

ÉDITION
2022/2023

GUIDE DU PARRAINAGE INTERNATIONAL

À MONTPELLIER, NÎMES
& PERPIGNAN



www.parrainage-international.fr

SOMMAIRE

1 BIEN PRÉPARER TON ARRIVÉE

4

- A. LES DOCUMENTS À EMPORTER EN FRANCE**
- B. BUDGET À PRÉVOIR**
- C. TROUVER UN LOGEMENT**
 - 1. Où chercher ?
 - 2. Les lieux d'informations à Montpellier, Nîmes et Perpignan
 - 3. L'hébergement temporaire
 - 4. Informations utiles dans ta recherche de logement
 - 5. Une fois ton logement trouvé
 - 6. Au départ du logement

2 LE JOUR DE TON ARRIVÉE

15

- A. TON PARRAIN OU TA MARRAINE T'ACCUEILLE À LA GARE OU À L'AÉROPORT**
- B. REMISE DES CLÉS EN CITÉ OU RÉSIDENCE UNIVERSITAIRE DU CROUS**

3 LES DÉMARCHES À EFFECTUER À L'ARRIVÉE

17

- A. ÉTUDIANTS NON EUROPÉENS : VALIDER SON VISA OU DÉPOSER UN DOSSIER DE PREMIÈRE DEMANDE DE TITRE DE SÉJOUR**
- B. RÉGLER LA CVEC (CONTRIBUTION VIE ÉTUDIANTE ET CAMPUS)**
- C. S'INSCRIRE DANS UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR**
- D. OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE**
 - 1. Liste des banques proposant des tarifs avantageux pour les étudiants
 - 2. Les banques en ligne
- E. LA SANTÉ**
 - 1. La sécurité sociale
 - 2. Couverture complémentaire
 - 3. Le CSU
 - 4. Soutien psychologique
 - 5. Médecine préventive
 - 6. Handicap
- F. OUVRIR UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE / INTERNET**
- G. DEMANDER L'AIDE AU LOGEMENT DE LA CAF**
- H. LES ABONNEMENTS DE GAZ ET D'ÉLECTRICITÉ**
- I. LES ASSURANCES**
 - 1. L'assurance habitation
 - 2. La responsabilité civile
- J. LES IMPÔTS EN FRANCE**
 - 1. Les impôts sur le revenu
 - 2. La taxe d'habitation

4

VIE PRATIQUE

32

A. SE DÉPLACER À MONTPELLIER, NÎMES ET PERPIGNAN

1. Les transports en commun
2. Les autres compagnies de bus
3. Se déplacer en train
4. Se déplacer à vélo
5. Faire du covoiturage

B. ENVOYER UN COURRIER OU UN COLIS

1. La Poste
2. Les points relais

C. TRIER SES DÉCHETS EN FRANCE

D. LOISIRS & SORTIES

1. Les cartes de réductions
2. Pratiquer un sport
3. Les événements du Parrainage International
4. Les événements incontournables à Montpellier, Nîmes et Perpignan
5. Les lieux incontournables à visiter à Montpellier, Nîmes et Perpignan
6. Sortir le soir à Montpellier, Nîmes et Perpignan

E. BIEN SE NOURRIR

5

CHERCHER UN JOB ÉTUDIANT

50

A. JOB ÉTUDIANT DANS LA RÉGION

B. RÉGLEMENTATION ÉTUDIANTS ÉTRANGERS NON EUROPÉENS

C. OÙ TROUVER DES OFFRES ?

D. CANDIDATURE

6

CONTACTS UTILES

53

A. EN CAS D'URGENCE

B. SERVICES SOCIAUX

C. SITES UTILES



1 BIEN PRÉPARER TON ARRIVÉE

A. LES DOCUMENTS À EMPORTER EN FRANCE

Avant de venir en France et organiser ton voyage, il te faudra nécessairement préparer tes documents personnels pour pouvoir voyager sereinement.

Tu dois impérativement conserver avec toi :

- Ton **passport**
- Ton **billet d'avion**, ton **billet de train** ou tout autre **document de voyage**
- Ta **carte bancaire** : Avant de partir, pense à vérifier que ta carte bancaire est utilisable en France en regardant les montants que tu peux retirer une fois sur place.
- Une **assurance santé de ton pays**, le temps de pouvoir faire tes démarches santé après ton arrivée. Pense à vérifier que tu es couvert en cas d'accident en France.
- **Certains contacts utiles** : Il est conseillé de noter les numéros indispensables à appeler en cas de problème, comme celui des urgences, de ta banque, d'un de tes proches, ainsi que les coordonnées de ton ambassade et des services consulaires de ton pays en France.
- **Si tu es ressortissant d'un pays hors Union Européenne**, tu devras au préalable obtenir un **visa** délivré par le consulat de France.
- **Si tu es un étudiant européen**, pense à demander ta **carte européenne d'assurance maladie** avant ton départ.



CONSEIL

Pense à faire des photocopies de tous tes documents de voyage (passport, visa...). Garde également une copie dans ton ordinateur, dans ta boîte mail par exemple.

B. BUDGET À PRÉVOIR

→ Budget à prévoir à l'arrivée

LOGEMENT :

Location par agence immobilière :
frais d'agence (équivalent à 1 mois de loyer)
+ **caution** (équivalent à 1 mois de loyer)
+ **paiement du 1^{er} loyer**

Location chez un particulier :
caution + **paiement du 1^{er} mois de loyer**

Si appartement non meublé :
budget ameublement à prévoir

CVEC : 95 €
(sauf en cas d'exonération voir page 19)

INSCRIPTION UNIVERSITAIRE

Si tu es étudiant ressortissant d'un pays de l'Union Européenne, de l'Espace Économique Européen ou de la Suisse :

Licence : **170 €**
Master : **243 €**
Doctorat : **380 €**
Étudiant ingénieur : **601 €**

Si tu es étudiant extra-communautaire :

Licence : **2770 €**
Master : **3770 €**
Doctorat : **380 €**

(Les doctorants étrangers extra-communautaires ne sont pas concernés par les droits d'inscription différenciés)



→ Budget mensuel



LOYER :

Crous de 176 € à 400 €

Chambre chez l'habitant de 200 € à 300 €

Colocation de 150 € à 380 €

Location d'un studio aux alentours de 500 €

LES ABONNEMENTS :

Électricité/gaz : 30 € à 50 €

Assurance Habitation : 5 € à 8 €

Complémentaire Santé : 12 € à 30 €
(Mutuelle)



TRANSPORT : 30 € à 50 €
pour un abonnement TAM



INTERNET ET TÉLÉPHONE MOBILE :
30 € à 50 €
(téléphone seul de 2 à 20€ selon l'abonnement)

L'ALIMENTATION :

+ 200 €

(NB : Entre 1 et 3,25 € le repas en restau U)

LES FRAIS DIVERS :

+ 100 € à 200 €

(loisirs, habillement, sorties...)

→ Dépenses annuelles à prévoir

TAXE D'HABITATION (mi-novembre) :
de 250 à 550 € / an (sauf en cas d'exonération)



C. TROUVER UN LOGEMENT

1. Où chercher ?

Il est fortement conseillé voire impératif de commencer à **chercher un logement avant ton départ !**

Voici quelques pistes utiles pour ta recherche de logement :

▶ LES GUIDES DU LOGEMENT

Tu y trouveras de nombreux partenaires du logement pour les étudiants (résidences étudiantes, résidences universitaires, location dans le privé, hébergement de courte durée...) et de nombreux outils et conseils.

- Trouver un logement en Occitanie :
www.crij.org/fr/page/se-loger/guide-comment-trouver-un-logement.php
- Le guide étudiant du logement :
https://issuu.com/etincellecom/docs/gdl-guide-2022_0408_versionweb



► LE CROUS

Le Crous (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) **accompagne les étudiants tout au long de leur vie universitaire à travers ses 6 missions : bourses et aides financières, social et accompagnement, se loger, se restaurer, sortir bouger créer, études internationales.**

Le Crous propose des hébergements en cités universitaires ou en résidences universitaires (visite virtuelle sur www.crous-montpellier.fr > logement > nos cités/résidences universitaires).

Le loyer d'une chambre en cité varie de 176 € à 247 € selon le niveau de confort.

Le loyer d'un logement en résidence est de minimum 310 € mensuel selon la surface.

→ Critères d'admission

Seuls les étudiants qui répondent aux critères suivants se verront attribuer un logement en cité universitaire :

- Être inscrit dans un niveau d'études au moins équivalent à une 1^{ère} année de master, ou au sein des établissements suivants : Grande École, classe préparatoire, IUT, Section de Technicien Supérieur (en dehors des établissements privés).

Les étudiants devront joindre à leur dossier d'admission, la caution solidaire d'une personne physique résidant en France. Si l'étudiant n'a pas de garant domicilié en France le dispositif **Visale** permet de fournir une caution locative et le financement du dépôt de garantie (voir page 13).

→ Modalités de dépôt de la demande

Pour faire une demande, il faut au préalable ouvrir un compte sur :

<https://www.messervices.etudiant.gouv.fr>

Vous pouvez ensuite faire une demande de logement CROUS **dès le 20 juillet** sur :

<https://trouverunlogement.lescrous.fr>

→ Le dossier d'admission

Tu dois envoyer ton dossier d'admission dans un **délai de 7 jours après sa réception** avec les justificatifs nécessaires à l'admission :

- photocopie du passeport dans son intégralité
- photocopie du dernier diplôme obtenu
- photocopie du dernier certificat de scolarité (à défaut, justificatif de pré-inscription dans un établissement d'enseignement supérieur en France).



Tu recevras une réponse par mail (adresse mail obligatoire, qui devra être valide toute l'année universitaire) après étude de ton dossier et en fonction des critères d'admission.

L'admission est faite pour une année universitaire et en fonction des places disponibles. Si satisfaction ne peut être donnée immédiatement les étudiants sont placés sur liste d'attente.



ATTENTION, si un logement vous a été attribué, il n'est pas réservé. Pour cela, vous devez effectuer une réservation en ligne via la centrale de réservation le plus vite possible.

Le montant de la réservation, indiqué sur la notification, fait office d'avance sur loyer.

La somme sera déduit de votre premier mois de loyer.

Vous avez reçu une notification d'attribution de logement, et souhaitez le réserver par CB :

- Connectez-vous à votre espace personnel sur messervices.etudiant.gouv.fr et cliquez sur *Cité'U* ;
- Sélectionnez le Crous de Montpellier (volet déroulant - bas de page) ;
- Vous allez visualiser la proposition de logement qui vous a été faite (affectations D.S.E à valider). Cliquez sur *valider* et payez votre réservation.

Sélectionnez *Documents Administratifs* pour télécharger le dossier.

ATTENTION : Si vous ne confirmez pas dans les délais vous perdez le logement.

Pour tout renseignement consulter www.crous-montpellier.fr / logement / Aides au logement



BON À SAVOIR

Les dossiers sont étudiés en fonction du niveau d'études et de la date de dépôt ou de réception par courrier ainsi que des places disponibles.

Même si tu remplis ces conditions, le Crous ne peut te garantir l'obtention d'un logement en raison du nombre limité de logements.



INFOS PRATIQUES

Accueil général Crous de Montpellier - Occitanie

Adresse : 2 rue Monteil - CS 85053 - 34093 Montpellier cedex 5
(Tramway ligne 1, arrêt Boutonnet)

Ouvert : lundi, mardi, jeudi et vendredi,

sur rendez-vous de 10h à 12h et sans rendez-vous de 13h à 16h.

Fermé le mercredi.

► LES SITES UTILES

Lokaviz : Le Crous propose une plateforme en ligne Lokaviz qui permet de mettre en contact les étudiants avec des particuliers disposant de logement en location.

www.lokaviz.fr

Adele.org est un site de logement qui recense toutes les offres de logement des résidences étudiantes privées : www.adele.org

Immojeune est un site spécialisé dans la recherche de logement étudiant :

www.immojeune.com

Studylease est un site de recherche de résidences étudiantes en ligne :

www.studylease.com



LOCService est un site d'offres en ligne de location et de colocation pour les étudiants

<https://www.locservice.fr/herault-34/logement-etudiant-montpellier.html>

Les sites de colocation :

www.lacartedescolocs.com

www.appartager.com

Le logement intergénérationnel

www.ensemble2generations.fr

www.cohabilis.org

Ce type d'hébergement basé sur la solidarité et l'entraide permet à l'étudiant de bénéficier d'un hébergement à moindre frais (voir gratuit selon les formules) et au senior d'avoir de la compagnie.

Autres sites :

www.seloger.com

www.leboncoin.fr

www.paruvenu.fr

La corne d'abondance à Montpellier :

Offres de location pour les étudiants pour une durée d'étude de 10 mois minimum.

Contact : cornedabondance@free.fr - 33 (0)6 67 920 620 (english speaking)

2. Les lieux d'information logement

Il existe de nombreux dispositifs d'aide à la recherche de logement définitif pour les étudiants :



À MONTPELLIER

• LE PHARE

Le PHARE est un point d'accueil pour les étudiants internationaux en recherche de logement.

Des étudiants polyglottes accompagnent les étudiants dans la recherche auprès des particuliers.

Ce service est uniquement ouvert en septembre et en octobre du lundi au vendredi, de 9h à 16h
au Service Accueil International : 8 rue de l'École Normale - Montpellier

Contact : phare@univ-montp3.fr

Plus d'information sur : www.saiec.fr/saiec/le-phare

• L'ESPACE LOGEMENT ÉTUDIANT

Des conseillers proposent une aide personnalisée aux étudiants à travers plus de 2000 annonces réactualisées chaque jour. Des stands sont présents pour effectuer la plupart de tes démarches administratives sur place : la CAF, la TaM, la MEP, le Crédit Agricole, Orange...

De juillet à mi-septembre, de 8h30-12h à 14h-17h30

à l'Hôtel de Ville de Montpellier : 1 place Georges Frêche - 34000 Montpellier

• LE CRIJ (CENTRE REGIONAL D'INFORMATION JEUNESSE)

Le CRIJ t'accueille et t'informe dans de nombreux domaines dont celui du logement.

Des conseillers sont également disponibles sur place pour t'aider dans ta recherche de logement.

Adresse : Domaine départemental Pierresvives - 907 rue du Professeur Blayac - 34080 Montpellier

Contact : 04 67 04 36 66

www.crij.org

• ESPACE MONTPELLIER JEUNESSE

Le service Jeunesse t'accompagne et t'informe dans tes démarches notamment celle sur le logement. Des réunions d'information sont prévues deux mardis par mois.

Adresse : 1 place Francis Ponge - 34000 Montpellier
Contact : 04 34 46 68 28
<https://www.montpellier.fr/470-service-jeunesse-infos-pratiques.htm>

• LA BOUTIQUE LOGEMENT JEUNES DE MONTPELLIER

La boutique logement jeunes accompagne les jeunes de 18 à 30 ans dans leur recherche de logement. Ouverte du lundi au samedi

Adresse : 1 bis rue de la vielle - 34000 Montpellier
Contact : 04 99 61 46 65
www.boutique-logement-montpellier.org



À NÎMES

• ESPACE HABITAT JEUNE

C'est un lieu d'accueil, d'information, d'orientation ouvert aux jeunes de 16 à 30 ans. Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 16h30

Adresse : 11 rue des greffes - 30000 Nîmes
Contact : 04 66 40 16 43 - 06 95 41 30 50
www.habitatjeunes30.fr

• LE RÉSEAU DE LOGEMENT UNIVERSITÉ DE NÎMES

L'université de Nîmes dispose d'une plateforme sur laquelle ses étudiant.es peuvent trouver un logement ou une colocation.

