

# Mon séjour en France et en Europe !

## ➔ JE VISITE, JE VOYAGE

### FRANCE

- ✓ Offices du tourisme en France : [www.tourisme.fr](http://www.tourisme.fr)
- ✓ Le portail de la France : [www.france.fr/vivre/detente/manifestations-culturelles-et-sportives](http://www.france.fr/vivre/detente/manifestations-culturelles-et-sportives)
- ✓ Fédération française des festivals internationaux de musique : [www.francefestivals.com](http://www.francefestivals.com)
- ✓ Centre des monuments nationaux : [www.monuments-nationaux.fr](http://www.monuments-nationaux.fr)
- ✓ Liste des musées nationaux : [www.rmn.fr/francais/musees/](http://www.rmn.fr/francais/musees/)

Je visite : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Horaire et jours d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tarif : \_\_\_\_\_

Trajet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je visite : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Horaire et jours d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tarif : \_\_\_\_\_

Trajet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### ➔ Acheter un billet de train à l'avance sur internet

[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

Pour prévoir votre trajet et obtenir un meilleur tarif, vous pouvez acheter votre billet de train à l'avance sur internet. Choisissez l'impression du billet électronique, si elle est proposée, plutôt que le retrait à une borne automatique à la gare (plus compliqué, vous devrez utiliser la même carte bancaire que celle qui a servi à l'achat).

La gare de départ est indiquée sur le ticket et sur la confirmation d'achat que vous recevrez par internet.

# Mon séjour en France et en Europe !

## ➔ JE VISITE, JE VOYAGE

### EUROPE

- ✓ Pass train en Europe : <http://francais.interrail.eu/enfr/>
- ✓ Bus : [www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr)
- ✓ Site de l'Union Européenne : [http://europa.eu/travel/index\\_fr.htm](http://europa.eu/travel/index_fr.htm)
- ✓ Portail européen de la jeunesse : [http://europa.eu/youth/travelling\\_europe/index\\_eu\\_fr.html](http://europa.eu/youth/travelling_europe/index_eu_fr.html)
- ✓ Sites de réservation d'avion : [www.kayak.com](http://www.kayak.com) - [www.skyscanner.com](http://www.skyscanner.com) - [www.expedia.fr](http://www.expedia.fr)

Je visite : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Horaire et jours d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tarif : \_\_\_\_\_

Trajet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Je visite : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Horaire et jours d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tarif : \_\_\_\_\_

Trajet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### PLUS LOIN...

Je visite : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Horaire et jours d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tarif : \_\_\_\_\_

Trajet: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## COMBIEN COÛTE?

Compte tenu des nombreuses réductions attachées au statut d'étudiant, la moyenne pour un budget mensuel se situe entre 800 euros en province et 1000 euros à Paris.

### Nourriture - Repas - Vie quotidienne

- ✓ 1 baguette de pain : 0,80 €
- ✓ 1 café : 1 à 2 €
- ✓ 1 camembert : 2 €
- ✓ 1 croissant : 1 €
- ✓ 1 kg de pâtes : 1 €
- ✓ 1 kg de pommes de terre : 1,20 €
- ✓ 1 kg de riz : 1,90 €
- ✓ 1 litre de lait : 1,20 €
- ✓ 6 œufs : 1,50 €
- ✓ 1 repas au restaurant universitaire (RU) : 3,05 €
- ✓ 1 repas dans un « fast-food » : 7 €
- ✓ 1 restaurant de quartier : 10 à 20 €
- ✓ 1 sandwich : 3 à 5 €
- ✓ 1 paquet de 20 cigarettes : 6 €
- ✓ 1 journal : 1,50 €
- ✓ 1 timbre poste : 0,50 € (Europe)
- ✓ 1 jeu de photos d'identité dans un photomaton : 4 photos pour 5 €
- ✓ 1 carte de téléphone pour cabines téléphoniques publiques : 50 ou 120 unités de 7,50 à 15 €
- ✓ 1 machine dans une laverie : 4,5 €

### Culture - loisirs

- ✓ 1 entrée au cinéma tarif étudiant : environ 7,50 € (certaines chaînes de cinémas nationales – UGC, Gaumont – proposent des cartes illimitées à 30 euros/mois).
- ✓ 1 entrée au musée : 5 à 10 €
- ✓ 1 entrée à la piscine tarif étudiant : 1,70 €
- ✓ 1 journal : 1,20 €
- ✓ 1 lecteur DVD : 50 à 150 €
- ✓ 1 lecteur MP3 : 20 à 150 €
- ✓ 1 livre de poche : environ 6 €
- ✓ 1 nuit en chambre d'hôtel de bon confort (\*\*): 60 €
- ✓ 1 place de théâtre : 10 à 30 €

## COMBIEN COÛTE... ?

### Santé

#### Consultations médicales :

- Généraliste : à partir de 23 € (14 € remboursés).
- Psychiatre, Neuropsychiatre, Neurologue : à partir de 37 € (24 € remboursés).
- Gynécologue - Ophtalmologue : à partir de 28 € (19 € remboursés).
- Spécialiste : à partir de 25 € (19 € remboursés).
- Dentiste : au moins 30 € (dépend du soin : traitement d'une carie, dévitalisation, détartrage...).

