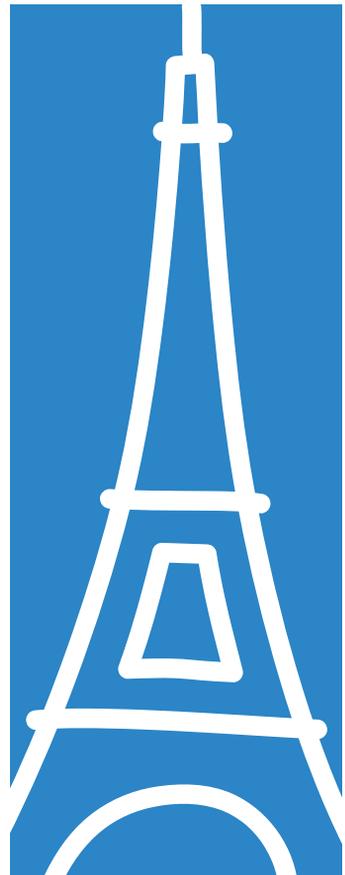


# MON SÉJOUR EN FRANCE

Guide de l'étudiant  
2021/22

[monespacesn.campusfrance.org](https://monespacesn.campusfrance.org)



# Vous avez obtenu une préinscription dans un établissement d'enseignement supérieur français, FÉLICITATIONS !!!

## Pensez dès maintenant au visa :

- initiez votre demande sur [www.france-visas.gouv.fr](http://www.france-visas.gouv.fr)
- Créez votre compte et saisissez votre formulaire de demande de visa
- Imprimez le formulaire et la liste des pièces justificatives communiquée juste après la saisie
- Complétez votre dossier de visa avec les pièces demandées

## Important : Infos visas étudiants 2021

- Dates de dépôt des demandes :  
dès le 1<sup>er</sup> juin 2021 et au moins 1 mois avant le début des cours
- **Délai d'instruction des demandes : 3 semaines**

Ce livret a pour vocation de vous aider à vous retrouver dans les démarches administratives et de vous donner de nombreux conseils pratiques, utiles juste avant votre départ et durant tout votre séjour d'études en France.

N'hésitez pas à nous faire part de votre expérience en France via la plateforme France Alumni Sénégal et votre espace personnel : témoignages, photos, conseils à l'attention de celles et ceux qui souhaitent également partir en France.

([www.senegal.francealumni.fr](http://www.senegal.francealumni.fr))

Toute l'équipe Campus France Sénégal vous souhaite de bonnes études et un agréable séjour en France.

**Rappel : la procédure visa est dématérialisée cette année.**

Rendez-vous sur notre chaîne Youtube pour plus d'informations

[france-visas.gouv.fr](http://france-visas.gouv.fr)  
Numéro VFS : 33-860-60-06  
Adresse : Immeuble Atryum, route de Ouakam  
Email: [visas.dakar-fslt@diplomatie.gouv.fr](mailto:visas.dakar-fslt@diplomatie.gouv.fr)

## CHOISIR LA FRANCE

p.7 A L'ARRIVÉE

Sur le territoire français  
Sur le lieu d'études

## VIVRE EN FRANCE

p.10 LOGEMENT

Les types de logement  
Chez l'habitant : une sous-location  
Devenir locataire  
Installation/démarches  
Frais à prévoir

p.16 BUDGET

Les dépenses  
Gérer son argent

p.20 TRANSPORTS

Les transports urbains  
Déplacements à travers la France  
Déplacements à l'étranger

p.24 SANTÉ

S'assurer  
Se soigner  
Numéros utiles

p.27 RESTAURATION

Supermarchés  
Restaurants

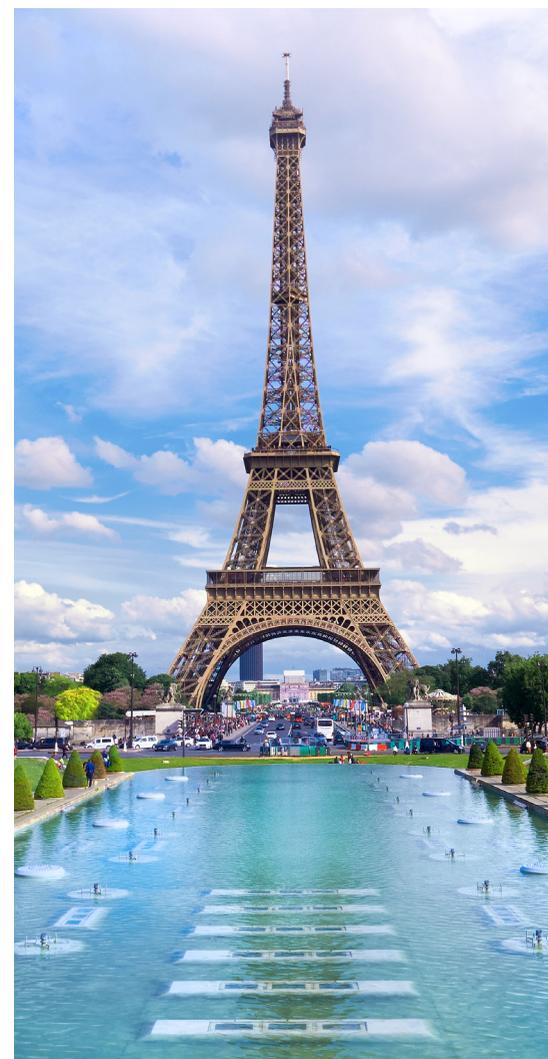
p.29 LOISIRS

Culture  
Loisirs  
Sport  
Vie associative  
Lieux de culte

p.33 PETITS CONSEILS

p.34 COMBIEN COÛTE ... ?

p.36 REPRÉSENTATION DIPLOMATIQUE



# À PROPOS DE LA FRANCE

## Quelques repères

### GÉOGRAPHIE

La France est le plus grand pays de l'Union Européenne et bénéficie d'une grande variété de paysages. Situé à la pointe ouest de l'Europe, le territoire métropolitain compte quelque 5 500 km de côtes qui bordent la mer du Nord et la Manche, l'océan Atlantique à l'ouest et la Méditerranée au sud. Plusieurs îles jalonnent les côtes dont la plus importante, la Corse, est située en Méditerranée.

Les grands massifs montagneux se répartissent à l'est et au sud tandis que quatre grandes plaines fluviales traversent le pays. La Seine au nord, la Loire et la Garonne à l'ouest, et le Rhône entre la Suisse et la Méditerranée.

Le pays est frontalier avec la Belgique et le Luxembourg au nord, l'Allemagne, la Suisse et l'Italie à l'est et avec l'Espagne et Andorre au Sud. Le territoire français ne s'arrête pas aux frontières de l'hexagone. La France comprend aussi de nombreux départements et territoires d'outre-mer (Guadeloupe, Martinique, Nouvelle Calédonie, la Réunion, Mayotte, Guyane, St Pierre et Miquelon etc.)



### ECONOMIE

Cinquième puissance économique mondiale, l'économie française est aujourd'hui tournée vers les services, qui emploient près de 70 % de la population active.

Le secteur agricole est dynamique et place la France au rang de premier pays producteur agricole de l'Union Européenne. La viticulture occupe une place particulière puisque la France est le deuxième producteur mondial de vins et spiritueux.

Le secteur industriel est particulièrement développé dans l'agroalimentaire, l'automobile, le bâtiment, l'industrie chimique, le ferroviaire, l'aéronautique et l'aérospatiale, l'énergie, le secteur pharmaceutique et les cosmétiques. Le transport bénéficie d'un réseau routier et ferroviaire performant.

Site officiel  
du tourisme en France  
[www.france.fr](http://www.france.fr)

Portail cartographique de la  
France (IGN)  
[www.geoportail.gouv.fr/accueil](http://www.geoportail.gouv.fr/accueil)

Offices de Tourisme  
et Syndicats d'Initiative  
[www.tourisme.fr](http://www.tourisme.fr)

La France, 1<sup>ÈRE</sup> destination  
touristique mondiale

Les nouvelles technologies occupent une place importante dans les secteurs en développement et s'appuient sur de grandes entreprises et un tissu de PME.

La France est aussi renommée pour ses secteurs du luxe et du tourisme : elle est le premier pays d'accueil touristique au monde.

### CLIMAT

Océanique, continental, montagnard ou méditerranéen, le climat dont la France bénéficie est globalement tempéré et varie à la fois d'ouest en est et surtout du nord au sud.

Chaque région a ses particularités climatiques : plus frais et humide au nord et à l'ouest ; plus chaud et sec autour de la Méditerranée.

Il existe 4 saisons distinctes:

- L'hiver : les températures oscillent entre 10° à -12° selon les régions.
- Au printemps (de mars à juin), le thermomètre dépasse les 20° C dans le sud et les jours se rallongent.
- L'été (de juin à septembre) est chaud et s'impose généralement sur tout le pays. Les températures oscillent entre 25° C dans le nord et 30° C dans le sud.

- L'automne (de septembre à décembre) augure le retour de la pluie, puis de la fraîcheur à mesure qu'on se rapproche de Noël et les jours se raccourcissent.



### À noter

Attendez-vous à un climat plus frais qu'au Sénégal, privilégiez donc les chaussures fermées aux sandales en plastique et les t-shirts à manches longues et pulls aux débardeurs.

### Fiche d'identité

**Capitale :** Paris - Régime : République

**Président :** Emmanuel Macron (depuis Mai 2017)

**Drapeau :** Trois bandes verticales bleu, blanc, rouge

**Devise :** Liberté, Égalité, Fraternité

**Fête nationale :** 14 juillet

**Population :** 65 350 000 habitants en 2012 (5 fois plus qu'au Sénégal)

**Superficie :** 675 417 km<sup>2</sup>, dont 543 965 km<sup>2</sup> en France métropolitaine (environ 3 fois le Sénégal)

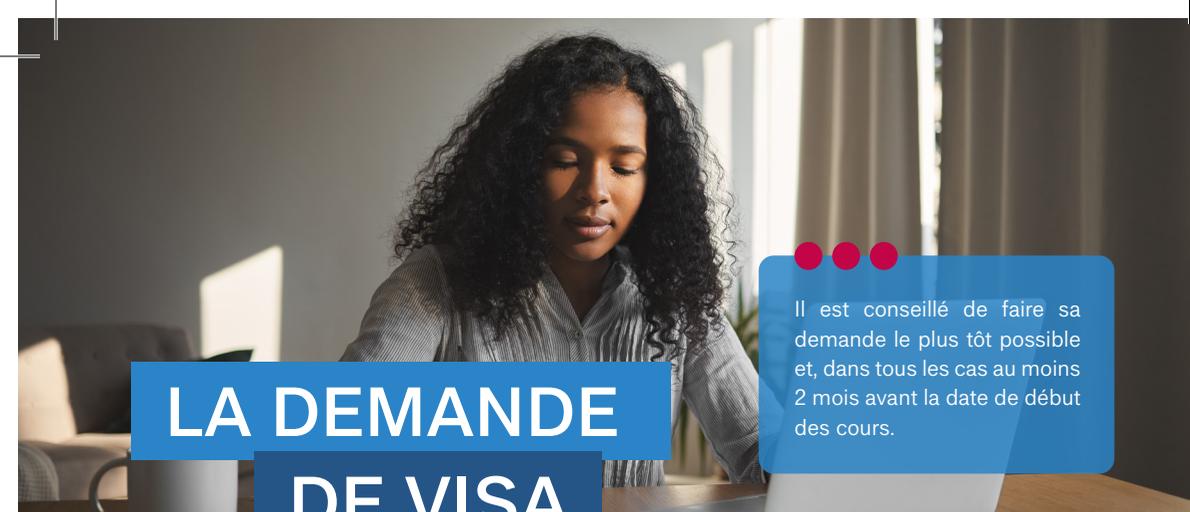
**Monnaie :** Euro

En France, comme dans 17 Etats membres de l'Union Européenne, la monnaie est l'Euro :  
**1€ = 655.957 FCFA**

Fuseau horaire : UTC+1  
(UTC+2 en horaire d'été)

En France, un changement d'heure est opéré deux fois par an, dans la nuit du dernier samedi des mois de mars et d'octobre. Le changement de fin mars, avance l'horloge d'une heure, tandis que celui de fin octobre en retire une.

