# BIENVENUE CHEZ H3 HITEMA

LIVRET D'ACCUEIL DES ÉTUDIANTS
2026-2027



H3 HITEMA

# SOMMAIRE


1 **Le groupe**

Découvre H3 éducation, H3 HITEMA, nos formations, nos valeurs et tout ce que nous anime au quotidien.

2 **Ton campus**
**Page 8 à 13**
Retrouve toutes les informations utiles pour bienvivre ton année : ton campus, tes contacts, son fonctionnement et le règlement intérieur du campus.

3 **Nos conseils**
**Page 14 à 26**
Des conseils, bons réflexes, aides et informayions pratiques pour réussir ta formation et vivre au mieux ton alternance.

4 **Vié étudiante**
**Page 27**
Découvre Montparnasse, ses bons plans, les soliutions pour te loger, les lieux utiles et tout ce qui peut te faciliter ta vie étudiantre.

# Le mot du directeur



Notre ambition est de vous offrir bien plus qu'une formation : un environnement dans lequel vous pouvez développer vos compétences, gagner en autonomie et préparer sereinement votre avenir professionnel.

Chez Hitema, nous accordons une grande importance à l'accompagnement de chaque étudiant. Grâce à l'alternance, vous avez l'opportunité de mettre en pratique vos connaissances, de découvrir le monde de l'entreprise et de construire progressivement votre projet professionnel.

Grâce aux stages alternés, pour les profils initiaux, vous découvrez l'entreprise à travers une problématique de votre scolarité. Dans tous les cas, nous travaillons pour vous rendre les mieux formés possibles pour votre future intégration en entreprise.

Tout au long de votre parcours, nos équipes seront à vos côtés.

**55 ans**

d'expertise dans la formation en alternance

**+ 2000**

Entreprises partenaires

**79%**

De réussites aux examens

LE GROUPE H3 ÉDUCATION

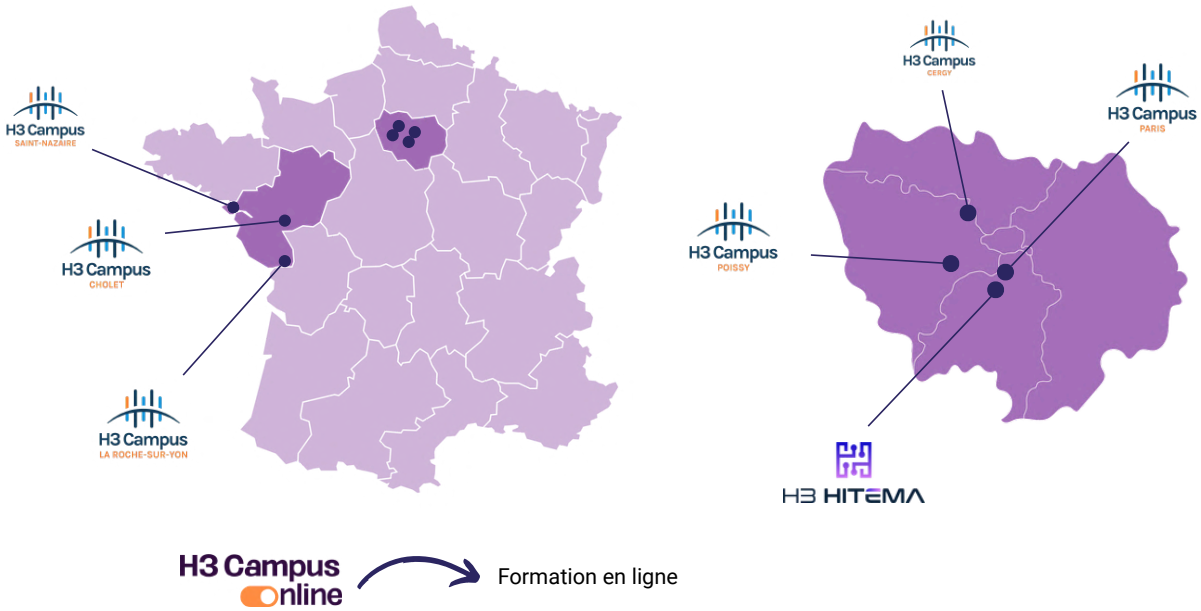
# Ta formation, ton campus, ton avenir.

H3 Hitema appartient au groupe H3 Éducation, acteur de l'enseignement supérieur et de la formation professionnelle depuis 1970, qui propose des formations post-bac dans différents domaines du tertiaire.

**École d'informatique située à Paris Montparnasse**, H3 Hitema accompagne les étudiants dans un parcours complet, du post-bac au Bac+5, dans les domaines du développement, des systèmes et réseaux, de la cybersécurité, du cloud, de la data et de l'intelligence artificielle.

Les **formations** sont proposées en **initial** ou en **alternance** et permettent d'obtenir **des diplômes** et **certifications reconnus par l'État**, afin de préparer les étudiants aux métiers du numérique et à leur future insertion professionnelle.

## UNE PRÉSENCE À L'ÉCHELLE NATIONALE



# NOS FORMATIONS

## NOS BTS

- BTS SIO Option SLAM ou Option SISR
- BTS CIEL Option IR

## NOS BACHELORS

- Bachelor en 1 an – Systèmes, réseaux et cybersécurité
- Bachelor en 1 an – Développement Web, logiciel et mobile

## NOS MASTÈRES

- Mastère Architecte des Objets Connectés
- Mastère Data & IA
- Mastère Cybersécurité & Infrastructures Cloud

→ Ces formations se déroulent en alternance ou en formation initiale pour un public de jeunes étudiants, apprentis, demandeur d'emploi ou de salariés.