#### Équipement électroménager, internet

- ✓ 1 abonnement internet : entre 20 et 50 €/mois selon les formules (internet-tv-téléphone, illimité vers plusieurs dizaine de pays étrangers selon les prestations).
- ✓ 1 abonnement téléphone portable : à partir de 30 €/mois selon les fournisseurs (Orange, Bouygues, SFR) ; il existe des forfaits bloqués et/ou par carte disponible dans les bureaux de tabac (à partir de 5 €).
- ✓ Four micro-ondes : de 120 à 215 €
- ✓ Aspirateur : de 60 à 110 €
- ✓ Fer à repasser : de 25 à 45 €
- ✓ Téléviseur : de 110 à 200 €
- ✓ Lecteur CD : de 55 à 190 €
- ✓ Un compact-disque : 20 €

#### Transport/Voyages

- ✓ 1 aller-retour Paris-Barcelone en avion : 100 à 150 €
- ✓ 1 aller-retour Paris-Bruxelles-Amsterdam en Thalys : 100 à 120 €
- ✓ 1 aller-retour Paris-Londres en Eurostar : 100 à 150 €
- ✓ 1 aller-retour Paris-Nice en TGV : 140 € (si réservé suffisamment à l'avance le prix peut descendre à 50 €)
- ✓ 1 nuit en chambre d'hôtel de bon confort (\*\*): 80 €
- ✓ 1 carte mensuelle de transport à Paris : de 60 (dans Paris) à 123 € (lointaine banlieue)
- ✓ 1 litre d'essence : 1,70 €
- ✓ 1 vélo municipal : 1 € par jour, gratuit les 30 premières minutes à Paris, ces services – Vélib', Vélov, V3 – existent dans plusieurs grandes villes, les tarifs sont donc variables

## TRAVAILLER / FAIRE UN STAGE

### TRAVAILLER PENDANT LES ÉTUDES

Le titre de séjour (VLS-TS validé par l'OFII qui vaut titre de séjour) portant la mention « étudiant » donne droit à l'exercice d'une activité professionnelle salariée de 60% de la durée de travail annuelle (soit 964 heures par an), sans autorisation administrative préalable. Les heures de stage, rémunérées ou non, effectuées par l'étudiant dans le cadre de ses études (avec une convention de stage), ne sont pas décomptées.

#### ↳ Contrat de travail / promesse d'embauche

Ces documents sont indispensables et sont soumis à des règles précises régies par la loi du travail. Ces règles vous protègent en cas de conflit avec votre employeur et vous permettent de travailler en toute légalité.

Le contrat de travail doit préciser :

- la qualification
- le salaire brut mensuel ou son taux horaire brut
- la période d'emploi
- le lieu, les jours et horaires de travail

Le portail de l'administration française :

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) > Etranger - Europe > Etrangers en France

#### ↳ À noter

*L'employeur doit faire une déclaration d'emploi accompagnée du titre de séjour de l'étudiant à la préfecture de police du lieu de résidence de l'étudiant, 2 jours ouvrables avant l'embauche.*

#### ↳ Salaire

Il existe en France un salaire minimum, le SMIC (Salaire Minimum Interprofessionnel de Croissance) dont le montant horaire est de 9,43 euros bruts (c'est à dire avant prélèvement des cotisations sociales obligatoires, environ 20% par heure de travail effectif). La durée du travail est limitée en France à 35 heures par semaine.

## TRAVAILLER / FAIRE UN STAGE

### ↳ Trouver un emploi

Pensez à passer des annonces chez les commerçants de votre quartier, lisez les journaux d'annonces gratuits du quartier, surveillez les panneaux d'affichage de votre établissement, dans les supermarchés, n'hésitez pas à en parler...

- ✓ les cours de langue
- ✓ la garde d'enfant
- ✓ les traductions
- ✓ les emplois de télé-acteurs / télé-vendeurs, télé-enquêteurs..
- ✓ les emplois de serveurs, plongeurs, cuisiniers..., notamment dans des chaînes de restauration rapide.