L'objectif est de faire correspondre au mieux les heures d'activité aux heures d'ensoleillement, afin de limiter les dépenses en énergie, nécessaires pour l'éclairage.



# LA DEMANDE DE VISA

Il est conseillé de faire sa demande le plus tôt possible et, dans tous les cas au moins 2 mois avant la date de début des cours.

## LES DEMANDES DE VISA

se font auprès du Consulat ou de l'Ambassade de France du lieu de résidence.

### Le visa étudiant long séjour (> 3 mois)

Le visa étudiant long séjour permet de suivre des études en France pour une période supérieure à 3 mois.

Il existe deux types de visas de long séjour :

> **Le Visa de long séjour valant titre de séjour (VLS-TS).** Le VLS-TS vous permet de séjourner en France un an sans avoir à demander de titre de séjour. Vous devrez néanmoins le valider dans les trois mois qui suivent votre arrivée.

Cette validation s'effectue en ligne sur le site <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr>.

> **Le visa de long séjour avec la mention carte de séjour** à solliciter dans les 2 mois suivant l'arrivée (cas des visas pour les ressortissants algériens et pour les passeports talents chercheurs, par exemple).

Pour plus d'informations : <https://france-visas.gouv.fr/web/france-visas/visa-de-long-sejour>

Dans certaines situations, un visa de long séjour temporaire (VLS-T) peut être délivré. Cependant ce visa n'est pas renouvelable et ne donne pas les mêmes droits qu'un VLS-TS.

Par ailleurs, les étudiants relevant d'un programme de l'Union européenne, d'un programme multilatéral comportant des mesures de mobilité dans un ou plusieurs États membres de l'Union européenne ou d'une convention entre au moins deux établissements d'enseignement supérieur

situés dans au moins deux États membres de l'Union européenne, se voient délivrer un visa spécifique portant la mention "Étudiant - mobilité". Plus d'informations :

[www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org) > Étudiants > S'organiser > Visas et cartes de séjour

*À son expiration, l'étudiant doit demander une carte de séjour pour pouvoir rester en France. Les étudiants Algériens devront dès la première année faire une demande de titre de séjour auprès de la Préfecture.*

## BIENVENUE EN FRANCE

### LA FRANCE S'ENGAGE POUR MIEUX VOUS ACCUEILLIR !

Dans le cadre du plan "Bienvenue en France », la procédure pour la délivrance des visas est simplifiée :

> le traitement de votre dossier de demande de visa est prioritaire dans les consulats

> le portail numérique France-Visa facilite vos démarches : vous pouvez facilement télécharger vos pièces justificatives et procéder à votre inscription universitaire

> une fois en France, vous pourrez valider votre visa de manière dématérialisée, sans avoir besoin de vous déplacer.

## À L'ARRIVÉE

### AVANT DE COMMENCER VOTRE SCOLARITÉ EN FRANCE

Certaines démarches administratives et d'installation vous restent à effectuer, quelques repères vous sont donnés pour vous aider.

#### SUR LE TERRITOIRE FRANÇAIS

##### La douane

Au moment du passage en douane à l'aéroport, vous devez être en possession de votre passeport contenant le visa pour études, votre titre de transport et des devises<sup>1</sup>. Vous devez aussi être en mesure de présenter, si demandé à la frontière, les justificatifs relatifs à l'objet de votre séjour (les études), à vos moyens d'existence et à vos conditions d'hébergement.

##### • Exonération de droits de douane

Vous pouvez être exonéré de droits de douane et taxes pour l'importation de certains de vos biens personnels en France.

Sont concernés :

- les trousseaux (linges même neufs),
- les objets et instruments utilisés pour les études,
- les objets mobiliers usagés constituant l'ameublement normal d'une chambre d'étudiant et destinés à son usage personnel pendant la durée des études.

La franchise douanière peut être accordée au moins une fois par année scolaire.

##### Le trajet entre l'aéroport et votre lieu d'études

Privilégier les transports en commun aux taxis (voir rubrique « transports »)

#### SUR LE LIEU D'ÉTUDES

##### L'inscription définitive dans votre établissement

Une fois en France et avant le début des cours, vous devez vous inscrire définitivement au sein de votre établissement et recevoir votre carte d'étudiant.

Les établissements supérieurs hors université, fixent leurs propres procédures d'inscription; renseignez-vous avant votre départ auprès d'eux ou via leur site Internet.

### Accueil des étudiants étrangers

Dans la plupart des universités françaises, des guichets uniques ont été prévus pour accueillir les étudiants étrangers et les assister dans leurs démarches : documents administratifs, couverture santé, réglementation du travail, logement, activités culturelles, loisirs... Le Bureau d'accueil des étudiants en mobilité (BAEM) est ainsi présent à la Cité internationale de Paris si vous vivez à Paris. Les initiatives de ce type se multiplient dans les régions. Le CROUS reste votre interlocuteur privilégié si votre université n'a pas encore mis en place ce dispositif.

### CVEC : La Contribution Vie étudiante et de Campus

La mise en place de la Contribution Vie étudiante et de Campus a été décidée en mars 2018 dans le cadre de la loi «Orientation et Réussite des étudiants». Elle doit permettre de mieux accueillir les étudiants et de leur proposer un accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif au cours de leurs études.

La CVEC ne se paye qu'une seule fois par an, même si vous êtes inscrit dans plusieurs formations pour la même année universitaire. Le montant de la CVEC est de 90 euros pour l'année 2021/22 et sera ré-évalué chaque année.

## ● L'inscription administrative

C'est le moment où vous devenez officiellement étudiant. Dès que votre préinscription est confirmée, l'université vous invite à venir sur place pour l'inscription administrative : elle vous informe (par email ou par information directe sur son site Internet) de la liste des documents que vous devrez présenter ce jour-là (attestation de préinscription obtenue sur votre espace personnel Campus France, originaux et copies des diplômes, passeport ou carte d'identité, photos d'identité, document justifiant de votre participation à un programme d'échange, justificatif d'une bourse...). Pensez à prendre avec vous un original de votre acte de naissance datant de moins de 3 mois.

### Au moment de vous inscrire, vous :

- remplirez et signerez votre dossier étudiant (à retirer à l'université ou à télécharger sur son site Internet),
- devrez dans certains cas choisir un centre de Sécurité sociale étudiante et payer la cotisation (plus d'information dans la rubrique « Santé »),
- paierez les droits d'inscription à l'université,
- recevrez votre carte d'étudiant.

## ● L'inscription pédagogique

Elle vous permet de choisir vos matières et options. Elle s'effectue au siège de l'Unité de Formation et de Recherche (UFR) responsable du cursus. L'administration va pouvoir calculer le nombre d'étudiants par classe, faire des groupes pour les travaux dirigés et organiser les emplois du temps. Avant le début des cours, vous devrez vous rendre au secrétariat de votre matière pour recevoir la liste des cours et des professeurs, et faire votre choix.

## La validation du Visa Long Séjour – Titre de Séjour

Les détenteurs du visa de long séjour-titre de séjour (VLS-TS) n'ont plus à faire établir en préfecture un titre de séjour à leur arrivée. Néanmoins, le VLS-TS doit être validé. Le visa long séjour valant titre de séjour est accordé aux étudiants étrangers désirant poursuivre leur scolarité dans un établissement d'enseignement supérieur. La procédure est entièrement dématérialisée : vous pouvez tout faire à distance, depuis chez vous, avec votre ordinateur. Vous

devez valider votre visa au plus tard dans les 3 mois qui suivent votre arrivée en France, sinon le visa est caduque.

## ● Le visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS)

Ce visa vous est accordé si vous suivez des études en France et justifiez de moyens d'existence suffisants. Il vous permet d'avoir une activité salariée à titre accessoire pendant vos études, dans la limite de 60% de la durée de travail annuelle



## ● La carte de séjour pluriannuelle (CSP)

La carte de séjour pluriannuelle vous sera accessible à la fin de votre première année d'études en France. Sa durée de validité, de 2 à 4 ans, dépend de votre cycle d'études. Elle est renouvelable si vous poursuivez vos études.

### La procédure de validation

Dès l'arrivée en France, à adresser à l'OFII par lettre recommandée avec accusé de réception :

Voici l'adresse à laquelle vous devez vous connecter :

[www.admistran-etrangers-en-France.interieur.gouv.fr](http://www.admistran-etrangers-en-France.interieur.gouv.fr)

## De quoi avez vous besoin pour valider votre VLS-TS ?

- D'une adresse électronique valide
- Des informations figurant sur votre visa
- De communiquer votre date d'arrivée en France
- De communiquer votre adresse de résidence en France
- D'une carte de paiement pour payer en ligne la taxe de séjour.

### Vous n'avez pas de carte de paiement ?

Pas d'inquiétude! Vous pouvez acheter un timbre dans un bureau de tabac, sur une borne dédiée et le payer en espèces.

Dès réception de ces documents, l'OFII vous convoquera pour une visite médicale obligatoire et validera le visa



## Bureau handicap

Il existe un bureau handicap au sein de chaque université. Si vous êtes en situation de handicap n'hésitez pas à les contacter dès que vous avez connaissance d'une préinscription afin d'améliorer vos conditions de vie et d'études.

## Le coût des études

À compter de la rentrée 2019, les étudiants extra européens qui s'inscrivent pour la première fois dans un cycle supérieur de formation à l'université en France devront s'acquitter des frais d'inscription annuels : 2 770€ en licence et 3 770€ en master. Afin de savoir précisément si vous êtes concernés par cette réforme, renseignez-vous dans votre espace Campus France et auprès de l'établissement dans lequel vous souhaitez étudier.

À ces montants peuvent être ajoutés des frais supplémentaires pour des prestations spécifiques.

Le coût des inscriptions dans les établissements privés, notamment les écoles de commerce, est sensiblement plus élevé (en général de 3 000 à 10 000 euros par an).

Des exonérations sont mises en place par les Ambassades et par les universités.

## À savoir

Montant : de 58 € (Timbre fiscal vendu dans tout bureau de tabac, sur le site [www.timbresofii.fr](http://www.timbresofii.fr) ou auprès des services des impôts.)