**PLUS D'INFORMATIONS ICI !**

# NOS VALEURS

## CRÉATIVITÉ

Nous adaptons régulièrement nos équipements et nos méthodes pédagogiques à vos besoins, avec de nouveaux programmes répondant aux attentes des entreprises.

Nous encourageons également votre créativité et votre capacité d'adaptation, essentielles dans votre vie professionnelle.

## OUVERTURE

Des conférences avec des entrepreneurs et acteurs de start-up sont organisées tout au long de l'année.

Nous encourageons également votre curiosité et votre ouverture culturelle à travers des initiatives comme Quartier Japon et la participation à différents clubs associatifs.

## AMBITION

Notre objectif, vous insuffler notre ambition et vous donner confiance en vous et en votre avenir.

Nous vous offrons un enseignement théorique de grande qualité favorisant des taux de réussite élevés.

## PROXIMITÉ

Nous avons à cœur d'individualiser notre accompagnement tout au long de votre parcours chez H3 Hitema.

## PROFESSIONNALISME

Notre équipe pédagogique très impliquée mêlant professionnels et pédagogues expérimentés favorisent votre parcours de formation professionnalisant.

Nous vous aidons également à vous orienter dans votre parcours professionnels au travers d'ateliers spécifiques.

# TON CAMPUS

## TON ENVIRONNEMENT



12 salles de formation,
2 salles informatiques &
1 fablab



Espace de restauration,
micro-onde, équipements
divers,....



Espace extérieur

## LA LOCALISATION

**Horaires du campus**
Du lundi au vendredi, de 9h à 17h30.

**Adresse**
H3 HITEMA Paris
34 bis Rue du Cotentin,
75015 Paris

**Transports**

- Station Pasteur (Métro ligne 6 et 12)
- Station Volontaires (Métro ligne 12)
- Gare Montparnasse Hall 3 – Vaugirard (Ligne N – Mantes la Jolie/Dreux/Rambouillet/Versailles) (Métro ligne 4, 6, 12 et 13)
- Arrêt Institut Pasteur/ Cotentin Montparnasse 3 (Bus 88, 95)
- Arrêt Labrouste (Bus 62)

**Restauration**
De nombreux lieux de restauration sont disponibles tout autour du campus.

**Idéalement situé**

Un campus proche de tout pour faciliter ton quotidien



# LES CONTACTS

IMPORTANTS

## DIRECTION

**Laurent ASTOUL**
Directeur d'établissement

l.astoul@h3hitema.fr
01 41 33 04 74

## ACCUEIL & ABSENCES

**Vincent HEBRARD**

v.hebrard@h3hitema.fr
01 41 33 04 70

## ADMISSION & ENTREPRISES

**Stéphanie LECARPENTIER**
Chargée des admissions

s.lecarpentier@h3campus.fr
01 42 80 51 39

**Quentin NAULLEAU**
Responsable relations entreprises

q.naulleau@h3campus.fr
06 86 03 20 60

**Jérémy MISENGELE**
Chargé Relations Entreprises

J.misengele@h3hitema.fr
06 20 21 65 02

**Karim BOUNIDANE**
Chargé Relations Entreprises

k.bounidane@h3hitema.fr
06 37 07 30 25

## PÉDAGOGIE & HANDICAP

**Diarah DIAKITE**
Assistante Administrative & Pédagogique
Référente Handicap

d.diakite@h3hitema.fr
01 85 76 79 65

**Nathalie BERNAUDAT**
Directrice Qualité - Référente Mobilité

n.bernaudat@h3campus.fr
01 42 80 00 49

**Gwendoline DA COSTA GOMES**
Référente Handicap Groupe H3

g.dacostagomes@h3campus.fr
01 42 80 00 49

## COMMUNICATION

**Sybil APRAHAMIAN**
Responsable Communication Groupe

s.aprahamian@h3campus.fr
06 25 13 20 16

**Chloé VILLEMAIN**
Chargée de Communication

c.villemain@h3hitema.fr
06 25 13 20 16

# LA VIE DU CAMPUS

TON QUOTIDIEN

## DÉJEUNER ET PAUSES

Tu as la ***possibilité de déjeuner dans les locaux*** d'H3 Hitema.
Des ***temps de pause sont prévus*** au cours de la journée :
Le matin de ***10h20 à 10h40***
Le midi de ***12h30 à 13h30***
L'après-midi de ***15h20 à 15h40***

## FORMATEURS RÉFÉRENTS

Le formateur référent est **ton interlocuteur privilégié** tout au long de ta formation. Il **t'accompagne dans ton parcours et fait le lien entre toi, H3 Hitema et ton entreprise.** Il suit ta progression, veille au bon déroulement de ton alternance et reste à ton écoute tout au long de l'année.

En cas de difficulté, il **t'aide à trouver des solutions et peut intervenir comme médiateur** entre les différentes parties prenantes.