<https://unimes.immojeune.com/>

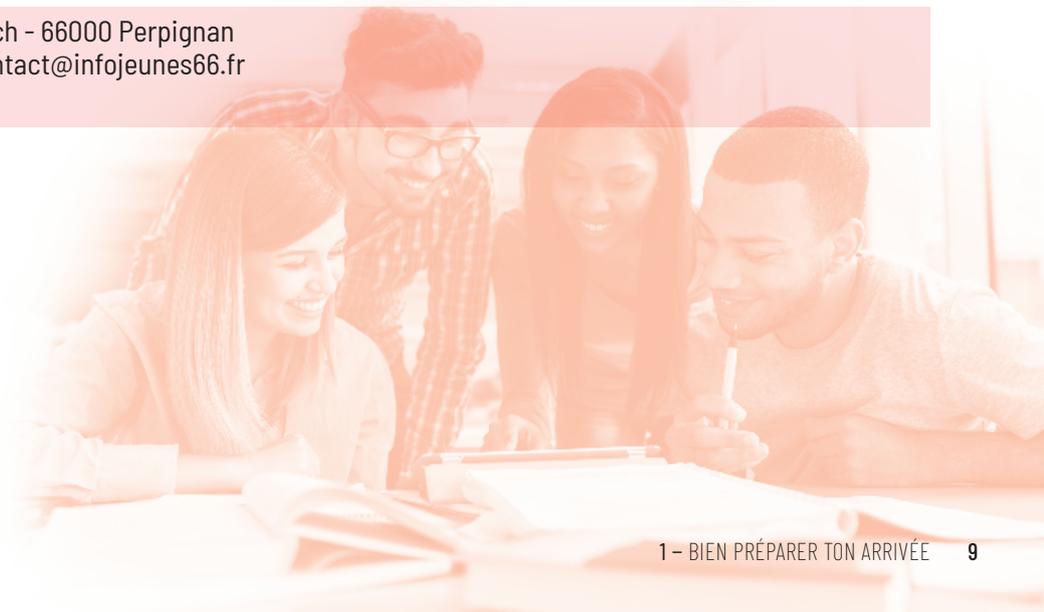


À PERPIGNAN

• INFO JEUNES 66

Le bureau INFO JEUNES 66 dispose d'un service logement jeunes.

Adresse : 97 rue Maréchal Foch - 66000 Perpignan
Contact : 04 68 34 56 56 - contact@infojeunes66.fr
www.infojeunes66.fr



3. L'hébergement temporaire

Si tu arrives à Montpellier sans logement, il existe des solutions d'urgence pour te loger pendant quelques jours, le temps de trouver un logement de longue durée :

▶ LES AUBERGES DE JEUNESSE



À MONTPELLIER

L'Auberge de jeunesse (Fédération Unie des Auberges de Jeunesse) propose des dortoirs ou des chambres doubles (draps fournis) + le petit déjeuner inclus : à partir de 21,50€
Réservation possible depuis l'étranger sur www.fuaj.org/montpellier

Horaire d'accueil : 8h-12h / 14h-00h
Adresse : 2 impasse de la petite Corratierie - 34000 Montpellier
Contact : 04 67 60 32 22
Accès : Tramway Ligne 1 - Station/Arrêt : Louis Blanc



À NIMES

Auberge de jeunesse la Cigale
Adresse : 257 chemin de l'auberge de jeunesse - 30900 Nîmes
Contact : 33 (0)4 66 68 03 20 - nimes@hifrance.org



À PERPIGNAN

Adresse : Allée Marc Pierre - Parc de la Pépinière - 66000 Perpignan
Contact : 33 (0)4 68 34 63 32
www.hifrance.org

▶ LOGEMENTS CHEZ DES PARTICULIERS

Tu peux également trouver des offres de logements temporaires chez des particuliers sur le site www.airbnb.fr

▶ ASSOCIATION ACCUEIL EN FAMILLE

Ce type d'hébergement te permet de t'installer le temps de trouver une location qui te convienne. Il te permet également de disposer d'une chambre, de commodités (machine à laver, cuisine, ...), ou d'une adresse postale. Cet hébergement t'engage à payer à la semaine. Tu peux donc quitter ta famille d'accueil en fin de semaine si tu as trouvé une location.



À MONTPELLIER

Accueil en famille à Montpellier : <http://accueilenfamille.free.fr/AEF-francais/Accueil.html>
Contact : 04 67 56 73 87 - accueilenfamille@free.fr

Accueil en France : www.aef-montpellier.fr
Adresse : 10 avenue d'Assas - 34000 Montpellier
Contact : 06 30 13 00 69

4. Informations utiles dans ta recherche de logement

► 8 CONSEILS INDISPENSABLES !

- **Te fixer un budget** pour ton loyer en prenant en compte la localisation, la taille du logement, tes dépenses quotidiennes (courses, transport, loisirs, ...).
- **N'hésite pas à préparer plusieurs dossiers de location** : Dans une recherche de logement, il faut être réactif. Pour mettre toutes les chances de ton côté, n'hésite pas à préparer plusieurs dossiers de location et prends-en un avec toi à chaque visite. Si le bien te convient, déposes-en un le jour de la visite.
- **Bien choisir la localisation de l'appartement** : Il est souvent conseillé de chercher un appartement proche de ton école ou de ton université, ou de tes activités quotidiennes pour limiter tes temps de trajet.
- **Pense à choisir un appartement meublé** : la location meublée permet de disposer d'un minimum d'équipement comme un lit, des plaques de cuisson, un réfrigérateur, une table...
- **Opte pour la résidence étudiante** : ces résidences sont réservées aux étudiants et proposent des prestations intéressantes : situées proche des campus, meublées, des prix attractifs, cafétéria ou laverie à disposition, ...
- **Pense à la colocation** : la colocation a de nombreux avantages notamment le partage des frais, aussi bien pour le paiement de l'appartement que pour l'abonnement internet ou encore l'alimentation.
- **Ne verse aucune somme d'argent avant la signature du bail**. Le montant du dépôt de garantie est égal à 1 mois de loyer hors charge (pour un logement meublé, il peut aller jusqu'à 2 mois de loyer hors charge mais jamais au-delà). Il est versé lors de la signature du bail.
- **Cautionnement solidaire** : Pour obtenir un logement, tu devras également fournir un cautionnement solidaire. C'est un acte renseigné par une personne qui réside et travaille en France. Cette personne se porte garante pour toi en s'engageant à régler les loyers que tu n'aurais éventuellement pas payés. Tu peux également opter pour une garantie Visale (voir page 13).

► LA LISTE DES DOCUMENTS NÉCESSAIRES POUR COMPOSER TON DOSSIER LOCATIF

- ➔ Photocopie de ta **pièce d'identité** (passeport ou titre de séjour)
- ➔ Ta **carte étudiante** ou ton **certificat de scolarité**
- ➔ Un **justificatif de domicile de moins de trois mois** si tu étais déjà locataire
- ➔ Un **RIB**

Si tu as un garant, tu devras également fournir :

- ➔ Ses **trois derniers bulletins de salaire** et **l'attestation employeur**
- ➔ Son **justificatif de domicile de moins de trois mois**
- ➔ Sa **pièce d'identité**
- ➔ Son **dernier avis d'imposition**





ATTENTION, LES DOCUMENTS SUIVANTS NE PEUVENT PAS T'ÊTRE DEMANDÉS PAR LE BAILLEUR :

- Une carte d'assuré social
- Une attestation d'absence de crédit
- Une attestation de l'employeur
- Une attestation du précédent bailleur
- Une autorisation de prélèvement automatique
- Un certificat de concubinage ou un contrat de mariage
- Un chèque de réservation de logement (ne jamais donner d'argent avant d'avoir signé le bail)
- Un dossier médical personnel
- Un relevé de compte bancaire
- Il est également interdit de demander un dépôt de garantie si le loyer est payable d'avance pour une période supérieure à 2 mois.

► LE GARANT

Le garant est une tierce personne qui pourra prendre en charge ton loyer en cas d'impayés. Cette personne doit donc disposer de revenus suffisants pour assurer ses charges personnelles et ton loyer.

Je n'ai pas de garant, comment faire ?

Si tu n'as pas de garant et que tu as entre 18 et 30 ans, tu peux faire appel à la garantie **VISALE**. VISALE est une caution accordée par Action Logement au locataire et qui prend en charge le paiement du loyer et des charges locatives de la résidence principale en cas de défaillance de paiement. Cette garantie est **gratuite** et peut rassurer les futurs propriétaires. Le propriétaire reste toutefois libre d'accepter ou non un locataire qui bénéficie de VISALE. Seuls les Crous sont tenus d'accepter automatiquement cette garantie.

Pour en faire la demande, les étudiants étrangers hors UE doivent avoir obtenu un **visa long séjour (VLS TS) mention « étudiant » ou « passeport talent »**.

Les étudiants ayant un visa court séjour ne peuvent pas y prétendre.

Les étudiants citoyens de l'union européenne doivent avoir une carte étudiante et un passeport valide.

→ La demande se fait en ligne en se connectant à www.visale.fr

Le visa VISALE est généralement obtenu entre 48h et 3 semaines maximum après la demande et est valable 6 mois.

Une fois ton logement trouvé et ton visa VISALE obtenu, ton propriétaire à 30 jours pour activer la garantie VISALE.



ATTENTION À NE PAS CONFONDRE LE VISA ET LE « VISA VISALE » QUI SONT DEUX DOCUMENTS DIFFÉRENTS.

Le visa est apposé sur ton passeport par les autorités consulaires et te permet de venir étudier en France, tandis que le « visa visale » est un document téléchargeable te permettant de disposer d'un garant pour ton futur logement.

→ Que dois-je faire pour obtenir mon visa ?



J'effectue ma demande de visa avant de signer mon bail

- Je crée mon espace personnel.
- Je renseigne mes informations et télécharge mes justificatifs.
- Je valide ma demande en ligne.
- Je peux suivre mon dossier à tout moment.



J'obtiens mon visa

- Après vérification, Action Logement me délivre un visa certifié.
- Je suis informé par mail ou SMS de sa disponibilité.
- Je le télécharge depuis mon espace personnel.
- Je suis attentif à la durée de validité du visa, et au montant de loyer garanti.



Je remets mon visa à mon futur bailleur

- Mon bailleur vérifie l'authenticité de mon visa via son espace personnel.
- Il fait sa demande de cautionnement Visale en ligne, et en acceptant ce contrat, il bénéficie d'une garantie gratuite et sécurisée.
- Vous pouvez signer ensemble le bail en toute sécurité.

5. Une fois ton logement trouvé

Félicitations ! Toutefois il te reste encore quelques formalités à accomplir :

► L'ASSURANCE HABITATION

Dès ton logement trouvé et le bail signé, tu dois souscrire une assurance habitation (voir page 30).

► L'ÉTAT DES LIEUX D'ENTRÉE

Le jour de la remise des clefs, tu devras effectuer avec ton propriétaire ou ton agence, l'état des lieux du logement. Il s'agit de la description complète du logement. Il est important de tout noter et de décrire toutes les dégradations visibles (trous dans les murs, carrelage fissuré, ...) et de garder ce document précieusement jusqu'à ton départ de l'appartement.

► SIGNATURE DU BAIL

Une fois l'état des lieux effectué, tu peux maintenant signer ton bail en deux exemplaires et récupérer tes clefs. N'hésite pas à demander à ton propriétaire ou ton agence des quittances de loyer chaque mois. Ces quittances prouvent que tu as payé tes loyers et elles peuvent t'être demandées pour certaines démarches administratives comme la banque, l'assurance...

Vérifie que les noms et les adresses du bailleur figurent sur le bail ainsi que la durée du préavis.

► LES ABONNEMENTS

Dès la signature du bail, tu peux commencer à emménager et à souscrire à des abonnements en ton nom comme l'électricité, le gaz, internet (voir page 29).

Parfois, ces abonnements sont déjà inclus dans le loyer si tu résides dans une résidence universitaire /étudiante ou que tu loues une chambre meublée chez un particulier.

6. Au départ du logement

Si tu souhaites quitter ton logement, tu dois accomplir certaines démarches :

► PRÉAVIS

La demande se fait par lettre recommandée avec accusé de réception auprès de ton propriétaire.

À Nîmes et Perpignan, le préavis du bail est de 3 mois.

Montpellier et ses communes avoisinantes se trouvant en "zone tendue", le préavis est de 1 mois.

► ÉTAT DES LIEUX DE SORTIE

Ce document doit être rempli avec le propriétaire le jour de sortie du logement.

Tu dois rendre ton logement dans le même état qu'à ton arrivée. Il sera donc comparé avec celui d'entrée afin de savoir si le propriétaire peut te rendre ta caution.

Le propriétaire peut ne pas te la rendre si le logement a mal été entretenu.

Si les états des lieux d'entrée et de sortie sont identiques, le propriétaire a un délai d'un mois pour te rendre le dépôt de garantie.

► RÉSILIER SES CONTRATS

Avant de quitter ton logement, tu devras résilier certains abonnements comme l'électricité, le gaz, internet ou encore ton assurance habitation (cette dernière doit se faire par lettre recommandée avec accusé de réception en joignant une copie de ton état des lieux de sortie).

Pense également à le signaler à la CAF et faire le changement d'adresse sur ton titre de séjour.

À Montpellier tu peux te faire aider dans les démarches concernant la CAF ou le logement au sein du **Service Accueil International Étudiants Chercheurs** en prenant rendez-vous en ligne :

www.saiec.fr

Horaires sur site

Adresse : 8 rue de l'École Normale - 34000 Montpellier

Accès : Tram ligne 1, arrêt Stade Phillipidès

Contact : 04 67 41 93 33 - saiec@univ-montp3.fr



2 LE JOUR DE TON ARRIVÉE

A. TON PARRAIN OU TA MARRAINE T'ACCUEILLE À LA GARE OU À L'AÉROPORT

Bienvenue à Montpellier !

Tu as pu au préalable échanger par email avec ton parrain ou ta marraine avant ton arrivée.

C'est lui ou elle qui se chargera de t'accueillir à la gare ou à l'aéroport le jour J et de t'accompagner jusqu'à ton domicile.

Si ton parrain ou marraine est indisponible le jour de ton arrivée, contacte vite la référente du dispositif à filleur.international@univ-montp3.fr afin qu'un autre parrain puisse prendre le relai.

Un groupe de parrains existe sur les réseaux sociaux et leur permet de s'entraider en cas de besoin, notamment lorsqu'un parrain ne peut pas être physiquement présent le jour de l'arrivée de son filleul.

► RAPPEL DE LA CHARTE DU PARRAIN/DE LA MARRAINE ET DU FILLEUL

Le parrain/la marraine s'engage à :

- Échanger par mail avec son filleul avant son arrivée
- Accueillir son filleul à la gare ou à l'aéroport et l'accompagner jusqu'à son lieu d'hébergement (dans la mesure du possible)
- L'aider dans certaines démarches administratives s'il le souhaite (ouverture d'une ligne téléphonique, d'un compte bancaire...) et solliciter l'équipe du Parrainage International si besoin
- Avoir un peu de temps libre à l'arrivée de ton/ta filleul.e
- Être à l'écoute, capable d'empathie et d'établir un climat de confiance

Le filleul s'engage à :

- Solliciter l'aide de son parrain ou de sa marraine autant que nécessaire mais sans abus et dans l'objectif d'obtenir un conseil ou un avis, une aide, un soutien.



ATTENTION SOUS PEINE D'EXCLUSION DU DISPOSITIF !

Le parrain/la marraine ne doit en aucun cas :

- Héberger son filleul, lui faire ses courses, ou toute autre activité ne relevant pas de celles initialement prévues dans les engagements précédemment cités.
- Délivrer d'attestations ou de documents personnels à son filleul.

Le filleul ne doit en aucun cas :

- Demander de l'argent ou de documents personnels à son parrain/sa marraine (attestation d'hébergement, pièce d'identité, rib, fiche de paie...).

