



**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 8

**2 Choisir un métier,  
le droit de changer d'avis**  
3<sup>e</sup> Prépa métiers,  
blocs de compétences ..... 9 à 10

**3 Vos droits en dehors  
de l'entreprise**  
Toutes les aides dont vous pouvez  
bénéficier : accompagnement,  
logement, transports, achat  
matériel, santé/soins, etc ..... 11 à 14

**4 Se former à l'étranger,  
Erasmus + ..... 15**

**5 Des questions ?  
Un conseil ?  
Nous contacter ..... 15 à 20**

**Rédaction :** CFDT Île-de-France / CFDT Service Infocom  
**Conception graphique :** Eve Cavallini  
**Illustrations :** iStock - Tous droits réservés  
Septembre 2025

# 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 !**

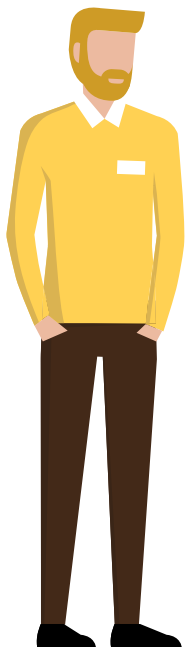


**Des pays européens**  
comme l'Allemagne, le Danemark,  
la Suisse, l'Autriche ont depuis  
longtemps misé sur l'apprentissage.

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 **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. ;
- 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 ;

- Cfddt:**
- 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. Si la durée du temps de travail dépasse la durée légale hebdomadaire de 35 heures, vous avez droit comme les autres salariés à des RTT.

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

Vous pouvez effectuer des heures supplémentaires.

### 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 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. Le montant diffère selon l'effectif de l'entreprise, il est proratisé en fonction du nombre de mois réellement travaillés :

- 250 salariés et plus  
Le montant de l'aide s'élève à 2 000 € maximum.
- Moins de 250 salariés  
Le montant de l'aide s'élève à 5 000 € maximum.

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 +                   |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|
|                             | <i>Salaire le + élevé entre le Smic (en %) et le salaire minimum conventionnel correspondant à l'emploi occupé pendant le contrat d'apprentissage.</i> |                             |                              |                               |
| <b>1<sup>re</sup> année</b> | 486,49 €*<br>(27% du Smic)                                                                                                                             | 774,77 €*<br>(43% du Smic)  | 954,95 €*<br>(53% du Smic)   | 1801,80 €*<br>(100% du Smic)  |
| <b>2<sup>e</sup> année</b>  | 702,70 €*<br>(39% du Smic)                                                                                                                             | 918,92 €*<br>(51% du Smic)  | 1 099,10 €*<br>(61% du Smic) | 1 801,80 €*<br>(100% du Smic) |
| <b>3<sup>e</sup> année</b>  | 990,99 €*<br>(55% du Smic)                                                                                                                             | 1207,21 €*<br>(67% du Smic) | 1 405,40 €*<br>(78% du Smic) | 1 801,80 €*<br>(100% du Smic) |

\* Mise à jour 2025.

Ce tableau représente le minimum légal.

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

**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>

## 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<sup>e</sup> mois, intéressement, participation etc.).

## 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 en dehors.

**Soutenez ces actions par votre vote !**

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

La rupture d'un commun accord entre l'apprenti-e et l'employeur est possible pendant les 45 premiers jours du contrat d'apprentissage (Code du travail L.6222-18).

### Rupture du contrat d'apprentissage par l'employeur

La loi « pour la liberté de choisir son avenir professionnel » du 5 septembre 2018 simplifie les possibilités de rupture pour l'employeur comme pour l'apprenti-e.

Ce qui a changé : l'employeur n'est plus obligé de passer devant le Conseil de prud'hommes pour valider une rupture.

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 de 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, 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.

**Cfdd:** **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.

### **NOUVEAU: 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> prépa métiers et les prépa apprentissages : un bon moyen de trouver sa voie avant de s'engager

La classe de 3<sup>e</sup> « 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).

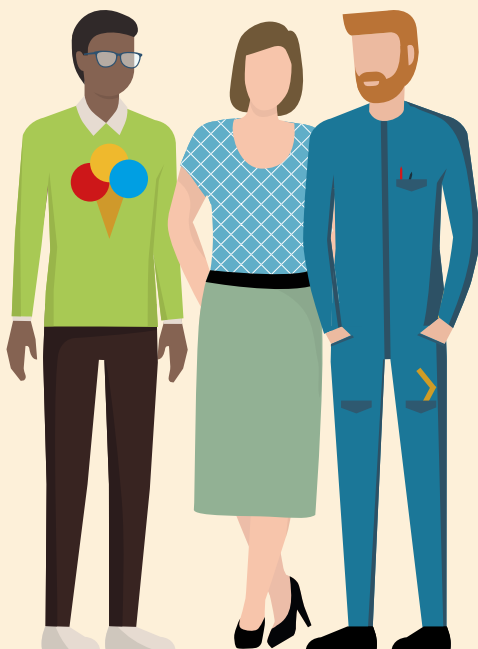
Ce mécanisme, plus souple, vous permettra de vous réorienter, ou d'avancer plus vite, sans perdre le bénéfice de compétences déjà acquises et sans devoir les valider à nouveau.