## EN BREF

Son objectif est de **t'accompagner vers la réussite** de ta formation et te permettre de **vivre ton alternance dans les meilleures conditions.**

## ÉVÈNEMENTS

Chez H3 Hitema, la ***convivialité est au cœur de la vie étudiante.*** Tout au long de l'année, de ***nombreux événements sont organisés :*** journées d'intégration, remise des diplômes, tournois, défis et concours, soirées, sorties pédagogiques ainsi que des actions solidaires et citoyennes (Téléthon, Restos du Cœur, Octobre Rose, etc.).

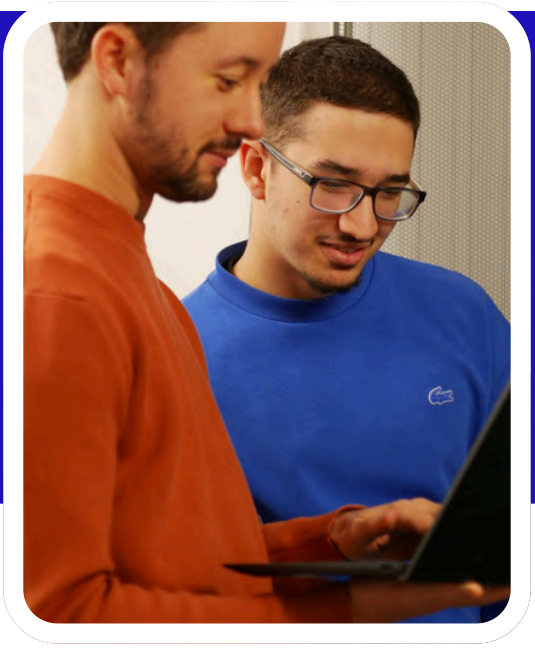


## RÈGLES DE VIE

Afin que chacun puisse évoluer dans un ***environnement agréable et respectueux,*** il est important ***d'adopter un comportement responsable*** au sein du campus. Cela passe par le ***respect des autres, des locaux, du voisinage et des véhicules stationnés*** à proximité, en veillant notamment à ***ne pas bloquer les accès.*** Il est également ***interdit de fumer ou de vapoter dans l'enceinte de l'école.*** Enfin, ***l'utilisation du téléphone portable, d'Internet et des réseaux sociaux en cours est réservée aux activités pédagogiques*** demandées par les formateurs.

## RYTHME D'ALTERNANCE

Nos calendriers d'alternance sont créés en collaboration avec nos entreprises partenaires pour répondre au mieux à tes besoins et à ton organisation.
Se référer au planning d'alternance, qui est donné en début d'année



## PRONOTE CAMPUS

C'est la plateforme qui te permet de **suivre ta scolarité au quotidien.** Tu y retrouveras ton **emploi du temps,** tes **notes,** tes **devoirs,** tes **supports de cours** ainsi que les **informations liées à ta formation et à la vie du campus.** Tes identifiants te seront communiqués lors de la rentrée. Si tu es en alternance, **ton tuteur y aura également accès.**

## MY H3 C'EST QUOI ?

C'est la plateforme d'apprentissage en ligne de H3 Hitema. Tu y retrouveras un catalogue de plus de 80 formations à distance ainsi que des ressources pédagogiques complémentaires. Tes identifiants de connexion te seront communiqués le jour de ta rentrée.

## QUI DIT BTS, DIT PROJET VOLTAIRE

En tant qu'apprenant en BTS au sein d'H3, tu bénéficies d'un accès à la plateforme d'e-learning « Projet Voltaire ». Cet outil permet d'améliorer ton orthographe, ta grammaire et ta syntaxe.

## LES JOURNÉE D'INTÉGRATION

La rentrée, c'est aussi l'occasion de faire **de nouvelles rencontres !** Chaque année, H3 Hitema organise des journées d'intégration pour **accueillir les nouveaux étudiants dans les meilleures conditions.**
Au programme : découverte du campus, rencontres avec les équipes, activités ludiques et moments de partage. Ces journées **te permettent de prendre tes repères, de créer des liens avec les autres étudiants et de démarrer ton année** dans une **ambiance conviviale et bienveillante.**
**Profite pleinement de ces moments :** ils marquent le début de ton aventure au sein de H3 Hitema !

# LES DÉLÉGUÉS

RÔLES ET MISSIONS

Chaque classe élit 2 délégués titulaires, élus pour toute la durée de leur formation.

L'élection est organisée par le formateur référent. Les candidats présentent leurs motivations à la classe avant un vote à bulletin secret. La majorité absolue est requise au premier tour, puis la majorité relative au second.

**REPRÉSENTER**

Ta classe et les étudiants du campus

**ÊTRE À L'ÉCOUTE**

Des besoins et des attentes de ta promotion

**FAIRE LE LIEN**

Avec les équipes pédagogique & administrative



Être délégué, c'est représenter sa promotion, faire le lien entre les étudiants, l'équipe pédagogique et la direction, tout en contribuant à améliorer la vie du campus.

**PARTICIPER**

Aux conseils de classe

**FAIRE REMONTER**

Les idées et proposer des solutions pour améliorer la vie étudiante

# LES ABSENCES

LES BONS RÉFLEXES

Comme tout salarié, tu peux être amené à t'absenter pour des raisons prévues par la loi (maladie, décès d'un proche, rendez-vous médicaux, etc.).



