

le **cnam**  
école d'ingénieur·e·s



Guide de la mobilité  
internationale des  
apprenti·e·s de l'EICnam



Conservatoire national des arts et métiers

## **Introduction**

Ce guide a été établi pour vous aider dans la préparation de la séquence à l'international que vous devez effectuer dans le cadre de votre formation au sein de l'Ecole d'ingénieur·e·s du Cnam. Pour rappel, la Commission des titres d'ingénieurs (CTI) rend obligatoire une mobilité professionnelle à l'étranger d'au moins trois mois pour les élèves ingénieur·e·s en apprentissage.

Cette mobilité peut prendre la forme d'un stage en entreprise ou au sein d'un laboratoire de recherche d'une université étrangère.

Le moment où vous devez réaliser cette mobilité à l'international dépend de votre rattachement au Cnam Paris ou à un Centre Cnam régional (CCR). Des précisions à ce sujet vous seront apportées par les personnes en charge de l'international dans votre établissement et vos responsables de filières.

Partir à l'étranger est une démarche qui demande de l'organisation, de la préparation et de l'anticipation. Ce guide est un outil pratique dans lequel vous trouverez des informations générales concernant les différents aspects impliqués par votre séjour à l'étranger (démarches administratives, préparatifs pédagogiques, vie quotidienne etc.)

## **Sommaire**

<b>Construire et concrétiser mon projet étape par étape</b>	4
<b>Trouver une structure</b>	4
<b>Candidater</b>	5
• CV	
• Lettre de motivation	
<b>Quelle convention de mobilité ?</b>	6
Convention de mise à disposition, mobilité inférieure à 4 semaines	
Convention de mise en veille, mobilité supérieure à 4 semaines et jusqu'à un an	
<b>Quelle couverture sociale ?</b>	6
Pour les séjours d'une durée inférieure à 4 semaines	
Pour les séjours d'une durée supérieure à 4 semaines	
<b>Quelles assurances ?</b>	8
<b>Quelles aides financières ?</b>	8
La bourse ERASMUS +	
Aides régionales et départementales	
Aides des autres collectivités territoriales	
Aides spécifiques	
<b>Avant le départ</b>	9
Vos papiers d'identité : Carte nationale d'identité, passeport, visa	
Conditions sanitaires et sécuritaires	
S'informer sur le pays	
Établir son budget	
Banque, finances	
Téléphonie	
Logement	

## **Construire et concrétiser mon projet étape par étape**

Pour construire votre projet à l'international, il faut d'abord vous poser les bonnes questions :

- Quelle destination me correspond le mieux ?
- Dans quel type de structure je veux effectuer ma mobilité ?
- A qui dois-je m'adresser pour construire mon projet ?
- Quelles sont mes attentes vis-à-vis de mon expérience à l'étranger ?

### **Étape 1: Le projet**

- Je détermine l'endroit où je veux réaliser ma mobilité. Si j'hésite entre plusieurs destinations, je pèse le pour et le contre et j'établis une liste de préférence.
- Je définis dans quelle structure d'accueil j'aimerais effectuer ma mobilité

Plusieurs interlocuteurs peuvent vous accompagner et vous conseiller dans la construction de votre projet :

votre responsable de filière à l'EICnam, votre CFA, votre tuteur-académique, ou encore votre maître d'apprentissage.

### **Étape 2: Les candidatures**

- Après avoir identifié des structures d'accueil, je leur envoie ma candidature (CV et lettre de motivation)
- Je prépare mes entretiens en m'informant bien sur la structure et en mettant au clair mes motivations

### **Étape 3: Formalités après la sélection**

- Je préviens mon responsable de filière et mon entreprise que j'ai trouvé une structure d'accueil
- Je prends contact avec la personne responsable des Relations internationales dans mon centre pour établir une convention de mobilité
- Je m'assure de faire les bonnes démarches auprès de la sécurité sociale
- Je me renseigne sur les aides financières et entreprends les démarches pour solliciter celles auxquelles je peux prétendre

### **Étape 4: Préparation au départ**

- Je vérifie la validité de mon passeport
- Je me renseigne sur les éventuelles démarches de visa à accomplir
- Je réserve mon billet d'avion
- Je me renseigne pour trouver un logement sur place

## **Trouver une structure**

Trouver une structure d'accueil à l'international est une démarche personnelle. En fonction de votre établissement de rattachement, différentes procédures pour vous accompagner dans vos recherches de structures d'accueil sont mises en place. Vous serez, dans ce cas, informés directement par votre établissement ou votre CFA.