**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

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 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](http://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.

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 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.

### NOUVEAU : PASSEZ LE PERMIS !

Si vous avez 18 ans, vous pouvez bénéficier de 500 € d'aide au permis de conduire. Pour connaître les démarches à remplir, contactez votre CFA, il vous accompagnera.

## 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.

### 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

### 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](http://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 représentante 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 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.

**Pour connaître la garantie Visale** et 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 et/ou des résidences de jeunes travailleurs.

### **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](http://www.etudiant.gouv.fr)

### **Colocation**

La colocation est aussi une solution à envisager. Vous pouvez également retrouver des annonces sur [appartager.com](http://appartager.com). 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).

### **Aides**

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.

### **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.

## **Cfdt: 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.

### **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 17 à 19).

## 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.

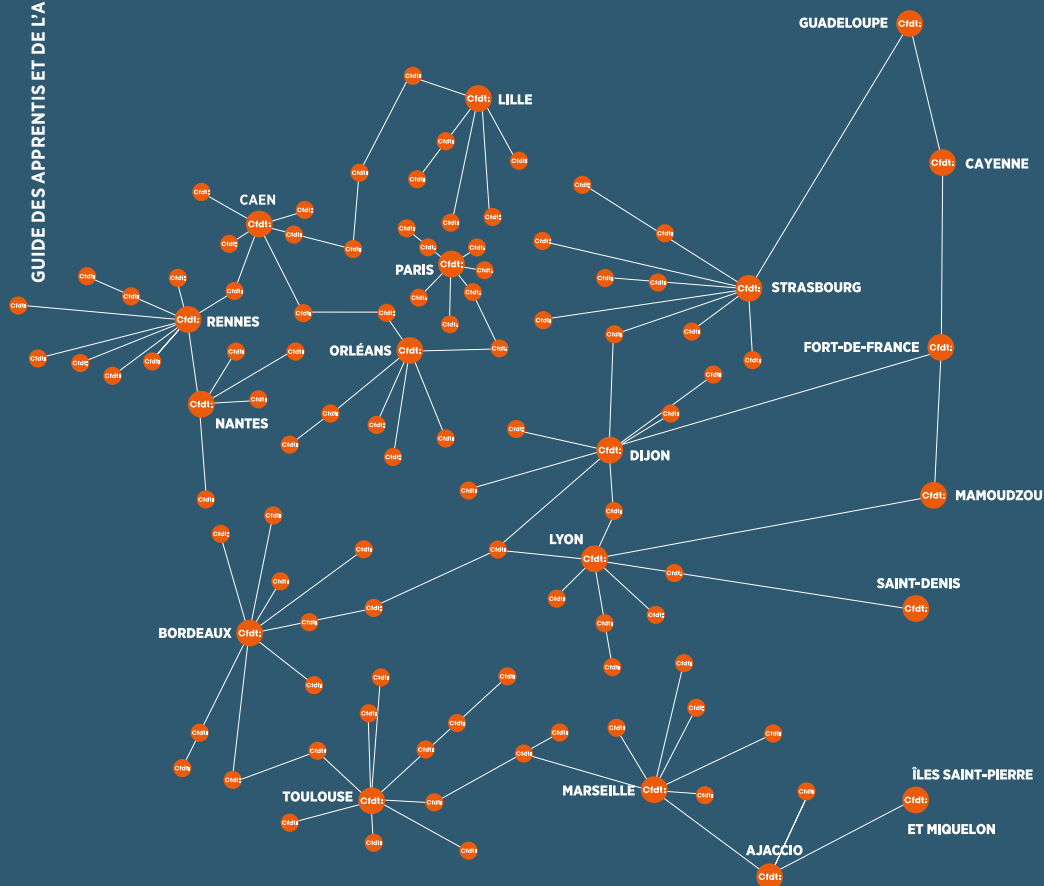
Dans un monde en constante évolution, nous veillons aux revendications les plus adaptées pour faire face aux changements et lutter contre la précarité.

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/moncontactTPE](http://www.cfdt.fr/moncontactTPE)

## 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: sgen@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 Mine 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 CFTD 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 CFTD 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 CFTD 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 CFTD en Outre-Mer****Guadeloupe****Union interprofessionnelle régionale CFTD 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-CFTD (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****CFTD Réunion**

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

**Martinique****Union interprofessionnelle région CFTD 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 CFTD 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 CFTD 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 CFTD de Wallis et Futuna**

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