université de TOURS

GUIDE D'ACCUEIL
DE L' ÉTUDIANT D' ÉCHANGE

SOMMAIRE

INTRODUCTION

> BIENVENUE À TOURS 6
> UN APERÇU DE TOURS ET DE L'UNIVERSITÉ 8
> CALENDRIER UNIVERSITAIRE 10
> PLAN DES CAMPUS 12

PRÉPARER MON ARRIVÉE

> VISA & TITRE DE SÉJOUR 16
> TROUVER UN LOGEMENT 18
> PRÉVOIR SON BUDGET 24
> ORGANISER SON TRAJET 26
> CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER 29

À MON ARRIVÉE

> EMMÉNAGER 32
> FINALISER MON INSCRIPTION À L'UNIVERSITÉ 36
> GÉRER MON ASSURANCE SANTÉ 38
> OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE 40
> SOUSCRIRE MES AUTRES ASSURANCES 41
> CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER 43

ÉTUDIER À TOURS

> LES ESSENTIELS

- Le système LMD 46
- Les campus 47
- Le déroulement des cours 50
- Le choix des cours 51
- Les examens 51
- Les référents administratifs 52
- Améliorer mon niveau de Français 53

> MA VIE ÉTUDIANTE

- La semaine d'orientation 54
- La réunion d'information de rentrée 54
- Mes outils pédagogiques 54
- Carte européenne d'étudiant 56
- Les bibliothèques 57
- Le Sport et la Culture 58
- Faire de nouvelles connaissances 60

VIVRE À TOURS

> LA CULTURE FRANÇAISE

- Habitudes et Codes sociaux 64
- Un point sur la législation française 67
- Pour votre sécurité : Conseils 68
- Choc interculturel 69

> LA VIE QUOTIDIENNE

- Se restaurer 70
- Faire son shopping 72
- Communiquer 74
- Se déplacer 75
- Se soigner 78
- Travailler en France 81

PRÉPARER MON DÉPART

> CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER 85

BONUS ! APPLICATIONS UTILES 86

INTRODUCTION

> BIENVENUE À TOURS

> UN APERÇU DE TOURS ET DE L'UNIVERSITÉ

> CALENDRIER UNIVERSITAIRE

> PLAN DES CAMPUS

INTRODUCTION

BIENVENUE À TOURS !

Chers étudiants,

Nous sommes heureux de vous recevoir à l'Université de Tours (UT) pour un échange universitaire ! Vous avez choisi Tours pour suivre vos études et vous avez fait le bon choix!

La ville de Tours située à 1 heure de Paris en TGV, est au coeur de la région Centre-Val de Loire, dans le département de l'Indre et-Loire. Elle se trouve au confluent de la Loire et du Cher et s'étend du nord de la Loire (Tours Nord, Saint- Symphorien, Sainte-Radegonde) au sud du Cher (quartiers des Deux Lions, des Fontaines, du Parc de Grandmont).

Sur une ligne imaginaire, elle se trouve au milieu de la carte de France, à la limite entre Nord et Sud et bénéficie grâce à cela d'un climat assez clément.
Il y fait bon en été (le temps est chaud et assez sec) et pas trop froid en hiver (quelques rares journées de neige), le printemps y est doux et l'automne agréable.

Tours est réputée pour être l'une des villes françaises où l'on parle le Français le plus pur et sans accent. Elle est aussi la ville principale d'une région réputée pour son patrimoine culturel, historique et gastronomique. De grands auteurs de la littérature française, des rois et d'importants personnages y ont séjourné, et chacun a décrit cette région ou y a laissé son empreinte.

Les châteaux de la Loire, les vignes, la gastronomie, Balzac, Ronsard, Rabelais, Léonard de Vinci, Saint Martin et bien d'autres seront bientôt pour vous des noms associés à des souvenirs de bons moments passés parmi nous !

Nous avons rassemblé dans ce guide toutes les informations utiles et pratiques afin que vous puissiez préparer au mieux votre séjour à l'UT et qu'une fois sur place, vous puissiez tirer tous les bénéfices de votre mobilité d'échange, tant au niveau académique qu'au niveau personnel.

Nous espérons que vous passerez un excellent séjour à Tours et sommes là pour vous aider avant, pendant, et même après votre séjour !

A très bientôt à Tours !

L'équipe de la Direction des Relations Internationales
60 rue du Plat d'Etain, bâtiment A, rez-de-chaussée à droite !

INTRODUCTION

UN APERÇU DE TOURS ET DE L'UNIVERSITÉ

L'UNIVERSITÉ DE TOURS EN UN COUP D'OEIL

CRÉATION DE L'UNIVERSITÉ DE TOURS EN 1970
(initialement sous le nom de François Rabelais)

UNIVERSITÉ PUBLIQUE MULTIDISCIPLINAIRE

30.000 ÉTUDIANTS

3200 ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX
représentant 130 nationalités
incluant 500 étudiants d'échange

330 accords Erasmus
dans 29 pays européens
avec 200 partenaires

Plus de 160 accords hors-Europe

1200 ENSEIGNANTS & ENSEIGNANTS-CHERCHEURS
1300 PERSONNELS TECHNIQUES & ADMINISTRATIFS

36 LABORATOIRES DE RECHERCHE
Sciences de la Vie & de la Santé

Sciences & Technologie

Sciences Humaines & Sociales

7 FACULTÉS
Lettres & Langues

Arts & Sciences Humaines

Droit, Economie
& Sciences Sociales

Sciences & Technologie

Sciences Pharmaceutiques

Médecine

Centre d'Etudes Supérieures
de la Renaissance

+ 1 Ecole d'Ingénieur
« Polytech Tours »

+ 2 Instituts Universitaires
de Technologie (IUT)

LA VILLE DE TOURS EN UN COUP D'OEIL

140.000 HABITANTS
APPELÉS « TOURANGEAUX-TOURANGELLES »
une ville dynamique à taille humaine

SITUÉE À 1 HEURE DE PARIS
en Train à Grande Vitesse (TGV),
au coeur de la Vallée de la Loire

CLIMAT TEMPÉRÉ OCÉANIQUE
les étés sont chauds (~30°C max)
et les hivers doux (~0°C min)

CAPITALE DE LA TOURAINE
où coule le fleuve Loire,
inscrit au patrimoine mondial
de l'UNESCO

CONSIDÉRÉE COMME LE BERCEAU HISTORIQUE DE LA LANGUE FRANÇAISE

UNE VILLE RENOMMÉE POUR SA GASTRONOMIE, SES VINS, ET SON « ART DE VIVRE »

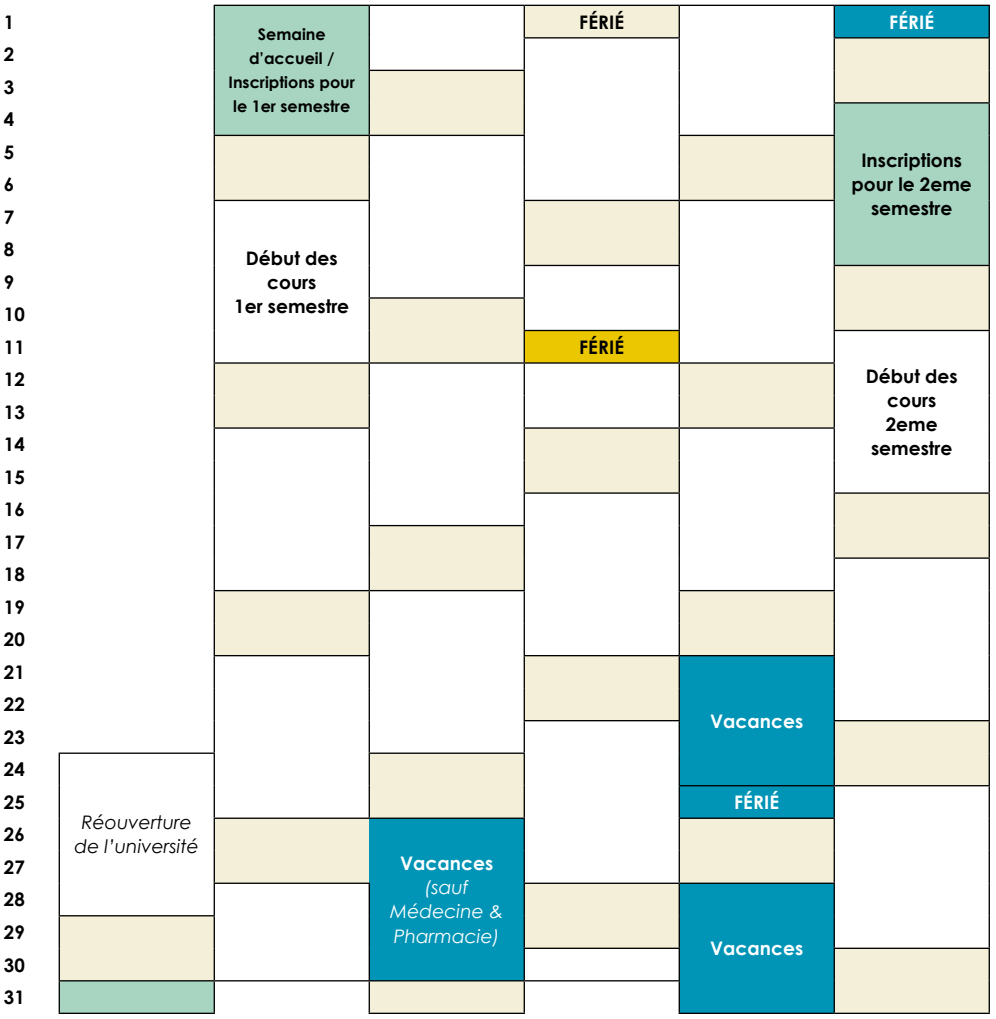
TERRITOIRE DE GRANDS NOMS
François Rabelais,
Leonard De Vinci,
Pierre de Ronsard,
René Descartes,
Honoré de Balzac...

ENTOURÉE PAR DES CHÂTEAUX PARMI LES PLUS IMPORTANTS DE L'HISTOIRE FRANÇAISE
Chenonceau,
Chambord,
Amboise,
Azay-le-Rideau,
Blois,
Chinon...

INTRODUCTION

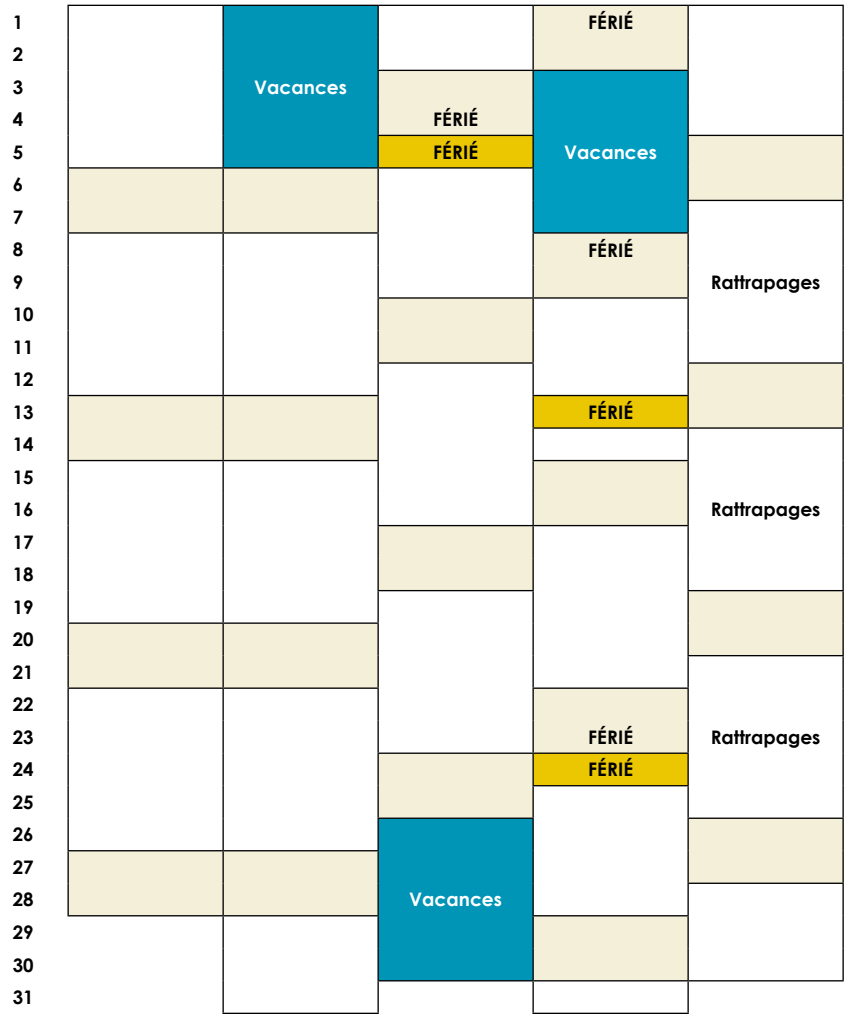
CALENDRIER UNIVERSITAIRE

1er semestre : Du lundi 7 septembre au vendredi 18 décembre 2020
2ème semestre : Du lundi 11 janvier au vendredi 21 mai 2021



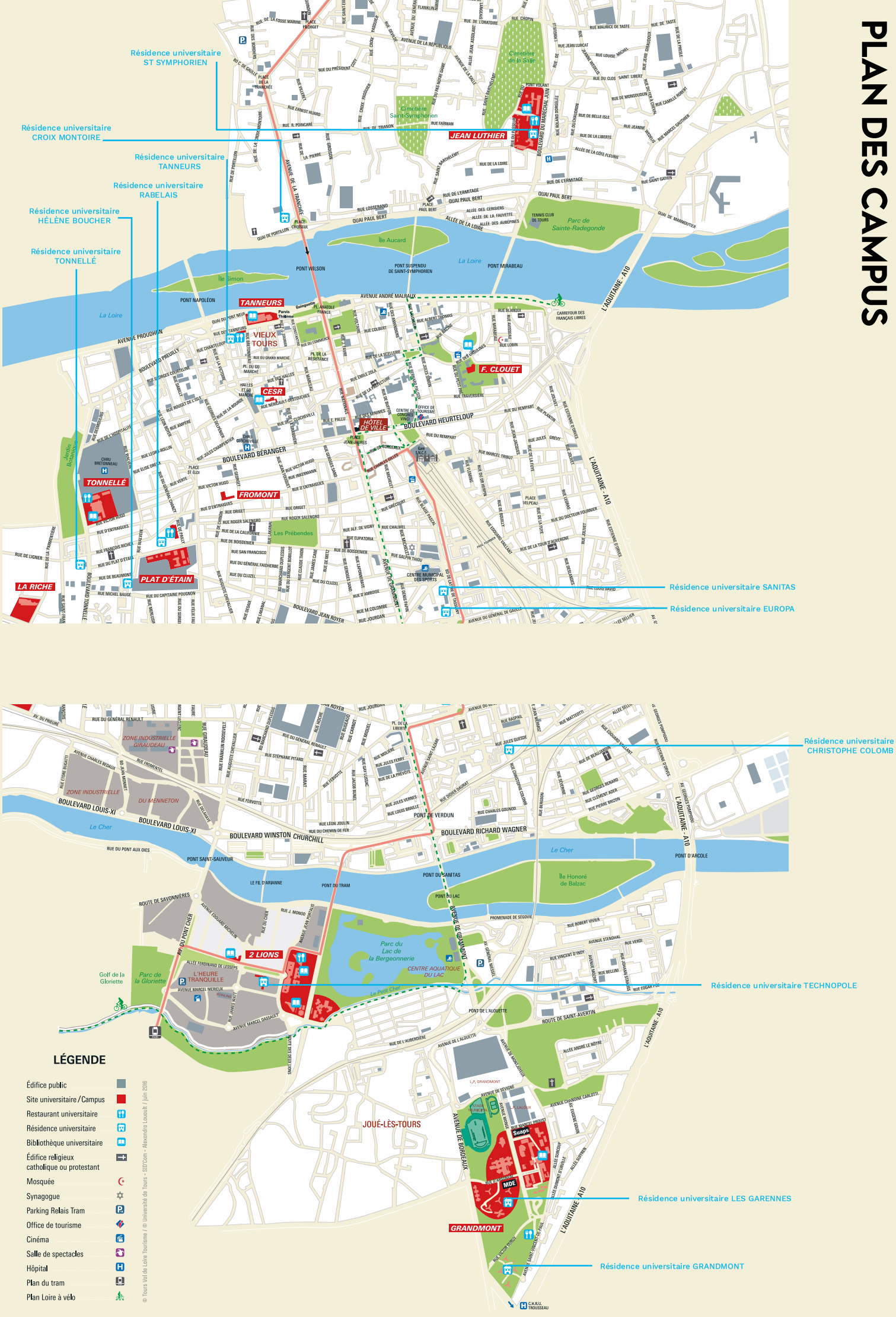
JOURS FÉRIÉS

1 novembre	Toussaint	**8 mai**	Victoire 1945
11 novembre	Armistice de 1918	**13 mai**	Ascension
25 décembre	Noël	**23 mai**	Dimanche de Pentecôte
1er janvier	Jour de l'An	**24 mai**	Lundi de Pentecôte
4 avril	Dimanche de Pâques	**14 juillet**	Fête Nationale
5 avril	Lundi de Pâques	**15 août**	Assomption
1er mai	Fête du Travail		



Weekends *Vacances* *Jours fériés*

PLAN DES CAMPUS



© Tours Val de Loire Tourisme / © Université de Tours - SIDCom - Alexandra Loucuk / Juin 2016

PRÉPARER MON ARRIVÉE

> VISA & TITRE DE SÉJOUR

> TROUVER UN LOGEMENT

> PRÉVOIR SON BUDGET

> ORGANISER SON TRAJET

> CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER

VISA & TITRE DE SÉJOUR

DEMANDER UN VISA

Vous n'êtes pas de nationalité européenne?

