DES AIDES ET DISPOSITIFS POUR LA JEUNESSE



Transport, orientation, santé, formation, engagement, sport, départ à l'étranger : la Région Sud accompagne les jeunes de son territoire à chacun de ces moments.

maregionsud.fr

RÉGION SUD
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

ÉDITO



Du lycée à vos premiers pas dans la vie professionnelle, la Région Sud est à vos côtés ! Ce guide rassemble tout ce qu'il vous faut savoir pour construire votre avenir en toute sérénité.

Avec l'ensemble de la communauté éducative, la Région agit chaque jour pour vous offrir les meilleures conditions pour apprendre. Elle vous donne aussi les clés pour vous épanouir au-delà des murs du lycée, que ce soit dans la culture, le sport, la mobilité ou l'orientation.

Saisissez toutes ces opportunités : elles sont faites pour vous !

François DE CANSON

Président de la Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, Président de la Communauté de communes Méditerranée Porte des Maures



À QUOI SERT LA RÉGION SUD ?

LA RÉGION SUD, À VOS CÔTÉS AU QUOTIDIEN

Prendre le train pour aller en cours, étudier dans un lycée entretenu et équipé, pratiquer une activité sportive, participer à un projet culturel, bénéficier d'aides pour vos études ou votre santé... Derrière toutes ces actions, il y a souvent la Région Sud. Chaque jour, elle agit pour améliorer la vie des habitants et préparer l'avenir du territoire. Elle investit dans les lycées, développe les transports régionaux ZOU!, accompagne les entreprises qui créent de l'emploi, soutient les associations, le sport, la culture, l'innovation et participe à la protection de notre environnement. Son objectif ? Faire de la Provence-Alpes-Côte d'Azur une région toujours plus attractive, solidaire et dynamique, où chacun peut construire son avenir dans les meilleures conditions.

LES GRANDS DOMAINES D'ACTION DE LA RÉGION SUD

- Éducation et lycées
- Transports et mobilité
- Économie et emploi
- Environnement et développement durable
- Santé
- Culture et patrimoine
- Sport
- Innovation et numérique

SOMMAIRE

08
SE FORMER
ORIENTATION & ÉTUDES

11
SE DÉPLACER
ZOU!

14
PARTIR
MOBILITÉ INTERNATIONALE

16
PRENDRE SOIN DE SOI
SANTÉ & QUOTIDIEN

20
S'ENGAGER
FAIRE ENTENDRE SA VOIX, AGIR

24
BOUGER
SPORT & PLEIN AIR

COMMENCE ICI

Un projet, une aide, le bon réflexe

Études, transport, santé, engagement, sport, mobilité à l'étranger : la Région Sud accompagne les jeunes à plusieurs moments clés. Ce guide rassemble les dispositifs les plus utiles dans une structure simple, moderne et facile à relayer.

LE GUIDE EN 6 UNIVERS

1	Je trace ma route	Orientation, stages, formation, BAFA
2	Je bouge sans compter	PASS ZOU! Études
3	Je pars plus loin	PRAME et Erasmus+
4	Je prends soin de moi	Santé, bourses, numérique
5	Je m'engage	PRJ, éco-ambassadeurs, sport, forêts
6	Je profite du Sud	Pass Plein Air

Les 3 réflexes avant de déposer un dossier

1. Vérifier la date d'ouverture et la date limite : certains dispositifs fonctionnent par campagne ou dans la limite d'un budget.
2. Préparer les justificatifs : identité, scolarité, domicile, avis d'imposition, RIB ou convention selon l'aide.
3. Utiliser uniquement la page officielle indiquée dans ce guide.

LE RACCOURCI PAR PROFIL

Qu'est-ce qui peut me concerner ?

