choisis doivent coïncider avec les cours que tu aurais dû suivre à l'UA, et ils doivent généralement contenir l'équivalent de 30 crédits ECTS par semestre (dans le cas contraire tu en seras averti). Les cours que tu choisiras et que tu enverras avant ta mobilité ne seront pas définitif, tu auras deux semaines pour faire des changements (si tu souhaites changer de matière, si les horaires ne coïncident pas, etc.) et renvoyer le learning agreement signé à la DI de l'UA.

Demande de visa

Certains pays en dehors de l'Europe demandent un VISA pour venir étudier ou réaliser un stage dans leur pays. Il faut donc que tu te renseignes sur le site de l'ambassade de ton pays d'accueil pour connaître les nécessités et la procédure pour faire ton VISA. Il te faudra certainement te déplacer à l'ambassade concernée pour recevoir ton VISA, et ils te demanderont plusieurs pièces justificatives (attestations de l'UA, de l'université d'accueil, photo d'identité, justificatifs financiers, etc.) Prends de l'avance pour réunir tes pièces et prends un RDV dès que tu reçois la lettre d'acceptation de mobilité! Ces démarches peuvent prendre du temps et pourraient mettre à mal ta mobilité si les délais ne sont pas respectés.

Validation des notes

Une fois de retour en France, tes notes seront transmis à la DI et à ta faculté pour faire valider ton semestre. Ce document s'appellera transcript of record. Il est possible que tes notes changent entre celles que tu as reçu dans l'université d'accueil et celles qui seront sur ton relevé à l'UA. En effet, certaines universités utilisent des systèmes de notation différents avec des notes minimales de valeurs différentes.

Couverture santé en Europe

Demander la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) auprès de la caisse dont vous relevez (Amélie, SMERA, etc.) pour l'assurance maladie, au moins 3 semaines avant votre départ. Valable 2 ans, elle atteste de vos droits à l'Assurance Maladie et permet la prise en charge de vos soins en Europe.

Dictionnaire de mobilité :

Transcript of records : Relevé de note transmis du (des) semestre(s) en mobilité transmis par l'université d'accueil.

Learning agreement : contrat d'étude/contrat pédagogique ; un document qui indique les cours que vous suivrez dans une université étrangère

Home institution : L'université de départ ; l'université d'Angers

Host institution : Université d'accueil, là où vous allez effectuer votre mobilité

IRO/ SRI: International Relations Office/ Service des Relations Internationales ; le service de l'université qui s'occupe de la mobilité internationale, ils s'occuperont de votre arrivée et des démarches administratives relatives aux cours à faire sur place. Renseigne-toi sur sa localisation en arrivant sur place.

Attestation d'arrivée : Attestation impérative pour recevoir les bourses de mobilité, elle doit être signée et datée par le SRI dès votre arrivée dans l'université d'accueil.

Attestation de présence : Elle est en complément à l'attestation d'arrivée et est aussi impérative pour le versement des bourses. Elle doit être datée et signée par le SRI à la fin de votre mobilité (ne l'oubliez pas avant de partir).

ECTS: European Credits Transfer System; les ECTS ont pour objectif de faciliter la reconnaissance académique des études à l'étranger (Erasmus). Le crédit ECTS est proportionnel au volume de travail à fournir par l'étudiant et permet de mesurer le niveau d'études atteint. 30 crédits sont généralement demandés par semestre pour valider.

Code Université d'Angers: F ANGERS 01; à renseigner dans les conventions et contrats de mobilité

Bureau RI : Bureau Relations Internationales ; le bureau de votre composante (faculté, IUT, école) qui s'occupe des partenariats avec les Universités à l'étranger et des candidatures.

Coordinateurs de mobilité : Il y en a deux : un dans l'université d'accueil et un à l'UA ; Ils vous suivront durant votre mobilité, et vous aiderons dans votre candidature et pour choisir vos cours.