### Cas particuliers :

1. Les étudiants domiciliés à Paris doivent apporter ces documents à l'antenne OFII de la Cité Internationale Universitaire de Paris (entre septembre et novembre), ou, en dehors de cette période, directement au centre OFII de Paris.
2. Certains établissements (dont de nombreuses universités) ont passé une convention avec l'OFII, les documents sont à remettre au bureau d'accueil des étudiants étrangers de l'établissement. Il est vivement conseillé de se renseigner auprès de l'établissement d'accueil à ce sujet avant l'arrivée en France.

### 🌐 Sitographie

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr), site officiel de l'administration française.

[www.douane.gouv.fr](http://www.douane.gouv.fr), site officiel de la douane française.

[www.ofii.fr](http://www.ofii.fr), site officiel de l'Office Français de l'Immigration et de l'Intégration.





# LOGEMENT

**TROUVER UN LOGEMENT EST UNE DES 1<sup>ÈRES</sup> ÉTAPES DANS LA VIE D'UN ÉTUDIANT.**

La recherche doit se faire bien avant le départ. Lors de la demande de visa, le Consulat vous demande d'ailleurs de présenter un justificatif de logement. Voici donc quelques conseils pour faciliter vos recherches, vos démarches et votre installation.

## ● *Petits conseils*

- Partout en France, le marché du logement est saturé. Il est donc important d'anticiper votre recherche plusieurs mois avant la rentrée universitaire.
- Choisissez votre habitation en fonction de vos besoins, de vos priorités et de votre budget.
- Le temps de transport entre votre lieu de formation et votre logement est aussi un critère important à prendre en compte, 1 heure de trajet aller-retour est un temps raisonnable.
- Appuyez-vous sur des relations, parents ou amis résidant dans votre ville d'accueil, pour servir de relais dans votre recherche. Évitez

de vous rapprocher de certains organismes qui vous donneraient, à partir du Sénégal, des justificatifs de logement sans vous assurer que ce logement soit réel et approprié.

- Demandez aussi conseil auprès des associations étudiantes de votre établissement d'accueil (coordonnées sur les sites Internet de chaque établissement).

## LES TYPES DE LOGEMENT

Plusieurs possibilités de logement :

### En résidence universitaire (Cité U)

Les demandes de logement se font auprès du Centre Régional des Oeuvres Universitaires et Sociales (CROUS) du 5 Mai au 23 Juin 2020, dans 4 villes universitaires au plus. Il est difficile d'obtenir une chambre, compte tenu du nombre important de demandes et de places réellement disponibles. Par ailleurs, la priorité est donnée aux masters 2<sup>ème</sup> année et doctorants.

Attention, une fois la chambre obtenue, elle n'est pas acquise pour toutes vos années d'études à venir, les demandes sont à renouveler chaque année.

### En résidence étudiante privée

Plus chères que les résidences universitaires, les résidences privées proposent des logements le plus souvent meublés. Elles disposent, pour la plupart, de services complémentaires : cafétéria, foyer, salle de télévision, salle de travail... Autre avantage, ces résidences sont souvent situées en centre-ville, proches des lieux d'études, des transports en commun et des commerces.

La réservation depuis l'étranger nécessite le versement de deux mois de loyer et de prévoir une caution du montant du loyer.

### En internat

Certains établissements, notamment les lycées, proposent aux étudiants en BTS ou CPGE de vivre en internat durant la semaine d'études. Les week-ends et les vacances scolaires sont rarement inclus dans l'offre, il faut donc prévoir d'être reçu par un proche durant ces périodes.

### En logement privé

La location d'un appartement sur le marché locatif traditionnel - particuliers ou agences immobilières - reste une solution fréquemment utilisée. Vous pouvez visiter le site : [Airbnb.fr](https://www.airbnb.fr)

### ● Via un particulier

Vous évitez ainsi de payer des frais à une agence immobilière. Vous recherchez alors vous-même votre logement, sans intermédiaire, via les petites annonces ou sur Internet.

### ● Via une agence immobilière

Les agences vous feront visiter les logements, mais vous ne paierez des frais d'agence que si vous décidez de louer un appartement qu'ils vous ont présenté (équivalent à environ un mois de loyer).

### ● Choisir entre un logement meublé ou vide

La location meublée désigne le fait de louer un bien immobilier garni de mobilier en nombre et en quantité suffisants pour permettre la vie courante (cela inclut un réfrigérateur et un élément de cuisson). L'avantage pour le locataire est qu'il n'a pas à acheter de meubles.

La location d'un meublé a des conséquences sur la durée du bail, 1 an voire 9 mois, ce qui dans ce cas évite le paiement d'un loyer durant les grandes vacances.

### Chez l'habitant : une sous-location

Vous pouvez trouver des chambres à louer autour des campus directement auprès d'un particulier dont vous partagerez les pièces communes (cuisine, salle de bain, pièce à vivre). Il n'y a pas de bail officiel, à vous de poser les conditions de votre accord.

### Logement intergénérationnel

Proposé par des associations, vous avez la possibilité de partager le logement d'une personne âgée en contre partie de quelques services (tenir compagnie, faire des courses).

## À savoir

Attention à certaines agences immobilières qui vendent des listes. Contre une certaine somme, elles vous proposent de mettre à votre disposition une liste de logements en location qui s'avèrent finalement ne pas être libres.

La colocation vous permettra de ne pas vous retrouver seul et de vous loger plus facilement en ville. Ce choix présente de nombreux avantages financiers et pratiques. Tous les colocataires vont signer le même bail : ils s'engagent ensemble à payer le loyer et à entretenir le logement.

## Demande de logement dans une résidence Crous

La demande s'effectue après être allé constituer son dossier social étudiant (DSE), sauf pour les étudiants internationaux. Les étudiants internationaux doivent directement passer par [www.trouverunlogement.lescrous.fr](http://www.trouverunlogement.lescrous.fr) à partir du 5 Mai 2020.

Ce cas particulier vous permet de bénéficier d'un logement gratuit mais nécessite un engagement personnel de votre part.

## DEVENIR LOCATAIRE

### Le garant

Un garant est une personne qui se porte caution pour vous, c'est-à-dire qu'elle s'engage à payer votre loyer si vous n'avez plus les moyens de le faire. En France, il est pratiquement toujours demandé un garant aux personnes qui souhaitent louer un appartement, qu'elles soient étrangères ou françaises.

Votre garant doit être français. Si vous n'en avez pas, d'autres solutions s'offrent à vous grâce au dispositif VISALE, une caution locative si vous louez un appartement dans le privé.

### Le dépôt de garantie

C'est une somme équivalant à un mois de loyer maximum que vous devez verser lorsque vous signez le contrat de location. Elle vous est rendue dans les 2 mois qui suivent votre départ, sommes déduites faites pour les éventuelles détériorations durant la durée de votre bail.

### Signature du bail ou contrat de location

Une fois votre dossier accepté par l'agence ou le propriétaire, le bail doit être signé. Il doit faire l'objet d'un contrat écrit en 2 exemplaires, engageant le propriétaire et le locataire. Chacun le signe et garde un exemplaire.

Avant de vous engager, veillez à bien lire le contrat proposé par le propriétaire. Le logement doit disposer au moins d'une pièce principale ayant soit une surface habitable au moins égale à 9 m<sup>2</sup> et une hauteur sous plafond au moins égale à 2,20 m, soit un volume habitable au moins égal à 20 m<sup>3</sup>.

### Etat des lieux

Lors de la remise des clés de votre logement et la signature de votre contrat de location, vous aurez à faire le tour des pièces et à répertorier les éventuels défauts avec le propriétaire. Apportez

beaucoup de soin à l'établissement de l'état des lieux : en effet, c'est en comparant l'état des lieux dressé à l'arrivée et au départ, que le propriétaire pourra, le cas échéant, demander la réparation de certains éléments détériorés.

### Obligation du locataire

*En tant que locataire, vous êtes tenu :*

- de payer votre loyer chaque mois sans retard, sous



- peine de majoration ;
- d'utiliser les locaux loués en fonction de leur usage, à savoir l'habitation ;
- d'entretenir les lieux en prenant à votre charge certaines réparations (la liste de ces réparations a été fixée par décret et figure sur le contrat de bail) ;
- d'assurer votre logement.

En cas de départ de votre logement, vous êtes prié de respecter le délai de préavis prévu dans le bail et d'autoriser votre propriétaire à faire visiter votre logement en vue de sa relocation. Payez votre loyer et vos charges jusqu'à l'échéance de votre préavis.

## INSTALLATION / DÉMARCHES

### Assurance logement

La loi impose au locataire de souscrire une assurance multirisque habitation pour le logement loué pendant la durée du bail. Cette assurance permet de couvrir les éventuels dommages d'incendie, d'explosion et de dégât des eaux. Elle couvre également la responsabilité civile<sup>2</sup> du locataire et ses biens personnels.

Le locataire est tenu de remettre une attestation

d'assurance au propriétaire lors de la remise des clés et à chaque date anniversaire du bail. Sans cette attestation le propriétaire peut résilier le bail.

De nombreux organismes (sociétés d'assurances, banques, mutuelles étudiantes) proposent des contrats d'assurance aux étudiants.

### Pour trouver le contrat le plus adapté, nous vous conseillons :

- d'effectuer des comparatifs,
- d'étudier à la loupe les garanties et le niveau de la franchise,
- de supprimer les couvertures inutiles qui coûtent cher (rien ne sert d'assurer votre logement contre des risques de vol d'un montant de 50.000€ si vous n'avez qu'un matelas et une télévision),
- de comparer aussi les risques non couverts, que les assureurs doivent écrire en toutes lettres sur la police d'assurance,
- de ne pas hésiter à négocier un contrat sur mesure avec votre assureur.

### Ouverture des compteurs

Dès que la date d'emménagement est connue, contactez au plus vite votre fournisseur en gaz, électricité et eau pour activer les compteurs. Plus d'informations sur les sites Internet des fournisseurs.

### Aide au logement

Les aides au logement, de deux types, sont attribuées par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) et ne sont pas cumulables. Leur montant varie en fonction de différents critères (type et montant du loyer, ressources, situation familiale...).

#### • APL

L'Aide Personnalisée au Logement est destinée à toute personne locataire d'un logement qui a fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État. Le montant se situe entre 77€ et 230€ par mois.

L'APL est versée directement par la CAF au bailleur ; le locataire ne verse donc au propriétaire que le solde restant du loyer. La demande auprès de la CAF est de votre

responsabilité.

#### • ALS

L'Allocation de Logement à caractère Social est l'aide la plus souvent accordée : elle concerne les logements non conventionnés. Pour toucher l'ALS, vous devez remplir les conditions suivantes : être locataire d'un logement répondant à des normes minimales de superficie (9 m<sup>2</sup> au minimum si vous êtes seul, 16 m<sup>2</sup> pour un couple, 7 m<sup>2</sup> par occupant supplémentaire) et de confort (une arrivée d'eau potable, un moyen de chauffage, un évier et un WC). Son montant varie de 16€ à 168€ par mois.

