



· Étudiant à ·

Montpellier, Nîmes ou Perpignan ?

Rejoins

**LE PARRAINAGE
INTERNATIONAL**

www.parrainage-international.fr

GUIDE DU PARRAINAGE INTERNATIONAL

À MONTPELLIER, NÎMES & PERPIGNAN

SOMMAIRE

I - BIEN PRÉPARER TON ARRIVÉE | PAGE 04

- 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*

II - LE JOUR DE TON ARRIVÉE | PAGE 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

III - LES DÉMARCHES À EFFECTUER À L'ARRIVÉE | PAGE 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 ETUDIANTE ET CAMPUS)
- C. S'INSCRIRE DANS UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR PREMIÈRE DEMANDE DE TITRE DE SÉJOUR
- 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*
- 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*

IV - VIE PRATIQUE | PAGE 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

C. TRIER SES DÉCHETS EN FRANCE

D. LOISIRS & SORTIES

1. *Les cartes de réductions*
2. *Pratiquer un sport*
3. *Les évènements du Parrainage International*
4. *Les évènements incontournables à Montpellier*
5. *Les lieux incontournables à visiter à Montpellier*
6. *Sortir le soir à Montpellier*

V - CHERCHER UN JOB ÉTUDIANT | PAGE 44

A. JOB ÉTUDIANT DANS LA RÉGION

B. RÉGLEMENTATION ÉTUDIANTS ÉTRANGERS NON EUROPÉENS

C. OÙ TROUVER DES OFFRES ?

D. CANDIDATURE

VI - CONTACTS UTILES | PAGE 47

A. EN CAS D'URGENCE

B. SERVICES SOCIAUX

C. SITES UTILES

I 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 (PASSEPORT, 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

→ Budget mensuel

LOYER :



CROUS de 179 € à 400 €
Chambre chez l'habitant de 200 € à 300 €
Colocation de 150 € à 380 €
Location de 380 € à 600 €

LES ABONNEMENTS :



Électricité/gaz : 30 € à 50 €
Assurance Habitation : 5 € à 8 €
Complémentaire Santé : 12 € à 30 €
(Mutuelle)



→ Budget à prévoir à l'arrivée

CVEC :

 **CVEC** 90 € - sauf en cas d'exonération
Contribution Vie Étudiante et de Campus > voir page 19

INSCRIPTION UNIVERSITAIRE :

(une réforme des droits d'inscription est en cours)

 Licence de 170 €

Master de 243 €

Doctorat de 380 €

→ Dépenses annuelles

TAXE D'HABITATION :

 250 € à 550 € / an (mi-novembre)
(sauf en cas d'exonération)

→ Budget mensuel



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 : 3,25 € le repas en restau U)

LES FRAIS DIVERS :



+ 100 € à 200 €

(loisirs, habillement, sorties...)



C TROUVER UN LOGEMENT

1. Où chercher ?

Il est fortement conseillé voire impératif de commencer à **chercher un logement avant ton départ !**
Le moment idéal pour chercher un logement se situe entre **fin juin et mi-août**.

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 2019-2020

➤ Guide InfoCrous 2018-2019

➤ Le guide du logement étudiant à Montpellier 2018/2019

Le CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) accompagne les étudiants tout au long de leur vie universitaire à travers différents services et aides, que ce soit dans le domaine du logement, des bourses, de la restauration...

Le service accueil international du 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 154 € 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 12**)

→ Modalités de dépôt de la demande

Tu dois te connecter sur le site internet du CROUS de Montpellier :

www.crous-montpellier.fr à partir du 15 janvier (consulter la date de clôture sur le site internet du CROUS).

A la suite de cette connexion, tu recevras un dossier par mail à imprimer et à retourner avec les pièces justificatives à l'adresse suivante :

Centre de numérisation du Crous de Montpellier-Occitanie : **TSA 14009 - 59901 Lille cedex 9**

IMPORTANT :

Cette adresse à Lille est l'unique adresse d'envoi des dossiers et pièces complémentaires.
Aucun dossier ne doit être retourné directement au Crous de Montpellier.