JE SUIS LYCÉEN

PASS ZOU! Études (p. 11)
Pass Santé Jeunes (p. 16)
Pass Plein Air (p. 24)
Bourse au mérite (p. 17)
Stages au Sud (p. 8)
Éco-ambassadeurs (p. 20)
Ambassadeurs du Sport (p. 21)
PRJ (p. 20)
Manuels numériques (p. 17)
Orientation Région Sud (p. 10)

JE SUIS ÉTUDIANT

PASS ZOU! Études (p. 11)
Pass Santé Jeunes (p. 16)
PRAME (p. 14)
Stages au Sud (p. 8)
BAFA (p. 9)
Bourse sanitaire et sociale selon cursus (p. 16)
Orientation Région Sud (p. 10)

JE SUIS APPRENTI

PASS ZOU! Études (p. 11)
Pass Santé Jeunes (p. 16)
BAFA (p. 9)
PRJ (p. 20)
Orientation Région Sud (p. 10)

JE CHERCHE UN EMPLOI OU UNE FORMATION

Orientation Région Sud (p. 10)
E2C selon âge et parcours (p. 10)
Garde forestière (p. 22)
BAFA (p. 9)

JE VEUX M'ENGAGER

PRJ (p. 20)
Éco-ambassadeurs (p. 20)
Ambassadeurs du Sport (p. 21)
Garde forestière (p. 22)
Garde marine (p. 22)

SE FORMER

JE TRACE MA ROUTE

Des idées... au premier pas concret

Trouver une voie, tester un métier, financer une formation ou décrocher une première qualification : ici, on passe de « je ne sais pas encore » à « je sais quoi faire ensuite ». C'est parti !

ORIENTIS

L'orientation vient directement à toi.

POUR QUI ?

Collégiens (notamment 5e à 3e), lycéens – idéalement en seconde – et jeunes accompagnés par une Mission locale, une E2C ou une structure jeunesse.

LE COUP DE POUCE

Une expérience mobile d'environ une heure : quiz, réalité virtuelle, tablettes et découverte des filières régionales.

MODE D'EMPLOI

La venue du bus est demandée par l'établissement ou la structure.

Infos et démarches

STAGES AU SUD

Plus de 1 000 offres pour découvrir le monde pro.

POUR QUI ?

Collégiens, lycéens et étudiants à la recherche d'un stage en Région Sud.

LE COUP DE POUCE

Des offres, des conseils et des mises en relation avec des entreprises et des ambassadeurs métiers.

MODE D'EMPLOI

Créer un compte, rechercher une offre et candidater directement sur la plateforme.

Infos et démarches

BAFA

150 € pour boucler le 3e module.

C'EST QUOI ?

Le brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur permet d'encadrer des enfants et des adolescents en accueil de loisirs ou en colonie. Il s'obtient en trois étapes : une formation générale, un stage pratique, puis un stage d'approfondissement ou de qualification.

POUR QUI ?

Jeunes de 16 à 25 ans révolus résidant en Provence-Alpes-Côte d'Azur.

LE COUP DE POUCE

Une aide de 150 € pour le stage d'approfondissement réalisé en internat sur le territoire régional.

MODE D'EMPLOI

Déposer la demande au plus tard 12 mois après la fin du stage, avec la facture acquittée.

Infos et démarches



FORMATION & REBOND

ÉCOLE DE LA 2e CHANCE E2C

Repartir avec un projet, des compétences et un accompagnement.

POUR QUI ?

Jeunes de 16 à 25 ans sortis du système scolaire, sans diplôme ni qualification.

LE COUP DE POUCE

Un parcours individualisé pour reprendre confiance, découvrir des métiers et rejoindre une formation ou un emploi.

MODE D'EMPLOI

Contacter l'École de la deuxième chance la plus proche ou consulter l'annuaire du réseau E2C.

À SAVOIR

Les modalités varient selon les établissements.

Infos et démarches

LA BOÎTE À OUTILS ORIENTATION

Métiers, formations, stages, événements, lieux d'information et données régionales : le portail Orientation Région Sud centralise les ressources utiles pour les jeunes, les familles et les professionnels.

orientation-regionsud.fr

SE DÉPLACER

JE BOUGE SANS COMPTER

Toute la Région dans un seul pass

PASS ZOU! ÉTUDES

Bus et train à volonté, toute l'année.

POUR QUI ?