### ↳ L'emploi étudiant au sein des établissements d'enseignement supérieur

Les étudiants étrangers ont la possibilité d'occuper un emploi étudiant au sein des établissements publics d'enseignement supérieur. Il s'agit d'un recrutement par contrat pour exercer diverses activités : accueil des étudiants, assistance et accompagnement des étudiants handicapés, tutorat, soutien informatique et aide à l'utilisation des nouvelles technologies, animations culturelles, scientifiques, sportives et sociales, aide à l'insertion professionnelle, promotion de l'offre de formation. Les contrats sont conclus pour une période maximale de 12 mois entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 31 août. La durée effective de travail n'excède pas 670 heures entre le 1<sup>er</sup> septembre et le 30 juin et ne peut excéder 300 heures entre le 1<sup>er</sup> juillet et le 31 août.

### ↳ Adresses utiles

- ✓ Les Centres Régionaux des Œuvres universitaires et Scolaires - CROUS proposent, dans chaque région de France des emplois à l'attention des étudiants. Annonces affichées dans leurs locaux ou sur leur site internet : [www.crous.fr](http://www.crous.fr)
- ✓ Le Centre d'Information et de Documentation Jeunesse (CIDJ) et ces centres régionaux (CRIJ) diffusent des annonces dans leurs locaux et vous informe : [www.cidj.asso.fr](http://www.cidj.asso.fr)
- ✓ Studyrama : [www.studyrama.com](http://www.studyrama.com)
- ✓ L'Étudiant : [www.letudiant.fr/jobsstages.html](http://www.letudiant.fr/jobsstages.html)

## Avant le départ

### Préparez votre séjour

#### ➤ Le plus tôt possible / LOGEMENT

##### ●●● CONSEIL

- Contactez le Service des Relations Internationales de votre établissement qui peut vous conseiller pour la recherche d'un logement.
- Si vous n'avez pas de logement permanent en arrivant, pensez à réserver une chambre dans une auberge de jeunesse, ou dans un hôtel, pour vos premiers jours en France.
- Vérifiez la proximité entre votre lieu d'études, le centre ville et votre logement.

##### ➤ À noter

Que ce soit pour un trouver un logement dans le secteur privé ou en résidence universitaire, le réseau des CROUS a mis en place une plateforme de recherche de logement : [www.lokaviz.fr](http://www.lokaviz.fr). Y sont présentées les annonces pour un logement en résidence universitaire ainsi que la procédure d'admission. Pour les annonces dans le parc privé, le label LOKAVIZ garantit la qualité du logement, un loyer d'un montant en accord avec la prestation, une localisation adaptée.

##### ➤ Réserver un logement provisoire pour avoir un point de chute

- ✓ Dans une auberge de jeunesse (25-35 euros/nuit selon la ville) : [www.fuaj.org](http://www.fuaj.org)
- ✓ Dans un hôtel (50-90 euros/nuit selon la ville) : [www.booking.com](http://www.booking.com) - [www.hotels.com](http://www.hotels.com) - [www.kayak.com](http://www.kayak.com)
- ✓ Chez l'habitant, pour de courts séjours : [www.atomeparis.com](http://www.atomeparis.com) - [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com) - <http://fr.chambrealover.com/location> - <http://fr.bedycasa.com> ...

## Avant le départ

### Préparez votre séjour

#### ➤ Le plus tôt possible / LOGEMENT

##### AVOIR UN LOGEMENT AVANT D'ARRIVER EN FRANCE

##### ➤ Logement dans l'établissement d'accueil

Mis à part les universités, de nombreuses écoles bénéficient d'un parc de logement. Prévenir, dès votre acceptation dans l'établissement, le service logement ou le service des Relations Internationales pour réserver votre logement.

##### ➤ Chercher un logement dans le secteur privé

##### ✓ Résidence étudiante privée

Il existe de nombreux réseaux de résidences étudiantes privées qui proposent des offres de logements sur internet dans toute la France : [www.adele.org](http://www.adele.org) - [www.studelites.com](http://www.studelites.com) - [www.estudines.com](http://www.estudines.com) - [www.fac-habitat.com](http://www.fac-habitat.com) - [www.lamyresidences.com](http://www.lamyresidences.com) - [www.icade-immobilier.com](http://www.icade-immobilier.com) - [www.suitetudes.com](http://www.suitetudes.com)

##### ✓ Location chez un particulier

Vous pouvez contacter à l'avance un propriétaire (particulier) ou une agence depuis votre pays pour réserver un logement dès votre arrivée. Il vous sera demandé des justificatifs à envoyer par internet, puis à présenter au moment de l'entrée dans le logement.