**Préviens immédiatement** ton entreprise et H3 HITEMA

**Transmets ton justificatif** dans un délai de **48 heures.**

## Absences justifiées

- Un arrêt maladie porté à la connaissance de H3 HITEMA (maladie, maternité, etc.)
- Les congés pour événements familiaux prévus par la réglementation (décès, maladie d'un proche, etc.)
- Les jours fériés chômés.
- Le passage d'un examen officiel (permis de conduire, concours, etc.).

## Absences injustifiées

- La prise de congés payés sur une période de formation.
- Le maintien en entreprise sur une période où ta présence est prévue à l'école.
- Les examens ou rendez-vous médicaux.

Dans ce cas, une ***autorisation exceptionnelle peut être accordée*** après demande justifiée auprès du directeur pédagogique au moins **8 jours à l'avance**

**À RETENIR**

Si tu es en alternance, toute absence injustifiée sera signalée à ton employeur et pourra entraîner les mêmes conséquences que dans le cadre d'une activité professionnelle : retenues sur salaire, sanctions disciplinaires ou pédagogiques.

Des absences répétées peuvent également fragiliser ton parcours de formation et, dans certains cas, conduire à une rupture de contrat par l'employeur.

# LES APPLIS

QUI VONT T'AIDER AU QUOTIDIEN



## TOO GOOD TO GO

*Mange mieux, paye moins.*

Too Good To Go

Récupère les invendus près de chez toi et fais un geste pour la planète.

## TRELLO

*Organise tes projets.*

Planifie, répartis les tâches et collabore efficacement avec ton groupe.

## DUOLINGO

*Progresse en langue.*

Apprends une langue quelques minutes par jour, où que tu sois.

Bon à savoir : H3 Campus te donne accès à Streamglish !

## GOOGLE DRIVE

*Ne perds plus tes documents.*

Stocke et retrouve tes fichiers sur tous tes appareils.

## BANKIN

*Gère ton budget.*

Suis tes dépenses, catégorise-les et garde le contrôle sur ton budget.

## CANVA

*Crée des supports qui claquent.*

Présentations, affiches, CV, ...
Des modèles près à l'emploi pour des supports pro.

# 7 CONSEILS

QUELQUES BONNES HABITUDES À PRENDRE

### 1. PLANIFIE
Anticipe tes révisions et répartis ton travail dans le temps.

### 2. SOIS RÉGULIER
Des révisions courtes mais régulières sont plus efficaces.

### 3. TROUVE TON RYTHME
Travaille dans un environnement calme et sans distractions.

### 4. PRENDS SOIN DE TOI
Le sommeil, l'alimentation et l'activité physique boostent ton cerveau.

### 5. DEMANDE DE L'AIDE
Tes formateurs, tes camarades et l'équipes pédagogique sont là.

### 6. GARDE CONFIANCE
Prépare-toi sérieusement, reste positif et donne le meilleur de toi-même.

# LES BONS PLANS

BESOIN D'UN COUP DE POUCE ?

## DES AIDES EXISTENT POUR T'ACCOMPAGNER

- Logement
- Financières
- Mobilité
- Sociales
- Alternance
- Insertion pro
- Psychologiques

**Scanne le QR Code**

Retrouve toutes les aides auxquelles tu peux prétendre

# LES AVANTAGES

SELON TON CONTRAT D'ALTERNANCE

L'alternance te permet de bénéficier de plusieurs avantages qui peuvent varier selon le type de contrat que tu as signé : Contrat d'apprentissage ou contrat de professionnalisation.

Si tu ne connais pas la nature de ton contrat, tu peux retrouver cette information directement sur ton contrat de travail. En cas de doute, n'hésite pas à contacter l'équipe administrative qui pourra te renseigner.

### APPRENTISSAGE

- Statut identique au salarié de l'entreprise (mutuelle, tickets restaurant, congés payés…).
- Congés payés : 2,5 jours par mois.
- Carte étudiante des métiers pour bénéficier de réductions tarifaire.
- 5 jours de révisions avant l'examen final.

### PROFESSIONNALISATION

- Statut identique au salarié de l'entreprise (mutuelle, tickets restaurant, congés payés…).
- Congés payés : 2,5 jours par mois.
- Carte étudiante des métiers pour bénéficier de réductions tarifaire.

## La rémunération

Le salaire versé à l'alternant est déterminé en pourcentage du SMIC. Il varie en fonction de l'âge du bénéficiaire, de son niveau de formation ou de son année d'étude.



# 4 CONSEILS

POUR RÉUSSIR TON ALTERNANCE

## 1. FAIRE BONNE IMPRESSION

Arrive à l'heure, adopte une tenue adaptée à ton environnement de travail et montre-toi curieux. N'hésite pas à poser des questions et à prendre des notes.

## 2. SOIS ACTEUR DE TON PARCOURS

Prends des initiatives, propose des idées et implique-toi dans les missions qui te sont confiées. Ton regard neuf peut être une véritable force pour ton entreprise.

## LES ENTRETIENS ET SUIVIS EN ENTREPRISE

Des échanges réguliers sont organisés pour suivre ton intégration, tes missions, tes compétences et ton évolution.
Ils permettent de faire le point sur tes réussites, tes difficultés et les actions à mettre en place.

En lien avec ton entreprise, H3 Campus veille également à la cohérence entre ton expérience professionnelle et les compétences attendues dans ta formation.

