

Follow your curiosity.

VOTRE DÉPART EN MOBILITÉ

GUIDE DE

SURVIE

ARGELES SUR MER
Lycée Christian Bourquin
ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL
TOURISME - ÉCOLE HÔTELIÈRE

 Erasmus+

 BONNE PRATIQUE

ETUDIANTS

AVANT PENDANT APRÈS

SOMMAIRE



AVANT LA MOBILITÉ

Recherche du lieu de la mobilité	1
Documents à fournir	2
Démarches à faire	2
Test de langue	2
Financements possibles	3
Faire des recherches sur la destination	4
Conseils utiles - Formalités	6
Conseils utiles - Argent et budget	7



PENDANT LA MOBILITÉ

Documents à fournir	8
Conseils utiles - Santé	9
Conseils utiles - Sécurité	10
Vie pratique	11
Avant votre retour de mobilité	12



APRÈS LA MOBILITÉ

Missions à remplir	13
--------------------	----



LIENS UTILES

INTRODUCTION

Vous avez décidé d'effectuer une mobilité à l'étranger ou bien vous hésitez à partir ? Une seule réponse : Partez !

Changer de perspectives permet d'évoluer.

Vous le comprendrez à travers ce manuel... Une mobilité se prépare bien à l'avance !

La préparation en amont de sa mobilité internationale permet de construire un projet en cohérence avec son parcours de formation et ses objectifs professionnels et personnels.

Mieux vous êtes préparé, mieux vous pourrez profiter de cette expérience en sachant faire face aux imprévus.

L'internationalisation commence donc... à la maison !

Construire son projet personnel c'est être acteur de sa mobilité, en répondant aux questions : quels sont mes objectifs, mes priorités, mes ressources, mes contraintes, et mes besoins?

Clarifier ses objectifs permet de déterminer ses priorités et le type de mobilité vers lequel s'orienter: stage ou mobilité d'études, et dans quel pays ou environnement (Europe, hors Europe, stage dans une petite ou une grande structure...).

Ce guide apportera des éléments de réponses à vos interrogations ainsi que des conseils et astuces pour assurer une expérience des plus enrichissantes.

“ Le plus beau
voyage c'est celui
qu'on n'a pas
encore fait ”

Loïck Peyron, navigateur



AVANT LA MOBILITÉ

RECHERCHE DU LIEU DE LA MOBILITÉ

- Via nos partenaires :

Espagne 

Belgique 

Costa Rica 

Tanzanie 

Japon 

Croatie 

Portugal 

Irlande 

Et bien d'autres encore...



- En envoyant votre candidature spontanée :

Si vous avez déjà ciblé une entreprise/université ne faisant pas (encore) partie de nos partenaires mais dans laquelle vous voulez faire votre mobilité, il suffit d'envoyer votre CV et lettre de motivation (dans la langue demandée) de façon spontanée !

- Accompagnement de l'équipe du Bureau des Relations Internationales (B.R.I.) :

- Aide à la rédaction des documents en langues étrangères

- Aide à la préparation d'un entretien par Skype

- Mise en place d'ateliers de :

→ préparation linguistique / RDV conversation

→ gestion de stress, optimisation de sa réussite, sophrologie, connaissance de soi...

→ "Interculturalité et connaissance de la destination"

AVANT LA MOBILITÉ

DOCUMENTS À FOURNIR

- Afin d'établir un contrat de mobilité vous aurez des documents à fournir au B.R.I. :

- 1 - Fiche de demande d'autorisation de stage
- 2 - Pièce d'identité RV
- 3 - Passeport + Visa (si besoin)
- 4 - Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
- 5 - Attestation d'assurance santé complémentaire (obligatoire pour stage hors UE)
- 6 - Attestation d'assurance accident du travail
- 7 - Attestation d'assurance responsabilité civile
- 8 - IBAN (pour versement de la bourse si vous avez été sélectionné)
- 9 - Obligations et engagements de l'étudiant

DÉMARCHES À EFFECTUER

- Inscription sur le site du gouvernement "Ariane"

Au cours de votre voyage, et si la situation du pays le justifie :

- vous recevrez par e-mail ou SMS des informations et des consignes de sécurité
- la personne de contact désignée sur votre compte pourra également être prévenue le cas échéant.