Vous ne venez pas d'un pays faisant partie de l'Espace Economique Européen?

Alors vous aurez besoin de faire une demande de visa si vous venez étudier à l'UT.

Cette demande devra être effectuée avant votre période de mobilité au Consulat de France de votre pays de résidence.

Vous devrez demander un Visa long séjour valant titre de séjour, mention «étudiant» (VLS-TS).

Ce Visa vous permettra de séjourner en France de 4 mois à 1 an afin d'y suivre des études et également de :

- voyager librement dans tous les pays de l'espace Schengen.
- travailler 964 heures par an, soit 20 heures par semaine, pour compléter vos ressources.
- bénéficier de VISALE, la caution locative étudiante gratuite,
- recevoir une allocation logement de la CAF,
- prolonger votre séjour au-delà de la durée de validité du titre de séjour délivré.

https://france-visas.gouv.fr/web/france-visas/etudiants

PROCÉDURE CAMPUS FRANCE

Pour les étudiants d'échange non ressortissants de l'Union Européenne et dont le pays fait partie de la liste ci-dessous, vous devez suivre la procédure sur le portail «Etudes en France».

Le dossier que vous allez créer permettra de préparer votre demande de visa pour études. Votre demande de visa sera automatiquement transmise aux autorités consulaires françaises de votre pays de résidence via cette plateforme.

Pays concernés par cette procédure:

Algérie,
Argentine
Bénin
Brésil
Burkina Faso
Burundi
Cameroun
Chili
Chine
Colombie
Comores
Congo
Corée du Sud
Côte d'Ivoire
Djibouti
Egypte
Etats-Unis
Gabon
Guinée
Haïti
Inde
Indonésie,
Iran
Japon
Koweit
Liban
Madagascar
Mali
Maroc
Maurice
Mauritanie
Mexique
Nigéria
Pérou
R.D. du Congo
Russie
Sénégal
Singapour
Taïwan
Tchad
Togo
Tunisie
Turquie
Vietnam

https://www.campusfrance.org/fr

LA PROCÉDURE DE L'OFFICE FRANÇAIS DE L'IMMIGRATION ET DE L'INTÉGRATION (OFII)

Vous devez déposer votre dossier de demande de visa auprès du consulat de France dans votre pays d'origine. Vous devez joindre à ce dossier le formulaire de « demande d'attestation OFII ».

Le consulat vous remettra votre visa et le formulaire de « demande d'attestation OFII » revêtu du cachet du consulat.

Dans les 3 mois suivant votre arrivée en France, vous devez valider en ligne votre visa à l'adresse suivante :

https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr

Cette démarche simple vous garantit un séjour régulier en France. Vous aurez besoin :

- D'une adresse mail valide,
- Des informations figurant sur votre visa,
- De communiquer votre date d'entrée en France,
- De votre adresse de résidence en France,
- De votre carte de paiement pour payer en ligne la taxe de délivrance d'un titre de séjour (coût = 60€)

Si vous n'effectuez pas la démarche dans les 3 mois, vous ne serez plus en séjour régulier sur le territoire français et, en conséquence, vous ne pourrez pas franchir à nouveau la frontière de l'espace Schengen.

Vous trouverez plus d'informations sur la démarche sur le lien suivant :

https://www.campusfrance.org/fr/comment-valider-votre-visa-long-sejour-a-votre-arrivee-en-france

PRÉPARER MON ARRIVÉE

TROUVER UN LOGEMENT

LES RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES (VOIR PAGE 33)

Il existe 12 résidences universitaires réparties sur les différents quartiers de la ville.
Vous en trouverez la description, des photos et des vidéos sur le site du Centre Régional des Oeuvres Universitaires et Scolaires (le CROUS est l'organisme public d'aide aux étudiants qui gère les logements, la restauration, et les bourses universitaires...)

https://www.crous-orleans-tours.fr/logements/nos-residences/tours/

Qui peut en bénéficier ?
Vous devez être inscrit(e) :
- soit dans le cadre d'un programme ou d'un accord international (programme intergouvernemental entraînant l'attribution d'une bourse du gouvernement français ou d'un gouvernement étranger, programme inter-universitaire).
- soit à titre individuel en Master 2ème année ou en Doctorat.

Type de logement / Budget nécessaire
Loyer (tarifs 2019-2020):

- Chambre individuelle de 9 m² (de 224€ à 255€ par mois)
- Chambre individuelle de 12 m² (environ 267€ par mois)
- Studio individuel de 18 m² (de 355€ à 399€ par mois)
- Appartement de 30 à 40 m² en colocation (de 246€ à 276€ par personne)

Caution : 1 mois de loyer

Garant :
Le garant est la personne qui paierait pour vous au cas où vous ne payeriez pas votre loyer. Il est obligatoire d'avoir un garant résidant dans l'Union Européenne.
Pour plus de détails, voir page 22 « Ce qu'il faut savoir ».

Durée de l'hébergement :
Contrat obligatoire de 9 mois à 12 mois selon le type de logement sauf pour les étudiants en programme Erasmus et les étudiants en programme d'échange pour lesquels il n'y a pas de durée obligatoire.

COMMENT POSTULER À UN LOGEMENT UNIVERSITAIRE ?

Attention : le nombre de places est limité et il est prudent d'effectuer votre demande le plus tôt possible en sollicitant Frédéric Soreau qui centralise toutes les demandes des étudiants d'échange : incoming.mobility@univ-tours.fr

Les dossiers de demande de logement en résidence universitaire sont à renvoyer au plus tard :
- mi-juin 2020 pour les étudiants séjournant à Tours au 1er semestre 2020-2021 ou l'année entière 2020-2021
- fin novembre 2020 pour les étudiants séjournant à Tours au 2ème semestre 2020-2021

Chambre universitaire type

L'équipement de mon logement universitaire

- Contrairement aux studios, il n'y a pas de cuisine dans les chambres mais des cuisines collectives à chaque étage, pour que vous puissiez préparer vos repas.
Chaque chambre dispose par contre d'un frigo.

- Chaque chambre est équipée au minimum d'un lit simple avec matelas, d'un bureau et d'une chaise, et d'une étagère, un placard ou une penderie.

- La plupart possèdent également une cabine de toilette tri-fonction (WC, douche et lavabo) ou au minimum un lavabo (dans ces cas-là les douches sont disponibles sur le palier à chaque étage).

- Les résidences sont équipées de laveries, de matériel de nettoyage (balai, ramasse-poussière), de salles informatiques avec accès à internet, de salles de travail et de salles TV (merci de vérifier les spécificités de chacune sur le site).

- Toutes sont desservies par le service de bus de la ville de Tours.

- Conformément à la législation, il est interdit de fumer dans les résidences.

BON À SAVOIR !

Ce qui n'est (généralement) pas fourni

- Le linge de lit : draps, couettes, couvertures et oreillers (mais vous pouvez louer un «kit literie» auprès de votre résidence, 25€ à titre indicatif)

- Le linge de toilette

- La vaisselle, les couverts et les ustensiles de cuisine (mais vous pouvez louer un «kit vaisselle» auprès de votre résidence, 15€ à titre indicatif)

- Les appareils électroménagers tels que bouilloires, cafetières, radio-réveil et lampe de bureau par exemple

- Télévision

- Téléphone

TROUVER UN LOGEMENT

LES LOGEMENTS PRIVÉS

Vous pouvez également choisir de louer une chambre ou un appartement auprès de propriétaires privés.

Attention, pour ce type d'hébergement, vous devrez être autonome, et dialoguer directement avec votre propriétaire. L'Université ne peut pas garantir la qualité d'un logement privé.

Cherchez un logement dit «meublé» : cela signifie que les équipements de base sont intégrés pour permettre au locataire d'y, dormir, manger et vivre correctement.

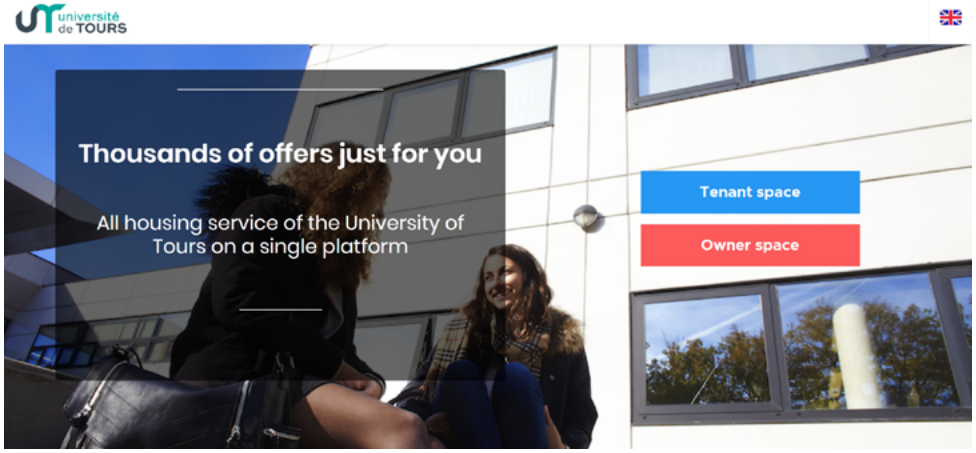
> STUDAPART

L'université met à votre disposition sa plateforme de logement en ligne pour vous aider à trouver un logement privé, une colocation ou une chambre chez l'habitant.
Du dossier de location à la réservation du logement, toutes les démarches s'effectuent sur la plateforme.
L'avantage ? Toutes les annonces sont vérifiées et certifiées par Studapart afin de vous éviter des problèmes éventuels !

https://univ-tours.studapart.com/fr/

Si vous n'êtes pas encore étudiant à Tours, connectez-vous à la plateforme avec l'identifiant «HOUSINGUNIVTOURS»

Le prestataire s'appelle « Studapart » et met en place un système de garant pour les étudiants.



> LES RÉSIDENCES ÉTUDIANTES PRIVÉES

Tours compte plusieurs résidences étudiantes privées:

- Les Estudines
  https://www.estudines.com/
- Odalys Campus
  https://www.odalys-campus.com/
- Nexity Studea
  https://www.nexity-studea.com/

> LES AGENCES IMMOBILIÈRES

Vous pouvez faire appel à une agence immobilière qui vous aidera à trouver un logement qui correspond à vos besoins.

Des frais d'agence (honoraires) seront à payer. Leur montant correspond généralement à 1 mois de loyer.

la demande de garant est systématique pour pouvoir louer un logement privé.

> LES PETITES ANNONCES

Vous pouvez aussi rechercher un logement en consultant les petites annonces dans le journal local (La Nouvelle République) ou encore sur les sites web spécialisés. Attention, ces annonces ne sont pas vérifiées, méfiez-vous des arnaques!

Quelques sites de Petites annonces:

www.lanouvellerepublique.fr

www.lokaviz.fr

www.housinganywhere.com

https://logement.studyrama.com/

www.paruvendu.fr

www.leboncoin.fr

www.pap.fr

www.appartager.com
(annonces de colocation)

LOGEMENT TEMPORAIRE

Un logement temporaire pourrait vous etre utile si :
- vous arrivez trop tard pour pouvoir récupérer vos clés au secrétariat de votre résidence universitaire (voir page 32) ;
- vous ne prévoyez pas d'habiter en résidence universitaire et que vous n'avez pas encore de logement privé.

Voici donc quelques pistes de logement temporaire pour passer une nuit, voire même quelques jours.

Plusieurs options s'offrent à vous :

- Une nouvelle **auberge de jeunesse** a ouvert à Tours en septembre 2019, au 84 avenue de Grammont. Baptisée «The People Hostel», elle s'adresse principalement aux 20-35 ans, avec des nuitées à petits prix. Elle se situe à environ 10 minutes à pied de la gare et dispose de son propre bar-restaurant.

https://www.tphtours.fr/

- De nombreux **hôtels** peuvent vous accueillir. Les prix d'une chambre varient selon la période et le standing mais le prix moyen se situe entre 60 et 90€ par nuitée, petit-déjeuner non inclus. Il faut également rajouter de 0,99 € à 1.10 € par nuit par personne pour la taxe de séjour.

- **Air BnB** est un site internet permettant de trouver des offres de logements publiées par des utilisateurs privés, pour de courts séjours, avec des offres de qualité à des tarifs parfois moins élevés que ceux pratiqués par les professionnels.

www.airbnb.com

PRÉPARER MON ARRIVÉE

TROUVER UN LOGEMENT

CE QU'IL FAUT SAVOIR...

LE BAIL (OU CONTRAT DE LOCATION)

C'est le document officiel que vous devez co-signer avec le propriétaire d'un appartement en location. La durée est d' 1 an. Cependant, si vous voulez quitter le logement avant l'échéance du contrat, vous devrez donner un préavis d'1 à 3 mois selon le contrat :
> Appartement meublé = 1 Mois
> Appartement non meublé = 3 Mois

En cas de non respect du préavis, le propriétaire peut retenir tout ou partie de votre dépôt de garantie.

L'ÉTAT DES LIEUX

Ce document décrit l'état du logement et de ses équipements à l'entrée dans les lieux du locataire.
Il est établi en double exemplaire et signé sur place par le locataire et le propriétaire, lors de la remise des clés: c'est l'état des lieux d'entrée.

Un nouvel état des lieux est fait lorsque le locataire quitte le logement et rend les clés : c'est l'état des lieux de sortie.
En cas de litige, la comparaison de ces 2 documents permettra d'établir les responsabilités de chaque partie.

Il faut donc être attentif et bien recenser sur l'état des lieux d'entrée les éventuels défauts de votre logement !

LA CAUTION (OU GARANT)

Dans la plupart des cas, le propriétaire, qu'il soit privé ou institutionnel, exigera que vous ayez un garant, c'est-à-dire une personne physique (parent ou ami) ou une personne morale (organisme, association,), qui s'engage par écrit à payer les loyers en cas de défaillance de votre part.

Si vous n'avez pas de garant en France :

- Il existe le dispositif VISALE pour les étudiants de moins de 31 ans. VISALE vous permet d'avoir une personne morale comme garant. Pour bénéficier de VISALE, le locataire doit obtenir avant la signature du bail, un « visa » certifié par Action Logement, garantissant au propriétaire son éligibilité.

https://www.actionlogement.fr/la-garantie-visale/

- Si vous optez pour un logement privé via STUDAPART, vous pouvez souscrire à l'option vous permettant d'utiliser Studapart comme votre garant officiel.

https://www.studapart.com/fr/aide-et-conseils/trouver-son-logement/le-garant#paragraph-282

LE DÉPÔT DE GARANTIE (SOUVENT APPELÉ À TORT « CAUTION »)

C'est une somme équivalente à 1 mois de loyer, que vous devrez verser à la signature du contrat de location. Elle vous est rendue dans un délai maximum de 2 mois lorsque vous quittez le logement, sauf en cas de dégradations ou de non respect du préavis.

Dans les résidences universitaires, prenez rdv 1 semaine avant votre départ pour l'état des lieux et précisez que vous souhaitez récupérer votre dépôt de garantie en argent liquide le jour de votre départ.

L'ASSURANCE

En France, il est obligatoire d'assurer son logement. En tant que locataire, vous devrez donc souscrire une assurance dite « Multirisques habitation ».
Cette assurance couvre les risques d'incendie, dégâts des eaux, vol, etc. et inclue une responsabilité civile (voir la rubrique « Assurance» p.41).

LES CHARGES
(ne concerne pas les résidences universitaires)

En général, les charges incluent l'eau froide, l'entretien des parties communes, les frais de gardiennage et parfois le chauffage lorsqu'il est collectif.
Elles s'ajoutent en plus du montant du loyer sauf quand elles sont «comprises» : dans ce cas, il sera indiqué dans l'annonce la mention «loyer charges comprises».

Il est très important de se renseigner sur le coût du chauffage et la qualité de l'isolation : si le logement est mal isolé, le chauffage peut coûter cher, surtout si c'est un chauffage électrique !

LA TAXE D'HABITATION
(ne concerne pas les résidences universitaires)

C'est un impôt dû par le locataire qui occupe le logement à la date du 1er janvier de l'année en cours. Elle est payable 1 fois par an au service des Impôts.

Vous devez en parler avec le propriétaire avant de vous installer dans le logement privé afin d'éviter les mauvaises surprises. Vous pouvez vous arranger avec lui pour mensualiser cette taxe et l'intégrer au loyer.

N.B : Une parenthèse sur la taxe habitation 2020... Le gouvernement français est en train de supprimer progressivement la taxe d'habitation. Ainsi, il y a de fortes chances que vous soyez totalement exonéré·e de taxe d'habitation car cette taxe sera intégralement supprimée pour 80% des foyers en 2020.

