

MON SÉJOUR EN FRANCE

GUIDE DE L'ÉTUDIANT 2019 / 20

WWW.SENEGAL.CAMPUSFRANCE.ORG

CAMPUS
FRANCE
campusfrance.org  SÉNÉGAL



INSTITUT
FRANÇAIS



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

Pensez dès maintenant au visa : Initiez votre demande sur France-Visas, le site officiel des visas pour la France :

- 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 2019

- **Dates de dépôt des demandes :** dès le 1^{er} juin 2019 - jusqu'au 10 août 2019
 - **Dépôt après le 10 août 2019 :** aucun traitement garanti avant la date de votre rentrée
- **Délai d'instruction des demandes : 3 semaines**

Ce livret a pour vocation de vous aider à vous retrouver dans le dédale des 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)

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

**La France,
4^e pays
d'accueil
pour les
étudiants
étrangers
et 1^{er} pays
d'accueil non
anglophone**

CHOISIR LA FRANCE

p.7 A L'ARRIVÉE

La douane

L'inscription définitive

Le titre de séjour



VIVRE EN FRANCE

p.10 LOGEMENT

Les types de logement

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.23 SANTÉ

S'assurer

Se soigner

Numéros utiles

p.26 RESTAURATION

Supermarchés

Restaurants

p.28 LOISIRS

Culture

Loisirs

Sport

Vie associative

Lieux de culte

p.32 PETITS CONSEILS

p.34 REPRÉSENTATION DIPLOMATIQUE



La France,
1^{ère} destination
touristique
mondiale

Site officiel
du tourisme en France
www.france.fr

Portail cartographique de la
France (IGN)
www.geoportail.gouv.fr/accueil

Offices de Tourisme
et Syndicats d'Initiative
www.tourisme.fr

A 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 au Sud. Le territoire français ne s'arrête pas aux frontières de l'hexagone. La France comprend aussi de nombreux territoires d'outre-mer qui s'étend au-delà sur les deux hémisphères de notre planète (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 producteur agricole de l'Union Européenne. La viticulture occupe une place particulière puisque la France est le premier 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.

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 son secteur du luxe et le tourisme : elle est le premier pays d'accueil touristique au monde.

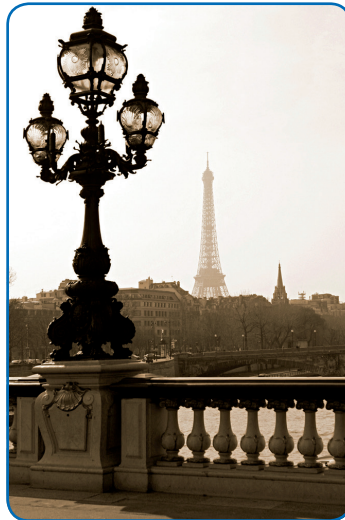
CLIMAT

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 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 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, Egalité, Fraternité

Fête nationale : 14 juillet

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

Superficie : 675 417 km², dont 543 965 km² en France métropolitaine (environ 3 fois le Sénégal)

Monnaie : Euro

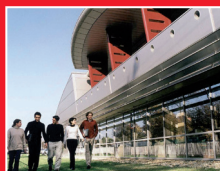
En France, comme dans 17 États membres de l'Union Européenne, la monnaie est l'Euro : 1€ = 655.957 FCFA

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.

Choisir la France



► Répartition des étudiants sénégalais en France



FESSEF

www.fessef.fr : Fédération des étudiants et stagiaires sénégalais de France Regroupement d'associations, d'étudiants et de stagiaires sénégalais en France pour la promotion et la défense de leurs intérêts collectifs. Elle édite un livret d'accueil « Etudier en France » à destination des étudiants sénégalais.

► Sitographie

www.france.fr : site officiel de la France
www.meteofrance.com : prévision météorologique sur toute la France

A 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 devises¹. 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.

► Exemption de droits de douane

Vous pouvez être exempté 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.

En université, 2 formes d'inscription existent : administrative et pédagogique.

► 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

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 2018/19 et sera réévalué chaque année.

¹ Devises : Monnaie considérée dans son rapport aux autres monnaies



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.

► 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, adresser à l'OFII par lettre recommandée avec accusé de réception :

- le formulaire de demande d'attestation OFII visé par l'autorité ayant délivré le visa et complété par le demandeur ;
- la copie des pages du passeport où figurent les informations l'identité du titulaire et le cachet attestant de l'entrée en France ou dans l'Espace Schengen.

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

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

À savoir

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

- www.service-public.fr, site officiel de l'administration française.
- www.douane.gouv.fr, site officiel de la douane française.
- www.ofii.fr, site officiel de l'Office Français de l'Immigration et de l'Intégration.