→ Le dossier d'admission

Tu dois envoyer ton dossier d'admission dans un délai maximum de 2 semaines 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 votre 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.

Si une proposition t'es faite par le CROUS, tu dois :

- T'acquitter du dépôt de garantie en ligne sur www.crous-montpellier.fr . Conserve le ticket de paiement qui te sera demandé lors de la signature de ton bail au service accueil international.
- Fournir un engagement de caution d'une personne domiciliée en France ou le visa certifié délivré par la garantie Visale.

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 :

Service accueil international du CROUS

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 et le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche ont mis en place 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

➤ www.locservice.fr

- **Les sites de colocation**

➤ www.lacartedescolocs.com

➤ www.portail-colocation.com

➤ www.appartager.com

- **Le logement intergénérationnel** | 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 sénior d'avoir de la compagnie.

➤ www.ensemble2generations.fr

➤ www.reseau-cosi.com

- **Autres sites**

➤ www.seloger.com

➤ www.leboncoin.fr

➤ www.paruvenu.fr

- **Bed&Learn by BedyCasa** est une plateforme de logements chez l'habitant permettant à toute personne liée au domaine de l'éducation de bénéficier de tarifs très avantageux (à partir de 19€/nuit).

➤ saiec@bedycasa.com - BedyCasa - 6 Rue Foch - 34000 Montpellier - 04 11 93 43 70

- **La corne d'abondance** à Montpellier | Offres de location pour les étudiants pour une durée d'étude de 10 mois minimum

➤ cornedabondance@free.fr - 00 33 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 à l'Accueil International de la ComUE,
8 rue de l'école normale – Montpellier, du lundi au vendredi, de 9h à 16h. Plus d'information sur :

➤ www.languedoc-roussillon-universites.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.....

Du 4 juillet au 13 septembre 2019, à l'Hôtel de ville de Montpellier, de 9h30-12h et 14h-17h30

→ LE CRIJ (Centre Régional d'Information Jeunesse)

Le CRIJ accueille les jeunes et les informe dans de nombreux domaines dont celui du logement. Des conseillers sont également disponibles sur place pour t'aider dans ta recherche de logement.

➤ www.crij-montpellier.com 3 Avenue Charles Flahault, 34090 Montpellier - 04 67 04 36 66

→ 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.

➤ www.montpellier.fr/470-service-jeunesse-infos-pratiques.htm

1, Place Francis Ponge, 34000 Montpellier - 04 34 46 68 28

→ LA BOUTIQUE LOGEMENT JEUNES DE MONTPELLIER

La boutique logement jeunes accompagne les jeunes de 18 à 30 ans dans leur recherche de logement.

➤ www.boutique-logement-montpellier.org Ouverte du lundi au samedi
1 bis rue de la vielle, 34000 Montpellier - 04 99 61 46 65



À NÎMES

→ ESPACE HABITAT JEUNE

C'est un lieu d'accueil, d'information, d'orientation ouvert aux jeunes de 16 à 30 ans.

➤ www.habitatjeunes30.fr Ouvert du lundi au vendredi de 11h30 à 16h30
11 rue des greffes, 30000 Nîmes - 04 66 40 16 43 / 06 95 41 30 50



À PERPIGNAN

→ BUREAU INFORMATION JEUNESSE

Le BIJ dispose d'un service logement jeunes.

➤ www.bijperpignan66.fr 97 rue Maréchal Foch, 66 000 Perpignan - 04 68 34 56 56
bijperpignan@wanadoo.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 17€. Réservation possible de puis l'étranger sur :

- www.fuaj.org/montpellier Horaires : 8h-12h / 14h- 00h - Tramway Ligne 1, Station/Arrêt : Louis Blanc
2 impasse de la petite Corratierie, 34000 Montpellier – 04 67 60 32 22



À NÎMES

Auberge de jeunesse la Cigale

- nimes@hifrance.org 257 chemin de l'auberge de jeunesse - 30900 Nîmes - 04 66 68 03 20



À PERPIGNAN

- www.hifrance.org Allée Marc Pierre, Parc de la Pépinière - 66000 Perpignan - 04 68 34 63 32

→ Logements chez des particuliers

Tu peux également trouver des offres de logements temporaires chez des particuliers sur les sites :

- www.airbnb.fr ➤ <https://fr.bedycasa.com/>

→ Association accueil en famille

Ce type d'hébergement te permet de t'installer le temps de trouver une location qui te convient. Il te permet également de disposer d'une chambre, de commodités (machine à laver, cuisine, ...). 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

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

A Montpellier.

