

ÉTUDIANT·E  
À NANTES  
UNIVERSITÉ

# S'engager pendant ses études



# SOMMAIRE

## 1. L'engagement

p 1

- *Qu'est-ce que l'engagement et pourquoi s'engager ?*
- *Quelles compétences développer ?*

## 2. Le bénévolat

p 5

- *En quoi ça consiste ?*
- *Trouver une association à Nantes*

### **3. Le volontariat**

**p 9**

- *Le service civique*
- *Le Corps européen de solidarité (CES)*
- *Les chantiers internationaux*
- *Le volontariat à l'étranger : d'autres opportunités et ressources/relais*

### **4. Les réserves**

**p 14**

- *En quoi ça consiste?*
- *Quelles réserves choisir?*
- *La réserve militaire*
- *Les sapeurs-pompiers volontaires*
- *La Réserve Civique*

# 1.

# L'ENGAGEMENT

Etudiant de Nantes Université , **vous souhaitez vous engager** pendant vos études, **en parallèle de votre formation ou à l'occasion d'une césure ou d'une année off ?**

Ce document vous permettra de vous repérer dans les différentes formes d'engagement, en France ou à l'étranger. L'engagement est défini dans ce livret comme une action personnelle, nous n'évoquerons donc pas l'engagement au titre professionnel (stages, emplois). Nous avons **fait le choix de vous présenter le bénévolat, le volontariat et la réserve**. Pour chacune de ces formes d'engagement, vous trouverez **une rapide définition, des modalités, des ressources à consulter et des contacts**.

## Qu'est-ce que l'engagement et pourquoi s'engager ?

---

S'engager, c'est contribuer au bien-être commun en mettant sa pensée, sa parole et son action au service d'une cause collective. L'engagement est une motivation à agir et une responsabilité que l'on accepte d'endosser pour l'intérêt commun.

Il existe plusieurs formes d'engagement, elles peuvent être ponctuelles ou régulières, de courte ou de longue durée. Chaque expérience, quel que soit l'engagement choisi (bénévolat, volontariat, réserve), enrichira votre parcours. Cela vous permettra de :

- **découvrir** un nouveau domaine/environnement professionnel, **vivre une nouvelle expérience**, de vous impliquer auprès des autres
- **développer votre réseau** en rencontrant des pros
- **acquérir des compétences**, grâce aux activités menées et éventuellement aux formations complémentaires suivies
- **explorer et/ou consolider votre projet professionnel**
- **acquérir de nouveaux atouts** pour **votre poursuite d'études** (dossier de candidature, CV, entretien).

# Quelles compétences développer et valoriser à l'issue de cette expérience ?

---

**Trois types** de compétences peuvent être développés.

Les premières compétences acquises, les plus évidentes, sont **techniques et directement liées à l'activité exercée** : organiser un événement, planifier et gérer un budget, mener un travail pédagogique, pratiquer une activité culturelle, manuelle, artistique ou encore sportive, etc., voilà autant de savoir-faire précis et assez facilement identifiables.

Plus déterminant, car pas directement lié à un univers de métiers, le deuxième pôle de compétences relève **du relationnel et de la posture**. Ces compétences permettent de démontrer sa capacité à travailler en équipe, de savoir s'intégrer à un collectif, d'être à l'écoute des idées des autres, d'accepter les différences, autant de compétences qui sont recherchées par les employeurs.

Le troisième pôle de compétences dépend à la fois de l'**expertise** dont l'étudiant a fait preuve **dans un domaine d'action** et de l'**expérience acquise dans sa relation avec les autres** : la capacité à prendre position, à convaincre, à défendre un projet, l'investissement sur un territoire, pour une cause. Enfin, cela permet également de **développer sa confiance en soi**.

