Année lumière
ÉCLAIRE TON AVENIR

Fiche programme

Césure 3 mois en France

C3



Objectifs généraux

Le programme vise à accompagner les **jeunes de 16 à 25 ans** dans la construction de leur **projet d'avenir**, en développant leur capacité à faire des choix éclairés dans un environnement complexe et évolutif.

Public :
Jeunes de 16 à 25 ans

Prérequis :
- Aucun prérequis académique n'est nécessaire
- Seules comptent : la motivation, la capacité à se questionner et à s'engager, l'envie de découvrir et de rencontrer

Durée & Organisation :
D'octobre à décembre
La formation se déroule sur une durée de **3 mois à temps plein** sur une base prévisionnelle d'environ **30 h hebdomadaires** dont une mobilité en groupe **de 2 semaines au Danemark.**

Du lundi au vendredi :
- le matin : ateliers pédagogiques
- l'après-midi : immersions à l'extérieur ou projet personnel encadré à l'Année lumière

Objectifs opérationnels :

• Mieux se connaître
Identifier ses aspirations, ses valeurs, ses ressources et ses modes de fonctionnement.

• Développer les compétences d'orientation
Apprendre à prendre des décisions, explorer des possibles, analyser des expériences et construire un parcours cohérent.

• Renforcer les compétences psychosociales
Développer la confiance en soi, la capacité à interagir avec les autres, à coopérer et à s'exprimer.

• Expérimenter le monde professionnel et citoyen
Découvrir des environnements variés (stages, engagements, projets), comprendre les attentes et les codes professionnels.

• Apprendre à agir dans un collectif
Vivre une expérience de groupe, prendre sa place, contribuer, coopérer et collaborer dans la diversité.

• Passer à l'action
Formaliser un projet (formation, emploi, engagement) et se mettre en mouvement de manière autonome.

Fiche programme

C3



Méthodes et moyens :

- Une **pédagogie active**, un apprentissage par l'expérimentation, sans note, ni examen
- Un **accompagnement en collectif** par groupe de 20 et **en individuel** par un référent pédagogique et un coach d'orientation
- Une **approche globale et individualisée** : chaque jeune est unique et est pris en compte dans sa globalité : dimensions intellectuelle, physique, émotionnelle et relationnelle

L'équipe pédagogique :

- Une **équipe permanente** aux diplômes et compétences complémentaires en matière d'accompagnement des jeunes
- Des **intervenants experts** dans leur domaine, issus du monde professionnel et de la formation

Contenu du tronc commun

Le programme repose sur une pédagogie expérientielle articulée autour de modules complémentaires :

1. Fondamentaux & dynamique de groupe :

- Ateliers d'expression (écriture, prise de parole, débat)
- Cohésion de groupe, intelligence collective
- Vie collective et participation à la vie du programme

2. Développement personnel

- Connaissance de soi (valeurs, motivations, fonctionnement)
- Gestion des émotions, confiance en soi
- Prise d'initiative et responsabilisation

3. Compétences d'orientation & projet

- Exploration des possibles (secteurs, métiers, formations)
- Méthodologie de prise de décision
- Construction progressive d'un projet personnel et professionnel

4. Monde professionnel & compétences transversales

- Codes et attentes du monde du travail
- Soft skills (communication, coopération, organisation)
- Rencontres de professionnels et témoignages

5. Engagement citoyen & ouverture

- Projets collectifs
- Sensibilisation aux enjeux de société
- Expériences d'engagement (bénévolat, initiatives) individuelles ou en groupe

6. Mises en situation et expériences

- Immersions en milieu professionnel (stages, jobs, bénévolat)
- Projets concrets (individuels et collectifs)
- Apprentissage par l'expérimentation
- Mobilité européenne au Danemark (2 semaines en groupe)

Spécificités du programme de 3 mois :

- Concentration des modules sur un temps resserré
- Priorité à la remobilisation, à la dynamique de groupe et à la clarification des premières pistes
- Immersions courtes ou exploratoires
- Pas de mobilité de groupe à l'international
- Ce programme court peut se combiner avec une expérience longue (mission de service civique, mobilité internationale…) ou une entrée dans l'emploi

Évaluation :

À l'issue du parcours, l'Année lumière délivre une certification interne visant à reconnaître les expériences vécues et les compétences développées tout au long du programme.

Année lumière
ÉCLAIRE TON AVENIR



Impacts et résultats

À l'issue du programme, les participants sont en capacité de :

- **Mieux se connaître**
  Identifier leurs valeurs, leurs motivations, leurs compétences et leurs modes de fonctionnement.

- **Formuler un projet d'avenir**
  Définir des pistes d'orientation réalistes et cohérentes (formation, emploi, engagement) et en comprendre les étapes de mise en œuvre.

- **Mobiliser des compétences d'orientation**
  Rechercher de l'information pertinente, analyser des expériences, prendre des décisions adaptées à leur situation.

- **Renforcer leurs compétences psychosociales**
  Gagner en confiance en soi, améliorer leur communication, leur capacité à coopérer et à s'adapter.

- **Comprendre les codes du monde professionnel**
  Identifier les attentes, adopter des postures adaptées et valoriser leurs expériences.

- **Passer à l'action de manière autonome**
  S'engager dans des démarches concrètes (candidatures, formations, projets) et se projeter dans la suite de leur parcours.

Fiche programme

C3



Coût de la formation :
Les tarifs sont disponibles sur notre site internet et sont calculés selon le quotient familial. La mobilité internationale est financée par le programme Erasmus+ / Union européenne.

Programme solidaire : grâce à nos partenaires, nous pouvons accorder des bourses pour des jeunes en situation spécifique. Nous vous invitons à nous contacter.

Lieu de formation :
Campus de la SEPR
L'école des métiers
46, rue Professeur Rochaix
69003 LYON
Le campus est accessible aux personnes à mobilité réduite. Les locaux sont adaptés à l'accueil de publics et à la réalisation de la formation.

Accès : métro ligne D, tram T2 et de nombreux bus.

Bénéficiaires en situation de handicap ou particulière

Si vous êtes en situation de handicap ou particulière (de type aidant familial, hospitalisation, pratique sportive ou culturelle de haut niveau...), nous vous invitons à prendre contact avec l'Année lumière en vue d'un échange avec notre Référent Handicap, pour envisager et mettre en place les conditions d'accueil dans le programme, en fonction de votre situation.

Modalités d'inscription en 4 étapes

1. La participation à une réunion portes ouvertes ou à une réunion d'information en ligne, pour comprendre le programme et la philosophie de l'Année lumière et pour poser vos questions.
2. Le dossier d'inscription à compléter en ligne, pour valider les aspects administratifs.
3. L'entretien individuel de motivation et d'interconnaissance avec un membre de l'équipe, pour faire le point sur votre situation et s'assurer de l'adéquation entre vos attentes et les objectifs du programme.
4. **Après l'obtention de la réponse favorable, le jeune confirme son inscription et procède au règlement des frais d'inscription, dans la limite des places disponibles.**

Rejoins l'année qui change une vie. La tienne.

© Année lumière_2026-10_Crédit photos : Année lumière / Pas sage d'images

Année lumière
ÉCLAIRE TON AVENIR

07 67 97 19 70
contact@annee-lumiere.org
www.annee-lumiere.org

Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.
Cofinancé par l'Union européenne
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE, DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Liberté
Égalité
Fraternité