TEST DE LANGUE

ETUDIANTS BÉNÉFICIAIRE D'UNE BOURSE E+

- Dans le but de voir votre évolution "Avant/Après" la mobilité, vous devrez passer un test de langue OLS (soutien linguistique) qui :

- 1) Vous donnera votre niveau approximatif dans la langue choisie.
- 2) Vous permettra de suivre **gratuitement** des cours dans une ou plusieurs langues avant et pendant votre mobilité.

En complément, il est possible d'utiliser d'autres applications : Babbel, Duolingo...

FINANCEMENTS POSSIBLES

- Différents moyens existent pour vous permettre de partir :

BOURSE ERASMUS+



- Si votre mobilité se fait dans un pays de l'Union Européenne.
 - Attribution selon un classement effectué par le B.R.I.
- Critères de sélection : entretiens de motivations, C.V, avis de l'équipe pédagogique, situation personnelle (boursier du CROUS)...

La Région Occitanie



1) La bourse d'étude ou de stage

- Pour une mobilité en Europe ou Hors-Europe
- Non cumulable avec la bourse Erasmus+
- Demande à faire sur le site de la région.fr avant votre départ en mobilité

2) Aides forfaitaires

- Durée minimale de mobilité doit être de 6 semaines
- Le montant varie selon la destination (Catalogne, Iles Baléares...)

Bourses sur Critères Sociaux

- Si vous êtes boursier de l'état vous continuerez à percevoir vos bourses durant toute l'année scolaire (de septembre à juin) à l'étranger également.



- Cumulable avec la bourse Erasmus+ et/ou la bourse de la région

Bourse au mérite DAREIC - Rectorat de Montpellier

- Sélection faite par le lycée C. Bourquin !
- Versement de la bourse après la mobilité



Votre commune d'origine

- Certaines communes financent des projets de mobilité
- Renseignez-vous auprès de votre mairie !



FAIRE DES RECHERCHES SUR LA DESTINATION

C'est l'un des plus importants conseils : accordez-vous du temps avant de partir en mobilité afin de faire des recherches autour de certains sujets :

- **La langue**

Sachez quelles sont les langues parlées dans le pays choisi (des langues locales comme le néerlandais par exemple).

Le meilleur moyen d'apprendre et de comprendre est de connaître quelques phrases en avance - par exemple - "bonjour", "au revoir", "s'il vous plaît", "merci", "comment ça va ?" etc.

Si c'est simple pour vous, la prochaine étape est d'apprendre des phrases plus compliquées comme commander à manger et comprendre les chiffres et les nombres.

Cela vous aidera énormément pour les premiers jours de votre arrivée.

Les locaux apprécieront toujours qu'un étranger fasse l'effort de parler un peu de la langue locale - cela montre que vous avez du respect pour la culture et que vous voulez être compris et surtout comprendre.

- **La culture**

Comprendre les principales caractéristiques culturelles du pays où vous résidez comme par exemple :

- La religion ou les jours fériés
- Dois-je donner un pourboire au serveur ?
- Je peux m'habiller comme je veux ? Partout ? (Dans certains pays/lieux les hommes et les femmes ont des normes vestimentaires)
- Est-ce qu'il est respectueux de fumer/boire ?
- Etc

FAIRE DES RECHERCHES SUR VOTRE DESTINATION

- **La nourriture**

C'est toujours une bonne idée de rechercher la nourriture locale avant de partir à l'étranger, spécialement si vous avez certaines allergies ou des besoins nutritionnels particuliers (végane par exemple).

Tous les pays n'ont pas les mêmes ressources disponibles pour répondre à vos besoins, donc renseignez-vous avant.