B. REMISE DES CLÉS EN CITÉ OU RÉSIDENCE UNIVERSITAIRE DU CROUS

Pour procéder à l'état des lieux d'entrée du logement et à la remise des clés, tu devras **obligatoirement prendre un rendez-vous exclusivement en ligne à partir du lien indiqué dans le mail que tu recevras** une fois le dossier complet renvoyé à votre cité d'affectation.

L'accueil général du Crous est ouvert de 9h à 16h.

Adresse : 2 rue Monteil - 34093 Montpellier

Accès : Tram ligne 1, arrêt Boutonnet

Pour toute question : international@crous-montpellier.fr - Tél : 04 67 41 50 38



3

DÉMARCHES À EFFECTUER À L'ARRIVÉE

A. ÉTUDIANTS NON EUROPÉENS : VALIDER SON VISA OU DÉPOSER UN DOSSIER DE PREMIÈRE DEMANDE DE TITRE DE SÉJOUR

Tu es étudiant ressortissant d'un pays hors de l'Espace Économique Européen (EEE) et tu es venu en France avec un visa long séjour étudiant. Une fois arrivée en France, tu dois accomplir certaines formalités pour valider ton visa.

► VALIDER SON VISA

Si tu possèdes un visa « **D** » **long séjour étudiant avec la mention « R311-3 6° »**, tu dois, dans les 3 mois suivant ton arrivée en France, accomplir des démarches en ligne via un portail numérique du Ministère de l'intérieur pour faire valider ton visa. Cette démarche te garantit un séjour régulier en France.

Pour cela tu auras besoin :

- De ton **adresse mail**
- Des **informations figurant sur ton visa**
- Ta **date d'entrée** en France
- De ton **adresse** de résidence en France
- De ta **carte bancaire** pour payer en ligne la taxe de délivrance d'un titre de séjour (voir les autres modalités de paiement sur le portail).

Puis connecte-toi sur le site internet :

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

Un numéro de téléphone et une adresse mail sont mis à disposition pour toute aide dans l'accomplissement de cette démarche :

Tél : **0806 001 620**

Mail : **dgef-support@interieur.gouv.fr**

Une fois ta taxe acquittée, **conserve précieusement la confirmation de la validation de l'enregistrement de ton visa** qui mentionnera ton numéro étranger.



Confirmation de la validation de l'enregistrement de votre visa long séjour valant titre de séjour

NOM Prénom

Adresse

Référence (numéro d'enregistrement dans l'application de gestion des dossiers des ressortissants étrangers en France, à rappeler dans toute correspondance) :
99.....

Le/./20.., vous avez validé votre visa de long séjour valant titre de séjour et payé la taxe perçue au titre de la délivrance d'un premier titre de séjour :

Motif : **ETUDIANT/PASSEPORT TALENT...**

Référence réglementaire : **CESEDA R311...**

Montant de la taxe : €

Suite à cette démarche, les données à caractère personnel suivantes ont été enregistrées dans l'application de gestion des dossiers des ressortissants étrangers en France sous le numéro cité en référence :

Nom(s) :

Prénom(s) :

Sexe : ..

Adresse en France :

.....

Passport n° : Visa n° : Date de naissance :/./...

Ville de naissance : Pays de naissance :

Nationalité : Situation familiale :

► DOSSIER DE PREMIÈRE DEMANDE DE TITRE DE SÉJOUR

Si tu as obtenu l'un des visas suivants, tu dois effectuer **une demande de titre de séjour mention « étudiant » en ligne sur le site dédié de l'administration française (ANEF)** :

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

L'équipe de l'**Accueil International Étudiants/Chercheurs (SAIEC)** se tient à ta disposition pour répondre à tes questions et t'accompagne dans le dépôt de ton dossier en ligne, **sur rendez-vous**.

- Visa D long séjour « étudiant » avec la **nationalité algérienne**, Visa D long séjour « visiteur » avec la mention « **carte de séjour à solliciter** » : tu dois déposer un dossier de première demande de titre de séjour **dans les deux mois suivant ton arrivée en France et avant l'expiration de ton visa**.
- Visa D long séjour « **Mineur Scolarisé** », tu dois déposer un dossier de première demande de titre de séjour **dans les deux mois précédant ta majorité (18 ans) et avant l'expiration de ton visa**.

Retrouve toutes les informations sur les demandes de titre de séjour en détails sur notre site internet : www.saiec.fr



DANS L'HÉRAULT (34) - À MONTPELLIER

Le dépôt de dossier s'effectue sur rendez-vous auprès du

Service Accueil International Étudiants-Chercheurs

Adresse : 8 rue de l'École Normale - CS 78290 - 34197 Montpellier cedex 5

Accès : Tram ligne 1, arrêt Phillippidès

Contact : saiec@univ-montp3.fr

Ouverture : toute l'année. Pour plus d'infos, consulter notre site.

Pour prendre un rendez-vous : www.saiec.fr rubrique « visas/titres de séjour » / « Première Demande ».

Tu trouveras toute la marche à suivre ainsi que la liste des pièces justificatives à fournir le jour de ton rendez-vous sur le site.



DANS LE GARD (30) - À NÎMES

L'accueil préfecture du Gard - Bureau de l'immigration et de l'intégration

Adresse : 10 avenue Feuchères - 30045 Nîmes Cedex 9

Permanence téléphonique du lundi au vendredi 14h-16h : +33 (0)4 66 87 59 60

Dépôt de dossier sur rendez-vous par courriel : pref-etrangers-rdv@gard.gouv.fr

www.gard.gouv.fr



DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES (66) - À PERPIGNAN

International Welcome Desk

Adresse : Bâtiment A au rez-de-chaussée (à l'entrée principale de l'UPVD - 52 avenue Paul Alduy)

Contact : +33 (0)4 30 19 81 29 - welcomedesk@univ-perp.fr

Ouverture : En période de rentrée, l'accueil du Welcome Desk est ouvert tous les jours de 09h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.

À partir du 1er décembre, de 13h30 à 17h, du mardi au jeudi.

Plus d'informations et prise de rdv : <https://welcome.univ-perp.fr/>

B. RÉGLER LA CONTRIBUTION VIE ÉTUDIANTE ET DE CAMPUS (CVEC)

Depuis la rentrée 2018, chaque étudiant en formation initiale dans un établissement d'enseignement supérieur doit obligatoirement obtenir son attestation d'acquiescement de la Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC). Cette contribution est destinée à favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants. Tu peux retrouver le détail de l'usage de cette taxe sur le site du Crous ou des universités.

Le montant de cette contribution s'élève à **95 €** et doit être réglée **avant ton inscription scolaire**. Si tu t'inscris dans plusieurs formations, tu ne paieras cette contribution qu'une seule fois.

► EXONÉRATION DE LA CVEC

Certains étudiants ne sont pas assujettis à la CVEC notamment pour :

- Les étudiants **en échange international en France** (via des programmes type Erasmus) : l'étudiant réalise une période de mobilité en France en cours d'année universitaire dans le cadre d'une convention passée entre son établissement d'origine et un établissement d'enseignement supérieur en France.
- Les étudiants **boursiers**
- Les étudiants **réfugiés**
- Les étudiants étant enregistrés en qualité de **demandeurs d'asile** et disposant du droit de se maintenir sur le territoire
- Les étudiants **inscrits en BTS, dans les formations comptables, en formation continue** (alternance et contrat de professionnalisation) ...

► COMMENT LA PAYER ?

Chaque étudiant paye sa contribution en ligne. Préalablement à ton inscription, tu dois :

- 1 Te connecter au portail numérique : <http://cvec.etudiant.gouv.fr>
- 2 Déclarer ta ville d'étude et t'acquiescer de la CVEC
- 3 Tu recevras ensuite une attestation qui te permettra de démontrer à ton établissement que tu as bien payé la CVEC ou que tu en es exonéré



ATTENTION

Cette attestation est un document obligatoire qui permet à l'établissement de s'assurer que tu es bien en règle à l'égard de la CVEC. Les établissements ne pourront pas finaliser ton inscription sans cette attestation.

Dans le cas où tu es dispensé de tout paiement de la CVEC, tu dois obtenir une **attestation d'exonération** sur le site de paiement en ligne de la CVEC. Tu devras en effet, le jour de ton inscription à l'université, présenter cette attestation.

C. S'INSCRIRE DANS UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Ton parrain ou ta marraine peut t'accompagner dans cette démarche si tu rencontres des difficultés lors de l'inscription.

► LISTE DES PIÈCES À FOURNIR LE JOUR DE TON INSCRIPTION

- Le **passport original** ainsi que la photocopie du passeport portant mention du visa étudiant (Hors EEE) ou titre de séjour
- Le **dossier d'inscription** dûment complété
- L'**attestation de règlement ou d'exonération de la CVEC**
- La **lettre ou mail d'acceptation** de l'établissement d'enseignement supérieur d'accueil
- Un **extrait d'acte de naissance** original traduit en français et une photocopie
- **Si accès en L1** : **original du diplôme** permettant l'accès à l'Université dans ton pays accompagné d'une traduction par un service consulaire ou par un traducteur assermenté et une photocopie
- **Pour tous les autres niveaux d'études** : en plus du **bac**, présenter l'**original du diplôme** permettant l'accès par équivalence avec la traduction officielle et une photocopie

Si tu souhaites plus d'informations sur ton cursus et les documents à fournir, contacte **le service des relations internationales de ton futur établissement**.

Tu trouveras les contacts des différents services sur le guide « Étudier à Montpellier, Nîmes, Perpignan » : <https://saiec.fr/saiec/guide-etudier-en-languedoc-roussillon>



BON À SAVOIR

Attention certains types d'enseignements ne permettent pas la délivrance du titre de séjour « étudiant » :

- Les formations à distance / en ligne
- La formation continue

Si tu viens étudier plusieurs années dans un établissement privé, assure-toi que celui-ci te délivrera un diplôme reconnu par l'état français.

D. OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE

Ouvrir un compte en banque est une des toutes premières démarches que tu dois effectuer à ton arrivée en France. L'ouverture d'un compte bancaire te permettra de recevoir de l'argent (un salaire, une bourse...) et de régler tes factures (électricité, téléphone, loyer...).

Le jour de l'ouverture de ton compte, la banque te donnera une **carte de crédit**, ainsi qu'un **chéquier** et un **RIB** (relevé d'identité bancaire) nécessaires pour effectuer certains prélèvements ou paiement. Le RIB te permettra notamment de t'inscrire à la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) afin de te faire rembourser tes frais médicaux ou de bénéficier de l'aide au logement de la CAF si tu es éligible.

Pour information, il est souvent interdit d'ouvrir un compte bancaire depuis l'étranger et la plupart des banques françaises refusent d'ouvrir un compte en banque aux personnes venant pour un court séjour.

► LISTE DES DOCUMENTS À FOURNIR POUR OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE :

- Une **pièce d'identité** en cours de validité
- Un **justificatif de domicile**
- Un **certificat de scolarité**
- Une somme d'argent minimum peut être demandée pour l'ouverture de ton compte (de 15 à 50 € selon les banques)

1. Liste des banques proposant des tarifs avantageux pour les étudiants

Il est essentiel de **comparer les offres des différentes banques**, les coûts de la carte de retrait, des virements internationaux et les retraits d'argent à l'étranger peuvent sensiblement varier d'un établissement à l'autre.

Voici quelques exemples tarifaires proposés par les banques :

• LCL

Offre réservée aux étudiants, à partir de 16 ans : 1€/an (la première année) :

- Carte bancaire internationale pour régler partout dans le monde + paiement sans contact

Il existe plusieurs agences LCL, elles proposent toutes les mêmes services.

• LA BANQUE POSTALE

Offre 16/25 ans : 2,98€/mois pendant 1 an :

- Carte Visa + assurance en cas de vol ou de perte comprise.
- Possibilité d'obtenir une carte prépayée lors de voyage à l'étranger (permet de ne payer aucune commission sur les paiements réalisés hors zone euro)

• BANQUE POPULAIRE DU SUD

L'Agence Campus Montpellier propose un **système de parrainage** pour tous ses clients et nouveaux clients : 80€ en bon d'achat bancaire sont offerts à tout nouveau client (un filleul) qui viendrait sur les conseils d'un étudiant déjà client (le parrain). En contrepartie le parrain se voit offrir 40€ en bon d'achat bancaire. Ce bon d'achat te permettra de bénéficier d'une gratuité ou d'une réduction lors de la souscription d'un produit ou d'un service bancaire (assurance habitation, responsabilité civile, carte bancaire...)

Adresses : **34 avenue Émile Diacon** (Tram ligne 1, arrêt Université des sciences et des lettres) et **737 route de Mende** (Tram ligne 1, arrêt St Éloi)

Des conseillers bilingues sont spécialement formés pour répondre aux besoins des étudiants internationaux.



2. Les banques en ligne

Il existe une gamme de banques en ligne proposant des offres moins chères que les banques traditionnelles. Cependant les conditions d'ouverture pour un étudiant sont assez contraignantes. Généralement elles n'acceptent pas les ouvertures de premier compte bancaire et ont parfois des conditions de revenus.

Voici 2 exemples de banques en ligne pouvant être intéressantes :

• NICKEL

C'est un service bancaire alternatif français ouvert à tous, sans conditions de revenus et sans possibilité de découvert ni de crédit.

Le concept ? **1 compte, 1 carte, 1 RIB pour 20 €/an.**

Pour ouvrir un compte il suffit de remplir le formulaire en ligne et de récupérer la carte et le RIB dans un point de vente (généralement chez un buraliste).

www.compte-nickel.fr

• MONABANQ

Elle propose un compte courant avec carte bancaire et chéquier, sans conditions de revenus et possibilité de virement à l'étranger pour **24 €/an.**

Vous devez cependant être majeur, déjà être installé en France et déposer 150 € pour ouvrir votre compte.

www.monabanq.com

E. LA SANTÉ

1. La sécurité sociale

En France, l'affiliation à la sécurité sociale est **gratuite et obligatoire** pour tous les étudiants français ou étrangers non ressortissants de l'union européenne.

Elle permet de **rembourser 70 % de tes frais médicaux.**

Tu es étudiant ressortissant de l'union européenne

- Tu n'as pas besoin de t'affilier à la sécurité sociale française si tu possèdes la **Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)** ou un certificat provisoire.

Cette carte facilite les démarches si tu dois aller chez un médecin ou à l'hôpital. Suivant les pays, tu n'auras pas de frais à avancer ou alors tu seras remboursé à ton retour. Elle est gratuite et se demande à la caisse d'assurance maladie de ton pays. La carte est valable un an.

- Si tu ne possèdes pas la CEAM, tu dois dans ce cas t'affilier à la sécurité sociale française.