- www.aef-montpellier.fr 10 Avenue d'Assas, 34000 Montpellier - 06 30 13 00 69

4. Informations utiles dans ta recherche de logement

→ 7 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, l'abonnement internet que pour 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.

→ 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
- ☑ Un justificatif de domicile de moins de trois mois
- ☑ Une pièce d'identité
- ☑ Dernier avis d'imposition



Attention, les documents suivants **ne peuvent pas vous 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 obtenu dans les 48h suivant la demande et est valable 6 mois. Une fois ton logement trouvé et ton visa VISALE obtenu, ton propriétaire a 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 ?



1 - 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.



2 - 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.



3 - JE REMETS MON VISA A 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 29)

→ 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 28). 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

Tu peux à tout moment résilier ton contrat de location. La demande se fait par lettre recommandée avec accusé de réception auprès de ton propriétaire (sauf à Montpellier et quelques communes avoisinantes qui sont 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.

II 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@lr-universites.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 entre septembre et octobre
- 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

Avant d'entrer dans ton logement tu dois t'assurer que ton dossier d'admission est complet, notamment le dossier garant.

Une fois sur place la procédure d'entrée dans les lieux diffère selon ton type d'hébergement :

→ En cité universitaire

Le lieu de remise des clés dépendra du jour et de ton heure d'arrivée.

Si ton arrivée est prévue aux horaires d'ouverture du bureau du secrétariat de ta cité, tu pourras récupérer tes clés auprès du secrétariat de la cité.

Si ton arrivée est tardive ou en weekend, la remise des clés pourra être assurée par le gardien de la loge de la cité, à condition d'en avoir informé au préalable le secrétariat de la cité.

La loge est ouverte 24h/24 - 7j/7.

→ En résidence universitaire

Les résidences universitaires ne possèdent pas de loge, l'entrée dans les lieux doit donc obligatoirement se faire sur rendez-vous aux horaires d'ouverture du secrétariat.

Pour toute question :

➤ international@crous-montpellier.fr - 04 67 41 50 38



III DÉMARCHES À EFFECTUER À L'ARRIVÉE

A ÉTUDIANTS NON EUROPEENS : 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.



Document officiel du Ministère de l'Intérieur, République Française. Le document confirme la validation de l'enregistrement de votre visa long séjour valant titre de séjour. Il contient des champs à remplir pour vos coordonnées (Nom, Prénom, Adresse) et des informations relatives à votre visa (Motif, Référence réglementaire, Montant de la taxe). En bas, il y a des sections pour vos données personnelles (Nom, Prénom, Sexe, Adresse en France) et vos documents (Passeport, Visa, Date de naissance, Ville de naissance, Pays de naissance, Nationalité, Situation familiale). Une illustration d'une main pointant vers un point de mire est visible en bas à droite.

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 :

Passeport n° : Visa n° : Date de naissance :/./....
Ville de naissance : Pays de naissance :
Nationalité : Situation familiale :

→ Dépôt de dossier de première demande de titre de séjour

Si tu as obtenu l'un des visas suivants, tu dois déposer un dossier de première demande de titre de séjour :

- Visa D long séjour « étudiant » avec la **nationalité algérienne**, Visa D long séjour « **visiteur** » avec la mention « **carte de séjour à solliciter** » ou Visa C « **Concours** » : 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.

Le lieu de dépôt de dossier dépend de votre lieu d'étude et du département dans lequel il se trouve :



DANS L'HÉRAULT (34) – À MONTPELLIER

Le dépôt de dossier s'effectue uniquement sur rendez-vous auprès du Service Accueil International Étudiants-Chercheurs de la ComUE LRU.

