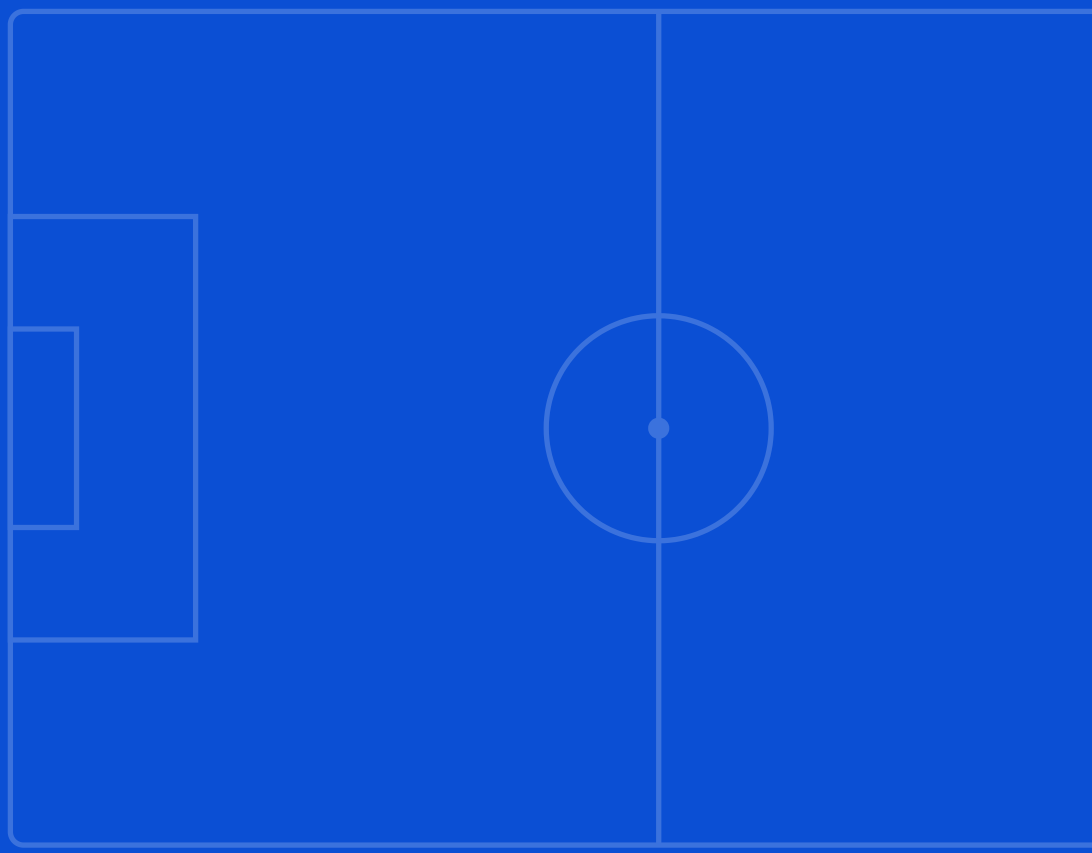
USAS Agency · Football & études aux États-Unis



Le guide du projet USA

Tout ce qu'il faut savoir pour jouer au football et étudier dans une université américaine : divisions, saison, calendrier, budget, anglais, visa et vie sur place.

Pour qui
Joueurs, joueuses et leurs parents

Édition
Novembre 2026

USAS Agency
Recommandée par la Ligue de Bretagne de Football

AVANT DE COMMENCER

Pourquoi ce guide

Je suis passé par là. Section sportive, Pôle Espoir de Bretagne, U18 R1 puis National 3… et assez vite, plus de suite logique entre le foot et les études.

Je suis parti aux États-Unis, à Lindsey Wilson, comme gardien. J'y ai joué, j'y ai étudié, et j'en suis revenu avec un diplôme, l'anglais et une autre vision de ce que le foot peut t'apporter.

Ce guide répond aux questions que se posent presque toutes les familles avant de se lancer. Lis-le tranquillement, **montre-le à tes parents**, et note tes questions : on en parlera ensemble pendant notre appel.

Une chose importante : chaque parcours est différent. Ton niveau, tes notes et ton anglais changent beaucoup les options et le budget. Ce guide te donne le cadre ; le reste, on le regarde pour toi.