De manière générale, plusieurs acteurs peuvent vous accompagner dans vos recherches :

- **L'entreprise dans laquelle vous effectuez votre contrat d'apprentissage:** votre maître d'apprentissage et le service des ressources humaines de votre entreprise sont peut-être en mesure de vous proposer une mission à l'étranger, parlez-en avec eux !
- **Le voisinage professionnel de votre entreprise:** fournisseurs, clients, distributeurs, partenaires etc. auront peut-être une mission à vous proposer.
- **Les partenaires de l'EICnam:** l'EICnam a des universités partenaires à l'étranger qui proposent des missions en laboratoire de recherche pour les apprentis de certaines filières. Si cette modalité vous intéresse, prenez contact avec la personne en charge des relations internationales dans votre établissement.

### **Quelques conseils:**

Pour rechercher une structure demandez-vous d'abord où et dans quel secteur professionnel vous envisagez votre projet de mobilité.

Il est important que vous fassiez le point sur votre formation, vos centres d'intérêt, vos compétences et vos objectifs.

Dressez ensuite une liste des entreprises qui correspondent à ces deux critères.

## Quelques pistes :

### Des sites d'emploi locaux (en fonction des pays) quelques exemples :

- CVLibrary (Royaume-Uni)
- Careerbuilder.com (USA)
- Jobteaser (Allemagne, Espagne, Italie, Royaume-Uni, Pays-Bas, Belgique, Luxembourg, Suisse et Chine)
- Welcome to the jungle (USA, Royaume Uni, Espagne, Allemagne)
- Wizbii (Grande-Bretagne, USA, Italie, Pays-Bas, Espagne)
- job.bnei.fr (Allemagne)

### Des sites qui regroupent les entreprises de chaque secteur :

- British Exporters Directory
- British Exporters Database
- German Export Database
- Greek Exporter

### D'autres réseaux

- Conseillers du commerce extérieur de la France
- Chambres de commerce françaises à l'étranger
- Le réseau de CCI locales du pays concerné
- Les annuaires d'entreprises internationaux
- Erasmus Intern

### Les forums et les salons

- Ce sont des occasions pour rencontrer des professionnels et présenter directement vos CV, parler de vos projets, poser vos questions, ...

## Candidater

Il est conseillé d'anticiper vos candidatures et de commencer vos recherches le plus tôt possible.

## Quelques conseils :

### 1. soignez votre CV

De manière générale, votre CV devra être soigné et envoyé en anglais : renseignez-vous sur les règles de présentation des CV dans le pays de destination.

**NB :** Il est d'usage de mettre une photo sur le CV dans certains pays, dans d'autres cela est très déconseillé et peut être mal vu.

Si votre pays de destination n'est pas anglophone et que vous maîtrisez la langue locale, vous pouvez postuler dans cette langue, tout dépend de la structure que vous visez (si c'est une multinationale anglophone et que le stage se déroulera en anglais, postulez en anglais, mais si c'est une PME locale et que la langue de travail est la langue locale postulez dans cette langue).

La plateforme européenne EUROPASS propose des modèles de documents « pour aider les citoyens européens à présenter leurs compétences et qualifications de manière claire afin de se présenter à leur avantage sur le marché européen du travail, national ou européen ».

### 2. Votre lettre de motivation doit être claire et concise

On doit pouvoir identifier à la première lecture votre demande, vos objectifs et vos points de motivation. Veillez à bien mettre en valeur votre expérience de travail en temps qu'apprenti-e et à bien expliquer comment vos compétences seraient une plus-value pour la structure dans laquelle vous postulez.