SMS: Student Mobility for Study

DÉMARCHES PAGE 12

Conseils de mobilité

LOGEMENTS

Pour les logements, que ce soit en stage ou en étude, deux options s'offrent à toi : prendre un logement via ton organisme d'accueil (un logement universitaire pour les mobilités étude, et des fois les organismes qui reçoivent des stagiaires proposent un logement) ou faire tes propres recherches. Trouver un logement de ses propres moyen n'est pas chose facile, surtout à l'étranger, voici donc quelques conseils qui pourront guider tes recherches de logement :

- Renseigne-toi sur les sites de petites annonces équivalent à Leboncoin par exemple. Tu peux chercher sur Google "Le Bon Coin Mexique" et tu trouveras des forums avec une liste de sites de petites annonces.
- Fais des recherches sur les sites internet spécialisés (<u>expat.com/fr/immobilier</u>, <u>roomlala.com/chambre-a-louer</u>, <u>uniplaces.com</u>, <u>homestay.com</u>, etc.);
- Renseigne-toi sur les agences immobilières de ta ville d'accueil. Tu peux chercher sur des forums d'expatriés pour trouver des informations. Dans certains pays, les agences immobilières ne fonctionnent pas de la même manière qu'en France, et pour certains pays il n'y a pas besoin de faire appel à leurs services.
- Groupe Facebook: cherche les groupes Facebook d'étudiants, étudiants internationaux ou groupes de logement de ta ville d'accueil et poste des messages dedans. Tu peux chercher par exemple "housing Amsterdam", "alquiler Sevilla", "international Guadalajara", etc.

Si tu prévois de trouver un logement sur place au moment de l'arrivée, prévois de l'argent pour des potentielles nuits en auberge de jeunesse, en hôtel ou en AirBnB. Dans certaines destinations, il te faudra plus de temps pour trouver un logement et certains étudiants doivent passer jusqu'à un mois en auberge avant de trouver un logement.

Attention: Comme en France, il existe beaucoup de fraudes au logement à l'étranger. Veillez à ne jamais envoyer d'argent (caution, mois de loyer) à distance avant d'avoir signé un contrat.

CHOISIR MON UNIVERSITÉ

Voici quelques conseils à garder en tête au moment de choisir ton université de destination :

- 1. Vérifie la langue des cours proposés sur le site de l'université. Certaines universités proposent des cours en anglais mais pas toutes.
- 2. Informe-toi sur l'université via leur site internet (formation, points forts et points faibles, processus d'accueil, etc.)

PRÉPARATION LINGUISTIQUE ET INTERCULTURELLE

Les étudiants partant en Europe dans le cadre du programme Erasmus+ auront accès à la plateforme **OLS**. Celle-ci propose un test de langue ainsi que des cours de langue. Les cours sont répartis en modules en ligne à faire de son côté mais OLS propose aussi des cours individuels ou en groupe avec des natifs. Ces derniers sont de très bons moyens pour renforcer son niveau avant de partir et se conforter.

Il existe des sites internet qui permettent d'être mis en **contact avec d'autres personnes** qui souhaitent aussi apprendre les langues. Cela te permet de rencontrer et de discuter avec des natifs :

- tandem.net/fr
- hellotalk.com
- bilingua.io

Tu peux aussi pratiquer les langues via des sites proposants des modules d'apprentissage :

- <u>busuu.com</u>
- babbel.com
- <u>duolingo.com</u>

Pour te conforter avant de partir, tu peux regarder <u>ce webinaire</u> de préparation de mobilité disponible sur la plateforme OLS.



Il regroupe plusieurs étapes de la préparation comme le logement, la préparation interculturelle, les Buddy Programs et la compréhension interculturelle.

INTÉGRATION:

Rencontrer d'autres étudiants et s'intégrer n'est pas toujours chose facile, surtout quand on arrive dans un autre pays et qu'on ne parle pas forcement la langue du pays. Pourtant les rencontres comportent une grande partie de l'expérience et influenceront aussi l'ouverture d'esprit et la sociabilisation des étudiants. Il est très important durant une mobilité de s'intégrer auprès des autres internationaux et des locaux.

Voici quelques conseils, qui nous l'espérons, te seront utile!

Les associations

Que ce soit les associations pour les étudiants locaux ou pour les internationaux, elles sont de très bons moyens de rencontrer des personnes et de s'intégrer. Tu peux donc te renseigner auprès des étudiants locaux pour savoir quelles associations existent et comment se rapprocher d'elles. Bien souvent, des associations à destination des étudiants internationaux existent, et certaines sont même ouvertes aux étudiants en stage qui ne sont pas à l'université.