Hugo Georges

Fondateur de USAS Agency

01	Pourquoi les États-Unis	3
02	Les divisions	4
03	Une saison là-bas	5
04	Le calendrier du projet	6
05	Le budget	7
06	Les autres frais	8
07	Notes, éligibilité et anglais	9
08	Visa et administratif	10
09	La vie sur le campus	11
10	Le foot au quotidien	12
11	Les questions qu'on nous pose	13
12	Pour les parents	14
13	Comment on t'accompagne	15

01 · POURQUOI LES ÉTATS-UNIS

Jouer et étudier, au même endroit

Aux États-Unis, le sport de haut niveau se pratique à l'université. Tu ne choisis pas entre le foot et les études : tu fais les deux, avec un emploi du temps pensé pour ça.

Un vrai diplôme

Un **Bachelor** en 4 ans (niveau bac+4) dans le domaine que tu choisis : business, sport, communication, ingénierie, santé...

L'anglais, pour de bon

Quatre ans à vivre, étudier et jouer en anglais. Tu reviens bilingue, ce qui compte ensuite dans n'importe quel métier.

Des conditions de pro

Terrains, salle de muscu, staff médical, analyse vidéo, déplacements en équipe : le cadre est souvent meilleur que dans beaucoup de clubs en France.

Des bourses

Les universités financent une partie des frais des joueurs qu'elles recrutent. C'est ce qui rend le projet possible pour beaucoup de familles.

Une suite logique après les sections sportives

En France, même en U18 ou U19 Nationaux, beaucoup de joueurs arrivent à un moment où il faut choisir : continuer le foot sans garantie, ou privilégier les études. Le modèle américain évite ce choix. Tu continues à jouer à bon niveau, tu obtiens un diplôme, et tu gardes des portes ouvertes : le football semi-pro ou pro, un master, ou un retour en France avec un CV différent.

> **Ce que ce n'est pas.** Ce n'est pas une voie garantie vers le football professionnel, ni des vacances. Les journées sont chargées, les notes comptent pour rester dans l'équipe, et la concurrence est réelle. C'est justement pour ça que le projet a de la valeur.

02 · LES DIVISIONS

Cinq niveaux, pas un classement unique

Le football universitaire est organisé en plusieurs fédérations. Chaque division a son niveau, ses règles de bourses et son profil de joueurs. « Plus haut » ne veut pas toujours dire « mieux pour toi ».

DIVISION	PROGRAMMES*	BOURSES SPORTIVES	À RETENIR
NCAA D1	213 hommes 350 femmes	Possibles, partielles ou complètes	Le plus haut niveau universitaire. Exigences scolaires et sportives élevées, places rares pour les internationaux. **Effectif limité à 28 dans de nombreuses universités**
NCAA D2	203 hommes 260 femmes	Possibles, le plus souvent partielles	Très bon niveau, beaucoup d'internationaux. Les bourses sont réparties entre les joueurs.
NCAA D3	407 hommes 419 femmes	Aucune bourse sportive	Des aides académiques (selon tes notes) peuvent compenser. Souvent de très bonnes universités.
NAIA	Plusieurs centaines	Possibles (jusqu'à 12 équivalents par équipe)	Fédération indépendante de la NCAA, avec de nombreux internationaux. Bon niveau, souvent des petites universités privées.
NJCAA (JUCO)	Plusieurs centaines	Selon la division (D1, D2, D3 de la NJCAA)	Universités en 2 ans, moins chères. Un tremplin : beaucoup de joueurs rejoignent ensuite une université en 4 ans.
U Sports	Canada	Aides plus limitées	L'équivalent canadien. Une option à regarder selon ton profil.

* Nombre d'équipes NCAA 2025-26 (prévisionnel publié par la NCAA). Les chiffres changent légèrement chaque année.

Depuis 2025-26, en NCAA D1, les universités qui appliquent le nouvel accord (« House settlement ») n'ont plus de plafond de bourses par sport, mais un **effectif maximum de 28 joueurs** en football. Plus d'argent possible, mais moins de places.

La bonne division, c'est celle où **tu joues**, où ton diplôme t'intéresse et où le reste à charge est compatible avec le budget de ta famille. On la cherche avec toi.