- **La vie de travail**

Dans le cas d'une mobilité de stage, c'est une bonne idée de se renseigner sur le temps moyen de travail dans le pays choisi.

Pour certains, il sera demandé entre 40 et 50 heures par semaine, pendant que pour d'autre il se peut que l'on vous demande d'être présent 30 heures par semaine.

N'hésitez pas à contacter votre entreprise ou votre tuteur de stage si vous avez des questions avant le départ.

Dans le cas d'une mobilité d'étude, l'organisation entre le temps présentiel et le travail personnel peut différer d'un pays à l'autre.

Par exemple, dans le modèle anglo-saxon la présence en cours est moindre comparé à la France, mais attention à cette "fausse-joie". Car le travail de recherches personnelles occupe au moins 75% de votre temps "libre" !

CONSEILS UTILES - FORMALITÉS

- **Papiers :**

- Documents d'identité (passeport, CNI, visa etc) valides pendant et après votre mobilité (généralement 6 mois après la date du retour).

- **ATTENTION** à la durée de validité du passeport dans le pays où vous faites escale ; par exemple - en cas d'escale aux États-Unis : passeport valide au moins 6 mois, et autorisation électronique de voyage (ESTA).

- Renseignez-vous sur la nécessité d'un visa ! (Souvent : Pays Hors-UE au-delà de 90 jours = visa obligatoire)

- **ATTENTION** également à la carte d'identité : L'extension de validité (+ 5 ans) en France n'est pas valable dans tous les pays !

- **Vaccins :**

- Des vaccins sont **obligatoires** pour certaines destinations.

- D'autres vaccins sont **conseillés**.

- **Permis de conduire :**

Si vous vous rendez hors Europe, votre permis français peut suffire pour conduire temporairement dans certains pays.

Dans d'autres pays, il doit être accompagné d'un permis international. Ce permis est la traduction officielle de votre permis français.

Vous devez en faire la demande (gratuite) avant votre départ de France sur le site : permisdeconduire.ants.gouv.fr

- **Contacts utiles :**

- Enregistrez dans votre téléphone **et** dans un petit carnet de voyage, les coordonnées de l'ambassade française dans le pays de destination.

Cela peut vous éviter bien des soucis en cas de problèmes sur place... exemple : Perte/vol de vos papiers d'identité ou de votre téléphone portable.

CONSEILS UTILES - ARGENT ASSURANCE ET BUDGET

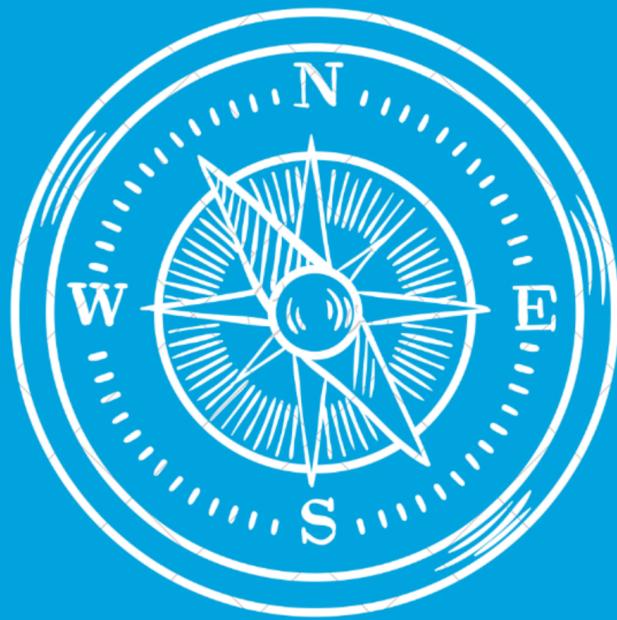
- **Banques, bureaux de change et distributeurs**
 - Dans le cas d'une monnaie autre que l'euro : Commandez un peu d'argent local avant le départ auprès de votre banque, cela peut vous éviter un certains temps d'attente à l'arrivée, ainsi que des taux de changes plus intéressants.
 - Dans les coins reculés de certains pays, il faudra impérativement prévoir du liquide car certaines localités n'ont même pas de distributeurs, ni de banque.
- **Les cartes de paiement**
 - Attention, les paiements par carte sont soumis à des frais bancaires qui peuvent coûter cher à la longue (entre 2 et 3 % à chaque transaction).
 - Vérifier que votre carte soit internationale avec des assurances incluses (Paiement billet d'avion...)
 - Il existe cependant des banques mobiles gratuites et sans frais (ou faibles) :
 - **Revolut** : Jusqu'à 200€ de retrait par mois à moindre frais
 - **N26** : Paiement sans frais à l'étranger
 - Pour louer une voiture, carte de paiement internationale exigée.
- **Assurance**
 - Suis-je assuré à l'étranger ? En cas d'accident ? Rapatriement ? Dommage sur autrui ? Pendant toute la durée de ma mobilité ?
 - A qui dois-je m'adresser ? Mutuelle, Assurance auto, ma banque (certaines cartes de crédit ont des assurances rapatriement).
- **Budget**