Si tu étudies en Europe, des réseaux d'association existent, tu peux donc regarder s'il y en a dans ta ville d'accueil :

- <u>Erasmus Student Network</u> (ESN) : associations d'accueil et d'intégration des étudiants internationaux
- <u>AEGEE</u>: organisation de rencontres interculturelles et de sensibilisation aux thématiques européennes.

L'accueil des universités

En plus des associations, tu peux te renseigner sur les événements d'accueil organisés par l'université. Participer à ces activités est un très bon moyen de faire des rencontres et de s'intégrer. Tu peux aussi te renseigner sur les Buddy Programs qui te permettent de recevoir un parrain local qui t'aidera à ton arrivée et pour t'intégrer.

Le Buddy System est un programme européen porté par les associations ESN. Si ton université ne propose pas de Buddy Program, tourne-toi vers ton association ESN locale.

Les sites et groupes Facebook

Enfin, il existe de nombreux groupes Facebook et sites internet qui te permettent de rencontrer du monde. Par exemple, les groupes Facebook pour étudiants ou étudiants internationaux, ou encore les groupes de sorties et d'activités. Même si tu es en mobilité de stage, renseigne-toi et fais des recherches sur ces groupes.

Il existe aussi plusieurs sites internet qui permettent de faire des rencontres et de participer à des activités. Voici notre sélection :

- meetup.com
- <u>allevents.in</u>
- eventbrite.ca
- opensports.net/discovery

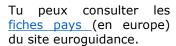
INFO SUR LE PAYS

Il est important de bien connaître son pays d'accueil, les règles et les informations importantes avant de partir

Tu peux retrouver des <u>guides voyageurs et</u> <u>fiches par pays</u> sur le site voyageursdumonde.fr.

Le site propose aussi des <u>fiches santé</u> par pays.





Et enfin, nous te conseillons de jeter un œil au « <u>Country database</u> » du site Eurodesk qui propose des fiches très complètes par pays







VOIR LES TÉMOIGNAGES D'AUTRES ÉTUDIANTS

Renseigne-toi auprès de ta faculté pour savoir si des témoignages d'étudiants existent ou si des rencontres avec des étudiants ayant déjà fait une mobilité sont prévues.

Tu peux aussi consulter notre carte de témoignages pour connaître les différentes expériences qu'ont vécu les étudiants de l'UA.



C'est ici

Tu peux aussi voir la carte des témoignages du CRIJ Pays de la Loire.



