

L'APPRENTISSAGE

ÉDITION 2026



ÎLE DE FRANCE



TOUT SUR VOS DROITS



ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES RECHERCHÉES PAR LES ENTREPRISES, OBTENIR UN EMPLOI BIEN PAYÉ, C'EST POSSIBLE !

Vous êtes apprenti-e-s, toutes les infos et conseils CFDT sur les dispositifs et sur vos droits.



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
1 Vos droits en entreprise	4
2 En dehors de l'entreprise, vos droits en tant qu'alternant ...	10
3 Vos contacts à la CFDT	16

L'APPRENTISSAGE,

UN PASSEPORT POUR L'AVENIR

La CFDT a toujours œuvré, au niveau européen, national, régional, et bien sûr en entreprise, pour offrir le cadre le plus favorable possible aux apprentis quel que soit le niveau, pour défendre vos intérêts, pour faciliter votre parcours.

Les dispositifs de l'apprentissage se renforcent, les moyens se développent, c'est une voie vers de belles perspectives de carrières et d'emploi.

Ce guide vous apportera les éléments nécessaires sur vos droits pour un bon départ sur cette voie !

Des pays européens comme l'Allemagne, le Danemark, la Suisse, l'Autriche ont depuis longtemps misé sur ce mode de formation. Les apprentis de ces pays obtiennent des résultats remarquables dans l'obtention de leur diplôme et décrochent un emploi rapidement. C'est le cas aussi en France, avec 66% des apprentis en emploi six mois après leur diplôme.

VOS DROITS EN ENTREPRISE



**Vous êtes en formation dans un CFA ou un lycée professionnel ;
vous êtes aussi, en même temps, un salarié à part entière !**

QUEL ÂGE POUR ÊTRE APPRENTI-E ?

Pour être apprenti, il faut **avoir au moins 16 ans**.

L'âge maximum pour être apprenti est de **29 ans** (au début du contrat) ou **35 ans** dans certains cas (nouveau contrat pour un diplôme supérieur suite à une rupture de contrat indépendante de la volonté de l'apprenti-e ou à une inaptitude physique temporaire).

Il n'y a pas de condition d'âge pour un apprenti reconnu travailleur handicapé.

UNE EXCEPTION

Les élèves ayant terminé leur année de 3^e (brevet obtenu ou pas) peuvent être admis à condition qu'ils aient 15 ans entre la rentrée scolaire et la fin de l'année civile.

LA DURÉE DE VOTRE CONTRAT

Le contrat d'apprentissage peut durer de **6 mois à 3 ans** (4 ans lorsque l'apprenti est un travailleur handicapé).

En cas d'échec à l'examen, le contrat peut être prolongé d'un an.

BON À SAVOIR.

Votre entreprise bénéficie d'une aide de l'État pour l'embauche d'un.e apprenti.e. Son montant varie en fonction des choix budgétaires de l'État.

Pour 2026, cette aide est versée uniquement aux entreprises de moins de 250 salariés pour la 1^{ère} année du contrat d'un apprenti qui prépare un diplôme niveau bac maximum.

L'aide est de 6 000 euros pour l'embauche d'un apprenti en situation de handicap.

EMBAUCHE SUITE À VOTRE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

En cas d'embauche par l'entreprise à la suite de votre apprentissage, votre période d'apprentissage est prise en compte pour le **calcul de la rémunération**.

Ce temps compte aussi pour le calcul de votre ancienneté.



Vous n'avez pas à effectuer de période d'essai !

TEMPS DE TRAVAIL QUOTIDIEN ET HEBDOMADAIRE

La durée légale de votre travail est de **35 heures par semaine**.

Un apprenti majeur peut travailler au-delà des 35 h hebdomadaires, avec majoration des heures supplémentaires.

.....”
• Le temps passé en formation est considéré comme du temps
• de travail effectif et doit donc être pris en compte dans le calcul
• de votre temps de travail !
.....

VOUS ÊTES MINEUR ?

Vous ne pouvez pas travailler plus de **8 heures par jour** et **35 heures par semaine**. De plus, vous devez disposer de **2 jours de repos consécutifs par semaine**.

Vous pouvez **exceptionnellement** effectuer 5 heures supplémentaires par semaine, après accord de l'inspecteur du Travail et avis du médecin du Travail.



