

Préparer son départ vers

l'Hexagone

au départ de La Réunion



Partir en Europe et à l'étranger
Préparer son départ et son retour - Mai 2026

Sommaire

Une réalité différente de La Réunion	2
L'Hexagone, kézako ?	3
La check-list pour préparer son départ	4
Les aides financières au départ de La Réunion	6
Contacts utiles	9

Une réalité

différente de

La Réunion

Quitter son île pour s'installer en France hexagonale est une étape importante. Cela implique de nombreux changements : climatiques, culturels, administratifs, mais aussi émotionnels.

TRANSPORTS

L'offre de transports en commun est très développée : bus, métro, tramway, RER, TER, TGV. Elle permet de se déplacer sans voiture, surtout dans les grandes villes. Depuis l'Hexagone, les transports permettent de voyager facilement vers les autres pays d'Europe, ce qui n'est pas toujours aussi simple depuis La Réunion.

CLIMAT

Quand on quitte La Réunion pour s'installer dans l'Hexagone, le changement de climat est souvent l'un des premiers grands chocs. Ce changement demande un temps d'adaptation, tant sur le plan physique que mental, car le manque de lumière en hiver par exemple peut aussi affecter le moral.

COÛT DE LA VIE & ALIMENTATION

L'offre alimentaire est large et diversifiée, avec des produits souvent plus abordables qu'à La Réunion. En revanche, les plats réunionnais et les produits créoles y sont moins courants et peuvent coûter plus cher. De manière générale, le coût de la vie dépend fortement de la région : certaines villes comme Paris ou Nîmes sont chères, surtout en ce qui concerne le logement et les transports, tandis que d'autres zones sont plus accessibles.

RAPPORTS HUMAINS ET RYTHME DE VIE

En arrivant dans l'Hexagone, il est courant de constater que les rapports humains sont plus réservés. Les interactions sociales sont plus timides, et il peut être nécessaire de faire preuve de patience pour établir des liens durables. Le rythme de vie est généralement plus soutenu, notamment dans les grandes villes, où les journées sont rythmées. Cette différence demande une période d'adaptation, mais elle aide aussi à mieux comprendre les habitudes locales.



L'Hexagone,

kézako ?

13 régions

96 départements



4 saisons (hiver
printemps, été
automne)



La check-list pour

préparer son départ

PIÈCES D'IDENTITÉ ET DOCUMENTS DE VOYAGE



- ☐ Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- ☐ Billet d'avion et billet de train
- ☐ Assurance voyage (si besoin)

SANTÉ



- ☐ Carte Vitale
- ☐ Attestation de droits
- ☐ Attestation de mutuelle ou complémentaire santé solidaire
- ☐ Médicaments nécessaires
- ☐ Prendre des rendez-vous médicaux avant le départ (vaccins, renouvellement d'ordonnances)
- ☐ Organiser le transfert du dossier médical (médecin traitant, spécialistes)
- ☐ Rechercher un médecin traitant dans l'Hexagone
- ☐ Effectuer le changement d'adresse sur Ameli.fr

LOGEMENT



- ☐ Réservation de logement temporaire
- ☐ Dossier logement (garant, pièces justificatives, etc.)
- ☐ Notification d'attribution CROUS (si concerné)
- ☐ Attestation d'hébergement
- ☐ Assurance habitation pour le nouveau logement

TRANSPORTS



- ☐ Vérifier les restrictions de bagages (taille, poids, produits autorisés/interdits) auprès de la compagnie aérienne et du train
- ☐ Retirer les anciennes étiquettes et codes-barres des bagages
- ☐ Prévoir le transport vers l'aéroport ou la gare
- ☐ Anticiper les horaires et les conditions de circulation
- ☐ Emporter son permis de conduire (voiture, moto, etc.)
- ☐ Se renseigner sur les transports disponibles sur place (bus, train, métro, etc.)

BANQUE ET BUDGET



- ☐ Prévoir un budget d'installation (caution, déplacements, équipement de base, etc.)
- ☐ Informer sa banque du changement d'adresse
- ☐ Transférer ses comptes si nécessaire
- ☐ Préparer les documents bancaires (RIB, relevés de comptes, etc.)