Contrairement à l'APL, l'ALS est en principe versée au locataire. Il est toutefois possible de choisir un versement direct au bailleur. Mais une fois cette option choisie, l'accord du bailleur est ensuite nécessaire pour y mettre un terme.

#### • En pratique

La CAF vous renseignera sur le type d'aide auquel vous avez droit. Dans le cas d'une location, la quittance de loyer et le bail doivent toujours être libellés au nom de la personne qui fait la demande d'aide au logement.

Vos droits prennent effet au 1<sup>er</sup> jour du mois suivant votre entrée dans le logement. Par exemple, si vous avez emménagé entre le 1<sup>er</sup> et le 30 septembre, vos droits à l'aide au logement prendront effet à partir du 1<sup>er</sup> octobre. Votre titre de séjour validé par l'OFII (voir rubrique « A l'arrivée ») ou votre carte de séjour remise par la préfecture, est nécessaire pour constituer votre dossier auprès de la CAF.

<sup>2</sup> Dommage causé à des tiers, causés par votre faute, ou par les objets que vous possédez, ou avez empruntés ou loués

## FRAIS À PRÉVOIR

### Le loyer

Il se règle en début de mois et peut être réévalué tous les ans. Contre règlement, le propriétaire ou l'agence doit vous remettre une quittance de loyer. Au cas contraire, exigez là.

### Les charges

Sur les annonces de location que vous allez repérer, vous allez sûrement remarquer différentes mentions derrière le montant des loyers : CC (charges comprises), TCC (toutes charges comprises) ou HC (hors charges). Le plus courant est hors charges et induit un loyer total plus élevé que celui affiché.

Les charges locatives, d'électricité, d'eau, de chauffage, de gaz... peuvent ne pas être comprises dans le loyer ; ceci est spécifié dans votre contrat de bail. Dans ce cas, veillez à les inclure dans l'établissement de votre budget mensuel.

### La taxe d'habitation

La taxe d'habitation n'est plus d'actualité. Pensez à faire votre déclaration de revenus en ligne sur le site des impôts.

### Sitographie

#### Organismes officiels

[www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org), propose plusieurs fiches sur les logements étudiants (rubrique Vivre en France - Se loger).

[www.anil.org](http://www.anil.org), Agence Nationale pour l'Information sur le Logement, décrit notamment le cadre légal pour le propriétaire et le locataire.

[www.caf.fr](http://www.caf.fr), Caisse d'Allocation Familiales pour les aides au logement.

[www.cnous.fr](http://www.cnous.fr) : Centre National des Œuvres Universitaires et Sociales, agence nationale de la vie étudiante.

#### Résidences étudiantes privées

[www.adele.org](http://www.adele.org)

[www.estudines.com](http://www.estudines.com)

[www.lokaviz.fr](http://www.lokaviz.fr)

[www.nexity.studea.com](http://www.nexity.studea.com)

#### Internat

[www.education.gouv.fr/annuaire/internat](http://www.education.gouv.fr/annuaire/internat),

Annuaire des internats en France

#### Annonces de particuliers

[www.pap.fr](http://www.pap.fr)

[www.entrepaticuliers.com](http://www.entrepaticuliers.com)

[www.paruvenu.fr](http://www.paruvenu.fr)

[www.seloger.com](http://www.seloger.com)

[www.explorimmo.com](http://www.explorimmo.com)

[www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)

#### Colocation

[www.colocation.fr](http://www.colocation.fr)

[www.apartager.com](http://www.apartager.com)

[www.recherche-colocation.com](http://www.recherche-colocation.com)

[fr.chambrealouer.com](http://fr.chambrealouer.com)

[www.lacartedescolocs.fr](http://www.lacartedescolocs.fr)

[www.mapiaule.com](http://www.mapiaule.com)

#### Comparateur d'assurances

[www.assurland.com](http://www.assurland.com)

[www.empruntis.com](http://www.empruntis.com)

[www.lelynx.fr](http://www.lelynx.fr)

[www.hyperassur.com](http://www.hyperassur.com)

[www.lesfurets.com](http://www.lesfurets.com)

#### Agences d'électricité et gaz

[www.gdfsuez-dolcevit.fr](http://www.gdfsuez-dolcevit.fr)

[www.direct-energie.com](http://www.direct-energie.com)

[www.poweo.com](http://www.poweo.com)

[france.edf.com](http://france.edf.com)

#### VISALE Connecte emploi et logement

Le service gratuit d'Action Logement qui connecte emploi et logement. Ayez le réflexe visale.fr, votre garant pour louer votre logement.

[www.visale.fr](http://www.visale.fr)

#### Privés

[www.studely.com](http://www.studely.com)

[www.mobilites-carrieres.com](http://www.mobilites-carrieres.com)

# VISALE.

CONNECTE EMPLOI ET LOGEMENT

### Frais à prévoir

Prévoyez de déboursier, dès votre arrivée dans votre logement :

- un dépôt de garantie d'un mois de loyer (caution remboursable),
- un mois de loyer d'avance,
- d'éventuels honoraires d'agence équivalant à un mois de loyer,
- l'assurance du logement et les divers frais de raccordement (électricité, gaz, téléphone...).



# BUDGET

## PARTIR ÉTUDIER EN FRANCE NÉCESSITE D'AVOIR PENSÉ AUX RESSOURCES FINANCIÈRES DONT VOUS DISEPOSEZ

Le coût de la vie en France est plus élevé qu'au Sénégal et il n'est pas toujours facile de gérer son budget quand on est étudiant et indépendant. Voici donc quelques repères pour établir son budget étudiant mensuel.

### LES DÉPENSES

#### ● La 1<sup>ère</sup> règle d'or, faites vos comptes !

Prenez une feuille et un stylo et établissez deux colonnes, en mettant d'un côté les revenus, de l'autre, les dépenses. Anticipez l'acquittement de vos factures pour votre logement, votre carte de transport, l'électricité, le téléphone, Internet... Ainsi, vous saurez exactement de combien vous disposez pour vos loisirs.

Astuce : Certains téléphones avec abonnement Internet permettent de télécharger des applications pour gérer votre budget. Avec ce système, faire ses comptes devient un jeu d'enfant !

Le coût de la vie quotidienne peut varier du simple au double entre la province et Paris

#### Les dépenses de rentrée

Plusieurs dépenses sont à prévoir à l'occasion de la rentrée universitaire :

- les frais d'inscription, variables en fonction du type d'établissement et du niveau d'études : de 2.700€ en université à 8.000€ en école de commerce privée,
- pour votre budget: vous n'aurez plus à déboursier 217€ pour la cotisation annuelle de la Sécurité sociale étudiante, mais vous devrez vous acquitter des frais de Contribution de Vie Etudiante et de Campus-CVEC, dont le montant a été fixé à 90€ pour «favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants».
- les dépenses d'installation dans un logement : caution (équivalant à un mois de loyer), 1<sup>er</sup> mois de loyer et assurance de l'appartement (entre 50€ et 100€), abonnement gaz et électricité, abonnement téléphone et Internet... (voir rubrique « Logement »),
- l'achat des livres et fournitures indispensables.

#### Les dépenses courantes

Pendant l'année universitaire, le budget étudiant mensuel comprend diverses dépenses courantes qui peuvent varier du simple au double suivant que vous habitez en province ou en région parisienne :

- les frais de logement : de 200€ à plus de 800€ selon que vous résidez dans une résidence universitaire du CROUS ou dans un appartement privé
- les frais d'eau, d'électricité, de gaz : env. 50€
- l'alimentation : de 250€ à 300€
- les transports en commun : de 30€ à 100€
- le téléphone portable et Internet: à partir de 30€ (ne pas hésiter à comparer les différentes offres proposées par les opérateurs)
- les frais divers (loisirs, vêtements...): environ 150€

Les dépenses moyennes d'un étudiant s'échelonnent donc entre 600€ et 1.300€ environ par mois.

Attention au chauffage électrique qui peut doubler ou tripler votre facture durant les mois d'hiver !

### GÉRER SON ARGENT

#### L'ouverture d'un compte en banque

Afin de pouvoir gérer vos dépenses quotidiennes ou recevoir de l'argent, dès votre arrivée en France, vous devrez ouvrir un compte en banque qui vous permettra de disposer d'un chéquier et d'une carte bancaire. Les chèquiers sont le plus souvent gratuits mais la carte bancaire, valable un an, est facturée environ 15€ par an pour la formule la plus simple.

Certaines banques sont en partenariat avec des universités qui pratiquent alors des réductions voire l'absence de frais pour l'ouverture d'un compte. Renseignez-vous auprès des banques.

Il est à noter que les chèquiers sont de moins en moins acceptés par les commerçants à cause de nombreux impayés. La carte bancaire reste donc le moyen de paiement le plus rapide et pratique. Elle vous permet également de retirer de l'argent auprès des distributeurs automatiques, présents un peu partout en ville.

Pour ouvrir un compte, il vous suffit d'avoir :

- une pièce d'identité (passeport avec le visa d'un an ; les pièces d'identité étrangères ne sont pas acceptées),
- un justificatif de domicile,
- une attestation de scolarité ou carte d'étudiant.

## Recevoir de l'argent depuis l'étranger

Les guichets de La Poste proposent des services de réception d'argent dans des conditions de sécurité et de rapidité optimales. Vous pouvez également vous rendre auprès des buralistes et au niveau des multiservices.

Aucun compte n'est nécessaire pour utiliser ce service : l'argent est remis en espèces au destinataire à la réception.

## Des astuces pour payer moins cher

### • Petit conseil

En France, le marchandage n'est pas de rigueur. Il est rare de pouvoir discuter un prix.

Quand on est étudiant, les fins de mois sont souvent difficiles. Campus France vous livre donc ses bons plans pour vivre moins cher au quotidien.

- Réductions étudiantes : Le statut d'étudiant permet de bénéficier de réductions de tarifs dans de nombreux domaines (voyage, culture, restos...). N'hésitez donc pas à faire part de votre statut ou à montrer votre carte étudiant lors de tout achat.
- Des coupons de réduction dans tous les domaines (alimentation, culture, habillement...) sont téléchargeables sur Internet.
- Restauration : Plutôt que les fast-foods ou les plats cuisinés, faites vous-même vos repas ou profitez du resto U. Également, plusieurs supermarchés discount proposent des produits à prix réduits. De même, dans les grandes surfaces, pensez à regarder en bas des rayons, c'est là que sont disposés les produits les moins chers (voir rubrique «Restauration»).
- Acheter d'occasion ou faire des affaires avec les fins de stocks : Sur le net, de nombreux sites comme le Bon Coin ou Amazon proposent aux particuliers d'acheter et/ou vendre à moindre coût. Tandis que d'autres sites peuvent vous proposer toutes sortes de produits de marque en fin de stocks comme Solostocks ou Europages. Il y a également des magasins qui proposent ce genre de service comme Easy Cash, cash express, troc.com etc.
- Communiquer : Les communications passées avec le téléphone portable coûtent cher surtout si l'on souhaite appeler à l'étranger. Dans ce cas, il est donc recommandé d'acheter des cartes



de téléphone internationales prépayées. On les trouve généralement dans les points presse et dans les magasins de téléphonie mobile.