## 3. CRÉE DU LIEN AVEC TON ÉQUIPE

Une bonne intégration passe aussi par les relations humaines.
Échange avec tes collègues, sois à l'écoute et n'hésite pas à solliciter leur aide lorsque tu en as besoin.

## 4. ORGANISE-TOI EFFICACEMENT

Entre les cours, les examens et l'entreprise, l'organisation est essentielle. Utilise un agenda ou un outil de planification pour anticiper tes échéances et gérer ton temps sereinement.

## TON TUTEUR EN ENTREPRISE

Tout au long de ton alternance, tu es accompagné par un tuteur ou maître d'apprentissage.
Il t'accueille, te guide dans tes missions et t'aide à développer tes compétences en lien avec ta formation.

À l'écoute et disponible, il est ton référent privilégié pour faciliter ton intégration et accompagner ton évolution en entreprise.

# SANTÉ, SÉCURITÉ ET PRÉVENTION

## DES RISQUES PROFESSIONNELS

### 1. LA SÉCURITÉ, UNE RESPONSABILITÉ PARTAGÉE

En tant qu'apprenti, vous êtes un salarié en formation. À ce titre, vous bénéficiez des mêmes droits et obligations que les autres salariés en matière de santé et de sécurité au travail.

La prévention des risques professionnels concerne chacun d'entre nous. Elle repose sur une démarche collective impliquant :

- L'apprenti
- L'entreprise et le maître d'apprentissage
- Le CFA et ses équipes pédagogiques
- Les acteurs institutionnels de la prévention.

### 2. COMPRENDRE LES RISQUES PROFESSIONNELS

**Qu'est-ce qu'un risque ?**

Un risque professionnel correspond à la possibilité qu'un événement dangereux survienne et entraîne des conséquences sur la santé ou la sécurité d'une personne dans le cadre de son activité.

Un risque résulte de la rencontre entre :

**Un danger** : une source potentielle de dommage
**Une situation d'exposition** : une personne en contact avec ce danger
**Des conséquences possibles** : blessure, accident, maladie professionnelle, atteinte physique ou psychologique.

**Exemple**

Une machine équipée d'une lame représente un danger.

Utiliser cette machine sans formation ou sans protection constitue uen situation d'exposition.

La coupure ou la blessure éventuelle représente le dommage possible.

| Notion | Définition | Exemple |
|---|---|---|
| **Danger** | Source pouvant provoquer un dommage. | Une machine, produit chimique, une charge lourde, un sol glissant. |
| **Situation dangereuse** | Situation dans laquelle une personne est exposée à un danger. | Utiliser un équipement sans respecter les consignes. |
| **Risque** | Possibilité qu'un dommage survienne du fait de cette exposition. | Blessure, brûlure, chute, intoxication, maladie. |

## 3. LES PRINCIPAUX RISQUES PROFESSSIONNELS

Les risques peuvent varier selon les métiers et les environnements de travail

| Type de risque | Exemples |
|---|---|
| **Risques liés aux machines et équipements** | Coupures, écrasements, projections, blessures liées à une mauvaise utilisation. |
| **Risques élétriques** | Électrocution, brûlures, incendie. |
| **Risques liés aux manutentions et aux postures** | Troubles musculosquelettiques, douleurs, fatigu physique. |
| **Risques chimiques** | Contact avec des produits dangereux, brûlures, inhalations. |
| **Risques biologiques** | Exposition à des agents biologiques, notamment dans la santé et l'agroalimentaire. |
| **Risques liés aux déplacements** | Accidents de trajet ou déplacements professionents. |
| **Risques psychosociaux** | Stress, conflits, surchage de travail, comportements inapropriés, harcèlement. |
| **Risques liés à l'organisation du travail** | Manque d'information, absence de consignes, mauvaise communication. |
| **Risque de chute** | Chutes de plain-pied, chutes de hauteur, glissades. |

## 4. LES RÈGLES ESSENTIELLES À RESPECTER

### Au sein du campus

- Respecter le règlement intérieur du CFA.
- Respecter les consignes données par les formateurs et les personnels.
- Utiliser correctement les locaux, équipements et matériels mis à disposition adopter un comportement respectueux et professionnel / Signaler toute situation dangereuse, incident ou accident.
- Respecter les consignes spécifiques liées aux ateliers, laboratoires ou équipements utilisés.

### Au sein de l'entreprise

- Prendre connaissance des règles de sécurité propres à son entreprise.
- Respecter les consignes données par son employeur et son maître d'apprentissage.
- Porter les équipements de protection individuelle (EPI) lorsque cela est nécessaire.
- Utiliser les outils, machines et équipements conformément aux consignes .
- Ne pas réaliser une tâche qu'il ne maîtrise pas sans avoir reçu les informations ou l'autorisation nécessaires. Demander conseil en cas de doute.

## 5. LES COMPORTEMENTS ATTENDUS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

La sécurité repose également sur des comportements professionnels au quotidien :

- **Être attenfif aux consignes.**
- **Respecter les horaires et les règles de fonctionnement.**
- **Ne pas utiliser son téléphone dans une situation où cela pourrait nuire à la sécurité ou à l'attention.**
- **Signaler rapidement une difficulté ou une situation inhabituelle.**
- **Demander des explications lorsque les consignes ne sont pas comprises..**

Un apprenti motivé n'est pas celui qui prend tous les risques pour montrer son implication, mais celui qui sait agir de manière responsable et professionnelle.

