

Cfdt:

Guide des apprentis et de l'alternance

TOUS LES DROITS ET LES DISPOSITIFS
QUI VOUS CONCERNENT

APPRENDRE UN MÉTIER RECHERCHÉ PAR LES ENTREPRISES, OBTENIR UN EMPLOI BIEN PAYÉ, C'EST POSSIBLE !

L'apprentissage vous intéresse,
vous êtes déjà apprenti-e,
retrouvez dans ce guide
toutes les informations,
vos droits et les conseils
de la CFDT sur les dispositifs
qui vous concernent.

L'apprentissage,
c'est du niveau CAP
au niveau d'ingénieur.

L'apprentissage,
c'est de 15 à 29 ans inclus.



Sommaire

1 Vos droits en entreprise

Âge limite, temps de travail,
durée du contrat d'apprentissage,
salaire, congés, rupture
de contrat, etc 4 à 10

2 Choisir un métier, le droit de changer d'avis

3^e Prépa métiers,
blocs de compétences 11 à 12

3 Vos droits en dehors de l'entreprise

Toutes les aides dont vous pouvez
bénéficier : accompagnement,
logement, transports, achat
matériel, santé/soins, etc 13 à 16

4 Se former à l'étranger, Erasmus + 17

5 Des questions ? Un conseil ? Nous contacter 18

Rédaction : CFDT Île-de-France / CFDT Service Infocom
Conception graphique : Eve Cavallini
Illustrations : IStock - Tous droits réservés

L'apprentissage : un passeport pour l'avenir

La formation professionnelle par apprentissage est une voie vers de belles perspectives de carrière et d'emploi. Pour la renforcer, les droits et dispositifs d'accompagnement à destination des apprentis se développent.

À tous les niveaux, européen, dans les régions, dans les branches professionnelles et, bien sûr, dans les entreprises, la Cfdt œuvre pour garantir un cadre favorable aux apprenti-es. Ses objectifs ? **Défendre vos intérêts, favoriser l'accès pour tous les apprenti-es à une formation professionnelle de qualité, et faire reculer les inégalités pour faire de votre apprentissage un véritable passeport pour l'avenir.**

Découvrez dans ce guide, créé spécialement pour vous, toutes les informations pratiques et juridiques pour prendre un bon départ dans votre apprentissage et votre vie professionnelle !

Et, s'il vous reste une question, qu'elle soit d'ordre professionnel ou privé, si vous avez une hésitation, n'hésitez pas à nous contacter. **Nos équipes de militant-es sont à vos côtés et travaillent dans les mêmes métiers que vous !**

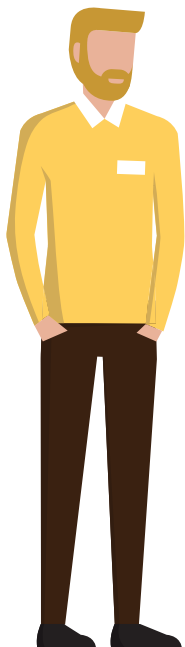


Des pays européens comme l'Allemagne, le Danemark, la Suisse, l'Autriche ont depuis longtemps misé sur l'apprentissage.

Dans ces pays, les apprenti-es obtiennent des résultats remarquables dans l'obtention de leur diplôme. Ils décrochent rapidement un emploi.

En France, beaucoup d'apprenti-es connaissent de beaux parcours professionnels.

Alors, à vous de jouer !



Vos droits en entreprise

VOUS ÊTES EN ÉTUDES, ET DANS LE MÊME TEMPS VOUS SUIVEZ OU ALLEZ BIENTÔT SUIVRE, UN APPRENTISSAGE DANS UNE ENTREPRISE. COMME TOUS LES SALARIÉS, VOUS AVEZ DES DROITS INSCRITS DANS LE CODE DU TRAVAIL.

À quel âge peut-on être apprenti-e ?

De 16 ans à 29 ans (au début du contrat). Des dérogations sont possibles dès 15 ans, à certaines conditions, et au-delà de 29 ans, notamment pour les travailleurs en situation de handicap.

Quelle durée pour votre contrat d'apprentissage ?

Le contrat d'apprentissage peut durer de 6 mois (au lieu de 1 an avant 2019) à 3 ans et là encore, certaines dérogations sont possibles. En cas d'échec à l'examen, le contrat peut être prolongé d'un an.

Quel temps de travail et quelles dispositions particulières pour les mineurs ?

Les règles en matière de durée du temps de travail, de jours fériés, et de pauses, diffèrent selon que l'on est apprenti-e mineur-e ou majeur-e :

SI VOUS ÊTES UN-E APPRENTI-E MINEUR-E :

La durée légale de votre temps de travail effectif est fixée à 35 heures par semaine. Le temps de formation en CFA/OFA* **est du temps de travail effectif** et **compte** dans l'horaire de travail.