LES ABONNEMENTS

Electricité, gaz, eau, téléphone, internet sont à la charge du locataire.
Il existe plusieurs fournisseurs d'électricité et de gaz, vous êtes libre de choisir la compagnie que vous souhaitez.
Voici les fournisseurs nationaux les plus importants:

- Contact du fournisseur en électricité (EDF) :

Appeler un conseiller EDF 09 69 32 15 15 www.edf-bleuciel.fr

- Contact du fournisseur en gaz (GDF -> Nouveau nom: ENGIE) :

Appeler un conseiller ENGIE 09 69 39 99 93 www.dolcevita.gazdefrance.fr

- Véolia-Compagnie générale des eaux :

0 969 323 529 www.service-client.veoliaeau.fr

À votre entrée et à votre sortie, pensez à noter vos consommations d'énergie en vérifiant les compteurs. À la fin de votre séjour et avant de quitter la France, pensez à résilier tous vos contrats d'abonnement.

PRÉPARER MON ARRIVÉE

PRÉVOIR SON BUDGET

Pour vivre correctement à Tours, il faut compter un budget minimum d'environ 700-800€ par mois.

Le 1er mois, il est prudent de prévoir le double de cette somme pour régler les dépenses particulières liées à votre installation: dépôt de garantie, équipement complémentaire pour votre logement, assurances, taxe de l'OFII, etc...

Pour vous donner une idée des dépenses à prévoir, vous trouverez ci-joint un exemple de budget mensuel.

BON À SAVOIR !

Si vous rencontrez des difficultés financières durant votre séjour à Tours, contactez l'assistante sociale de l'Université.

Sur rendez-vous, un professionnel vous reçoit au Service de Santé Universitaire (S.S.U.), situé sur le site du Plat d'Etain :

60 rue du Plat d'étain - Bâtiment H

Tél. : 02 47 36 77 08
Email : ssu@univ-tours.fr

BON À SAVOIR !

N'oubliez pas de vous munir d'argent converti en euros (€) si vous venez d'un pays hors zone euro. En effet, il est bien plus simple d'avoir déjà des devises du pays si vous voulez juste acheter un café ou un sandwich (les bureaux de change ne sont pas ouverts 24h/24).

- Vous pouvez changer votre monnaie dans votre banque avant de partir, ou en arrivant à l'aéroport.
- Si vous arrivez cependant à Tours sans euros, il y a un bureau de change au 60 rue Bernard-Palissy, près de la gare , et un autre au bureau central de La Poste (boulevard Béranger).

Vous pouvez aussi, si vous possédez une carte bancaire internationale, retirer de l'argent dans les Distributeurs Automatiques de Billets (DAB).

Par sécurité, évitez d'être en possession de trop d'argent en espèces sur vous (attention aux pickpockets dans les gares, aéroports...). Surveillez également vos bagages dans le train, surtout si vous allez ou revenez de Paris.

EXEMPLE DE BUDGET MENSUEL

	Coût estimé	Mes frais réels
LOGEMENT		
> Chambre en Résidence universitaire	300€ environ	.....
> Appartement privé	550€ environ	.....
NOURRITURE		
> Repas au Restaurant Universitaire (1/jour)	75€	.....
> Courses alimentaires	150€	.....
TRANSPORT		
> Abonnement bus/tramway	23€	.....
DIVERS		
> Téléphone & internet	30€	.....
> Laverie	30€	.....
> Loisirs (restaurant, excursions...)	60€	.....

DÉPENSES SUPPLÉMENTAIRES LE 1ER MOIS

> Dépôt de garantie	équivalent à 1 mois de loyer
> Assurance logement	30€ environ
> Taxe OFII	60€
> Livres	50-80€ environ
> Passeport Culturel Etudiant	8€
> Pack'Sport	25€

PRÉPARER MON ARRIVÉE

ORGANISER SON TRAJET

Voiture, train, avion, bus...
Selon votre budget, voici plusieurs options pour rejoindre Tours...

DEPUIS PARIS...

> EN BUS €

Des compagnies de bus low-cost relient les aéroports et Paris à la gare routière de Tours, située dans le centre-ville de Tours.
Vous pouvez aller voir sur les sites de Flixbus ou OUI Bus . Le trajet dure environ 5h et coûte moins de 20€.
A Tours, tous les départs et arrivées de ces bus se font au 168 rue Edouard Vaillant, à 5 minutes à pied de la gare de Tours.

www.flixbus.fr

www.ouibus.com

> EN COVOITURAGE €

Le site Blablacar est un site populaire de covoiturage en France.
Vous pouvez trouver un covoiturage depuis l'aéroport ou depuis Paris pour un coût d'environ 20€.

www.blablacar.fr

Attention! Beaucoup de transports en commun exigent maintenant le port du masque. Renseignez-vous sur les sites web des compagnies de transport que vous empruntez !

> EN TRAIN €€

> Depuis l'aéroport de Roissy-Charles de Gaulle

La gare TGV se trouve à l'intérieur de l'aéroport dans le terminal 2. Il y a des trains directs pour Saint-Pierre-des-Corps uniquement.
Vous pouvez cependant faire une réservation pour Tours Centre auquel cas vous devrez prendre la navette (sortir du train à Saint-Pierre-des-Corps et prendre un train navette pour Tours Centre). Le tarif avec la «Carte Jeune» de la SNCF varie entre 30 et 70€. Le trajet dure environ 2 heures.

Autre possibilité s'il n'y a pas de train qui vous convient: vous pouvez rejoindre la gare de Paris-Montparnasse ou la gare d'Austerlitz en RER* + métro et ensuite prendre un train jusqu'à Tours.
Le ticket de RER B pour rentrer dans Paris intramuros coûte 10,30€.

* RER = Train régional, Réseau Express Régional

> Depuis l'aéroport d'Orly

Vous pouvez prendre le bus 91.10 (2€ le ticket) soit à Orly 1-2 sortie 22 arrêt 8, soit à Orly 4 sortie 47, arrêt 3. Il circule toutes les 30 à 60 minutes et vous amène jusqu'à la gare de Massy-TGV.
A Massy-TGV, il y a des trains directs pour Saint-Pierre-des-Corps/Tours avec des prix qui varient entre 30 et 70€.

Toutes les infos pratiques sur les aéroports Roissy-Charles de Gaulle et Orly :

https://www.parisaeroport.fr/homepage

> Depuis l'aéroport de Beauvais

Un service de navettes de l'aéroport est disponible. Le trajet dure environ 1h15 et vous amène jusqu'à la Porte Maillot à Paris (coût du trajet : 15,90€ en ligne ou 17€ sur place).
Ensuite, vous pourrez rejoindre la gare Montparnasse ou la gare Austerlitz en métro.
Vous pouvez élaborer votre itinéraire dans Paris sur le site de la RATP (transports parisiens).

www.ratp.fr/titres-et-tarifs/billet-aeroport

Autre solution, vous pouvez prendre un bus ou un taxi de l'aéroport jusqu'à la gare de Beauvais puis un train jusqu'à Tours. Il y aura une correspondance à Paris (c'est-à-dire un changement de train et de gare).

> Depuis la gare de Paris-Montparnasse

Vous pouvez prendre le train de Paris-Montparnasse jusqu'à Tours : les tarifs varient entre 15 et 60 € avec la «Carte Jeune» de la SNCF. Le trajet dure environ 1 heure.

> Depuis la gare de Paris-Austerlitz

Vous pouvez prendre le train de Paris-Austerlitz jusqu'à Tours : les tarifs varient entre 20 et 100€ avec la carte jeune. Le trajet dure environ 1h30.

Attention ! Dans l'aéroport, dans la gare puis dans le train, surveillez vos bagages !

> EN NAVETTES €€€

De nombreuses sociétés proposent des services de navette entre les différents aéroports et Tours (Pickmecab, Transpers etc...). Comptez environ 200€ par personne pour un trajet.

www.pickmecab.fr

www.transpers.fr

www.evasion-transport.fr

DE L'AÉROPORT DE TOURS À LA GARE DE TOURS (CENTRE-VILLE)

> En tramway : marcher jusqu'à l'arrêt « Terminus Vaucanson » (15 minutes) et prendre le tram jusqu'à « Gare Vinci »

> En taxi : La tête de station est située à la sortie de l'aérogare. En règle générale, les taxis sont en attente à l'arrivée de chaque vol régulier. Tarif indicatif pour le centre-ville de 15€ à 30€.

BON À SAVOIR !

Le nom du réseau ferroviaire français est la Société Nationale des Chemins de Fer (SNCF). Vous pouvez consulter sur le site de la SNCF les horaires et réserver en ligne votre billet.

Vous pouvez aussi télécharger l'appli mobile OUI.SNCF afin de consulter les horaires ou d'acheter directement votre e-billet sans avoir à l'imprimer.

Nous vous conseillons d'acheter la «Carte Jeune» (pour les 12/27 ans) afin de bénéficier de tarifs avantageux tout au long de votre séjour. La carte jeune coûte 49€ (attention, elle ne remplace pas le billet de train qu'il vous faudra acheter) et est rapidement rentabilisée si vous prenez le train pendant votre semestre ou votre année d'études à Tours.

Il y a 2 gares qui desservent Tours :
- la gare de Saint-Pierre-des-Corps.
  Située dans la périphérie de Tours, c'est la gare de laquelle partent et arrivent tous les TGV (train à grande vitesse).
- la gare de Tours
  Située en plein centre de Tours, c'est un terminus.

Des navettes (trains) relient les 2 gares environ toutes les 10 minutes. Le numéro de la voie est indiqué sur les panneaux d'affichage directement sur le quai quand vous sortez du train à Saint-Pierre-des-Corps.
C'est une petite gare, vous aurez le temps de prendre la navette.

https://www.oui.sncf/billet-train

MA CHECKLIST

- ☐ J'ai consulté le site de l'Université de Tours, notamment la partie dédiée aux étudiants d'échange et j'ai bien lu chaque point d'information.
- ☐ J'ai finalisé ma préinscription en ligne (Mobility Online).
- ☐ J'ai fait ma demande de logement en résidence universitaire ou j'ai cherché un logement privé par mes propres moyens.
- ☐ J'ai fait ma demande de visa auprès de l'ambassade si je suis un étudiant non européen.
- ☐ J'ai regardé la liste des cours afin de préparer mon learning agreement.
  J'ai pris contact par email avec mon futur coordinateur pédagogique pour préparer mon learning agreement
- ☐ J'ai pris rendez-vous pour mon inscription définitive auprès de Frédéric SOREAU (Direction des Relations Internationales) : incoming.mobility@univ-tours.fr
- ☐ J'ai scanné tous mes documents officiels et les ai uploadé en ligne afin d'y avoir accès de n'importe où en cas de souci :
  - Passeport/carte d'identité
  - Assurance santé & documents médicaux (vaccinations...)
  - Copie de votre certificat de naissance traduit en français par un traducteur assermenté
  - Copie de votre dernier diplôme
  - Copie de votre certificat d'inscription dans votre université d'origine (année en cours)
  - Photo d'identité (visage) ...
- ☐ J'ai acheté mon billet et j'ai préparé mon voyage. J'ai repéré mon trajet afin de pouvoir arriver à Tours facilement.
- ☐ Si je veux garder mon téléphone, j'ai vérifié qu'il fonctionnera bien en France.
- ☐ J'ai parlé avec mes proches et leur ai dit que je les aime et que je leur donnerai des nouvelles régulièrement. ☺
- ☐ Je souris car je suis impatient(e) de venir étudier à Tours.
  Je reste positif/positive car je sais que tout se passera bien ! ☺

À MON ARRIVÉE

- > EMMÉNAGER
- > FINALISER MON INSCRIPTION À L'UNIVERSITÉ
- > GÉRER MON ASSURANCE SANTÉ
- > OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE
- > SOUSCRIRE MES AUTRES ASSURANCES
- > CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER

À MON ARRIVÉE

EMMÉNAGER

ATTEINDRE MA RÉSIDENCE UNIVERSITAIRE

Une fois arrivé(e) à la gare de Tours, vous pouvez marcher, prendre le bus ou prendre un taxi.

Vous trouverez les taxis stationnés devant la gare.

www.taxis-tours.fr

La société de bus/tramway à Tours s'appelle Fil Bleu.
Un ticket coûte 1,60 € (vendu par le conducteur +0.10€ pour la carte ré-utilisable) pour 1 heure d'utilisation, quelle que soit la ou les lignes de bus et de tramway que vous empruntez.
Le site web ou l'application Fil Bleu vous permettront de consulter les horaires de bus/tramway en temps réel et de créer votre itinéraire selon vos points de départ et d'arrivée !
(pour plus d'infos, voir «Se déplacer» page 75)

www.filbleu.fr

COMMENT RÉCUPÉRER LES CLÉS DE MON LOGEMENT UNIVERSITAIRE ?

Vous devez prendre rdv sur messervices.com

- **Si vous arrivez à Tours avant 16h,** vous devez récupérer vos clés à l'accueil de votre résidence universitaire
- **Si vous arrivez après 16h,** vous devez vous rendre directement à l'hôtel afin de passer la nuit (voir rubrique « Logement-Hébergement temporaire» page 21). En effet, vous ne pourrez pas récupérer vos clés car les secrétariats des résidences ferment à 16h. Les secrétariats des résidences sont généralement ouverts de 9h à 12h / 14h à 16h.

Notez bien également que les accueils ne se font pas le week-end dans les résidences universitaires.

Attention ! les clés de votre logement ne sont pas toujours à récupérer dans votre résidence ! Nous vous indiquons ci-après pour chaque résidence, l'endroit où vous devrez récupérer vos clés.

Résidence St Symphorien

25 rue du pont volant
02 18 69 60 70
symphorien@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Lignes 2A ou 2B
Arrêt « IUT »

Clés à retirer directement au secrétariat de la résidence

Résidence Croix Montoire

8 place choiseul
02 47 42 57 68
croix-montoire@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Lignes 1A – 1B – 7 -9A – 9B – 10 – 11 + Tramway
Arrêt « Place Choiseul »

Clés à retirer au secrétariat de la résidence St Symphorien

Résidence Tanneurs

5 rue Bretonneau
02 18 69 60 70
symphorien@
crous-orleans-tours.fr

Tramway, Arrêt «Porte de Loire»
Bus : Ligne 4,
Arrêt « Fac Tanneurs »

> Jusqu'au 30 août, clés à retirer à la résidence St Symphorien
> Après le 30 août, clés à retirer directement à la résidence Tanneurs

Résidence Tonnellé

49 boulevard Tonnellé
02 47 60 17 60
tours.centre-ville@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Lignes 3B – 4
Arrêt « Tonnellé »

Clés à retirer au secrétariat de la résidence Rabelais

Résidence Hélène Boucher

9 rue Hélène Boucher
02 47 60 17 60
tours.centre-ville@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Lignes 3B – 4
Arrêt « Saint François »

Clés à retirer au secrétariat de la résidence Rabelais

Résidence Sanitas

Boulevard de Lattre de Tassigny
02 47 60 17 60
tours.centre-ville@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Lignes 7 – 10
Arrêt « Sanitas »

Clés à retirer au secrétariat de la résidence Rabelais

EMMÉNAGER

Résidence Europa

5 – 7 – 9 – 11 allée Thierry d'Argenlieu
02 47 60 17 60
tours.centre-ville@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Toutes lignes
Arrêt Place de la Liberté
et Ligne 8 Arrêt « Sanitas »

Clés à retirer au secrétariat de la résidence Rabelais

Résidence Grandmont

Parc de Grandmont
02 38 22 70 16
residence.grandmont@
crous-orleans-tours.fr

Bus :
> Lignes 5-14-16
Arrêt « Arsonval »
> Lignes 3A-3B-Tempo 2
Arrêt « Bonamy »
> Lignes 5-13
Arrêt « Parc Grandmont »

Clés à récupérer directement au secrétariat de la résidence, bâtiment A

Résidence Rabelais

11 rue du Plat d'Étain
02.47.60.17.60
tours.centre-ville@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Ligne 5
Arrêt « Rabelais »

Clés à retirer directement au secrétariat de la résidence

Résidence Technopole

7 Allée Guy Charff
02 47 25 46 03
technopole@
crous-orleans-tours.fr

Tramway : Ligne A
Arrêt « Fac 2 lions »
Bus : 1A – 1B – 5 – 6
Arrêt « 2 Lions »

Clés à récupérer au secrétariat de la résidence

Résidence Christophe Colomb

21 rue Christophe Colomb
02 47 60 17 60
tours.centre-ville@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Ligne

Clés à retirer au secrétariat de la résidence Rabelais

Résidence Les Garennes

Rue Gaspard Coriolis
02 38 22 70 16
residence.grandmont@
crous-orleans-tours.fr

Bus : Lignes 5-14-16
Arrêts « Boulevard de Chinon »
et « Arsonval »

Clés à retirer au secrétariat de la résidence Grandmont, bâtiment A

DEMANDER UNE AIDE AU LOGEMENT (CAF)

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales) peut vous fournir une aide financière mensuelle pour payer une partie de votre loyer.

Pour bénéficier de l'aide au logement, vous devez :
- avoir votre titre de séjour en règle
- louer un logement et être titulaire du bail
- posséder un compte bancaire français
(voir rubrique «Ouvrir un compte bancaire», page 40)

La CAF vous demandera de fournir certains justificatifs :
- un certificat de scolarité
- une copie de votre certificat de naissance (traduit en français par un traducteur assermenté auprès de l'Ambassade)

Faites une simulation en ligne et vérifiez votre éligibilité sur le site web de la CAF.

BON À SAVOIR !