Faites relire vos lettres de motivation et vos CV par plusieurs personnes dans votre entourage personnel et professionnel, ils vous donneront souvent de précieux conseils et pourront corriger d'éventuelles fautes d'orthographe ou de syntaxe.

Pour vous aider à la rédaction de votre CV ou lettre de motivation dans une langue étrangère, nous vous conseillons la plateforme de traduction DeepL. Ce traducteur utilise l'intelligence artificielle pour comprendre et traduire les textes.

## Quelle convention de mobilité ?

Pendant la période de mobilité à l'international, votre relation avec votre entreprise en France est différente selon qu'il s'agit d'une mobilité courte (inférieure à 4 semaines) ou d'une mobilité longue (de 4 semaines à 1 an). Dans ces deux cas de figure, les signataires de la convention de mobilité seront :

- Vous (l'apprenti-e)
- Votre employeur en France
- Votre CFA en France
- Votre structure d'accueil à l'étranger

Votre CFA est l'organisme qui va vous accompagner tout au long de la préparation de votre projet à l'étranger, n'hésitez pas à prendre contact avec lui en cas de doute !

### Convention de mise à disposition, mobilité inférieure à 4 semaine

Si vous partez moins de 4 semaines, votre entreprise en France va procéder à votre « mise à disposition temporaire » auprès d'un organisme à l'étranger. Votre contrat d'apprentissage ne sera ni rompu, ni suspendu. À ce titre, votre employeur en France continuera de vous verser votre salaire et le droit applicable restera le droit français (congrés, durée de travail etc.).

Une convention de mise à disposition doit être signée : c'est le document juridique qui va encadrer vos droits et obligations au cours de votre mobilité, une sorte de « contrat international ». Cette convention ne peut pas prévoir des dispositions moins favorables que les dispositions françaises.

### Convention de mise en veille, mobilité supérieure à 4 semaines et jusqu'à un an

Quand votre mobilité internationale dépasse les 4 semaines, votre entreprise peut procéder à la mise en veille de votre contrat d'apprentissage pour une durée limitée et prédéterminée. Votre contrat d'apprentissage avec votre entreprise en France sera temporairement suspendu.

Ainsi, votre entreprise en France n'est plus tenue de vous rémunérer. Cette perte de salaire peut être compensée par différentes bourses et aides financières.

Toutefois, vous continuez d'appartenir au personnel de votre entreprise et votre période à l'étranger est prise en compte dans le décompte de votre ancienneté au sein de l'entreprise.

Là encore, une convention de mobilité qui va venir encadrer juridiquement votre mobilité doit être signée.

## Quelle couverture sociale ?

Les formalités à accomplir auprès de la sécurité sociale dépendent de trois facteurs :

- La durée de votre séjour
- Votre pays de destination
- Votre statut dans votre pays de destination

### Pour les séjours d'une durée inférieure à 4 semaines

Si vous effectuez votre mobilité au sein de l'Union Européenne (UE), en Suisse ou dans l'Espace Économique européen (Liechtenstein, Norvège, Islande).

*Attention ! Avec le Brexit, le Royaume-Uni ne fait plus partie de l'UE mais un accord de transition a été signé avec ce pays : les mêmes règles s'appliquent jusque fin 2020. Par la suite, le Royaume-Uni sera assimilé à un pays tiers.*

La règle est le maintien au régime de sécurité sociale de droit français via la procédure de détachement.

Il faut que vous voyiez avec votre employeur en France la démarche à suivre pour faire une demande de certificat A1 (via de formulaire S3208b) à la Caisse primaire d'assurance maladie.

Vous devez également faire une demande de carte européenne d'assurance maladie (CEAM) auprès de votre centre de sécurité sociale. Cette carte vous permet de ne pas avancer les frais médicaux pour des soins effectués dans le secteur public. Elle est gratuite et valable 2 ans. En la présentant, vous n'aurez pas à faire l'avance des frais médicaux.

