Année lumière
ÉCLAIRE TON AVENIR

Fiche programme

Césure internationale

CI



Objectifs généraux

Permettre aux jeunes de vivre une **expérience interculturelle immersive** pour renforcer leur autonomie, élargir leur regard sur le monde et approfondir la construction de leur **projet d'avenir**.

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 juin
La formation se déroule sur une durée de **9 mois à temps plein** sur une base prévisionnelle d'environ **30 h hebdomadaires.**
La formation se déroule ainsi :
> **Un trimestre en France**, du lundi au vendredi, à temps plein :
• le matin : ateliers
• l'après-midi : immersions à l'extérieur ou projet personnel encadré à l'Année lumière
> **Un semestre au Danemark :**
7 jours sur 7 sur le campus d'une højskole partenaire.

Objectifs opérationnels :

• Approfondir la connaissance de soi dans un contexte interculturel
Se découvrir dans un environnement nouveau, sortir de ses repères habituels et développer son adaptabilité.

• Développer des compétences interculturelles et linguistiques
Comprendre d'autres modes de vie, d'apprentissage et de relation, améliorer sa pratique de l'anglais.

• Renforcer l'autonomie et la capacité d'adaptation
S'installer dans un autre pays, gérer le quotidien, faire face à l'inconnu et prendre des initiatives.

• Expérimenter une autre approche éducative
Découvrir le modèle des højskoler danoises (apprentissage par l'expérience, vie collective, engagement personnel).

• S'ouvrir à d'autres perspectives professionnelles et de vie
Explorer, élargir le champ des possibles, approfondir ou réinterroger son projet personnel, de formation et professionnel.

• S'engager dans une expérience collective internationale
Vivre et coopérer avec des jeunes de différentes cultures, développer des compétences relationnelles et citoyennes à l'échelle européenne.

• Identifier, analyser et présenter les compétences développées au cours de la mobilité

Fiche programme

CI



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 :

En France comme au Danemark :

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

Contenu du tronc commun

Le programme international articule deux phases complémentaires :

Phase 1 : 3 mois en France

- Intégration au programme (dynamique de groupe, fondamentaux)
- Travail sur la connaissance de soi et les compétences d'orientation
- Préparation au départ :
    - o Préparation interculturelle
    - o Préparation linguistique (anglais)
    - o Appropriation des codes de la vie collective à l'étranger
- Premières expériences d'engagement et d'exploration

Phase 2 : 6 mois au Danemark (dans une højskole partenaire)

- Intégration dans une højskole danoise (vie collective et apprentissage non formel)
- Participation à des enseignements variés (artistiques, culturels, citoyens, sportifs selon les établissements)
- Vie collective en internat (gestion du quotidien, responsabilités partagées)
- Pratique quotidienne de l'anglais dans un environnement international
- Expériences interculturelles et coopération avec des jeunes de différentes nationalités
- Engagement dans des projets collectifs et activités de la højskole

Continuité pédagogique

- Suivi par l'équipe de l'Année lumière tout au long du parcours
- Temps de bilan et de valorisation des acquis
- Formalisation du projet d'avenir à l'issue de l'expérience internationale

Évaluation :

Un bilan du programme est effectué : un écrit est rendu à l'issue du trimestre en France et un oral de retour d'expérience est organisé au retour du Danemark pour ancrer les apprentissages issus de l'expérience vécue et pour en témoigner.





Impacts et résultats

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

- **Évoluer dans un environnement interculturel**
  Comprendre et respecter des cadres culturels différents, interagir avec des personnes de diverses origines

- **Renforcer leur autonomie et leur adaptabilité**
  Gérer leur quotidien dans un contexte nouveau, faire face à l'inconnu et prendre des initiatives.

- **Mobiliser des compétences linguistiques en anglais**
  Communiquer dans des situations de la vie courante et collective.

- **Approfondir leur projet d'avenir**
  Intégrer les apprentissages issus de l'expérience internationale dans la construction de leur parcours.

- **Développer des compétences sociales et citoyennes à l'échelle européenne**
  Coopérer dans des groupes internationaux, participer à des projets collectifs et s'ouvrir à d'autres visions du monde.

- **Valoriser leur expérience**
  Identifier et exprimer les compétences acquises (personnelles, sociales, interculturelles) dans une perspective de poursuite d'études, d'emploi ou d'engagement.

Fiche programme

CI



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

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.

Lieux de formation :
> En France :
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.
> **Au Danemark :** au sein d'une højskole partenaire.

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
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