C'est ici

DÉMARCHES PAGE 14

Check-list mobilité stage

	nodalités de stage propres à v	otre filière (durée, possibilité de faire un stage à l'étranger						
critères d'évaluation) Cherchez votre stage à l'étranger (variez les sources : SUIO-IP, Ip'Oline, service des stages et/ou bureau des relation internationales de votre composante (pour obtenir des offres liées à votre formation au consulter les structures ayar accueilli des stagiaires les années précédentes), sites internet spécialisés, directement auprès d'entreprises, associations universités (partonaires de IVIA eu pap), laboratoires ONG à l'étranger.								
universités (partenaires de l'UA ou non), laboratoires, ONG à l'étranger) Rédigez votre CV en anglais (ou dans la langue du pays d'accueil) et renseignez-vous sur les pratiques RH du pay (besoin d'une lettre de motivation ou non, format des CV, etc.) Postulez (autant que vous le pouvez!) Faites une demande de convention de stage sur Ip'oline, complétez-la et faites-la signer par l'ensemble des parties Remplissez la fiche d'informations annexes pour les stages à l'étranger Complétez le contrat info risque sur le site internet de l'UA Effectuez une demande d'aide financière sur le site internet de l'UA Inscrivez-vous sur Ariane Vérifiez vos contrats d'assurances et souscrivez à des garanties supplémentaires si nécessaire (responsabilité civile avec couverture à l'étranger, assurance rapatriement, mutuelle, avec une attention particulière portée sur la couverture accidents du travail à l'étranger) Prenez rendez-vous avec votre banque (pour les prévenir de votre séjour à l'étranger, vérifier vos garanties et plafond de vontre pays d'accueil.)								
					éventuellement obtenir un peu de monnaie dans la devise de votre pays d'accueil) Effectuez vos démarches personnelles (recherche de logement, budget prévisionnel, forfait téléphonique valide l'étranger, renseignements sur le pays, la ville et l'organisme d'accueil, etc.) Si besoin, faites les vaccins et démarches sanitaires nécessaires			
					□ Achetez vos billets!			
					Europe: Faire une demande de Comaladie (CEAM) Vérifier la validité de sa ca	arte européenne d'assurance rte d'identité	Hors Europe: Faire une demande de VISA (suivant la législation du pays) Vérifier la validité de son passeport (certaines	
		destinations demandent un passeport valide 6 mois après la fin de mobilité)						
PENDANT LA MOBILITÉ : Informez votre tuteur à l'U.	A de votre arrivée							
Direction de l'International pendant votre séjour	I Si vous bénéficiez d'une aide financière, pensez à faire compléter votre attestation de présence et retournez-la à l Direction de l'International de l'UA. Veillez également à tenir la DI informée de toute modification survenue avant o pendant votre séjour							
Consultez régulièrement voAvant de partir, faites remp		à l'organisme d'accueil et la transmettre à la DI						
APRÈS LA MOBILITÉ : Informez votre tuteur à l'U.	A de votre retour en France							
procédure que vous avez re	 Si vous avez bénéficié d'une aide financière, effectuez les démarches de fin de mobilité listées dans les fiches of procédure que vous avez reçues En fonction de votre composante, il vous sera peut-être demandé d'effectuer des démarches supplémentaires 							
Pensez à mettre en valeur cette expérience sur votre CV Vous pouvez transmettre à la DI un témoignage à destination des futurs étudiants qui sera mis en ligne N'hésitez pas à valoriser votre expérience en vous investissant dans la vie internationale de l'UA								

Check-list mobilité étude

AV	ANT LA MOBILITÉ :				
	Te renseigner sur les programmes et possibilités de mobilit	é			
	Contacter ton référent en composante pour parler de ton projet				
	l Choisir ta destination (il est conseillé de faire plusieurs vœux) l Préparer ta candidature en fonction des modalités de ta composante (CV, lettre de motivation, relevé de notes,				
	entretiens, etc.) et réfléchir à ton projet professionnel				
	Envoyer ta candidature en respectant les dates limites				
	Être sélectionné				
	Compléter le formulaire de candidature aux aides financières à la mobilité internationale (tu recevras ensuite un mail de la Direction de l'International de l'UA (=DI) t'expliquant les démarches précises suivant ta situation)				
	Remplir le contrat info risque sur le site de l'UA				
	I Attendre que l'annonce de ta sélection soit faite auprès du partenaire (c'est l'UA qui s'en occupe) et t'inscrire en tant				
_ (qu'étudiant d'échange 3 T'inscrire à l'UA				
		selon les procédures et calendriers précisés par la Direction de			
	 Constituer tes dossiers d'aides à la mobilité internationale selon les procédures et calendriers précisés par la Direction de l'International de l'UA (=DI) 				
	Vérifier tes contrats d'assurance (responsabilité civile avec couverture à l'étranger, assurance rapatriement, mutuelle)				
	T'inscrire sur Ariane				
	☐ Te rendre sur le site de l'université d'accueil pour choisir tes cours ☐ Remplir ton contrat d'études (Learning Agreement) et le faire signer par toutes les parties (responsable dans l'université				
(d'accueil, responsable de formation à l'UA et toi)				
	Faire les démarches personnelles (logement, budget prévisionnel, forfait téléphonique, banque, te renseigner sur le pays,				
	a ville et l'université d'accueil) Acheter tes billets				
_ ′	teneter tes sinets				
F	rope:	Hors Europe:			
	Faire une demande de Carte européenne d'assurance	☐ Faire une demande de VISA si nécessaire (suivant la			
1	maladie (CEAM)	législation du pays)			
□ \	lérifier la validité de ta carte d'identité	☐ Vérifier la validité de ton passeport (certaines			
		destinations demandent un passeport valide 6 mois après la fin de mobilité)			
		☐ Si besoin, faire les vaccins et			
		démarches sanitaires nécessaires			
	IDANT LA MOBILITÉ :				
	i besoin, faire les changements dans le Learning Agreeme				
	l Informer ton coordinateur de l'université d'accueil de ton arrivée l Informer ton coordinateur à l'UA de ton arrivée				
		ns internationales de l'université d'accueil et l'envoyer à la DI			
□ I	nformer tes coordinateurs si tu rencontres des difficultés p	endant ton semestre			
		il en début de semestre pour informer que tu es étudiant			
	nternational Consulter régulièrement tes mails				
	want de partir, faire remplir l'attestation de fin de séjour p	ar l'université d'accueil et la transmettre à la DI			
ΔΡΙ	RÈS LA MOBILITÉ :				
	nformer ton coordinateur à l'UA de ton retour en France				
	Attendre que ton université d'accueil te transmette ton relevé de note (ils peuvent le transmettre directement à la DI et				
t	tu n'auras donc pas de démarches à faire) et le transmettre à la DI le cas échéant				
	Effectuer les formalités de fin de séjour liées aux aides financières (démarches différentes d'une aide à une autre				
	précisées sur les fiches de procédures envoyées aux étudial En fonction de ta composante, il te sera peut-être demandé				
	Pensez à mettre en valeur cette expérience sur votre CV				
- \	lous nouvez transmettre à la DI un témoignage à destinati	an das future átudiants qui sore mis an liens			