En synthèse, en matière de temps de travail si vous êtes mineur, les règles suivantes s'appliquent à vous :

- 2 jours de repos consécutifs par semaine ;
- vous ne pouvez pas travailler le dimanche, sauf dans certains secteurs d'activité pour lesquels il existe des aménagements : hôtellerie-restauration, boulangerie, spectacle, etc. ;



* On parle aujourd'hui d'Organisme de formation par apprentissage (OFA) car le statut des CFA est le même que celui d'un organisme de formation (loi « Avenir » du 5/9/2018)

- le travail de nuit vous est interdit entre 22h et 6h si vous avez entre 16 et 18 ans, et entre 20h et 6h si vous avez moins de 16 ans, sauf dérogations. Il doit rester exceptionnel et être nécessaire à la continuité de l'activité économique de l'entreprise, ou avoir une utilité sociale. Il doit s'effectuer en présence de votre maître d'apprentissage;
- 35 heures de travail par semaine;
- vous pouvez effectuer à titre exceptionnel 5 heures supplémentaires par semaine, après accord de l'inspecteur du travail et avis du médecin du travail;
- 8 heures de travail par jour;
- pas plus de 4 heures 30 consécutives, qui doivent être suivies d'une pause de 30 minutes consécutives;
- Interdiction de travailler un jour de fête légale.

SI VOUS ÊTES UN-E APPRENTI-E MAJEUR-E :

Votre temps de travail est identique à celui des autres salariés. Vous pouvez effectuer des heures supplémentaires dans les mêmes conditions que les autres salariés. Selon les accords applicables dans l'entreprise, vous pouvez également bénéficier de jours de RTT.

À NOTER : le temps de formation **est du temps de travail effectif** et **compte** dans l'horaire de travail.

Quels sont vos droits et devoirs en matière d'absences ?

Dans le cadre de l'apprentissage, la présence en formation est **obligatoire** : le temps passé au CFA/à l'OFA (cours) est considéré comme du **temps de travail à part entière**, au même titre que le temps en entreprise.

Vous avez l'obligation de suivre les cours et de justifier vos absences; toute absence injustifiée peut être sanctionnée (sanctions disciplinaires, voire retenue sur salaire).

De son côté, votre employeur a aussi des obligations : il doit permettre et garantir votre participation à la formation et ne peut pas vous demander de travailler à la place d'aller au CFA/à l'OFA ou de « rattraper » vos heures de cours en entreprise.

En résumé, chacun-e a des obligations et devoirs : vous d'être présent-e en formation, et l'employeur de respecter ce temps et accompagner le suivi.

Quels sont vos droits aux congés ?

Vous avez le droit aux **mêmes congés** que les salariés de l'entreprise, a minima 5 semaines de congés par an et, plus si la Convention collective nationale (CCN) de votre entreprise est plus favorable. Vos demandes de congés doivent faire l'objet d'un accord avec votre employeur. Vous avez droit au congé maternité ou au congé paternité (Code du travail L.3141-1 et 2).

EN PÉRIODE D'EXAMEN : vous bénéficiez de 5 jours de congés rémunérés supplémentaires le mois précédant votre examen pour vous y préparer dans les meilleures conditions (Code du travail L.6 222-35).

BON À SAVOIR

L'entreprise, lorsqu'elle embauche un-e apprenti-e, bénéficie d'une aide de l'État la première année du contrat. Le montant diffère selon l'effectif de l'entreprise, il est proratisé en fonction du nombre de mois réellement travaillés (montants pour les contrats signés depuis le 8 mars 2026) :

- 250 salariés et plus
Le montant de l'aide est de 750 à 2 000 € maximum en fonction du niveau de diplôme.
- Moins de 250 salariés
Le montant de l'aide est de 2000 à 5 000 € , en fonction du niveau de diplôme.

Quel que soit l'effectif de l'entreprise, s'il s'agit d'un apprenti en situation de handicap, le montant de l'aide est de 6 000 € maximum.



Quels sont vos droits si vous êtes embauché-e suite à votre contrat d'apprentissage ?

Vous avez été embauché-e suite à votre apprentissage, bravo ! La durée de votre contrat d'apprentissage doit être prise en compte pour le calcul de votre rémunération et celui de votre ancienneté. De plus, vous n'aurez pas à effectuer de période d'essai.

Quels sont vos droits en matière de salaire ?

Votre salaire dépend de votre âge et évolue chaque année avec l'ancienneté de votre contrat. Le tableau ci-dessous récapitule ces conditions :

	16 à 17 ans	18 à 20 ans	21 à 25 ans	26 ans et +
			Salaire le + élevé entre le Smic (en %) et le salaire minimum conventionnel correspondant à l'emploi occupé pendant le contrat d'apprentissage.	
1 ^{re} année	27 % du Smic	43 % du Smic	53 % du Smic	100 % du Smic
2 ^e année	39 % du Smic	51 % du Smic	61 % du Smic	100 % du Smic
3 ^e année	55 % du Smic	67 % du Smic	78 % du Smic	100 % du Smic

* Mise à jour 2025.

Vous trouverez un simulateur sur ce lien (il ne prend pas en compte les possibles rémunérations plus favorables de certaines conventions collectives) :

<https://www.alternance.emploi.gouv.fr/accueil>

Ce tableau représente le minimum légal : un pourcentage du SMIC est prévu par tranche d'âge et par année d'apprentissage. Les montants évoluent chaque année.

Dans certaines branches professionnelles, la convention collective de l'entreprise peut prévoir des rémunérations plus favorables aux salariés/apprentis .