**ATTENTION** : ne pas payer plusieurs mois de loyer à l'avance depuis votre pays... car il existe des annonces douteuses...

Voir plutôt : [www.entrepaticuliers.com](http://www.entrepaticuliers.com) - [www.pap.fr](http://www.pap.fr) - [www.paruvenu.fr/immobilier](http://www.paruvenu.fr/immobilier) - [www.seloger.com](http://www.seloger.com)

##### ✓ Colocation

Un mode de partage d'appartement, moins cher et de plus en plus répandu chez les étudiants. Les colocataires souscrivent ensemble un bail auprès du propriétaire, le nom de chacun des colocataires doit figurer sur le contrat de location.

[www.colocation.fr](http://www.colocation.fr) - [www.colocation.vivastreet.fr](http://www.colocation.vivastreet.fr) - [pap.fr/annonce/colocation](http://pap.fr/annonce/colocation) - [www.colocationfrance.fr](http://www.colocationfrance.fr) - [www.easycoloc.com](http://www.easycoloc.com) - [www.ma-colocation.com](http://www.ma-colocation.com) - [www.okroommate.com](http://www.okroommate.com) - [www.koloc.org](http://www.koloc.org)

##### ➤ Chercher un logement en Cité Universitaire

Les étudiants boursiers sont prioritaires sur ces logements.

##### ✓ Etudiants en mobilité individuelle

Renseignez vous auprès de votre CROUS pour connaître les conditions d'éligibilité à ces logements. [www.cnous.fr](http://www.cnous.fr)

##### ✓ Etudiants en échange

Des places dans les résidences universitaires, ou dans le parc de logements de l'établissement leur sont parfois réservées. Se renseigner auprès du service des Relations Internationales de votre établissement d'accueil.

##### Plus d'information :

<http://www.campusfrance.org/fr/page/trouver-un-logement>

## Avant le départ

### Préparez votre séjour

#### ➔ 1 mois minimum / VISA

##### ●●● CONSEIL

➔ Dès réception de votre attestation d'admission, commencez les démarches pour votre demande de visa, le plus tôt est le mieux.

➔ Dans tous les cas, passez à votre Espace Campus France : contacts sur [www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org) > Tous les Espaces ●●

##### VOTRE VISA POUR LA FRANCE

Il existe plusieurs types de visas : le visa court séjour (moins de 90 jours), le visa étudiant concours, le visa de long séjour pour études-titre de séjour (VLS-TS), le visa de long séjour "scientifique-chercheur".

Dans tous les cas, la demande se fait auprès du Consulat ou de l'Ambassade de France.

Renseignez vous pour savoir si :

➔ Vous êtes exempté de visa

➔ Vous avez besoin d'un visa « court séjour » (séjour inférieur à 90 jours)

Coût du visa : 60 €

➔ Vous avez besoin d'un visa « long séjour » (séjour supérieur à 90 jours)

Coût du visa : 90 €

Si vous obtenez un visa « court séjour » il n'y a pas d'autres formalités à accomplir une fois arrivé en France.

Annuaire des ambassades et consulats :

<http://www.mfe.org/index.php/Annuaire/Ambassades-et-consulats-francais-a-l-etranger>

##### OBTENIR UN VISA AVEC LA PROCÉDURE CEF

Dans les 31 pays à procédure CEF votre demande d'inscription est gérée par l'Espace Campus France. Après validation de votre dossier (réception de l'attestation d'inscription, entretien, test de langues) vous serez invité à vous présenter pour effectuer la demande de visa au Consulat de France dont vous dépendez.

## Avant le départ

### Préparez votre séjour

#### ➔ 1 mois minimum / VISA

##### LISTE DES PIÈCES GÉNÉRALEMENT DEMANDÉES POUR OBTENIR UN VISA POUR LA FRANCE

(cette liste dépend de chaque pays et du type de visa) :

- Passeport dont la validité dépasse de 3 mois la date d'expiration du visa (+ photocopie des pages principales : pages avec photo, date de validité du passeport, divers visas, etc.)
- Formulaire de demande de visa (disponible sur le site du consulat de France dans votre pays)
- Plusieurs photos d'identité récentes (format 35mm x 45mm)
- Carte d'identité ou de résident permanent dans votre pays (+ photocopie recto-verso)
- Réservation d'avion et réservation de train
- Relevés bancaires des trois derniers mois (+ photocopie)
- Original du billet d'avion ou preuve de paiement (+ photocopie)
- Preuve de confirmation de la réservation d'hôtel ou de logement
- Enveloppes affranchies