➤ saiec@lr-universites.fr 8 rue de l'école normale – CS 78290 – 3197 Montpellier cedex 5
Tram ligne 1, arrêt Phillippidès

OUVERTURE :

De septembre à novembre :

du lundi au vendredi de 9h à 16h

Décembre : du lundi au vendredi de 13h à 16h

De janvier à mai : lundi, mardi et vendredi de 13h à 16h

Juin : du lundi au vendredi de 13h à 16h

Juillet : du lundi au vendredi de 9h à 16h

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 – À NÎMES

Permanence téléphonique du **lundi au vendredi 14h-16h - 04 66 87 59 60.**

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

➤ www.gard.gouv.fr L'accueil préfecture du Gard - Bureau de l'immigration et de l'intégration
10 avenue Feuchères - 30045 Nîmes Cedex 9 - 04 66 87 59 60



DANS LES PYRÉNÉES ORIENTALES – À PERPIGNAN

Guichet unique titre de séjour à l'UPVD : Bureau d'Accueil des étudiants internationaux (BAEi)

Ouvert **de septembre à décembre, les mardi et jeudi 9h-12h et 13h30-16h30.**

➤ guichet-unique@univ-perp.fr 52 avenue Paul Alduy - Bâtiment BASE - 66860 Perpignan
(Bus ligne 4 - Arrêt Campus) - 04 68 66 20 11

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'acquittement 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**.

Le montant de cette contribution s'élève à **91€** 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 ➤ <http://cvec.etudiant.gouv.fr>

Préalablement à ton inscription, tu dois :

- 1 - Te connecter au portail numérique
- 2 - Déclarer ta ville d'étude et t'acquitter 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 passeport 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 votre 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://languedoc-roussillon-universites.fr/saiec/guide-etudier-en-languedoc-roussillon>



Bon à savoir

ATTENTION CERTAIN TYPE D'ENSEIGNEMENT 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) nécessaire 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...)

Adresse : **34 avenue Émile DIACON (arrêt de tram « Université des sciences et des lettres » Ligne 1) et 737 route de Mende (arrêt de tramway « St Éloi » Ligne 1)**

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.