Par dérogation, sur les chantiers du bâtiment-travaux publics et travaux paysagers, la durée du travail peut être de 10 h par jour et de 40 h par semaine.

Des temps de repos compensateur sont attribués pour les heures de travail au-delà de 8 h/jour. Ces temps doivent respecter une majoration.

Exemple : pour une heure de plus travaillée, vous devez récupérer une heure majorée de 25 %, soit 1 h et 15 min.

LE TRAVAIL DE NUIT

Travailler la nuit n'est pas interdit, si c'est prévu dans un **accord de branche ou d'entreprise** ou sur autorisation l'inspection du Travail.

La période de travail de nuit commence **au plus tôt à 21 heures et s'achève au plus tard à 7 heures.**

Tout travail effectué au cours d'une période d'au moins 9 heures consécutives comprenant l'intervalle entre minuit et 5 heures, est considéré comme du travail de nuit.

VOUS ÊTES MINEUR ?

Si vous avez entre 16 et 18 ans, le travail de nuit est **interdit entre 22 h et 6 h**. Toutefois, des dérogations peuvent être accordées pour des secteurs nécessitant une présence de nuit comme l'hôtellerie-restauration, la boulangerie, la pâtisserie, le spectacle, le cinéma.

Les horaires peuvent alors être de **4 h au plus tôt à minuit au plus tard selon les activités professionnelles.**

Si vous avez moins de 16 ans, le travail de nuit est interdit entre 20h et 6h.

Des dérogations peuvent être accordées pour les entreprises du spectacle, cinéma, radio, télévision.

La dérogation doit être demandée par l'employeur à l'inspection du Travail et peut être donnée pour la durée d'un an renouvelable.

LE TRAVAIL DU DIMANCHE & JOURS FÉRIÉS

Le travail du dimanche est **interdit** sauf dans les établissements bénéficiant d'une dérogation municipale, préfectorale ou liée à un secteur géographique.



Le travail lors des jours fériés est possible : seul le 1^{er} mai est obligatoirement chômé pour tous les salariés !

VOUS ÊTES MINEUR ?

Travailler le dimanche ou lors des jours fériés est interdit. Toutefois, des **dérogations** sont prévues dans certains secteurs, comme la boulangerie, la pâtisserie, l'hôtellerie, la restauration, la boucherie, les fleuristes, la poissonnerie, les jardinerie...

Si vous travaillez le dimanche, vous devez continuer à bénéficier de **deux jours de repos consécutifs**.

Si vous travaillez un jour férié vous devez bénéficier d'un repos hebdomadaire d'au moins 36 h consécutives.

LES TEMPS DE PAUSE

Si vous avez 18 ans ou plus, vous devez bénéficier d'un **temps de pause d'au moins 20 min consécutives** quand vous avez travaillé **au maximum 6 heures ininterrompues**.



Prendre une pause est un droit prévu par la loi !

VOUS ÊTES MINEUR ?

Après **4h30 consécutives** de travail, vous avez le droit à une pause d'au moins **30 min consécutives**.

LES CONGÉS

Vous avez droit aux mêmes congés que les salariés de l'entreprise, donc **5 semaines de congé par an** (et plus si la Convention collective nationale de votre entreprise est plus favorable).

Certains événements de la vie peuvent également donner lieu à une absence (non rémunérée) ou à un congé (rémunéré) suivant votre entreprise : mariage, décès, déménagement, congé maternité, adoption, paternité, etc.



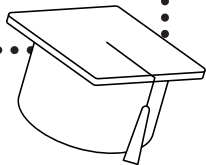
Si vous aviez moins de 21 ans au 30 avril de l'année précédant votre demande de congé, vous pouvez demander des jours de congés supplémentaires sans solde (sans salaire), dans la limite de 30 jours ouvrables (du lundi au samedi, soit 6 jours pour une semaine).

.CONGÉ POUR PRÉPARER SES EXAMENS.....””

Vous bénéficiez de 5 jours de congés supplémentaires le mois précédant votre examen pour vous y préparer.

Ces jours s'ajoutent aux 5 semaines de congés payés et sont rémunérés.

L'employeur ne peut pas les refuser !



VOTRE RÉMUNÉRATION

Votre salaire dépend de votre âge et évolue chaque année avec l'ancienneté de votre contrat et en fonction du Smic.

..VOUS TROUVEREZ UN SIMULATEUR DE SALAIRE SUR.....