## Les dépenses

Le site Internet de L'Étudiant vous donne la possibilité de calculer le coût de vos études et le budget à prévoir.

[www.letudiant.fr/cout-des-etudes.html](http://www.letudiant.fr/cout-des-etudes.html)

## Gérer son argent

Attention au découvert bancaire ! Il peut coûter très cher. Lorsque le solde du compte est négatif, la banque facture des frais qui peuvent grimper très rapidement. À l'ouverture du compte, la banque détermine le montant du découvert à ne jamais dépasser. Si on le dépasse, on risque une interdiction bancaire.

### Quelques repères

1€	=	655.957 FCFA
1.50€	≈	2.000 FCFA
7.50€	≈	5.000 FCFA
15€	≈	10.000 FCFA
30€	≈	20.000 FCFA

Skype est l'une des messageries les plus utilisées dans le monde. Elle vous permet de communiquer avec vos proches, quelle que soit votre situation géographique via Internet en ayant préalablement créé un compte Skype. Les appels de compte à compte sont gratuits. En revanche, les appels sur des téléphones fixes ou portables sont payants mais à moindre coût.

Il y a d'autres services comme Viber, Facebook Messenger, WhatsApp ou même Line. Pour cela rien de plus simple : il suffit juste d'avoir un smartphone et de télécharger gratuitement les différentes applications mentionnées sur l'Apple Store, Window Store ou Play Store.

## • Sitographie

### Boursiers

[www.sgee.org](http://www.sgee.org), Service de Gestion des Étudiants Sénégalais à l'Étranger.

### Banque

[www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com), vous aide à comprendre le système bancaire français.

Astuces pour payer moins cher [www.cityzenbox.fr](http://www.cityzenbox.fr) et [www.planreduc.com](http://www.planreduc.com), proposent des coupons de réductions.

[www.ebay.fr](http://www.ebay.fr), achat et vente en ligne d'objets neufs ou d'occasions.

<http://fr.vente-privee.com>, vente de produits de marques à prix réduits.

[www.radins.com](http://www.radins.com), propose des conseils et astuces pour faire des économies, permet également d'échanger avec d'autres internautes et de partager des bons plans sur le Net.

[www.date-soldes.fr](http://www.date-soldes.fr), répertorie les dates de soldes.

[www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)





# TRANSPORTS

## PARTIR ÉTUDIER EN FRANCE NÉCESSITE D'AVOIR PENSÉ AUX RESSOURCES FINANCIÈRES DONT VOUS DISEPOSEZ

Pour voyager à travers la France, vous pouvez prendre le train, le car, la voiture, voire l'avion. Dans les grandes villes, vous pourrez vous déplacer en bus, RER<sup>3</sup>, métro, tramway...

Quel que soit le moyen de transport utilisé, de nombreuses formules et réductions permettent de se déplacer à moindre coût.

### LES TRANSPORTS URBAINS

Leur organisation et leur fonctionnement diffèrent selon qu'il s'agisse de Paris ou des villes de province, mais toutes les villes proposent une tarification spéciale pour les étudiants.

#### Paris et sa banlieue

Il est à noter que Paris et sa banlieue sont répartis en zones de transport. Il existe six zones. Paris étant la zone 1, les portes de Paris : zone 2, la proche banlieue : zone 3...

Les tarifs varient en fonction de la zone dont on dépend : plus on s'éloigne de Paris, plus c'est

cher. L'ensemble des transports parisiens est géré par la RATP<sup>4</sup> et celui de la banlieue par la SNCF<sup>5</sup>.

Un exemple de tarif étudiant : le forfait Imagine R est proposé par la RATP aux étudiants de 26 ans au plus. Cette carte est payable en une seule fois ou par neuf prélèvements mensuels.

Elle donne accès au métro, train, RER, bus, tramway dans les zones choisies et offre des réductions chez plusieurs partenaires (cinéma, restauration rapide, magasins de vêtements...)

Si vous n'avez à vous déplacer qu'occasionnellement dans Paris, le métro et le bus sont les moyens de transport privilégiés. Des tickets à l'unité ou par carnet de dix sont en vente dans les guichets des gares.

<sup>3</sup> Réseau Express Régional

<sup>4</sup> Régie Autonome des Transports Parisiens

<sup>5</sup> Société Nationale des Chemins de Fer français

### Province

Dans la plupart des villes de province, les transports en commun sont assurés par bus, certaines grandes villes (Marseille, Lyon, Lille, Toulouse, Bordeaux) possèdent le métro et le tramway.

Il existe également un nouveau moyen de transport très en vogue actuellement dans les grandes villes : le système de location de vélo (à l'heure, à la journée, au mois). Exemple à Lyon avec le Vélo'v ou à Lille avec le V'Lille (à Paris aussi avec le Vélib').

Contrairement au Sénégal, vous n'utiliserez quasiment jamais le taxi car ce moyen de transport est très onéreux. Le prix de la course ne se discute pas et est calculé par un compteur en fonction de la distance et du temps de trajet. A titre d'exemple, un trajet aéroport Roissy CDG au centre de Paris vous reviendra entre 53€ et 58€. Les prix sont plus élevés la nuit, le dimanche et les jours fériés.

### LES DÉPLACEMENTS À TRAVERS LA FRANCE



#### Le train

Il en circule plusieurs types en France (TER<sup>6</sup>, Corail, TGV<sup>7</sup>...). Le réseau dessert toutes les régions de France et se prolonge vers les lignes internationales. Les trains comportent deux classes et sont non fumeurs. Les tarifs dépendent de la classe, du jour de circulation et de la date de réservation. Plus on réserve tôt, moins cela coûte cher.

Vous pouvez faire vos réservations par Internet, téléphone, dans les boutiques SNCF ou les gares.

Il existe de nombreuses formules de réduction (carte « 12 - 25 ans », pass « découverte », billets « Prem's »...).

<sup>6</sup> TER : Train Express Régional

<sup>7</sup> TGV : Train à Grande Vitesse

### Le covoiturage

Le covoiturage repose sur le principe de partager une voiture avec d'autres personnes pour faire un trajet commun. Un conducteur propose donc aux passagers de les transporter dans sa voiture pour un trajet (ou une portion de trajet) qu'il doit lui-même effectuer, et donc à la date et à l'heure qu'il a décidées. Généralement, le lieu de départ, déterminé à l'avance, est le même pour tout le monde. À l'arrivée, le conducteur dépose les passagers là où lui-même s'arrête. Le partage des frais est laissé à l'appréciation du conducteur qui propose son tarif au préalable. La formule la plus classique consiste à diviser le coût du carburant et des péages par le nombre de personnes.

Cette pratique permet donc de faire des économies mais également de rendre le voyage plus agréable par la rencontre ponctuelle de nouvelles personnes.

### L'avion

Pour les voyages nationaux, seule la compagnie Air France assure des vols réguliers. Bien que les étudiants bénéficient de réductions sur les billets d'avion, ce moyen de transport reste tout de même onéreux.

### Permis de conduire

Les étudiants étrangers possédant un permis de conduire délivré par un pays hors Union Européenne sont autorisés à conduire sur le territoire français avec leur permis étranger pendant toute la durée de leurs études, s'ils sont titulaires d'un titre de séjour portant la mention « étudiant ».

S'ils restent en France à l'issue de leurs études, ils disposent alors d'un délai d'un an pour solliciter l'échange de leur permis de conduire étranger contre un permis français. Ce délai d'un an est déterminé à compter de la date d'établissement du titre de séjour portant une mention autre que la mention « étudiant ».

Plus de précisions sur : [www.vosdroits.service-public.fr](http://www.vosdroits.service-public.fr)

Exemple de site de covoiturage : [www.Blablacar.fr](http://www.Blablacar.fr)

## LES DÉPLACEMENTS À L'ÉTRANGER

### Le car

Il n'est pas le moyen de transport le plus utilisé pour aller d'une ville à une autre en France. Par contre, il permet de voyager à moindre coût en Europe. Des bus relient les principales villes d'Europe à petits prix pour les jeunes, notamment



avec la carte ISIC (International Student Identity Card) qui vous permettra d'obtenir des réductions même si vous voyagez dans un autre pays (valable un an, coûte 13€).

### Le train

La carte Inter-Rail permet de circuler dans 29 pays en Europe et en Afrique du Nord. La période peut aller de 12 jours à un mois. Les tarifs se situent entre 195 € et 385 € pour les moins de 26 ans et selon la période et les zones de voyage. Il est même possible de profiter des liaisons maritimes dans certains cas.

### L'avion

Les compagnies aériennes « low cost » pratiquent des prix très compétitifs. Elles vous permettent de vous rendre dans les principales villes d'Europe à moindre frais (par exemple comptez environ 50€ pour vous rendre en Angleterre). Ces petits prix se justifient par un service minimal (un seul bagage autorisé, pas de place assise attribuée, boissons et nourriture payantes à bord...). Elles sont néanmoins fiables

et le service minimal permet aussi un temps d'embarquement et de trajet rapide. Différentes compagnies sont présentes en France avec des départs de Paris mais aussi de province : Ryanair, EasyJet...

Que vous choisissiez l'un ou l'autre des moyens de transports, plusieurs sites Internet répertorient des offres de voyage et proposent des réductions.



### Sitographie

#### Transports urbains

[www.ratp.fr](http://www.ratp.fr), transports en commun à Paris

[www.imagine-r.com](http://www.imagine-r.com), forfait spécial étudiant proposé par la RATP

[www.velov.grandlyon.com](http://www.velov.grandlyon.com), location de vélo à Lyon

[www.ville.fr](http://www.ville.fr), location de vélo à Lille

[www.velib.paris.fr](http://www.velib.paris.fr), location de vélo à Paris

[www.pacamobilite.fr](http://www.pacamobilite.fr)

[www.cartreize.com](http://www.cartreize.com)

[www.rtm.fr](http://www.rtm.fr)

#### Déplacements à travers la France

[www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com), consultation et réservation de billets en ligne de la SNCF

[www.covoiturage.fr](http://www.covoiturage.fr), un des sites les plus populaires de covoiturage devenu payant.

[www.airfrance.fr](http://www.airfrance.fr), site officiel de la compagnie aérienne nationale

[Ventres.ouigo.com](http://Ventres.ouigo.com), Billet de train grandes lignes à prix réduits

[www.idtgv.com](http://www.idtgv.com), Billet de train pas cher

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr), BlaBlaCar: Voyagez moins cher en covoiturage

[www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr), [www.fr.ouibus.com](http://www.fr.ouibus.com), FlixBus et OuiBus : Voyages en bus pas chers en France & Europe dès 5€

#### Déplacements à l'étranger

[www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr), réseau de transport par car en Europe

[www.interrailnet.com](http://www.interrailnet.com), vente en ligne de pass pour voyager en train à travers l'Europe

[www.isic.fr](http://www.isic.fr), site officiel de la carte internationale étudiant

[fr.idbus.com](http://fr.idbus.com), Voyagez en car à prix mini

#### Offres de voyages à prix avantageux

[www.voyagermoinscher.com](http://www.voyagermoinscher.com), vente de billets d'avion et de séjour à prix réduits

[www.capcampus.com](http://www.capcampus.com), site d'informations diverses dédié aux étudiants

[www.lastminute.com](http://www.lastminute.com)

[www.kelbillet.com](http://www.kelbillet.com)

[www.trocdestrains.com](http://www.trocdestrains.com)



Les assurances obligatoires



# SANTÉ

LE SYSTÈME FRANÇAIS DE PROTECTION SOCIALE EST RECONNU COMME L'UN DES PLUS PERFORMANTS

## S'ASSURER

### La sécurité sociale

Au moment de votre inscription administrative dans un établissement d'enseignement supérieur, vous devez obligatoirement vous inscrire auprès d'une mutuelle étudiante. En vous connectant sur le site [www.etudiant-etranger.ameli.fr](http://www.etudiant-etranger.ameli.fr) disponible en français et en anglais.