## Des outils à connaître afin d'identifier les compétences liées à l'engagement :

- <https://www.associations.gouv.fr/le-portefeuille-de-competences.html>
- <https://www.animafac.net/valoriser-ses-competences/>
- <https://www.francebenevolat.org/actions-et-programmes/valorisation-de-l-experience-benevole/passeport-benevole>

# Valorisation de l'engagement étudiant (VEE)

Pour faire reconnaître et valider votre engagement dans votre cursus de formation, sous réserve de la validation par votre composante, il est possible d'obtenir:

- un aménagement d'études
- une bonification prise en compte dans la moyenne générale de votre année de formation.

La VEE peut porter sur des activités associatives, sociales ou professionnelles.

## Ressources et contacts de Nantes Université :

- [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr)
  - [animafac](#)
  - Votre secrétariat pédagogique
- 

- son objectif : recenser vos activités bénévoles ou en tant que volontaire
- possibilité d'acquérir des droits à la formation

## Compte engagement citoyen (CEE)

## Ressource :

- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34O3O>
-



# 2.

# LE BÉNÉVOLAT

## En quoi ça consiste ?

---

Est bénévole toute personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial.

- Nombreux domaines avec autant de façons de s'engager que d'envies personnelles.
- Formes très variées : soutien scolaire, aide aux personnes démunies, animation sportive ou culturelle, etc.
- Forme d'engagement libre (sans contrat) avec adhésion à une association.
- Temps consacré variable selon son envie et ses disponibilités.

Possibilité de faire du micro-bénévolat en s'investissant sur une mission ponctuelle de quelques heures à quelques jours. Pas d'adhésion requise dans ce cas, consultation des offres et inscription aux actions qui vous intéressent.

### Ressources :

- <https://www.tousbenevoles.org>
- <https://www.infos-jeunes.fr/sengager/sengager-comme-benevole>
- Où trouver une mission bénévole : <https://www.infos-jeunes.fr/sengager/sengager-comme-benevole/ou-trouver-une-mission-benevole>
- [Benenova](#)

## ■ Associations de Nantes Université

L'engagement étudiant fait partie intégrante de l'expérience étudiante. Il contribue à la construction individuelle, l'intégration, la prise de conscience citoyenne et l'expérimentation en condition réelle de la conduite de projets.

- Rencontrer d'autres étudiants de votre filière ou qui partagent un de vos centres d'intérêt.
- 150 associations étudiantes présentes sur les différents campus.
- Sport, citoyenneté, solidarité, culture...
- Conseils méthodologiques, suivi de projets, soutien logistique et matériel, aides financières mis en place par Nantes Université pour vous accompagner.

### Ressources :

- [L'annuaire des associations de Nantes Université](#)
- Le pôle Vie étudiante de la DFVE de Nantes Université : [dve@univ-nantes.fr](mailto:dve@univ-nantes.fr)
- [Le portail des porteurs de projets associatifs étudiants](#)

## ■ Repérer des associations

Près de 90 000 bénévoles s'investissent au quotidien dans le [monde associatif](#) à Nantes. Plus de 4000 associations sont référencées dans [ce moteur de recherche accessible en ligne](#).

Avec les filtres, il vous permettra d'identifier les coordonnées des différentes associations en fonction de leur localisation géographique, de leur thématique (culture, défense des droits, éducation, environnement, numérique, santé, solidarité, sports, loisirs, vie locale...) et des publics visés.

Si vous souhaitez d'abord échanger et préciser certains points, vous pouvez [prendre un rendez-vous téléphonique](#) avec un conseiller de France Bénévolat, il pourra vous aider à vous repérer dans les associations nantaises.

# Devenir bénévole à l'étranger : le Wwoofing

---

## En quoi ça consiste ?

- Découvrir l'agriculture biologique et les modes de vie durables à l'étranger.
- Apporter son aide dans une petite exploitation agricole, auprès d'hôtes agriculteurs ou particuliers, et partager la vie quotidienne en étant, en échange, logé et nourri.
- Participation bénévole à hauteur d'une demi journée/jour, 5 jours par semaine.