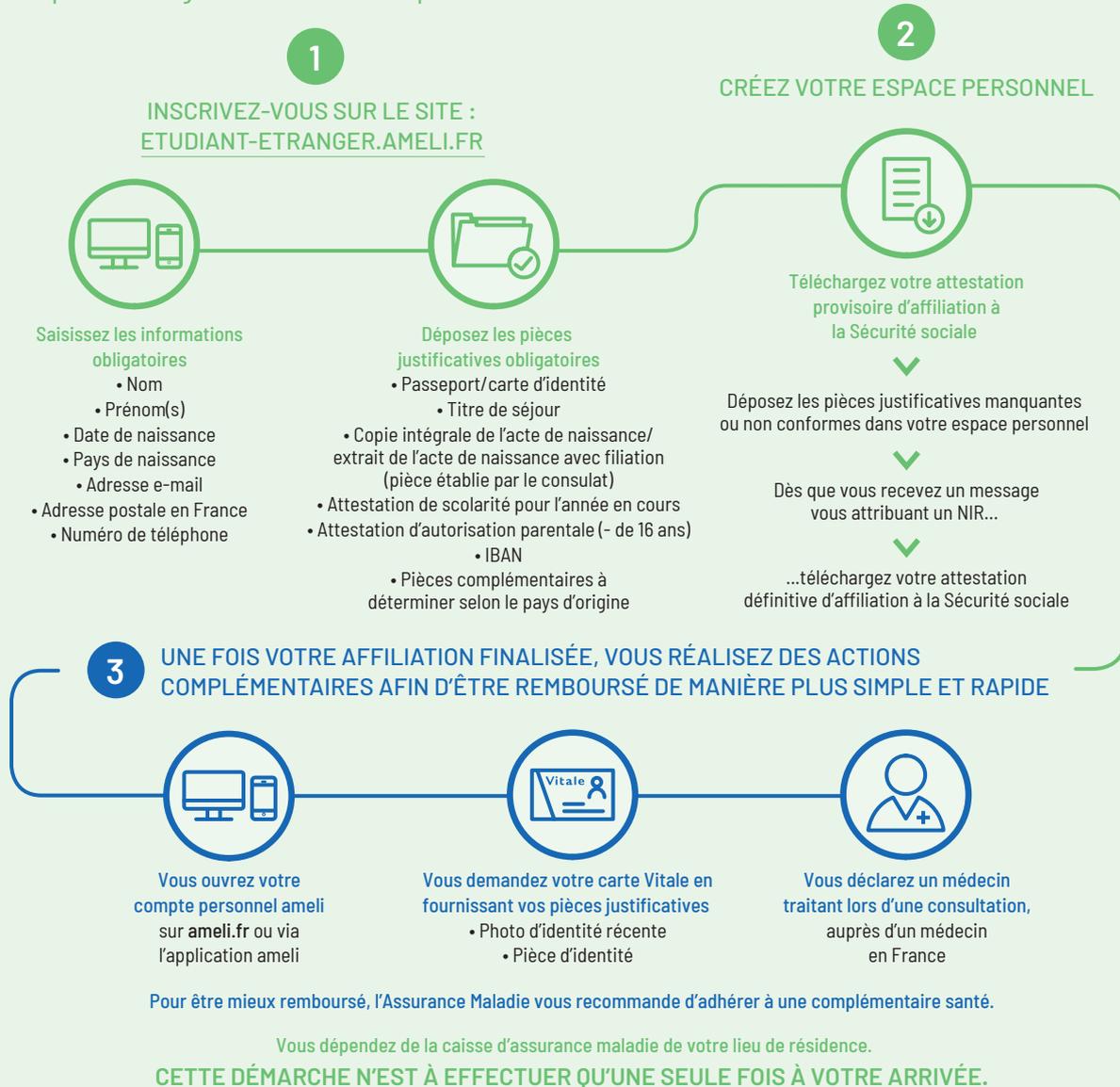
► COMMENT S’AFFILIER ?

L’inscription s’effectue sur le site <https://etudiant-etranger.ameli.fr> en 3 étapes :

- 1 Lors de ton inscription tu obtiendras une **attestation provisoire** mentionnant ton numéro de sécurité sociale provisoire.
- 2 Pour obtenir ton attestation d’**affiliation définitive** il te faudra à nouveau déposer des documents dans ton dossier.
- 3 Tu peux ensuite ouvrir un compte sur www.ameli.fr et demander ta carte vitale !

MÉMO ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Dès votre arrivée en France, et après votre inscription dans votre établissement d’enseignement supérieur, suivez les démarches pour bénéficier de la prise en charge de vos frais de santé pendant la durée de vos études :



LE SITE [ETUDIANT-ETRANGER.AMELI.FR](https://etudiant-etranger.ameli.fr)

Ce site internet dédié – disponible en français, en anglais et en espagnol – et accessible grâce à une aide en mandarin et en arabe, constitue un espace de dialogue privilégié entre les étudiants étrangers et l’Assurance Maladie.



BESOIN D’AIDE ? Consultez le tuto accessible sur etudiant-etranger.ameli.fr, rubrique [Besoin d’aide](#)

2. Couverture complémentaire

La sécurité sociale rembourse 70 % de tes frais médicaux mais **30 % restent à ta charge !**

Souscrire à une mutuelle n'est pas obligatoire mais les frais de santé étant très élevés en France, nous te recommandons d'adhérer à la mutuelle de ton choix pour compléter tes remboursements.

Renseigne-toi auprès des traditionnelles mutuelles étudiantes, des compagnies d'assurance ou même auprès de ta banque. N'hésite pas à demander plusieurs devis afin de comparer les offres car les prix et les options sont variables d'une mutuelle à une autre.

Voici les deux mutuelles étudiantes les plus courantes :

- **HEYME** : www.heyme.care
- **LMDE** : www.lmde.fr

Tu peux également te renseigner si tu peux prétendre à la CSS (Complémentaire Santé Solidaire).

La Complémentaire santé solidaire est un dispositif qui permet aux ménages de bénéficier de la prise en charge d'une partie ou de l'intégralité de leurs cotisations à une complémentaire santé.

Plus d'infos : <https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/complementairesantesolidaire.php>



BON À SAVOIR

Santé Publique France propose des livrets disponibles en 15 langues permettant de comprendre le système de protection maladie français, les droits et démarches : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/collections/livrets-bilingues.asp>

3. Le centre de soin universitaire (CSU)

Si ne tu sais pas vers quel médecin ou vers quel spécialiste te tourner, le Centre de soin universitaire facilite l'accès aux soins de tous les étudiants de Montpellier.

Il permet à **tous les étudiants** de :

- Consulter des médecins généralistes, spécialistes (gynécologues) ou encore des psychologues et des psychiatres.
- Bénéficier d'une **prise en charge à 100 % (aucune avance de frais** sur présentation de la carte étudiante, la carte vitale et de ta complémentaire santé).
- Avoir un accès à un **parcours de soins adapté à tes besoins particuliers** (besoin d'un médecin conseil, soutien psychologique, orientation vers les bonnes structures, liens avec des assistantes sociales...).



INFOS PRATIQUES

Du lundi au vendredi de 10h à 14h et de 15h à 18h30

Uniquement sur rendez-vous : +33 (0)4 11 28 19 79 - centredesoins@umontpellier.fr

8 rue de l'École Normale - 34090 Montpellier - Tram ligne 1, arrêt Stade Philippidès

www.csu-montpellier.fr

4. Soutien psychologique

Il existe d'autres possibilités si tu souhaites avoir accès à une aide psychologique.

En région Occitanie, il existe de nombreuses associations qui proposent un accompagnement aux étudiants.

Plus d'infos : <https://www.etudiant.gouv.fr/fr/besoin-d-une-aide-psychologique-1297>

Par ailleurs, le Crous de Montpellier - Occitanie travaille en partenariat avec diverses structures afin de proposer aux étudiants des consultations psychologiques gratuites, sur les lieux de résidence Crous, au sein d'espaces d'accueil réservés ou en distanciel. Tu peux prendre rdv sur www.crous-montpellier.fr

5. Médecine préventive

Des équipes de médecins, d'infirmières et d'assistantes sociales sont réparties dans les universités. Adresse-toi à ton université pour pouvoir les rencontrer.

- Médecine préventive **Université de Nîmes** : sumpps@unimes.fr
- Médecine préventive **Université Paul Valéry Montpellier 3** : secretariat.medecine@univ-montp3.fr
- Médecine préventive **Université de Perpignan** : ssu@univ-perp.fr

6. Handicap

Il existe des dispositifs d'accompagnement des étudiant.es en situation de handicap dans les établissements d'enseignement supérieur de Montpellier, Nîmes et Perpignan.

N'hésite pas à contacter les personnes référentes, ou à te rendre sur le site Internet de chaque université pour de plus amples informations.

- **Université de Montpellier** : handicap@umontpellier.fr
- **Université Paul Valéry Montpellier 3** : etud.handi@univ-montp3.fr
- **Université de Nîmes** : handicap@unimes.fr
- **Université de Perpignan Via Domitia** : baeh@univ-perp.fr
- **L'institut Agro/Montpellier SupAgro** : elisabeth.mutel@supagro.fr (campus de Montpellier) et david.kumurdjian@supagro.fr (campus de Florac)

Le **Crous** propose également une centaine de logements spécialement adaptés aux personnes en situation de handicap. Pour plus d'informations : www.crous-montpellier.fr > Action sociale – santé > Handicap
Dans cette rubrique, les étudiant.es à mobilité réduite peuvent renseigner une fiche de « demande de logement adapté », qui leur permet de détailler les aménagements qui leur sont nécessaires. Le Crous pourra ainsi leur proposer le logement le plus adéquat. Les demandes peuvent être formulées tout au long de l'année.

F. OUVRIR UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE / INTERNET

En France les numéros de téléphone comportent 10 chiffres.

Pour téléphoner en France depuis l'étranger, tu dois composer :
00 + 33 + numéro du correspondant sans le premier zéro

Pour téléphoner à l'étranger depuis la France, tu dois composer :
00 + indicatif du pays + numéro de ton correspondant

En France il existe de nombreux opérateurs téléphoniques qui proposent la plupart du temps des formules complètes :

- Avoir un téléphone mobile
- Disposer d'une ligne de téléphone fixe
- Accès à internet
- Accès à la télévision

En fonction de ton séjour il faut faire attention à la durée de ton engagement. Pense à choisir une formule adaptée avec ou sans abonnement. Les abonnements durent généralement de **12 à 24 mois**.



▶ QUEL ABONNEMENT CHOISIR ?

En France les principaux opérateurs sont **SFR, ORANGE, BOUYGUES** et **FREE**. Chaque opérateur possède des sous branches qui proposent des offres tarifaires adaptées aux étudiants et sans engagement.

Voici quelques exemples d'**offres sans engagement**
(attention ces offres sont susceptibles de changer régulièrement) :

- **RED by SFR** : 10 €/mois, sms/appels illimités (même depuis l'Europe), 30 Go d'internet en 4G donc 4 Go utilisable en Europe
- **SOSH d'ORANGE** : 19,99 €/mois appels/sms illimités, 20 Go d'internet
- **BYOU de BOUYGUES** : 19,99 €/mois appels/sms illimités et 20 Go d'internet dont 10 Go utilisable en Europe.
- **FREE** : 8,99 €/mois, appels/sms illimités (même depuis l'Europe), 50 Go d'internet en 4G donc 4 Go utilisable en Europe.

Il existe aussi des comparateurs de forfait en ligne :

<https://www.quechoisir.org/comparateur-forfait-mobile-n43896/>

▶ LISTE DES DOCUMENTS À FOURNIR POUR OUVRIR UNE LIGNE TÉLÉPHONIQUE

- ➔ Un **justificatif d'identité** au choix : carte nationale d'identité de l'Union Européenne recto verso, passeport étranger valide en caractère latin (ou accompagné d'une traduction française assermentée par la Préfecture) ou carte de résident ou titre de séjour valide.
- ➔ Un **justificatif de domicile** de ton adresse en France (dernière facture d'électricité, de gaz ou d'eau)
- ➔ Si prélèvement bancaire : un **RIB** ou **mandat de prélèvement SEPA** (pour les européens)

G. DEMANDER L'AIDE AU LOGEMENT DE LA CAF

La **CAF** (Caisse d'Allocations Familiales) est un organisme public français permettant le versement de prestations familiales, telle que l'**aide au logement**. L'aide au logement prend en charge une partie de ton loyer.

Le montant de cette aide est calculé en fonction de :

- Ta situation personnelle (si tu es étudiant, en colocation, en couple, célibataire, si tu es boursier du gouvernement français...)
- Tes ressources
- Le lieu de ton domicile
- Le montant de ton loyer (sans les charges)

Il existe 3 types d'aides au logement :

- **APL** : Si ton logement est conventionné par l'État (par exemple c'est le cas pour les logements en cité universitaire). L'APL est **toujours versée au bailleur** (propriétaire, office HLM, cité U...). Dans le cas d'un logement non conventionné, l'allocation logement est versée au locataire le 5 du mois suivant.
- **ALF** : seulement pour les personnes mariées depuis moins de 5 ans (le mariage ayant eu lieu avant les 40 ans de chacun des conjoints) ou ayant des enfants à charges.
- **ALS** : s'adresse à ceux qui ne peuvent pas bénéficier de l'APL ou de l'ALF. Cette aide est versée directement à l'allocataire mais elle peut être versée au bailleur si celui-ci en fait la demande.

Ces aides ne sont pas cumulables : tu ne peux toucher qu'une seule de ces allocations.

La CAF déterminera, en fonction de ton dossier, l'allocation à laquelle tu as droit.

N'hésite pas à faire une simulation sur le simulateur de la CAF :

<https://www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-simulation>

► CONDITIONS D'ACCÈS :

- Le **bail de location** doit être à ton nom (même en cas de colocation et de sous location)
- Ton logement doit être **décent** avec un confort minimum (fenêtre, wc, eau potable, électricité) et sa superficie doit être d'au moins 9 m² (16 m² si tu vis à deux, et + 9 m² par personne supplémentaire).
- Tu dois ouvrir au préalable un **compte bancaire en France** (RIB)

► QUAND DOIS-JE FAIRE MA DEMANDE D'AIDE AU LOGEMENT ET QUAND ME SERA-T-ELLE VERSÉE ?

Il est recommandé d'effectuer la demande **dès ton entrée dans les lieux** car il faut compter **1 à 2 mois** avant que le versement se mette en place.

Ton droit à une aide au logement commence le mois suivant ton emménagement.
Par exemple, si tu emménages le 10 septembre, le droit à ton allocation démarrera au mois d'octobre et le paiement sera effectué le 5 novembre (ALS) ou le 25 octobre (APL).

Étudiants étrangers non ressortissants de l'UE :

N'attends pas de recevoir ton titre de séjour définitif pour effectuer ta demande ! Une fois ton titre de séjour en poche tu auras le droit de toucher les aides des mois passés si tu as bien demandé ton aide dès l'emménagement.

► COMMENT FAIRE MA DEMANDE D'AIDE AU LOGEMENT ?

La demande d'aide au logement se fait **uniquement sur le site de la CAF** : www.caf.fr

Connecte-toi sur le site et munis-toi de :

- ➔ Ton **contrat de location**
- ➔ Si tu habites dans un logement géré par le Crous, pense à réclamer de l'accueil de ta résidence ton « **attestation CAF** ».
- ➔ Ton **RIB**



- 1 Rubrique « **Mes services en ligne** » puis « **Faire une demande de prestations** »
- 2 Si tu viens d'arriver en France, clique sur la rubrique « **Vous n'êtes pas allocataire** »
- 3 Rubrique « **Logement** » puis « **Faire une demande** »
- 4 Le **code postal du département du lieu de ta résidence** te sera demandé.
Ce numéro se compose de 5 chiffres et est indiqué sur ton adresse à côté du nom de ta ville (exemple 34000 pour Montpellier)
- 5 **Déclaration de tes ressources** (perçues en France ou à l'étranger) :
 - Si tu n'as pas de ressources : coche la case « **aucun revenu** »
 - Si tu as une bourse dans le cadre d'Erasmus ou une bourse du gouvernement français : **tu ne dois pas la déclarer**

► QUELS JUSTIFICATIFS DOIS-JE ADRESSER À LA CAF ?

Les pièces justificatives à fournir te seront demandées à la fin de la saisie de ta demande d'aide au logement. Tu pourras transmettre tes pièces justificatives de manière dématérialisée sur www.caf.fr espace **Mon compte** ou via l'application mobile Caf-Mon compte.

Selon ta nationalité, les justificatifs diffèrent :

- **Si tu es ressortissant de l'Union Européenne, de l'espace économique européen ou de la Suisse :**

- ➔ Justificatif de **scolarité** en France
- ➔ Copie de la **carte européenne d'assurance maladie**
- ➔ Un **acte de naissance** traduit en français

- **Si tu es étranger non ressortissant de l'Union Européenne, de l'espace économique européen ou de la Suisse :**

- ➔ Un **acte de naissance** traduit en français
- ➔ Copie du **visa ou du titre de séjour d'une validité supérieure à 4 mois**, valable pour l'année universitaire en cours.
Attention les visas portant la mention « dispense temporaire de séjour » ne permettent pas de bénéficier de l'aide au logement.