### Si vous effectuez votre mobilité hors de l'UE, de l'EEE ou de la Suisse

Votre prise en charge dépend pays par pays des accords signés avec la France en termes de sécurité sociale.

Certains pays ont signé des conventions bilatérales avec la France, il faut vous renseigner, là encore avec votre entreprise en France auprès des Centres des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale et consulter la liste des conventions bilatérales de la sécurité sociale

Si votre pays de destination dispose d'une convention avec la CPAM Française, un formulaire de détachement sera rempli.

En cas de détachement dans un état non lié à la France par une convention de sécurité sociale la situation varie, consultez ce [lien](#).

### **Pour les séjours d'une durée supérieure à 4 semaines**

Dans ce cas de figure, votre contrat d'apprentissage sera mis en veille.

En France, la législation prévoit une protection des apprenti·e·s leur garantissant une couverture sociale identique à celles des salarié·e·s.

Votre départ à l'étranger va entraîner la « mise en veille » de certaines clauses de votre contrat d'apprentissage, notamment de celles relatives à la responsabilité de votre employeur en France en matière de sécurité sociale. Pour bien comprendre :

#### **Le principe :**

Lorsque vous allez signer un contrat de travail avec votre structure d'accueil, vous serez considéré comme salarié·e de cette structure et vous relèverez de la couverture sociale d'un·e salarié·e dans votre pays de destination.

Dans ce cas de figure, vous serez affilié·e au régime de sécurité sociale du pays d'accueil et vous aurez accès aux mêmes prestations sociales qu'un·e salarié·e local·e.

#### **L'adaptation du principe à la réalité du terrain :**

Il n'y a pas de statut d'apprenti·e uniforme au sein de l'UE, ni dans le monde en général. Ainsi, si vous ne signez pas de contrat de travail avec votre structure d'accueil (attention, le contrat de travail est un document différent que la convention de mobilité) et que le statut d'apprenti·e n'est pas reconnu dans votre pays de destination, vous serez assimilé à un·e étudiant·e.

Le fait de bénéficier du statut d'étudiant·e vous permettra de rester couvert par la sécurité sociale française.

En effet, les dispositions des règlements européens précisent que la compétence en matière de sécurité sociale pour les étudiant·e·s est déterminée en fonction de la source de leurs revenus. En l'occurrence, à défaut d'être considéré·e comme un·e salarié·e dans votre pays de destination, vos revenus seront essentiellement constitués des bourses et autres aides financières que vous allez percevoir en France : la France sera donc votre état de résidence pendant votre mobilité au sens de la sécurité sociale.

### **Si vous partez au sein de l'UE, l'EEE, ou en Suisse**

Vous devez faire une demande de carte européenne d'assurance maladie auprès de votre centre de sécurité sociale. Cette carte vous permet de ne pas avancer les frais médicaux pour des soins effectués dans le secteur public. Elle est gratuite et valable 2 ans. En la présentant, vous n'aurez pas à faire l'avance des frais médicaux.

### **Hors UE, EEE et Suisse**

Là encore, votre prise en charge dépendra des accords signés avec la France en matière de sécurité sociale. Il faut être conscient que la protection sociale que vous pourrez obtenir gratuitement sur place est limitée aux soins inopinés et aux soins d'urgence. Vous devrez donc payer tous les frais médicaux sur place, avant d'en demander le remboursement qui sera forfaitaire et limité aux tarifs français.

**Attention ! Certains soins ne donnent pas lieu à un remboursement.**

*Il est donc fortement conseillé de souscrire à une assurance santé internationale volontaire, quel que soit votre pays de destination. Même si vous restez couverts, les tarifs dans certains pays peuvent dépasser de beaucoup ceux pratiqués en France et la différence qui reste à votre charge peut être très importante !*

*Exemple : Une opération de l'appendicite coûte 16 000 € aux U.S.A., la sécurité sociale rembourse au retour 760 €.*

Souscrire à une assurance santé internationale vous assurera la prise en charge de la différence entre le remboursement de la sécurité sociale et vos frais réels. En cas de problème, il est fréquent que ces mêmes assurances prévoient la prise en charge du rapatriement vers la France. Renseignez-vous !