03 · UNE SAISON LÀ-BAS

Une saison courte et très intense

Le football universitaire se joue surtout à l'automne. Beaucoup de matchs en peu de temps, puis une deuxième partie d'année consacrée au travail, aux matchs amicaux et aux études.

AOÛT

Pré-saison

Arrivée avant la rentrée, entraînements biquotidiens, tests physiques.

SEPT. – NOV.

La saison

En général deux matchs par semaine, en semaine et le week-end.

NOV. – DÉC.

Les phases finales

Tournoi de conférence, puis tournoi national pour les meilleures équipes.

JANV. – AVRIL

Le « spring »

Entraînements, muscu, matchs amicaux. Le moment pour progresser.

Une semaine type en saison

- **Le matin :** cours (environ 12 à 15 heures par semaine en classe).
- **L'après-midi :** entraînement, soins, muscu, vidéo.
- **Le soir :** devoirs, parfois des heures d'étude encadrées pour les nouveaux.
- **Les matchs :** souvent en milieu de semaine et le week-end, avec des déplacements en bus ou en avion.

Et l'été ?

Mai marque la fin de l'année universitaire. Beaucoup de joueurs rentrent en France. D'autres restent pour jouer dans des ligues d'été, comme l'**USL League Two**, qui réunit des universitaires et des jeunes en route vers le pro.

C'est aussi par là que se créent des passerelles vers le football semi-professionnel et professionnel aux États-Unis.

> Le rythme surprend au début : les cours continuent pendant la saison et les professeurs ne décalent pas les examens pour un match. L'organisation devient vite ta meilleure qualité.

04 · LE CALENDRIER DU PROJET

Plus tu t'y prends tôt, plus tu as de choix

Le départ se fait en **août** (rentrée principale) ou en **janvier** (rentrée de printemps). Voici le calendrier type pour un départ en août, en partant de ta classe de première.

12 à 18 mois avant	**Préparer ton profil** Bulletins, vidéo de tes meilleures actions, premier test d'anglais ou entraînement au test. C'est la base de tout.
Septembre – décembre	**Rencontrer les coachs** Ton profil est présenté aux universités qui te correspondent. Les coachs intéressés reviennent vers nous, puis échangent avec toi en appel vidéo.
Décembre – avril	**Recevoir et comparer les offres** Prix affiché, bourses, reste à charge, cursus, temps de jeu probable. On compare, on négocie quand c'est possible, et tu choisis avec ta famille.
Février – juin	**Admission et éligibilité** Dossier d'admission, relevés traduits, preuve de ressources, inscription auprès de l'organisme d'éligibilité de la division (NCAA ou NAIA).
Mai – juillet	**Visa et départ** Réception de l'I-20, rendez-vous à l'ambassade, visa étudiant, bac, logement, billet d'avion.
Début août	**Arrivée sur le campus** Pré-saison avec l'équipe, puis rentrée universitaire.

> Tu es déjà en terminale, ou déjà bachelier ? C'est souvent encore possible, en particulier pour un départ en janvier ou en passant par une JUCO. Attention seulement à ton âge pour la NCAA D1 (voir page 9).

05 · LE BUDGET

Prix affiché et reste à charge

C'est la question la plus importante pour les familles, et celle où il y a le plus d'idées reçues. Le prix affiché par une université n'est presque jamais ce que paie un joueur recruté.

Ce que comprend le prix affiché

Les frais de scolarité, le logement, les repas, et souvent l'assurance et quelques frais annexes. Pour un étudiant international, il va en général de **15 000 à 30 000 $** par an dans une JUCO, à **35 000 – 60 000 $** et plus dans une université privée.

Ce qui vient en déduction

- **La bourse sportive**, versée par l'équipe.
- **Les bourses académiques**, selon tes notes.
- **Les aides de l'université** pour les internationaux.

Ce qui fait varier ton reste à charge

Ton niveau et ton poste, tes notes, ton niveau d'anglais, la division, le moment où tu te lances… et la négociation avec le coach.

EXEMPLE DE CALCUL (FICTIF)

Prix affiché	40 000 $
Bourse sportive	**– 18 000 $**
Bourse académique	**– 10 000 $**
Aide internationale	**– 4 000 $**
Reste à charge	**8 000 $ / an**

Un cas réel accompagné par USAS

Une université affichée à **35 000 $ par an**, ramenée à un reste à charge d'environ **5 000 € par an** après bourses et négociation.