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

VOS PRIMES

Vous êtes apprenti-e, donc salarié-e de l'entreprise.

Vous bénéficiez des primes et indemnités (prime de vacances, de transport, 13^e mois, intéressement...) auxquelles ont droit les autres salariés de votre entreprise.

LES IMPÔTS

Vos salaires sont exonérés d'impôt dans la limite du Smic.
Si votre salaire dépasse le Smic, vous (ou vos parents) devez déclarer uniquement la partie (net imposable) qui dépasse le Smic.

..POUR TOUT RENSEIGNEMENT.....



<https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F11249>

LE DROIT DE VOTE DANS L'ENTREPRISE

Lors des élections professionnelles en entreprise, **vous avez le droit de voter** comme tout salarié.

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, agissent pour obtenir les meilleures conditions pour vous, au travail et en dehors.

Soutenez ces actions par votre vote !

FAIRE FACE À UNE DIFFICULTÉ EN ENTREPRISE

Vous avez des doutes ou vous éprouvez des difficultés dans votre travail ?

Vous avez une question sur vos droits ou sur la façon dont les choses se passent dans votre entreprise ?

Ne restez pas seul.e avec vos questionnements !

Votre maître d'apprentissage est votre premier interlocuteur. Il est le garant de votre formation pratique et vous ne devez pas vous sentir livré à vous-même.

Dans votre CFA, le chargé d'entreprise ou le développeur de l'apprentissage est aussi votre interlocuteur privilégié.

Vous avez des questions plus générales sur vos droits et leur application sur votre lieu de travail ?
Contactez la CFDT Île-de-France (voir p.22)

Nous sommes à votre disposition pour vous renseigner et vous aider à y voir plus clair.

RUPTURE DU CONTRAT

LA RUPTURE DU CONTRAT D'APPRENTISSAGE



Attention au décompte des jours : ne sont pris en compte que les jours où l'apprenti est présent dans l'entreprise et non le temps passé en formation. Le délai sera suspendu pendant les périodes d'absence pour maladie et recommence à courir au retour de l'apprenti.

01 / LA RUPTURE INTERVIENT PENDANT LES 45 PREMIERS JOURS

Période probatoire = 45 j



- **Librement rompu** par les parties ;
- Pas nécessaire d'invoquer un motif particulier.



La rupture n'ouvre droit à **aucune indemnité** sauf stipulation contraire du contrat.

Source : DREETS - Bourgogne-Franche-Comté

LE SAVIEZ-VOUS ?



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

02 / LA RUPTURE INTERVIENT APRÈS LES 45 PREMIERS JOURS



À l'initiative de l'employeur



MOTIFS

- ▶ Licenciement pour faute grave ;
- ▶ Inaptitude de l'apprenti constatée par le médecin du travail ;
- ▶ Décès de l'employeur ;
- ▶ Exclusion définitive de l'apprenti de l'organisme de formation.



**La rupture établie
par l'employeur en dehors
de ces motifs est nulle.**



Accord entre
les parties

À l'initiative de l'apprenti



MOTIFS

- ▶ L'obtention du diplôme ;
- ▶ Rupture anticipée suite à la saisine du médiateur de l'apprentissage à tout moment* ;
- ▶ La résiliation judiciaire ou la prise d'acte (rupture devant le Conseil des prud'hommes).

*Information de l'employeur au moins 5 jours calendaires après la saisine du médiateur. La rupture effective ne peut ensuite intervenir qu'après un délai minimum de 7 jours calendaires.



EN DEHORS DE L'ENTREPRISE, VOS DROITS EN TANT QU'ALTERNANT



MATÉRIEL PROFESSIONNEL

Des aides existent pour prendre en charge votre **tenue, votre matériel, vos livres...** Renseignez-vous auprès de votre centre de formation.

Pour les apprentis qui entrent en première année de contrat d'apprentissage, la Région Île-de-France verse une aide qui varie en fonction de votre niveau de formation. Celle-ci est demandée par le CFA et versée directement à l'apprenti.

PASSEZ LE PERMIS !



Si vous êtes majeur-e et que vous souhaitez passer votre permis de conduire, renseignez-vous auprès de votre CFA !
Les aides pour le passage du permis seront, nous l'espérons, maintenues. En décembre 2025, l'aide était de 500 euros.