L'affiliation à la sécurité sociale est gratuite et obligatoire pour tous les étudiants en France, qu'ils soient français ou étrangers.

### À noter

Bien que l'on parle couramment d'assurance santé, ces organismes gèrent la part complémentaire (comme une mutuelle traditionnelle). Pour souscrire, il vous suffira de choisir La Mutuelle Des Etudiants (LMDE) ou l'une des mutuelles régionales (voir sitographie).

**⚠ Attention :** les écoles privées non reconnues par l'Etat ne permettent pas de souscrire au régime étudiant de la Sécurité Sociale.

### La mutuelle

En plus de gérer votre régime de Sécurité sociale (ou Sécu), les mutuelles étudiantes vous proposent une complémentaire santé (une mutuelle), qui rembourse la partie non prise en charge par la Sécu.

### Adhésion facultative, mais utile

Si l'affiliation à la Sécurité sociale est obligatoire, l'inscription à une mutuelle ne l'est pas. Mais 70% des étudiants décident de faire ce choix. En effet, sans cette couverture, les frais qui restent à votre charge peuvent rapidement devenir exorbitants. Sachez par exemple qu'un séjour à l'hôpital ou des soins dentaires sont mal remboursés par le barème de la Sécu. Faire l'impasse sur une mutuelle est donc risqué. Si vous avez des difficultés financières, renseignez-vous sur la

CMU (Couverture Maladie Universelle), qui permet aux plus défavorisés de bénéficier gratuitement d'une mutuelle.

En fonction de vos besoins de santé (soins dentaires, problèmes de vue...) vous pouvez obtenir de votre mutuelle une formule adaptée avec des taux de remboursement différents. Les formules sont variées, et vous coûteront, selon les prestations couvertes entre 8 et 16€ par mois.

## SE SOIGNER

### Les services gratuits

Le service de médecine préventive au sein de votre établissement a pour mission de veiller au maintien et à la prévention de la santé des étudiants. Suivant l'offre des établissements, vous avez la possibilité d'y rencontrer gratuitement des médecins généralistes, des gynécologues, des infirmiers et des psychologues. Le service ne délivre pas d'ordonnance.



### Le médecin traitant

Pour avoir l'assurance d'un suivi médical et bénéficier d'un meilleur remboursement, pensez à choisir et à déclarer votre médecin traitant auprès de votre organisme d'assurance maladie. Vous pouvez choisir un médecin généraliste ou un médecin spécialiste. Votre médecin traitant est votre interlocuteur privilégié. En allant le consulter en premier pour un problème de santé, vous bénéficiez d'un suivi médical coordonné et d'une prévention personnalisée.

**⚠ Attention :** si vous n'avez pas de médecin traitant déclaré ou si vous consultez directement un médecin spécialiste, vous serez moins bien remboursé par l'Assurance Maladie, sauf dans les cas suivants :

- un gynécologue, pour l'examen clinique périodique comprenant les actes de dépistage, la prescription et le suivi de la contraception, le suivi de grossesse ou l'interruption de grossesse médicamenteuse,
- un ophtalmologue, pour la prescription et le renouvellement de verres correcteurs ou de lentilles de contacts, des actes de dépistage et suivi du glaucome,
- un psychiatre ou un neuropsychiatre si vous avez entre 16 et 25 ans,
- un stomatologue (chirurgien maxillo-facial), sauf pour les actes chirurgicaux lourds.

Ce médecin spécialiste cochera alors la case « Accès direct spécifique » sur la feuille de soins. Vous serez remboursé normalement.

### ⚠ Crise de paludisme :

mettez dans votre valise une boîte de médicament antipaludéen et repérez dès votre arrivée le service des maladies tropicales de l'hôpital de votre ville.

### L'hôpital

Les hôpitaux publics offrent des services généralement plus complets que ceux des établissements privés. Les frais d'hospitalisation varient en fonction des soins donnés et du service dans lequel le patient est hospitalisé. Les tarifs sont conventionnés et remboursés, en partie, par la Sécurité sociale. Il est vivement conseillé d'avoir souscrit une assurance complémentaire en cas d'hospitalisation.

### La pharmacie

En France, les pharmacies ont le monopole de la vente de médicaments. Pour l'achat de la plupart des médicaments, il faut présenter au pharmacien l'ordonnance établie par le médecin. Comme pour les médecins, il existe des pharmacies de garde dont les coordonnées sont affichées sur la porte de toutes les pharmacies. La liste des médecins de garde de nuit, des dimanches et jours fériés, est communiquée par les pharmacies, les commissariats de police et la presse quotidienne régionale.

## NUMÉROS UTILES

Voici la liste des numéros de téléphone à garder près de soi. Ils sont en règle générale gratuits et accessibles d'un téléphone fixe ou portable.

### Urgences

- SAMU (Urgences médicales) : 15 (gratuit)
- POLICE : 17 (gratuit)
- POMPIERS : 18 (gratuit)
- URGENCE en EUROPE : 112 (gratuit)
- SOS médecins : 3624 – 0,12 euros/minute

### Dépendances

- SOS Drogues Alcool Info Service : 113 ou 0 800 23 13 13 (gratuit, anonyme)
- Écoute alcool : 0 811 91 30 30
- Tabac Info Service : 0 825 309 310 – 0,12 €/min

### Femmes

- Viols Femmes Info : 0 800 05 95 95 (gratuit)
- Contraception, IVG, MST, sexualité, conseillère conjugale... : 0 820 331 334 – 0,12 €/min

### Maladies

- Sida Info Service : 0 800 840 800 (gratuit, anonyme)
- Hépatites Info Service : 0 800 845 800 (gratuit)
- Écoute Cancer : 0 810 810 821
- Croix-Rouge : 0800 858 858 (gratuit)
- Urgence psychiatrique : 01 45 65 30 00

### Autres

- Lutte contre les discriminations : 114 (gratuit)
- Accueil sans abri : 115 (gratuit)
- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (gratuit)
- Aides aux victimes (cambriolages, vols à l'arrachée, agressions) : 0 810 09 86 09
- SOS Amitié : 0 820 066 066 – 0,12 €/min

## Sitographie

### Protection sociale

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) : site de l'assurance maladie

### Mutuelles

[www.devismutuelle.com](http://www.devismutuelle.com) pour faire le comparatif des mutuelles complémentaires santé.  
[www.lmde.com](http://www.lmde.com), La Mutuelle Des Etudiants  
[www.mep.fr](http://www.mep.fr), (Languedoc- Roussillon, PACA).  
[www.mgel.fr](http://www.mgel.fr), (Alsace, Champagne-Ardenne, Lorraine).  
[www.smeba.fr](http://www.smeba.fr), (Bretagne, Pays-de-la-Loire).  
[www.smeco.fr](http://www.smeco.fr), (Centre, Poitou-Charentes).  
[www.smeno.com](http://www.smeno.com), (Nord, Normandie, Pas-de-Calais, Picardie).  
[www.smerag.fr](http://www.smerag.fr), (Antilles, Guyane)  
[www.smereb.fr](http://www.smereb.fr), (Bourgogne, Franche-Comté).  
[www.smerep.fr](http://www.smerep.fr), (région parisienne)  
[www.smerra.fr](http://www.smerra.fr), (Auvergne, Rhône-Alpes).  
[www.vittavi.net](http://www.vittavi.net), (Aquitaine, Limousin, Midi-Pyrénées).

## Couverture sociale et âge

Vous avez plus de 28 ans au 1<sup>er</sup> octobre de l'année universitaire ?

Vous n'avez plus droit au régime de Sécurité sociale étudiant mais d'autres possibilités vous seront proposées par la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de votre ville.

Si vous suivez un traitement spécifique, n'oubliez pas d'emporter votre dossier médical et vos ordonnances afin de bénéficier d'un suivi adapté.



# RESTAURATION

## LA GASTRONOMIE FRANÇAISE EST CLASSÉE AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

L'art de bien manger et de bien boire est partagé par tous les Français. La gastronomie ne concerne pas seulement la haute cuisine, nous pouvons tous bien manger même en faisant un plat de pâtes avec une sauce maison.

● **Retrouver les ingrédients du Sénégal :** Les boutiques d'alimentation asiatique proposent les ingrédients indispensables à la réalisation d'un plat sénégalais : riz brisé, thiof, maggi, ainsi que différents légumes typiques : patate douce, diakhatou...

## SUPERMARCHÉS

Comme énoncé dans la rubrique « Budget », il est toujours plus économique de préparer des repas chez soi.

Dans ce cas, de nombreux supermarchés disposant d'un vaste choix de produits seront à votre disposition pour faire vos courses. Le seul inconvénient est qu'ils sont généralement situés aux abords des villes et sont moins accessibles si vous n'avez pas de voiture. Certaines enseignes sont en revanche spécialisées dans le commerce de proximité comme les magasins Monoprix ou Shopi, leurs prix sont légèrement plus élevés.

N'oubliez pas non plus les marchés qui vous permettront de trouver des produits frais et locaux (fromages, fruits, légumes...).

## RESTAURANTS

Vous n'avez pas envie de cuisiner et préférez sortir entre amis ? De nombreux restaurants vous proposent tous types de formules correspondant aux besoins et au budget de chacun.

### Restaurants universitaires

Le restaurant universitaire ou plus communément appelé le Resto U ou RU est la meilleure alternative pour un repas équilibré à prix modique. Les restaurants universitaires sont ouverts à tous les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur agréé par la Sécurité sociale. Ils sont situés à proximité des sites universitaires. Ainsi, grâce à une aide matérielle financée par l'Etat à travers le CNOUS et les CROUS, les étudiants issus de tous les milieux ont la possibilité de prendre à l'extérieur de chez eux un repas pour seulement 3,05€.

Les RU sont généralement organisés sous forme de cafétéria, avec un système de libre-service qui permet à chaque étudiant de choisir les plats qui composeront son menu en les déposant sur un plateau. À la fin du repas, l'étudiant doit égale-



ment débarrasser son plateau à l'entrée du service de vaisselle.

Selon vos envies, vous pourrez prendre des repas complets ou un ensemble de formules et plats diversifiés.

### Restauration rapide

Les fast-foods sont présents dans toutes les villes de France, du hamburger (Mc Donald's, Quick, KFC...) au kebab. Si ces restaurants sont pratiques parce qu'ils permettent de se restaurer rapidement, ils ne sont pourtant pas forcément synonyme de repas à petits prix et ne proposent généralement pas de plats très équilibrés.