- Durée : de quelques semaines à plusieurs mois.

## Comment ça marche ?

Adhésion à WWOOF France et consultation des offres sur le [site de l'association](#).



# 3.

# LE VOLONTARIAT

## Le service civique

---

### En quoi ça consiste ?

- Une mission de volontariat de 6 à 12 mois au sein d'une association, d'une collectivité territoriale ou d'un établissement public en France ou à l'étranger.
- En lien avec l'une des thématiques suivantes : culture et loisirs, développement international et action humanitaire, éducation, environnement, intervention d'urgence en cas de crise, mémoire et citoyenneté, santé, solidarité, sport.
- Pour les jeunes de 16 à 25 ans sans condition de diplôme.
- Un engagement de 24 à 35h par semaine indemnisé 600,94€ net/mois.

### Concilier service civique et études, c'est possible ?

Il est possible de réaliser un service civique en parallèle de ses études. L'indemnité de service civique est compatible avec la bourse sur critères sociaux du CROUS.

### Comment ça marche ?

Consultation des offres et candidature via [la plateforme du service civique](#).

### Ressources :

- [La foire aux questions des volontaires](#) – Agence du service civique
- [Reconnaissance du service civique dans le cursus universitaire](#) – Agence du service civique
- [Service civique pendant les études](#) - Ministère de l'Enseignement supérieur

# Le Corps européen de solidarité (CES)

---

## En quoi ça consiste ?

- Une mission de volontariat de 2 à 12 mois dans un autre pays de l'Union européenne ou pays partenaire ([liste complète ici](#)) au sein d'un organisme à but non lucratif (association, établissement public, collectivité territoriale, entreprise de l'économie sociale et solidaire).
- En lien avec l'une des thématiques suivantes : éducation et formation, citoyenneté et participation démocratique, environnement et protection naturelle, migrations, culture (liste non exhaustive).
- Pour les jeunes de 18 à 30 ans.
- Un engagement de 30 à 38h/semaine, avec une prise en charge de vos frais de base (voyage aller-retour, hébergement, nourriture) et une indemnité pour vos frais personnels (3 à 6€/jour selon le pays d'accueil).

## Comment ça marche ?

- Prendre contact avec une structure de soutien et d'envoi pour vous accompagner dans votre projet : [trouver une structure d'accompagnement en Pays de la Loire](#).
- S'inscrire, consulter les offres et postuler sur [le portail du Corps européen de solidarité](#).

## Ressources :

- [Partez en projet de volontariat du Corps européen de solidarité](#) – Info Jeunes Pays de la Loire
- [Foire aux questions](#) – Portail du Corps européen de solidarité
- [La Maison de l'Europe de Nantes](#) et [Parcours le monde Grand Ouest](#) proposent régulièrement des réunions d'information collectives sur le CES et peuvent vous accompagner dans votre projet.

# Les chantiers internationaux

---

## En quoi ça consiste ?

- Une expérience de solidarité internationale de courte durée : généralement quelques semaines (vacances scolaires), parfois quelques mois.
- Une expérience collective et interculturelle : vivre, partager les tâches quotidiennes et participer à un projet d'intérêt général commun avec un groupe de jeunes de nationalités différentes.
- Une participation bénévole à un projet humanitaire, social, éducatif, culturel, artistique : protection de l'environnement, construction, restauration d'un lieu ou monument...

## Comment ça marche ?

- Prise de contact avec une association de chantiers à l'international et choix de la mission parmi celles proposées.
- Une participation financière est généralement requise (pension complète, assurance, adhésion à l'association) et les frais de transport sont également à la charge du participant.

