

## S'engager, pourquoi pas moi ?



[jeunes-bfc.fr](http://jeunes-bfc.fr)

# S'ENGAGER, pourquoi pas moi ?

L'engagement,  
c'est passer de l'idée de se rendre utile à l'action.

> Repères essentiels sur l'engagement .....	3
<i>Valoriser son expérience</i> .....	3
> Panorama de l'engagement.....	4
<i>Service Civique</i> .....	4
<i>Bénévolat associatif</i> .....	5
<i>Corps européen de solidarité CES</i> .....	5
<i>Sapeur-pompier volontaire SPV</i> .....	6
<i>Volontariat de solidarité internationale VSI</i> .....	7
<i>Volontariat associatif</i> .....	7
<i>Réserve civique</i> .....	9
<i>Réserve communale de sécurité civile</i> .....	9
<i>Réserves citoyennes</i> .....	9
<i>Réserve sanitaire</i> .....	9
<i>Volontariat dans les armées</i> .....	10
<i>La Garde Nationale</i> .....	10
<i>Réserve opérationnelle dans les armées</i> .....	10
<i>Réserve opérationnelle de la police nationale</i> .....	10
> Mais encore.....	11
> Vous voulez vous engager ? .....	12

## Repères essentiels sur l'engagement

L'engagement consiste à participer à la vie en société en réalisant des actions de partage, d'entraide, de solidarité, d'écoute et de tolérance, sans en attendre de retombées financières.

On peut s'engager auprès d'associations, d'entreprises solidaires, de services publics... Bénévolat, volontariat ou réserves citoyennes, les possibilités sont variées. Selon le temps dont on dispose, il est possible de s'engager ponctuellement, pendant quelques heures par mois ou par semaine, ou encore dans une mission de plusieurs mois à temps plein.

Plusieurs dispositifs encouragent et facilitent l'engagement bénévole ou volontaire. Ils sont présentés dans les pages suivantes.

Dans tous les cas, en s'engageant envers les autres, on s'enrichit soi-même. S'engager, c'est prendre confiance en soi, se faire un réseau, affirmer ses choix, se confronter à la vie... C'est aussi travailler à son insertion professionnelle, c'est pourquoi valoriser son engagement est important.

### Valoriser son expérience

Une mission d'engagement permet d'acquérir des compétences et des savoir-être qui peuvent être valorisés dans sa vie quotidienne ou professionnelle. Tout d'abord, cela permet d'enrichir son CV, les em-

ployeurs apprécient ce genre d'expériences. Mais il existe d'autres possibilités et outils pour le faire.

- L'expérience des étudiants engagés dans une activité bénévole ou volontaire est prise en compte par les universités par l'attribution de crédits ECTS crédits ECTS ou de points bonus dans la moyenne générale, dispense de stage ou de certains enseignements...

[www.associations.gouv.fr/lengagement-des-etudiants](http://www.associations.gouv.fr/lengagement-des-etudiants).

- Le compte d'engagement citoyen permet aux bénévoles, sous certaines conditions, d'acquérir des droits à la formation qui peuvent se cumuler sur plusieurs années et être utilisés sur le CPF (compte personnel de formation).

[www.associations.gouv.fr/le-compte-dengagement-citoyen-cec](http://www.associations.gouv.fr/le-compte-dengagement-citoyen-cec).

- Le Passeport Bénévole mis en place par France Bénévolat permet de valoriser l'expérience acquise au cours de ses différentes expériences de bénévolat. Il permet de décrire les missions effectuées, de les faire attester par un responsable associatif et de mettre en avant les compétences acquises.

[www.francebenevolat.org/notre-association/passeport-benevole](http://www.francebenevolat.org/notre-association/passeport-benevole)

- La VAEB – validation des acquis de l'expérience bénévole – permet de transformer les expériences bénévoles en diplômes. Cette démarche concerne tous les bénévoles justifiant d'une expérience d'au moins 1 an dans une

activité ayant un rapport direct avec le titre ou le diplôme visé.