Faites votre demande d'aide au logement le plus tôt possible ! L'aide au logement est effective à partir du mois suivant la demande. Le 1er paiement est généralement effectué 2 mois après votre emménagement.

www.caf.fr

À MON ARRIVÉE

FINALISER MON INSCRIPTION À L'UNIVERSITÉ

1. VALIDER VOTRE INSCRIPTION ADMINISTRATIVE À LA DIRECTION DES RELATIONS INTERNATIONALES

Avant votre arrivée, nous vous enverrons un lien « doodle » sur lequel il faudra choisir un horaire pour venir nous rencontrer au Service des Relations Internationales de l'UT.
Nous sommes situés au 60 rue du plat d'Etain. Entrez puis dirigez-vous vers le bâtiment A. La DRI se trouve au rez-de-chaussée à droite en entrant dans le bâtiment.

Lors de cette rencontre, nous vous remettrons un dossier d'inscription administratif à compléter et serons à vos côtés pour vous aider.
Vous devrez apporter :

- 2 photocopies de votre pièce d'identité
- 1 photocopie de votre certificat d'assurance maladie

Cela permettra la création de votre carte d'étudiant qui sera prête quelques jours plus tard.

2. RÉCUPÉRER DES OBJETS UTILES LORS DE LA BROCANTE ESN !

Au début de chaque semestre, l'association Erasmus Student Network Tours (ESN Tours) propose aux nouveaux arrivants de la vaisselle, des petits appareils électroménagers, de la literie, des livres (etc.) laissés par les précédents étudiants d'échange. Tout est GRATUIT.
Vous recevrez plus d'informations à votre arrivée sur cet évènement.

Le COVID-19 ne permettra pas à ESN Tours de vous proposer une brocante au 1er semestre. Espérons que ce sera possible au 2eme semestre !

3. INSCRIPTION PÉDAGOGIQUE

Il vous faudra contacter votre coordinateur pédagogique afin de le rencontrer rapidement et valider un learning agreement définitif.
Avec son aide, vous compléterez également un « contrat pédagogique » afin de vous inscrire aux cours et aux examens : ce document sera ensuite à remettre à votre référent administratif (voir page 52).

VOS INTERLOCUTEURS À L'UNIVERSITÉ

- **Le coordinateur administratif**

C'est la personne qui sera en contact avec vous avant, pendant et après votre mobilité. Il s'agit de M. Frédéric SOREAU. Il vous assistera dans votre préinscription et sera en lien avec le service du logement. A votre arrivée, il vous recevra individuellement afin de procéder à votre inscription définitive et vous donner toutes les informations nécessaires pour bien commencer votre mobilité. Tout au long de votre séjour, il vous enverra toutes les informations utiles. Après votre départ, il restera votre contact pour tout l'aspect administratif de la fin de votre séjour.

- **Le coordinateur pédagogique**

Il s'agit d'un professeur de l'université. Vous obtiendrez ses coordonnées lors de la validation de votre préinscription en ligne. Avant votre séjour, il vous conseillera sur le choix des cours. A votre arrivée, il vous rencontrera après votre inscription définitive et signera votre learning agreement/ contrat d'étude.

- **Le référent administratif**

Le référent administratif sera votre contact sur votre campus. En cas de souci ou de question (sur les cours, sur le campus, pour trouver une salle...), n'hésitez pas à vous rendre dans son bureau afin d'obtenir de l'aide. (voir page 52)

VOS CONTACTS PRIVILÉGIÉS À LA DIRECTION DES RELATIONS INTERNATIONALES DE L'UNIVERSITÉ

Université de Tours
DIRECTION DES RELATIONS INTERNATIONALES
60 rue du Plat d'Etain
BP 12050 - 37020 Tours Cedex 1
FRANCE

Tél. : (+33) 02 47 36 67 04

E-mail : international@univ-tours.fr

Site internet : international.univ-tours.fr

Du lundi au vendredi : 9h - 12h15 / 13h30 - 17h15

Mme Sylvie Crochet
> Directrice des Relations Internationales

M. Frédéric Soreau
> Accueil et suivi des étudiants internationaux d'échange (Erasmus et sur convention)
> Logement universitaire
> Parrainage
02 47 36 67 17
ou incoming.mobility@univ-tours.fr

Mme Aurore Leroy
> Programme culturel
02 47 36 66 65
ou aurore.leroy@univ-tours.fr

Mme Eun Jin Lee
> Accueil
02 47 36 67 04
ou international@univ-tours.fr

GÉRER MON ASSURANCE SANTÉ

SOUSCRIRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

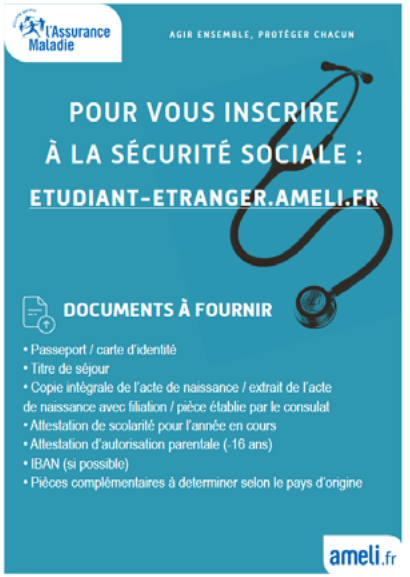
En France, il est obligatoire d'avoir une assurance santé.

Si vous n'avez pas de carte européenne valide, d'assurance privée ou d'assurance fournie par votre université d'origine, alors l'affiliation au régime français de la «Sécurité Sociale» est obligatoire.
Le système de Sécurité Sociale est géré par l'organisme public appelé «Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM)».

L'inscription se fait en ligne en vous connectant au site de l'assurance maladie dédié aux étudiants étrangers.

L'inscription est gratuite. Elle doit se faire immédiatement après votre inscription universitaire. Elle vous permettra de vous faire rembourser une partie de vos dépenses de santé (médecin, dentiste, médicaments, hôpital) à hauteur de 70%.

etudiant-etranger.ameli.fr



L'ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Pour compléter les remboursements de la Sécurité Sociale, vous pouvez souscrire une assurance complémentaire (aussi appelée « mutuelle »).

Ce n'est pas obligatoire mais fortement recommandé, afin de bénéficier d'un remboursement optimal de vos frais de santé. La mutuelle prendra en charge les 30% de frais de santé qui ne sont généralement pas couverts par la Sécurité Sociale.

Il existe de nombreuses compagnies de mutuelles et vous êtes libre de choisir celle qui vous convient le mieux.
Il existe par exemple la SMERRA et la LMDE qui sont des mutuelles étudiantes : elles ont la réputation de s'adapter aux besoins des étudiants et d'être un peu moins chères.

COMMENT SOUSCRIRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE SUR LE SITE ETUDIANT-ETRANGER.AMELI.FR

JE SAISIS LES INFORMATIONS OBLIGATOIRES
- nom/prénom(s)
- date de naissance/pays de naissance
- adresse e-mail
- adresse postale en France
- numéro de téléphone

JE DÉPOSE LES JUSTIFICATIFS OBLIGATOIRES
- carte nationale d'identité/passeport
- titre de séjour en règle
- attestation de scolarité
- IBAN (relevé d'identité bancaire RIB)
- copie intégrale de l'acte de naissance ou extrait d'acte de naissance avec filiation (pièce établie par un consulat)
- Des accords et conventions internationales peuvent prévoir d'autres justificatifs (Québec ou Andorre)

JE TÉLÉCHARGE MON ATTESTATION PROVISOIRE D'AFFILIATION À LA SÉCURITÉ SOCIALE
J'ai immédiatement accès au remboursement de mes frais de santé par l'assurance maladie française

JE TÉLÉCHARGE MON ATTESTATION DÉFINITIVE D'AFFILIATION À LA SÉCURITÉ SOCIALE

JE CRÉE MON ESPACE PERSONNEL AMELI
C'est l'espace personnel qui me permettra de consulter mes remboursements, télécharger mes attestations, contacter un conseiller par e-mail...

JE DEMANDE MA CARTE VITALE
Je la montre à mon médecin ou mon pharmacien : mes remboursements de frais de santé sont maintenant automatisés

JE DÉCLARE MON MÉDECIN TRAITANT
lors d'une consultation auprès d'un médecin en France, afin d'être bien remboursé.

OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE

Ouvrir un compte bancaire en France est très fortement conseillé et même obligatoire dans certains cas !

Un compte bancaire français vous permettra de :
- régler facilement vos dépenses courantes (loyer, électricité, internet, téléphone, abonnement de bus, etc...)
- recevoir votre aide au logement de la CAF
- recevoir vos remboursements de frais médicaux par la Sécurité Sociale...

Tous les étrangers séjournant plus de 3 mois en France peuvent ouvrir un compte en banque qui vous permettra d'obtenir un carnet de chèques et/ou une carte bancaire.

Il existe 2 types de cartes bancaires :
- les cartes de retrait simple permettant uniquement des retraits d'argent dans les distributeurs automatiques de sa banque;
- les cartes de retrait et de paiement permettant à la fois de retirer de l'argent dans tous les distributeurs automatiques de banques et d'effectuer des paiements chez les commerçants.

Le coût varie entre 30€ et 40€/an (tarif étudiant).

COMMENT PROCÉDER POUR OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE?

1. Prenez rdv dans la banque de votre choix. Voici quelques banques présentes à Tours : Banque Populaire, Caisse d'Epargne, CIC, Crédit Agricole, HSBC, Société Générale...

Les tarifs des banques sont sensiblement identiques mais elles peuvent proposer des offres et des options différentes (types de carte bancaire, services en ligne, découverts autorisés...).

Parmi les critères de sélection, vous pouvez aussi privilégier une agence bancaire proche de votre domicile ou de votre campus.

2. Préparez les documents suivants :
- une pièce d'identité (passeport, Visa...)
- un justificatif de domicile (facture de téléphone ou d'électricité, contrat de location...)
- un certificat de scolarité ou carte d'étudiant
- les documents justifiant de vos revenus éventuels

Enfin, la banque vous demandera de déposer une somme minimale d'environ 20€ pour permettre l'ouverture de votre compte bancaire.

A la fin du semestre/année, n'oubliez pas de clôturer votre compte avant votre départ et de récupérer l'argent dont vous disposez dessus éventuellement.

SOUSCRIRE MES AUTRES ASSURANCES

LA RESPONSABILITÉ CIVILE

Vous devez obligatoirement souscrire une «responsabilité civile» : c'est une assurance qui couvre les dommages corporels ou dégâts matériels que vous pourriez causer à une autre personne.

Elle est généralement comprise dans l'assurance habitation, mais comporte parfois des garanties civiles limitées. Renseignez-vous bien pour savoir ce que votre assurance couvre comme dommages et réparations.

! Un justificatif vous sera demandé pour obtenir votre carte d'étudiant et pour pratiquer un sport.

L'ASSURANCE LOGEMENT

En France, il est obligatoire de souscrire à une assurance logement pour son domicile.
L'assurance habitation est d'ailleurs obligatoire pour louer un appartement.

Elle couvre les incidents domestiques ou accidents (incendie, cambriolage, vandalisme ou dégâts des eaux).
Cela coûte généralement moins de 30€ et vous pouvez y souscrire en ligne ou à votre arrivée.

BON À SAVOIR !

Vous pouvez souscrire un contrat d'assurance sur mesure, avec les options qui vous intéressent, auprès de la compagnie d'assurance de votre choix.
Voici quelques compagnies d'assurance présentes à Tours : AXA, GMF, MAAF, MACIF, MAIF, MATMUT...

Les banques proposent aussi des offres d'assurance jumelées avec l'ouverture d'un compte: cela peut vous faire gagner du temps d'ouvrir votre compte bancaire et souscrire vos assurances en même temps!
N'hésitez pas à demander plus d'informations à la banque directement.
Attention, lisez bien le contrat avant de le signer et vérifiez votre engagement !
Nous vous conseillons de vous adresser à une banque physique et non à une banque en ligne pour ce genre de prestations.
Voici quelques banques disponibles à Tours : Banque Populaire, Caisse d'Epargne, CIC, Crédit Agricole, HSBC, Société Générale...

MA CHECKLIST

- [ ] J'ai pu récupérer les clés de mon logement et emménager.
- [ ] J'ai souscrit une responsabilité civile et une assurance habitation (obligatoire).
- [ ] Si besoin, j'ai ouvert un compte EDF/ENGIE pour avoir l'électricité dans mon logement.
- [ ] J'ai rempli mon dossier CAF (aide financière pour le logement) avec l'aide de ma résidence universitaire.
- [ ] Si je n'ai pas d'assurance santé, je me suis inscrit(e) sur le site https://etudiant-etranger.ameli.fr/
- [ ] J'ai effectué mon inscription définitive à la Direction des Relations Internationales auprès de Frédéric SOREAU (Uniquement sur rendez-vous) et fait signer mon attestation d'arrivée si j'en ai une.
- [ ] J'ai obtenu ma carte d'étudiant(e).
- [ ] J'ai pris rdv par email avec mon coordinateur pédagogique dans les premiers jours.
- [ ] J'ai rencontré mon coordinateur pédagogique et il a signé mon learning agreement.
- [ ] Si je souhaite suivre les cours de français, je me suis inscrit(e) au test de niveau auprès de Frédéric SOREAU lors de mon inscription.
  > j'ai passé le test de niveau et j'ai obtenu mes résultats lors de la réunion d'information du CUEFEE.
- [ ] J'ai assisté à la réunion d'information obligatoire organisée par la Direction des Relations Internationales.
- [ ] J'ai visité mon campus avant de commencer les cours pour repérer les lieux. J'ai trouvé le bureau de mon référent administratif qui m'aidera en cas de besoin sur le campus.
- [ ] Si j'ai un visa, je l'ai validé définitivement en suivant la procédure sur https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr
- [ ] J'ai commencé à aller en cours (ils sont obligatoires !).
- [ ] J'ai participé à la première activité de groupe organisée par ESN afin de faire connaissance avec les autres étudiants internationaux.
- [ ] Si je souhaite être parrainé (e), j'ai rempli le formulaire en ligne envoyé par email par Frédéric SOREAU.
- [ ] J'ai souscrit un abonnement téléphonique et/ou internet.
- [ ] J'ai ouvert un compte bancaire (prendre rendez-vous avant).
- [ ] Je respire, tout va bien et je suis bien entouré(e) à Tours.

ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ

> LES ESSENTIELS

- Le système LMD
- Les campus
- Le déroulement des cours
- Le choix des cours
- Les examens
- Les référents administratifs
- Améliorer mon niveau de Français

> MA VIE ÉTUDIANTE

- La semaine d'orientation
- La réunion d'information de rentrée
- Mes outils pédagogiques
- La Carte européenne d'étudiant
- Les bibliothèques
- Le Sport et la Culture
- Faire de nouvelles connaissances

ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ DE TOURS

LES ESSENTIELS

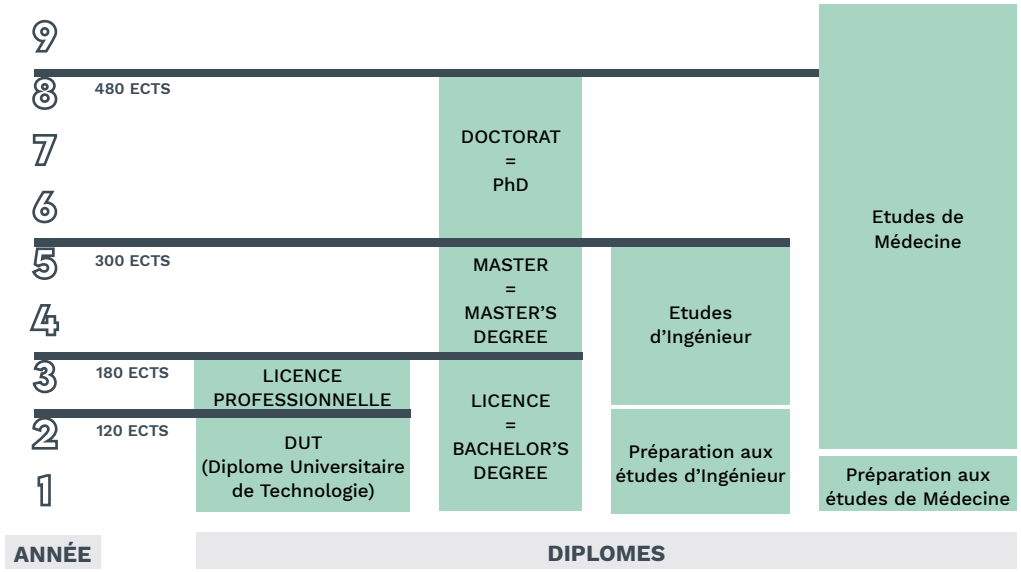
LE SYSTÈME LMD

L'université en France, aussi communément appelée la fac (diminutif de « faculté »), fonctionne selon un système qui respecte les normes européennes de l'enseignement supérieur : c'est le système LMD pour Licence-Master-Doctorat.

Ce système a permis d'uniformiser les cycles et d'organiser la reconnaissance des diplômes entre les pays. Il facilite la mobilité étudiante en Europe comme dans le reste du monde.

L'obtention des diplômes LMD est liée au nombre de semestres d'études accomplis depuis l'entrée dans l'enseignement supérieur. Chaque semestre permet de valider 30 crédits ECTS (European Credits Tranfer System) capitalisables et transférables d'un pays à l'autre.

Une Licence nécessite la validation de 6 semestres, soit l'obtention de 180 ECTS. Ajoutez 4 semestres pour valider un Master avec 120 ECTS supplémentaires. Un Doctorat s'obtient après 16 semestres et la validation d'un total de 480 ECTS en 8 ans d'études minimum depuis la 1ère année de licence.



LES CAMPUS

L'Université de Tours possède plusieurs campus répartis dans la ville de Tours.