Jeunes scolarisés de 3 à 25 ans : élèves, étudiants, apprentis, stagiaires de la formation professionnelle, élèves du sanitaire et social et volontaires en service civique.

LE COUP DE POUCE

90 € par an pour circuler du 1er septembre au 31 août en illimité, sur les bus et trains ZOU!, y compris week-ends et vacances, hors réseaux urbains, TGV et Intercités. Demi-tarif possible selon situation.

MODE D'EMPLOI

S'inscrire en ligne sur zou.maregionsud.fr/pass-zou-etudes et créer son nouveau compte 2026-2027, déposer photo et justificatifs puis payer après validation du dossier.

À SAVOIR

Pour voyager en train hors trajet de référence, éditer un billet à 0 €. La souscription doit être réalisée par une personne majeure.

Infos et démarches

CE QUI CHANGE EN 2026-2027

- → Un nouvel espace transport pour suivre son dossier et gérer son renouvellement.
- → Une carte désormais valable 10 ans : elle est rechargée lors du renouvellement annuel.
- → Le paiement intervient après validation complète du dossier.
- → Le quotient familial ouvrant droit au demi-tarif est indiqué à 800 €/mois maximum sur la page d'aide à l'inscription.

LA CHECK-LIST POUR S'INSCRIRE

- [ ] Une pièce d'identité du jeune
- [ ] Un justificatif de scolarité 2026-2027 : certificat de scolarité, carte étudiante ou attestation d'entrée en formation
- [ ] Une photo d'identité au format numérique
- [ ] Si concerné : justificatif CAF, MSA ou Monaco de moins de trois mois, pour le demi-tarif
- [ ] Un moyen de paiement : les 90 € sont réglés après validation du dossier, pas avant
- [ ] Une personne majeure pour souscrire, et son accord si le jeune est mineur

La Région Sud propose un demi-tarif à 45 € pour les familles ou l'élève.

Astuce : scanner ou photographier toutes les pièces avant de commencer, le dépôt se fait en une seule fois.



PARTIR

JE PARS PLUS LOIN

Une expérience à l'étranger, ça se prépare

AIDE À LA MOBILITÉ ÉTUDIANTE (PRAME)

Une bourse pour faire son stage ou un semestre d'études à l'étranger.

POUR QUI ?

Étudiants de l'enseignement supérieur ou des filières sanitaires et sociales dans un établissement partenaire ou agréé, selon le volet concerné.

LE COUP DE POUCE

125 € par semaine complète, dans la limite de 2 500 € par année universitaire ; compléments possibles pour handicap selon le volet.

MODE D'EMPLOI

Construire le projet avec l'établissement, vérifier le quotient familial et déposer le dossier pendant la campagne.

LES VOLETS

Quatre volets selon le projet : Études (un ou deux semestres à l'étranger), Stage – enseignement supérieur, Stage – BTS, et Stage Sanitaire & social.

À SAVOIR

La campagne 2026-2027 est ouverte. Les règles exactes du nouveau millésime sont à vérifier en ligne.

Infos et démarches



AVANT DE RÉSERVER SON BILLET POUR PARTIR À L'ÉTRANGER

- [ ] Faire valider le stage ou la période d'études par l'établissement
- [ ] Anticiper assurance, logement, visa et budget de départ
- [ ] Attendre la décision officielle avant d'engager des frais non remboursables
- [ ] Noter les documents à renvoyer après le séjour : attestation de fin de stage et rapport final complété

ERASMUS+ SANITAIRE & SOCIAL

L'Europe comme terrain d'apprentissage.

POUR QUI ?

Étudiants et personnels des établissements régionaux de formation sanitaire et sociale membres du projet Erasmus+ coordonné par la Région.

LE COUP DE POUCE

Une mobilité européenne ou internationale financée par une bourse Erasmus+.

MODE D'EMPLOI

Se rapprocher de son établissement de formation.

Cofinancé par l'Union européenne

Infos et démarches

PRENDRE SOIN DE SOI

JE PRENDS SOIN DE MOI

Santé, études : les coups de pouce utiles

PASS SANTÉ JEUNES

Des prestations gratuites, directement dans l'appli.