[vaebenevole.associations.gouv.fr](http://vaebenevole.associations.gouv.fr)

## Panorama de l'engagement

**Pour répondre à l'envie de chacun de s'investir pour une cause ou dans un projet, il existe de nombreuses possibilités pour s'engager.** Que ce soit dans le secteur associatif ou les établissements publics, au sein des collectivités ou des services de l'Etat, près de chez soi ou ailleurs.

Sont présentées ici de multiples façons de devenir **bénévole, volontaire** ou **réserviste**.



## Service Civique

L'engagement de Service Civique permet d'exercer une **mission d'intérêt général** dans une association, une collectivité territoriale (mairie, département, région) ou un établissement public (musée, collège, lycée...). Ces missions se font en **France** ou à **l'étranger** dans l'un des 10 domaines suivants : solidarité, santé, éducation pour tous, culture et loisirs, sport, environnement, mémoire et citoyenneté, développement international et action humanitaire, intervention d'urgence, citoyenneté européenne. Le service civique s'adresse aux **16-25 ans** (30 ans en situation de handicap) sans condition de diplôme ou de formation. Il se déroule sur une durée de **6 à 12 mois**. Le nombre d'heures hebdomadaires doit être d'au moins 24 h. Les volontaires perçoivent une **indemnité** de l'Etat de 505 € par mois (majorée de 115 € pour les bénéficiaires du RSA et certains étudiants boursiers) plus un **complément** équivalent à 115 € par l'organisme d'accueil.

En savoir +  
[service-civique.gouv.fr](http://service-civique.gouv.fr)



## Bénévolat associatif

Etre bénévole dans une association est probablement la forme d'engagement la plus répandue. **Toute personne**, sans condition d'âge ni de diplôme, peut s'engager bénévolement dans une **association** ou une **fondation**. Il s'agit de participer aux activités **de manière ponctuelle ou régulière**. C'est à chacun de trouver une association en fonction de ses centres d'intérêts. Les activités possibles sont très variées : animation, soutien scolaire, distribution de repas, comptabilité, maintenance informatique... tout est possible. Toutes les associations peuvent prendre des bénévoles. Le bénévolat ne donne droit à aucune indemnité.

Pour trouver une mission : [jeunes-bfc.fr](http://jeunes-bfc.fr) > Engagement > Devenir bénévole

## Corps européen de solidarité CES

Ce programme de la Commission européenne propose un volet **volontariat**. Il permet aux jeunes d'effectuer des **missions de solidarité**

dans toute l'**Europe**. Les domaines d'intervention possibles sont larges : inclusion, accueil et intégration des réfugiés et des migrants, citoyenneté et participation, environnement et protection de la nature, santé et bien-être, éducation et formation, créativité et culture, sport... Les missions de volontariat s'adressent aux **18-30 ans** sans condition de diplôme ni de formation. Elles peuvent durer entre **2 et 12 mois** à temps plein. Elles se déroulent dans l'**Union européenne** et dans les pays partenaires. Les **frais** de voyage, d'hébergement et de nourriture sont **pris en charge** et le volontaire touche de l'argent de poche.

### À noter

*le volontariat en équipe permet de partir en groupe et de s'engager pour des durées plus courtes (2 semaines à 2 mois).*

En savoir +  
[corpseuropeensolidarite.fr](http://corpseuropeensolidarite.fr)



**CORPS  
EUROPÉEN  
DE SOLIDARITÉ**



## Sapeur-pompier volontaire SPV

Les **sapeurs-pompiers volontaires** participent aux **services d'incendie et de secours**. Ces volontaires exercent cette activité de pompier parallèlement à leur vie professionnelle ou à leurs études. Il faut être âgé de **16 ans minimum** et remplir certaines **conditions d'aptitudes** médicales et physiques. Les sapeurs-pompiers volontaires sont formés et reçoivent une **indemnité horaire** qui varie de 8,71 € à 13,11 € en fonction du grade. La durée de l'engagement est de **5 ans renouvelable**. Les candidatures se font auprès des Services Départementaux d'Incendie et de Secours (SDIS).