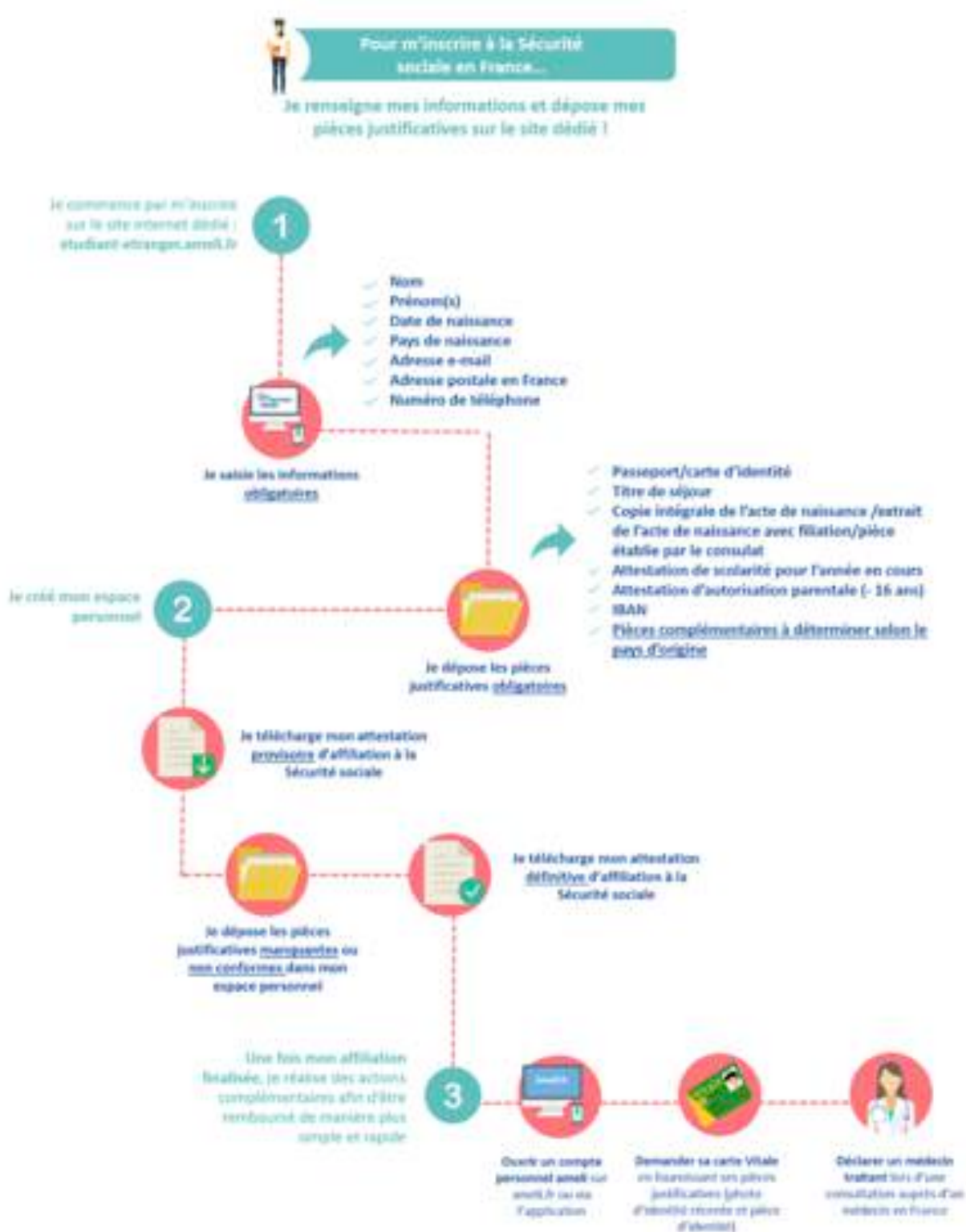
Cette carte facilite les démarches si tu dois aller chez un médecin ou à l'hôpital. Suivant les pays, tu n'auras pas de frais à avancer ou alors tu seras remboursé à ton retour. Elle est gratuite et se demande à la caisse d'assurance maladie de ton pays. La carte est valable un an.

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

→ Comment s'affilier ?

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

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 ameli.fr et demander ta carte vitale !



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 :

➤ LA MEP : www.mep.fr

➤ LA LMDE : www.lmde.fr



**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 :

➤ www.santepubliquefrance.fr/docs/livrets-de-sante-bilingues

3. Le centre de soin universitaire (CSU)

Si ne tu sais pas vers quel médecin ou vers quel spécialiste te tourner, sache que depuis 2016, la ComUE LR-Universités facilite l'accès aux soins de tous les étudiants de Montpellier grâce au CSU.

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

- Consulter des médecins généralistes, spécialistes (gynécologues) ou encore des psychologues.
- 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 :

➤ www.csu-montpellier.fr

Du lundi au vendredi de 10h à 14h et de 15h00 à 18h30 - Uniquement sur rendez-vous

➤ csu@lr-universites.fr

8 rue de l'école normale – 34090 Montpellier - 04 11 28 19 79
(Tram ligne 1 arrêt Stade Philippidès)

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

Il existe aussi des comparateurs de forfait en ligne ➤ 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 assermenté 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)

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...)
- **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.

→ 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 **9m²** (16m² si tu vis à deux, et + 9m² 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 **2 à 3 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 auprès 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 supérieur 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

TÉLÉPHONE :

Pour les étudiants :

0 810 29 29 29

du lundi au vendredi de 9h à 16h30

(0,06€/min + prix de l'appel)

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 & 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 résidences universitaires du Crous aucune démarche n'est à accomplir** car l'ensemble de ces charges sont comprises dans le prix du loyer.

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 précédent ?
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 ➤ www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F18116

→ Astuce 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 trainer...