#### **Quelques exemples d'assurances santé internationales :**

- HEYME
- La caisse des français à l'étranger
- La SMENO
- CHAPKA Assurances

La personne en charge de la mobilité au sein de votre CFA vous accompagnera dans vos démarches auprès des organismes de sécurité sociale.

## Quelles assurances ?

En complément de votre couverture sociale et de votre assurance santé complémentaire, nous vous conseillons de souscrire une assurance couvrant les risques responsabilité civile, accidents vie privée et rapatriement.

L'assurance responsabilité civile vise à couvrir les risques et réparer les dommages causés à un tiers (dégâts corporels, matériels et immatériels). Vous devez pouvoir prouver que vous avez souscrit cette assurance pour couvrir les éventuels accidents pouvant résulter **des activités exercées au cours de votre vie privée**.

Renseignez-vous auprès de votre CFA qui a peut-être souscrit cette assurance pour votre compte.

Votre structure d'accueil, quant à elle, souscrira une assurance responsabilité civile pour les dommages subis ou causés **au cours des activités liées à votre apprentissage**.

## Quelles aides financières ?

Plusieurs aides financières peuvent vous être allouées pour vous aider à financer votre séjour à l'étranger.

### La bourse ERASMUS +

Cette bourse concerne les apprenti·e·s qui partent avec le programme Erasmus + pour :

- Réaliser un stage dans une entreprise
- Suivre une période de formation

La mobilité doit avoir lieu dans l'un des pays participant au programme Erasmus + : il s'agit des États membres de l'UE, l'Islande, le Liechtenstein, la Norvège, la Turquie, la Macédoine du Nord et la Serbie.

Le montant de la bourse varie en fonction du coût de la vie dans le pays de destination, de la distance entre le pays d'origine et le pays de destination, du nombre d'élèves sollicitant la bourse et de la disponibilité d'autres bourses.

Les apprenti·e·s éligibles sont celles et ceux qui vont effectuer un stage d'**au moins deux mois** ou une période d'études d'**au moins 3 mois** dans l'un des pays partenaires.

La demande de bourse est formulée via un kit Erasmus + (un contrat de mobilité comprenant un contrat pédagogique, les conditions générales de la mobilité, et la charte de l'élève Erasmus +) qui

doit être rempli par l'apprenti·e et être signé par le responsable pédagogique ainsi que l'entreprise/ université d'accueil.

Les demandes de bourses (les Kits) sont centralisées par l'EICnam qui les remet à la coordinatrice Erasmus + du Cnam.

**Attention :** une photocopie d'une pièce d'identité, de la carte vitale et un RIB doivent accompagner le dossier.

### Aides régionales et départementales

Les régions proposent également des bourses pour la mobilité internationale. Les conditions d'attribution et les montants varient d'une région à l'autre.

Ce **lien** vous renverra vers une carte interactive qui vous permettra de prendre connaissance des aides disponibles en fonction de votre lieu de résidence.

Dans certains cas, les conseils départementaux allouent aussi des aides.

### Autres collectivités territoriales

Certaines communautés de communes, communautés d'agglomération ou communes peuvent décider d'aider financièrement les élèves qui ont un projet à l'international. Les politiques d'attribution sont propres à chaque entité : renseignez-vous directement auprès d'elles.

### Aides spécifiques

#### Gouvernement britannique :

Dans certains cas de figure, le gouvernement britannique alloue des aides aux élèves français en mobilité au Royaume-Uni. **Cliquez ici** pour en savoir plus.

#### Office franco-allemand pour la jeunesse pour les mobilités en Allemagne :

Les apprenti·e·s peuvent candidater pour une bourse pour la réalisation d'un stage pratique pendant la formation professionnelle / technologique.