Campus Tanneurs
3 rue Tanneurs

Faculté de Lettres & Langues,
Arts & Sciences Humaines,
Centre Universitaire d'Enseignement du Français pour Etudiants Etrangers (CUEFEE)

Bus : Ligne 4 ou Tramway
Arrêt « Fac des Tanneurs »
ou « Porte de Loire »

Site Fromont
8 bis Fromont

Annexe du Site Tanneurs

Bus : Ligne 5
Arrêt « Arago »

Centre d'Etudes Supérieures de la Renaissance (CESR)
59 rue Néricault Destouches

Bus : Ligne 11, 14, 15, 18 ou 50
Arrêt « Halles »

ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ DE TOURS

LES ESSENTIELS

Campus Tonnellé
10 boulevard Tonnellé

Faculté de Médecine

Bus : Ligne 4
Arrêt « Tonnellé »
ou « Bretonneau »

Campus Clouet
5 rue François Clouet

Faculté de Musique
et Musicologie

Bus : Ligne 2, 3, 4 ou 17
Arrêt « Ursulines »

Campus Portalis/2 Lions
50 avenue Jean Portalis

Facultés de Droit, Economie, Sciences Sociales
et Management,
et Polytech Tours

Bus :
Ligne 5, Arrêt de bus « 2 Lions »
Tramway :
Station «Fac 2 Lions»

Campus Grandmont
Avenue Monge, Parc Grandmont

Faculté de Sciences & Techniques,
Faculté de Sciences Pharmaceutiques,
Département de Génie Electrique et
Informatique Industrielle (GEII) de l'IUT
(Institut Universitaire de Technologie),
Service Universitaire des Activités Physiques &
Sportives (SUAPS)
et Maison de l'étudiant.

Bus : Ligne 2
Arrêt « Faculté de Grandmont »
ou Ligne 5
Arrêt «Arsonval»

Campus Jean Luthier
29 rue du Pont Volant

IUT de Tours

Bus : Ligne 2
Arrêt « IUT »

Campus de Blois
3 Place Jean Jaurès

IUT de Blois
Département d'Informatique de la Faculté de
Sciences & Techniques
Antenne de la Faculté de Droit

Train
Blois est une ville située à 60km de Tours

LES ESSENTIELS

LE DÉROULEMENT DES COURS

> LES COURS MAGISTRAUX (CM)

Les cours magistraux, également surnommés «CM», ont lieu dans des amphithéâtres car ils accueillent un grand nombre d'étudiants. Pendant les CM, le professeur parle en continu devant les étudiants. Il faut généralement attendre la fin du cours pour poser vos questions. Les CM durent généralement 2h mais peuvent aller jusque 4h.

> LES TRAVAUX DIRIGÉS (TD)

Contrairement aux CM, les TD donnent l'occasion aux étudiants de poser des questions et de se faire interroger, de participer au débat, de faire des exercices pratiques.
Souvent, des exposés sont demandés aux étudiants afin de les évaluer sur leur travail de recherche personnelle, ou de groupe et de présentation à l'oral.
Les TD sont dispensés pour des groupes d'environ 40 étudiants.

> LES TRAVAUX DIRIGÉS (TP)

Dans certains cursus, il existe aussi des séances de travaux pratiques (TP) effectuées dans les laboratoires (laboratoires de recherche, laboratoires de langues, laboratoires informatiques) en petits groupes.

Contacter vos enseignants

Les « heures de bureau/permanences fixes » n'existent pas vraiment en France comme cela peut être obligatoire dans d'autres pays.

Néanmoins, les enseignants sont généralement ravis de répondre à vos questions et de discuter de vos problèmes avant ou immédiatement après le cours.
Vous pouvez aussi prendre rdv avec vos enseignants.

N'hésitez pas à leur adresser un mail si vous avez besoin. Vous pourrez trouver leur email sur l'annuaire du site web de l'UT :

www.univ-tours.fr/annuaire/

Premier contact

A la fin d'un premier cours avec un professeur, il vous est conseillé d'aller vous présenter à lui en tant qu'étudiant d'échange.

Demandez-lui une signature sur votre contrat pédagogique afin de prouver qu'il vous accepte dans son cours.

LES EXAMENS

L'année universitaire se déroule du mois de septembre au mois de mai-juin et est divisée en 2 semestres d'environ 12 semaines. (voir le calendrier page 10).

Chaque semestre compte de façon égale pour l'obtention de son année universitaire et de ses crédits ECTS.

Les examens du 1er semestre se déroulent en décembre et les examens du 2eme semestre ont lieu en mai.

Il existe 2 types d'examens :

- **par contrôle continu (CC) tout au long du semestre**

Des points peuvent être donnés pour la présence au cours, la participation, les interrogations écrites et la plupart du temps les exposés présentés à l'oral devant le groupe de TD et/ou rendus par écrit au professeur.

- **par contrôle terminal (CT), aussi appelé « partiel »**

Comme son nom l'indique, c'est un examen qui a lieu à la fin du semestre (soit en décembre soit en mai et juin).

Pour valider votre année, vous devez réussir les 2 semestres. En cas d'échec, il existe une « deuxième session » ou session de rattrapage qui permet de repasser vos examens fin mai/ début juin, sous conditions.

Elle est composée soit d'écrits, soit d'oraux, selon les matières.
Si l'étudiant est reparti dans son pays au moment du rattrapage, des modalités d'examens alternatives pourront être trouvées (visioconférence, travail de recherche...)

LE CHOIX DES COURS

Vous devrez impérativement préparer un programme d'études (learning agreement) avant votre arrivée.

Le catalogue de cours (CCES) répertorie les cours les plus populaires auprès des étudiants d'échange. Il est accessible sur ce lien :

http://cces.univ-tours.fr/

Vous pouvez choisir les cours de votre choix (dans toutes les facultés, sauf en Médecine) à condition que ceux-ci soient validés dans votre université d'origine.

Vous pouvez également contacter directement votre référent administratif (voir page 52) afin de lui demander des renseignements ou la maquette de la discipline qui vous intéresse.
Il vous est aussi possible de télécharger les fiches descriptives au format pdf qui sont disponibles sur le site de l'université.

A votre arrivée, vous affinerez vos choix initiaux, en accord avec votre enseignant référent dans votre université d'origine et votre coordinateur pédagogique référent à Tours. (voir rubrique «Finaliser mon inscription à l'Université» page 36)

Quelques cours en ligne seront disponibles au 1er semestre 2020-2021.
Pour plus d'informations, contactez M.Soreau : incoming.mobility@univ-tours.fr

ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ DE TOURS

LES ESSENTIELS

LES RÉFÉRENTS ADMINISTRATIFS

Vous trouverez, ci-dessous, la liste des référents administratifs qui peuvent vous aider.
Il y en a 1 par faculté.

Liste des référents administratifs pour étudiants internationaux d'échange
(accueil personnalisé, relevés de notes, lien avec la DRI)

Faculté	NOM	Prénom	Tél.	Mail	Bureau
Arts & Sciences Humaines / Lettres & Langues	Avice	Marielle	02 47 36 65 21	marielle.avice @univ-tours.fr	Site Tanneurs, 2ème étage, bureau 201
CESR	Jossec	Marie-Christine	02 47 36 77 86	marie-christine.jossec @univ-tours.fr	CESR, Bât. N, 1er étage
Médecine	Godeau	Florence	02 47 36 62 04	florence.godeau @univ-tours.fr	Faculté de Médecine, Bât. J, bureau J1240
Sciences & Techniques	Guignabaudet Breton	Coralie Sophia	02 47 36 70 32 02 47 36 70 54	coralie.guignabaudet @univ-tours.fr sophia.breton @univ-tours.fr	Parc de Grandmont, Bât. H, bureau 12
Sciences Pharmaceutiques	Garel	Lucie	02 47 36 73 17	lucie.garel @univ-tours.fr	Parc de Grandmont, Bât. Y, bureau B110
Droit, Économie & Sciences Sociales	Thibault	Emmanuel	02 47 36 11 02	emmanuel.thibault @univ-tours.fr	Site Portalis, Bât. B - 2ème étage, Bureau 226
EPU - Polytech Tours	Nour	Annabelle	02 47 36 14 91	annabelle.nour @univ-tours.fr	Site Lesseps, Rez-de-chaussée, Bureau 20
IUT Tours	Leclerc	Nathalie	02 47 36 75 81	nathalie.leclerc-maury @univ-tours.fr	IUT Tours, Pont volant Bât. A - rdc accueil
IUT Blois	Mirq	Nathalie	02 54 55 21 18	nathalie.mirq @univ-tours.fr	IUT Blois, 15 rue de la Chocolaterie Bureau 011

AMÉLIORER MON NIVEAU DE FRANÇAIS

> AU CUEFEE (CENTRE UNIVERSITAIRE D'ENSEIGNEMENT DU FRANÇAIS POUR LES ETUDIANTS ETRANGERS)

Si vous voulez approfondir votre maîtrise de la langue française afin de mieux vous exprimer ou de mieux comprendre, vous avez à disposition le CUEFEE.

Le CUEFEE propose des cours de langue, de grammaire, de culture française qui vous aideront à en savoir plus sur la langue que vous allez parler tous les jours, mais aussi sur le pays et la région dans lesquels vous vivrez.

Les étudiants d'échange s'inscrivent par semestre. Vous avez la possibilité de prendre 3 cours différents au CUEFEE. Chaque cours d'une durée de 2h équivaut à 4 crédits.
Vous pouvez demander au secrétariat du CUEFEE une attestation de niveau de langue à la fin du semestre.

Pour plus d'informations, consultez la page web du CUEFEE:

international.univ-tours.fr/profils/apprendre-le-francais-a-l-universit%C3%A9-de-tours-267688.kjsp?RH=INTER

COMMENT M'INSCRIRE AUX COURS DE FRANÇAIS DU CUEFEE ?

Si vous souhaitez suivre les cours du français au CUEFEE, il vous faudra passer un test de niveau à votre arrivée.

Vous pourrez vous inscrire à ce test auprès de Frédéric SOREAU lors de votre inscription définitive.

En fonction du résultat de votre test, vous pourrez vous inscrire dans les cours adaptés à votre niveau. Vous pourrez vous inscrire aux cours lors de la réunion d'information du CUEFEE.

> AU CRL (CENTRE DE RESSOURCES EN LANGUES)

Le Centre de Ressources en Langues vous permet d'étudier à votre rythme et à votre niveau grâce à des supports multimédia. L'objectif est d'améliorer votre niveau de français de façon ludique et autonome.

Les CRL sont composés de 5 espaces de travail :
- Audio (podcast)
- Vidéo/TV (films et documentaires en VO)
- Lecture (romans, magazines, journaux en langue originale)
- Informatique (logiciels d'apprentissage)
- Conversation

Vous pouvez choisir librement les ressources sur lesquelles vous souhaitez travailler ou suivre le programme défini avec votre enseignant.
Sur place, une équipe de tuteurs et d'enseignants vous accompagne dans votre apprentissage et vous guide dans l'utilisation des nombreuses ressources.

Il existe actuellement 7 CRL répartis sur les différents sites universitaires.

https://www.univ-tours.fr/formations/acquerir-des-competences-supplementaires/centres-de-ressources-en-langues/

ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ DE TOURS

MA VIE ÉTUDIANTE

LA SEMAINE D'ORIENTATION DES NOUVEAUX ÉTUDIANTS

Une semaine d'orientation des nouveaux étudiants est prévue afin de vous présenter l'université et son fonctionnement. Elle aura lieu du 31 août au 5 septembre 2020.

Diverses activités se dérouleront pendant cette semaine. Surveillez vos emails !

Safety first !
Le COVID-19 ne permettra pas la tenue de tous les évènements habituels.

LA RÉUNION D'INFORMATION DE RENTRÉE

La Direction des Relations Internationales (DRI) organise au début de chaque semestre une réunion de rentrée afin de vous présenter les différents services de l'université.

C'est aussi l'occasion de vous présenter le programme semestriel des activités culturelles auxquelles vous pourrez participer.
Vous pourrez visiter la région, en apprendre un peu plus sur son histoire, son patrimoine, ses traditions... tout en passant un agréable moment avec d'autres étudiants d'échange comme vous, toutes nationalités confondues.

MES OUTILS PÉDAGOGIQUES

> L'ENVIRONNEMENT NUMÉRIQUE DE TRAVAIL (ENT)

L'université de Tours met à votre disposition un ENT personnalisé,qui vous donne accès à un ensemble d'outils et de services en ligne :

- mails
- emplois du temps
- dossier étudiant
- ressources documentaires
- calendriers et résultats d'examens |
- cours en ligne

ent.univ-tours.fr

> MON ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Elle est personnelle et inscrite sur votre carte étudiante : prenom.nom@etu.univ-tours.fr !
Consultez votre messagerie dès la rentrée via l'ENT. Vous recevrez tout au long de l'année des informations importantes liées à votre scolarité et à la vie étudiante.

> LE WIFI

EDUSPOT est une couverture WIFI sécurisée sur l'ensemble de l'université et à disposition de tous les étudiants.

> LES SALLES INFORMATIQUES

En tant qu'étudiant à l'université de Tours, vous avez accès à plus de 70 salles informatiques en libre-service sur l'ensemble des sites universitaires.

Promenez vous dans les couloirs, vous les trouverez facilement!

> IMPRIMER & PHOTOCOPIER

Vous pouvez utiliser les photocopieuses et imprimantes (noir et blanc) des salles informatiques ou des couloirs de l'université avec votre carte étudiante rechargée.

imprimer.univ-tours.fr

BON À SAVOIR !

Reliure, photocopies et impressions en couleur : rendez-vous chez des commercants spécialistes comme COPIFAC (34 rue des Tanneurs) ou COREP (2 rue des Tanneurs).

L'EMPLOI DU TEMPS

En tant qu'étudiant d'échange à l'université de Tours, vous ne pouvez pas avoir accès à un emploi du temps puisque vous prenez des cours « à la carte », dans divers départements voire dans diverses composantes, et de différents niveaux.

Vous pouvez en revanche avoir accès au planning des cours et ainsi voir l'heure et le lieu où se déroulera le cours que vous avez choisi :

1. Connectez-vous à l'ENT : http://ent.univ-tours.fr/ et entrez vos identifiants (vous les recevrez à la rentrée après avoir fait votre inscription administrative, au moment de recevoir votre carte d'étudiant)
2. Cliquez sur « Emploi du temps étudiant », choisissez l'année « planning 2020-2021 »
3. Dans la colonne «liste des ressources» à gauche de l'écran, développez le menu «Étudiants» en cliquant sur ▷
4. Développez le menu de la Faculté (Droit, Lettres&Langues..) en cliquant sur ▷ Développez ensuite le menu du Département (Anglais, Arts du spectacle...), toujours en cliquant sur ▷
5. Sélectionnez le Niveau (L1, L2, L3, M1 ou M2)
6. Vous pouvez maintenant trouver l'horaire et le lieu du cours qui vous intéresse.

LA CARTE EUROPÉENNE D'ETUDIANT

Lors de votre inscription, vous recevez votre carte européenne d'étudiant : elle officialise votre statut d'étudiant en France mais également en Europe dans les universités qui reconnaissent déjà ce dispositif!

La carte d'étudiant est strictement personnelle.
Elle comporte votre photo, vos nom, prénom et discipline ainsi que votre année d'étude.

Ses fonctionnalités :

- emprunter des livres dans les bibliothèques universitaires
- imprimer des documents depuis les postes des salles informatiques de l'université
- utiliser les photocopieurs dans l'université
- régler vos repas dans les RU (restaurants universitaires) grâce au système de recharge par internet.

En effet, votre carte d'étudiant dispose d'un porte-monnaie en ligne sécurisé, rechargeable par carte bancaire.

Pour recharger votre carte :

- Application Izly ou sur www.izly.fr
- Votre ENT > Carte Multiservice

! En cas de perte ou de vol de votre carte, faites immédiatement opposition sur votre porte-monnaie en allant sur le site Izly.
Vous pourrez obtenir une nouvelle carte auprès de votre service de scolarité.
Attention, la réédition sera payante.

C'EST QUOI LA CARTE EUROPÉENNE D'ÉTUDIANT ?

Depuis 2016, 4 pays sont précurseurs dans le développement du projet de «carte européenne d'étudiant» : l'Irlande, l'Allemagne, l'Italie et la France.

L'objectif ? Donner une dimension européenne à la carte d'étudiant classique afin de faciliter la mobilité des étudiants grâce au transfert de données entre établissements supérieurs européens.

Pour en savoir plus sur la carte européenne d'étudiant :

https://dai.ly/x6lm3ud

LES BIBLIOTHÈQUES

> LES BIBLIOTHÈQUES UNIVERSITAIRES (BU)

Chaque campus possède une bibliothèque universitaire.

Les 6 BU vous permettent de consulter et d'emprunter gratuitement des ouvrages, Ce sont également des lieux privilégiés pour travailler seul ou en groupe.

Vous aurez besoin de votre carte d'étudiant pour emprunter des livres.

Retrouvez ici toutes les infos utiles :

www.univ-tours.fr/bibliotheques

Vous pouvez consulter les horaires des BU en temps réel en téléchargeant gratuitement sur votre téléphone l'application «Affluences» (voir page 86).

> LES BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES (BM)

Les BM se trouvent réparties dans plusieurs quartiers de la ville et leur accès est libre.

Pour consulter ou emprunter des ouvrages, demandez une carte de lecteur auprès d'un des guichets.