Le midi de nombreux petits restos proposent un plat du jour ou des formules entrée + plat ou plat + dessert pour environ 10€. Les plats étant généralement préparés à l'avance, vous pourrez manger rapidement et sainement pour un coût raisonnable.

Les boulangeries peuvent aussi être un bon compromis pour un repas rapide. Elles peuvent ainsi proposer des sandwichs, quiches, salades composées...et des formules pouvant associer une boisson et/ou un dessert pour 6 à 8€.

### Restaurants thématiques

Pizzeria, crêperie, brasserie, cuisine traditionnelle française, cuisine étrangère, vous aurez l'embaras du choix.

### À emporter

Si vous souhaitez manger chez vous mais que vous n'avez pas envie de cuisiner, il y a la solution du plat à emporter qui peut même parfois être livré directement chez vous dans l'heure qui suit

votre commande par téléphone : la livraison de pizzas (environ 15€ pour 2 ou 3 personnes) est la plus répandue, mais le service concerne également les cuisines du monde entier. Il vous suffit de vous rendre sur le site Internet du restaurant pour consulter la carte et commander par téléphone.

### Sitographie

[www.jours-de-marche.fr](http://www.jours-de-marche.fr), Pour connaître les lieux et jours de marchés en France.

[www.cnous.fr/\\_vie\\_36.htm](http://www.cnous.fr/_vie_36.htm), Pour obtenir les coordonnées du Resto U le plus proche de chez vous.

[www.resto.fr](http://www.resto.fr), Pour trouver le restaurant de votre envie du moment.



### Restauration rapide

Les restaurants ne servent généralement pas de repas entre 14h et 19h, exceptés les fast-foods. Beaucoup sont fermés les dimanches et lundis.

### La cuisine sénégalaise vous manque ?

Pour connaître les restaurants proposant des plats africains, allez sur le site Internet [www.cityvox.fr](http://www.cityvox.fr), sélectionnez la ville où vous habitez, allez sur la rubrique « restaurants » et choisissez le type de cuisine « Afrique noire ».

Vous pouvez également cuisiner chez vous en trouvant tous les ingrédients nécessaires dans des boutiques spécialisées mais les prix seront plus élevés car s'y ajoute le coût de l'importation.



## LOISIRS

### CULTURE, SPORT, LOISIRS OU VIE ASSOCIATIVE

Autant d'activités qui vous permettront de rencontrer d'autres personnes et de vous intégrer pleinement dans votre nouvelle vie d'étudiant.

### CULTURE

#### Musées et patrimoine

Que vous soyez à Paris ou en province, vous aurez la possibilité de découvrir le patrimoine français, de visiter les musées ou autres lieux d'expositions.

Si la Tour Eiffel reste un monument incontournable avec près de 7 millions de visiteurs par an, il en existe beaucoup d'autres. Vous pouvez donc commencer par découvrir votre ville d'accueil en vous adressant à l'office de tourisme qui vous proposera des visites guidées.

Vous pouvez également profiter des « Journées européennes du patrimoine » qui permettent la découverte de nombreux édifices et autres lieux souvent ouverts exceptionnellement au public, ou de musées dont l'accès est gratuit ou à prix réduit.

### Musées

Certains musées sont gratuits tous les 1<sup>er</sup> dimanches du mois, profitez-en !

### Lieux de débat

Vous voulez apprendre, vous exprimer et échanger des idées, participez à des conférences ou assistez à des séances de « café-débats ». Le principe est simple, il s'agit d'une discussion ouverte à tous, centrée autour d'un thème et généralement organisée dans un café mais aussi dans tout autre lieu public. Suivant le domaine abordé, vous participerez à un « café-philo », un « café-littéraire », un « café-scientifique » ou à un « café-psy »...

Adressez-vous à l'office de tourisme ou au bureau de la vie étudiante de votre établissement pour connaître les lieux et thèmes.

### Bibliothèques et librairies

En qualité d'étudiant, vous aurez certainement à vous rendre à la bibliothèque universitaire. Pensez également à vous documenter à la bibliothèque municipale de votre ville pour consulter gratuitement sur place des ouvrages et documents de tout type (roman, documentaire, journaux, BD, livre-CD, DVD...). Si vous le souhaitez, vous aurez la possibilité de les emprunter grâce à un abonnement annuel (prix variables en fonction des bibliothèques).

Quant aux librairies, elles vous seront utiles lorsque vous souhaitez acheter des livres. Certaines



librairies proposent des livres d'occasion, comme la librairie Gibert, présente dans plusieurs villes en France.

## LOISIRS

### Cinéma

Vous trouverez de nombreuses salles de cinéma diffusant des films récents mais aussi des films plus anciens, des cycles autour d'un réalisateur ou des festivals.

Il existe 2 types de complexe cinématographique en France : les grands complexes comme Gaumont, UGC... qui diffusent généralement des films à gros budget, et les cinémas d'art et essai qui proposent des films plus intimistes dits « d'auteurs ». A noter que les places de cinéma seront plus chères dans les grands complexes.

Votre carte étudiant vous permet tout de même de bénéficier de tarifs réduits.

#### ● Attention au téléchargement !

La loi française HADOPI (Haute Autorité pour la Diffusion des Oeuvres et la Protection des droits sur Internet) vise principalement à mettre un terme aux partages de fichiers en peer to peer lorsque ces partages se font en infraction avec les droits d'auteur. L'autorité est donc chargée de contrôler et punir le cas échéant les internautes qui se livrent au téléchargement illégal en France (avertissement, amende, suppression de votre accès Internet).

### Théâtre, Concert

Les programmes de théâtre, concerts, les salles et les tarifs sont consultables sur Internet. Certains sites peuvent même proposer des réductions pouvant aller jusqu'à 60%.

Les loisirs nécessitent tout de même un certain budget. Toutefois, des bons plans existent pour les étudiants notamment à travers les CROUS qui animent et gèrent, avec les étudiants, de nombreuses structures culturelles (centres culturels, maison de l'étudiant, théâtre...).

Le Pass Culture étudiants existe dans de nombreuses villes en France. Proposé par le CROUS et valable un an, il donne accès à une offre culturelle riche et variée à des tarifs exceptionnels (pris variable en fonction des villes, se renseigner auprès du CROUS de votre ville).

## SPORT

### Sport à l'université

Ce n'est pas parce que vous êtes inscrit en Histoire, Mathématiques ou en Droit que vos journées à l'université doivent être synonymes uniquement de cours ou d'examens.

Vous pouvez pratiquer un sport à l'université en vous adressant au Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) ou au



Département des Activités Physiques et Sportives (DAPS), qui encadrent les activités sportives au sein de la fac.

Des sports collectifs aux sports individuels, de nombreuses activités sont proposées selon les établissements. Sports de raquettes (tennis de table, badminton, tennis...), sports de ballons (foot, basket, volley...), arts martiaux (karaté, judo), danse, arts du cirque, yoga, gym, natation, athlétisme, boxe, équitation, ski, voile... Bref, un large éventail est à votre disposition et ce, à des prix très attractifs.

Sachez par ailleurs que si les associations sportives de votre université sont affiliées à la Fédération Française de Sport Universitaire (FFSU), vous pourrez participer à des compétitions régionales, mais aussi nationales, où un titre de champion de France est en lice chaque année.

Enfin, certaines universités proposent d'intégrer un cours de sport dans votre cursus. Par exemple, si vous suivez un programme de badminton, vous pourrez le faire valider en ECTS<sup>8</sup>, selon les conditions fixées par l'université. Idéal pour gagner des crédits tout en se faisant plaisir !

### Sport en ville

Si l'établissement que vous fréquentez ne possède pas d'installations sportives, ou si vous souhaitez tout simplement sortir du cadre universitaire, vous pouvez vous diriger vers les associations ou clubs sportifs présents dans votre ville.

Pour tout renseignement sur les clubs sportifs, consultez le site Internet officiel de la ville où vous habitez. ([www.nomdelaville.fr](http://www.nomdelaville.fr))

Les Maisons des Jeunes et de la Culture (MJC) sont des structures associatives dans lesquelles vous pouvez pratiquer des activités sportives, culturelles ou de loisirs. L'Union nationale des Centres sportifs de Plein Air (UCPA) organise des séjours sportifs plus ou moins long (du week-end à la semaine) à des prix avantageux.

### Aller voir des matchs de sports collectifs

Si vous souhaitez suivre votre équipe de foot préférée, vous pourrez prendre un abonnement auprès de la billetterie du stade et ainsi assister à

tous les matchs. Vous pourrez également acheter vos tickets d'entrée à l'unité toujours à la billetterie ou auprès de magasins comme la FNAC.

## VIE ASSOCIATIVE

Dans le milieu étudiant, les associations sont si variées qu'il est difficile de les recenser. Néanmoins, sachez que votre établissement



d'accueil peut organiser à la rentrée une journée d'accueil où vous pourrez y découvrir toutes les facettes de la vie associative. Vous y trouverez sûrement votre place en fonction de vos affinités et de vos préoccupations (culturelles, humanitaires, scientifiques...). C'est souvent le cadre idéal pour s'investir et participer à la vie étudiante.

Il existe notamment des associations des étudiants étrangers. Elles ont pour but d'aider l'intégration des nouveaux arrivants dans leur ville d'accueil. Il y est donc régulièrement organisé des visites culturelles, des sorties ludiques, des soirées étudiantes... Il ne faut d'ailleurs pas hésiter à les contacter avant votre départ car les membres de l'association peuvent peut-être vous aider dès votre arrivée.

## LIEUX DE CULTE

Que vous soyez musulman, catholique ou d'une autre confession, vous pourrez librement pratiquer votre religion en France. Pour connaître les adresses des lieux de culte les plus proches de chez vous, adressez-vous à l'office de tourisme de votre ville ou recherchez sur l'annuaire téléphonique en ligne ([www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr)).

<sup>8</sup> ECTS : European Credit Transfer and accumulation System

## 🌐 Sitographie

### Tourisme

[www.franceguide.com](http://www.franceguide.com), site officiel du tourisme en France  
[www.rmn.fr/francais/musees](http://www.rmn.fr/francais/musees), répertoire des musées nationaux  
[www.monuments-nationaux.fr](http://www.monuments-nationaux.fr), répertoire des monuments nationaux  
[www.france-pittoresque.com](http://www.france-pittoresque.com), répertoire des brèves insolites de l'histoire de France  
[www.journeesdupatrimoine.culture.fr](http://www.journeesdupatrimoine.culture.fr)

### Librairies

[www.gibertjoseph.com/magasins](http://www.gibertjoseph.com/magasins)  
[www.fnac.com](http://www.fnac.com)  
[www.placedeslibrairies.fr](http://www.placedeslibrairies.fr)  
[www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)

### Cinéma

[www.art-et-essai.org](http://www.art-et-essai.org), répertoire les salles d'art et essai de France  
[www.allocine.fr](http://www.allocine.fr), répertoire les différentes salles présentes en France ainsi que leur programme pour la semaine  
[www.feteducinema.com](http://www.feteducinema.com)

### Spectacles

[www.theatreonline.com](http://www.theatreonline.com), billetterie en ligne, conseils, critiques, bandes-annonces, avis du public... pour toutes les pièces de théâtre, one man show...  
[www.ticketac.com](http://www.ticketac.com), billetterie en ligne, programme des salles de spectacle (théâtre, concert...)  
[www.billetreduc.com](http://www.billetreduc.com), réservation de places de spectacles à prix réduits  
[www.francefestivals.com](http://www.francefestivals.com) : guide des festivals de musique

### Sport

[www.mjc-cmjcf.asso.fr](http://www.mjc-cmjcf.asso.fr), site des Maisons des Jeunes et de la culture.