Chaque dossier est différent : ce n'est pas une promesse, c'est ce que la négociation peut permettre.

Pour une famille aux revenus moyens, l'objectif est simple : trouver des universités où **le reste à charge entre dans votre budget**. On en parle dès le premier appel, pour ne viser que des options réalistes pour vous.

06 · LES AUTRES FRAIS

Ce qu'il faut prévoir en plus

En dehors de l'université, quelques frais reviennent pour toutes les familles. Les montants ci-dessous sont des ordres de grandeur à vérifier au moment du départ.

Une seule fois, avant le départ

Test d'anglais	Environ 70 $ (Duolingo) ; TOEFL et IELTS plus chers
Éligibilité	Compte NCAA Eligibility Center : 170 $ pour un international (D1, D2). Frais équivalents pour la NAIA.
Visa F-1	185 $ de frais de dossier
SEVIS	350 $ (enregistrement étudiant)
« Visa integrity fee »	250 $: nouveaux frais américains, déjà demandés par certains consulats
Traductions	Bulletins et diplôme en anglais

Chaque année

Billets d'avion	Un ou deux allers-retours selon les vacances
Assurance santé	Souvent exigée par l'université ; parfois incluse dans le prix affiché
Vie courante	Téléphone, sorties, achats personnels : souvent 100 à 250 $ par mois
Livres et matériel	Variable selon le cursus

> Bonne nouvelle : l'équipement de foot, les soins et les déplacements avec l'équipe sont pris en charge par l'université.

> Les honoraires de USAS Agency sont présentés à part, pendant notre appel. Dans nos documents, ils ne sont jamais mélangés avec le budget de l'université, pour que tu voies clairement chaque montant.

Ce qui ouvre (ou ferme) des portes

Tes notes comptent deux fois

Pour être **admis** à l'université, et pour obtenir des **bourses académiques** qui baissent le reste à charge. Les bulletins de seconde, première et terminale sont regardés. Chaque université a ses propres exigences : un bon dossier scolaire multiplie les options.

L'éligibilité sportive

Pour jouer, il faut être déclaré éligible par la fédération de la division :

- **NCAA D1 et D2 :** NCAA Eligibility Center (dossier scolaire et questionnaire « amateur » sur ton passé de joueur).
- **NAIA :** PlayNAIA.
- **NCAA D3 et NJCAA :** vérification par l'université.

> Nouveau en NCAA D1 depuis 2026 : 5 saisons sur 5 ans. Le compteur démarre à ton entrée à l'université ou l'année universitaire qui suit tes 19 ans, selon ce qui arrive en premier. Une année « blanche » après le bac peut donc compter. On vérifie ta situation au cas par cas.

Quel test d'anglais passer ?

Duolingo English Test	En ligne, depuis chez toi, environ 1 h, résultats en 2 jours. Accepté par la grande majorité des universités qui recrutent des internationaux.
TOEFL iBT	Le plus connu. Nouvelle notation de 1 à 6 depuis janvier 2026 (4 = niveau B2).
IELTS	Reconnu partout, en centre d'examen.

Les minimums dépendent de chaque université. Pour te repérer, beaucoup demandent autour de **90 à 110 au Duolingo** ou **6 à 6,5 à l'IELTS** ; certaines JUCO et petites universités sont moins exigeantes.

Notre conseil

Vise un niveau **B2**. Commence par le Duolingo (moins cher, plus rapide), entraîne-toi avec les tests gratuits en ligne, et passe-le tôt : tu pourras le repasser si besoin.

Le visa étudiant, étape par étape

Pour étudier aux États-Unis, il faut un visa étudiant **F-1**. Ça paraît long, mais c'est un enchaînement très balisé.