TRANSPORT

Si vous utilisez les transports en commun (métro, bus, RER/train) pour vous rendre en entreprise, celle-ci doit vous rembourser **50 % de votre carte d'abonnement** (idem si vous utilisez un service public de location de vélos — le Vélib' à Paris, par exemple).



Si vous avez moins de 26 ans au 1^{er} septembre, vous pouvez bénéficier de la carte Imagine R.

FRAIS KILOMÉTRIQUES

Si l'usage des transports en commun n'est pas possible pour vous (indisponibilité ou éloignement des transports en commun, horaires de travail atypiques), votre entreprise doit vous rembourser une partie des **frais kilométriques** que vous engagez pour vous rendre en entreprise.

REPAS

Vous bénéficiez de **titres-restaurants** au prorata de vos jours de présence dans l'entreprise, d'une indemnité de repas ou de l'accès à la cantine suivant les cas.

..CARTE D'ÉTUDIANT DES MÉTIERS””

En tant qu'apprenti-e, vous pouvez demander une Carte d'étudiant des métiers. Elle donne accès à des aides pour le logement, les transports, le cinéma, le théâtre, le sport.

Elle peut aussi vous permettre de faire une demande d'hébergement universitaire.

LOGEMENT

LOGEMENT SOCIAL

Plusieurs dispositifs peuvent vous faciliter l'accès au logement.

Si vous êtes majeur, vous pouvez faire une demande de logement social auprès de la mairie de votre lieu de résidence, ou encore sur le site Internet demande-logement-social.gouv.fr.

Pour information, Action Logement est le nom donné au 1 % logement.

Si votre entreprise cotise à Action logement (entreprise à partir de 50 salariés), elle peut aussi vous aider. Renseignez-vous auprès des élus du personnel.

LOGEMENT PRIVÉ

Action Logement propose des aides et services dédiés aux alternants :

- **Le LocaPass®** : un financement du dépôt de garantie sous forme de prêt à taux zéro.
- **La garantie Visale®** : une garantie gratuite pour les loyers impayés.
- **Les aides Mobili-Jeune®** : une prise en charge de 10 à 100 € mensuels sous certaines conditions de mobilité.



Retrouvez l'ensemble des dispositifs :
actionlogement.fr/salarie/alternant

LES LOGEMENTS TEMPORAIRES

Il s'agit de résidences meublées avec des loyers adaptés.
Il en existe de plusieurs types en fonction des situations.

- **Les foyers de jeunes travailleurs**
- **Les résidences sociales jeunes actifs.**

Des offres sont accessibles auprès d'Action Logement pour les entreprises adhérentes et sur le site internet habitatjeunes.org

LES AUTRES POSSIBILITÉS

- **La colocation**

Action Logement finance des actions favorisant la colocation pour les jeunes. Des annonces sont visibles sur appartager.com

- **L'habitat intergénérationnel**

Vous pouvez louer une chambre chez l'habitant, notamment via le réseau cohabilis.org

- **L'internat**

Certaines écoles peuvent proposer des chambres en internat.

AIDES

Le CLLAJ (Comité local pour le logement autonome des jeunes) peut vous aider dans votre recherche en tenant compte de votre situation financière, sociale et professionnelle : uncllaj.org

Vous avez droit aux APL (Aide personnalisée au logement).
Vous pouvez en faire la demande et connaître les conditions ici :

caf.fr rubrique aides et démarches.

• 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 des ressources humaines.

SANTÉ – RETRAITE

Vous êtes affilié à la **Sécurité sociale** comme tout salarié, ce qui vous permet de bénéficier du remboursement de vos soins et d'accéder à la **mutuelle** de votre entreprise.



Vous avez accès à la mutuelle de votre entreprise dès le premier jour d'apprentissage.



LOISIRS

S'il existe un Comité social et économique dans votre entreprise, vous bénéficiez des mêmes activités sociales et culturelles que les autres salariés : places de cinéma, abonnements sportifs, concerts, des vacances...

Contactez vos élus au CSE pour en savoir plus !



À L'ÉTRANGER, ERASMUS + ,



MIEUX SE FORMER POUR MIEUX SE DÉCOUVRIR

Les apprenti-es bénéficient aussi du programme Erasmus. Il est possible de se former dans plus de trente pays européens en alternance.