POUR QUI ?

Jeunes de 15 à 25 ans inscrits dans un lycée, CFA, établissement supérieur ou sanitaire et social, Mission locale, France Travail, formation professionnelle, contrat de professionnalisation ou service civique en région.

LE COUP DE POUCE

Des e-coupons pour consultation médicale, analyses biologiques, contraception, protections périodiques, soutien psychologique et vaccination HPV selon conditions.

MODE D'EMPLOI

Faire sa demande en ligne, télécharger l'application et choisir un professionnel partenaire.

À SAVOIR

Inscriptions 2026-2027 ouvertes ; les e-coupons sont utilisables jusqu'au 31 août 2027.

Infos et démarches

BOURSE SANITAIRE & SOCIAL

Étudier dans une filière essentielle sans laisser le budget décider.

POUR QUI ?

Élèves et étudiants d'un institut sanitaire ou social autorisé ou agréé par la Région, pour une formation d'au moins 140 heures, sous conditions de ressources.

LE COUP DE POUCE

Une bourse calculée selon la situation ; un simulateur en ligne permet d'évaluer l'éligibilité.

MODE D'EMPLOI

Tester son éligibilité, puis déposer le dossier avec les justificatifs demandés.

Infos et démarches

POUVOIR D'ACHAT & RÉUSSITE

BOURSE AU MÉRITE

La mention Très Bien récompensée.

POUR QUI ?

Bacheliers 2026 ayant obtenu la mention Très Bien selon les critères de la fiche officielle.

LE COUP DE POUCE

300 € pour les bacheliers 2026.

MODE D'EMPLOI

Les dates d'ouverture du dispositif sont communiquées sur le site de la Région Sud.

Infos et démarches

MANUELS NUMÉRIQUES

Un cartable plus léger, des ressources toujours disponibles.

POUR QUI ?

Lycéens des établissements ayant opté pour les manuels scolaires numériques.

LE COUP DE POUCE

Manuels gratuits sur tablette, accessibles en ligne et, après téléchargement, hors connexion ; outils d'accessibilité et contenus enrichis.

MODE D'EMPLOI

Se rapprocher de l'établissement pour l'équipement et l'accès aux ressources.

Infos et démarches






RÉGION
SUD

S'ENGAGER

JE M'ENGAGE

Faire entendre sa voix, agir sur le terrain

PARLEMENT RÉGIONAL DE LA JEUNESSE

123 jeunes pour proposer, débattre et agir.

POUR QUI ?

Lycéens, apprentis et étudiants des formations sanitaires et sociales, de 15 à 25 ans.

LE COUP DE POUCE

Une expérience citoyenne pour co-construire des projets et contribuer aux politiques régionales de jeunesse.

MODE D'EMPLOI

Surveiller l'ouverture des candidatures et déposer son dossier sur la page officielle.

Infos et démarches

ÉCO-AMBASSADEURS

Des projets durables qui partent du lycée.

POUR QUI ?

Lycéens et étudiants en IFSI ; entre 2 et 5 jeunes par établissement.

LE COUP DE POUCE

Développer, avec un référent adulte, des actions de sensibilisation et des projets concrets autour de la transition écologique. Les établissements peuvent solliciter 1 000 à 2 000 € pour accompagner leur réalisation via un appel à projets.

Appel à projets Éco-Ambassadeurs

MODE D'EMPLOI

Candidater avec l'appui d'un adulte référent dans l'établissement.

Infos et démarches



AMBASSADEURS DU SPORT

Le sport comme moteur de santé, d'inclusion et de collectif.

POUR QUI ?

Lycéens des établissements publics ou privés sous contrat ; entre 2 et 5 jeunes par établissement.

LE COUP DE POUCE

Concevoir, avec un référent adulte, des actions qui encouragent l'activité physique, le bien-être des élèves et les valeurs sportives. Les établissements peuvent solliciter de 1 000 à 2 000 € pour leurs projets éligibles via un appel à projets.