## Ressources :

- [Les chantiers](#) – France Volontaires
- [Les chantiers de jeunes bénévoles à l'international](#) – Info Jeunes Pays de la Loire
- [Associations membres](#) – Cotravaux : ce réseau coordonne 11 associations de chantiers
- Il est également possible de participer à un chantier en France. + d'infos : [Chantiers de jeunes bénévoles](#) – Info Jeunes Pays de la Loire

## Volontariat à l'étranger : d'autres opportunités et ressources/relais

---

[Parcours le monde Grand Ouest](#) organise des réunions d'informations collectives sur les dispositifs pour partir à l'étranger. L'association propose aussi un Parcours d'accompagnement à la mobilité internationale (PAM !) composé d'ateliers collectifs sur la découverte interculturelle, l'année de césure, le volontariat à l'étranger ou encore les démarches administratives.

- [Devenir volontaire](#) – Maison de l'Europe à Nantes
- [Etre volontaire à l'étranger](#) – Info Jeunes Pays de la Loire
- [Les différentes formes de mobilité en Europe : les volontariats](#) – Euroguidance
- [Le volontariat franco-allemand](#) – Office franco-allemand pour la jeunesse
- [Engagement citoyen](#) – Office franco-qubécois pour la jeunesse
- [Le volontariat de solidarité internationale \(VSI\)](#) - France volontaires



# 4.

# LES RÉSERVES

## En quoi ça consiste ?

- Des dispositifs de l'Etat composés majoritairement de **volontaires** ou de bénévoles qui s'investissent au service de l'intérêt général.
- Dans plusieurs domaines de la fonction publique (réserve citoyenne, militaire, sanitaire, éducative...).

Le tableau ci-après présente un aperçu de l'ensemble des réserves. Nous apporterons ensuite plus de précisions en particulier à l'engagement au sein de la réserve au sein des pompiers et de l'armée.

# Quelle réserve choisir ?

Différentes réserves existantes				
Type de réserve (Organisme)	Profil des volontaires	Durée du contrat	Durée des périodes d'intervention	Indemnisation
<b>Réserve opérationnelle militaire</b> (Armées et Gendarmerie nationale)	Volontaires aptes physiquement et médicalement	Contrat entre 1 et 5 ans renouvelable	Maximum de 60 jours par an. En cas de nécessité, la durée peut être portée à 210 jours par an.	Solde variant selon le grade
<b>Réserve civile de la Police nationale</b>	Volontaires, policiers retraités et anciens adjoints de sécurité aptes physiquement et médicalement	Contrat de 1 an, renouvelable dans la limite de 5 ans	Maximum de 90 jours par an pour les volontaires et 150 jours pour les policiers retraités et anciens adjoints de sécurité	Indemnisation variant selon le grade et le lieu d'affectation
<b>Réserve citoyenne de défense et de sécurité</b> (Armées et Gendarmerie nationale)	Volontaires agréés par l'autorité militaire en raison de leurs compétences, expérience ou intérêt pour les questions relevant de la défense nationale	Agrément de 3 ans renouvelable	Interventions ponctuelles	Aucune indemnité ou allocation (seuls les frais de déplacement sont indemnisés)
<b>Réserve citoyenne de l'éducation nationale</b> (Écoles et établissements scolaires)	Pas de profil spécifique	Sans limitation de durée	Interventions ponctuelles	Aucune indemnité ou allocation (pas de remboursement des frais)
<b>Réserve communale de sécurité civile</b> (Municipalité)	Pas de profil spécifique	Engagement d'une durée de 1 à 5 ans renouvelable	Maximum de 15 jours ouvrables par an dans la limite de 24 heures par semaine	Une indemnité compensatrice peut être versée sous conditions
<b>Réserve citoyenne de la Police nationale</b>	Volontaires satisfaisant à une enquête administrative	1 an renouvelable	Maximum 24 heures par semaine pour des missions récurrentes ou plus pour des missions ponctuelles	Aucune indemnité ou allocation
<b>Réserve civique générale</b> (Services publics, collectivités ou associations à but non lucratif)	Pas de profil spécifique	1 an renouvelable	Missions occasionnelles (ponctuelles ou récurrentes)	Aucune indemnité ou allocation