TÉLÉPHONIE



- ☐ Contacter son opérateur pour vérifier si le forfait fonctionne en Hexagone
- ☐ Demander le déblocage du téléphone (tout opérateur)
- ☐ Télécharger les applications utiles (banque, messagerie, etc.)
- ☐ Envisager de souscrire à un forfait mobile en Hexagone

SCOLARITÉ / STAGE



- ☐ Lettre d'admission / certificat de scolarité / attestation d'inscription
- ☐ Carte d'étudiant ou justificatif de formation
- ☐ Relevés de notes et diplômes obtenus
- ☐ Attestation de bourse ou d'aides (CROUS, LADOM, Région, etc.)
- ☐ Convention de stage signée (si concerné)
- ☐ Lettre d'affectation ou courriel de confirmation de l'entreprise

TRAVAIL



- ☐ Contrat de travail signé ou promesse d'embauche
- ☐ Attestation France Travail (si fin de droits ou changement de région)
- ☐ Dossier de candidature (CV, lettre de motivation)

AUTRES DÉMARCHES



- ☐ Résilier ou suspendre ses contrats (internet, électricité, eau, assurance, salle de sport, etc.)
- ☐ Se renseigner sur sa région/ville de destination (transports, quartiers sûrs ou à éviter, activités culturelles, sportives, événements gratuits, climat, coût de la vie, etc.)



FAIRE SA VALISE

- Vêtements adaptés (pulls, manteau, écharpe, bonnet, gants si départ en automne/hiver)
- Trousse de toilettes
- Médicaments
- Trousse de secours (pansements, etc.)
- Téléphone + chargeur
- Ordinateur portable + chargeur
- Casque ou écouteurs
- Adaptateur secteur (si besoin)
- Clé USB, disque dur
- Livres, lectures personnelles
- Documents (Carte d'identité ou passeport, carte vitale, carte bancaire, ordonnances médicales, billets d'avion, contrat de stage, travail, certificat de scolarité, relevé d'identité bancaire (RIB), permis de conduire, etc.)



Les aides financières

au départ de La Réunion



Aides nationales

Étudiants

- Aide à la mobilité Parcoursup
- Aide à la mobilité Master
- Bourse sur critères sociaux
- Aide au mérite
- Aides spécifiques du CROUS en cas de difficulté (allocation annuelle, aide spécifique ponctuelle)
- Prêt étudiant, garanti par l'État

www.etudiant.gouv.fr

www.parcoursup.gouv.fr

www.messervices.etudiant.gouv.fr

www.lescrous.fr - www.service-public.fr

www.fonction-publique.gouv.fr

<https://garantie-etudiant.bpifrance.fr>

Aides locales



LA RÉGION RÉUNION

Étudiants

- Allocation Régionale d'Études Supérieures (ARES) et Allocation de Première Installation (API)
 - Aide à la Mobilité vers les Pays Etranger (AMPE)
 - Aide Régionale au Remboursement d'un Prêt Étudiant (ARRPE)
 - Allocation de stage pratique en mobilité (ASPM)
 - Aide aux Tests de Certification Multilingues (ATCM)
 - Bourses Régionales des Études Supérieures Sportives en Mobilité (BRESUP Sport)
 - Aide spécifique en faveur des étudiants de Sciences Po
 - Aide à l'Entrée aux Grandes Écoles (AREGE)
- <https://demarches.cr-reunion.fr>

Lycéens

- Bourse Régionale d'études secondaires en mobilité (BRESM)
 - Aides Régionales pour les bourses d'Études secondaires Sportives en Métropole (ARESM)
 - Aides Régionales pour les bourses d'Études Artistiques Secondaires en Métropole (AREASM)
- <https://demarches.cr-reunion.fr>



**Étudiants, apprentis, lycéens
réunionnais en mobilité dans
l'Hexagone, en Europe ou à l'étranger**

- Bon d'aide au Ressourcement à la continuité territoriale
<https://demarches.cr-reunion.fr>

Tout public

- Aide à la continuité territoriale
<https://demarches.cr-reunion.fr>

Bon à savoir



La Région Réunion accompagne financièrement les déplacements **d'élèves et étudiants en lycées publics et privés et en Maisons Familiales et Rurales** dans le cadre d'échanges scolaires ou de voyages à finalités pédagogique, culturelle et linguistique.