L'inscription est gratuite pour les étudiants de moins de 25 ans, et coûte 11.50€ pour les plus de 25 ans.

www.bm-tours.fr

LES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Grâce au SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives) vous pouvez pratiquer des activités sportives diverses et variées aux 1er et 2eme semestres. Il vous suffit pour cela de vous inscrire sur l'ENT (Environnement Numérique de Travail, voir page 54) aux cours et activités qui vous intéressent.

Consultez le site web du SUAPS :

www.univ-tours.fr/campus/sport/

Attention, essayez de faire cela le plus tôt possible car il y a souvent beaucoup de monde pour peu de places. Si l'on vous place sur une liste d'attente, n'hésitez pas à consulter votre ENT régulièrement car l'avancement de votre inscription y sera mise à jour.

Il existe 2 types de cours de sport :

- les cours de loisir que vous pouvez prendre dans le cadre du Pack Sport
- les cours «évalués» ou «bonifiant», qui vous permettent de valider quelques crédits ECTS.

LE PACK SPORT

Le Pack'Sport, c'est l'outil indispensable à votre vie sportive sur le campus !
Le Pack Sport vous donne un accès prioritaire et illimité à toutes les activités physiques et sportives. Il vous octroie également de nombreux avantages.

Grâce à lui, vous accédez à une large offre sportive proposée par le service des sports de l'université (SUAPS).
Vous pouvez participer aux cours, stages sportifs, animations (nuit du badminton, fac' à vélo, week-ends à thèmes), et challenges sportifs.
Vous bénéficiez également de tarifs privilégiés chez divers partenaires sportifs en dehors de l'université: clubs sportifs, salles de fitness/musculation,...

Le Pack Sport coûte 25€. Vous pouvez l'acheter lors de votre venue à la Direction des Relations Internationales. Nous vous remettrons un coupon grâce auquel vous irez récupérer le Pack Sport (dans le même bâtiment au 3ème étage, bureau 3210 ouvert du lundi au jeudi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30, le vendredi de 8h30 à 12h.)

! Pensez à vous inscrire aux cours de sport dès début septembre pour le 1er semestre, et dès début janvier pour le 2eme !

LES ACTIVITÉS CULTURELLES ET ARTISTIQUES PROPOSÉES PAR LE SERVICE CULTUREL

Le Service Culturel de l'Université propose tout au long de l'année de nombreux évènements culturels : spectacles, concerts, conférences...

Les pratiques artistiques encadrées peuvent être évaluées et créditées à l'université de Tours, au semestre ou à l'année.
Chaque année, des ateliers de chant, de théâtre, d'écriture sont proposés. Les étudiants de bon niveau peuvent également rejoindre l'EVUT (Ensemble Vocal Universitaire de Tours) sous réserve de réussir l'audition :
http://evut37.blogspot.com/
Contact : evut37@gmail.com

Dans le cadre d'une convention, l'Ecole des Beaux-Arts de Tours, peut également accueillir quelques étudiants internationaux pour des pratiques artistiques que l'université ne dispense pas.

L'OUT (Orchestre Universitaire de Tours) est une association étudiante qui accueille les musiciens de tous niveaux et sans évaluation.
http://orchestre-univ-tours.org

Renseignez-vous auprès du Service Culturel (Site Tanneurs, bureau 109 bis) !

LE PASSEPORT CULTUREL ETUDIANT (PCE)

C'est un petit autocollant, qui sera apposé sur votre carte d'étudiant : une fois acheté, ce sticker vous facilitera les sorties !

Il vous donne accès à de nombreuses réductions sur des expositions, des spectacles de danse, des concerts, des entrées au cinéma, au théâtre, dans des festivals, sur Tours et ses environs.

Le PCE vous est proposé au moment de votre inscription à l'université, mais vous pouvez aussi vous le procurer sur le campus Tanneurs, au bureau du service culturel (bureau 109 bis).

Le PCE coûte 8€ et il faudra fournir une photo d'identité car il est strictement personnel.

Rendez-vous sur le site web pour découvrir tous les partenaires culturels de l'université et leurs offres avantageuses :

pce.univ-tours.fr

LE PROGRAMME CULTUREL PROPOSÉ PAR LA DIRECTION DES RELATIONS INTERNATIONALES

La Direction des Relations Internationales (DRI) de l'université organise un programme d'excursions culturelles spécialement conçu pour les étudiants d'échanges.

Ce programme a pour but de vous faire découvrir le patrimoine, l'histoire, la gastronomie, l'architecture, bref la richesse de la Touraine et de la Vallée de la Loire !

Le programme vous sera présenté lors de la réunion de rentrée au début du semestre.
Nous vous proposons ces activités à des prix modiques afin de permettre au plus grand nombre de pouvoir participer et donc de profiter pleinement de son séjour parmi nous !

Vous pouvez avoir un aperçu de nos sorties sur le site de l'université :

international.univ-tours.fr/profils-en/exchange-students/admissions/10-culture-sports-749715.kjsp?RH=1325532132049

ÉTUDIER À L'UNIVERSITÉ DE TOURS

MA VIE ÉTUDIANTE

FAIRE DE NOUVELLES CONNAISSANCES

> LE PARRAINAGE

Chaque semestre, la Direction des Relations Internationales organise le parrainage ou «buddy system».
C'est une mise en relation entre un étudiant français inscrit à l'Université de Tours et un étudiant d'échange venu faire ses études dans notre université pour un semestre ou une année universitaire.

Cela vous permet de rencontrer facilement un étudiant français qui pourra vous aider dans la découverte de la ville et de l'Université ! C'est aussi l'occasion de découvrir les habitudes des français de façon authentique !

De leur côté, les étudiants français sont ravis de pouvoir rencontrer des gens de tous horizons et de vous aider à mieux vous intégrer à la vie française.

Vous pouvez choisir de parler la langue que vous voulez et vous pouvez apprendre plein de choses sur les différences culturelles. C'est vraiment une expérience très enrichissante.
De plus, chacun peut aussi présenter l'autre à son cercle d'amis et ainsi des amitiés nouvelles peuvent se créer.

Une soirée parrainage est organisée par l'association Erasmus Student Network Tours (ESN Tours) au début du semestre lors de laquelle vous pourrez rencontrer votre buddy.

Le COVID-19 ne permettra pas à ESN Tours de vous proposer une soirée parrainage au 1er semestre. L'association travaille à une solution alternative !

COMMENT PARTICIPER AU PARAINNAGE ?

Contactez Frédéric Soreau à la Direction des Relations Internationales :

incoming.mobility@univ-tours.fr
ou parrainage-ri@hotmail.fr

> LES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

L'Université regorge d'associations étudiantes ! Vous pouvez adhérer et bénéficier de leurs activités mais aussi devenir bénévole ! C'est un super moyen de développer votre vie sociale à Tours !

Vous pourrez rencontrer de nombreuses associations étudiantes lors du Village Associatif qui a lieu début septembre.

Retrouvez la liste des associations étudiantes sur notre site :

https://cutt.ly/0yCNO9V

Malheureusement, toujours pour des raisons sanitaires, il y a un risque pour que le Village Associatif ne soit pas organisé au 1er semestre.

Association ESN Tours

Erasmus Student Network Tours est une association universitaire qui a pour principal objectif d'oeuvrer pour la bonne intégration des étudiants internationaux d'échange.

L'association vous propose de nombreuses activités (excursions culturelles, dîners internationaux, ateliers de cuisine française, visites guidées de Tours et du patrimoine local, soirées karaoké...) tout au long de l'année!

L'adhésion à l'association coûte seulement 7€ et vous donne accès à des réductions intéressantes sur toutes les activités organisées par ESN, mais aussi sur les activités du programme cutlurel organisé par la Direction des Relations Internationales !

ESN Tours
@esntoursofficiel
@ESNTours

ESN Erasmus Student Network Tours

> LE BÉNÉVOLAT

Le bénévolat est un excellent moyen de faire des rencontres tout en aidant son prochain.

Assurez-vous de prévoir du temps libre de façon régulière et d'avoir un niveau de français suffisant.

Vous pouvez ensuite vous rendre sur le site France Bénévolat, sélectionner la ville et le type de mission qui vous intéresse :

www.francebenevolat.org/benevoles

> LE CAFÉ DES LANGUES

Si vous souhaitez rencontrer des étudiants de toutes nationalités et parlez d'autres langues, vous pouvez vous rendre au Café des Langues les mercredis à partir de 20h30 au bar « Crafty BrewPub », situé 18 place de la Résistance à Tours.

> AUTRES SUGGESTIONS

Les cours que vous suivrez sont aussi un bon moyen pour apprendre à connaître des étudiants, français ou étrangers.

Alors, quand vous vous retrouvez en petits groupes, en TD par exemple, profitez en pour engager la conversation et vous présenter.

N'hésitez pas à faire le premier pas car les étudiants français ne le feront pas forcément ! Et si vous avez peur de parler en français, rappelez vous que les français ne sont pas connus pour être très bons en langues étrangères! :)

VIVRE À TOURS

> LA CULTURE FRANÇAISE

- Habitudes et Codes sociaux
- Un point sur la législation française
- Pour votre sécurité : Conseils
- Choc interculturel

> LA VIE QUOTIDIENNE

- Se restaurer
- Faire son shopping
- Communiquer
- Se déplacer
- Se soigner
- Travailler en France

LA CULTURE FRANÇAISE

HABITUDES ET CODES SOCIAUX

> LES REPAS DES FRANÇAIS

Comme vous le savez sûrement, la gastronomie fait partie intégrante de la France ! Le repas est considéré comme un moment de plaisir et de partage.

Les Français prennent généralement 3 repas par jour.

- Le petit-déjeuner au réveil est à tendance sucrée et se prend en principe, à la maison, avant de partir travailler.
- Le déjeuner vers 12/13h peut être pris chez soi, au travail, dans les cafétérias. On fait le plus souvent un repas complet, mais les personnes qui ont un emploi du temps chargé se contentent parfois d'un sandwich acheté dans la rue.
- Le dîner, vers 19h/20h, est également un repas complet, mais parfois plus léger que celui du midi.

Un repas typique complet se compose d'une entrée (crudités, charcuterie, petit poisson), d'un plat de résistance qui comprend une viande ou un poisson et 1 ou 2 accompagnement(s) de légumes ou de féculents, d'un fromage ou un produit laitier (un yaourt par exemple), et d'un dessert. Le dessert peut être classique (fruit, yaourt, compote) ou plus élaboré selon les occasions (part de tarte ou de gâteau, glace, etc...). Un café ou une boisson chaude (thé, tisane) suit le repas.

> BONJOUR OU SALUT ?

Pour se saluer, les Français utilisent généralement « bonjour » face à un inconnu ou dans un contexte scolaire ou professionnel.

Entre amis, l'utilisation de « salut » est plus courante. Ce terme peut servir à dire bonjour comme au revoir !

L'utilisation du terme « bonsoir » pose souvent question pour les non francophones. Il s'utilise en fin de journée, mais chaque citoyen détermine une fourchette horaire dédiée à l'utilisation du « bonsoir », la moyenne se trouve entre 18h et minuit. Mais pas de panique, si vous dîtes bonjour même passé 18h, personne ne vous en voudra !

Par temps de COVID-19, les Français ne serrent plus la main et ne font plus la bise pour respecter les règles de distanciation physique !

> FAIRE LA BISE OU SERRER LA MAIN ?

Comme vous le savez peut-être, les Français ne se contentent pas de dire bonjour ou de serrer la main, ils s'embrassent sur les joues : c'est «se faire la bise».
Cette tradition est souvent difficile à appréhender pour les étrangers et c'est bien normal ! On ne fait pas la bise à tout le monde et parfois le nombre de bises peut varier en fonction des régions de France !

De façon générale, on fait la bise à ses amis et à sa famille, mais on serrera la main de ses enseignants, de son médecin ou d'une personne que l'on vient juste de rencontrer.

A Tours, on fait 2 bises et on commence par présenter la joue droite !

> TU OU VOUS ?

Parmi les codes sociaux français, le tutoiement (usage de « Tu ») et le vouvoiement (usage de « vous ») sont des notions spécifiques qu'il est important de maîtriser si vous réalisez un séjour en France.

Face à une personne que vous ne connaissez pas, que vous rencontrez pour la 1ère fois et qui semble plus âgée que vous, il convient d'utiliser le vouvoiement. Il en va de même pour vos professeurs et pour le personnel de l'Université.

En revanche, entre amis ou personnes du même âge, dans un cadre extrascolaire, le tutoiement est le plus approprié.
Cela peut évidemment dépendre de l'environnement et des personnes concernées, certaines personnes pourront vous autoriser à les tutoyer, alors n'hésitez pas !

Le vouvoiement singulier et pluriel est le même en français. Vous utiliserez pareillement le « vous » face à un seul interlocuteur méconnu, comme face à une assemblée de personnes, que vous pouvez individuellement tutoyer, comme votre bande d'amis.
Par exemple : « Voulez-vous m'aider pour un devoir ? » peut aussi bien s'adresser à votre professeur de français comme à vos camarades !

> LA PONCTUALITÉ

En France, il est plutôt mal vu d'arriver en retard à ses cours, à ses rendez-vous ou à un entretien d'embauche !

Quand on est invité chez des amis, c'est moins strict et on peut arriver avec un peu de retard. A Tours, on appelle cela le «quart d'heure tourangeau» : ce sont 15 minutes de retard socialement toléré !

PUIS-JE BOIRE L'EAU DU ROBINET ?

Oui ! A Tours l'eau du robinet est potable !

Attention cependant lorsque tu trouves des points d'eau dans la ville et en France, il faut que la mention « eau potable » soit écrite pour boire sans crainte.

> LES JOURS FÉRIÉS

Les jours fériés en France sont souvent liés à la religion catholique (Pâques, la Pentecôte, La Toussaint...) ou en lien avec l'Histoire française (le 8 mai, le 11 novembre). La fête nationale française se déroule le 14 juillet.

Ces jours fériés signifient généralement la fermeture des espaces publics et des commerces. Certains commerces de première nécessité comme les supermarchés restent néanmoins ouverts (sauf le 1er mai). Les cours sont également suspendus durant ces journées. Les transports en commun peuvent aussi être mis à l'arrêt ou fortement ralentis, il est important de se renseigner en amont si tu as besoin de te déplacer.

Retrouvez la liste des jours fériés page 11.

PRÉPAREZ VOTRE RENCONTRE AVEC LES FRANÇAIS !

Consultez les vidéos compilées sur le site de Campus France qui décortiquent avec humour les habitudes des français ainsi que les clichés les concernant :

https://www.campusfrance.org/fr/habitudes-francaises-traditions-cliches

LA CULTURE FRANÇAISE

HABITUDES ET CODES SOCIAUX

> QUE FAIRE DE MES DÉCHETS ?

En France nous avons un système de tri des déchets ménagers. Celui-ci se décompose en plusieurs catégories :

- La poubelle jaune : on y jette ce qui est recyclable, papier, carton, bouteille plastique, boîte de conserve, canette de boisson...
- La poubelle noire : on y jette ce qui n'est PAS recyclable, les restes de nourriture, déchets périssables, épluchures de légumes, certains plastiques (se référer à l'emballage)
- Le container vert : le verre ne se jette PAS dans ta poubelle habituelle. Il existe des containers à verre disponibles dans toute la ville, afin qu'il soit recyclé au mieux. Attention, les couvercles et bouchons doivent être retirés avant de placer le verre dans le container.
- Certains déchets n'ont pas leur place à la poubelle, comme les ampoules, les piles, les cartouches d'encre, les appareils électroménagers usagés... Il faudra les déposer dans des bacs prévus à cet effet. Tu peux en trouver par exemple dans les halls des supermarchés.

BON À SAVOIR !

Si vos médicaments sont périmés ou si vous n'en avez plus besoin, ne les jetez surtout pas !
Il faut les rapporter soit à un médecin, soit dans une pharmacie.

Il y a des poubelles dans chaque quartier et au pied de chaque résidence universitaire: vous les remarquerez forcément en allant vous promener !
Sur ce lien, en indiquant votre adresse vous pourrez savoir quand sont ramassées vos poubelles ainsi que les divers points de dépôt de verre ou de produits textiles à proximité de chez vous :

https://www.tours.fr/services-infos-pratiques/313-dechets.htm#par1556

COMMENT SAVOIR SI UN DÉCHET PEUT ÊTRE RECYCLÉ ?

Lorsque vous achetez des produits, pensez à regarder l'emballage : il est indiqué si le produit est à jeter (poubelle noire) ou bien à recycler (poubelle jaune), ou si vous devez le jeter dans un espace dédié comme pour le verre ou les piles par exemple.
Parfois un seul article se décompose en plusieurs matériaux, il faut alors trier l'emballage afin de le jeter dans les poubelles correspondantes.

UN POINT SUR LA LÉGISLATION FRANÇAISE

> PUIS-JE FUMER DANS LES LIEUX PUBLICS ?

Non, depuis la loi mise en place le 1er février 2007, il est interdit de fumer ou de vapoter (cigarette électronique) dans tous les lieux fermés qui reçoivent du public. Il est également interdit de fumer dans les transports en commun ou lorsque tu conduis une voiture.

Il est cependant autorisé de fumer en terrasse de cafés, lorsque l'espace est ouvert et en extérieur.
Si vous fumez dans ces endroits, assurez-vous de ne pas gêner les autres, c'est une question de respect envers les non-fumeurs.

Attention, même si certains établissements disposent d'un espace extérieur, il est interdit de fumer (par exemple dans les gares).