1 · Admission	**Lettre d'admission et preuve de ressources** L'université vérifie que la famille peut couvrir le reste à charge de la première année (relevé bancaire, attestation).
2 · I-20	**Le document clé** L'université t'envoie ton formulaire I-20. Vérifie ton nom, tes dates et les montants.
3 · SEVIS	**Payer les frais SEVIS** En ligne, avec le numéro inscrit sur ton I-20. Garde le reçu.
4 · DS-160	**Le formulaire en ligne** Puis paiement des frais de visa et prise de rendez-vous à l'ambassade des États-Unis à Paris (ou au consulat).
5 · Entretien	**Un rendez-vous de quelques minutes** Avec passeport, I-20, reçu SEVIS, confirmation DS-160, lettre d'admission et preuve de ressources. On te prépare aux questions.
6 · Visa	**Ton passeport revient avec le visa** Tu peux réserver ton vol : l'arrivée est possible jusqu'à 30 jours avant la date de début indiquée sur l'I-20.

Et aussi

Passeport valable au moins 6 mois après ton arrivée, carnet de vaccination, visite médicale sportive, assurance santé, formulaires de l'équipe.

Travailler là-bas ?

Avec le F-1 : jusqu'à 20 h par semaine sur le campus pendant l'année, et jusqu'à 12 mois de travail après le diplôme (OPT). Ces règles évoluent en ce moment : on te dira ce qui s'applique au moment de ton départ.

09 · LA VIE SUR LE CAMPUS

Ta nouvelle vie, concrètement

Un campus américain, c'est une petite ville : tu y dors, tu y manges, tu y étudies et tu t'y entraînes. Pour un premier départ, c'est rassurant.

Le logement

En résidence sur le campus (« dorm »), souvent en chambre partagée la première année, parfois avec un coéquipier. Plus tard, appartement possible.

Les repas

Un forfait repas (« meal plan ») donne accès à la cafétéria du campus, souvent à volonté. Ça fait partie du prix affiché.

Les cours

En petits groupes dans beaucoup d'universités, avec des professeurs disponibles. Contrôle continu : devoirs, partiels, projets.

L'encadrement

Un conseiller pédagogique, du tutorat gratuit, et un suivi des notes des joueurs par le département des sports.

La santé

Des soigneurs (« athletic trainers ») pour l'équipe et un centre de santé sur le campus. L'assurance santé est obligatoire.

Le quotidien

Carte SIM américaine, compte bancaire, pas besoin de voiture la plupart du temps : les coéquipiers et l'équipe s'organisent.

Les premières semaines

Le décalage, la langue, la nourriture, l'éloignement : c'est normal que les premières semaines soient intenses. L'équipe devient vite une deuxième famille, et les internationaux s'entraident beaucoup. Le service des étudiants internationaux de l'université t'accompagne aussi pour l'administratif.

> Les parents peuvent venir voir un match ou rendre visite : il suffit en général d'une autorisation de voyage en ligne (ESTA) pour un séjour touristique.

Ce qui change sur le terrain

Ce qui est fourni

- Tenues d'entraînement et de match, souvent un sac et des affaires aux couleurs de l'université.
- Les chaussures dans certains programmes, selon l'équipementier de l'université.
- Les soins, la récupération, la salle de muscu avec un préparateur physique.
- Les déplacements, l'hébergement et les repas pendant les matchs à l'extérieur.

Le style de jeu

Très athlétique, avec beaucoup d'intensité et de rotations. Les joueurs français sont souvent appréciés pour leur lecture du jeu et leur technique. Le temps de jeu se gagne à l'entraînement, comme partout.

Les règles de l'équipe

Présence, ponctualité, notes minimales pour rester éligible, comportement sur les réseaux sociaux : les universités sont exigeantes, et c'est aussi ce qui fait leur sérieux.

Et après ?

Chaque année, des joueurs passent de l'université au football professionnel ou semi-professionnel aux États-Unis : MLS (rarement), **USL**, ligues d'été. Ça reste une minorité, et ça demande un très haut niveau.

La plupart des joueurs construisent autre chose : un premier emploi aux États-Unis, un master, un retour en France avec un diplôme américain et un anglais courant.

Notre façon de voir

Le foot t'ouvre la porte, le diplôme reste. On cherche des universités où **tu peux jouer** et où **ton cursus a du sens**, pas seulement le nom le plus connu.

Les questions de toutes les familles

Quel niveau faut-il ?

Il n'y a pas un seul niveau : la D1 recrute des joueurs de très haut niveau, la NAIA, la D2 ou une JUCO correspondent à beaucoup de joueurs de niveau régional ou national. Ta vidéo et ton parcours permettent de cibler.