Appel à projets
Ambassadeur du Sport

MODE D'EMPLOI

Candidater avec l'appui d'un adulte référent dans l'établissement.

Infos et
démarches

ENGAGEMENT GRANDEUR NATURE

GARDE FORESTIÈRE

Un job d'été utile au cœur des massifs.

POUR QUI ?

Jeunes de 18 à 25 ans recrutés par les territoires partenaires.

LE COUP DE POUCE

Une mission saisonnière après formation pour informer le public, prévenir les incendies et appuyer la surveillance des espaces naturels.

MODE D'EMPLOI

Candidater directement auprès des parcs, communes ou structures de massif listés sur la page officielle.

À SAVOIR

Pour l'été 2026, 250 postes étaient annoncés dans 23 territoires. Les recrutements sont saisonniers : anticiper la campagne suivante.

Infos et démarches

GARDE MARINE

Le littoral comme terrain de mission.

POUR QUI ?

Jeunes de 18 ans et plus, recrutés par les structures qui gèrent les aires marines protégées de la région.

LE COUP DE POUCE

Une mission saisonnière, après formation par la Région : sensibiliser les usagers du littoral au respect des milieux marins, participer à la surveillance des plans d'eau et appuyer les gestionnaires d'aires marines protégées.

MODE D'EMPLOI

Adresser CV et lettre de motivation directement à l'une des structures partenaires listées sur la page officielle.

À SAVOIR

Pour l'été 2026, 30 postes étaient ouverts dans 18 territoires littoraux. Le dispositif est porté avec l'État et l'Office français de la biodiversité ; les recrutements sont saisonniers, il faut s'y prendre tôt.

Infos et démarches

ET AU QUOTIDIEN DANS LES LYCÉES ?

La Garde régionale des lycées mobilise des médiateurs pour prévenir les incivilités, le harcèlement, le décrochage et les comportements à risque, et contribuer à un climat scolaire plus serein. Le plan régional de lutte contre le harcèlement en milieu scolaire mobilise la communauté éducative et les lycéens en développant des actions de prévention et en favorisant l'engagement des jeunes.



BOUGER

JE PROFITE DU SUD

L'appel du grand air

PASS PLEIN AIR

100 € pour tester la montagne autrement.

POUR QUI ?

Lycéennes et lycéens scolarisés en Provence-Alpes-Côte d'Azur dans un lycée public, agricole ou privé sous contrat.

LE COUP DE POUCE

Un porte-monnaie numérique de 100 € par année scolaire pour des activités sportives et de loisirs de montagne, été comme hiver, chez les partenaires affiliés.