► CONTACTER MA CAF

Par téléphone :

Pour les étudiants : **0 810 29 29 29** (0,06€/min + prix de l'appel)
du lundi au vendredi de 9h à 16h30

Par mail :

- Si tu es allocataire : tu peux envoyer un message depuis ton espace « **Mon compte** » sur www.caf.fr
- Si tu n'es pas encore allocataire :
<https://wwwd.caf.fr/wps/portal/caffr/macaf/contactermacaf#/contactcafprimocourriel>

Par courrier :

CAF DE L'HÉRAULT

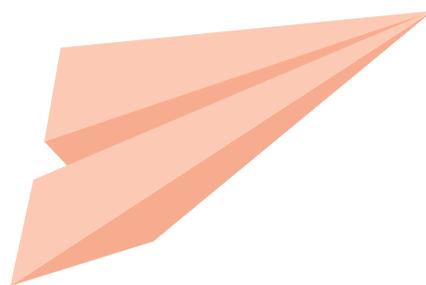
139 avenue de Lodève
34943 Montpellier cedex 9

CAF DU GARD

321 rue Maurice Schumann
30900 Nîmes

CAF DES PYRÉNÉES ORIENTALES

112 rue du Dr Henri Ey
66019 Perpignan



H. LES ABONNEMENTS D'EAU, DE GAZ ET D'ÉLECTRICITÉ

Dès ton emménagement, tu dois souscrire à ton nom des contrats d'électricité, de gaz ou encore d'eau, **sauf si cela fait partie des charges comprises dans le prix du loyer.**

Si tu résides en résidence universitaire du Crous la plupart du temps aucune démarche n'est à accomplir car l'ensemble des charges sont comprises dans le loyer. Renseigne-toi tout de même, parfois certains frais peuvent rester à ta charge (électricité).

Lors de ton entrée dans le logement et l'état des lieux, certaines questions doivent être posées à ton propriétaire ou ton agence :

- **Le logement est-il chauffé au gaz ou à l'électricité ?**
- **L'eau est-elle comprise dans les charges du prix de ton loyer ?**
- **Les compteurs ont-ils été coupés après le départ de l'ancien locataire ?**
Par précaution, relève les compteurs d'eau, d'électricité et/ou de gaz à ton arrivée.
- **Quels étaient les fournisseurs d'énergie précédents ?**
Prendre les mêmes fournisseurs que le locataire précédent peut faciliter les démarches administratives.

► QUELS FOURNISSEURS D'ÉNERGIES CHOISIR ?

Aujourd'hui il existe une vingtaine de fournisseurs d'électricité et de gaz en France.

Le site internet www.energie-info.fr :

un **comparateur national d'offres d'électricité et de gaz** te permettra d'étudier en détail les différentes offres proposées par l'ensemble des fournisseurs.

Énergie-info dispose d'une plateforme téléphonique dédiée aux consommateurs : des conseillers disponibles au **0 800 112 212** (service et appel gratuits du lundi au vendredi de 8h30 à 18h) répondent à toutes tes questions et t'orientent dans tes démarches.

Plus d'infos sur : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F18116>

► ASTUCES POUR RÉDUIRE TA CONSOMMATION

L'énergie la moins chère est forcément celle que l'on ne consomme pas. Dans cet esprit, **le moyen le plus simple de réduire sa facture d'énergie est encore d'adopter des gestes responsables !**

Ainsi, n'oublie pas d'éteindre les lumières et appareils électriques lorsque que tu quittes une pièce, programme une température raisonnable et éteins le chauffage quand tu sors de chez toi, prends des douches courtes ou encore ne laisse pas une fuite d'eau traîner...

N'hésite pas à te renseigner sur le **système heures creuses / heures pleines** afin de mieux gérer tes habitudes de consommation.



I. LES ASSURANCES

En France, l'assurance habitation et la responsabilité civile sont obligatoires.

Les assurances privées mais aussi certaines banques et mutuelles étudiantes proposent ce type de prestations. Renseigne-toi au préalable auprès de ton organisme de référence.

1. L'assurance habitation

Que ce soit pour habiter dans une résidence universitaire, louer un logement meublé ou non meublé, la souscription d'une assurance habitation est obligatoire, les propriétaires en réclament une quasi systématiquement.

Les assureurs proposent plusieurs formules à des tarifs variés, mais tu dois t'assurer d'être protégé à minima contre :

- Les **risques d'incendie**
- Les **dégâts des eaux**
- Le **vol**
- Le **bris de glace...**

Exemples de tarifs proposés :

- **LA BANQUE POSTALE** : offre réservée au 18-29 ans, **60 €/an** pour un studio ou **96 €/an** pour un 2 pièces.
- **MAE** : offre réservée aux étudiants / -10 % pour toute 1^{ère} adhésion : **43,60 €/an** pour une location de chambre, **69,60 €/an** pour un studio ou **89,90 €/an** pour un 2 pièces + **responsabilité civile comprise**.
- **AXA** : offre réservée aux étudiants de moins de 30 ans, **39 €/an** pour une location de chambre, **70 €/an** pour un studio ou **93 €/an** pour un 2 pièces.

2. La responsabilité civile

Cette assurance te couvre **contre les dégâts que tu peux causer à une tierce personne**.

Nous te conseillons de souscrire à la responsabilité civile auprès du même assureur de ton assurance habitation afin de t'éviter des démarches administratives supplémentaires.

Parfois la responsabilité civile est incluse dans l'assurance multirisques habitation.

J. LES IMPÔTS EN FRANCE

1. Les impôts sur le revenu

► EN TANT QU'ÉTUDIANT ÉTRANGER DOIS-JE DÉCLARER MES REVENUS ?

En France certains revenus doivent être déclarés et d'autres non, que l'on soit étudiant ou non. Déclarer un revenu ne signifie pas forcément que tu dois t'acquitter d'un impôt sur ce revenu.



ATTENTION

Si tu n'es pas imposable, tu dois tout de même effectuer une déclaration afin de recevoir un avis de non-imposition. Ce document permet d'effectuer certaines démarches et de bénéficier d'un allègement de la taxe d'habitation.

► COMMENT FAIRE MA DÉCLARATION

Pour effectuer ta déclaration, tu dois en premier lieu solliciter l'attribution d'un **numéro fiscal** auprès de ton centre des finances publiques (service des impôts des particuliers) au guichet ou à partir d'un formulaire disponible à la rubrique «**Contact**» du site www.impots.gouv.fr
> «**Vous êtes particulier**» > «**Votre demande concerne l'accès à votre espace particulier**»
> «**Je n'ai pas de numéro fiscal**». Une fois ton espace créé, tu pourras accéder au service de **déclaration en ligne**.

Chaque année, pense à consulter **dès avril** www.impots.gouv.fr pour connaître les dates précises de souscription des déclarations en ligne ou papier. Au moment de ta déclaration en ligne tu pourras également opter pour recevoir ton avis d'impôt en ligne.

Depuis janvier 2019, l'impôt sur le revenu est prélevé à la source, c'est-à-dire directement sur le salaire.

→ Je dois déclarer

- Les revenus de mon job étudiant si j'avais 26 ans ou plus au 1^{er} janvier 2020.
- Les revenus de mon job étudiant si j'avais moins de 26 ans au 1^{er} janvier 2020 et que j'ai touché plus de 4 400 € (3 fois le SMIC) en 2020.
- Les bourses d'études allouées pour des travaux ou recherches déterminés.
- Les gratifications perçues lors d'un stage ou le salaire en contrat d'apprentissage, si et seulement si la somme excède 17 982 € pour 2020.
- Tout revenu perçu dans le cadre d'un contrat de professionnalisation ou de qualification.
- Les revenus des externes et internes en médecine ou pharmacie.

→ Je n'ai pas besoin de déclarer

- Les bourses sur critères sociaux.
- Les gratifications perçues lors d'un stage, tant qu'elles n'excèdent pas 17 982 € pour 2020.
- Les revenus de mon job étudiant si j'avais moins de 26 ans au 1^{er} janvier 2020 et que je n'ai pas touché plus de 4 400 € (3 fois le SMIC) en 2020.
- Le salaire en alternance (contrat d'apprentissage), si et seulement si la somme n'excède pas 17 982 € pour 2020.
- L'indemnité versée dans le cadre d'un service civique.
- L'indemnité versée dans le cadre du volontariat associatif.

Plus d'infos : Vous êtes étudiant ? www.impots.gouv.fr

2. La taxe d'habitation

Si tu disposes d'un logement au 1^{er} janvier de l'année, tu devras payer, courant novembre, la taxe d'habitation pour ton logement.

Cette taxe ne te concernera pas si tu es logé dans une résidence universitaire gérée par le Crous ou en résidence universitaire ou si tu loues une chambre chez l'habitant.

Aucune déclaration n'est à effectuer pour cet impôt.

Il est possible, depuis 2020, d'être exonéré de la taxe d'habitation.

Plus d'infos : www.impots.gouv.fr/portail/particulier/

4 VIE PRATIQUE

A. SE DÉPLACER DANS LA RÉGION

1. Les transports en commun



À MONTPELLIER : LA TAM

La Tam gère l'ensemble des transports en commun à Montpellier et les communes avoisinantes. Le réseau Tam comprend 4 lignes de tramway et 40 lignes de bus.

Comment s'abonner ?

Tu peux acheter ton abonnement dans tous les espaces mobilité de la Tam ou en ligne sur www.tam-voyages.com

Il est possible de prendre un rendez-vous en ligne via www.tam-rendezvous.com afin d'éviter le temps d'attente. Un abonnement coûte 29 €/mois si tu as entre 18 et 25 ans et 55,64 €/mois si tu as plus de 26 ans.

Quels justificatifs dois-je fournir pour faire mon abonnement ?

- Une **pièce d'identité** (carte nationale d'identité ou passeport)
- Un **RIB** pour le prélèvement automatique
- Une **photo d'identité** (elle peut être prise directement en espace Mobilité gratuitement)

Infos pratiques

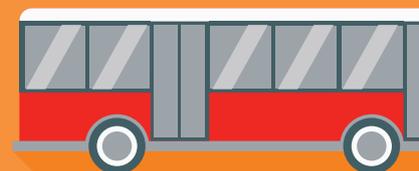
Tu peux retrouver le plan du réseau et les horaires des différentes lignes de trams et de bus dans les locaux de la Tam ou sur leur site : www.tam-voyages.com

Il existe également une application mobile TAM disponible sur Apple store et Google Play store où tu peux trouver les horaires en temps réels pour faciliter tes déplacements !

Depuis le samedi 5 septembre 2020, les habitants de la Métropole peuvent voyager gratuitement tous les week-ends à bord des bus et tramways du réseau Tam. La demande du « **Pass week-end gratuit** » s'effectue très rapidement et de façon totalement dématérialisée à partir de l'application M'Ticket Tam.

Il existe **3 Espaces Mobilité** proposant les mêmes services :

- **27 rue Maguelone** (station de tramway : Gare Saint-Roch) - 34000 Montpellier
Du lundi au samedi de 9h à 12h et de 14h à 17h
- **6 rue Jules Ferry** (station de tramway : Gare Saint-Roch) - 34000 Montpellier
Du lundi au vendredi de 7h à 19h
- **Espace Mobilité Mosson** (station de tramway : Mosson)
Téléphone : 04 67 22 87 87
Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h





À NIMES : TANGO

C'est le service **TANGO** qui gère les transports de l'agglomération nîmoise. Des bus desservent la ville jusqu'à 21h et une ligne de tram-bus jusqu'à 22h.

Abonnement

Pour les étudiants il existe le « **Pass Études** » à 19 €/mois ou 199 €/an. Sinon le prix d'un ticket (valable 60 min) est d'1,60€. Les tickets s'achètent auprès du chauffeur à la montée dans le bus ou dans les boutiques Tango.

Infos pratiques

13 rue Régale - 34000 Nîmes (station : Esplanade Feuchères) - Tél. 0 970 818 638
Ouvert du lundi au vendredi de 8h30 à 18h30 et le samedi de 9h30 à 17h30
www.tangobus.fr



À PERPIGNAN : SANKEO

Tu peux acheter ton abonnement, rechercher un itinéraire, les horaires et les tarifs du réseau Sankeo en ligne : www.sankeo.com

Infos pratiques

Agence SANKEO : 20 quai Sadi Carnot - 66000 Perpignan - Tél. 0 800 800 370
Du lundi au vendredi de 7h30 à 19h et samedi de 9h à 19h

2. Les autres compagnies de bus

• HÉRAULT TRANSPORT : www.herault-transport.fr

Les bus du département permettent de te déplacer **dans tout le département** avec ses 68 lignes régulières.

Il existe plusieurs compagnies de bus qui relient certaines villes de France et d'Europe entre elles :

- **OUIBUS** est une filiale de bus de la SNCF qui permet de voyager à bas prix : <https://fr.ouibus.com/>
127 trajets sont proposés par la compagnie : tu peux par exemple te rendre à Marseille pour 5 €, à Paris pour 20 € ou encore à Rome dès 64 €.
- **FLIXBUS** : www.flixbus.fr
À Montpellier, l'arrêt flixbus se trouve au niveau de l'arrêt de tramway Sabines (ligne 2)
- **BUS RÉGIONAL À 1€** : www.laregion.fr/Presentation-de-li0



3. Se déplacer en train

La SNCF est l'unique entreprise ferroviaire en France et gère à elle seule tout le trafic des trains en France. Le Train est un moyen de transport très utilisé et permet de rejoindre d'autres villes françaises ou des pays limitrophes comme l'Espagne, l'Italie, la Suisse...

► BONS PLANS

Les billets de trains en France sont parfois très coûteux, surtout en période de vacances scolaires, mais il existe des gammes de billets à bas prix :

• Billet AvantiGo

Si tu souhaites découvrir notre belle région Occitanie sache que la SNCF propose des **billets à 1€** sur l'ensemble des TER (Transport Express Régional) pour des voyages dans toute la région. L'achat de ce billet est possible au plus tôt 3 semaines avant la date de départ et est vendu en nombre limité. <https://www.ter.sncf.com/occitanie/offres/tarifs-occitanie/billets-1euro>

• OUIGO

La SNCF propose des billets de train low-cost au départ de Montpellier et à partir de 10 € vers plusieurs grandes villes françaises (Paris, Lyon, Bordeaux...). Les billets Ouigo sont vendus uniquement en ligne : www.ouigo.com



BON À SAVOIR ATTENTION, MONTPELLIER POSSÈDE 2 GARES :

- La Gare Saint Roch, située en centre-ville à 200 m de la Place de la Comédie. Les 4 lignes de trams ainsi que plusieurs lignes de bus possèdent un arrêt à la Gare et te permettent de rejoindre facilement les différents quartiers de Montpellier.
- La Gare Montpellier Sud de France, située à l'extérieur de la ville. La ligne de bus 120 assure les trajets entre la gare et la Place de l'Europe à Montpellier en 15-20 minutes.

4. Se déplacer en vélo

► LOUER UN VÉLO

Les compagnies de transports en commun de Montpellier, Nîmes et Perpignan proposent également la location de vélo en libre-service.



À MONTPELLIER

Pour 10 €/an en plus de ton abonnement annuel, tu peux bénéficier des VéloMaggs 7/7j et 24h/24, dans une limite de 24h consécutives, situés dans 57 vélo-stations automatiques pendant 1h. Une fois ce délai passé, la location te coûtera 0,50 € par heure.



À NÎMES

Pas d'obligation de posséder un abonnement chez Tango.

Le tarif s'effectue à la journée et 3 types de vélos sont mis à disposition :

3 € la journée pour un vélo de ville ou pliant et 7,5 € par jour pour un vélo électrique.