L'apprentissage à l'étranger peut durer jusqu'à 12 mois. Votre centre de formation vous guidera dans le montage de votre dossier pour trouver entreprise, logement, demander une bourse et définir concrètement votre projet.

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

Cette expérience permet de pratiquer une autre langue, de découvrir d'autres réalités... Et c'est bien sûr un élément qui pourra être valorisé dans votre CV.



VOS CONTACTS À LA CFDT



POUR PLUS D'INFORMATIONS

Si votre entreprise dispose d'un **CSE** (Comité social et économique),
adressez-vous aux élus du personnel.

Si vous effectuez votre apprentissage dans une toute petite entreprise,
contactez la CFDT Île-de-France (cf. p22) !

**LA CFDT EST À VOTRE ÉCOUTE. VOS DROITS SE DÉVELOPPENT
ET ÉVOLUENT, NOUS SOMMES LÀ POUR VOUS INFORMER
ET VOUS ACCOMPAGNER.**



La CFDT est le premier syndicat de France et notamment en Île-de-France. Elle est présente dans de nombreuses entreprises.

Son premier objectif est d'obtenir des droits nouveaux pour les salariés 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.



POUR TOUTE INFORMATION
CONTACT@ILEDEFrance.CFDT.FR

**VOUS POUVEZ AUSSI VOUS ADRESSER
À L'UNE DE NOS ANTENNES DÉPARTEMENTALES**

CFDT PARIS

7-9 rue Euryale Dehaynin
75019 PARIS
Tél 01 42 03 88 00

CFDT SEINE-ET-MARNE

15 rue Pajol
77000 MELUN
Tél 01 60 59 06 60

CFDT YVELINES

ZA Buisson de la Couldre
301 avenue des Bouleaux
78190 TRAPPES
Tél 01 30 51 04 05

CFDT ESSONNE

Maison des Syndicats
12 Place des Terrasses de l'Agora
91000 ÉVRY
Tél 01 60 78 32 67

CFDT HAUTS-DE-SEINE

23 Place de l'Iris - La Défense
92400 COURBEVOIE
Tél 01 47 78 98 44

CFDT SEINE SAINT-DENIS

Bourse du Travail
1 Place de la Libération
93000 BOBIGNY
Tél 01 48 96 35 05

CFDT VAL-DE-MARNE

Maison des syndicats
11/13 rue des Archives
94000 CRÉTEIL
Tél 01 43 99 10 50

CFDT VAL-D'OISE

Maison des syndicats
26 rue Francis Combe
95000 CERGY
Tél 01 30 32 61 55

CFDT ROISSY-CDG

Parking longue durée PR
Rue du Fer
95700 Roissy-en-France
Tél 01 42 03 89 00



ile.de.france.cfdt.fr



Votre organisation syndicale nous fait confiance, pourquoi pas vous ?

La Macif vous propose des solutions pour vous et votre famille : auto, habitation, santé, crédit...

Et aussi des solutions adaptées au monde de l'entreprise et des associations.

→ Pour plus d'informations : macif.fr



La Macif,
c'est **vous.**

Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.



Les contrats santé distribués par la Macif sont assurés par une mutuelle régie par le Livre II du Code de la mutualité et adhérente à la Mutualité Française.
Les crédits à la consommation distribués par la MACIF sont des produits **SOCRAM BANQUE**, Société anonyme. Capital 70 000 000 €. RCS NIORT 682 014 865. Siège social : 2 rue du 24 février CS90000 79092 NIORT cedex 9. Mandataire d'assurance n° ORIAS 08044968 (www.orientas.fr).

MACIF : MUTUELLE ASSURANCE DES COMMERÇANTS ET INDUSTRIELS DE FRANCE ET DES CADRES ET SALARIÉS DE L'INDUSTRIE ET DU COMMERCE. Société d'assurance mutuelle à cotisations variables. Entreprise régie par le Code des assurances. Siège social : 1 rue Jacques Vandier 79000 Niort. Mandataire exclusif en opérations de banque et en services de paiement pour le compte de Socram Banque. N° Orias 13005670 (www.orientas.fr)



ÎLE DE FRANCE

Rédaction et conception : CFDT Île-de-France

Illustration : Freepik

Imprimé sur du papier fabriqué à partir de 100% de fibres recyclées



Impression : KMC Graphic – 77 Roissy en Brie

JANVIER 2026