Pensez à établir un budget prévisionnel pour toute la durée de votre mobilité : Logement, Transport, Nourriture, Loisirs... Cela peut aider à faire face aux imprévus !

AVANT LA MOBILITÉ

CHECK-LIST

- Photocopies de tous mes papiers d'identité (Carte d'identité, Passeport, Visa, CEAM, permis de conduire, attestations d'assurance...)
- Copie de tous mes documents sur le drive/cloud ou autre stockage en ligne
- Carte de crédit opérationnelle à l'étranger
- Chargeur de portable, d'ordinateur, d'appareil photo + adaptateur si besoin
- Monnaie locale en cash
- Billet d'avion sur le téléphone en capture d'écran + imprimé en plusieurs fois à mettre dans différents endroits (valise, sac à dos, poche de veste)
- Billet d'avion sur le téléphone en capture d'écran + imprimé en plusieurs fois à mettre dans différents endroits (valise, sac à dos, poche de veste)
- Un carnet de voyage avec tous les numéros de téléphones nécessaires (famille, ambassade, tuteur de stage, B.R.I., parrain/marraine du lycée...)



PENDANT LA MOBILITÉ

DOCUMENTS À FOURNIR

- **Pensez à faire établir**

- L'attestation de présence fournie par le B.R.I.
- Le document Europass mobilité rempli et signé

- **Donnez des nouvelles**

Afin de faire vivre votre expérience au lycée donnez des nouvelles à votre parrain/marraine et/ou au B.R.I. en envoyant des photos/vidéo de vous à votre arrivée dans le pays, à votre arrivée dans l'entreprise/l'université, au travail, devant des plats locaux, des lieux touristiques etc !

CONSEILS UTILES - SANTÉ

- Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)



OBLIGATOIRE pour une mobilité en Europe, elle vous permettra sur place soit de ne pas avancer les frais médicaux soit d'être remboursé une fois de retour en France.

- Urgences

- **112** : Numéro d'urgence dans toute l'Union Européenne

- Hors-Europe : Renseignez-vous selon votre destination

- Faux médicaments

La contrefaçon de médicaments touche tous les pays et toutes les classes thérapeutiques. Un faux médicament est au mieux inefficace et au pire mortel. Mais, parce qu'il ne soigne jamais convenablement et qu'il est fabriqué dans la clandestinité sans aucun contrôle sanitaire, le faux médicament est toujours dangereux.

L'IRACM (www.iracm.com/), l'Institut international de recherche anticontrefaçon de médicaments, vous donne des conseils pratiques et les précautions à suivre en prévision de votre séjour, durant les formalités d'embarquement, pendant le vol, une fois à destination, et enfin, si vous êtes amené à acheter des médicaments sur place.

- En cas de problème de santé particulier

- Toujours prévenir votre référent sur place, votre famille, le lycée C. Bourquin (votre parrain/marraine, et le B.R.I. via le groupe WhatsApp R.I.)