Il faut parler anglais couramment ?

Non, pas au départ. Il faut un niveau suffisant au test (en général B1 à B2). Tu progresses très vite une fois sur place.

Une bourse, c'est pour 4 ans ?

Elle est en général attribuée pour un an et renouvelée chaque année. Les conditions (blessure, résultats scolaires) dépendent de l'université : on les vérifie avant de signer.

Et si je me blesse ?

Tu es soigné par le staff médical de l'université, avec ton assurance santé. Le maintien de la bourse dépend de l'université : c'est un point à lire dans l'offre.

Le diplôme est-il reconnu en France ?

Un Bachelor américain est un diplôme étranger de niveau bac+4. Pour un master ou un concours en France, chaque établissement étudie le dossier.

Et si ça ne se passe pas bien ?

On en parle tôt. Changer d'université est possible (transfert), et on reste en contact pendant la première année pour éviter d'en arriver là.

On peut partir en janvier ?

Oui, beaucoup d'universités accueillent des joueurs en janvier. Tu arrives pour le « spring », ce qui laisse le temps de s'adapter avant la saison.

Les filles aussi ?

Oui, et il y a même plus d'équipes féminines que masculines en NCAA. Les opportunités sont nombreuses.

Je n'ai pas de vidéo, c'est grave ?

Non. Une vidéo de 3 à 5 minutes de tes meilleures actions est nécessaire, mais on peut la construire ensemble à partir de tes matchs.

Combien de temps pour avoir une réponse ?

Les premiers retours de coachs arrivent souvent en quelques semaines. Les offres demandent plus de temps : c'est pour ça qu'on s'y prend tôt.

Ce que vous devez savoir

Laisser partir son enfant de l'autre côté de l'Atlantique, c'est une vraie décision. Voici ce qui rassure le plus les familles que nous accompagnons.

Un cadre très encadré

Coach, conseiller pédagogique, soigneurs, service des étudiants internationaux : votre enfant n'est jamais seul. Les universités suivent de près les notes et la présence de leurs joueurs.

Un budget connu à l'avance

Le reste à charge est écrit dans l'offre de l'université. On ne vise que des options compatibles avec le budget que vous nous indiquez.

Un projet d'études d'abord

Votre enfant choisit un diplôme qui a du sens pour lui. Le football est le moyen ; le diplôme et l'anglais restent quoi qu'il arrive.

Vous décidez

Chaque étape importante (le choix de l'université, l'offre, le budget) se décide avec vous. Rien ne se signe sans votre accord.

Ce qu'on vous demande

- Nous indiquer dès le départ un budget annuel réaliste pour les études, pour cibler les bonnes universités.
- Aider votre enfant à rassembler les documents (bulletins, passeport) et à passer le test d'anglais à temps.
- Être présents aux appels importants, en particulier avant de choisir une offre.

> Vous avez des questions ? Notez-les et venez au prochain appel avec votre enfant. Les parents sont les bienvenus à chaque étape.

13 · COMMENT ON T'ACCOMPAGNE

La suite, ensemble

USAS Agency accompagne chaque joueur de façon personnalisée : on construit ton projet, on te présente aux coachs, on négocie les bourses, et on reste là jusqu'à ton installation sur le campus.

1

Un premier appel

On fait connaissance, on parle de ton parcours, de tes objectifs et du budget de ta famille.

2

Ton dossier

Bulletins, vidéo, niveau d'anglais : on rassemble ce qui permet d'évaluer ton profil.

3

Ton bilan

On te dit honnêtement quelles divisions et quel type d'universités sont réalistes pour toi.

4

On fait le point

Avec tes parents, on décide si on lance le projet ensemble.

Prochaine étape : notre premier appel (30 minutes).

Réponds simplement au message de Hugo avec tes disponibilités dans la semaine, et on fixe un créneau ensemble.

Avant l'appel, si tu peux : tes derniers bulletins, une vidéo ou des liens de matchs, ton niveau d'anglais, et la liste de tes questions.

usasportsagency.com · Instagram @usasagency

Informations vérifiées en novembre 2026 auprès de sources officielles (NCAA, NAIA, ETS, département d'État américain) et spécialisées. Les règles, montants et minimums évoluent : ils sont confirmés pour chaque joueur au moment du projet.