##### Puis, selon le cas

###### ➔ Études

- Attestation de pré-inscription/admission dans un établissement d'enseignement supérieur ou convocation aux épreuves préalables d'admission en France (+ photocopie)
- Attestation de scolarité pour l'année en cours et dernier diplôme obtenu (+ photocopie)
- Preuve de paiement des frais d'inscription si l'établissement est non universitaire (+ photocopie)

###### ➔ Stage non rémunéré

- Original de la Convention de Stage entre l'employeur, l'établissement et vous, visé par la DIRECCTE - Direction Régionale des Entreprises, de la Concurrence, de la Consommation, du Travail et de l'Emploi (+ photocopie)
- Original de « l'Attestation d'Accueil » délivrée par la Mairie du lieu de résidence de votre lieu de stage (+ photocopie)

###### ➔ Travail scientifique

- Original du Protocole d'accueil établi par un organisme agréé et visé par la Préfecture ou, à défaut, contrat de travail visé par la DIRECCTE

Plus d'information :

<http://www.campusfrance.org/fr/page/le-visa-de-long-sejour-pour-etudes-titre-de-sejour-vls-ts>



## Avant le départ

### Préparez votre séjour

#### ➤ 1 mois minimum / ITINÉRAIRES QUOTIDIENS

##### ●●● CONSEIL

Je repère les lieux et trajets dans la ville où je vais étudier, je visualise les trajets.



##### MON SÉJOUR DANS LA VILLE D'ÉTUDES

###### ➤ Logement (temporaire ou permanent)

Adresse : \_\_\_\_\_

###### ➤ Établissement d'enseignement supérieur

Adresse : \_\_\_\_\_

Bus, métro, train : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

Trajet : \_\_\_\_\_

###### ➤ Bibliothèque universitaire

Adresse : \_\_\_\_\_

Bus, métro, train : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

Trajet : \_\_\_\_\_

###### ➤ Accès internet le plus proche

Adresse : \_\_\_\_\_

Bus, métro, train : \_\_\_\_\_

N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

Trajet : \_\_\_\_\_

## Avant le départ

### Préparez votre séjour

#### ➤ 1 mois minimum / ITINÉRAIRES QUOTIDIENS

##### MON SÉJOUR DANS LA VILLE D'ÉTUDES

###### ➤ Gare d'arrivée

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

Notes trajets : \_\_\_\_\_

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## Avant le départ

### Préparez votre arrivée

#### ➔ 1 mois minimum / CONTACTS

##### ●●● CONSEIL

Renseignez-vous auprès de votre Espace Campus France, beaucoup proposent des séances de préparation au départ.

Contacts sur [www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org) > Tous les Espaces ●●

##### MES CONTACTS EN FRANCE

###### ➔ Logement (temporaire ou permanent)

Adresse : \_\_\_\_\_

Contact pour le logement : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

###### ➔ Établissement d'enseignement supérieur

###### ✓ Service des Relations Internationales de mon établissement

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

###### ✓ Service d'Inscription

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

###### ✓ Département/UFR

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

## Avant le départ

### Préparez votre arrivée

#### ➔ 1 mois minimum / CONTACTS

##### MES CONTACTS EN FRANCE

###### ➔ Centre de Français Langue Etrangère (FLE) :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

###### ➔ Association d'étudiants étrangers de mon établissement :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Notes contacts : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Avant le départ

Préparez mon voyage et mon arrivée

### ➤ 1 semaine minimum

#### ●●● CONSEIL

- **Informez l'établissement** de votre arrivée : essayez de prendre rendez-vous, d'avoir des informations et les horaires pour l'inscription administrative, un contact dédié au service des Relations Internationales, les horaires et lieu du guichet d'accueil dédié, les dates de la semaine d'intégration.
- **Informez le logement** de votre arrivée : prise d'un rendez-vous pour état des lieux et remise des clés. ●●

En cas de retard de votre avion/train :

*n'oubliez pas de prévenir votre contact pour modifier ce rendez-vous.*

#### MA FEUILLE DE ROUTE EN DÉTAILS

➤ Mon voyage  TRAIN  AVION

Jour de départ : \_\_\_\_\_

Heure de départ : \_\_\_\_\_

Heure d'arrivée (heure locale) : \_\_\_\_\_

➤ Mon itinéraire jusqu'au lieu d'étude

Mon itinéraire aéroport/Paris : \_\_\_\_\_

Mon itinéraire dans Paris : \_\_\_\_\_

Mon itinéraire à l'arrivée dans ma ville d'études : \_\_\_\_\_

➤ À prendre dans mes bagages

- Un adaptateur électrique pour les prises françaises
- Quelques médicaments
- Un dictionnaire français
- Des vêtements appropriés : informations sur le climat en France : <http://france.meteofrance.com>