- En cas de gros souci de santé, prendre contact avec votre assurance et/ou l'ambassade.

CONSEILS UTILES - SÉCURITÉ

- **Papiers**

- Comme partout dans le monde, le voyageur doit appliquer et suivre des règles de base de sécurité. Laissez vos papiers en sécurité dans votre hébergement et déplacez-vous plutôt avec des photocopies. Si votre chambre est équipée d'un coffre fort, n'hésitez pas à vous en servir.

- N'oubliez pas de déposer une copie de tous vos documents sur votre drive, cloud ou autre stockage en ligne !

- **Routes et conduite**

- Dans certains pays on conduit à gauche !!

- Selon la destination les accidents sont très fréquents, parfois il vaut mieux faire appel à un taxi ou tuk tuk...

- Si vous souhaitez louer un véhicule, lisez toutes les lignes du contrat de location parfois en dehors des dommages occasionnés avec un tiers tous les autres frais de réparation seront à votre charge (pour les loueurs les plus malhonnêtes ce paragraphe sera écrit dans la langue locale).

Pour les moins de 25 ans il y a parfois des frais supplémentaire à la location.

En général : Minimum 21ans pour louer et 2 ans de permis.

- **La sécurité reste propre à chaque pays !**

Consultez le site du ministère des affaires étrangères français rubrique "Conseil aux voyageurs" pour plus d'informations.

www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/

VIE PRATIQUE

- **Décalage Horaire**

Surtout Hors-Europe, pensez au décalage horaire quand vous appelez votre famille !

Par exemple : Le Japon a 7h d'avance sur la France (en été).

- **Electricité**

- Le réseau électrique fonctionne-t-il en 120 volts ? 220 volts ?

- Ai-je besoin d'un adaptateur ? D'un transformateur ?

- Pensez à emporter une multi-prise



- **Téléphone**

- Dans l'UE : Aucun frais supplémentaires à votre forfait mobile. Votre téléphone fonctionne comme en France (pendant 4 mois consécutifs).

- Hors-Europe : Renseignez-vous auprès avec votre opérateur des frais à l'international.

- Certaines applications de communication (WhatsApp, Messenger...) fonctionnent seulement avec la wifi.

- Si vous savez que vous n'utiliserez votre téléphone que pour la wifi pensez à désactivez "l'itinérance des données" dans vos réglages, sinon vous aurez à payer des des frais exorbitants malgré vous !!!

- Autre solution : Carte prépayée à acheter sur place.

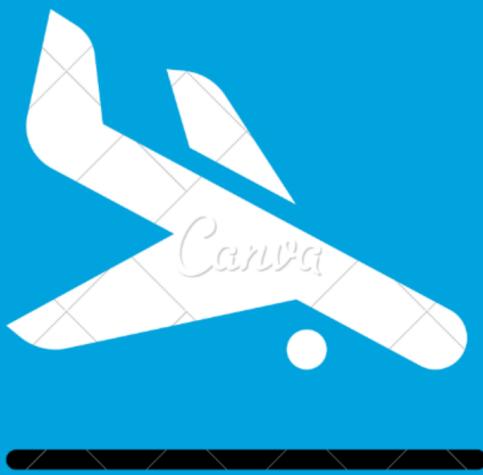
- Pour appeler la France depuis l'étranger : +33 4 68

AVANT VOTRE RETOUR DE MOBILITÉ

- Attestation de fin de mobilité

N'oubliez pas de faire signer à votre entreprise/université l'attestation de fin de mobilité (avec tampon et en-tête) !!

C'est la condition pour recevoir le solde des bourses (Erasmus+ ou la région Occitanie etc).



APRÈS LA MOBILITÉ

MISSIONS À REMPLIR

- **Témoignage**

- Questionnaire du participants à remplir
- Faire un retour d'expérience sur le support de votre choix (écrit, vidéo...)
- Intervention auprès d'autres classes, lors des Journées Portes Ouvertes etc

- **Langue**

Effectuez le test OLS "retour" afin de voir l'évolution de votre niveau de langue !