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 1ère 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 30ans, **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.

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 1er janvier 2018
- Les revenus de mon job étudiant si j'avais moins de 26 ans au 1er janvier 2018 et que j'ai touché plus de 4400 (3 fois le SMIC) en 2018
- 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 2018
- 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 2018
- Les revenus de mon job étudiant si j'avais moins de 26 ans au 1er janvier 2018 et que je n'ai pas touché plus de 4400 (3 fois le SMIC) en 2018
- Le salaire en alternance (contrat d'apprentissage), si et seulement si la somme n'excède pas 17 982€ pour 2018
- L'indemnité versée dans le cadre d'un service civique
- L'indemnité versée dans le cadre du volontariat associatif

Plus d'infos ➤ www.impots.gouv.fr/portail/files/media/3_Documentation/depliants/part_vous_etes_etudiant.pdf

2. La taxe d'habitation

Si tu disposes d'un logement au 1er janvier de l'année, tu devras payer, courant novembre, la taxe d'habitation pour ton logement ainsi que la redevance TV si tu as une télévision.

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.



IV VIE PRATIQUE

A SE DÉPLACER DANS LA RÉGION



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 afin d'éviter le temps d'attente :

➤ www.tam-rendezvous.com

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.

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 !

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) -
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h

> Téléphone : 04 67 22 87 87



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 60mn) est d'1,60€. Les tickets s'achètent près du chauffeur à la montée dans le bus ou dans les boutiques Tango.

INFOS PRATIQUES :

- 13 rue Régale, 34000 Nîmes (station « esplanade Feuchères ») – 0 970 818 638
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.

INFOS PRATIQUES :

- 20 quai Sadi Carnot – 66000 Perpignan – 0 800 800 370
du lundi au vendredi de 7h30 à 19h et samedi de 9h à 19h

➤ www.sankeo.com

2. Les autres compagnies de bus

→ HÉRAULT TRANSPORT ➤ www.herault-transport.fr

Les bus du département permettent de te déplacer dans tous 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 ➤ www.ouibus.com

est une filiale de bus de la SNCF qui permet de voyager à bas prix. 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€.

→ EUROLINE ➤ www.eurolines.fr

→ FLIXBUS ➤ www.flixbus.fr

À Montpellier l'arrêt flixbus se trouve au niveau de l'arrêt de tramway Sabines (ligne 2)

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 ÉVASIO'**

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.

- **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

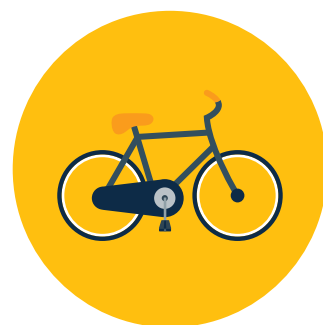
ATTENTION, MONTPELLIER POSSÈDE 2 GARES :

- LA GARE ST ROCH, SITUÉE EN CENTRE-VILLE À 200M 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 15-20MN.

4. Se déplacer à 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**...



À MONTPELLIER - L'ASSOCIATION LE VIEUX BICLOU, UN ATELIER D'AUTORÉPARATION, 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.

➤ 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.

Blablacar est le site de covoiturage le plus utilisé en France, il est également possible de télécharger l'application Blablacar sur ton smartphone

➤ www.blablacar.fr

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-timbrees
- 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

➤ 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** ou encore **Chronopost**.

➤ www.mondialrelay.fr

➤ 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 relai 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 recyclable, verte pour le verre, bleu pour les journaux/magazines, marron ou grise pour les déchets ordinaires non recyclables...

Le bac jaune pour mes déchets recyclables

- Boîtes 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
- Essuie-tout, mouchoirs en papier
- Sachets d'infusion, 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 culottées, articles d'hygiène, cotons
- Barquettes plastiques et aluminium souillées

1000 colonnes pour mon verre

- Bouteilles en verre
- Pots en verre
- Bocal

400 colonnes pour mes papiers

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

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 AMEYST. Ils sont traités afin d'en extraire le :

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

* Déjà enterré à 1m



Bon à savoir

LES MÉDICAMENTS DOIVENT ÊTRE DÉPOSÉS EN PHARMACIE CAR ILS CONTIENNENT DES SUBSTANCES DANGEREUSES.