Différentes réserves existantes				
Type de réserve (Organisme)	Profil des volontaires	Durée du contrat	Durée des périodes d'intervention	Indemnisation
<b>Réserve sanitaire</b> (Établissement de préparation et de réponse aux urgences sanitaires (Eprus))	Professionnels de santé en activité, sans emploi ou retraités depuis moins de 5 ans, étudiants en médecine, odontologie, pharmacie ou poursuivant des études de sages-femmes ou d'auxiliaires médicaux en fin d'études	Contrat de 3 ans, renouvelable	Maximum 45 jours cumulés par année civile (peut exceptionnellement être porté à 90 jours)	La rémunération du réserviste salarié ou fonctionnaire est maintenue.
<b>Sapeurs-pompiers volontaires</b> (Service départemental d'incendie et de secours)	Volontaires médicalement et physiquement aptes	Engagement de 5 ans, renouvelable	Interventions ponctuelles ou récurrentes	Aucune indemnité ou allocation  (seuls les frais de déplacement sont indemnisés)
<b>Réserve citoyenne pour la cohésion des territoires</b> (Administrations, organismes publics et associations)	Pas de profil spécifique	Sans limitation de durée	Interventions ponctuelles	Aucune indemnité ou allocation (pas de remboursement des frais)

Source : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34283>

# La réserve militaire

## En quoi ça consiste ?

Les réservistes peuvent être admis soit dans la Réserve opérationnelle, soit dans la Réserve citoyenne de défense et sécurité. Il est possible de s'engager au sein de l'Armée de Terre, de la Gendarmerie Nationale, de l'Armée de l'Air, de la Marine Nationale, du Service de Santé des Armées, de la Délégation Générale de l'Armement (DGA), du Service du Commissariat des Armées ou du Service des Energies Opérationnelles (SEO, ex-SEA).

	Réserve Opérationnelle	Réserve citoyenne de la défense nationale
Les missions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apporter un renfort temporaire aux forces armées en particulier pour la protection du territoire national (Sentinelle, Vigipirate) et dans le cadre des opérations conduites à l'extérieur.</li><li>• Participer au service quotidien des unités (patrouille de surveillance, dispositifs de recherche, missions de sécurité publique ou de lutte contre la délinquance...).</li><li>• Secourir des populations sinistrées lors de catastrophes naturelles, accidentelles ou provoquées.</li><li>• Donner une expertise dans des domaines où l'armée connaît des besoins ponctuels.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Informer et accompagner le public aux côtés des forces armées.</li><li>• Animer de sessions de sensibilisation sur les questions de défense et sécurité auprès des jeunes issus de quartiers sensibles.</li><li>• Promouvoir les principes de citoyenneté et de civisme et faire connaître les possibilités d'insertion professionnelle offertes par les armées.</li></ul>
Les conditions	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contrat d'engagement de 1 à 5 ans renouvelables.</li><li>• Rémunération variable selon le grade dans les mêmes conditions que les militaires de carrière, soit, par exemple, de 50 à 70€ par jour + prime et avantages.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Agrément militaire de 3 ans renouvelables.</li><li>• Indemnités si déplacements.</li></ul>

## Comment ça marche ?

Pour toute question d'ordre général relative aux réserves, vous pouvez vous adresser au Comité Supérieur de la Réserve Militaire :

[contact.csrml@defense.gouv.fr](mailto:contact.csrml@defense.gouv.fr)

### Ressources :

- [Site interarmées des réserves militaires](#)
- [Intégrer la réserve militaire](#)
- [Témoignages vidéo de réservistes militaires](#)

# Les sapeurs-pompiers volontaires

---

Les sapeurs-pompiers volontaires peuvent intervenir dans 4 domaines principaux :

- secours à la personne,
- secours routiers,
- activités d'incendie,
- opérations diverses.