CAS PARTICULIER : APPRENTI EN LICENCE PROFESSIONNELLE

Une licence professionnelle en apprentissage se prépare en 1 an après un Bac+2. L'apprenti a généralement 20 ou 21 ans. La rémunération minimale correspond à celle fixée pour la deuxième année d'exécution du contrat dans le tableau ci-dessus.

Quels sont vos droits concernant les primes ?

Vous êtes apprenti-e, donc salarié-e de l'entreprise . À ce titre, vous bénéficiez aussi des primes et indemnités auxquelles ont droit les salariés de votre entreprise (prime de vacances, prime de transports, 13^e mois, intéressement, participation etc .)

Prime d'activité : elle est ouverte, sous certaines conditions, aux étudiant-es salarié-es, aux stagiaires et aux apprenti-es de plus de 18 ans, dès lors qu'elles et ils exercent une activité professionnelle dont le Montant net social (MNS), qu'on trouve en bas de la fiche de paie, est supérieur à 55% du SMIC.

Pour bénéficier de la prime d'activité en complément de votre revenu, il faut en faire la demande sur le site de la CAF (Caisse d'allocations familiales).

NOTA BENE : Une prime de précarité peut être versée en fin de contrat d'apprentissage si la convention collective le prévoit.

- Contrairement à d'autres CDD, l'employeur n'est pas tenu de verser la prime de fin de contrat (ou prime de précarité) s'il n'embauche pas l'apprenti à la fin de son contrat. Attention, s'il n'y a pas embauche dans l'entreprise à l'issue du contrat d'apprentissage à durée déterminée, certaines conventions collectives la prévoient cependant pour les apprentis auxquels il n'est pas proposé de CDI à la fin de leur alternance.
- **La CFDT revendique d'instaurer ce droit pour tous les apprentis auxquels il n'est pas proposé de CDI à la fin de leur alternance.**

Quels sont mes droits de vote dans l'entreprise ?

Lors des élections professionnelles en entreprise, vous avez le droit de voter comme tout salarié dans les mêmes conditions .

C'est un acte important, vos intérêts et vos droits sont défendus par les élus de votre entreprise.

Les organisations syndicales comme la CFDT, au niveau national et régional, travaillent à obtenir les meilleures conditions pour vous, au travail et aussi en dehors de l'entreprise (exemple : transport, logement, etc.).

Soutenez ces actions par votre vote !

Suis-je protégé des accidents et des violences dans l'entreprise ?

ACCIDENTS DU TRAVAIL :

L'employeur doit garantir la santé et la sécurité de ses salariés. Il ne doit confier à l'apprenti-e que des tâches ou des travaux conformes au plan de formation défini avec le CFA / l'OFA.

Pour tous les salariés y compris les apprentis, l'employeur doit :

- évaluer les risques pour la santé et la sécurité ;
- mettre en œuvre des actions de prévention ;
- privilégier la mise en place de protections collectives ;
- mettre à disposition les Équipements de protection individuelle (EPI) nécessaires (ex : masque respiratoire, gants, casque de chantier, etc.) ;
- former et informer sur les risques pour la santé et la sécurité et les mesures prises pour y remédier ;
- faire passer une visite médicale.

HARCÈLEMENT ET DISCRIMINATION :

Comme tout salarié, un apprenti est protégé contre le harcèlement moral, le harcèlement sexuel et les discriminations. En cas de difficulté, il peut contacter son CFA, les représentants du personnel, un syndicat ou l'inspection du travail.

Que se passe-t-il en cas de rupture du contrat d'apprentissage ?

Durant les 45 premiers jours, consécutifs ou non, de formation pratique en entreprise, chacune des parties peut rompre librement le contrat. (Code du travail L .6 222-18) .

RUPTURE DU CONTRAT D'APPRENTISSAGE PAR L'EMPLOYEUR

Le contrat peut être rompu en cas de force majeure, de faute grave de l'apprenti·e, d'inaptitude constatée par le médecin du travail dans les conditions définies à l'article L4624-4 ou en cas de décès d'un employeur maître d'apprentissage dans le cadre d'une entreprise unipersonnelle . La rupture prend la forme d'un licenciement prononcé selon les modalités prévues aux articles L1232-2 à L1232-6 et L1332-3 à L1332-5 . En cas d'inaptitude constatée par le médecin du travail, l'employeur n'est pas tenu à une obligation de reclassement .

RUPTURE DU CONTRAT D'APPRENTISSAGE PAR L'APPRENTI·E

Depuis 2019, la loi permet à l'apprenti·e de démissionner (auparavant la démarche était plus compliquée, il fallait passer devant le Conseil des prud'hommes pour rompre votre contrat) .

Si votre apprentissage en entreprise ne répond pas à vos attentes et vos besoins, rapprochez-vous de votre CFA/OFA, lycée professionnel ou université . Il ou elle vous accompagnera pour changer d'entreprise .

En cas de rupture à l'initiative de l'apprenti·e, une saisine auprès du médiateur de l'apprentissage est obligatoire. Le médiateur de l'apprentissage intervient en cas de situation difficile/litige en cours d'exécution du contrat d'apprentissage afin de rétablir un dialogue entre l'employeur et l'apprenti·e .