→ Guide du recyclage

➤ www.montpellier3m.fr/sites/default/files/MMM-GUIDE%20REDUCTION%20DECHETS-A5-12p-BD.pdf

➤ www.montpellier3m.fr/sites/default/files/mmm-guide_tri_et_collecte-15x21-bd_2.pdf

• 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** », géo localise toi pour identifier les points de collecte autour de toi et savoir ce que tu peux y déposer !

D LOISIRS & SORTIES

1. Les cartes de réductions

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

Le YOOT

Le Yoot est une billetterie en ligne du Crous réservée aux **étudiants de moins de 31 ans**, permettant d'accéder à une offre culturelle riche et variée à des tarifs exceptionnels. L'adhésion s'effectue en ligne pour seulement **9€**. Ainsi tu pourras bénéficier de places de spectacles, de concerts et festivals allant de 5 à 10€, ou même des places de cinéma pour 3,90€ !

➤ www.yoot.fr



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 RÉSIDERAS 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.

→ La carte TUTTI PASS

Réservée au moins de 30 ans, elle permet d'accéder à **4 spectacles de ton choix** à l'Opéra Comédie de Montpellier pour **20€** seulement. Disponible à la billetterie de l'Opéra Comédie – (Tram 1 arrêt Comédie)

→ 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. 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)**.

Un **certificat médical** datant de moins de 3 mois et une attestation d'assurance **responsabilité civile** te seront demandées en plus des documents habituel.

→ 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 1er 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)**.



À NÎMES

→ La carte Campus Culture

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

Disponible à L'**Accueil Jeunesse** :

12 rue de la Trésorerie – Nîmes. Uniquement le mercredi de 9h à 13h et de 14h à 17h



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)

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 !

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 événements du parrainage international

→ La garden party – septembre



Chaque année à cette période de l'année, le Parrainage International organise un événement entièrement gratuit pour TOUS les étudiants de Montpellier, Nîmes et Perpignan.

EN 2018, 1600 ETUDIANTS ETAIENT PRESENTS !

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 : Bubble foot, cours de Yoga Moov, Photobox avec impression photo sur place, espace sportif en libre-service (volley, molky...). Le tout animé par un collectif de jeunes DJ !

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'Ô 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 événements incontournables à Montpellier

Avec plus de 76 000 étudiants (dont 10 000 internationaux), Montpellier est classée **3ème ville étudiante de France** grâce à la qualité du cadre de vie, les sorties, la culture...

De nombreux événements 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.

> OCTOBRE | CINEMED

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

> NOVEMBRE | CŒUR DE VILLE EN LUMIERE

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.

> DECEMBRE | I LOVE TECHNO EUROPE

Organisé dans le parc des expositions de Montpellier (à Pérols), ce festival a attiré plus de 18 000 festivaliers européens pour sa neuvième édition en 2018.

> PRINTEMPS | LA ZAT

La Zone Artistique Temporaire est un événement **gratuit** et ouvert à tous. Elle s'articule autour d'animations et de performances originales et surréalistes dans toute la ville (création contemporaine, arts visuels, cirque, danse, théâtre...)

> FIN MAI | LE FISE

C'est la plus grande compétition de sport 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 DU DOMAINE D'Ô

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

| FESTIVALS 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.

| FESTIVALS 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

| LE 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**

| 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

| 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.

> AOUT | LA FAMILY PIKNIK

Ce festival de musique électro en journée et en plein air a attiré plus de 20 000 festivaliers en 2018. Au mois de juin est également organisée la BOARDING TO FAMILY PIKNIK dans un lieu insolite : l'aéroport de Montpellier ! En 2019, des places ont été offertes aux parrains et marraines !