DÉMARCHES PAGE 16

□ N'hésitez pas à valoriser votre expérience en vous investissant dans la vie internationale de l'UA

APRÈS MA MOBILITÉ



Conseils pour le retour en France

Le retour en France après une mobilité peut-être un peu brutal et on peut se sentir seul. On parle souvent de « dépression post-mobilité ». Cette période peut être compliquée à passer pour les étudiants, mais elle est souvent éphémère. Il est important de prendre cela en compte au moment du retour en France. Voici quelques astuces qui te permettront de combattre cela et de faire le point sur ton expérience.

1 Faire le point sur ton expérience

Après une telle expérience, tu dois te rendre compte du changement que la mobilité a eu sur ta personnalité, ton ouverture d'esprit, ta relation aux autres et à l'international, etc. Il est intéressant de prendre un moment pour réfléchir à tout ce que ta mobilité t'a apportée en termes de personnalité, de développement et de compétences, et de bien ancrer ces changements. Cela t'aidera à faire le point et à pouvoir parler de ton expérience.

Valoriser ton expérience 2

Comme on l'a dit au-dessus, ta mobilité t'a apportée plein de choses (attitude, compétences, etc.) qui se valorisent fortement. Il est maintenant temps de mettre ces compétences en avant. Pour cela, tu peux commencer par les évaluer en utilisant des sites comme Aki-App.org par exemple. Ensuite, tu peux mettre en avant ta mobilité sur ton CV, sur Linkedin et dans tes lettres de motivation.

3 Partager ton expérience

Le retour d'une mobilité est toujours compliqué, surtout quand on a du mal à parler de sa mobilité, et échanger avec d'autres personnes qui ont vécu la même expérience. Tu peux te renseigner auprès de l'université et de ta faculté pour savoir s'il y a des rencontres entre étudiants qui ont effectué une mobilité. Tu peux aussi partager ton expérience auprès d'étudiants qui souhaitent partir en mobilité. Cela te permettra de pouvoir parler de ta magnifique expérience, mais aussi de conforter d'autres étudiants dans leur choix et de les aider à franchir le pas.

Faire un test de langue

Maintenant que tu as passé une longue période à l'étranger, tu as sûrement fortement progressé en langues. Profite que ça soit encore frais pour faire un test de langue. Les certifications de langues comme le TOEIC, le DELE, le Goethe-Zertifikat sont payants mais sont de très bons investissements et sont fortement reconnus et valorisés par les entreprises. Renseignetoi auprès de l'université et de ta faculté. Sinon, tu peux toujours évaluer ton niveau via des tests en ligne.