## Avant le départ

Préparez mon voyage et mon arrivée

### ➤ 1 semaine minimum

#### ➤ Bon à savoir

*Ce qu'il est préférable de laisser chez soi : les stupéfiants et les psychotropes (sauf ordonnance), les contrefaçons, certains végétaux et produits végétaux, des espèces animales et végétales protégées... Toute l'information : [www.douane.gouv.fr](http://www.douane.gouv.fr)*

#### LES DOCUMENTS À GARDER SUR VOUS

(en cas de problème de bagage)

##### ➤ Documents d'identité

- Ressortissants de l'Espace Économique Européen et Suisse : carte nationale d'identité ou passeport en cours de validité
- Autres nationalités : passeport valide pour la durée du séjour + visa
- Pour tous : extrait de naissance (traduction et copie conforme)
- Permis de conduire : si vous voulez conduire en France, louer une voiture pour un weekend, etc.

Documents pour les études :

- Attestation d'inscription dans l'établissement (noter les adresses et contacts de l'école ou université, département, UFR, service des Relations Internationales)
- Attestation de niveau de langue (français, anglais, etc.)
- Diplômes antérieurs : traduction et copie conforme

##### ➤ Santé

- Carnet de santé : original ou copie

##### ➤ Vie quotidienne

- Votre téléphone portable (en cas d'urgence) : activez l'option internationale si nécessaire
- Une carte bleue qui permet de retirer de l'argent en France (vérifiez les accords entre banques)
- Votre réservation de logement imprimée
- Les documents demandés pour l'entrée dans le logement
- Votre réservation de train imprimée
- L'itinéraire d'arrivée à l'aéroport imprimé (train, métro, bus..) : aéroports, train, bus, trajets à pied... (cf. fiche « 1 mois avant »).
- votre liste « contacts » (cf. fiche « 1 mois avant »)

*Je télécharge le document « Enjoy French Culture shock »  
sur [www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org)>vivre en France>Vie quotidienne*

## Arrivée en France

### ↘ le 1<sup>er</sup> jour

#### ●●● CONSEIL

- ↘ Vérifiez les itinéraires et les horaires des différents trajets jusqu'à votre hébergement, prévoir des alternatives en cas de retard d'avion, de train, de bus, etc.
- ↘ Avoir un téléphone qui fonctionne en France, en cas d'urgence et de problème de transport
- ↘ Avoir les numéros de vos contacts, logement, établissement en France.
- ↘ N'hésitez pas à discuter avec les français qui voyageront avec vous. C'est l'occasion de faire des rencontres et d'en savoir plus sur votre ville d'arrivée

#### ARRIVÉE À L'AÉROPORT

- Retirer de l'argent : il y a des distributeurs à l'aéroport et dans les gares où vous arriverez
- Acheter vos titres de transport (à Paris et/ou en province) : il est possible d'acheter des billets (train, bus) à une borne automatique en plusieurs langues. Paiement par carte bancaire accepté
- Retirer les billets de train achetés à l'avance à l'aéroport (borne SNCF) ou à la gare de départ
- Suivre l'itinéraire préparé (cf fiche « 1 semaine minimum »)

## Arrivée en France

### ↘ le 1<sup>er</sup> jour

#### ARRIVÉE DANS LA VILLE D'ÉTUDES

##### ↘ Transport

- Acheter quelques tickets de métro ou de bus
- Suivre l'itinéraire préparé (cf fiche « 1 semaine minimum »)

##### ↘ Rejoindre son logement (permanent ou temporaire)

##### ↘ Repérer le trajet pour rejoindre son établissement.

Contactez l'établissement pour organiser votre venue (inscription, carte d'étudiant, assurance, sécurité sociale, etc.), repérez le trajet.

##### ↘ Aller boire un café au café du quartier

##### ↘ Aller se balader en ville

## ➔ la 1<sup>ère</sup> semaine

### ➔ Communiquer

- Acheter une carte SIM française pour avoir un numéro ou vous joindre en France

### Et/ou

- Acheter une carte téléphonique internationale (tarifs préférentiels pour téléphoner dans certains pays)