Le plus souvent, vous verrez ce panneau affiché clairement : plus de doute alors!

BON À SAVOIR !

L'achat, la possession et la consommation de tout type de drogue est interdite en France. C'est un délit sanctionné par une amende plus ou moins élevée ou par une peine pénale.

Un accompagnement est proposé aux personnes consommant de la drogue afin de les aider à stopper leur consommation.
En cas d'addiction, n'hésitez pas à consulter gratuitement le Service de Santé Universitaire (voir page 78).

> AI-JE LE DROIT DE BOIRE DE L'ALCOOL DANS LA RUE ?

Non, il est interdit de boire de l'alcool ou d'être en état d'ivresse sur la voie publique. Vous risquez d'etre interpellé par la police et une amende.
Rappelons que l'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

Lorsque vous êtes amené à boire, assurez-vous d'être toujours bien entouré par des personnes en qui vous avez confiance.

En cas de problème, il est conseillé qu'une personne de votre groupe d'amis n'ait rien bu pour être en mesure d'aider (pensez à désigner cette personne avant le début de la soirée).

LA CULTURE FRANÇAISE

POUR VOTRE SÉCURITÉ : CONSEILS

Tours n'est pas une ville dangereuse mais comme partout, il faut quand même faire attention. Vous devez être conscient que vous êtes dans une ville étrangère. Vous êtes donc potentiellement plus vulnérable.

> JE RENTRE ACCOMPAGNÉ (E)

Lorsque vous devez rentrer chez vous, notamment le soir et de surcroît si vous êtes alcoolisé, il est plus prudent d'être accompagné d'un ou d'une ami.e pour rejoindre votre domicile.

Après minuit, il vaut mieux prendre un taxi que d'attendre le bus de nuit ou le tram. Si vous prenez le taxi à plusieurs, ça ne coûtera vraiment pas cher.

> JE ME MÉFIE DES PICKPOCKETS

Lorsque vous êtes dans les transports en commu, en balade dans la ville ou bien en soirée, gardez vos papiers d'identité et votre portefeuille près de vous. Ne laissez pas trainer votre sac afin que personne ne vous le dérobe.

Si vous allez en boite de nuit, il y a des vestiaires dans lesquels vous pourrez déposer vos affaires et profiter de la soirée en toute tranquillité !

> JE FAIS ATTENTION À MON VERRE

Si vous sortez dans un bar ou en discothèque, faites attention à votre verre : gardez-le toujours près de vous et ne le laissez pas sans surveillance.
Certaines personnes mal intentionnées pourraient glisser des substances illicites dans votre verre à votre insu.

> JE SUIS PRUDENT (E)

Par mesure de précaution, évitez certains endroits le soir après 22h : les bords de Loire, le quartier de la gare aussi.

- Évitez de marcher seul(e) dans les petites rues.
- Ne vous promenez jamais avec une grosse somme d'argent sur vous.
- Gardez une liste des numéros d'urgence avec vous tout le temps (voir page 80)
- Pensez à garder une copie de tous vos documents d'identité en ligne (scan du passeport, carte d'identité, assurance...) : cela vous sera très utile en cas de vol.

EN CAS DE SOUCI

En cas de souci, n'hésitez pas à venir en parler à Monsieur Frédéric Soreau, à la Direction des Relations Internationales. Votre échange restera évidemment confidentiel.

Vous pouvez également contacter le Service de Santé Universitaire si vous avez besoin (voir rubrique «Se soigner» page 79)

En cas d'urgence, contactez la Police : il faut composer le 17 ou le 112 sur votre téléphone. Pour information, le Commissariat de Police de Tours se situe 70 rue Marceau.

LE CHOC INTERCULTUREL

> J'AI LE MAL DU PAYS

Partir dans un autre pays est une expérience fabuleuse, cela te permet de t'ouvrir au monde, de découvrir la culture du pays mais aussi de partager des moments avec des étudiants internationaux venus de divers horizons. Cette mixité et cette opportunité que tu as décidé de saisir vont marquer un tournant important dans ta vie. Que tu sois habitué à voyager, ou bien que tu quittes le domicile familial pour la 1ère fois, tu seras certainement confronté au fameux « choc interculturel ».

Ce choc interculturel se manifeste lorsqu'on se rend dans un nouveau pays, notamment pour y vivre durant plusieurs mois. On doit oublier toutes ses habitudes et en apprendre de nouvelles, en relation avec le pays, ses pratiques et coutumes. On doit également apprendre à connaître une zone géographique, afin de se façonner de nouvelles habitudes et de s'approprier la ville. Et tous ces changements qui arrivent brusquement vont vous faire passer par différents états d'esprit.
Le choc culturel peut être divisé en 3 phases :

- **La phase appelée « Lune de miel » :** Arriver dans un nouveau pays, c'est l'excitation de la découverte et des nouvelles expériences à venir. On idéalise cette nouvelle vie, on fait abstraction de tous les inconvénients que l'on peut rencontrer, on a envie de profiter à fond de l'instant. C'est l'euphorie des premiers jours et de toutes les nouvelles découvertes que vous allez faire.

- **La phase de rejet/choc de culture :** C'est la phase du manque. On compare son pays d'origine avec son nouveau pays de résidence, on a du mal à trouver ses marques et à mettre en place une nouvelle routine. La famille et les amis manquent, et on se demande si on a fait le bon choix. Vous pouvez ressentir des moments de tristesse, de déprime. Vous pouvez aussi avoir tendance à vous replier sur vous-même et à avoir du mal à vous ouvrir aux personnes que vous rencontrez. N'hésitez pas à en parler autour de vous, car d'autres étudiants ressentent certainement la même chose !

- **La phase d'ajustement :** Finalement on rencontre de nouvelles personnes qui deviennent des amis proches, avec lesquels on découvre le pays et crée des souvenirs. On se sent plus heureux et on apprécie de faire de nouvelles expériences. Vous êtes plus à l'aise avec la culture locale, la gastronomie et la langue. Vous profitez enfin de votre séjour pleinement !

> COMMENT REMÉDIER AU CHOC INTERCULTUREL ?

Ce sont des phases normales, auxquelles beaucoup d'autres étudiants sont confrontés. Il est important d'en parler avec les personnes que vous allez rencontrer et de garder un lien avec votre famille.

Voici quelques moyens d'éviter que le choc interculturel ne soit trop violent :

- Avant de choisir votre destination, il est important de bien se renseigner sur le pays, le climat, les plats, le coût de la vie... De telle sorte à ce que le choc soit diminué lors de votre arrivée.
- Pour mieux vous intégrer à la culture de votre pays d'accueil, essayez de vous imprégner de la culture, en apprenant la langue nationale par exemple.
- Evitez également au maximum les comparaisons avec votre pays. Vous êtes venu pour découvrir une nouvelle culture et vivre une expérience qui diffère de votre quotidien, alors profitez-en !

LA VIE QUOTIDIENNE

SE RESTAURER

> LES RESTAURANTS UNIVERSITAIRES (RU)

Pour déjeuner à moindre frais, pensez aux RU et cafétérias du Crous. Un repas (entrée-plat-dessert) coûte 3,25€ dans un restaurant universitaire.

Chaque campus possède son restaurant universitaire (RU). En période de cours, ils sont ouverts de 11h30 à 13h30.

La liste est disponible sur le site du CROUS :

www.crous-orleans-tours.fr/restauration

BON À SAVOIR !

Payez vos repas dans les restaurants du CROUS avec votre carte étudiante !
(voir page 56)
Pour recharger la carte :

www.izly.fr

> LES PETITS COMMERCES

Vous pouvez trouver en centre ville des boulangeries ou de petits commerces qui vendent des sandwiches et des boissons, des pâtisseries...

Il faut compter minimum 4€ pour un sandwich acheté en boulangerie.

> LES COURSES ALIMENTAIRES

Vous trouverez différentes tailles de magasins :

- **les supérettes**

Ce sont de petites épiceries de proximité qui restent souvent ouvertes tard le soir.
Les produits coûtent généralement plus cher dans ces magasins que dans les grandes surfaces.

- **les moyennes surfaces**

Elles appartiennent le plus souvent à une grande chaîne de supermarchés (Lidl, Monoprix, Intermarché). Les horaires vont de 9-10h du matin à 19-20h le soir selon les enseignes.

- **les grandes surfaces, supermarchés ou hypermarchés**

Des enseignes commes Carrefour ou Auchan sont accompagnées de galeries commerciales (Petite Arche, Les Atlantes, Chambray) où s'alignent des boutiques en tous genres (vêtements, chaussures, articles de sport, cafétérias, bijoux, décoration, électroménager...)
Les heures d'ouverture sont plus larges, elles vont parfois jusqu'à 21h.
Ces magasins sont situés plutôt à l'extérieur de la ville, mais le réseau des bus peut vous y mener (voir la rubrique «Se déplacer» page 75).

BON À SAVOIR !

Pour faire vos courses dans les supermarchés, pensez à prendre un sac pour le transport de vos achats : les supermarchés ne fournissent plus de sacs gratuits pour réduire la consommation de plastique.

Les magasins de centre-ville sont ouverts de 10h à 19h (fermés les dimanches et lundis matins), alors que les supermarchés sont ouverts jusqu'à 21h du lundi au samedi.

> LES MARCHÉS

Comme toutes les villes de France, Tours possède de nombreux marchés où les producteurs viennent vendre directement leurs produits. Vous pourrez y trouver fruits et légumes frais, viandes, poissons, et fromages.

Il en existe dans beaucoup de quartiers du centre ville, généralement ouverts de 8h à 12h30 :

- Place Velpeau le jeudi et le dimanche matin
- Place des Halles le mercredi et le samedi matin
- Quartier Sanitas à St Paul le mardi et le vendredi matin
- Boulevard Heurteloup le mardi matin
- Quartier Paul Bert le mardi matin également
- Quartier Beaujardin le mercredi et samedi matin
- Place du Président Coty (Saint Symphorien) le mercredi et samedi matin
- Quartier Fontaines le mercredi et le samedi matin
- Place Rabelais le dimanche matin
- Le marché gourmand tous les 1ers vendredis du mois, Place de la Résistance de 16h à 20h30.

www.tours-tourisme.fr/savourer/les-marches

LES SPÉCIALITÉS DE TOURAINE

La France possède une grande tradition culinaire et surtout ce que l'on appelle des terroirs : ce sont des produits qui sont typiques de chaque région. Climat, géologie et histoire sont source de cette diversité.

La Touraine est connue pour ses vins, ses rillettes et rillons (charcuterie à base de porc), ses fromages de chèvre (Sainte-Maure-de-Touraine), ses poires tapées (confites dans du vin), ses chocolats fins, son Nougat de Tours, etc...

LA VIE QUOTIDIENNE

FAIRE SON SHOPPING

En centre-ville, les principales rues commerçantes sont :

- la rue Nationale,
- la rue des Halles,
- la rue de Bordeaux
- la rue Colbert
- la rue du Commerce

Les galeries marchandes sont situées hors du centre-ville mais vous pouvez utiliser le bus pour vous y rendre :

- la galerie marchande de Carrefour Les Atlantes à Tours
- la galerie marchande de Auchan La Petite Arche à Tours Nord
- la galerie marchande de Auchan à Chambray les Tours
- le centre commercial La Petite Madelaine à Chambray les Tours

Vous trouverez la plupart des choses dont vous aurez besoin dans les hypermarchés ou dans les galeries commerciales qui les entourent.

Voici sur la page suivante quelques exemples d'objets dont vous pourriez avoir besoin et les magasins qui les vendent.

OÙ TROUVER LES OBJETS DONT J'AI BESOIN

	PRODUITS	ENSEIGNES
	• Linge de lit (couettes, oreillers, draps) • Linge de toilette (serviettes) • Petit électroménager (cafetière, bouilloire, sèche-cheveux, radio-réveil, cafetière...) • Bagagerie (sacs à dos, valises, sacs de voyage...) • Vaisselle et Ustensiles de cuisine • Matériel scolaire et informatique • Matériel d'entretien et de nettoyage • Nourriture	Hypermarchés tels que Auchan, Carrefour ou Leclerc
	• Articles et matériel de sport : vêtements, chaussures, matériel de camping, rollers, vélos...	Décathlon, Go Sport, Intersport
	• Meubles • Décoration d'intérieur • Vaisselle.	Ikea, Conforama, Fly, But, Casa, Maisons du monde , Hema
	• Matériel électroménager • Informatique, • Hi-fi • Téléphonie • Vidéo	FNAC, Boulanger, Darty
	• Livres	FNAC, Cultura, La Boîte à Livres, Unithèque/La Boite à Livres de l'Etranger, L'oiseau-Lire...
	• Divers à bas prix !	Les « discount » alimentaires : Aldi, Lidl Les discounts généralistes qui vendent de tout selon les arrivages : Palaf et Multimum rue des Halles, Mille Affaires dans la galerie de l'Orangerie place Jean Jaurès, Stokomani, Centrakor

LA VIE QUOTIDIENNE

COMMUNIQUER

> TÉLÉPHONE PORTABLE

Garder votre forfait de votre pays d'origine peut parfois coûter très cher.
Nous vous conseillons donc, si vous n'avez pas de portabilité en France, d'acheter une carte SIM prépayée puis au choix, de la recharger au fur et à mesure de vos besoins ou de prendre un forfait sans engagement.
Cela vous permettra d'avoir un numéro de téléphone français et donc, de dépenser moins que si vous gardiez votre forfait de votre pays d'origine.

Les principaux fournisseurs sont Orange, SFR, Bouygues Telecom et Free (bon marché).

Vous pouvez trouver ces cartes à valeur de 5 à 50€ de communication chez les marchands de journaux ainsi que dans les bureaux de poste.

> INTERNET

Selon votre type de logement, vous n'avez pas tous les mêmes possibilités d'accès à internet.

Les personnes habitant en résidence universitaire disposent de salles informatiques, mais les PC y sont peu nombreux.
Le Wi-Fi est disponible dans toutes les résidences universitaires. En fonction de vos besoins, le tarif de l'abonnement peut varier. Renseignez-vous à l'accueil des résidences.

Les personnes louant un logement chez un particulier peuvent ouvrir une ligne grâce à un fournisseur d'accès à internet (FAI).
La plupart des fournisseurs proposent des forfaits mensuels avec connexion illimitée, téléphonie fixe illimitée en France (hors numéros spéciaux) et dans de nombreux pays d'Europe et du monde (UE, USA, Canada, ... mais assurez-vous que votre pays figure bien dans cette offre), et un accès à des chaînes du câble ou du satellite.
Ces forfaits coûtent entre 20 et 40 € par mois et les différents FAI sont Orange (souvent un peu plus cher que les autres), Free, SFR, Bouygues Telecom...

Attention à la durée de l'engagement et aux frais de résiliation quand vous partez !

Enfin, la solution la plus économique est encore de profiter des nombreuses salles informatiques présentes sur tous les sites de l'université.

> LA POSTE

Les services postaux français (La Poste) sont reconnaissables à leur couleur jaune.
Vous avez sans doute croisé sur votre chemin une boîte aux lettres de cette couleur, ou même un bureau de poste, signalé par une enseigne jaune et bleue.

Vous pouvez y trouver les services de vente de timbres, d'envoi de courrier et de colis en France ou à l'étranger, mais aussi de change, de photocopies.

La Poste propose également des services bancaires sous le nom « La Banque Postale ».

Il y a des bureaux de poste dans de nombreux quartiers de Tours.
La Poste centrale du boulevard Béranger est ouverte du lundi au vendredi de 9h à 18h30 et le samedi de 9h à 13h.

SE DÉPLACER

> DANS TOURS

- **BUS ET TRAMWAY**

Le bus est le moyen de transport le plus efficace pour circuler dans Tours. La compagnie de bus/tramway de Tours s'appelle «Fil Bleu» et son réseau couvre toute la ville et son agglomération.

Les bus roulent de 6-7 h à environ 1h du matin.

Le ticket vendu à l'unité est valable sur tout le réseau. Il coûte 1,60 € (+0.10€ pour créer la carte sans contact) et est valable 1 heure. Il doit être acheté dans le bus ou aux automates présents dans la rue.

Vous pouvez aussi acheter un carnet de 10 tickets (14€ + 0,10€ pour la fabrication du ticket).

Nous vous conseillons de prendre un abonnement mensuel au tarif étudiant (Pass 19-25ans) : cela coûte 23€/mois + 2€ pour la création de la carte.

De plus, l'abonnement mensuel vous permet de bénéficier de réductions et de tarifs préférentiels chez les partenaires de Fil Bleu à Tours : Mc Donald's, Cinémas CGR, Auchan, Ikxis coiffure, Cultura, Burger King, Bowl Center Tours, Marionnaud, Go Sport, etc...

Pour le tramway, le ticket est le même que celui utilisé pour le bus. Le tram circule 7 jours/7 de 5h à 00h30. Il existe une ligne placée sur l'axe Nord-Sud. Les tickets peuvent être achetés grâce aux machines présentes sur les quais du tramway.