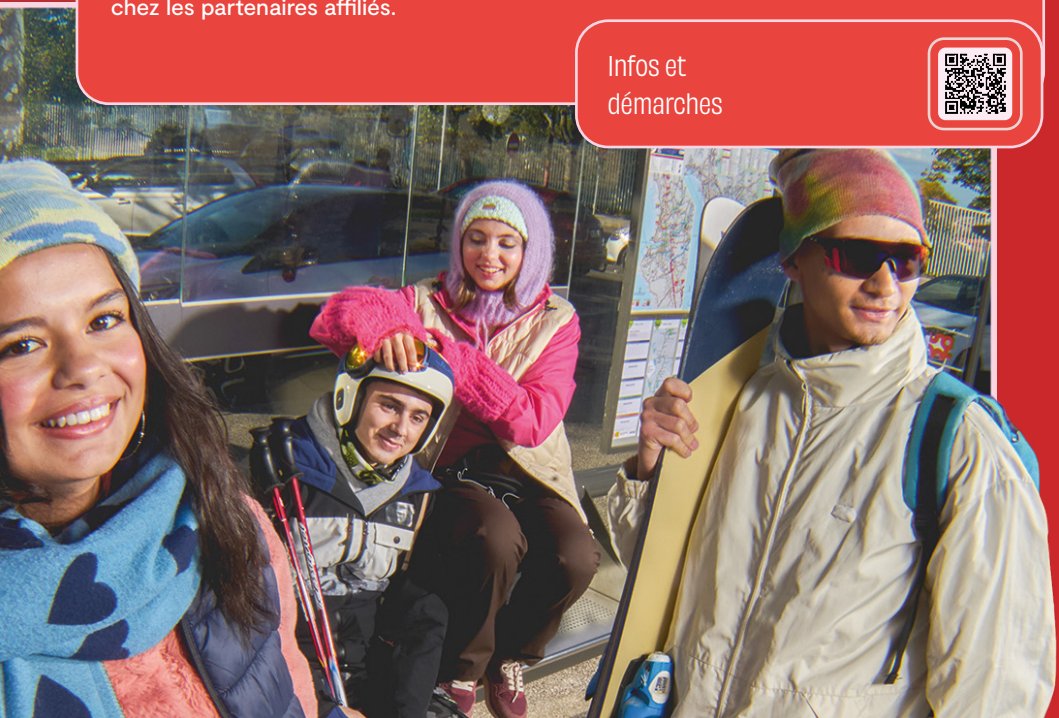
MODE D'EMPLOI

S'inscrire sur la plateforme ou l'application « ça se pass avec la Région Sud », puis utiliser le QR code chez un partenaire.

À SAVOIR

Vérifier les dates d'ouverture de la campagne sur le site de la Région Sud.

Infos et démarches



QUELQUES IDÉES D'ACTIVITÉS

- [ ] Ski, snowboard, raquettes, biathlon
- [ ] Randonnée, trail, via ferrata, escalade
- [ ] VTT, gravel, vélo de montagne
- [ ] Parapente, vol à voile, highline
- [ ] Sports de glace et hockey sur glace

La liste exacte des activités et des partenaires évolue : consulter le catalogue dans l'application avant de réserver.

ET AUSSI : L'AGENDA DU SUD

Envie de sortir sans faire exploser son budget ? Le Comité régional de tourisme recense festivals, expositions, sorties nature, marchés et rendez-vous sportifs partout en Provence-Alpes-Côte d'Azur, dans tous les départements et toute l'année. De quoi planifier son week-end ou ses vacances !

provence-alpes-cotedazur.com

MON PLAN D'ACTION

Je passe à l'action en 15 minutes

1	Je choisis mon besoin	Transport, santé, orientation, formation, engagement, sport ou mobilité.
2	Je vérifie mon profil	Âge, statut, domicile, établissement, ressources et calendrier.
3	Je prépare mes pièces	Identité, justificatif de scolarité ou de formation, domicile, avis fiscal, RIB, convention.
4	Je dépose sur le site officiel	Je conserve l'accusé de réception et le numéro de dossier.
5	Je suis ma demande	Je réponds rapidement si une pièce complémentaire est demandée.

JE SUIS MES DEMANDES

Dispositif :

Date de dépôt :

Date limite :

Numéro de dossier :

Pièces manquantes :

Contact / relance :

Réponse reçue le :

CONTACTS

Allo Région Sud

04 91 57 57 57
du lundi au vendredi,
9 h-12 h 30 et 13 h 30-17 h.

maregionsud.fr

D'AUTRES NUMÉROS UTILES

Fil Santé Jeunes

0 800 235 236
Écoute, information et orientation sur la santé, la vie affective et le mal-être. Anonyme et gratuit.

3018
Violences numériques et cyberharcèlement.
Gratuit, anonyme, aussi par tchat et via l'application 3018.

3114
Numéro national de prévention du suicide et d'écoute en cas de souffrance psychique.
Gratuit, 24 h/24.

3040
Ligne d'écoute des étudiants : psychologue, éducateur, juriste.
Gratuit et confidentiel.

119
Enfance en danger.
Gratuit, 24 h/24.

3919
Violences faites aux femmes.
Gratuit et anonyme.

15, 17, 18 ou 112
Urgences.

114 par SMS
Pour les personnes sourdes ou malentendantes.

SUIVEZ-NOUS

@maregionsud

@MaRegionSud

@maregionsud

RÉGION SUD
PROVENCE ALPES CÔTE D'AZUR

maregionsud.fr