### À noter

*Les jeunes de 11 à 18 ans peuvent devenir **jeunes sapeurs-pompiers (JSP)**. Ils suivent une formation organisée en 4 cycles, qui se déroule généralement les mercredis ou samedis. Ils évoluent au sein d'une véritable équipe, apprennent à lutter contre les incendies, participent à des manœuvres et des cérémonies, font du sport... Les inscriptions se font auprès de l'Union Départementale des Sapeurs-Pompiers de son département.*

En savoir + : [pompiers.fr](http://pompiers.fr)



**SAPEURS • POMPIERS**  
DE FRANCE

## Volontariat de solidarité internationale VSI

Il permet d'effectuer une **mission de solidarité internationale** avec une association agréée ou une administration. Ces missions se déroulent **en dehors de l'Europe**, essentiellement en Afrique subsaharienne et en Asie, mais aussi en Amérique latine et en Afrique du nord. Les domaines concernés sont variés : éducation, sanitaire et social, développement durable, environnement, gestion de projets. Le VSI s'adresse à des **personnes majeures**, sans limite d'âge. Dans la pratique, les volontaires ont en moyenne entre 25 et 35 ans, sont **diplômés**, ont des **compétences** et souvent une certaine **expérience**. Chaque association a ses propres critères de recrutement. Le contrat est conclu pour une **durée maximale de 2 ans**. Il est possible de cumuler plusieurs missions sans dépasser un total de 6 ans au cours de sa vie. Le volontaire perçoit une **indemnité** qui doit lui permettre de vivre dans des condi-

tions décentes, son montant varie en fonction du pays ; il bénéficie également de certaines garanties.

En savoir + : [france-volontaires.org/le-volontariat-de-solidarite-internationale-vsi](http://france-volontaires.org/le-volontariat-de-solidarite-internationale-vsi)

## Volontariat associatif

Ce volontariat permet d'effectuer des **missions d'intérêt général** dans des domaines variés : social, éducation, environnement, humanitaire, sport, science, culture... Il s'adresse aux personnes de **plus de 25 ans**. Le volontaire signe un contrat d'une durée de **6 à 24 mois**. Ce contrat est renouvelable dans la limite de 36 mois au total. La durée hebdomadaire des missions est de 24 heures minimum. Les missions peuvent être effectuées dans des **associations** agréées ou des **fondations** reconnues d'utilité publique en **France** ou à **l'étranger**. Le volontaire perçoit une **indemnité** qui peut varier de 114,95 € à 769,70 € net par mois.

En savoir + : [service-public.fr/particuliers/vosdroits/F13273](http://service-public.fr/particuliers/vosdroits/F13273)



## Témoignage de Léa

*(volontaire en Service Civique)*

### Où as-tu fais ta mission de Service Civique ?

*Ma mission s'est déroulée au sein de l'association SPARSE Média à Dijon en 2024 - 2025. L'objectif était de favoriser l'accès à la culture et aux loisirs éducatifs.*

### En quoi consistait-elle ?

*J'ai effectué un travail journalistique et rédactionnel et une veille sur l'actualité locale et régionale. J'étais chargée de rédiger des articles dans un temps imparti. J'ai pu contacter et communiquer avec des personnes extérieures, rédiger une chronique radio et parler à l'antenne, monter des ateliers. J'ai manipulé des logiciels de graphisme (illustrator, Adobe express, After effect).*

### Qu'est-ce qu'elle t'a apporté ?

*Cette mission de Service Civique m'a permis de développer certaines aptitudes et savoir-faire :*

- plus de facilité à communiquer avec les partenaires,*
- une meilleure prise de parole à la radio en live avec plus d'assurance,*
- continuer de développer mon activité de photographie. J'ai monté ma micro-entreprise de photographie (portraits et évènements) en début d'année.*



## Réserve civique

Plusieurs dispositifs de réserves permettent à des volontaires de s'investir au service de l'intérêt général.

Les réserves thématiques (défense et sécurité, police nationale, sécurité civile sous gestion communale, éducation nationale...) ont été rassemblées au sein de la Réserve Civique

Pour devenir réserviste, les conditions d'âge et de profil varient selon l'engagement choisi. Certaines réserves n'emploient que des bénévoles, d'autres rémunèrent les volontaires.