NOUVEAU :

Un·e apprenti·e peut désormais continuer de suivre sa formation en CFA pendant 6 mois après la rupture du contrat, temps pendant lequel son centre de formation devra l'accompagner pour trouver un nouvel employeur .

LES CFA D'ENTREPRISES

Les entreprises peuvent créer leur propre Centre de formation d'apprentis (CFA) et répondre ainsi à leurs besoins de main d'œuvre spécifique.

Si vous choisissez un CFA d'entreprise et que vous n'êtes pas embauché·e à la sortie, les diplômes et certifications professionnelles validés vont vous permettre de trouver un emploi ailleurs, ou de partir sur une autre formation. Ces CFA sont assujettis au même niveau d'exigence de qualité et d'accompagnement des apprentis.



Choisir un métier le droit de changer d'avis

L'APPRENTISSAGE VOUS ATTIRE, MAIS VOUS NE SAVEZ PAS
QUEL MÉTIER CHOISIR : LA 3^e PRÉPA MÉTIERS EST FAITE POUR VOUS.
VOUS AVEZ CHOISI UN MÉTIER EN DÉBUT DE PARCOURS, MAIS FINALEMENT
IL NE VOUS CONVIENT PAS. GRÂCE À LA GÉNÉRALISATION DES BLOCS
DE COMPÉTENCES, VOUS POUVEZ VALIDER CERTAINS DE VOS ACQUIS,
ET VOUS RÉORIENTEZ SELON VOTRE NOUVEAU CHOIX.

La 3^e prépa métiers, un bon moyen de trouver sa voie avant de s'engager

La classe de 3^e « **prépa métiers** », s'adresse tout particulièrement aux élèves qui souhaitent découvrir et explorer plusieurs métiers, pour construire leur projet d'orientation vers la voie professionnelle, et notamment vers l'apprentissage. Renseignez-vous auprès de votre collègue ou auprès d'un lycée professionnel : professeur principal, conseiller d'orientation, CPE (conseiller principal d'éducation) pourront vous guider (Décret n°2019-176 du 7 mars 2019).

Les blocs de compétences, comment ça marche ?

Votre choix de formation peut désormais évoluer. Vos attentes et votre attrait pour un métier ont changé et vous souhaitez modifier votre parcours de formation. Les compétences acquises, valorisables et utiles pour votre nouvelle voie d'apprentissage ne sont pas perdues dans la mesure où la certification préparée par apprentissage est inscrite au Répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

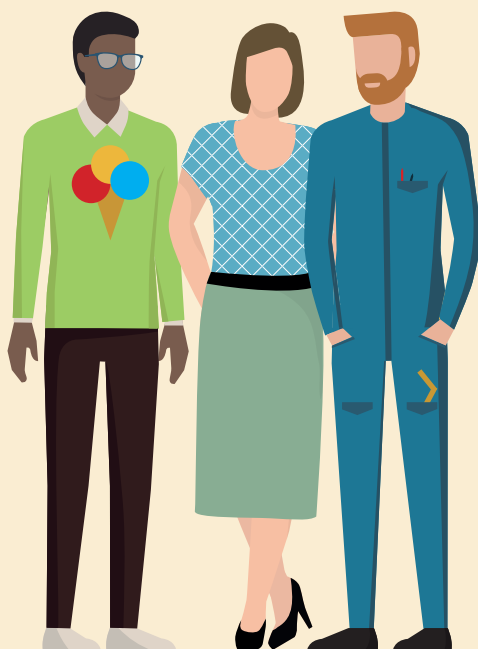
Ce mécanisme, plus souple, vous permettra de vous réorienter, ou d'avancer plus vite, sans perdre le bénéfice de compétences déjà acquises et sans devoir les valider à nouveau.

NOTA BENE: Quels diplômes ? L'apprentissage prépare à un diplôme ou un titre à finalité professionnelle enregistré au répertoire national des certifications professionnelles (RNCP).

L'apprentissage permet d'accéder à tous les niveaux de qualification professionnelle du second degré ou du supérieur :

- **un diplôme professionnel de l'enseignement secondaire** : certificat d'aptitude professionnelle (CAP), baccalauréat professionnel, brevet professionnel, mention complémentaire, brevet des métiers d'art
- **un diplôme de l'enseignement supérieur** : brevet de technicien supérieur (BTS), bachelor universitaire de technologie (BUT), licences professionnelles, diplôme national d'art et de design (DNMAD), diplômes d'ingénieur, d'école supérieure de commerce, master, etc.

La durée d'un contrat d'apprentissage varie entre 6 mois et 3 ans.



Vos droits en dehors de l'entreprise

EN TANT QU'ALTERNANT·E VOUS AVEZ UNE VIE EN ENTREPRISE ET UNE VIE D'ÉTUDIANT·E DES MÉTIERS. À CE TITRE, VOUS AVEZ DROIT À DE NOMBREUSES AIDES POUR FAIRE FACE À VOS BESOINS : ÉQUIPEMENT PROFESSIONNEL, LOGEMENT, TRANSPORTS, ETC.