5 Garder contact avec les internationaux d'Angers

Il existe de nombreux moyens pour garder un contact avec les étudiants internationaux en revenant à Angers. Tu peux participer aux activités pour les étudiants internationaux, rejoindre les groupes Facebook des internationaux pour être en contact avec eux ou encore suivre les associations pour les internationaux (ex : AEGEE Angers).

Valoriser mon expérience

Il n'est pas toujours facile de comprendre les retombées d'une mobilité, de savoir où en parler et comment.

Voici quelques conseils qui t'aideront sûrement!

Étape 1 : Connaître ses acquis

L'outil <u>aki-app.org</u> propose un questionnaire rapide dans lequel tu pourras illustrer tes réponses avec des expériences que tu as vécu pendant ta mobilité. À la fin du questionnaire, celui-ci te montrera un graphique des compétences que tu maîtrises le plus

Étape 2 : Mettre en avant sur

et que tu pourras mettre en avant dans ton CV.

Pour cela tu peux mettre en avant les compétences que tu as développées et qui sont importantes pour les employeurs. Il faudra aussi mettre en avant l'expérience de mobilité. Pour cela tu peux préciser :

- Université/ entreprise
- Ville, Pays
- Durée et date
- Nom de la formation/ fonction dans l'entreprise
- La langue dans laquelle tu as suivi les cours/ de l'entreprise

Mobilité internationale :

Sept 2019 Juin 2020 Échange universitaire: Humboldt Universität M1 Master in Business Administration Berlin, Allemagne I Lanque: Allemand

Juin 2020 Sept 2021 **Stage :** Ambassade de France en Pologne Chargé de communication **Varsovie, Pologne I** Langue : Anglais

Compétences :

Ouverture d'esprit

Capacité d'adaptation Bonne communication orale Compréhension multiculturelle Sens des responsabilités Sociable Autonomie En complément

Étape 3 : Mettre en avant sur Linkedin (ou un autre RS professionnel)

Comme pour le CV, tu peux ajouter tes compétences dans la rubrique « Compétences et recommandations ». Tu peux aussi mettre en avant tes mobilités dans tes expériences (« Formation » pour les mobilités d'étude et « Expérience » pour les stage). Tu peux aussi ajouter toutes tes rencontres sur Linkedin pour pouvoir internationaliser ton réseau professionnel.



Universidade do Minho

Braga, Portugal - Erasmus, Linguas

Semestre d'étude en mobilité internationale durant la 3ème année de licence

- Pratique du portugais
- Ouverture d'esprit
- Communication interculturelle
- Capacité d'adaptation et autonomie

Cours suivis :

- Anglais
- Espagnol
- Traduction français portugais
- Entreprenariat
- Sociologie de la communication

Étape 4 : Parler de ta mobilité pendant tes entretiens

Pendant un entretien d'embauche, il est important de bien se préparer et de mettre toutes les chances de son côté! Mettre en avant sa mobilité internationale peut donc t'apporter un avantage.

Voici auelaues conseils :

- 1. Quand on te demande de parler de ton parcours, parle de tes mobilités !
- 2. Quand tu parles de ta mobilité, mets en avant tout ce qu'elle t'a apporté d'un point de vue professionnel (capacité d'adaptation, sens du relationnel, ouverture d'esprit, etc.)
- 3. Parle d'exemples concrets que tu as vécu pour illustrer tes compétences.

Partager mon expérience

Il existe plusieurs manières de partager ton expérience de mobilité.

Pendant des activités de l'université

Tu peux témoigner pendant des activités prévues pour cela avec soit ta faculté si des événements sont prévus, soit via les événements de la DI. Pour ces derniers, tu seras averti par e-mail des différentes manifestations où tu pourras partager ton expérience avec des étudiants.

Conseils pour un témoignage

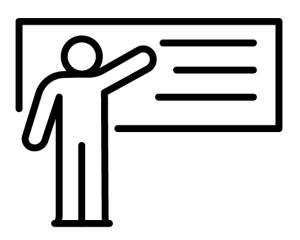
De manière générale, si tu souhaites partager ton expérience, pense à faire un point avant et de bien réfléchir aux différents acquis de ta mobilité et de ce que tu peux partager d'intéressant aux autres.