Pensez à valider votre ticket ou votre carte chaque fois que vous entrez dans le bus ou le tramway sinon vous risquez une amende !

www.filbleu.fr

LA VIE QUOTIDIENNE

• VÉLO

Vous pouvez aussi louer un vélo auprès de Fil Bleu (ce service s'appelle Vélociti) pour seulement 3€/mois (si abonné) ou 5€/mois (non abonné). Vous pouvez le louer de 3 à 12 mois par an et cela vous revient moins cher que d'en acheter un vous-même mais attention à la caution (elle s'élève à 200€, chèque non encaissé).

http://www.mobilite.tours-metropole.fr/index.php?idtf=17

Il existe aussi à Tours Indigo Weel. Ce sont des vélos en libre-service que vous pouvez réserver seulement avec un smartphone via une appli. Comptez 0,50€ les 30min, 5€ la journée, 59€ l'abonnement pour 6 mois et 79€ l'abonnement pour 12 mois. :

www.indigoweel.com

• LOCATION DE VOITURE

Citiz Tours met à votre disposition plusieurs tailles de voitures à des endroits stratégiques de Tours, réservables jusqu'à 5 minutes avant votre déplacement.
Si vous souhaitez effectuer des déplacements occasionnels, sillonner la région seul ou à plusieurs, ou transporter des affaires volumineuses, la voiture en libre-service pourrait vous intéresser.
Ce service est plus attractif qu'une location de voiture classique.
Pour faire une simulation de tarif et trouver plus d'information :

http://tours.citiz.coop

TAXIS

La station principale est située devant la gare de Tours.
Ce service est particulièrement utile car les bus et le tramway ne circulent plus après 1h du matin.

02 47 20 30 40

www.taxis-tours.fr

Application smartphone Taxis Tours

UBER

www.uber.com/fr/cities/tours/

Application smartphone Uber

> HORS DE TOURS

Pour vous déplacer hors de Tours, vous avez le choix entre plusieurs moyens de locomotion.

• LE TRAIN

La SNCF (Société Nationale des Chemins de Fer) propose des tarifs avantageux pour les moins de 27 ans. Vous pouvez vous procurer la carte «Jeune 12-27» qui vous donne droit à 30% de réduction sur le prix de votre billet selon les périodes. Elle coûte 49€ et est valable 1 an. Elle donne également droit à des réductions chez les partenaires de la SNCF pour les locations de voitures (Avis) ou le transport des bagages (mesbagages).

www.oui.sncf/train/carte-abonnement-train/jeune

Si vous ne voulez pas acheter la carte, le site internet www.oui.sncf vous propose des offres ponctuelles de découverte : les « découvertes 12-27 ».

Il existe également sur ce site des billets « Prem's » (diminutif de « premier ») qui sont des billets très bon marché disponibles sur beaucoup de destinations en France et en Europe, à condition de réserver 3 mois à l'avance en moyenne. Comme son nom l'indique, les premiers à aller sur le site sont les premiers servis et peuvent réserver selon la limite des places disponibles (dont le nombre est indiqué en temps réel en ligne).

Pour information : Paris n'est qu'à 55 minutes, Nantes est à 2h environ, Bordeaux est à 2h30 / 3h environ.

Attention ! Beaucoup de transports en commun exigent maintenant le port du masque. Renseignez-vous sur les sites web des compagnies de transport que vous empruntez !

• LE BUS

Vous pouvez aussi profiter du large réseau de bus qui circulent en dehors de la ville.
Vous pouvez circuler dans tout le département grâce aux bus Remi.

www.remi-centrevaldeloire.fr

Les bus Eurolines, Ouibus et Flixbus ont des lignes qui fonctionnent sur la France et toute l'Europe à des prix très attractifs. La gare routière de Tours se situe 166 rue Edouard Vaillant.

www.eurolines.fr
www.flixbus.fr
www.ouibus.com

• L'AVION

La ville de Tours dispose d'un aéroport: l'aéroport de Tours-Val de Loire.
Il est en liaison avec diverses villes de France et d'Europe : Figari, Londres, Dublin, Marrakech, Porto, Marseille, Ajaccio...

www.tours.aeroport.fr

Il est également facile de prendre le TGV qui va directement à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle et là, le monde est à vous !

• LE COVOITURAGE

Vous pouvez également partager votre véhicule ou le véhicule d'une autre personne. Le site de covoiturage le plus populaire est Blablacar.

Les tarifs pour le covoiturage sont bien souvent moins chers que le tarif des billets de train.

http://blablacar.fr

SE SOIGNER

> LE MÉDECIN

Vous pouvez choisir un médecin près de chez vous grâce aux Pages Jaunes (l'annuaire téléphonique où les renseignements sont classés par métiers - www.pagesjaunes.fr), ou en regardant les plaques dorées qui signalent leurs cabinets dans les rues.

Vous pouvez aussi trouver un médecin sur le site de prise de rdv en ligne Doctolib :

www.doctolib.fr

Une consultation chez un médecin généraliste coûte généralement 25 € et vous êtes partiellement ou totalement remboursé en fonction de votre assurance santé.
Sachez que vous devez prendre rdv et vous déplacer au cabinet pour la consultation.

Si vous ne pouvez absolument pas vous déplacer, ou si vous êtes malade un dimanche ou un jour férié, vous pouvez appeler SOS Médecins au 02 47 38 33 33.
Cependant, sachez que les tarifs du médecin sont alors plus élevés.

S'il s'agit d'une urgence, appelez directement le 112 (Numéro d'urgence européen GRATUIT), 18 (les pompiers), le 15 (SAMU).

DÉCLARER SON MÉDECIN TRAITANT

Si vous êtes affilié à la Sécurité Sociale française (voir page 38), il faudra déclarer un «médecin traitant». Le médecin traitant est le médecin qui vous suivra durant tout votre séjour en France.

Téléchargez et imprimez le formulaire disponible sur le site web Ameli.
Lors de la 1ère consultation, demandez à votre médecin de signer ce formulaire.
Envoyez-le par courrier à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) :

Caisse Primaire d'Assurance Maladie
36 rue Édouard Vaillant
37035 Tours Cedex 9

Avoir un médecin traitant vous permettra d'être mieux remboursé de vos consultations !

Infos et formulaire à télécharger :

https://www.ameli.fr/indre-et-loire/assure/remboursements/etre-bien-rembourse/medecin-traitant-parcours-soins-coordonnes

BON À SAVOIR !

Que faire un dimanche, un jour férié ou la nuit ?
Appelez la Police (17) ou le N° d'urgence européen (112) pour avoir les informations sur la pharmacie ou le médecin de garde ou consultez le site internet :

www.3237.fr

> MÉDECINE UNIVERSITAIRE

L'Université possède son propre Service de Santé Universitaire (SSU).

Des professionnels de santé vous reçoivent : médecins, infirmières, assistantes sociales.
Vous pouvez bénéficier de consultations spécialisées, et pour la plupart gratuites :

- soutien psychologique
- psychiatrie
- sexologie
- vaccinations
- hygiène dentaire
- diététique et nutrition
- gynécologie & contraception & IST (infection sexuellement transmissible)
- dermatologie
- Médecine du Sport et suivi des sportifs de haut niveau

Pensez à prendre rendez-vous au préalable.

60 rue du Plat d'étain - Bâtiment H
02 47 36 77 00

www.univ-tours.fr/campus/sante/service-de-sante-universitairessu--152125.kjsp

> LA PHARMACIE

Avec l'ordonnance donnée par le médecin, présentez-vous à une pharmacie pour récupérer vos médicaments.

Si vous êtes enregistré à la Sécurité Sociale et que vous avez une mutuelle complémentaire, vous n'aurez généralement pas à avancer d'argent.

! Certaines prescriptions ne sont pas remboursées mais le docteur ou le pharmacien vous précisera ces exceptions.

LE REMBOURSEMENT DE MES FRAIS DE SANTÉ AVEC LA SÉCURITÉ SOCIALE

- **Si vous avez votre attestation définitive d'affiliation à la sécurité sociale**

> Chez le médecin
Montrez au médecin votre attestation d'affiliation à la sécurité sociale. Le médecin vous remettra une « feuille de soin » lorsque vous aurez réglé la consultation. Complétez la feuille de soin et envoyez la à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie. Vous recevrez le remboursement de votre consultation directement sur votre compte bancaire.

> À la pharmacie
Montrez au pharmacien votre attestation d'affiliation à la sécurité sociale. Gardez la facture des médicaments que vous avez acheté. Envoyez votre facture et l'ordonnance du médecin à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie.

- **Si vous avez reçu votre Carte Vitale**

> Chez le médecin ET à la Pharmacie
Présentez votre Carte Vitale au médecin ou au pharmacien. Tout est automatisé : vous n'avez plus besoin d'envoyer de documents à la CPAM ! Vous recevrez les remboursements de tous vos frais de santé directement sur votre compte bancaire.

LA VIE QUOTIDIENNE

> ÉTUDIANTS EN SITUATION DE HANDICAP

L'Université de Tours possède un service dédié à l'accompagnement individualisé des étudiants confrontés au handicap ou à la maladie : la «Mission Handicap».

La Mission Handicap oeuvre afin que l'étudiant mène au mieux son projet d'études et sa vie étudiante (formation, culture, sport, vie sociale..) en optimisant son autonomie.

Les actions de la Mission Handicap sont les suivantes :

- Accompagner les étudiants lors de l'orientation et pendant la formation
- Assurer l'aménagement des études et des examens
- Accompagner l'insertion professionnelle
- Sensibiliser et informer le personnel sur les situations de handicap

Il existe des dispositions réglementaires particulières concernant les contrôles et les examens.
Pour en bénéficier, il convient impérativement de prendre rendez-vous auprès de la Mission Handicap au plus tard 1 mois avant le début des épreuves :

60 rue du Plat d'étain
Bâtiment H, 1er étage - 37000 Tours
Accueil et accompagnement : 02 47 36 68 39
de 9h à 17h15 (de préférence sur RDV)

Plus d'infos ici :

www.univ-tours.fr/l-universite/nos-valeurs/mission-handicap/mission-handicap-253422.kjsp

> NUMÉROS UTILES

• URGENCES

Numéro d'urgence européen	**112**
SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente)	**15**
Police	**17**
Pompiers	**18**
SOS Médecin (le médecin se déplace à votre logement)	**02 47 38 33 33**
SOS Dentiste (urgences dentaires seulement)	**02 47 05 67 20**

• HÔPITAUX

Hôpital Trousseau (Tours sud) / Bretonneau (Tours Centre)	**02 47 47 47 47**

• ÉCOUTE

SOS amitié	**02 47 54 54 54 www.sos-amitie.org**
SOS Help (English speaking)	**01 46 21 46 46 www.soshelpline.org**

TRAVAILLER EN FRANCE

La règlementation du travail des étrangers en France est très stricte et l'emploi des étudiants l'est également.

La priorité étant donnée aux études, le nombre d'heures de travail annuel ne doit pas dépasser 964 heures (soit 60% de la durée annuelle légale du travail) ou 482h si vous restez un semestre, sous peine de retrait de la carte de séjour temporaire par la Préfecture.

- **Si vous êtes issu d'un pays de l'Espace économique européen (EEE) ou de Suisse (sauf Bulgarie et Roumanie),**

vous pouvez exercer toute activité professionnelle durant vos études en France.
Vous n'avez pas l'obligation de détenir un titre de séjour ou de travail.

- **Si vous êtes issu d'un pays hors de l'Union Européenne**

Vous pouvez être embauché sur simple présentation de votre Visa de long séjour valant titre de séjour (VLS-TS) étudiant ou votre carte de séjour étudiant.
Vous pourrez exercer toute activité salariée sans autorisation de travail.

Votre embauche ne peut avoir lieu qu'après déclaration nominative de votre employeur auprès :
- de la préfecture de votre domicile si vous détenez un VLS-TS,
- ou de la préfecture qui vous a accordé votre carte de séjour.

Votre employeur doit accomplir cette formalité au moins 2 jours ouvrables avant la date d'effet de votre embauche.
La déclaration devra notamment préciser la nature de l'emploi, la durée du contrat, le nombre d'heures de travail annuel, la date prévue de l'embauche.

Renseignements complémentaires :

http://vosdroits.service-public.fr/particuliers/F2713.xhtml

PRÉPARER MON DÉPART

> CHECKLIST
POUR NE RIEN OUBLIER

PRÉPARER MON DÉPART

MA CHECKLIST

- [ ] J'ai réservé mon billet de retour en prenant bien soin de respecter la date officielle de fin de semestre (je dois obligatoirement suivre les cours jusqu'à la fin et passer les examens).
- [ ] J'ai annoncé mon départ 1 mois à l'avance auprès de ma résidence universitaire ou du propriétaire de mon logement privé.
- [ ] J'ai terminé tous mes examens.
- [ ] Une semaine avant mon départ, je suis allé (e) à la Direction des Relations Internationales pour annoncer mon départ et signer les derniers papiers si besoin (attestation de départ...).
- [ ] Quelques jours avant mon départ, j'ai pris rendez-vous avec la résidence universitaire ou avec mon propriétaire afin de faire l'état des lieux du logement avant de partir.
- [ ] J'ai rapporté, à la Direction des Relations Internationales, des objets que je ne souhaite pas emmener (assiettes, verres, couverts, ustensiles de cuisine...) et qui pourront être redistribués gratuitement aux étudiants suivants lors de la braderie ESN. (J'ai bien sûr lavé ces objets avant de les donner !).
- [ ] J'ai fermé mon compte bancaire.
- [ ] J'ai arrêté tous mes abonnements (Assurances, Téléphone, Internet,Electricité, Fil bleu...).
- [ ] J'ai prévenu la CAF de mon départ du logement.
- [ ] J'ai assisté à la soirée de départ organisée par ESN !
- [ ] J'ai pris plein de photos de Tours et de mes amis pour garder un maximum de souvenirs sympas.
- [ ] J'ai acheté quelques souvenirs de Tours pour ma famille et mes amis. ☺

... APRÈS MON DÉPART

- [ ] Je deviens ambassadeur/ambassadrice de l'Université de Tours et je parle de mon expérience à Tours auprès de mon université et des autres étudiants afin de leur donner envie de venir également à Tours (j'en parle à tous mes amis comme ça, s'ils viennent étudier à Tours aussi, je pourrai revenir pour leur rendre visite !).
- [ ] J'envoie une petite carte postale à la Direction des Relations Internationales pour leur faire découvrir ma ville et pour décorer leurs bureaux... ☺
- [ ] J'attends patiemment mon relevé de note qui me sera envoyé en février (pour le 1er semestre) ou en juillet (pour le 2nd semestre).

APPLIS UTILES

LA VIE À TOURS

TM TOURS, application qui propose une diversité de services, actualisés et personnalisables (agenda culturel, cinémas, médiathèques, le réseau bus tram en temps réel, le train en temps réel, les piscines, la collecte des déchets...)

Tours 360° : Découvrez les lieux emblématiques et surprenants de la ville de Tours, à travers des visites guidées à 360° !

SE DÉPLACER

Fil Bleu : Obtenez les horaires de bus et tram du réseau filbleu en temps réel

Indigo Weel : Location de vélo en libre-service à Tours

Taxis Tours : Réservez un taxi pour vous déplacer à Tours

Oui.sncf : Pour réserver vos voyages en train directement depuis votre smartphone, pas besoin d'imprimer votre billet, le code QR suffit.

Flixbus : Voyages en bus peu onéreux au départ de Tours pour aller en France et en Europe.

Blablabus/Ouibus : Voyages en bus peu onéreux au départ de Tours pour aller en France et en Europe

Blablacar : site de covoiturage populaire en France pour voyager en voiture à prix réduit. Vous pouvez être conducteur, si vous avez un véhicule, ou passager.

RATP : L'appli pour vos déplacements à Paris qui calcule votre itinéraire dans les transports parisiens

Ce guide vous est proposé grâce au soutien de Erasmus +, et de la Région Centre-Val de Loire.

Crédits: Université de Tours / DRI / A.Leroy-Juillet 2020
Photos: © Shuterstock - Université de Tours

VIE DE CAMPUS

Izly : Rechargez votre compte Izly pour payer vos repas au restaurant universitaire ou vos photocopies avec votre carte d'étudiant.

CROUS Mobile : Menus des RU, logements, itinéraires, géolocalisation, services du Crous, contacts, actus (dates culturelles...), horaires...
Tout est dans l'appli du Crous !

Affluences : Y a-t-il du monde dans le lieu où vous voulez vous rendre ? Est-il ouvert ? Affluences vous donne la réponse en temps réel pour les bibliothèques et musées partenaires !

OUTILS UTILES

Erasmus + : L'appli vous accompagne lors des différentes étapes administratives, pendant et après votre mobilité Erasmus. Permet par exemple de signer son contrat pédagogique en ligne ou d'accéder à OLS pour évaluer son niveau en langue étrangère.

CamScanner : Utile pour prendre en photo un document ou même un tableau blanc et en faire un scan.

My Study Life : Une appli pour vous aider à gérer votre emploi du temps !

SANTÉ & ALIMENTATION

Too Good to Go : Cette appli géolocalise les invendus alimentaires des commerçants et vous permet de les acheter à petits prix. C'est économique et on lutte contre le gaspillage alimentaire !

Doctolib : Permet la prise de rendez-vous en ligne avec des professionnels de santé, généralistes ou spécialisés.

StopCOVID : Développée par le gouvernement français, cette appli de lutte contre le COVID-19 permet de vous prévenir immédiatement si vous avez été à proximité d'une personne testée positive au Covid-19. Grâce à cette alerte, vous pouvez vous isoler, consulter votre médecin et, si besoin, avoir accès à un test.

université de TOURS

DIRECTION DES RELATIONS INTERNATIONALES

60 rue du Plat d'Etain - BP 12050

37020 TOURS Cedex 1 - France

(+33) 02.47.36.67.04

international@univ-tours.fr

Du lundi au vendredi : 9h - 12h15 / 13h30 - 17h15

international.univ-tours.fr