Plus d'info : **Espace vélo Tango : 04 66 38 59 43**



À PERPIGNAN

Abonnement AlterÉco : service de location de moyenne et longue durée d'un vélo standard (3 € la journée) ou d'un vélo électrique (5 € la journée).

► ACHETER UN VÉLO

Tu peux trouver des vélos d'occasions sur le site du Boncoin : www.leboncoin.fr

Si tu souhaites acheter un vélo neuf, tu peux en trouver dans certains magasins de sport, tel que Décathlon, Intersport...

BON PLAN À MONTPELLIER

L'association le **Vieux Biclou**, un atelier d'auto-réparation, met à disposition des outils pour réparer son vélo ainsi que des cours de vélo et d'initiation à la mécanique par des mécaniciens avérés.

Les membres de l'association peuvent acheter des vélos d'occasion dans la limite des stocks disponibles

Un de leur atelier se situe sur le campus de la faculté des sciences.

Site : <http://www.vieuxbiclou.org/>

5. Faire du covoiturage

Le covoiturage est aujourd'hui un moyen de transport très utilisé en France. Le covoiturage consiste à partager son véhicule personnel avec d'autres usagers qui souhaitent effectuer le même trajet que toi. Cela permet de partager et réduire les coûts de transport (essence, péage, ...), de diminuer le trafic routier, et de rencontrer de nouvelles personnes. Le covoiturage permet de voyager partout en France mais aussi de te rendre à l'étranger.

Klaxit : Montpellier Méditerranée Métropole finance un service de covoiturage du quotidien sur l'ensemble de ses 31 communes. À la clef, des trajets gratuits pour les passagers et une rétribution financière pour les conducteurs. Pour bénéficier de ce nouveau dispositif, inscris-toi gratuitement sur l'application mobile www.klaxit.com

Blablacar est le site de covoiturage le plus utilisé en France : www.blablacar.fr

Il est également possible de télécharger l'application Blablacar sur ton smartphone.



B. ENVOYER UN COURRIER OU UN COLIS

1. La Poste

En France, c'est **La Poste qui assure l'envoi du courrier**. Elle propose également d'autres services tels que :

- Envoi de colis
- Ventes de timbres, d'enveloppes pré-timbrées
- Téléphonie mobile
- Ouverture et gestion d'un compte bancaire
- Transfert d'argent (Mandat cash)

Pour trouver le bureau de poste le plus proche de ton domicile :

<https://www.laposte.fr/particulier/outils/trouver-un-bureau-de-poste>



2. Les points relais

Il est possible d'envoyer et de recevoir des colis avec d'autres spécialistes de la livraison dont les frais d'envoi sont moins coûteux, tel que **Mondial Relay** (www.mondialrelay.fr) ou encore **Chronopost** (www.chronopost.fr).

Pour cela plusieurs **points relais** sont disponibles dans les superettes, marchands de journaux, pressings, fleuristes, boutiques... avec des horaires plus flexibles. Tu peux trouver le point relais proche de ton domicile sur leur site.

C. TRIER SES DÉCHETS EN FRANCE

En France nous utilisons un système de code couleur sur nos poubelles pour faciliter le tri de nos déchets : **jaune pour les déchets recyclables, verte pour le verre, bleu pour les journaux/magazines, marron ou grise pour les déchets ordinaires non recyclables...**



BON À SAVOIR

Les médicaments doivent être déposés en pharmacie car ils contiennent des substances dangereuses.

Guides du recyclage

Montpellier : www.montpellier3m.fr/dechets

Nîmes : www.nimes-metropole.fr/quotidien/dechets-menagers/collecte.html

Perpignan : <https://perpignanmediterraneemetropole.fr/les-dechets/mes-jours-de-collecte/>

Il existe une **application « Guide du tri »** pour smartphone qui te permet au moindre doute de connaître la bonne consigne, la bonne couleur de bac, des conseils personnalisés. Dans l'espace "Mon Quartier", géolocalise toi pour identifier les points de collecte autour de chez toi et savoir ce que tu peux y déposer !



Et si après tout ça il reste des choses à jeter, je trie

Le bac jaune pour mes déchets recyclables

- Bâches métalliques, canettes et aérosols
- Briques alimentaires, boîtes et emballages carton
- Bouteilles et flacons en plastique
- Journaux, magazines, prospectus

Le bac orange ou le tube pour mes biodéchets

- Restes de repas
- Épluchures de légumes et de fruits
- Fleurs fanées
- Écorce, tout, mouchoirs en papier
- Sachets d'inflateur, marc de café, filtres à café

Le bac gris pour tout ce qui ne peut pas être recyclé

- Sacs, films, suremballages plastiques et barquettes en polystyrène
- Couches, culottes, articles d'hygiène, cotons
- Barquettes plastiques et aluminium souillées

Les autres équipements à votre disposition

1000 colonnes pour mon verre

- Bouteilles en verre
- Pots en verre
- Bocalux

400 colonnes pour mes papiers

- Papiers, journaux, magazines
- Petits cartons (pâtes)

300 conteneurs textiles

- Textiles (même en mauvais état)
- Petite maroquinerie
- Chaussures (attachées par paires)

20 déchèteries

- Objets encombrants*
- Végétaux*
- Matériaux de construction et gravats*
- Batteries de voiture
- Déchets toxiques ménagers
- Huiles non végétales
- Piles

LE SAVIEZ-VOUS ?

Depuis 2008, les déchets collectés en bacs gris dans la Métropole sont acheminés vers l'unité de méthanisation AMETYST. Ils sont traités afin d'en extraire les éléments biodégradables, qui servent à produire :

- du biogaz combustible utilisé pour la production d'énergie,
- du compost utilisable pour les amendements des espaces verts et terrains agricoles ou forestiers.

D. LOISIRS & SORTIES

1. Les cartes de réduction

Il existe de nombreuses cartes permettant de bénéficier de tarifs réduits sur certains loisirs (cinéma, concert, festival, théâtre, musée...) et certaines activités sportives et ludiques (piscine, bowling, patinoire...)

Pour obtenir les différentes cartes de réduction, nous te conseillons de te munir de :

- ➔ Une **pièce d'identité**
- ➔ Un **justificatif de domicile** à ton nom (facture d'électricité, de gaz ou de téléphone)
- ➔ Une **photo d'identité**
- ➔ Ta **carte étudiant** de l'année en cours



À MONTPELLIER

• YOOT

Yoot est une billetterie en ligne du Crous **ouverte à tous les étudiants**, permettant d'accéder à une offre culturelle riche et variée à des tarifs exceptionnels.

L'adhésion s'effectue en ligne sur www.yoot.fr pour seulement **9 €**.

Ainsi tu pourras bénéficier de places de spectacles, de concerts et festivals allant de 5 à 10 €, et de places de cinéma pour 3,90 € !



BON À SAVOIR

Le Parrainage International offre l'adhésion à tous les parrains et marraines du dispositif ! Si à ton tour l'année prochaine tu résides encore à Montpellier et que tu souhaites devenir parrain ou marraine, tu bénéficieras de l'adhésion gratuite.

• LE PASS'MÉTROPOLE

Carte gratuite proposant de nombreuses réductions sur le sport, la culture et les loisirs : réduction à la piscine olympique d'Antigone, au planétarium Galilée, au cinéma CGR de lattes, au Laser game, auprès de certains théâtres, certaines salles de concert...

Disponible dans toutes les mairies de la Métropole de Montpellier : www.montpellier3m.fr/passmetropole

• LE MOONPASS

Uniquement pour les 30 ans et moins, le MoonPass est une carte d'accès illimité aux concerts et spectacles de l'**Opéra Orchestre National Montpellier** (hors concerts en région et décentralisés, et spectacles de leurs partenaires culturels : Arabesques, Montpellier Danse etc.). MoonPass / 3 mois : 20 € / 6 mois : 36 € / 1 an : 60 €

www.opera-orchestre-montpellier.fr > Guide pratique > Billetterie

• LA CARTE MONTPELLIER SPORTS

Permet d'accéder à plus de 50 disciplines sportives encadrées par les éducateurs sportifs de la ville et les associations sportives pour 5 € seulement. Un certificat médical datant de moins de 3 mois et une attestation d'assurance responsabilité civile te seront demandées en plus des documents habituels.

Disponible dans toutes les **Maisons pour Tous**, au **service des sports de la mairie de Montpellier** (1 place Georges Frêche) ou à l'**Espace Montpellier Jeunesse** (1 place Francis Ponge) :

www.montpellier.fr/484-carte-montpellier-sports.htm

• LA CARTE ÉTÉ JEUNES

Réservée aux jeunes de moins de 29 ans résidant à Montpellier uniquement.

Pour 25 €, plus de 30 bons plans et activités proposées de juin à septembre : 2 places de cinéma, 1 entrée pour la serre amazonienne, 1 heure d'escalade, 1 entrée à la piscine olympique, 1 place pour un match de foot avec l'équipe de Montpellier....

Les cartes sont vendues dès le 1^{er} juin dans toutes les **Maisons pour Tous**, à l'**Office du tourisme** (30 allée de Lattre de Tassigny) ou à l'**Espace Montpellier Jeunesse** (1 place Francis Ponge) :

www.montpellier.fr/1830-carte-ete-jeunes.htm



À NIMES

• CARTE CAMPUS CULTURE

Dispositif donnant accès aux activités culturelles à des tarifs privilégiés pour des étudiants nîmois. Mise en vente du 15 octobre au 1^{er} juin – Tarif : 7 €

Disponible à **L'Accueil Jeunesse**

12 rue de la Trésorerie - Nîmes - 04 66 27 76 86

Uniquement le mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h

<http://orloj.nimes.fr>



À PERPIGNAN

• LE PASS'CULTURE UPVD

Le Pass'Culture est au tarif de 10 €/an ou de 5 €/an pour les boursiers du CROUS.

La billetterie en ligne te permet d'acheter des places de spectacles, de concerts ou encore de festivals allant de 5 à 10 €.

Boutique officielle sur le **Campus principal de l'UPVD** (à côté de la Cafétéria l'Aquarium)

52 avenue Paul Alduy - 66860 Perpignan - 04 68 66 17 93 - pass-culture@univ-perp.fr

Plus d'infos : www.pass-culture.upvd.fr

2. Pratiquer un sport

Chaque université possède un **Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS)** qui offre la possibilité à tous les étudiants de pratiquer une activité physique durant l'année universitaire. Les SUAPS proposent une large gamme d'activités sportives et les frais et les modalités d'inscriptions peuvent varier selon les établissements mais les tarifs restent très attractifs !

Vous pouvez même valider des ECTS grâce à votre activité sportive à l'université, qui pourront vous apporter des points supplémentaires ou des bonifications à la fin du semestre. Renseigne-toi auprès de ton université !

Par ailleurs, en plus des nombreuses activités et équipements sportifs proposés au sein de ses cités et résidences universitaires le Crous offre à tous les étudiants de l'académie la possibilité de faire du sport là où il se trouve. En effet, des bilans forme, du coaching personnalisé par Whatsapp, des cours de fitness en ligne, des vidéos de musculation, des sorties running ou encore des challenges sont organisés tout au long de l'année par des étudiants expérimentés. Toutes les infos : <https://sportcrousmontpellier.fr/>

Il existe également des salles de sport à petits prix (pour 20 € ou 30 €/mois maximum) : Fitness Park, Training Go, Keep Cool, Run UP, L'Orange Bleue...

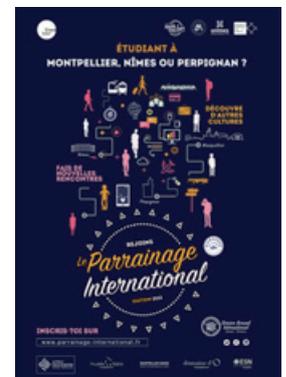


ATTENTION

Un engagement sur 12 mois est très souvent demandé, pense donc à choisir un abonnement adapté à la durée de ton séjour en France.

3. Les évènements du parrainage international

► LA GARDEN PARTY



Chaque année, le Parrainage International organise un événement entièrement gratuit pour TOUS les étudiants de Montpellier, Nîmes et Perpignan. **En 2022, 1 200 étudiants étaient présents !**

L'événement permet à tous les parrains et filleuls de se retrouver mais c'est aussi l'occasion de rencontrer les autres étudiants internationaux nouvellement arrivés dans la région.

Au programme : Babbyfoot humain, cours de Yoga, Photobox, espace sportif en libre-service (volley, molky...). Le tout animé par des collectifs de jeunes DJs !

Tous les filleuls et parrains du dispositif sont avertis par email de la date et du lieu de l'événement !

→ STAY CONNECTED !

► NOS PARTENAIRES CULTURELS

Chaque année nous offrons des places de spectacles pour Montpellier Danse et le Domaine d'O aux parrains/marraines !

Les filleuls peuvent en bénéficier s'ils accompagnent leur parrain (dans la limite des places disponibles). Renseigne-toi auprès de ton parrain !

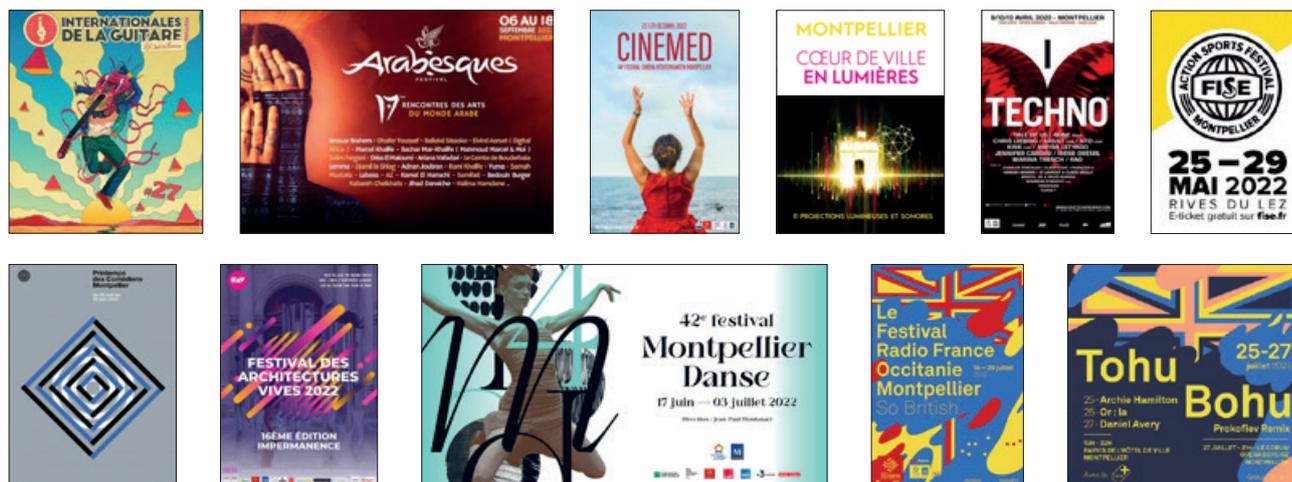
4. Les évènements incontournables



À MONTPELLIER

Avec plus de 80 000 étudiants (dont 10 000 internationaux), Montpellier est classée **5^e ville étudiante de France** grâce à la qualité du cadre de vie, les sorties, la culture...

De nombreux évènements de renommée internationale ont lieu chaque année à Montpellier et ses alentours :



• SEPTEMBRE : LES INTERNATIONALES DE LA GUITARE

3 semaines de festival blues, musique du monde, funk... comprenant plus d'une soixantaine de concerts et plus de 200 musiciens internationaux répartis dans de nombreux lieux.

• SEPTEMBRE : ARABESQUES

Créé en 2006 par l'association UN'SONS, le festival Arabesques encourage la visibilité des artistes arabes. C'est désormais le festival le plus important en Europe dédié aux arts du monde arabe. Le festival propose une programmation pluridisciplinaire mêlant la musique, le théâtre, le conte, le cinéma, la danse, la calligraphie...