Le dispositif SEHA (Stage en entreprise mobilité hors académie) permet aux **lycéens en bac professionnel, aux étudiants et aux apprentis de La Réunion** d'effectuer des stages en entreprise en dehors de leur académie. Le dispositif est soutenu par la Région Réunion, l'Agence de l'Outre-Mer pour la Mobilité (LADOM Réunion) et l'Académie de La Réunion.
www.ac-reunion.fr



VILLE DE SAINT-DENIS

Jeunes Dionysien.nes de 6 à 30 ans ayant un projet de voyages dans les domaines culturels, sportifs, linguistiques, pédagogiques, économiques et d'insertion

- Bourse de voyage
www.saintdenis.re/boursedevoyage



**DÉPARTEMENT DE LA
RÉUNION**

Étudiants

- Bourse départementale (Net Bourses)
- Allocation de scolarité
www.net-bourses.re

Bon à savoir



Le Conseil départemental de La Réunion dispose de 85 logements à la Cité Internationale Universitaire de Paris (CIUP)

accessibles aux étudiants ayant un niveau Bac +4 minimum, inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur ou une université relevant des Académies de Paris, Créteil et Versailles. Les étudiants ayant un niveau Bac +3 dans des filières inexistantes à la Réunion peuvent prétendre à ce dispositif (sous réserve de places disponibles).

Étudiants

- Passeport Mobilité Études (PME)
- Passeport pour la Mobilité en Stage Professionnel (PMSP)

- Dispositif "Oraux de concours"

<https://ladom.fr/vie-etudiante/pme>

<https://ladom.fr/vie-etudiante/pmsp>

<https://ladom.fr/vie-etudiante/oraux-de-concours>

Demandeurs d'emploi âgés de 18 ans et plus (16 ans pour les alternants)

- Passeport pour la Mobilité de la Formation Professionnelle

<https://ladom.fr/vie-active/formation-professionnelle>

Demandeurs d'emploi âgés de 18 ans et plus retenus pour entrer en emploi sur un poste en France hexagonale

- Dispositif "Prise de poste"

<https://ladom.fr/vie-active/prise-de-poste>

Demandeurs d'emploi âgés de 18 ans et plus, engagés dans un parcours de validation des acquis de l'expérience (VAE)

- Dispositif "Certification VAE"

<https://ladom.fr/vie-active/certification-vae>

Jeunes espoirs sportifs, Artistes/ acteurs culturels, Doctorants / post-doctorants

- Aide au voyage "Talents" (Aide à la Continuité Territoriale)

<https://ladom.fr/vie-quotidienne/mobilite-talents>

Tout public

- Aide au voyage "Grand public" (Aide à la Continuité Territoriale)

- Dispositif "Oraux de concours"

<https://ladom.fr/vie-quotidienne/bon-voyage>

<https://ladom.fr/vie-etudiante/oraux-de-concours>

Bon à savoir



L'octroi des aides de LADOM est soumis à des conditions de résidence, de ressources et de non cumul entre elles sur une année, ainsi qu'à d'autres particularités.



CNARM

Demandeurs d'emploi

- DEAC - Demandeurs d'Emploi Avec Contrat
 - DEAC Alternance - Demandeurs d'Emploi avec Contrat en alternance
 - DEAC Autonome - Demandeurs d'Emploi Avec Contrat pour un départ autonome
 - DEEP - Demandeurs d'Emploi En Prospection
- <https://www.cnarm.fr>



DE LA RÉUNION AUX GRANDES ÉCOLES

Étudiants admis dans des formations d'excellence (grandes écoles)

- Bourse DRGE
- <https://delareunionauxgrandesecoles.fr>



CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Selon les situations

- Les centres communaux d'action sociale (CCAS) peuvent octroyer des aides financières (sous conditions).