**Cliquez ici** pour en savoir plus.

#### L'Agence Pro-Tandem pour les mobilités en Allemagne :

Cette agence subventionne des stages de 3 semaines en Allemagne pour les apprenti·e·s. Si ce programme vous intéresse, il faut en parler à votre CFA ou à votre entreprise qui peuvent vous y inscrire.

**Cliquez ici** pour en savoir plus.

#### Fullbright pour les USA :

Le site de fullbright consacre un article aux possibilités de financement.

**Cliquez ici** pour en savoir plus.

## L'Office franco-québécois pour la jeunesse :

Cet office propose une bourse pour accompagner les apprenti·e·s allant effectuer un stage dans une entreprise au Québec. [Cliquez ici](#) pour en savoir plus.

## Les opérateurs de compétences (OPCO)

L'opérateur de compétences de l'employeur (OPCO) peut prendre en charge les frais relevant de la mobilité internationale de l'apprenti·e (frais de déplacements, logement, cotisations sociales, ...).

Il est nécessaire, en amont de la signature de la convention de mobilité, d'adresser à l'OPCO une demande de prise en charge de frais supportés par l'apprenti·e.

Si la mobilité est inférieure à 4 semaines, c'est à l'entreprise d'origine de l'apprenti·e d'adresser une demande de financement à l'OPCO.

Pour les mobilités supérieures à 4 semaines, c'est au CFA en France duquel dépend l'apprenti·e de formuler cette demande.

## Avant le départ

### Vos papiers d'identité: Carte nationale d'identité, passeport, visa

Les formalités que vous allez devoir accomplir dépendent de la réglementation du pays dans lequel vous allez effectuer votre mobilité, il est donc nécessaire de vous renseigner auprès du Consulat du pays dans lequel vous allez séjourner.

Si vous allez séjourner dans un pays de l'Union européenne (UE), vous pouvez voyager avec votre carte d'identité ou votre passeport en cours de validité. En revanche, le passeport est obligatoire pour une mobilité hors UE, veillez à ce que sa date de validité couvre bien tout votre séjour.

Pour certains pays hors UE, vous allez également devoir effectuer une demande de visa. Vous devez solliciter ce visa auprès de l'ambassade ou du consulat de votre pays de destination. Renseignez-vous des démarches à accomplir et **anticipez !**

### Attention :

- Vérifiez la durée de validité de vos documents d'identité. Certains pays demandent un passeport valable 6 mois après la date de votre retour.

- Avant votre départ, scannez vos documents et gardez-les au format numérique.

Plus d'informations sur comment préparer son expatriation [ici](#).

## Conditions sanitaires et sécuritaires

### Règles de sécurité

Attention, votre entreprise d'origine peut vous interdire de vous rendre dans certains pays. Votre entreprise d'origine doit valider votre entreprise d'accueil pour éviter certains problèmes (confidentialité des données, concurrence industrielle).

Le Ministère des Affaires étrangères et du Développement international publie des **cartes de vigilance en temps réel**.

Il est important de bien se renseigner sur les conditions sanitaires et sécuritaires de votre pays de destination. **Les mobilités en zone rouge ou orange sont interdites.**

Avant votre départ, il faut penser à vous inscrire sur le site **Ariane**. Au cours de votre séjour, vous recevrez par e-mail ou SMS des informations et consignes de sécurité si la situation du pays le justifie et votre personne de contact pourra être prévenue le cas échéant.

Une fois sur place, faites-vous connaître du Consulat de France le plus proche de chez vous et indiquez lui vos coordonnées sur place.

*Bon à savoir: Tout citoyen de l'Union européenne (UE) se trouvant à l'extérieur de l'UE, dans un pays où l'État membre auquel il appartient n'est pas représenté, peut bénéficier d'une protection de la part des autorités diplomatiques ou consulaires de tout autre État membre de l'UE. Pour plus d'informations, cliquez [ici](#).*

### Êtes-vous à jour de vos vaccins ?

En fonction de votre destination, vous devrez peut-être effectuer de nouvelles vaccinations. Il est important d'anticiper, certains vaccins nécessitent des rappels étalés sur plusieurs mois !