### ➔ Rencontrer votre établissement

- Passage au service des Relations Internationales : rencontrer ses contacts, récupérer les informations sur l'établissement, sur les services proposés, le guichet d'accueil...
- Passage au service des inscriptions : valider l'inscription administrative, paiement des frais d'inscription et délivrance de la carte d'étudiant
- Sécurité sociale obligatoire : elle a été enregistrée et payée au moment de l'inscription administrative. Vous recevrez votre **Carte Vitale**, preuve de cette inscription, qui permet l'enregistrement automatique des actes médicaux pour leur remboursement par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). Demander l'adresse de la CPAM
- Mutuelles étudiantes : l'inscription à la Sécurité Sociale vous permet de choisir une Mutuelle (non obligatoire). La Mutuelle des Étudiants : [www.lmde.fr](http://www.lmde.fr) ; La Smerep, la mutuelle étudiante : [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr) ; Emevia qui regroupe des mutuelles étudiantes régionales : [www.emevia.com](http://www.emevia.com)
- Passer au département dont vous dépendez ou à l'UFR dans les universités : obtenir son emploi du temps
- Passer à la bibliothèque de l'établissement : vérifiez que la carte de bibliothèque fonctionne (c'est en général la même carte que la carte d'étudiant).
- S'informer sur l'existence d'un guichet d'accueil : vérifiez les services disponibles (CAF, préfectures, banque, mutuelle, transports en commun, etc.) pour planifier vos démarches administratives
- S'inscrire à la semaine d'intégration : si elle existe dans votre établissement, c'est un bon moyen pour s'intégrer, découvrir la ville, la région, parler français, rencontrer d'autres étudiants...
- Repérer le CROUS et le Resto U (sont à récupérer au CROUS, les tickets Resto U, le pass Culture...)
- Aller voir les associations étudiantes, découvrir les activités...

## ➔ la 1<sup>ère</sup> semaine

### ●●● CONSEIL

N'essayez pas de tout faire la première semaine, vous avez le temps, listez vos impératifs et vos délais et installez-vous tranquillement. ●●

### ➔ Les premières démarches :

- Banque

Ouvrir un compte en banque en France : il faut une adresse et un justificatif de domicile (bail, facture EDF, etc.). Dans l'attente d'un logement permanent, il est parfois possible de donner (temporairement) l'adresse du service des RI de l'université avec une copie du passeport et un justificatif de domicile (dans son pays). Dès votre entrée dans votre logement, vous pourrez faire modifier votre adresse.

### ➔ Bon à savoir

- ✓ Demander plusieurs RIB : ce document permet de faire des opérations directement sur votre compte sans passer par l'établissement d'un chèque (paiement du loyer, des factures, versement des remboursements de sécurité sociale, versement d'un salaire...). Il vous sera demandé lors de vos démarches administratives (logement, CAF, assurance, téléphone, etc.).
- ✓ La carte bancaire est payante.
- ✓ Le chéquier est gratuit, mais prend quelques jours pour être disponible après l'ouverture du compte. Il peut être envoyé par la Poste ou retiré à la banque. Le paiement par chèque est encore fréquent en France.



## S'installer

## J'ai trouvé un logement permanent

➔ la 1<sup>ère</sup> semaine

## ➔ Souscrire une assurance habitation

Cette assurance obligatoire couvre les problèmes qui peuvent subvenir dans un logement :

- ✓ Problèmes ponctuels (serrurerie, plomberie, chauffage/gaz/électricité), avec un contact téléphonique, pour organiser une intervention en urgence.
- ✓ Problèmes de sinistres dans le logement (incendie, tempête, catastrophe naturelle) avec prise en charge (hébergement provisoire, etc.).

## ➔ Bon à savoir

Selon votre mutuelle étudiante, il existe des réductions chez certains assureurs, renseignez-vous lors de l'inscription à la mutuelle étudiante.

Il existe aussi de nombreux sites internet pour comparer les assurances, selon votre logement, votre ville, votre âge, etc.

Quelques exemples :

<http://www.lesfurets.com/assurance-habitation> - <http://www.lelyn.fr/assurance-habitation.aspx>

## ➔ Souscrire un abonnement EDF/GDF : gaz et électricité

Pour avoir son propre abonnement à l'électricité et/ou au gaz (selon votre logement, vous n'avez pas systématiquement le gaz), vous pouvez facilement déclarer votre emménagement par internet : <http://particuliers.edf.com> > Je déménage ou par téléphone : 09 69 32 15 15

il vous faudra :

- Avoir le numéro inscrit sur le compteur électrique et le nom de l'ancien occupant (à demander au bailleur)
- Avoir un RIB à portée de main pour la souscription au prélèvement automatique
- Noter les chiffres du compteur électrique installé dans le logement

## S'installer

## J'ai trouvé un logement permanent

➔ la 1<sup>ère</sup> semaine

## ➔ Souscrire un abonnement Internet, téléphone et téléphone portable

Il existe en France de nombreux opérateurs et fournisseurs internet qui proposent des offres donnant accès à la fois à Internet et au téléphone (forfaits limités et illimités avec options pour l'international). S'y ajoutent souvent les abonnements pour le téléphone portable (envoi d'une carte SIM). Ces offres permettent de tout regrouper sur une seule facture. Ces offres se trouvent sur internet ou dans des boutiques dédiées. Il faut parfois attendre quelques jours avant que le réseau internet et/ou téléphone ne fonctionne.