En savoir + :

[www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F34283](http://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F34283)



## Réserve communale de sécurité civile

Permet d'aider les agents municipaux en venant en **appui aux services** qui gèrent la sécurité civile en cas d'**événements** ou de **situations particulières**, en participant au **soutien** et à l'**assistance des populations**, à l'**appui logistique** et au **rétablissement d'activités**. Engagement par contrat de 1 à 5 ans auprès de sa mairie. Pas de condition d'âge, ni d'indemnité, sauf règlement propre à la commune.

En savoir + : s'adresser à sa Mairie ou voir : [www.protection-civile.org](http://www.protection-civile.org)

## Réserves citoyennes

Les réservistes (à **partir de 17 ou 18 ans**) viennent ponctuellement, et selon le cadre défini, en **soutien** au sein des **armées** (sensibilisation, promotion, information...) et de la **police nationale** (prévention, médiation, solidarité...).

Ils peuvent également intervenir au sein de de l'**éducation nationale** (transmission des valeurs républicaines). Il ne touchent pas d'indemnité.

En savoir + :

[service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34283](http://service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34283)

## Réserve sanitaire

Les **professionnels de santé**, en activité ou non, les **agents hospitaliers non soignants**, les **professionnels des ARS**, et les **étudiants en études médicales ou paramédicales**, peuvent s'engager ponctuellement sur **des missions spécifiques** (renfort, campagne sanitaire...). Une indemnité est versée aux étudiants et aux personnes sans activité.

En savoir + :

[santepubliquefrance.fr/a-propos/nos-principes-fondateurs/reserve-sanitaire](http://santepubliquefrance.fr/a-propos/nos-principes-fondateurs/reserve-sanitaire)

[www.reservesanitaire.fr](http://www.reservesanitaire.fr)



## Le nouveau Service National Volontaire

Un **service national volontaire** et purement **militaire** débutera en 2026. Ouvert aux jeunes (filles et garçons) de **18 à 25 ans** (avec ou sans diplôme) motivés par l'envie de servir et de découvrir l'univers militaire. Il se déroulera exclusivement sur le territoire national (et en Outre-mer).

**Durée : 10 mois** d'engagement, 1 mois de formation militaire initiale et 9 mois en immersion dans une unité militaire. Le Service National Volontaire exclut toute participation à des opérations extérieures ou à des déploiements en zone de conflit.

Les volontaires développeront des savoir-faire reconnus en effectuant des missions utiles à la défense nationale réparties dans 3 domaines :

- protéger le territoire,
- soutenir le fonctionnement quotidien des armées,
- apporter une expertise dans des domaines techniques ou spécialisés.

**Indemnisation** : solde mensuelle d'environ **800 euros**.

Plus d'infos : [www.defense.gouv.fr/nous-rejoindre/service-national](http://www.defense.gouv.fr/nous-rejoindre/service-national)

## Volontariat dans les armées

Permet de s'initier aux **métiers de la défense** au sein d'unités de l'armée de Terre, de l'Air, de la Marine nationale, de la Gendarmerie ou du Service de santé des armées, pour une durée d'1 an renouvelable. La solde est de 791 €/mois minimum. Il est possible de s'engager **entre 17 et 26 ans** auprès du centre du recrutement du corps d'armée choisi.

En savoir + : [service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1292](http://service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1292)

### La Garde Nationale

Regroupe les réservistes des ministères des armées et de l'intérieur :

- réservistes des Armées
- réservistes de la Gendarmerie nationale

- réserviste de la Police nationale (voir ci-dessous).

[www.defense.gouv.fr/garde-nationale](http://www.defense.gouv.fr/garde-nationale)

## Réserve opérationnelle dans les armées ou la gendarmerie

Au sein des **armées** et de la **gendarmerie**, à **partir de 17 ans**, et après avoir été déclaré apte, pour apporter un **soutien** ou un **renfort temporaire** aux forces armées (120 jours par an maximum) pour une durée de 1 à 5 ans renouvelable. Solde (rémunération) variant selon



**Gendarmerie**  
n a t i o n a l e

le grade d'affectation, prime et participation au financement du permis B, sous conditions.