Droit à l'accompagnement par le CFA/l'OFA

Depuis la loi « pour la liberté de choisir son avenir professionnel », du 5 septembre 2018, les CFA sont chargés de votre accompagnement et ont pour mission (article L6231-2 du Code du travail) :

- de vous accompagner dans la recherche d'un employeur ;
- de vous informer de vos droits et devoirs, et de vous accompagner dans vos démarches pour accéder aux aides auxquelles vous avez droit ;
- de vous accompagner en cas de rupture de contrat dans la recherche d'un nouvel employeur ;
- de vous accompagner si vous avez interrompu votre formation, ou si vous n'avez pas obtenu de diplôme, ou de titre à finalité professionnelle, à la fin de votre formation ;
- de vous aider à résoudre vos difficultés sociales et matérielles ;
- de vous encourager à la mobilité nationale et internationale ;
- de vous accompagner quand la formation est dispensée en tout, ou partie, à distance ;
- d'évaluer les compétences acquises dans le respect des règles définies par chaque organisme certificateur, etc.

Équipement et matériel professionnel

Pour prendre en charge vos premiers équipements pédagogiques (tenue, matériel, livres d'études, etc.), il existe des aides financières par l'OPCO réservées aux apprentis et plafonnées à 500 euros. **Renseignez-vous auprès de votre CFA/OFA qui doit vous informer sur ces aides.**

Par exemple, certaines régions peuvent vous proposer une aide financière supplémentaire, en fonction de votre secteur professionnel et de votre niveau de formation. Vous pouvez aussi trouver des informations sur certains sites comme : www.etudiant.gouv.fr.

Vous pouvez également vous renseigner auprès des militants CFDT (voir contacts CFDT pages 18 à 20).

Cfdt: Frais de transports

Les déplacements pour vous rendre sur votre lieu de formation ou en entreprise ont un coût. En tant qu'apprenti·e, vous avez le statut de salarié·e, vous ne pouvez donc pas prétendre aux bourses accordées aux étudiants. Toutefois, des aides sont possibles telles que les aides spécifiques du Crous (ponctuelles ou annuelles). <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/aides-specifiques-1306>

Vous êtes salarié·e, votre employeur a donc l'obligation de prendre en charge une partie de vos frais de transports, entre votre résidence habituelle et votre lieu de travail (art. L. 3261-2 du Code du travail), que ce soit un abonnement aux transports publics (au moins égale à 50 % du coût des titres d'abonnement) ou aux services publics de location de vélo, ou des frais kilométriques.

D'autres aides sont possibles avec les OPCO, qui financent déjà la formation et avec certains conseils régionaux. **Votre CFA, lycée professionnel ou université pourra vous informer** et, en principe, être le relai pour vous verser ces aides.

Repas

Vous bénéficiez des mêmes droits que les salariés de l'entreprise dans laquelle vous faites votre apprentissage : accès à la cantine, tickets-restaurants au *pro rata* de vos jours de présence, indemnités de repas prévues dans le cadre légal.

Logement

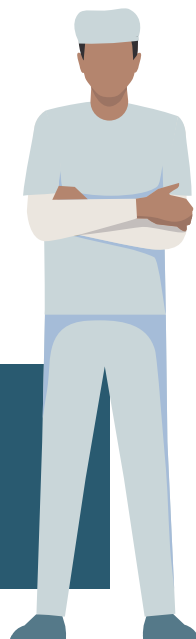
CARTE D'ÉTUDIANT DES MÉTIERS

Vous êtes salarié·e, mais en tant qu'apprenti·e, vous pouvez demander une **Carte d'étudiant des métiers**. Elle vous donne accès à des aides tarifaires pour le logement, les transports, le cinéma, le théâtre, le sport, etc. Elle peut aussi vous permettre de faire une demande d'hébergement universitaire.

LOGEMENT SOCIAL

Plusieurs dispositifs peuvent vous faciliter l'accès au logement. Vous avez droit à un logement social. Vous pouvez faire **votre demande** auprès de la mairie de votre lieu de résidence, ou encore sur : www.demande-logement-social.gouv.fr

Si votre entreprise cotise à Action logement*, elle peut aussi vous aider (renseignez-vous auprès de votre employeur ou de votre représentant·e du personnel Cfdt).



* Action logement est le nouveau nom donné au 1% logement.

LOGEMENT PRIVÉ

Action logement peut également vous accompagner pour une dispense de caution (Garantie **Visale**) et vous aider à l'accès à un logement, même si tous les critères usuels de solvabilité ne sont pas réunis. Vous pouvez aussi bénéficier d'un accompagnement social, en cas de difficultés de paiement de votre loyer.

Visale est une garantie complète et gratuite, qui renforce votre dossier : votre bailleur est assuré de percevoir ses loyers durant les 3 premières années du bail. Une fois votre demande validée par Action Logement, vous disposez d'un garant fiable qui vous dispense de toute autre caution.

Pour connaître ses conditions, rendez-vous sur : <https://www.visale.fr>

Pour une prise en charge partielle de votre loyer (jusqu'à 100 €), effectuez une demande d'aide financière ici : <https://mobilijeune.actionlogement.fr/>

FOYERS

Vous pouvez déposer une demande de logement auprès des foyers jeunes travailleurs (FJT) et/ou des résidences sociales jeunes actifs (RSJA) :

www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F2018

CROUS

Les apprentis ont accès aux logements du Crous, s'ils sont inscrits dans une école post-bac ou dans une université. **Plus d'infos sur :** www.etudiant.gouv.fr

COLOCATION

La colocation est aussi une solution à envisager. Vous pouvez également retrouver des annonces sur appartager.com, ou des sites type La carte des colocs (www.lacartedescolocs.fr). Action logement finance également des actions favorisant la colocation pour les jeunes.