## 6. QUE FAIRE FACE À UNE SITUATION DANGEREUSE ?

**1. Je m'arrête :** je ne poursuis pas une action si je ne maîtrise pas la situation.
**2. J'analyse :** j'identifie le danger et les conséquences possibles.
**3. Je demande conseil :** je sollicite mon maître d'apprentissage, mon responsable ou mon formateur.
**4. Je signale :** je fais remonter toute situation dangereuse.

### En cas d'accident

Tout d'abord, protége la victime et évite l'aggravation. Ensuite, préviens immédiatement les personnes compétentes, puis suis les procédures prévues par l'entreprise ou le CFA.

## 7. SANTÉ, BIEN-ÊTRE ET PRÉVENTION DES RISQUES PSYCHOSOCIAUX

La santé au travail concerne également la santé mentale et les conditions de travail.

Un apprenti doit pouvoir signaler toute difficulté liée notamment à :
**- Une surcharge de travail**
**- Un stress important**
**- Des difficultés relationnelles Livret d'accueil Le groupe Ton campus Nos conseils Vie étudiante**
**- Des comportements déplacés ou humiliants- Une situation de harcèlement ou de discrimination.**



## 8. LES ACTEURS DE LA PRÉVENTION : QUI CONTACTER ?

De nombreux acteurs veillent à ta santé, ta sécurité et au bon déroulement de ton parcours. Voici à qui t'adresser selon les situations.

| Acteur | Rôle |
|---|---|
| L'apprenti | Respecter les règles, adopter un comportement responsable, signaler les risques et demander de l'aide lorsque nécessaire. |
| Le maître d'apprentissage | Accompagner l'apprenti, transmettre les pratiques professionnelles et les règles de sécurité liées au métier. |
| L'employeur | Garantir la santé et la sécurité des salariés, évaluer les risques et mettre en place les mesures de prévention adaptées. |
| Le CFA | Informer les apprentis, sensibiliser aux risques professionnels, accompagner les difficultés et orienter vers les interlocuteurs adaptés. |
| Le formateur / référent pédagogique | Accompagner l'apprenti dans son parcours et être un interlocuteur en cas de difficulté. |
| Le référent handicap du CFA | Accompagner les apprentis en situation de handicap et faciliter les adaptations nécessaires. |
| Le service de prévention et de santé au travail (SPST) | Assurer le suivi médical, conseiller les salariés et l'employeur sur les questions de santé au travail. |
| Le CSE (Comité social et économique) | Participer à la prévention des risques et représenter les salariés dans les entreprises concernées. |
| L'Inspection du travail (DREETS) | Veiller au respect de la réglementation du travail et informer employeurs et salariés. |
| L'Assurance Maladie – Risques professionnels (CARSAT/CRAMIF selon les régions) | Accompagner les entreprises dans la prévention des accidents du travail et maladies professionnelles. |
| L'INRS (Institut national de recherche et de sécurité) | Produire des ressources et outils pour améliorer la prévention des risques professionnels. |
| ANACT / ARACT | Accompagner les démarches d'amélioration des conditions de travail et de prévention des risques psychosociaux. |

## 9. LES MESSAGES CLÉS À RETENIR

- La sécurité est l'affaire de tous.
- Je respecte les consignes et les procédures.
- Je demande avant d'agir lorsque je ne maîtrise pas une situation.
- Je signale les risques et les difficultés rencontrées.
- Je suis acteur de ma formation, de ma santé et de ma sécurité.
- Être autonome, c'est savoir agir avec responsabilité et solliciter les bons interlocuteurs.

**Un doute ?**

Contacte ton formateur référent, le service administratif de ton campus ou ton tuteur

# BIEN DANS TON PARCOURS

## VIOLENCE, HARCÈLEMENT, SEXISME, DISCRIMINATION : CE QUE TU PEUX FAIRE

Tu es apprenti, tu es salarié de ton entreprise et tu as des droits. Si quelque chose se passe mal sur ton lieu de travail, tu n'as pas à le supporter seul. Cette fiche t'explique ce qui n'est pas acceptable, ce que tu peux faire et qui contacter.

### 1. DE QUOI ON PARLE ?



**VIOLENCE**

Coups, bousculades, menaces, intimidation, dégradation de vos affaires.



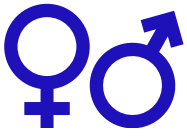
**HARCÈLEMENT MORAL**

Des propos ou comportements répétés qui vous rabaissent, vous isolent, vous mettent une pression anormale, ou dégradent vos conditions de travail.



**HARCÈLEMENT SEXUEL**

Des propos ou comportements à caractère sexuel qui vous mettent mal à l'aise, y compris quand ils ne sont pas répétés s'ils sont graves. Cela inclut le chantage (« si tu veux ton contrat… »).



**AGISSEMENT SEXISTE**

Une remarque, une « blague » ou un comportement lié à votre sexe qui vous humilie ou vous met en difficulté.



**DISCRIMINATION**

Un traitement défavorable lié à votre origine, votre âge, votre santé, votre religion, votre orientation sexuelle, votre apparence ou tout autre critère protégé par la loi.