• OCTOBRE : CINEMED

C'est le festival international du cinéma méditerranéen. Au programme : plus de 200 films projetés et de nombreux invités de renom (acteurs, producteurs...), des rencontres, des expositions...

• NOVEMBRE : CŒUR DE VILLE EN LUMIÈRE

Pendant 3 jours, les plus belles façades du patrimoine historique du centre de ville de Montpellier sont mises en valeur par des jeux de lumières et de musique.

• DÉCEMBRE : I LOVE TECHNO EUROPE

Organisé dans le parc des expositions de Montpellier (à Pérols), ce festival réunit une vingtaine des plus grands DJs de la scène mondiale et européenne.

• FIN MAI : LE FISE

C'est la plus grande compétition de sports extrêmes en Europe. Des riders des 4 coins du monde s'affrontent dans le quartier des Rives du Lez : BMX, Skate, roller, wakeboard, VTT... Le FISE est gratuit et attire plus de 550 000 spectateurs pendant 5 jours !

• JUIN : LE PRINTEMPS DES COMÉDIENS - DOMAINE D'O

Considéré comme l'une des plus importantes manifestations théâtrales nationales, ce festival de spectacles vivants attire plus de 45 000 spectateurs chaque année.

• JUIN : FESTIVAL DES ARCHITECTURES VIVES

Au cours d'un circuit gratuit dans le centre historique de Montpellier, tu pourras admirer des œuvres insolites et des installations contemporaines éphémères dans des cours d'hôtels particuliers.

• JUIN/JUILLET : FESTIVAL MONTPELLIER DANSE

De fin juin à début juillet, les plus grands chorégraphes et 300 compagnies venus du monde entier se retrouvent à Montpellier pour ce festival de danse contemporaine.

Au programme : des créations inoubliables, des cours de danse, des spectacles gratuits...

• JUILLET : FESTIVAL RADIO FRANCE

Ce festival propose chaque année des concerts symphoniques et lyriques à l'Opéra, des concerts de jazz... 90 % des spectacles musicaux sont gratuits.

• JUILLET : TOHU BOHU

Ce festival de musiques électroniques est organisé dans le cadre du Festival Radio France. Il est gratuit et se déroule sur 3 jours sur le parvis de la mairie de Montpellier.

• JUILLET/AOÛT : LES ESTIVALES

Tous les vendredis soir de l'été, tu peux profiter d'un grand marché nocturne en plein centre-ville. C'est souvent l'occasion de se retrouver entre amis, de déguster des vins et des produits de la région.



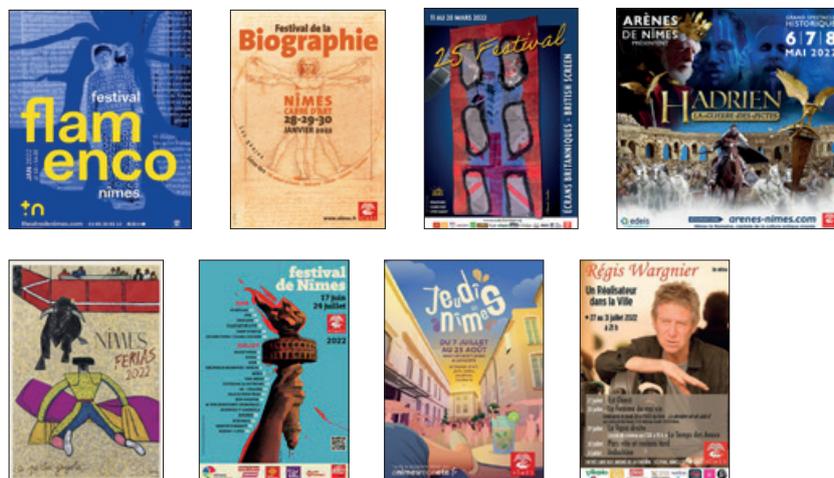
BON À SAVOIR

Tu peux trouver l'ensemble des événements phares de Montpellier ainsi que l'agenda de la ville sur le site de l'office du tourisme : www.montpellier-tourisme.fr

N'oublie pas que tu peux acheter des places à tarif réduit pour tous ces événements sur yoot.fr

Tout au long de l'année, des événements, fêtes, salons et spectacles se relaient à Nîmes, ville ensoleillée du sud de la France, pour le plus grand plaisir de tous. Festival Flamenco, Festival de la Biographie, Grands jeux romains, Férias, Jeudis de Nîmes sont des événements incontournables devenus de grands classiques nîmois.

Les événements incontournables à Nîmes :



• JANVIER : FESTIVAL FLAMENCO

Créé en 1989, ce festival invite le public à vivre l'intensité de la culture flamenco à travers des concerts, des classes de danse, des conférences, des rencontres, des lectures...

• JANVIER : FESTIVAL DE LA BIOGRAPHIE

Plus de cent auteurs sont présents lors de ce festival qui, trois jours durant, met à l'honneur un genre littéraire de plus en plus reconnu. Lors de ce rendez-vous désormais majeur, 30 000 festivaliers viennent à la rencontre des écrivains qui dédicacent leurs ouvrages. Des conférences, des cafés littéraires, des interventions dans les classes complètent ce programme.

• MARS : FESTIVAL DES ÉCRANS BRITANNIQUES - BRITISH SCREEN

Ce festival intergénérationnel, soutenu par la Ville, s'adresse à tous, de l'amateur au passionné du 7^e art. La large palette de films proposés, anciens et récents, permet à chacun de s'enrichir de la culture britannique et de rendre son cinéma plus accessible. Les films rares et de patrimoine sortent de leur réserve pour rencontrer leur public nîmois.

• AVRIL/MAI : WEEK-END ROMAIN

Grands jeux et animations en ville : grande parade romaine, combat de gladiateurs, courses de chars dans les Arènes, jeux équestres, Nîmes fait revivre son passé romain pendant deux jours de fête où se mêlent histoire et spectacle.

• MAI/JUIN : LA FERIA DE PENTECÔTE

Temps fort qui donne à la ville un écho international, la feria de Pentecôte se déroule jour et nuit pendant presque une semaine. Les amateurs de tauromachie y trouvent les plus grands toreros et de prestigieux élevages ; les traditions locales, baignées à la fois de Provence et d'Espagne, côtoient les musiques actuelles ; on fait la fête dans les bodegas comme dans les rues, au son des peñas ; on s'attable en famille et entre amis pour déguster la gardianne (une daube de taureau) et la paella. Défilés en costumes et abrivados remplissent les rues.

• DE JUIN À AOÛT

Pendant l'été, les nuits de la ville sont animées par les arts les plus divers : musique, cinéma, danse, jeux d'eau et de lumière... Les publics les plus pointus comme les plus dilettantes se divertissent grâce à un programme qui s'enrichit chaque année.

Le Festival de Nîmes dans les Arènes : depuis 1997, le Festival de Nîmes investit les Arènes chaque été sous le signe des musiques actuelles dans toute leur diversité. De la chanson française au métal, des grandes stars de la variété internationale aux nouvelles révélations, Nîmes accueille ainsi légendes de la musique... et concerts événements dans un cadre unique.

Les Jeudis de Nîmes : tous les jeudis de juillet et août, à partir de 18h, des marchés à thème et des concerts sur les places du centre-ville.

Un réalisateur dans la ville : des projections gratuites en plein air de plusieurs films d'un même réalisateur, dans les Jardins de la Fontaine.

• SEPTEMBRE : FERIA DES VENDANGES

À dimension plus « locale » que sa grande sœur de Pentecôte, la feria des Vendanges n'en est pas moins un grand moment de fête partagée, avec ses concerts, ses corridas et ses animations.

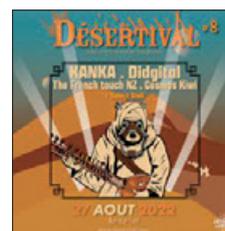
• DÉCEMBRE : THÉÂTRE D'IMAGES SUR LES MONUMENTS

À Nîmes, la magie de Noël s'exprime en grand format sur les monuments (Arènes ou Maison Carrée, Tour de l'Horloge...), grâce aux spectaculaires projections d'images. Spectacles féeriques, forêt enchantée, déambulations festives, chaque année le programme varie pour faire rêver petits et grands. Les chalets gourmands distillent partout les bonnes odeurs de leurs produits, les rues et boulevards scintillent de mille loupottes.



Idéalement située entre la mer Méditerranée et les Pyrénées, Perpignan est une ville touristique et dynamique proposant, tout au long de l'année, de nombreux événements culturels. Musique, photographie, littérature... Il y en a pour tous les goûts !

Les événements incontournables à Perpignan :



• JUIN : FESTIVAL INTERNATIONAL DU LIVRE D'ART ET DU FILM

Évènement annuel, ce festival vise à promouvoir et diffuser les meilleurs livres et documentaires sur l'art produits dans le monde chaque année.

• JUIN : LES FEUX DE LA SAINT JEAN

Tradition typiquement catalane, la fête des Feux de la Saint Jean se tient tous les ans dans la nuit du 23 juin. Un brasier est allumé au sommet du Canigou, portée par un messenger dans les communes du département, la flamme servira le soir à allumer les feux de joie, la fête et le bal populaire peuvent alors commencer.

• JUIN : IDA Y VUELTA

Créé par l'association la Casa Musicale il y a plus de 20 ans, le festival Ida y vuelta met en lumière les artistes locaux émergents. Gratuit et tout public, il s'agit d'un événement majeur de la vie culturelle locale.

• JUILLET : LIVE AU CAMPO

Lieu emblématique du patrimoine perpignanais, le Campo Santo accueille chaque année son festival en plein air avec une programmation audacieuse et de qualité lors de 5 soirées uniques.

• JUILLET : LES DÉFERLANTES

Avec plus de 70 000 festivaliers chaque année, ce festival musical propose une programmation éclectique et multigénérationnelle dans un cadre d'exception, le château de d'Aubiry, à Céret.

• JUILLET : ELECTROBEACH MUSIC FESTIVAL

Plus grand festival de musique électronique de France, Electrobeach accueille des Djs de renommée mondiale attirants jusqu'à 170 000 spectateurs. Il a lieu sur la plage du Barcarès pendant 3 jours.

• JUILLET : FÉRIA DE CÉRET

Moment très attendu des amateurs de taumachie et de fête, la féria de Céret accueille chaque année des milliers de personnes venues profiter de l'ambiance festive et des nombreuses animations organisées autour des corridas.

• JUILLET/AOÛT : LES JEUDIS DE PERPIGNAN

Tous les jeudis de l'été, de 18h à 23h30, le centre-ville de Perpignan se transforme en festival de rue où se mêlent musique, théâtre, arts du cirque, parades et fanfares. Ces spectacles nocturnes gratuits permettent de découvrir le patrimoine historique et architectural d'une autre façon.

• AOÛT : FEST IN PIA

Rock, pop, électro, rap français, reggae... Fest in Pia rassemble des artistes de la scène internationale et nationale, tout en faisant la part belle aux artistes de la scène locale et régionale.

• AOÛT : DESERTIVAL

Organisé par l'association « Les Catalans du Désert », Désertival est un festival musical humanitaire dont les bénéfices servent à financer des projets d'aide à l'enfance, en France et à l'étranger.

• AOÛT : FÊTES DE LA SAINT-VINCENT

Le 16 août 1701, les reliques du saint Patron de Collioure furent transportées dans la chapelle de l'îlot Saint-Vincent. Depuis cette date, chaque année la ville de Collioure lui rend hommage. Au programme : procession en mer en barques catalanes, jeux nautiques, concerts et bandas, bals, sardanes, arts de la rue...

• SEPTEMBRE : VISA POUR L'IMAGE

Ce festival International du photojournalisme propose une sélection des meilleurs sujets photojournalistiques venus du monde entier. Gratuit pour l'ensemble des expositions et les 6 soirées de projections, le festival se déroule dans des lieux emblématiques de la ville.

• DÉCEMBRE/JANVIER : NOËL BY CANET

De mi-décembre à début janvier, la ville de Canet en Roussillon t'invite à vivre la magie de Noël. Sur les ramblas, tu pourras déguster des produits gourmands et boire un verre entre amis autour des chalets de Noël où sont proposés concerts, arts de rue, théâtre...

5. Les lieux incontournables à visiter



À MONTPELLIER



• MONUMENTS HISTORIQUES

Flâner dans les ruelles du centre-ville est le meilleur moyen de découvrir Montpellier et son patrimoine historique : de l'incontournable place de la comédie à la Cathédrale St Pierre, l'Arc de triomphe ou encore la Place du Peyrou... Amateur de balade et d'espaces verts ? Nous te conseillons de te promener dans le Jardin des Plantes géré par l'Université de Montpellier.

• LE MUSÉE FABRE

Le musée présente plus de 700 œuvres (peinture, sculptures, dessins) notamment de nombreux chefs-d'œuvre. Il est situé dans le centre-ville de Montpellier, au niveau de l'Esplanade Charles de Gaulle.

• MUSÉE ET CONSERVATOIRE D'ANATOMIE

Situé à l'ancienne faculté de médecine de Montpellier, près de 5 600 pièces anatomiques et de cires y sont exposées (pièces d'anthropologie, de malformations, de pathologies, de squelettes...). Les collections du conservatoire d'anatomie de Montpellier ont été classées monument historique en 2004 !

• GALERIES D'ART

La **Galerie Saint-Ravy** : située en plein centre historique dans un monument ancien, cette salle d'exposition présente les œuvres et les installations d'artistes locaux.

Le **Pavillon Populaire** : situé sur l'esplanade Charles de Gaulle, en plein cœur de ville, ce lieu d'exposition propose une programmation spécialisée dans l'art photographique.

• LA PANACÉE

Ce centre d'art contemporain est très apprécié pour sa programmation à l'année et ses nombreuses expositions temporaires gratuites.

La Panacée dispose d'un café très branché réputé pour ses menus du marché à des prix très abordables (entrée-plat-dessert pour moins de 20€).

• LE MO.CO. HÔTEL DES COLLECTIONS

Le MO.CO. Hôtel des collections est l'entité principale de Montpellier Contemporain. Inauguré en juin 2019 au sein de l'ancien Hôtel Montcalm, il joue le rôle de plateforme culturelle de la métropole. Sans collection permanente, cet espace est dédié à l'exposition de collections publiques ou privées, provenant du monde entier.

• LA HALLE TROPISME

Situées sur site d'une ancienne École d'infanterie, près du Parc Montcalm, cette halle de 4 000 m² est une cité créative qui regroupe tous les acteurs de la culture. Un espace de vie est ouvert au public avec une programmation événementielle à l'année où se mêle architecture éphémère, spectacles vivants, arts visuels, gastronomie, musique, mode...

(Tram 2 - Arrêt Mas Drevon ou Tram 3 - Arrêt Saint-Denis + 10 min de marche)

• LE MARCHÉ DU LEZ

Le marché du Lez regroupe commerces, brocanteurs, marché de producteurs, restaurants, Food trucks, street-arts, startups, bars éphémères, événements... Un condensé d'initiatives créatives qui invitent à un nouvel art de vivre : responsable, local, innovant et contemporain.

Le marché est installé dans d'anciens locaux industriels et agricoles.
(Tram 3 - Arrêt Pablo Picasso).



À NÎMES

• MONUMENTS HISTORIQUES

Ancienne colonie romaine, Nîmes conserve depuis deux mille ans un ensemble monumental antique considérable. Cet héritage de première importance du siècle d'Auguste, aux premiers temps de l'Empire, exceptionnellement bien conservé, a influencé de façon remarquable l'architecture de la ville à travers les siècles jusqu'à nos jours lui conférant cette beauté si particulière. Des célèbres Arènes de Nîmes, en passant par la Maison Carrée, la cathédrale Notre Dame et Saint Castor, le temple de Diane, ou encore les hôtels particuliers nîmois... découvrez au cours d'une promenade dans le centre historique la richesse du patrimoine de Nîmes !