Selon la ville et les besoins il existe des sites internet qui permettent de comparer les offres et de trouver les points de contact :

<http://www.ariase.com/fr/comparatifs/>

<http://www.dslvalley.com/adsl/comparatifadsl.php>

<http://www.zoneadsl.com/comparatif/offres-internet-telephonie-illimitee.html>

Pour faire cette demande, il vous faudra :

- Avoir un RIB
- Avoir une photocopie de votre passeport + visa
- Avoir une photocopie de justificatif de domicile (EDF, bail...)

## S'installer

Je découvre mon quartier, je repère mes commerçants, mes trajets...

 la 1<sup>ère</sup> semaine

## MON QUARTIER

 La bibliothèque municipale

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

 La librairie

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

 Le cinéma le plus proche

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

 Autres : salle de sport, parc, théâtre.....

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

## S'installer

Je découvre mon quartier, je repère mes commerçants, mes trajets...

 la 1<sup>ère</sup> semaine

## MON QUARTIER

 La banque

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

 La Poste

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

 La mairie

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

 La préfecture /l'OFII

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Y aller :

en bus, métro, train : \_\_\_\_\_ N° : \_\_\_\_\_

Fréquence de passage : \_\_\_\_\_

## S'installer

Les démarches administratives à faire en premier

➔ la 1<sup>ère</sup> semaine

## ●●● CONSEIL

Faire valider son titre de séjour et obtenir son récépissé et son rendez-vous à l'OFII. Cette démarche permet de s'inscrire à la CAF (aides au logement ...). Votre visa de long séjour ne vaut titre de séjour que s'il a été validé par l'OFII. ●●

## ➔ Bon à savoir

Le guichet d'accueil : dédié aux étudiants, animé par des responsables de l'accueil, il permet souvent de trouver plusieurs services en un même lieu, facilitant ainsi vos démarches et vos contacts.

Adresse : \_\_\_\_\_  
 Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_ De : \_\_\_\_\_ H à \_\_\_\_\_ H  
 Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

## ➔ L'attestation OFII

Si les services de l'OFII ne sont pas présents au guichet d'accueil, il faut envoyer (envoi recommandé avec accusé de réception, disponible à la Poste du quartier) à la direction territoriale de l'OFII de votre lieu de résidence :

- Le formulaire intitulé « demande d'attestation OFII » qui vous a été remis avec votre visa, après avoir complété les rubriques concernant le numéro de votre visa, votre date d'entrée en France ou dans l'espace Schengen et votre adresse en France. A titre exceptionnel, si vous avez perdu ce document, vous pouvez le télécharger sur le site de l'OFII : [www.ofii.fr](http://www.ofii.fr)
- La copie des pages de votre passeport où figurent les informations relatives à votre identité, le cachet apposé par la police aux frontières (ou par les autorités de l'Etat de transit) portant la date de votre passage de la frontière et le visa qui vous a été délivré.

Une attestation de dépôt de dossier vous sera adressée par courrier ; ce document temporaire vous permettra d'attester de la régularité de votre séjour en France dans l'attente de la validation de votre visa par l'OFII.

Vous serez convoqué par l'OFII dans les 3 mois après votre entrée en France pour compléter votre dossier et bénéficier de la visite médicale et/ou de la visite d'accueil.

Adresse de l'OFII dans votre ville d'étude :

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_  
 Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

[www.ofii.fr](http://www.ofii.fr)>Venir à l'OFII

## S'installer

Les démarches administratives à faire en premier

➔ la 1<sup>ère</sup> semaine

## ➔ Les demandes d'aides au logement (APL, ALS)

Il faut un logement (et donc un bail, ou une attestation du logeur) et un RIB pour faire les demandes d'aide au logement et avoir fait valider votre visa à l'OFII.

La CAF propose un dossier de demande en ligne : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)

Adresse de la CAF dans votre ville d'étude :

Adresse : \_\_\_\_\_

Jours et horaires d'ouverture : \_\_\_\_\_

Tél. : +33 (0) \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Pour effectuer cette demande, munissez-vous des pièces suivantes :

- Un document CERFA 10840 téléchargeable sur le site de la CAF ([www.caf.fr](http://www.caf.fr)), intitulé « Demande d'aide au logement ».
- Une copie de votre bail de location.
- Une photocopie de votre carte d'étudiant.
- Une photocopie de votre passeport.
- L'attestation de loyer qui doit être renseignée par votre bailleur.