Vous pouvez aussi vous rapprocher de l'UNHAJ (Union nationale pour l'habitat des jeunes), l'Afev (Association de la fondation étudiante pour la ville) qui propose des Kaps (Kolocations à projets solidaires), et de l'Anil (Agence nationale pour l'information sur le logement) .

APPRENTI-E DANS LA FONCTION PUBLIQUE

Les employeurs publics ne relèvent pas d'Action logement. Vous ne pouvez donc pas bénéficier de ses services. Mais certaines administrations « réservent » des logements auprès des bailleurs sociaux. Renseignez-vous auprès de votre service des ressources humaines.

Le CLLAJ (Comité local pour le logement autonome des jeunes) proche de chez vous ou de votre entreprise peut vous aider dans votre recherche, en tenant compte de votre situation financière, sociale, et professionnelle : <https://www.uncllaj.org/>

Vous avez droit aux APL (Aide personnalisée au logement).

Vous pouvez en faire la demande et connaître sur <http://www.caf.fr/>, rubrique : aides et services.

Le Fonds de solidarité pour le logement (FSL) est une autre aide financière (pas uniquement pour les apprenti·es), que vous pouvez solliciter pour faciliter votre accès à un logement ou vous aider à vous y maintenir en cas de difficultés financières. Les modalités d'attribution et les conditions d'éligibilité varient selon le département de résidence.

Santé – Retraite

Vous êtes affilié·e à la Sécurité sociale comme tout·e salarié·e ce qui vous permet de bénéficier du remboursement de vos soins et d'accéder à la mutuelle de votre entreprise dès votre premier jour d'apprentissage. Vous commencez à ouvrir des droits à la retraite.

Assurance chômage

En tant qu'apprenti·e, vous cotisez à l'assurance chômage, comme les autres salariés. Si malheureusement vous n'êtes pas embauché·e à la fin de votre contrat et êtes à la recherche d'un nouvel emploi, vous pouvez bénéficier de l'allocation chômage sous réserve de remplir les conditions d'ouverture des droits. Il faut pour cela s'inscrire à France Travail et en faire la demande.

Loisirs

Vous avez accès aux offres du CSE (Comité social et économique) si l'entreprise en possède un. Il peut vous permettre d'accéder à des tarifs réduits pour des places de cinéma, des abonnements sportifs, des concerts, des vacances, etc. (voir conditions auprès des élus de votre CSE).

L'apprentissage permet de se former au plus près des attentes des employeurs et d'avoir une expérience professionnelle, au final l'embauche est plus sûre !

Se former à l'étranger: Erasmus + 4

Mieux se former, pour mieux se découvrir

Les apprentis bénéficient aussi du programme Erasmus. Il leur est possible de se former en alternance dans plus de trente pays européens. Votre centre de formation vous aidera à monter votre dossier pour trouver une entreprise, un logement, demander une bourse et définir concrètement votre projet.



C'est une formidable opportunité pour apprendre un métier, mais aussi pour développer des atouts supplémentaires qui pourront vous aider dans votre avenir professionnel.

Cette expérience permet de pratiquer une autre langue et d'accroître son adaptabilité. En rentrant, vous serez plus autonome, et c'est bien sûr un élément qui fera effet sur votre CV.

C'est un plus pour vos futurs employeurs !



Une question ? Un conseil ? Besoin d'un coup de pouce ?

La CFDT est à votre écoute. Vos droits se développent et évoluent, nous sommes là pour vous informer et vous accompagner. Il peut arriver que vous rencontriez une difficulté. Dans votre entreprise, les représentant-es du personnel sont là pour vous aider, répondre à vos questions, qu'elles soient juridiques ou pratiques.

Pour les salarié-es des toutes petites entreprises, qui n'ont pas de représentant-es du personnel, sachez que des militant-es CFDT vous représentent dans les Commissions paritaires régionales interprofessionnelles (CPRI). Les membres des CPRI ont entre autres pour mission de donner aux salariés et aux employeurs toutes les informations, conseils, et avis utiles, sur les dispositions légales ou conventionnelles qui leur sont applicables. N'hésitez pas à les contacter (voir contacts CFDT pages 20 à 22).