Ces comportements sont interdits par la loi, quel que soit celui qui les commet : un collègue, un client, votre maître d'apprentissage ou un responsable

## 2. TROIS CHOSES À SAVOIR AVANT TOUT

# 1. TU NE RISQUES PAS TON DIPLÔME

C'est la crainte numéro un, et elle est infondée. Si ton contrat est suspendu ou rompu à cause de ce que tu subis, H3 Campus te garde en formation et t'accompagne pour trouver une nouvelle entreprise. Tu peux rester en formation jusqu'à six mois pendant cette recherche.

# 2. TU ES PROTÉGÉ SI TU EN PARLES

La loi interdit de te sanctionner, de te licencier ou de te traiter différemment parce que tu as signalé ou témoigné de faits de harcèlement, de bonne foi. Une sanction prise pour ce motif est nulle.

# 3. TU N'AS PAS BESOIN DE PREUVE

Tu n'as pas à monter un dossier avant de venir nous voir. Tu as le droit de parler d'un ressenti, d'un doute ou d'une situation que tu n'arrives pas à nommer. C'est notre travail de t'aider à y voir clair et de t'orienter.

## 3. CE QUE TU PEUX FAIRE

### ÉTAPE 1

Dès que possible, note pour toi : la date, l'heure, le lieu, ce qui a été dit ou fait et qui était présent. Conserve les messages, mails ou SMS. Ce n'est pas obligatoire pour signaler, mais cela peut beaucoup aider par la suite.

### ÉTAPE 2

**Au campus : contacte ton référent.** L'échange est confidentiel : il **t'écoute**, **t'accompagne** et **t'explique** les démarches possibles.

**Dans ton entreprise, tu peux aussi contacter** :
- Le **service RH** ou la **direction**
- Le **référent harcèlement** sexuel
- Les **représentants du personnel** (CSE)
- Le **médecin du travail**, tenu au secret médical.

### ÉTAPE 3

Si la **situation persiste** ou **si tu préfères être accompagné à l'extérieur**, plusieurs recours existent :

- **Inspection du travail :** peut **contrôler l'entreprise** et, en cas de risque sérieux, faire suspendre ton contrat avec maintien du salaire.
- **Médiateur de l'apprentissage :** intervient en cas de **litige lié à ton contrat.**
- **Défenseur des droits :** pour les **situations de discrimination.**
- **Police ou gendarmerie** : **pour porter plainte si les faits constituent une infraction**, notamment en cas de **harcèlement ou d'agression.**

## 4. CE QUI SE PASSE APRÈS TON SIGNALEMENT

Pour que tu saches à quoi t'attendre : ton référent te reçoit seul, dans un espace confidentiel, et rédige un compte rendu de votre échange.

Il t'explique clairement à qui les informations seront transmises et pourquoi. Aucune démarche n'est engagée sans que tu en sois informé.

Si tu ne te sens pas en sécurité pour retourner dans ton entreprise, tu peux rester en formation au CFA le temps que la situation soit traitée. Aucune confrontation ne sera organisée entre toi et la personne concernée.

Ton référent te recontactera ensuite pour faire un point de suivi et ton dossier ne sera pas clôturé sans retour vers toi.



### À SAVOIR

Si tu as moins de 18 ans et que les faits sont graves, la loi impose à H3 Hitema d'alerter les autorités, même sans ton accord. Tu en seras informé

**5. BESOIN D'AIDE ?**

# CONTACTS ET NUMÉROS EXTERNES À CONNAÎTRE

## MÉDIATEUR DE L'APPRENTISSAGE

C'est une personne neutre et indépendante, désignée par la chambre consulaire dont dépend ton entreprise.

Le médiateur t'aide, toi et ton employeur, à trouver une solution à l'amiable en cas de litige sur votre contrat d'apprentissage.

La saisine devient obligatoire si tu souhaites rompre ton contrat de ta propre initiative, après tes 45 premiers jours de formation pratique en entreprise.

**Scanne-moi**

## DÉFENSEUR DES DROITS

Une autorité administrative indépendante, inscrite dans la Constitution.

Elle ne dépend ni du gouvernement, ni de votre entreprise, ni de H3 Hitema.

Il défend gratuitement les personnes dont les droits ne sont pas respectés et lutte contre les discriminations. Ses juristes étudient votre situation, la qualifient juridiquement et vous accompagnent dans vos démarches.

## INSPECTION DU TRAVAIL

Signaler un problème et permettre un contrôle si nécessaire

0 806 000 126

## CONTACTS IMPORTANTS

Pour être écouté et orienté **3928** (gratuit et anonyme, du lundi au vendredi de 9h30 à 19h)
**OU** tchat sur antidiscrimination.fr//nous-contacter.fr

**Pour déposer un dossier**

Formulaire en ligne :
defenseurdesdroits.fr/nous-contacter-355

**Pour un RDV près de chez toi**

620 délégués reçoivent gratuitement :
defenseurdesdroits.fr/carte-des-delegues

**Renseignement généraux**

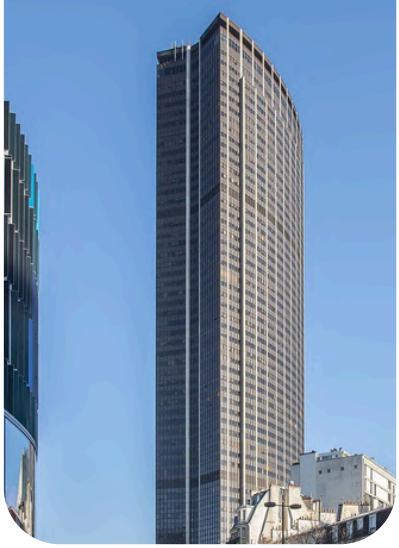
Tu peux téléphoner au numéro suivant :
**09 69 39 00 00**