Voir site internet des mairies pour l'adresse



Les aides financières proposées par les différentes structures sont soumises à des conditions d'attribution et peuvent ne pas être cumulables entre elles.



Contacts utiles

CNARM

Saint-Denis
34 rue de la Source
97400 Saint-Denis
Tél (standard) : 02 62 15 00 00
Tél (ligne directe) : 02 62 90 14 90

Saint-Pierre
8 rue du Père Favron
97410 Saint Pierre
Tél (standard) : 02 62 15 00 00
Tél (ligne directe) : 02 62 35 84 16

De La Réunion aux Grandes Écoles

N° 5 lotissement les citronnelles
Avenue Bourbon
97440 Saint-André
+33 632 49 22 39 / +33 627 45 86 27
reunion@dtge.org

Département de La Réunion

Service des Bourses
Direction de l'Éducation
Service des Bourses
26 avenue de la Victoire
97488 Saint-Denis Cedex
departement974@net-bourses.re
026290 32 32
N°vert info étudiant : 0800 800 596

LADOM

LADOM La Réunion
Immeuble Quartz
216 boulevard Jean Jaurès
97490 Sainte-Clotilde
0262 05 01 30

LADOM La Réunion
Antenne de Saint-Pierre
5-7 rue Rodier
97410 Saint-Pierre
0262 05 01 70

Mairie de Saint-Denis

Direction Jeunesse
2 rue de Paris
97717 Saint-Denis Messag Cedex 9
jeunesse@saintdenis.re
0262 40 04 04

Région Réunion

Les antennes

Guichet Jeunes Saint-Denis
Centre d'affaires Cadjee
Bâtiment B
62 boulevard du Chaudron
97491 Sainte-Clotilde
0 800 097 400

Antenne OUEST
6 Bis Route de Savanna (au 2e étage)
97460 Saint-Paul
02 62 33 46 00

Antenne SUD
15 rue Marius et Ary Leblond
97410 Saint-Pierre
02 62 96 97 10

Antenne EST
92 Chemin Lebon
97440 Saint-André
02 62 58 21 00

Lycéens en mobilité

mobilite.lycee@cr-reunion.fr
0262 30 87 41 / 0262 81 81 68

Direction de la Culture et des Sports
0262 92 22 90 / 0262 92 22 72

Étudiants inscrits en mobilité

0262 31 64 64
boursesregion@cr-reunion.fr

Réseau Eurodesk

Eurodesk est un réseau européen spécialisé dans la mobilité des jeunes en Europe et à l'international. Des référents sont présents dans les structures Info Jeunes pour vous aider à concrétiser votre projet en Europe et à l'étranger.

Info Jeunes La Réunion
Centre Régional Information
Jeunesse (CRIJ) Réunion
28 rue Jean Chatel
97400 Saint-Denis
0262 20 98 20
accueil@crij-reunion.com
mobilite@crij-reunion.com

Réseau Info Jeunes

Info Jeunes est un réseau national dédié à l'information des jeunes de 11 à 30 ans sur tous les sujets de la vie quotidienne (emploi, santé, mobilité, etc.). À La Réunion, ce réseau regroupe 16 structures qui s'adressent en priorité aux jeunes âgés de 13 à 30 ans. Une question sur la mobilité ? Le réseau IJ vous informe !

Zone Nord

Saint-Denis

Info Jeunes La Réunion
Centre Régional Information
Jeunesse (CRIJ) Réunion
28 rue Jean Chatel
97400 Saint-Denis
0262 20 98 20
accueil@crij-reunion.com



Info Jeunes Bellepierre Saint-Denis
Association ACCASE
4 impasse des Azurites SIDR Dolomieu
97400 Saint-Denis
0262 10 24 35
sij@accase.re
<https://accase.re>

Info Jeunes Primat Saint-Denis
Association Cœur Social
12 rue des cambars LCR Pierre Loti
Commune Primat
97490 Sainte-Clotilde
0262 65 04 66 / 0693 52 04 24
infojeunesprimat974@gmail.com
<https://coeur-social-974.re>