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

A 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 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 seront mis en place par les Ambassades et pas les universités.



Logement

Trouver un logement est une des 1^{ères} 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 Œuvres Universitaires et Sociales (CROUS) entre mi-janvier et fin avril de l'année de votre rentrée, 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^{ème} 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 prévoir une caution du montant du loyer environs.

En internat

Certains établissements, notamment les lycées, proposent aux étudiants en BTS ou CPGA 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.

► 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). Ce cas particulier vous permet de

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.

DSE - Dossier Social Etudiant

La demande de bourse et/ou logement en Cité U est formulée par l'intermédiaire du Dossier Social Etudiant (DSE). Une procédure en ligne et unique via le portail messervices.etudiant.gouv.fr



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 proprié-

taire. Le logement doit disposer au moins d'une pièce principale ayant soit une surface habitable au moins égale à 9 m² et une hauteur sous plafond au moins égale à 2,20 m, soit un volume habitable au moins égal à 20 m³.

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 civile² 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 m² au minimum si vous êtes seul, 16 m² pour un couple, 7 m² par occu-

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



pant 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^{er} jour du mois suivant votre entrée dans le logement. Par exemple, si vous avez emménagé entre le 1^{er} et le 30 septembre, vos droits à l'aide au logement prendront effet à partir du 1^{er} 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.

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 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 en sus de votre loyer mensuel.

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.

► Sitographie

Organismes officiels

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

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, Caisse d'Allocation Familiales pour les aides au logement.

www.cnous.fr : Centre National des Œuvres Universitaires et Sociales, agence nationale de la vie étudiante.

Résidences étudiantes privées

www.adele.org

www.estudines.com

www.lokaviz.fr

www.nexity.studea.com

Internat

www.education.gouv.fr/annuaire/internat,

Annuaire des internats en France

Annonces de particuliers

www.pap.fr

www.entrepaticuliers.com

www.paruvenu.fr

www.seloger.com

www.explorimmo.com

www.leboncoin.fr

Colocation

www.colocation.fr

www.apartager.com

www.recherche-colocation.com

fr.chambrealouer.com

www.lacartedescolocs.fr

www.mapiaule.com

Comparateur d'assurances

www.assurland.com

www.empruntis.com

www.lelynx.fr

www.hyperassur.com

www.lesfurets.com

Agences d'électricité et gaz

www.gdfsuez-dolcevita.fr

www.direct-energie.com

www.poweo.com

france.edf.com

VISALE Connecte emploi et logement

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

Privés

www.studely.com

www.mobilites-carrieres.com

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...).



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

Budget

Partir étudier en France nécessite d'avoir pensé aux ressources financières dont vous disposez

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^{ère} 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 !

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'étude : de 400€ en université à 8000€ en école de commerce privée,

- Grande nouveauté de la rentrée 2018-2019 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 (équivalent à un mois de loyer), 1^{er} 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 !

► Pour la demande de visa

Après votre procédure Étude en France, vous pouvez déposer votre demande de visa. Dans votre dossier, vous devez justifier de :

- Votre hébergement pour les 3 premiers mois minimum
- Vos moyens financiers : 615€/mois ou la moitié si vous êtes hébergé gratuitement en France

Retrouvez toute l'information sur le visa étudiant, le dépôt et l'examen des demandes sur le site France-Visas, le site officiel des visas pour la France.

► Si vous êtes boursier du gouvernement sénégalais

La bourse ne dispense pas de justifier d'un engagement bancaire de 615€. Vous devrez compléter le montant de votre bourse jusqu'à concurrence de cette somme.

Rapprochez-vous du Service de Gestion des Étudiants Sénégalais à

l'Étrangers (SGEE), prévoyez tout de même une avance d'argent sur plusieurs mois en attendant que les versements de la bourse soient effectifs

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.

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

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. A 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

En cas de grandes difficultés financières, il ne faut pas hésiter à vous adresser aux assistantes sociales du CROUS qui peuvent vous aider à résoudre vos problèmes financier.



Recevoir de l'argent depuis l'étranger

Les guichets de La Poste proposent le service Western Union, MoneyGram et Ria pour un transfert ou une réception d'argent dans des conditions de sécurité et de rapidité optimales. 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. Egalement, 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 chères 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.

Skype est l'une des messageries les plus utilisés 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, Service de Gestion des Etudiants Sénégalais à l'Etranger.

Banque

www.westernunion.com, une des sociétés proposant du transfert d'argent.
www.lesclesdelabanque.com, vous aide à comprendre le système bancaire français.



