

# DEMARCHES ET CONSEILS pour un STAGE à l'ETRANGER

## Avant de partir

- ❑ **S'informer de la situation, des démarches administratives à effectuer, des précautions à prendre** en matière de santé et de sécurité (informations très régulièrement mises à jour) et des « us et coutumes » du pays de destination **sur le site du Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères** [http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html)
- ❑ **Faire votre demande de passeport et de visas**, si besoin, suffisamment à l'avance (renseignements auprès de votre mairie et de l'ambassade du pays)
- ❑ **Vérifier** que votre carte d'identité ou votre passeport est en cours de **validité**, et ce, **jusqu'à trois mois après votre date de retour prévue**
- ❑ **Effectuer les vaccinations obligatoires** et éventuellement les vaccinations conseillées. Attention les vaccinations obligatoires doivent être faites dans un centre de vaccination international
- ❑ **Demander à votre centre de sécurité sociale une carte européenne de sécurité sociale** (pour les départs pour l'Europe) **ou un formulaire de remboursement** (pour les départs dans le reste du monde)
- ❑ **Vérifier que vous bénéficiez d'une assurance complémentaire de responsabilité civile (et rapatriement)** (en général comprise dans l'assurance habitation ou lors de l'achat d'un billet d'avion par carte bancaire internationale) – *A ne pas confondre avec la mutuelle* – Si ce n'est pas le cas, en souscrire une.
- ❑ Vérifier son état dentaire
- ❑ Si port de lentilles, emporter une paire de lunettes de rechange
- ❑ Se renseigner sur le pays : géographie, histoire, culture... (guides de voyages, internet, associations...),
- ❑ Noter et connaître les mots usuels (bonjour, merci...) dans la langue du pays.  
Deux sites pour de l'initiation ou du perfectionnement dans une langue étrangère :  
[tolearnenglish.com](http://tolearnenglish.com) ; [black board project \(youtube.com\)](http://blackboardproject.youtube.com) : quelqu'un, en vidéo, prononce le mot (demandé en français) dans la langue souhaitée
- ❑ S'inscrire sur le site **Ariane** du Ministère des Affaires Etrangères :  
[http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/infos-pratiques\\_20973/preparer-son-depart\\_20975/ariane\\_20977/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/infos-pratiques_20973/preparer-son-depart_20975/ariane_20977/index.html)  
Cette inscription permet de recenser, en situation de crise, les français déclarés présent dans la zone touchée, d'informer les ressortissants en les appelant directement ou en leur adressant un SMS, et de contacter la personne désignée par l'utilisateur comme référente en France à prévenir en cas d'urgence, afin de donner, d'obtenir ou de recouper les informations relatives au voyageur.  
Ce site a été créé en concertation avec la CNIL pour offrir aux utilisateurs toutes les garanties en terme de sécurité et de confidentialité des données personnelles fournies.
- ❑ Préparer son séjour pour pouvoir en tirer le maximum de bénéfices, tant personnellement que professionnellement, et être en capacité de le valoriser au mieux au retour, en particulier dans le CV. Le Portfolio peut servir de base à cette préparation. Il s'agit de réfléchir à vos attentes et à vos différentes compétences avant le départ puis de reprendre ce travail préparatoire à votre retour et d'en évaluer l'évolution.

- ❑ Prévoir un peu d'argent liquide en monnaie locale pour votre arrivée (boisson, bus, taxi...) et **se renseigner sur les conditions d'utilisation de votre carte bancaire** internationale auprès de votre banque.
- ❑ Demander à son opérateur téléphonique de **débloquer son téléphone à l'international** et se renseigner sur les tarifs à l'international en fonction de sa zone (SMS, appels entrants et sortants, consultation...)

**N'oubliez pas que ces démarches peuvent s'avérer longues, il est donc impératif de s'y prendre à l'avance.**

Il est également conseillé :

De prévoir quelques cadeaux typiquement français à offrir aux différentes personnes qui vont vous accueillir

- ❑ D'apporter quelques photos de son environnement (lycée, maison, famille...), quelques cartes postales de la Région (ou un petit livret de présentation de la région disponible en français, anglais et espagnol)
- ❑ D'emporter un dictionnaire français/langue de communication ou un lexique (selon la destination)
- ❑ De prévoir une petite pharmacie de base : aspirine (ou équivalent), anti-diarrhéique, désinfectant, pansements, produit anti-moustiques, crème solaire... à adapter à votre pays de séjour
- ❑ De faire une photocopie de ses documents administratifs (passeport ou CNI et certificat de vaccinations si vaccinations obligatoires) : à emporter et à garder dans un endroit différent que les originaux (originaux à conserver sur soi, copie à garder dans sa valise), et de **scanner tous les documents importants** (papier d'identité, certificat de vaccinations, billet d'avion, imprimé d'attestation de stage, à mettre sur sa messagerie ou sur une clé usb et à laisser à la famille ou au coordonnateur du stage au lycée.

### Pendant le trajet en avion

- ❑ Ne pas oublier de bouger régulièrement (surtout pour un vol supérieur à 4h) et boire abondamment de l'eau. Eviter l'alcool et le café qui augmentent la déshydratation. Se méfier des somnifères qui accentuent l'immobilité.
- ❑ Porter des vêtements amples et confortables, qui ne serrent ni la taille ni les chevilles.
- ❑ Mettre au besoin des bas ou mi-bas de contention (disponibles en pharmacie)

### Pendant votre séjour (+ voir annexe la vie sur place)

- ❑ Informer le lycée de votre arrivée sur site si vous êtes en stage individuel
- ❑ Donner des nouvelles à votre famille
- ❑ Conserver et classer tous les justificatifs de transport et de frais originaux
- ❑ Rédiger un compte-rendu succinct au jour le jour (type journal de bord) qui servira d'appui à la restitution de votre séjour et/ou à mettre en valeur les compétences acquises pendant votre séjour (savoir faire et savoir être)
- ❑ Et bien évidemment :
  - se comporter de manière respectueuse en tenant compte des us et coutumes du pays d'accueil,
  - d'avoir un droit de réserve sur les sujets qui peuvent fâcher : politique, religion... car vous représentez votre lycée et la France, vous n'êtes pas là à titre personnel,
  - profiter de cette expérience exceptionnelle de partage et de découverte d'une autre culture.

## **Au retour**

- ❑ Remercier votre maître de stage et votre famille d'accueil s'il y a lieu. Envoyer les photos promises et votre compte-rendu ou rapport de stage.
- ❑ Effectuer un compte-rendu - oral, écrit, visuel (pour l'établissement, votre famille et vos amis, vos partenaires...)
- ❑ Inscrire cette expérience dans votre CV
- ❑ Penser à valoriser votre expérience lors des entretiens d'embauche...