LES ÉVÈNEMENTS INCONTOURNABLES À MONTPELLIER



SEPTEMBRE



OCTOBRE



NOVEMBRE



DECEMBRE



PRINTEMPS



MAI



JUIN



JUIN



JUIN



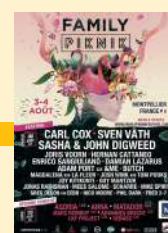
JUILLET



JUILLET



JUILLET



AOUT



Bon à savoir

TU PEUX TROUVER L'ENSEMBLE DES ÉVÈNEMENTS PHARES DE MONTPELLIER AINSI QUE L'AGENDA DE LA VILLE SUR LE SITE DE L'OFFICE DU TOURISME :

> www.montpellier-tourisme.fr

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

- LE CARRÉ SAINTE-ANNE : Installé dans une église désacralisée, cet espace d'art contemporain accueille des expositions d'artistes locaux tout au long de l'année.
- LA GALERIE SAINT-RAVY : située en plein centre historique dans un monument ancien, cette salle l'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€).

→ LES HALLES TROPISME

Situées sur site d'une ancienne École d'infanterie, près du Parc Montcalm, cette halle de 4 000m² 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 + 10mn 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).

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

V CHERCHER UN JOB ÉTUDIANT

A 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 Provisoire de Travail auprès de la DIRECCTE de ton domicile avant de commencer ton activité. Tu pourras alors travailler au maximum 50% de la durée annuelle de travail pratiquée dans la branche concernée.



À MONTPELLIER

DIRECCTE Occitanie - Unité départementale de l'Hérault - Service main d'œuvre étrangère

615 boulevard d'Antigone à Montpellier - Accueil sans rendez-vous le lundi et jeudi de 14h à 16h
Par téléphone le mardi et vendredi de 14h à 16h - 04 67 22 88 67

➤ oc-ud34.moe@direccte.gouv.fr



À NIMES

DIRECCTE - Unité Départementale du Gard - Service main d'œuvre étrangère

174, rue A. Blondin - ZAC Esplanade Sud - CS 330007 - 30908 Nîmes cedex 2 - 04 66 38 55 55

➤ co-ud30.moe@direccte.gouv.fr



À PERPIGNAN

DIRECCTE - Unité départementale des Pyrénées-Orientales - Service main d'œuvre étrangère
76, Bd Aristide Briand - 66026 Perpignan Cedex - 04 11 64 39 00

➤ oc-ud66.moe@direccte.gouv.fr

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, plongé 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'intéressent et t'aident ainsi à préparer ta candidature.

→ CRIJ ➤ www.crij-montpellier.com/offres_jobs.php

Guide « trouver un job en Occitanie » ➤ www.crij.org/documents/2005/guide_job_2019_pc_v2.pdf

→ Espace Montpellier jeunesse

➤ 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.

→ La Ville de Montpellier propose des jobs temporaires

➤ www.montpellier.fr/3973-jobs-temporaires.htm

> SITES UTILES

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

→ INDEED ➤ <http://www.indeed.fr/Emplois-Job-%C3%89tudiant>

→ StudenJob ➤ www.studentjob.fr/job-etudiant/montpellier

→ Emploi LR ➤ www.emploiir.com

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 :

➤ www.doyoubuzz.com/fr

➤ [https://www.canva.com/fr fr/creer/cv/](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 **éviter les fautes d'orthographe**.

VI 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)

04 91 75 25 25

32 37 Pharmacie de garde (0,34€/mn)

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**

➤ www.crous-montpellier.fr/le-service-social/

→ Permanences juridiques gratuites à Montpellier :

➤ www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/permanences/permanences-juridiques-gratuites-montpellier/

→ Consultations psychologiques gratuites à Montpellier :

➤ www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/permanences/consultations-psychologiques-gratuites-montpellier/

C SITES UTILES

Site du ministère de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation et les CROUS.
Ce site regroupe tous les services aux étudiants

➤ www.enseignementsup-recherche.gouv.fr

➤ www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole/

→ Campus France

➤ www.campusfrance.org

→ France Diplomatie

➤ www.diplomatie.gouv.fr



WWW.PARRAINAGE-INTERNATIONAL.FR



montpellier
métropole