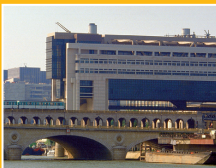
www.moneygram.fr
www.riafinancial.com
www.riamoneytransfer.com

Astuces pour payer moins cher

www.cityzenbox.fr et www.planreduc.com, proposent des coupons de réductions.
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, 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, répertorie les dates de soldes.
www.leboncoin.fr

Combien coûte

- 1 baguette de pain : 0.90€
- 1 café : 1.20€
- 1 croissant : 1€
- 1 kebab ou grecque (chawarma) : 5€
- 1 repas au restau universitaire : 3.10€
- 1 repas dans un « fast-food » : 7€
- 1 entrée au cinéma (tarif étudiant) : 7.50€
- 1 carte téléphonique pour l'Afrique : 7.50€
- 1 ticket bus/métro : entre 1.20€ et 2€
- 1 carte orange Jokko (carte SIM spéciale appel France/Sénégal) : 9.90€



Transports

Pour les longs trajets ou les déplacements quotidiens, vous aurez le choix entre de nombreux moyens de transport

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, RER³, métro, tramway...

Quelque 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 RATP⁴ et celui de la banlieue par la SNCF⁵.

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.

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

³ Réseau Express Régional

⁴ Régie Autonome des Transports Parisiens

⁵ Société Nationale des Chemins de Fer français

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 à plus de 40€. 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 (TER⁶, Corail, TGV⁷...). 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 »...).

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.

Combien coûte

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 : <http://vosdroits.service-public.fr>

⁶ TER : Train Express Régional

⁷ TGV : Train à Grande Vitesse



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 env. 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, transports en commun à Paris

www.imagine-r.com, forfait spécial étudiant proposé par la RATP

www.velov.grandlyon.com, location de vélo à Lyon

www.vlille.fr, location de vélo à Lille

www.velib.paris.fr, location de vélo à Paris

www.pacamobilite.fr

www.cartreize.com

www.rtm.fr

Déplacements à travers la France

www.voyages-sncf.com, consultation et réservation de billets en ligne de la SNCF

www.covoiturage.fr, un des sites les plus populaires de covoiturage devenu payant.

www.airfrance.fr, site officiel de la compagnie aérienne nationale

Ventres.ouigo.com, Billet de train grandes lignes à prix réduits

www.idtgv.com, Billet de train pas cher

www.blablacar.fr, BlaBlaCar: Voyagez moins cher en covoiturage

www.flixbus.fr, www.fr.ouibus.com, FlixBus et OuiBus : Voyages en bus pas chers en France & Europe dès 5€

Déplacements à l'étranger

www.eurolines.fr, réseau de transport par car en Europe

www.interrailnet.com, vente en ligne de pass pour voyager en train à travers l'Europe

www.isic.fr, site officiel de la carte internationale étudiant

Fr.idbus.com, Voyagez en car à prix mini

Offres de voyages à prix avantageux

www.voyagermoinscher.com, vente de billets d'avion et de séjour à prix réduits

www.capcampus.com, site d'informations diverses dédié aux étudiants

www.lastminute.com

www.kelbillet.com

www.trocdestrains.com





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 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 de « mutuelle étudiante », ces organismes gèrent la part complémentaire (comme une mutuelle traditionnelle) mais également la part obligatoire (la sécurité sociale). 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'État 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.

Les
assurances
obligatoires

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

Couverture sociale et âge

Vous avez plus de 28 ans au 1^{er} 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.



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 : site de l'assurance maladie

Mutuelles

www.devismutuelle.com pour faire le comparatif des mutuelles complémentaires santé.

www.lmde.com, La Mutuelle Des Etudiants

www.mep.fr, (Languedoc- Roussillon, PACA).

www.mgel.fr, (Alsace, Champagne-Ardenne, Lorraine).

www.smeba.fr, (Bretagne, Pays-de-la-Loire).

www.smeco.fr, (Centre, Poitou-Charentes).

www.smeno.com, (Nord, Normandie, Pas-de-Calais, Picardie).

www.smerag.fr, (Antilles, Guyane)

www.smereb.fr, (Bourgogne, Franche-Comté).

www.smerep.fr, (région parisienne)

www.smerra.fr, (Auvergne, Rhône-Alpes).

www.vittavi.net, (Aquitaine, Limousin, Midi-Pyrénées).

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.

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...).

✚ **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...



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

Autres numéros

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.



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 également 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 sandwiches, 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.



A 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, Pour connaître les lieux et jours de marchés en France.

www.cnous.fr/_vie_36.htm, Pour obtenir les coordonnées du Resto U le plus proche de chez vous.

www.resto.fr, Pour trouver le restaurant de votre envie du moment.

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.

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 orga-

nisée 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).

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, 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.

Musées

Certains musées sont gratuits tous les 1^{ers} dimanches du mois, profitez-en !