En savoir + :

[www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1188](http://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1188)

[www.reservistes.defense.gouv.fr](http://www.reservistes.defense.gouv.fr)

[www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/recrutement/recrutements-et-conditions-d-acces/reserviste-dans-la-reserve-operationnelle](http://www.gendarmerie.interieur.gouv.fr/recrutement/recrutements-et-conditions-d-acces/reserviste-dans-la-reserve-operationnelle)

## Réserve opérationnelle de la police nationale

Pour permettre un **soutien opérationnel** et la réalisation de **missions spécialisées ou de prévention**. Un contrat d'engagement d'une durée de 1 à 5 ans fixe la durée d'affectation qui ne peut pas être supérieure à 90 jours par an. L'indemnité est de

74 € minimum par jour et dépend de la fonction occupée. Formation de 10 jours dans une école nationale de police ; **à partir de 18 ans**.

En savoir + :

[www.police-nationale.interieur.gouv.fr/nous-rejoindre/nos-voies-d-acces/devenir-reserviste/reserviste-operationnel](http://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/nous-rejoindre/nos-voies-d-acces/devenir-reserviste/reserviste-operationnel)

## Mais encore...

**Il existe d'autres façons de s'engager tout au long de la vie.**

Quelques exemples : faire partie d'un conseil municipal des jeunes, être délégué de classe, devenir visiteur de prison, proposer d'être famille de vacances, rejoindre un dispositif de parrainage...

### Bénévole, volontaire... quelle différence ?

	Bénévole	Volontaire
Quel type d'engagement ?	Engagement libre, sans contrat	Engagement par contrat
Quelles modalités ?	Engagement ponctuel ou régulier mais jamais à temps plein	Durée d'engagement précisée dans le contrat
Quelle protection sociale ?	Celle de son statut habituel (étudiant, salarié...)	Couverture sociale complète grâce au statut de volontaire
Quelle indemnité ?	Aucune	Indemnité dont le montant est lié au dispositif choisi

# Vous voulez vous engager ?

Les structures du réseau Info Jeunes BFC sont là pour vous informer et vous accompagner, et cela pour tous les types d'engagement, notamment de volontariat.

## Contacts départementaux

### Côte-d'Or

Info Jeunes Côte-d'Or  
17 place Darcy  
21000 Dijon  
03 80 44 18 29  
contactdijon@jeunes-bfc.fr

### Doubs

Info Jeunes Doubs  
27 rue de la République  
25000 Besançon  
03 81 21 16 16  
contact@jeunes-bfc.fr

### Jura

Info Jeunes Jura Lons  
17 place Perraud  
39000 Lons-le-Saunier  
03 84 87 02 55  
ijlonslesaunier@jeunes-bfc.fr

### Nièvre

Info Jeunes Nièvre  
La Boussole  
5 allée de la Louée  
58000 Nevers  
03 45 52 50 01  
ijnievre@jeunes-bfc.fr

### Haute-Saône

Info Jeunes Haute-Saône  
1 rue de Franche-Comté  
70000 Vesoul  
03 84 97 00 90  
ij70@jeunes-bfc.fr

### Saône-et-Loire

Info Jeunes Saône-et-Loire  
07 60 78 06 60  
ij71@jeunes-bfc.fr

### Yonne

Info Jeunes Sens  
Service jeunesse  
Espace Jean-Christophe Rufin  
7 rue René Binet  
89100 Sens  
ijsens@jeunes-bfc.fr

### Territoire de Belfort

Info Jeunes Belfort  
3 rue Jules Vallès  
90000 Belfort  
03 84 90 11 11  
ijbelfort@jeunes-bfc.fr



En savoir + :  
[jeunes-bfc.fr/reseau-ij/](https://jeunes-bfc.fr/reseau-ij/)

Parution : décembre 2025

### Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

27 rue de la République  
25000 BESANÇON  
03 81 21 16 16

17 place Darcy  
21000 DIJON  
03 80 44 18 29

**jeunes-bfc.fr**