La CFDT est le premier syndicat de France

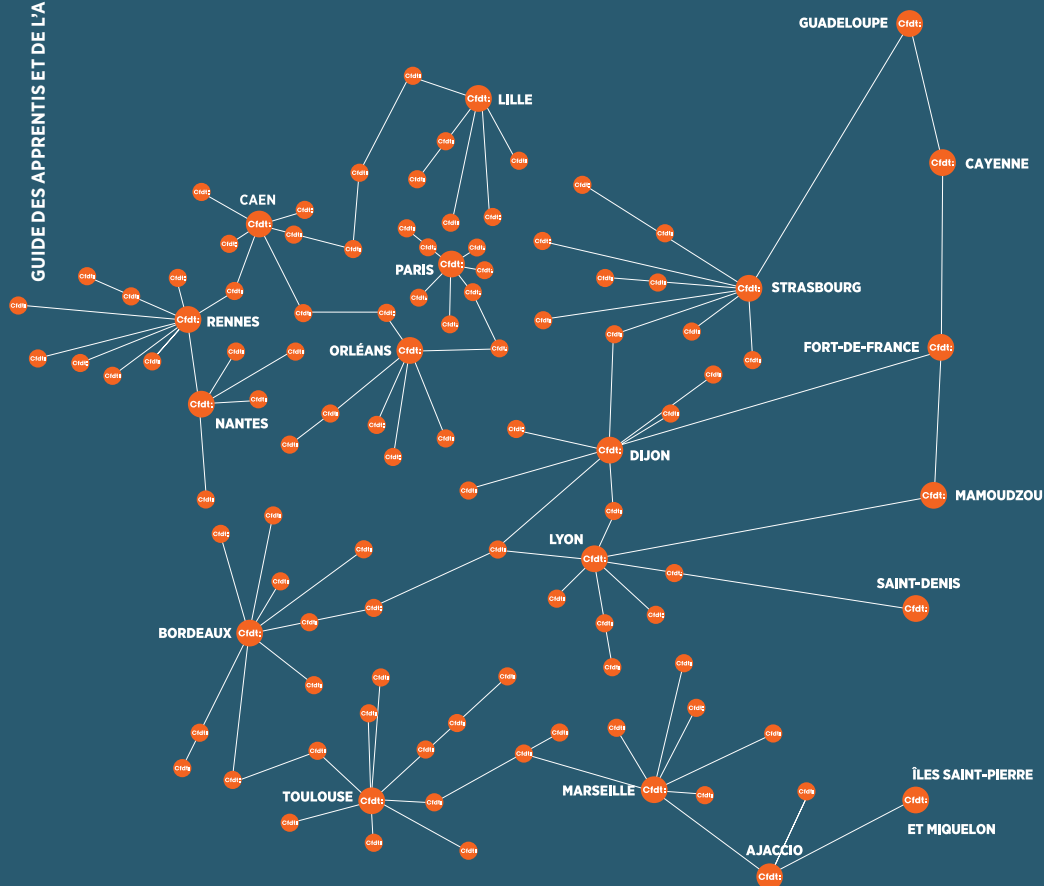
Présente dans de nombreuses entreprises, son objectif premier est d'obtenir des droits nouveaux pour les salarié-es en faisant reculer les inégalités. Elle privilégie la négociation et recherche le dialogue pour faire évoluer les conditions de travail.

Dans un monde en constante évolution, nous veillons aux revendications les plus adaptées pour faire face aux changements et lutter contre la précarité.

La CFDT œuvre au développement de la formation professionnelle en apprentissage qui favorise l'insertion professionnelle. Elle veille, à tous les niveaux, au respect des droits des apprentis et à la qualité de la formation et des diplômes obtenus.

N'HÉSITEZ PAS À NOUS CONTACTER !

La CFDT vous accompagne partout en France !



Trouvez le contact le plus proche sur
www.cfdt.fr/contact

NOUS CONTACTER PAR MÉTIER OU PAR RÉGION

Fédérations et Unions confédérales

Fédération générale Agroalimentaire

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 50 50
E-mail: fga@cfdt.fr

Fédération Banques et Assurances

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 54 50
E-mail: federation@fba.cfdt.fr

Union confédérale des Cadres

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 55 00
E-mail: contact@cadres.cfdt.fr

Fédération de la Chimie et de l'Énergie

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 53 00
E-mail: fce@cfdt.fr

Fédération Communication, Conseil et Culture

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 54 00
E-mail: f3c@f3c.cfdt.fr

Fédération nationale Construction et Bois

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 55 60
E-mail: fncb@construction-bois.cfdt.fr

Fédération des Établissements et Arsenaux de l'État

1/3, avenue de Flandre - BP 199
75921 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 56 80
E-mail: feae@cfdt.fr

Fédération Éducation Formation Recherche Publiques

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 51 00
E-mail: efrp@cfdt.fr

Fédération des Finances et Affaires économiques

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 55 41
E-mail: finances@cfdt.fr

Union des fédérations des fonctions publiques et assimilés

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 54 40
E-mail: uffa@uffa.cfdt.fr

Fédération Formation et Enseignement privés

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 54 70
E-mail: fep@cfdt.fr

Fédération nationale Interco

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 52 52
E-mail: interco@cfdt.fr

Fédération générale des Mines et de la Métallurgie

49, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 50 70
E-mail: mines-metallurgie@fgmm.cfdt.fr

**Fédération Protection Sociale,
Travail et Emploi**

47, avenue Simon Bolivar
75955 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 51 50
E-mail: pste@cfdt.fr

Union confédérale des Retraités

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 55 20
E-mail: contact@retraites.cfdt.fr

**Fédération des Services de santé
et des Services sociaux**

47, avenue Simon Bolivar
75950 Paris CEDEX 19
Tél.: 01 56 41 52 00
E-mail: santesociaux@cfdt.fr