Tous les lieux culturels pratiquent une réduction pour les étudiants et proposent des formules d'abonnement

Quant aux librairies, elles vous seront utiles lorsque vous souhaiterez 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 ECTS⁹, 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)

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

⁹ ECTS : European Credit Transfer and accumulation System

Cinéma

Chaque année à la fin du mois de juin, les Français célèbrent la fête du cinéma. Pendant 4 jours, pour une place de cinéma achetée à plein tarif, toutes les séances suivantes sont à 2,50€.

Le 21 juin, à l'avènement de l'été, la France fête toutes les musiques. Les rues sont alors envahies de différentes formations musicales, du groupe rock au concerto de musique classique.

Plus d'information sur fetedelamusique.culture.fr

Vie associative

Il existe des associations d'étudiants sénégalais dans la plupart des villes étudiantes en France. Renseignez-vous auprès du Bureau de la Vie Etudiante (BVE) de votre établissement qui vous donnera leur contact.



La France
compte plus
de 2 millions
d'associations

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).

► Sitographie

Tourisme

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

Librairies

www.gibertjoseph.com/magasins
www.fnac.com
www.placesdeslibrairies.fr
www.amazon.fr

Cinéma

www.art-et-essai.org, répertorie les salles d'art et essai de France
www.allocine.fr, répertorie les différentes salles présentes en France ainsi que leur programme pour la semaine
www.feteducinema.com

Spectacles

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, billetterie en ligne, programme des salles de spectacle (théâtre, concert...)
www.billetreduc.com, réservation de places de spectacles à prix réduits
www.francefestivals.com : guide des festivals de musique

Sport

www.mjc-cmjcf.asso.fr, site des Maisons des Jeunes et de la culture.
www.ucpa-vacances.com, vacances sportives.

Petits conseils

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)

La loi française de 1905 de séparation de l'Église et de l'État 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.

Information pratique



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

LE HAVRE

Agence consulaire

7, rue Pierre Brosolette

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^{ème} étage

13006 Marseille

BP: 10251 13178 France

Tél. : 04 88 15 13 80

Fax : 04 91 53 70 30

www.senconsulatmarseille.com

consulsenmarseille@yahoo.fr

PARIS

Ambassade

14, avenue Robert Schuman

75007 Paris

Tél. : 01 47 05 39 45

Fax : 01 45 56 04 30

www.ambasseneneparis.com

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

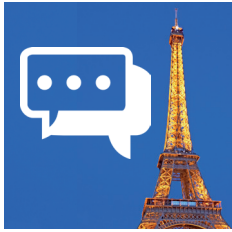
- AIDE À LA RÉINSERTION SOCIALE
- AIDE À LA RÉINSERTION PAR L'EMPLOI
- AIDE À LA RÉINSERTION PAR LA CRÉATION D'ENTREPRISE

Représentation Sénégal - 111, rue Joseph Gomis
ofiisenegal@orange.sn



OFII

OFFICE FRANÇAIS DE L'IMMIGRATION
ET DE L'INTÉGRATION



PERFECTIONNEMENT

universitaire en français

Vous souhaitez suivre vos études en France
et vous donner toutes les chances pour réussir votre intégration dans le système universitaire français ?

L'**Institut Français de Dakar** propose **des cours spécialisés** pour les candidats qui ont déposé un dossier sur la plateforme *Études en France*. Venez apprendre les codes et les méthodologies des études en France.

Donnez-vous toutes les chances pour perfectionner vos compétences universitaires en français.

Vous développerez vos compétences de compréhension para-verbale et comprendrez les non-dits dans la conversion française, vous apprendrez à être percutant en 10 mn lors d'une présentation orale, saurez convaincre votre auditoire et vous saurez adapter votre discours tant à l'écrit qu'à l'oral en fonction de votre interlocuteur (étudiant, enseignant etc.).

Renseignements :

Jean-Claude Senghor

Tel : 33 823 03 20

jeanclaudio.senghor@institutfrancais-senegal.com

Pour attester de votre niveau de français pensez également au Tests DELF / DALF !

Diplôme d'études en langue française

Le test sera une pièce en plus dans votre dossier et renseignera les universités

françaises sur **la qualité de votre candidature.**

Pour vous inscrire aux différentes sessions, **rendez vous à l'accueil de l'Institut Français**, 89 rue Joseph Gomis, Dakar.



LE RÉSEAU DES ANCIENS ÉTUDIANTS SÉNÉGALAIS DIPLÔMÉS EN FRANCE

REJOIGNEZ-NOUS SUR

www.senegal.francealumni.fr



**PROLONGEZ
L'EXPERIENCE**



**INSTITUT
FRANÇAIS**