L'application **Métis** mise en ligne par l'Institut Pasteur vous permet de visionner la liste des vaccinations recommandées et obligatoires en fonction de votre destination.

## S'informer sur le pays

Le site du gouvernement présente des « **dossiers pays de l'expatriation** » vous permettant d'en apprendre davantage sur le pays où vous vous rendez. La partie « **vie pratique** » vous permettra d'anticiper plusieurs sujets (logement, santé, transport etc.)

## Établir son budget

Pour établir votre budget et anticiper vos dépenses, il est nécessaire de vous informer sur le coût de la vie dans votre pays de destination.

De nombreux sites internet vous permettent de comparer le coût de la vie dans votre pays de destination par rapport à celui dans votre ville de provenance. **Un exemple.**

## Banque, finances

Parfois, vous devrez ouvrir un compte en banque dans le pays dans lequel vous vous rendez.

Ça sera notamment le cas si vous partez plus de 4 semaines et que vous percevez un salaire dans votre pays de destination. Renseignez-vous sur les démarches à effectuer auprès de votre contact dans votre structure sur place.

Une fois à l'étranger, vous pourrez retirer de l'argent avec votre carte bancaire française. Toutefois, il est nécessaire de se renseigner auprès de votre banque avant le départ et de souscrire une option internationale pour éviter d'avoir des frais trop importants quand vous utiliserez votre carte à l'étranger.

Il est également possible de passer par des services de transfert d'argent à l'étranger comme « Moneygram » ou « Western Union ». Attention cependant à bien vérifier d'être sur un site sécurisé pour éviter les fraudes.

## Téléphonie

Grâce à l'itinérance, si votre pays de destination est un autre État-membre de l'Union européenne, vous ne devez pas payer de frais supplémentaires pour utiliser votre téléphone portable.

Pour plus d'informations **cliquez ici**.

Si vous partez hors de l'Union européenne, évitez d'utiliser votre carte SIM française car vous risquez de très vite consommer tout votre forfait. Dans la plupart des cas, il vaut mieux acheter une carte SIM en arrivant sur place pour pouvoir passer vos appels et SMS locaux. Pour vous communiquer avec vos proches en France, utilisez des applications gratuites comme Whatsapp ou Messenger qui

fonctionnent avec votre forfait internet sans utiliser votre forfait mobile.

## Logement

Pensez à demander à votre structure sur place de vous conseiller sur votre recherche de logement.

En arrivant, le temps de trouver et de visiter des logements, réserver dans une **auberge de jeunesse** peut être une solution : c'est également une bonne manière de faire des rencontres ! La plateforme Airbnb vous permet aussi de louer des logements de manière temporaire.

La colocation peut être une bonne alternative pour trouver un logement moins cher tout en rencontrant de nouvelles personnes (locaux ou autres étudiant·e·s/stagiaires étranger·e·s). Des annonces de colocations sont souvent postées sur des groupes Facebook.

La communauté française expatriée est souvent très active sur des groupes Facebook, ou vous pourrez poser des questions ou échanger des « tips » avec des personnes dans la même situation que vous. Attention toutefois de ne pas rester uniquement « entre français » et d'essayer un maximum de sociabiliser avec des locaux ou d'autres expatriés !

## Quelques exemples :

Les français à Buenos Aires

Les français à Bogota

D'autres alternatives existent, comme des chambres chez l'habitant, idéal pour vous immerger dans la culture locale mais contraignant en ce qu'il faut respecter et vous adapter au mode de vie de votre hôte.

**Attention :** Si vous optez pour un logement privé, prenez garde de bien le visiter avant de le réserver afin d'éviter de possibles arnaques !

## Liens internet :

- Le Portail européen de la jeunesse
- Generation Erasmus
- Plateforme OLS
- Annuaire des consulats français à l'étranger

# cnam

## Contact

École d'Ingénieurs du Cnam  
292, rue Saint Martin  
75003 Paris  
eicnam@cnam.fr  
<http://ecole-ingenieur.cnam.fr>