- **Remèdes :**

ATTENTION aucun remède disponible pour celui ou celle ayant attrapé le virus de l'international... Vous aurez envie de repartir !!



LIENS UTILES

S I T E S W E B U T I L E S

- **Ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse - Découvrir**
<http://decouvrirlemonde.jeunes.gouv.fr/>

- **Ministère des Affaires étrangères - Conseils aux voyageurs**
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/>

- **Le Routard - Guide de voyage**
<https://www.routard.com/>

- **Internshipmapper - Combattre le stress du départ à l'étranger**
<https://www.internshipmapper.com/fr/blog/17-combattre-le-stress-du-depart-a-letranger>

- **Internshipmapper - Comment combattre votre timidité à l'étranger ?**
<https://www.internshipmapper.com/fr/blog/28-comment-se-faire-de-nouveaux-amis-pendant-un-stage-a-letranger>

- **Internshipmapper - Comment se faire de nouveaux amis pendant un stage à l'étranger ?**
<https://www.internshipmapper.com/fr/blog/28-comment-se-faire-de-nouveaux-amis-pendant-un-stage-a-letranger>

APPLICATIONS UTILES

- **My Trip List, la meilleure préparation :**

Pour ne rien oublier avant le départ, l'application gratuite My Trip List propose à ses utilisateurs de lister et valider toutes les tâches à faire avant de partir. Ne pas oublier le check-in en ligne, trouver quelqu'un pour garder le chat, ne rien oublier des vêtements et appareils à emporter... La liste est longue et tout est prévu pour s'organiser du mieux possible. Idéal pour vos clients les plus tête-en-l'air.

Sur iPhone.

- **Fair Trip, un tourisme plus durable**

L'application se définit comme un guide collaboratif qui recense des « adresses authentiques et éthiques ». Concrètement, Fair Trip propose des hébergements, restaurants et activités pour favoriser le tourisme durable. À cela s'ajoute également le versement de 10% des revenus sur l'hébergement à des projets à impact dans les pays en développement. Les FairTrippers, comprenez les utilisateurs de l'application, peuvent quant à eux proposer leurs bonnes adresses, qui apparaîtront une fois validées par l'équipe.

Sur iPhone/Sur Android.

- **Musement, la ville comme un local**

Musement propose à ses utilisateurs une sélection d'activités, visites, restaurants, bars, expositions et concerts, directement choisis par les locaux. Pour vivre des expériences là aussi plus authentiques. Mais le point fort, c'est l'accès aux réservations pour des billets coupe-file (avec réception du coupon directement sur le smartphone) ainsi qu'un service clientèle 24h/24 et 7j/7. Pratique en cas de soucis sur place.

Sur iPhone/Sur Android.

- **Citymapper, pour se repérer facilement**

De l'état en direct du trafic aux emplacements des stations, arrêts de bus et bornes de vélos, il y a tout ce qu'il faut pour bien se repérer dans une ville. Avec pour autre point fort, les alertes pour descendre au bon moment ou en cas de problème sur une ligne. L'application est présente dans une quarantaine de villes dans le monde : Tokyo, Rome, Moscou, New York, Montréal, Barcelone...

Sur iPhone/Sur Android.

We travel not to escape life, but for life not to escape us

Have a nice trip!

Buen viaje

goede reis

buon viaggio

Καλό ταξίδι

boa viagem

schöne Reise

!اتمنى لك رحلة سعيدة

Hyvää matkaa

Szczęśliwej
podróży

god rejse

Head reisi

すばらしい旅行をなさって下
さい。

Trevlig resa

ARGELES SUR MER
Lycée Christian Bourquin

ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL
TOURISME - ÉCOLE HÔTELIÈRE



Bureau des Relations Internationales (B.R.I.)

bourquin.international@gmail.com

(+33) 4 68 81 02 02

4 Avenue Nelson Mandela,
66700 Argelès-sur-Mer