Après un recrutement soumis à des conditions d'aptitudes physiques et médicales, les volontaires sont engagés pour une période de 5 ans. Ils bénéficient d'une formation initiale. Par la suite, ils suivent des formations continues. Les volontaires sont indemnisés selon leur grade, de 7 à 12€/heure. Ils interviennent en moyenne 6 fois par mois.

Selon son niveau d'études, il est possible d'accéder au grade de lieutenant (bac +3) ou de capitaine (bac +5). Les étudiants et professionnels en santé ont aussi leur place parmi les sapeurs-pompiers.

## Comment ça marche ?

Rapprochez-vous de votre Service Départemental d'Incendie et de Secours (SDIS). Retrouvez l'annuaire des SDIS sur [pompiers.fr](http://pompiers.fr).

## Ressources :

- <https://www.sdis44.fr/devenez-sapeur-pompier-volontaire.html>

Créée en 2015, suite aux attentats, la Réserve Civique est une réponse au désir d'engagement des citoyens. Pendant la Covid-19, elle a été mobilisée pour assurer l'entraide entre les citoyens.

La Réserve Civique permet l'engagement bénévole et occasionnel de citoyens français et étrangers résidant régulièrement sur le territoire français. Ce dispositif est accessible aux étudiants français et internationaux.

## En quoi ça consiste ?

Il est possible d'agir dans un ou plusieurs domaines servant l'intérêt général (voir encadré ci-dessous). Ces actions sont proposées par des organismes publics à but non lucratif.

### #JeVeuxAider

#### La Réserve Civique sur 10 domaines d'action

 Mobilisation Covid-19	 Sport pour tous
 Santé pour tous	 Protection de la nature
 Prévention et protection	 Art et culture pour tous
 Éducation pour tous	 Mémoire et citoyenneté
 Solidarité et insertion	 Coopération internationale



## Comment ça marche ?

Pour s'inscrire, aller sur la plateforme d'inscription et de recherche de mission : <https://www.jeveuxaider.gouv.fr/>

### Ressources :

- [Informations générales](#)

C'est un engagement contractuel qui ouvre droit à une couverture sociale



✓ **Oui**

(engagement contractualisé sur une période donnée avec des horaires déterminés)

✗ **Non**

(engagement libre, ponctuel ou régulier)

C'est un engagement que l'on peut faire à tout âge



✗ **Non**

(ex : service civique : 16-25 ans voire 30 ans)

✓ **Oui**

C'est un engagement que je peux cumuler avec mes études



✓ **Oui et Non** ✗

(cela dépend du volontariat choisi et de sa compatibilité avec l'emploi du temps étudiant)

✓ **Oui**

C'est un engagement indemnisé



✓ **Oui**

(le montant dépend du type de volontariat)

✗ **Non**

Il peut se faire en France et à l'étranger



✓ **Oui**

✓ **Oui**

Il y a autant de façons de s'engager que d'envies personnelles et de sources de motivation



✓ **Oui**

- Le service civique
- Le corps européen de solidarité
- Le volontariat de solidarité internationale
- Les réserves du service public

✓ **Oui**

- Les associations étudiantes
- Les associations nantaises
- Le micro-bénévolat
- Le Wwoofing
- La réserve civique

Bientôt jeune diplômé ? On peut aussi s'engager au début de sa carrière grâce au Volontariat International en Entreprise ou en Administration (VIE/VIA) => ce type de volontariat nécessite souvent une première expérience, des compétences particulières sont requises en fonction des missions, pour en savoir + : <https://mon-vie-via.businessfrance.fr/>





Service Universitaire d'Insertion et d'Orientation  
Tél. 02 40 37 10 00  
suio@univ-nantes.fr  
110, bd Michelet — 44 322 Nantes Cedex 3

[univ-nantes.fr/ressources-orientation](http://univ-nantes.fr/ressources-orientation)