[www.ucpa-vacances.com](http://www.ucpa-vacances.com), vacances sportives.

## Autres numéros

[www.hopital.fr](http://www.hopital.fr) : site créé par la Fédération Hospitalière de France

Lutte contre les discriminations :  
08 1000 5000

Samu Social : 115

Fil Santé Jeunes : 0800 235 236  
ou 32 24 (gratuit)

Pharmacie de Garde : 39 15

Numéro d'appel d'urgence par Sms/Fax pour personnes muettes ou malentendantes: 114

SOS Racisme :  
01 40 50 34 34

Secours en Mer : 16 16

Service public : 39 39

## Les petites boutiques

Attention, les petites boutiques en France pratiquent souvent des prix beaucoup plus élevés qu'en supermarché. Il est donc préférable d'y faire ses courses en dépannage. Leur avantage : elles sont ouvertes jusqu'à tard dans la nuit.

# PETITS CONSEILS

À votre arrivée en France, vous pouvez prendre contact avec la FESSEF (Fédération des Étudiants et Stagiaires Sénégalais de France).

La loi française de 1905 de séparation de l'Eglise et de l'Etat a notamment été établie pour garantir à chacun les moyens d'exercer librement sa religion, dans le respect d'autrui. En ce sens, l'exercice de sa foi se fait dans la sphère privée. Cette confidentialité facilite la cohabitation et permet la pluralité des religions et des cultures.

Respectez la législation en vigueur :  
\* Code de la route (exemple : pas d'alcool ou de téléphone portable, port de la ceinture...),  
\* Vie publique (exemple : interdiction de fumer dans les lieux publics, respect de la tranquillité du voisinage...).

Conservez soigneusement vos documents scolaires et administratifs (bulletins, banque, factures...)

Ayez toujours sur vous votre passeport et votre carte d'étudiant en cas de contrôle d'identité, et faites-en des copies qui vous serviront en cas de perte ou de vol

Profitez des journées d'intégration organisées par certains établissements pour créer votre cercle d'amis.

Avant de partir, activez le « roaming » (appels internationaux) et chargez le crédit de votre téléphone portable pour correspondre les premiers jours avec vos proches (attention au prix des appels)

# COMBIEN COÛTE...?

*Compte tenu des nombreuses réductions attachées au statut d'étudiant, la moyenne pour un budget mensuel se situe entre 800 euros en régions et 1 000 euros à Paris.*

## Repas – nourriture

- > 1 baguette de pain : 0,90 euro
- > 1 café : 1 à 2 euros
- > 1 camembert : 2 euros
- > 1 croissant : 1 euro
- > 1 kg de pâtes : 1 euro
- > 1 kg de pommes de terre : 1,45 euros
- > 1 kg de riz : 1,70 euros
- > 1 litre de lait : 1 euro
- > 6 œufs : 1,50 euros
- > 1 repas au restaurant universitaire (RU) : 3,25 euros
- > 1 repas dans un "fast-food" : 8 euros
- > 1 restaurant de quartier : 10 à 20 euros
- > 1 sandwich : 3 à 8 euros



## Santé

### Consultations médicales

- > **Généraliste** : à partir de 25 euros (16,50 euros remboursés)
- > **Psychiatre, Neuropsychiatre, Neurologue** : à partir de 39 euros (26,30 euros remboursés)
- > **Gynécologue - Ophtalmologue** : à partir de 30 euros (20 euros remboursés)
- > **Spécialiste** : à partir de 25 euros (16,50 euros remboursés)
- > **Dentiste** : au moins 30 euros (dépend du soin)

Le coût de la vie quotidienne peut varier du simple au double entre la province et Paris

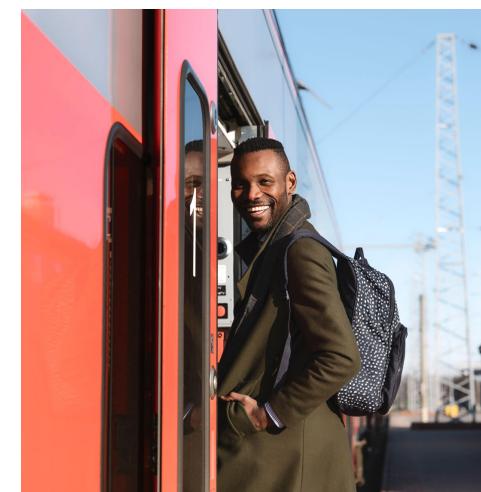


## Culture, loisirs

- > **Mobile, Internet** : un très grand nombre d'offres pour tous les budgets et selon les options.
- > **1 entrée au cinéma tarif étudiant** : environ 9 euros (certaines chaînes de cinémas proposent des cartes illimitées à environ 20 euros/mois).
- > **1 entrée au musée** : 5 à 10 euros. Certains musées et monuments nationaux sont gratuits pour les étudiants de moins de 26 ans.
- > **1 entrée à la piscine tarif étudiant** : environ 2 euros
- > **1 journal** : environ 2 euros
- > **1 livre de poche** : environ 6 euros
- > **1 nuit en chambre d'hôtel de bon confort** à partir de 70 euros
- > **1 place de théâtre** : les prix varient fortement en fonction des spectacles et de la catégorie des places. Certains théâtres, notamment à Paris, permettent au moins de 26 ans de profiter d'un tarif unique de 10 euros.

## Transport

- > **1 aller-retour Paris-Barcelone en avion** : 100 à 150 euros
- > **1 aller-retour Paris-Bruxelles-Amsterdam en Thalys** : 150 euros
- > **1 aller-retour Paris-Londres en Eurostar** : 100 à 150 euros
- > **1 aller-retour Paris-Nice en TGV** : 140 euros (si réservé suffisamment à l'avance, le prix peut descendre à 50 euros)
- > **1 carte mensuelle de transport à Paris** : 75,20 euros
- > **1 litre d'essence** : 1,50 euros
- > **1 vélo municipal** : environ 1 euro par jour. Ces services existent dans plusieurs grandes villes, les tarifs sont donc variables.



# REPRÉSENTATION DIPLOMATIQUE

**Demandez votre immatriculation consulaire dès votre arrivée en France.**

## BORDEAUX

Consulat général  
33000 Bordeaux  
Tél. : 05 56 32 62 87  
Fax : 05 56 86 28 53  
[www.consulsenbordeaux.com](http://www.consulsenbordeaux.com)

## LE HAVRE

Agence consulaire  
7, rue Pierre Brossolette  
76600 Le Havre  
Tél. : 02 35 21 10 82  
Fax : 02 35 21 16 47

## LYON

Consulat général  
97 rue Garibaldi  
69006 Lyon  
Tél. : 04 72 72 96 91  
Fax : 04 37 28 97 88

## MARSEILLE

Consulat général  
171 rue de Rome 2<sup>me</sup> étage  
13006 Marseille  
BP: 10251 13178 France  
Tél. : 04 88 15 13 80  
Fax : 04 91 53 70 30  
[www.senconsulatmarseille.com](http://www.senconsulatmarseille.com)  
[consulsenmarseille@yahoo.fr](mailto:consulsenmarseille@yahoo.fr)

## PARIS

Ambassade  
14, avenue Robert Schuman  
75007 Paris  
Tél. : 01 47 05 39 45  
Fax : 01 45 56 04 30  
[www.ambassenenparis.com](http://www.ambassenenparis.com)  
[repsen@wanadoo.fr](mailto:repsen@wanadoo.fr)

Consulat général  
22, rue Hamelin  
75116 Paris  
Tél. : 01 44 05 38 48  
Fax : 01 47 55 99 40

## Dispositif d'aide au retour et à la réinsertion

### NOUVEAU DISPOSITIF D'AIDES À LA RÉINSERTION

- AIDE À LA RÉINSERTION SOCIALE
- AIDE À LA RÉINSERTION PAR L'EMPLOI
- AIDE À LA RÉINSERTION PAR LA CRÉATION D'ENTREPRISE

Représentation Sénégal - 111, rue Joseph Gomis  
[ofisenegal@orange.sn](mailto:ofisenegal@orange.sn)



**OFII**  
OFFICE FRANÇAIS DE L'IMMIGRATION  
ET DE L'INTÉGRATION



## Votre séjour en France débute forcément à l'Institut français du Sénégal à Dakar ou à Saint-Louis!

Venez découvrir :

- nos cours de perfectionnement en français et de méthodologie universitaire à la française,
- notre médiathèque pour vos recherches et votre culture générale,
- nos événements culturels,

afin d'assurer votre installation et la réussite de vos études en France.

Pour certifier votre niveau de **langue française** et répondre aux **exigences des universités**, l'Institut français du Sénégal à Dakar et à Saint-Louis vous proposent les **certifications** nécessaires (TCF, TEF et DELF-DALF), et une **préparation optimale** grâce à son module spécifique.

L'Institut français du Sénégal est la première étape obligée de votre projet. Espaces de création, d'échange et de débats, les deux sites de Dakar et de Saint-Louis vous offrent une **immersion directe** au cœur de la **culture et de l'actualité françaises**. Concerts, danse, théâtre, cinéma, ateliers créatifs ou de formation, ne manquez pas tant d'occasions d'enrichir vos connaissances et votre profil en apprenant à mieux connaître et partager les cultures française et sénégalaise.

- Institut français du Sénégal à Dakar : 33 823 03 20 ou [jeanclaude.senghor@institutfrancais-senegal.com](mailto:jeanclaude.senghor@institutfrancais-senegal.com)
- Institut français du Sénégal à Saint-Louis : 33 938 26 26 ou [info@institutfrancais-senegal.com](mailto:info@institutfrancais-senegal.com)

L'Institut français du Sénégal, la **référence** pour une formation de **qualité** en toute sécurité !

[www.ifs.sn](http://www.ifs.sn)



# MON ESPACE ETUDIANT

## PLATEFORME D'INFORMATION & D'ORIENTATION

- Informations
- Tutos
- Actualités
- RDV pour un entretien d'informations
- Tchat avec un conseiller

Rendez-vous sur :

[monespacesn.campusfrance.org](https://monespacesn.campusfrance.org)



CAMPUS FRANCE  
Agence française pour la promotion de l'enseignement supérieur,  
l'accueil et la mobilité internationale  
Km1 Avenue Cheikh Anta Diop, Dakar  
Tél : +221 33 889 33 10



[www.senegal.campusfrance.org](https://www.senegal.campusfrance.org)

# LE RÉSEAU DES ANCIENS ÉTUDIANTS SÉNÉGALAIS DIPLOMÉS EN FRANCE

Rejoignez-nous sur  
[www.senegal.francealumni.fr](http://www.senegal.francealumni.fr)



**PROLONGEZ  
L'EXPÉRIENCE**