• CENTRE D'ARTS ET DE CULTURE

Le Musée de la romanité : Bien plus qu'un musée gallo-romain, le Musée de la Romanité, musée archéologique, ouvre le regard sur le processus de romanisation du territoire au fil des siècles. Labellisé Musée de France, il est le plus important musée du Gard et l'un des plus visités des musées d'Occitanie.

Carré d'Art : Avec près de 500 œuvres, la collection de Carré d'Art offre un panorama de la création contemporaine des années soixante à nos jours. Chaque année, des expositions temporaires de niveau international sont organisées au deuxième étage du musée. Regroupant sur un même site bibliothèques, médiathèque et musée d'art contemporain, il est à l'image du Centre Pompidou.

Musée d'Histoire Naturelle : Le Muséum de Nîmes, premier muséum du Languedoc couvre tous les domaines des sciences de la Nature et certains secteurs des sciences de l'Homme. Dans l'attente d'une totale rénovation, seules trois thématiques sont présentées au public : la préhistoire, l'ethnographie à l'aune des années trente et la zoologie. Les expositions temporaires, le planétarium de Nîmes et les nombreux ateliers scientifiques font du site nîmois un haut lieu de la culture scientifique régionale.

Musée des Beaux-Arts : Le musée des Beaux-arts présente des peintures françaises, flamandes, hollandaises et italiennes. Parmi ses 3 600 œuvres, on notera une collection d'art italien des 16^e et 17^e s. et un très bel ensemble d'art français du 19^e siècle.

L'Odéon / Théâtre de Nîmes : En 1993, la salle de l'Odéon, ancien cinéma des années 50, rejoint le Théâtre de Nîmes qui accueillent de nombreux événements tout au long de la saison...

La Comédie de Nîmes : La Comédie de Nîmes est un café-théâtre convivial de 50 places assises situé à deux pas des arènes. Des spectacles adultes et jeunes publics y sont proposés.



À PERPIGNAN

• MONUMENTS HISTORIQUES

Perpignan, ancienne capitale du Royaume de Majorque, est riche d'un patrimoine architectural et historique important. Promène-toi dans les rues colorées du centre-ville et découvre les monuments les plus emblématiques de la ville comme le Castillet, le Palais des Rois de Majorque ou le Campo Santo. De nombreux bâtiments sont classés « monument historique ».

• CENTRE D'ART CONTEMPORAIN « A CENT MÈTRES DU CENTRE DU MONDE »

Le Centre est situé à cent mètres de la gare de Perpignan, lieu emblématique de l'univers dalinien. Dans un ancien entrepôt rénové, se mêlent en un original contraste les poutres de bois centenaires, le verre et le métal d'aujourd'hui. Le Centre a pour objectif de montrer des artistes d'horizons très divers, provenant de la scène locale, nationale ou internationale.

• MUSÉE HYANCINTHE RIGAUD

Le musée d'art Hyacinthe Rigaud est installé dans deux hôtels particuliers du centre-ville. Les collections présentées proposent un panorama de l'histoire de Perpignan du XV^e au XX^e siècle. Des expositions temporaires mettent en lumière des artistes en lien avec Perpignan tels que Pablo Picasso ou Aristide Maillol.

• CENTRE INTERNATIONAL DU PHOTOJOURNALISME

Le CIP conserve et met en valeur les œuvres des photojournalistes, témoins de l'histoire mondiale et acteurs de la liberté d'expression. Sa vocation est de défendre, valoriser et développer les métiers du photojournalisme.

• VAUBAN

Véritables « cœur gourmand » de la ville, les Halles Vauban sont un endroit convivial, dédié aux cuisines du monde façon food court avec des stands permettant de faire son marché ou de se restaurer !

• EL MEDIATOR

C'est LA salle de concert du théâtre de l'Archipel, situé en centre-ville. Tout au long de l'année, El Mediator propose de nombreux concerts avec une programmation très éclectique pour le plus grand plaisir des amateurs de musique.

6. Sortir le soir



À MONTPELLIER

Le quartier de l'Écusson (le centre-ville) regorge de bars et de lieux où les soirées étudiantes sont nombreuses ! Tandis que les clubs et discothèques sont pour la plupart situés à l'extérieur du centre-ville.

Ton parrain ou ta marraine se fera un plaisir de te faire découvrir ses lieux favoris (restaurants, bars, salle de concert, théâtre...), sollicite-le !

Tu peux également te rapprocher des :

- **BDE (Bureau des étudiants)** ou des **associations étudiantes** de ton établissement pour connaître les soirées étudiantes à venir. Ils en sont souvent les principaux organisateurs !
- **Réseaux sociaux** restent le meilleur moyen d'être averti des différents événements de la région, par exemple la page du Parrainage International sur Facebook relaye quotidiennement tous les événements étudiants à venir.

Suis-nous et réfère-toi à notre rubrique « événement » :

www.facebook.com/ParrainageInternationalMontpellier/



BON À SAVOIR

Il existe un bus de nuit, l'Amigo, qui transporte les personnes qui souhaitent se divertir la nuit en toute sécurité. Ce bus effectue tous les trajets entre Montpellier et les clubs/discothèques. Tu peux trouver les horaires et l'itinéraire de l'Amigo sur le site de la TaM.



À NÎMES

Nîmes est une ville étudiante et vivante ! La journée, balade-toi dans les différents jardins de la ville, ou flâne en terrasse. Le soir, tu pourras trouver de nombreux bars en centre-ville et le long du boulevard Victor-Hugo. N'hésite pas à solliciter ta marraine ou ton parrain pour te faire découvrir ses lieux préférés de Nîmes !



À PERPIGNAN

Le centre-ville de Perpignan connaît à partir du jeudi soir une vie nocturne dynamique. Sur l'avenue du maréchal Leclerc et aux alentours de la place de la République tu pourras profiter d'une grande variété de restaurants et de bars.

E. BIEN SE NOURRIR

En France, la nourriture c'est sacré !
Et il n'est pas obligatoire de mettre « la main au portefeuille » pour bien manger.

▶ LES SERVICES DE RESTAURATION DU CROUS DE MONTPELLIER-OCCITANIE

Une offre variée et équilibrée.

Implantés au cœur de vos lieux d'études, les 5 restaurants, 3 brasseries et 23 cafétérias universitaires vous proposent une offre adaptée à vos besoins.

3,30 € et 1 € pour les boursiers, vous trouverez des produits bios, de circuits courts et une offre végétarienne tous les jours !

Localise les points de restauration sur www.crous-montpellier.fr/restauration/

▶ PRIVILÉGIER LE FRAIS AUX PLATS PRÉPARÉS !

Pour bien se nourrir et à prix bas, il faut penser FRAIS !

Les villes de Montpellier, Nîmes et Perpignan regorgent de halles, marchés et petites épiceries locales.

Attention aux idées préconçues : aller au marché, acheter du local, ne signifie pas se ruiner !

Au contraire. Cuisiner ta propre soupe te reviendra moins cher qu'acheter une brique, qui sera d'ailleurs pauvre en légumes et riche en additifs.

Tu peux penser aussi aux AMAP, qui œuvrent en faveur du maintien d'une agriculture paysanne.

▶ LES ÉPICERIES SOLIDAIRES

Il existe plusieurs épiceries solidaires étudiantes.

Tu pourras y trouver des produits alimentaires et non alimentaires à très bas prix.



À MONTPELLIER

• **Le « comptoir solidaire » du Crous de Montpellier-Occitanie**

En partenariat avec les étudiants de la « Maison Associative Solidaire Étudiantes Territoriale » (MASET) et les « Restos du Cœur ».

Distribution de colis alimentaires chaque mercredi après-midi, de 14h à 18h, à la cité Triolet.

• **Épicerie solidaire de l'Université Paul Valéry**

Gérée par l'association étudiante « Especiariá » et le Secours Populaire.

En général, la distribution se fait tous les jeudis après-midi, au bâtiment I, entre 14h à 17h.

Mais leurs horaires peuvent varier, alors n'hésite pas à consulter leur page facebook.





À NÎMES

• Solidaribus

L'épicerie solidaire du Secours populaire « Solidaribus » sera présente toutes les deux semaines, le mercredi après-midi de 14h à 17h sur le parking du site Vauban.

Des denrées alimentaires y sont distribuées.

Le Solidaribus est à la fois une épicerie solidaire mobile et un lieu d'accueil et d'écoute pour les étudiants en difficulté.

Le Secours Populaire sera présent le mercredi en alternance sur le site Vauban de l'Université de Nîmes et la cité universitaire Matisse.



À PERPIGNAN

• La Fabrique Solidaire de l'UPVD

L'épicerie solidaire est ouverte du mardi au vendredi de 16h à 19h et le samedi de 10h à 19h. 2 rue Jean Sabrazès à Perpignan (ligne 8, arrêt Bretonneau).

L'épicerie est accessible sur dossier en fonction du reste à vivre par jour (reste à vivre = revenus - charges / nombre de personnes dans le foyer).

► LES APPLI ANTI-GASPILLAGE

Pour faire face au problème du gaspillage alimentaire, il existe des applications listant les commerces qui bradent les invendus du jour. **Prix très réduits et geste anti-gaspi garanti !**

Ex. : Too Good To Go., Optimiam, Meal canteen etc.

5 CHERCHER UN JOB ÉTUDIANT

A. LE JOB ÉTUDIANT DANS LA RÉGION

Les secteurs d'activités développés à Montpellier, Nîmes et Perpignan sont principalement les secteurs de l'**hôtellerie**, de la **restauration** ou encore de la **culture** et du **tourisme**.

On y trouve également beaucoup d'offres de service à la personne, aide aux devoirs, emplois saisonniers, garde d'enfants, animation, accueil, street marketing...

Les opportunités de travail lorsque l'on est étudiant y sont nombreuses !

B. RÉGLEMENTATION ÉTUDIANTS ÉTRANGERS NON EUROPÉENS

Le titre de séjour autorise l'étudiant international à travailler jusqu'à **60 % de la durée annuelle légale de travail**, soit 964 heures par an.

Cette durée commence à la délivrance de ton titre ou dès la validation de ton VLS-TS en ligne.

Tu peux exercer toute activité salariée sans autorisation de travail.

Ton employeur doit cependant déclarer ton embauche auprès de la Préfecture de ton domicile ou de celle qui t'a délivré le titre.

► PARTICULARITÉ POUR LES ÉTUDIANTS ALGÉRIENS

Tu dois demander une autorisation de travail avant de commencer à travailler.

La demande d'autorisation de travail se fait sur le site de l'ANEF :

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

Tu pourras alors travailler au maximum 50 % de la durée annuelle de travail pratiquée dans la branche concernée.



C. OÙ TROUVER DES OFFRES ?

► AUPRÈS DE DIFFÉRENTS ORGANISMES

- **Crous Emploi - Jobaviz** : www.jobaviz.fr

Jobaviz est la centrale nationale de l'emploi étudiant gérée par le Crous. On y trouve de nombreuses offres emploi, notamment les offres proposées par les Crous (accueil en résidence, plonge ou service en restauration, assistant administratif...).

Le site Jobaviz met également à disposition des « fiches métiers » réparties par domaine d'activité.

Elles te permettent de mieux connaître les métiers qui t'intéresse et t'aide ainsi à préparer ta candidature.

- **CRIJ** : www.crij.org/fr/annonces/emploi/job.php

Guide « Trouver un job en Occitanie » : www.crij.org/fr/page/travailler/guide-trouver-un-job.php

- **Espace Montpellier jeunesse** :

<https://www.montpellier.fr/structure/363/240-espace-montpellier-jeunesse-structure.htm>

L'Espace Montpellier Jeunesse accueille, dirige et informe tous les jeunes de 12 à 29 ans.

C'est aussi un lieu convivial où les jeunes ont en accès libre un cyber-espace avec ordinateur et wifi, imprimante et photocopieur, ainsi que de la documentation sur les diverses formations et nombreux secteurs d'emplois accessibles.

► SITES UTILES

- **L'Étudiant** : <https://jobs-stages.letudiant.fr/jobs-etudiants.html>

- **Indeed** : <https://www.indeed.fr/Emplois-Job-Etudiant>

- **Studen Job** : <https://www.studentjob.fr/job-etudiant/montpellier>

- **Emploi LR** : www.emploilr.com



D. LA CANDIDATURE

1. Aide pour rédiger ton cv

Ton CV doit être clair, synthétique et démontrer en quoi ton profil correspond au poste proposé.
Il doit tenir sur une seule page.

De nombreuses plate-formes en ligne existent pour t'aider à réaliser ton CV comme

<https://www.doyoubuzz.com/fr/>

https://www.canva.com/fr_fr/creer/cv/

L'ONISEP propose aussi un outil en ligne pour rédiger ton CV et l'exporter en PDF

<http://cvenligne.onisep.fr/>

2. La lettre de motivation

Elle **complète ton CV** et doit donner envie à l'employeur de te recevoir en entretien.

Elle **doit refléter ta motivation** et démontrer en quoi tu corresponds au job pour lequel tu postules.

Elle doit être **vivante et adaptée à chaque candidature.**

Quelques pistes pour organiser ta lettre :

- Introduction : rappel du poste recherché et son contexte
- Présentation : résumé de ton expérience et formation
- Adéquation : en quoi tu corresponds au profil recherché et ce que tu vas apporter au poste
- Conclusion : proposition pour un entretien et formules de politesses

N'oublie pas de te faire relire par un proche afin d'**éviter les fautes d'orthographe.**



6 CONTACTS UTILES

A. EN CAS D'URGENCE



LES NUMÉROS D'APPEL D'URGENCE

PERMETTENT DE JOINDRE GRATUITEMENT LES SECOURS **24H/24**

112

Numéro d'appel d'urgence européen, si vous êtes victime ou témoin d'un accident dans un pays de l'Union Européenne

15

SAMU (Service d'Aide Médical Urgent) pour obtenir l'intervention d'une équipe médicale lors d'une situation de détresse vitale, ainsi que pour être redirigé vers un organisme de permanence de soins

17

Police Secours pour signaler une infraction qui nécessite l'intervention immédiate de la police

18

Sapeurs-pompiers pour signaler une situation de péril ou un accident concernant des biens ou des personnes et obtenir leur intervention rapide

114

Numéro d'urgence pour les personnes sourdes et malentendantes

36 24

SOS Médecins (0,12 €/mn)

32 37

Pharmacie de garde (0,34 €/mn)

04 91 75 25 25 ou **04 61 49 33 33** Centre antipoison

B. SERVICES SOCIAUX

► SERVICE SOCIAL DU CROUS

Implantés au Crous et sur les sites universitaires (Montpellier, Nîmes, Perpignan), douze assistants sociaux sont à la disposition des étudiants, quel que soit leur cursus. Ils peuvent prodiguer écoute et conseil afin de diriger les étudiants vers les différents services d'aides sociales existants.

Accueil général de 9h à 16h.

Prise de RDV via le formulaire sur www.crous-montpellier.fr rubrique Crous > comment nous contacter

► CONSULTATIONS PSYCHOLOGIQUES GRATUITES À MONTPELLIER

www.crous-montpellier.fr

Maison des adolescents - Hérault 34 :

<https://mda34.org/>

C. SITES UTILES

- Informations liées à la vie étudiante en France : www.etudiant.gouv.fr
- Démarches Crous : www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole/
- Campus France : www.campusfrance.org
- France Diplomatie : www.diplomatie.gouv.fr



Couverture : © Visual Generation
© iStockPhotos : simonkr (p.9), RapidEye (p.20),
skynesher (p.41), kali9 (p.29), Prostock-Studio (p.49),
Paul Bradbury (p.50)

REJOINS
*Le Parrainage
International*
ÉDITION 2022