Pour t'aider, voici une petite trame qui t'aidera dans ta réflexion :

- Comment vous sentiez-vous <u>avant de partir</u> en mobilité internationale (appréhensions, comment vous avez surmonté ces appréhensions, etc.)?
- Parlez-nous de votre mobilité de manière <u>qénérale</u>? Est-ce que l'expérience a été enrichissante? Avez-vous fait beaucoup de rencontres? Comment avez-vous ressenti votre mobilité?
- Que pensez-vous que votre mobilité vous a apporté? Quels sont <u>les bénéfices d'une</u> <u>mobilité</u> selon vous? Vous sentez-vous plus épanoui personnellement?
- Avez-vous des <u>conseils spécifiques</u> sur la ville où vous étiez en échange? (Comment trouver un logement, quels quartiers sont à favoriser ou à éviter, comment rencontrer du monde sur place, est-ce qu'il y a des associations étudiantes pour les étudiants internationaux, des lieux à visiter, des conseils de voyages, des bons plans sur place, etc.)
- Avez-vous noté <u>des différences</u> <u>culturelles</u> avec la France dans votre pays de mobilité?

Témoignage écrit pour l'UA

Tu peux aussi écrire un témoignage de ta mobilité et l'envoyer à la Direction de l'International pour alimenter la carte des témoignages qui se trouve sur le site de l'UA.



APRÈS MA MOBILITÉ PAGE 20

Comment repartir?

Maintenant que tu as vécu une mobilité internationale, tu as sûrement découvert plein de choses et développé un attrait pour l'international. Et tu as très certainement envie de repartir à l'international, et pour cela il existe de nombreux moyens !

Que ce soit dans le cadre d'un programme académique (mobilité Erasmus+, convention bilatérale, stage, etc.) ou en programme hors académique, il existe de nombreuses possibilités!

VIE/ VIA

Les VIE (volontariat international en entreprise) et VIA (volontariat international en administration) sont de véritables tremplins vers l'insertion professionnelle. Ils sont fortement valorisés par les employeurs et t'offrent de nombreuses possibilités pour partir à l'international. Les missions de VIA et VIE sont rémunérées.

Tu trouveras toutes les <u>informations</u> et <u>les offres</u> sur le site Buisness France.

Woofing et Workaway

Ce sont des dispositifs à petit budget, qui te permettent d'obtenir le gîte et le couvert chez l'habitant en échange de quelques heures de travail hebdomadaire. Le plus souvent, les séjours se trouvent dans des exploitations biologiques mais les missions s'étendent de plus en plus! Voici les principaux sites pour partir : Helpstay, Workaway, WWOOF

Volontariat

Il existe de nombreux programmes pour partir en volontariat à l'international sur une durée longue. Tu peux te renseigner sur chacun d'eux en ligne et contacter des organismes (ex : parcours le monde, le J, etc.) qui t'aideront à développer ton projet.

Voici une liste de différents programmes de volontariat :

- Le Corps Européen de Solidarité
- Les chantiers de bénévoles internationaux
- Les missions de service civique à l'international
- Le Volontariat de Solidarité Internationale (VSI)
- Le Volontariat International de la Francophonie

Séjour au pair

Il est possible de séjourner plusieurs mois dans un pays étranger en s'occupant d'enfants et en ayant une petite rémunération. Chaque année, des milliers de jeunes tentent l'expérience en devenant, pour un temps plus ou moins long, jeune au pair auprès d'une famille.

aupair.com

Youth exchange

Les échanges de jeunes permettent à des groupes de jeunes de différents pays de se rencontrer, de vivre ensemble et de travailler sur des projets communs pendant de courtes périodes (5-21 jours). Ces échanges se déroulent en dehors du cadre scolaire. Dans le cadre d'un échange, tu participeras sans doute à différentes activités: ateliers, exercices, débats, jeux de rôle, activités en extérieur, etc.

Le <u>Youthpass</u> (passeport jeunesse) permet de reconnaître les échanges et les expériences d'apprentissage des participants.

Plus d'informations sur le site Europa.eu







« Mobility isn't a year in your life, It's your life in one year. »