**Par courrier, sans timbre**

Défenseur des droits,
Libre réponse 71120,
75342 Paris Cedex 07

# BIENVENUE

## À PARIS



Paris accueille chaque année de nombreux étudiants. Une **ville vivante idéal pour concilier études, vie étudiante et projets professionnels.**

**350 000**
ÉTUDIANTS

**200**
ÉTUDIANTS

**1000**
FORMATIONS SUPÉRIEURES

## INFOS JEUNE



Infos Jeunes est un service **gratuit et anonyme** qui t'informe et t'accompagne dans tes démarches. À Paris, tu y trouveras aussi des **services autour du logement, de l'emploi, du baby-sitting, des projets, du service civique et de nombreux bons plans et événements.**

## SE LOGER

Un service public gratuit pour rechercher un logement étudiant et être accompagné dans ses démarches.

les Crous

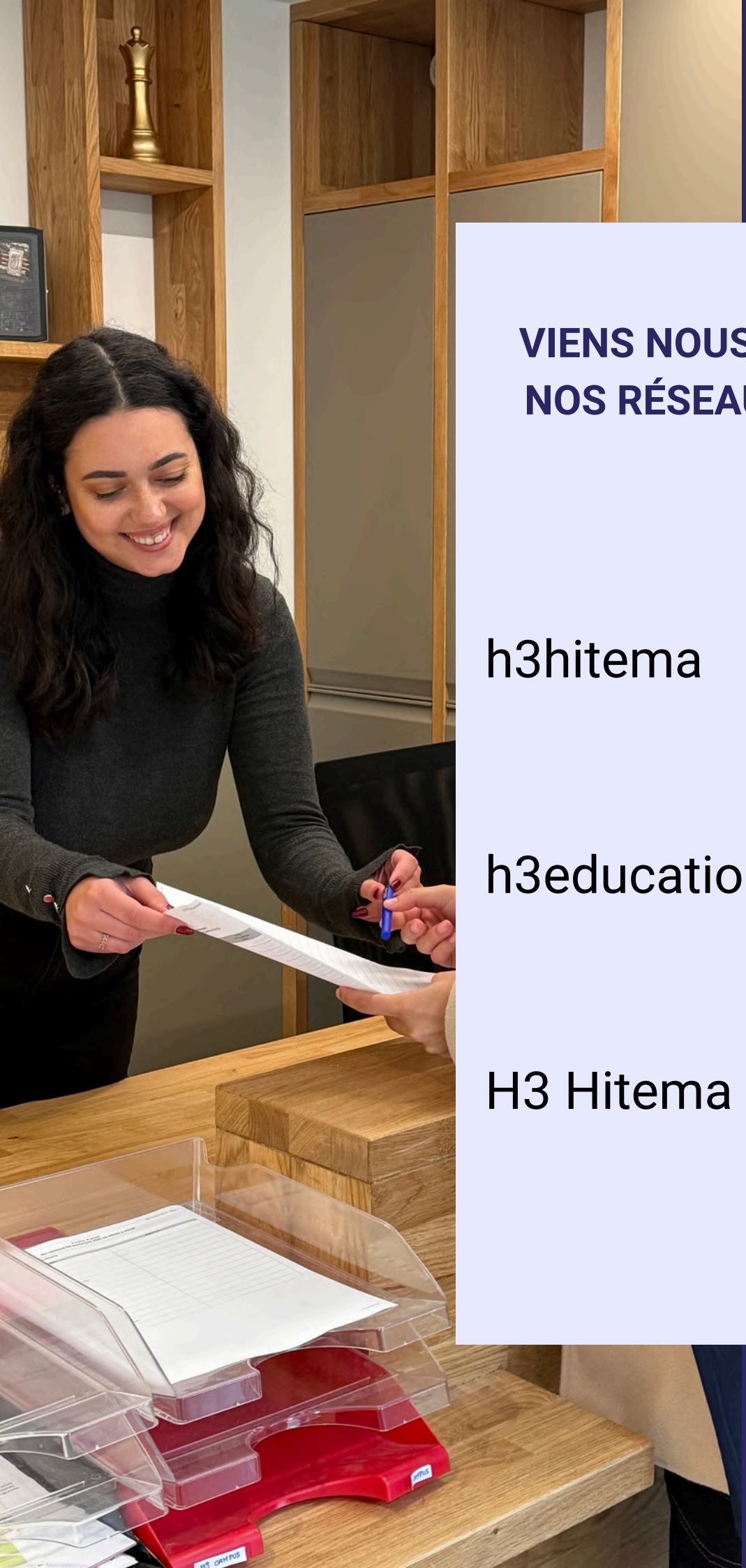
Logements en résidences universitaires à loyers encadrés, accessibles sous certaines conditions. Les demandes passent notamment par le Dossier social étudiant.




Un service public gratuit pour rechercher un logement étudiant et être accompagné dans ses démarches.

CLLAJ Paris

Des professionnels peuvent t'informer et t'accompagner dans ta recherche de logement, la constitution de ton dossier et les dispositifs d'aide existants.



## VIENS NOUS SUIVRE SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

h3hitema

h3education

H3 Hitema