Fédération des Services

11 rue de Cambrai-Artois - Bâtiment A
75019 Paris
Tél.: 01 48 10 65 90
E-mail: services@cfdt.fr

**Fédération générale des Transports
et de l'Environnement**

3-5 rue du Pont des Halles
95150 Rungis
Tél.: 01 56 41 56 00
E-mail: federation@fgte.cfdt.fr

**Unions régionales
interprofessionnelles (URI)****URI CFDT Auvergne Rhône-Alpes**

74, rue Maurice Flandin
69003 Lyon
Tél.: 04 72 33 77 53
E-mail:
region@aura.cfdt.fr

URI CFDT Bourgogne-Franche Comté

7, rue de Colmar
21000 Dijon
Tél.: 03 80 70 21 70
E-mail: uri@bfc.cfdt.fr

URI CFDT Bretagne

10, bd du Portugal - CS10811
35208 Rennes CEDEX 2
Tél.: 02 99 86 34 20
E-mail: bretagne@bretagne.cfdt.fr

URI CFDT Centre Val de Loire

10, rue Théophile Naudy
45000 Orléans
Tél.: 02 38 22 38 60
E-mail: uricentre@centre.cfdt.fr

URI CFDT Corse

Résidence La Gravona - Bât. B2
Chemin Biancarello
20090 Ajaccio
Tél.: 09 62 56 83 28
E-mail: uri@cfdtcorsica.fr

URI CFDT Grand Est

6, rue Mon Désert
54000 Nancy
Tél.: 03 83 39 45 00
E-mail:
secretariatgeneral@grandest.cfdt.fr

URI CFDT Hauts de France

145, rue des Stations - BP88
59800 Lille
Tél.: 03 20 57 66 22
E-mail: contact@hdf.cfdt.fr

URI CFDT Île-de-France

78, rue de Crimée
75019 Paris
Tél.: 01 42 03 89 00
E-mail: contact@iledefrance.cfdt.fr

URI CFDT Normandie

25, place Gilles Martinet
76300 Sotteville-lès-Rouen
Tél.: 02 32 08 35 60
E-mail: uri@normandie.cfdt.fr

URI CFDT Nouvelle Aquitaine

32 bis, av. de Canteranne
33608 Pessac CEDEX
Tél.: 05 56 91 04 48
E-mail: uri@nouvelle-aquitaine.cfdt.fr

URI CFDT Occitanie

3, chemin du Pigeonnier de la Cépière
Bât. C
31100 Toulouse
Tél.: 05 61 43 67 87
E-mail: uri@occitanie.cfdt.fr

URI CFDT Pays de la Loire

15D, bd Jean Moulin - CS40209
44102 Nantes - CEDEX 4
Tél.: 02 40 44 66 40
E-mail: uri@paysdelaloire.cfdt.fr

URI CFDT Provence-Alpes-Côte d'Azur

16-18 bd de Paris
13003 Marseille
Tél.: 04 91 64 64 64
E-mail: contact@cfdt-paca.fr

La CFDT en Outre-Mer**Guadeloupe****Union interprofessionnelle régionale
CFDT de la Guadeloupe**

Résidence Les Cannelles
Grand-Camp - Local n°G 02
97139 Les Abymes
Tél.: 05 90 20 42 61
E-mail: cfdt.gpe@wanadoo.fr

Guyane**CDTG-CFDT (Centrale démocratique
des travailleurs de la Guyane)**

99-100 Cité Césaire
BP 383
97300 Cayenne
Tél.: 05 94 31 02 32
E-mail: cdtg-cfdt@wanadoo.fr

La Réunion**CFDT Réunion**

58 rue Fénelon
97400 Saint-Denis
Tél.: 02 62 90 27 67
E-mail: uir-cfdt@wanadoo.fr

Martinique**Union interprofessionnelle région CFDT
de la Martinique**

Maison des syndicats
Bd du Général de Gaulle - BP 953
97246 Fort-de-France
Tél.: 05 96 39 59 09
E-mail: sdpcm-cfdt@orange.fr

Mayotte**Union interprofessionnelle CFDT
Mayotte**

32 rue Marindrini - BP1038
97600 Mamoudzou
Tél.: 06 39 09 24 99
E-mail: cisma3@wanadoo.fr

Nouvelle-Calédonie**USOENC (Union des syndicats ouvriers
et employés de Nouvelle-Calédonie)**

BP 2534
Nouméa
Tél.: 00 687 25 96 40
E-mail: secretariat@usoenc.nc

Polynésie française**Confédération syndicale A TI'A I MUA**

Immeuble Gallieni
rue Clapier - BP 4523
98713 Papeete Tahiti
Tél.: 00 689 40 54 40 10
E-mail: atiaimua@atiaimua.pf

Saint-Pierre-et-Miquelon**Union Interprofessionnelle CFDT
de Saint-Pierre et Miquelon**

Angle des rues Albert Briand et Général
Leclerc - BP 1629
97500 Saint-Pierre et Miquelon
Tél.: 05 08 41 23 20
E-mail: cfdt.spm@cheznoo.net

Wallis et Futuna**UI CFDT de Wallis et Futuna**

BP 4G - Mata-Utu
98600 Wallis
E-mail: cfdt.futuna@adswf.fr