Sainte-Suzanne

Info Jeunes Sainte-Suzanne
CCAS Sainte-Suzanne
5 rue Général de Gaulle
97441 Sainte-Suzanne
0262 98 06 06 / 0693 39 84 50
infojeunesaintesuzanne@gmail.com
<https://ville-saintesuzanne.re>

Zone Ouest

La Possession

Info Jeunes La Possession
Ville de la Possession
Centre socio-culturel Nelson Mandela
Maison des Jeunes
3 rue Barakani
97419 La Possession
0262 44 56 60
maisondesjeunes@lapossession.re
www.lapossession.re

Le Port

Info Jeunes Le Port
Centre social et culturel-Coeur Saignant
5 avenue Louis Aragon
97420 Le Port
02 62 43 29 57
secretariatcentresocial@villagetitan.com
www.villagetitan.com

Saint-Paul

Info Jeunes Bellemène Saint-Paul
Ville de Saint-Paul
333 rue Montrouge, RD4
97460 Bellemène Saint-Paul
0262 45 96 71
sij.bellemene@mairie-saintpaul.fr
www.mairie-saintpaul.re

Info Jeunes Saint-Paul Centre
Ville de Saint-Paul
Service Jeunesse
87 rue de La Caverne
Résidence La Falaise
97415 Saint-Paul Centre
0262 70 43 10
service.jeunesse@mairie-saintpaul.fr
www.mairie-saintpaul.re

Zone Sud-Ouest

Les Avirons

Info Jeunes Les Avirons
Association Roulé mon
Z'Avirons
42 bis route de la Ravine Sèche
97425 Les Avirons
0262 45 49 38
sij@rmz.re
<https://rmz.re>

Zone Sud

Le Tampon

Info Jeunes Le Tampon
18 rue Victor le Vigoureux
97430 Le Tampon
02 62 95 20 16
mjc-tampon@wanadoo.fr
<https://mjc-tampon.re>

Saint-Pierre

Info Jeunes Saint-Pierre
Centre Social et Socio-Culturel
Office des Sports et du Temps
Libre (OSTL)
130 rue du Four à Chaux
97410 Saint-Pierre
0693 88 71 90
infojeunes@ostl-saint-pierre.com
<https://ostl-saint-pierre.com>

Zone Est

Bras-Panon

Info Jeunes Bras-Panon
Ville de Bras-Panon
Ludothèque
16 rue des Corbeilles d'Or
97412 Bras-Panon
0262 51 50 50 poste 409
sij@braspanon.re
www.braspanon.re

La Plaine des Palmistes

Info Jeunes La Plaines des Palmistes
CCAS Plaine des Palmistes
Maison France Services
285 rue de la République
97431 La Plaine des Palmistes
0262 20 42 51
sij.ccas@plaine-des-palmistes.fr
www.ville-plainedespalmistes.fr

Saint-André

Info Jeunes Saint-André Centre
Maison des Jeunes
760 Rue Maingard
97 440 Saint-André
(En face du lycée Sarda Garriga)
0262 588 185
mdj@saint-andre.re

Saint-Benoît

Info Jeunes Bras-Fusil Saint-Benoît
Association Canal Numérique Jeunesse
de l'Océan Indien (CNJOI)
400 rue Pierre Lagourgue, Résidence
Arès
97470 Bras-Fusil Saint-Benoît
0262 09 23 23
info-jeunes@cnjoi.fr
<https://cnjoi.fr>

Info Jeunes Saint-Benoît
Ville de Saint-Benoît
Direction de l'Insertion et de l'Economie
Solidaire
21 bis rue Georges Pompidou
97470 Saint-Benoît
0262 50 88 00 poste 860
sij@ville-saintbenoit.re
www.saint-benoit.re

**Découvrez notre guide
"Étudier dans l'Hexagone"**





Nous suivre sur les réseaux sociaux



CRIJ974

Nom et adresse de l'éditeur : CRIJ Réunion, 28 rue Jean Chatel, 97400 Saint-Denis – Coordination, rédaction et édition : Raïssa Marie-Louise
Maquette et communication : Raïssa Marie-Louise – Illustrations : Pauline de Langre (CIDJ), Raïssa Marie-Louise – Crédits photos : Freepik,
Canva - Mai 2026

Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur.