



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  |
| > PLAN DES CAMPUS                       | 10 |

## PRÉPARER MON ARRIVÉE

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| > VISA & TITRE DE SÉJOUR         | 14 |
| > TROUVER UN LOGEMENT            | 16 |
| > PRÉVOIR SON BUDGET             | 22 |
| > ORGANISER SON TRAJET           | 24 |
| > CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER | 27 |

## À MON ARRIVÉE

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| > EMMÉNAGER                                | 30 |
| > FINALISER MON INSCRIPTION À L'UNIVERSITÉ | 34 |
| > GÉRER MON ASSURANCE SANTÉ                | 36 |
| > OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE                | 38 |
| > SOUSCRIRE MES AUTRES ASSURANCES          | 39 |
| > CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER           | 41 |

## > LES ESSENTIELS

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| • Le système LMD                   | 44 |
| • Les campus                       | 45 |
| • Le calendrier universitaire      | 48 |
| • Le déroulement des cours         | 48 |
| • Le choix des cours               | 49 |
| • Les examens                      | 49 |
| • Améliorer mon niveau de Français | 50 |

## > MA VIE ÉTUDIANTE

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| • La période d'orientation            | 52 |
| • La réunion d'information de rentrée | 52 |
| • Mes outils pédagogiques             | 52 |
| • Carte européenne d'étudiant         | 54 |
| • Les bibliothèques                   | 55 |
| • Le Sport et la Culture              | 56 |
| • Faire de nouvelles connaissances    | 58 |

## VIVRE À TOURS

## > LA CULTURE FRANÇAISE

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| • Habitudes et Codes sociaux            | 62 |
| • Un point sur la législation française | 65 |
| • Pour votre sécurité : Conseils        | 66 |
| • Choc culturel                         | 67 |

## > LA VIE QUOTIDIENNE

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| • Se restaurer              | 68 |
| • Faire son shopping        | 70 |
| • Communiquer               | 72 |
| • Se déplacer               | 73 |
| • Se soigner   Être soutenu | 76 |
| • Travailler en France      | 79 |

## PRÉPARER MON DÉPART

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| > CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER | 83 |
|----------------------------------|----|

## BONUS ! APPLICATIONS UTILES

84



# INTRODUCTION



- > BIENVENUE À TOURS
- > UN APERÇU DE TOURS ET DE L'UNIVERSITÉ
- > PLAN DES CAMPUS



# INTRODUCTION

BIENVENUE À TOURS !

Chers étudiants,

Nous sommes heureux de vous accueillir 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 a la particularité d'être traversée par le plus long fleuve de France, la Loire, ainsi que par une imposante rivière, le Cher.

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 célèbre 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



#### 32.000 ÉTUDIANTS



#### 3200 ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX représentant 130 nationalités incluant 300 étudiants d'échange

200 universités partenaires en Europe  
au sein de 28 pays participant au  
programme Erasmus

130 universités partenaires hors-Europe  
au sein de 30 pays



#### 1500 ENSEIGNANTS & ENSEIGNANTS-CHERCHEURS 1200 PERSONNELS TECHNIQUES & ADMINISTRATIFS



#### 34 LABORATOIRES DE RECHERCHE

Sciences de la Vie & de la Santé

Sciences & Technologies

Sciences Humaines & Sociales



#### 8 FACULTÉS

Lettres & Langues

Arts & Sciences Humaines

Droit, Économie  
& Sciences Sociales

Sciences & Techniques

Sciences Pharmaceutiques

Médecine

Odontologie

Centre d'Études Supérieures  
de la Renaissance

+ 1 École de Management  
"IAE Tours Val de Loire"

+ 1 École d'Ingénieurs  
"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

Honoré de Balzac,  
René Descartes,  
Leonard De Vinci,  
François Rabelais,  
Pierre de Ronsard...



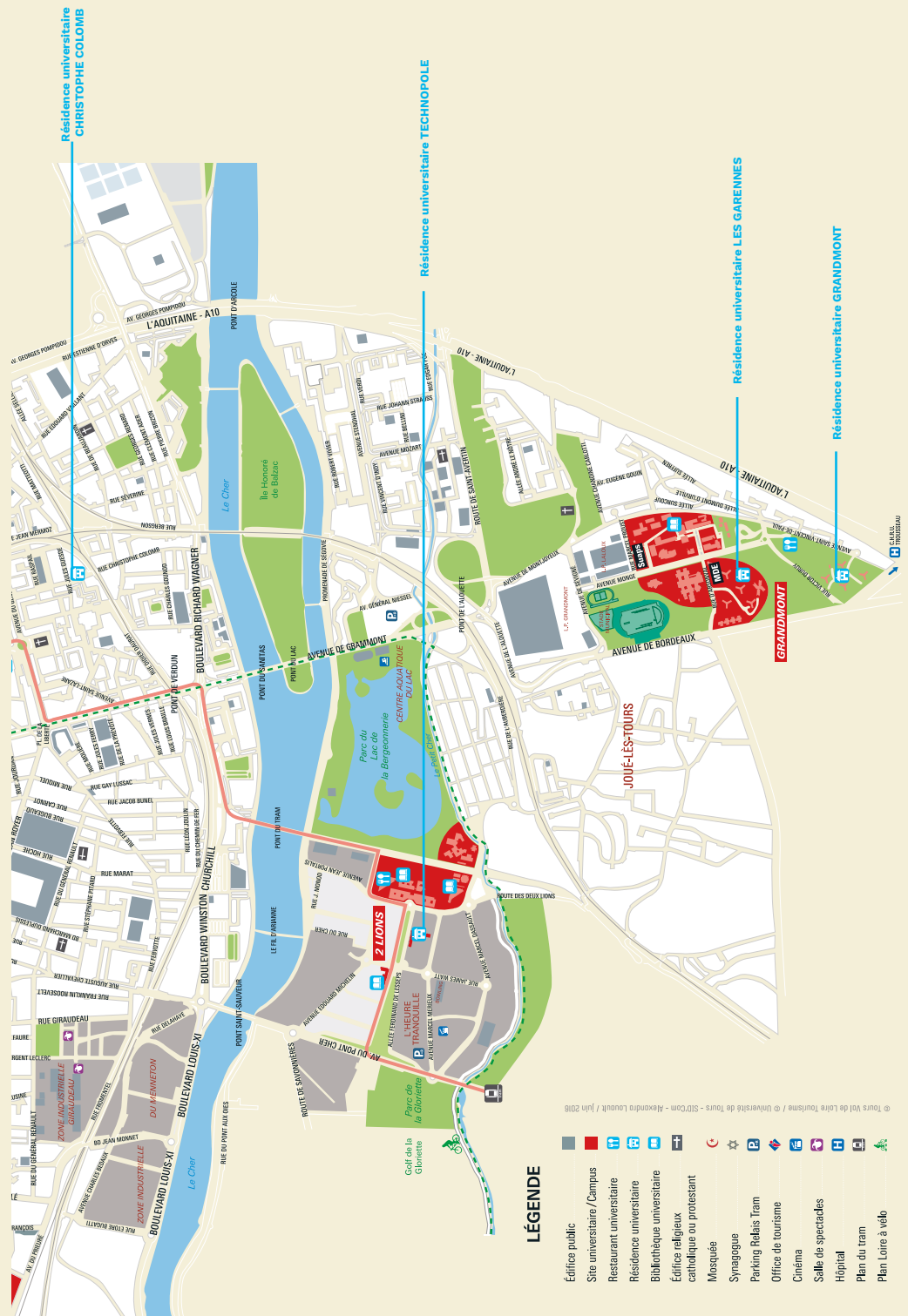
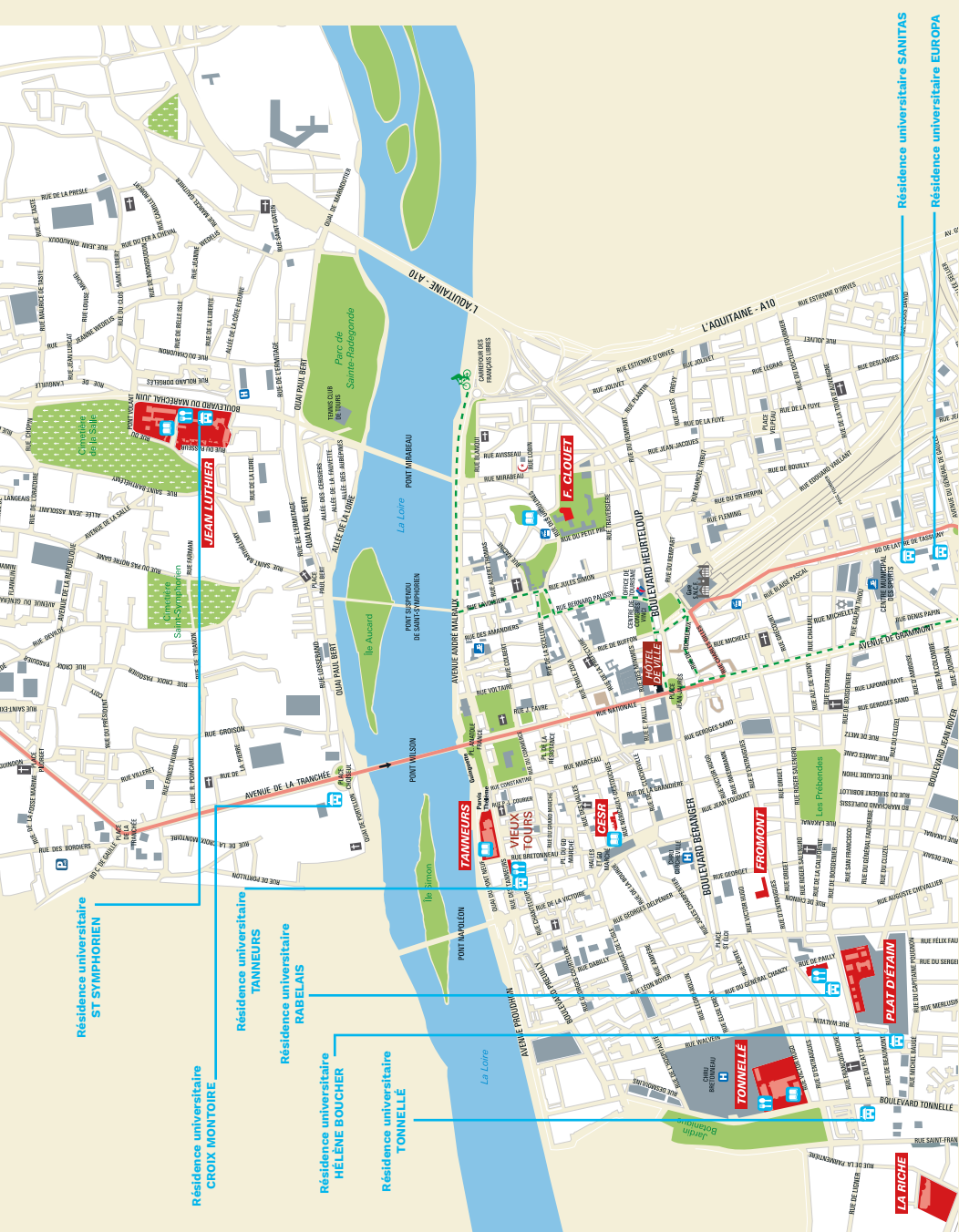
#### ENTOURÉE PAR DES CHÂTEAUX PARMIS LES PLUS IMPORTANTS DE L'HISTOIRE FRANÇAISE

Amboise,  
Azay-le-Rideau,  
Blois,  
Chambord,  
Chenonceau,  
Chinon...



# PLAN DES CAMPUS

voir page 47 pour en savoir plus sur les campus



- LÉGENDE**
- Édifice public
  - Site universitaire / Campus
  - Restaurant universitaire
  - Résidence universitaire
  - Bibliothèque universitaire
  - Édifice religieux catholique ou protestant
  - Mosquée
  - Synagogue
  - Parking
  - Parking Râlais Tram
  - Office de tourisme
  - Cinéma
  - Salle de spectacles
  - Hôpital
  - Plan du tram
  - Plan Loire à vélo

© Tours Voie de la Loire Tourisme / © Université de Tours - St-Com - Alexandre Louche / juin 2016



# PRÉPARER MON ARRIVÉE

- 
- A vibrant city street scene with tram tracks and many pedestrians. Overlaid on the right side are large, flowing, semi-transparent shapes in shades of pink, purple, and teal. A circular tram icon is positioned above the list of tasks.
- > VISA & TITRE DE SÉJOUR
  - > TROUVER UN LOGEMENT
  - > PRÉVOIR SON BUDGET
  - > ORGANISER SON TRAJET
  - > CHECKLIST POUR NE RIEN OUBLIER



### DEMANDER UN VISA

> Vous n'êtes pas de nationalité européenne (citoyen d'un des 27 pays membres de l'UE)?

> Vous ne venez pas d'un pays faisant partie de l'Espace Economique Européen (UE+Islande, Liechtenstein, Norvège) ou de l'espace Schengen (+Switzerland) ?

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). Vous trouverez plus d'informations en consultant le lien ci-dessous.

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 (sous réserve d'éligibilité, voir page 33),

 <https://france-visas.gouv.fr>

### PROCÉDURE CAMPUS FRANCE

Les étudiants d'échange non ressortissants de l'Espace Economique Européen ou de la zone Schengen et dont le pays fait partie de la liste ci-dessous doivent suivre la procédure pour les étudiants en programme d'échange (et non pas celle pour les étudiants réguliers) sur la plateforme Études en France :

 <https://www.campusfrance.org/fr/candidature-procedure-etudes-en-france>

Votre demande de visa sera automatiquement transmise aux autorités consulaires françaises de votre pays de résidence via cette plateforme.

73 pays sont concernés par cette procédure:

|                 |                     |                   |
|-----------------|---------------------|-------------------|
| Afrique du Sud  | Emirats arabes unis | Maurice           |
| Angola          | Egypte              | Mauritanie        |
| Arménie         | Equateur            | Mexique           |
| Azerbaïdjan     | Etats-Unis          | Népal             |
| Algérie         | Ethiopie            | Nigéria           |
| Arabie Saoudite | Gabon               | Pakistan          |
| Argentine       | Géorgie             | Pérou             |
| Bahreïn         | Ghana               | Qatar             |
| Bénin           | Guinée              | R. Centrafricaine |
| Birmanie        | Haïti               | R.D. du Congo     |
| Bolivie         | Hong Kong           | R. Dominicaine    |
| Brésil          | Inde                | Royaume-Uni       |
| Burkina Faso    | Indonésie           | Russie            |
| Burundi         | Iran                | Rwanda            |
| Cambodge        | Israël              | Sénégal           |
| Cameroun        | Japon               | Singapour         |
| Canada          | Jordanie            | Taiwan            |
| Chili           | Kenya               | Tchad             |
| Chine           | Koweït              | Thaïlande         |
| Colombie        | Liban               | Togo              |
| Comores         | Madagascar          | Tunisie           |
| Congo           | Malaisie            | Turquie           |
| Corée du Sud    | Mali                | Ukraine           |
| Côte d'Ivoire   | Maroc               | Vietnam           |
| Djibouti        |                     |                   |

 <https://www.campusfrance.org/fr>

### VALIDER MON VISA

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 = 100€)

Si vous ne validez pas votre visa 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>



#### BON À SAVOIR !

Pour connaître les conditions d'entrée sur le territoire français, il est très important de consulter le site gouvernemental France Diplomatie:

 [www.diplomatie.gouv.fr/fr/](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/)



### LES RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES (VOIR PAGE 31)

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 (CROUS).

Le CROUS est l'organisme public dont le rôle est d'améliorer les conditions de vie des étudiants. Ses missions principales sont l'aide sociale (gestion des bourses universitaires), le logement et la restauration.

 <https://www.crous-orleans-tours.fr/se-loger/liste-de-nos-logements/>

#### Type de logement / Budget nécessaire

Exemples de loyers selon les résidences :

- Chambre individuelle de 9 m<sup>2</sup> (environ 270€ par mois)
- Chambre individuelle de 12 m<sup>2</sup> (environ 280€ par mois)
- Studio individuel de 18 m<sup>2</sup> (de 420€ à 460€ par mois)
- Appartement de 30 à 40 m<sup>2</sup> en colocation (environ 350€ par personne)

#### Le dépôt de garantie (parfois appelé à tort "caution")

Une somme équivalente à 1 mois de loyer vous sera demandée à la signature du contrat de location.

Cette somme vous sera rendue à la fin de votre séjour si vous restituez le logement en bon état.

#### Garant

Le garant est la personne ou l'organisme qui paierait pour vous au cas où vous ne payeriez pas votre loyer. Il est obligatoire d'avoir un garant. Pour plus de détails, voir page 20 « Ce qu'il faut savoir ».

#### Durée de l'hébergement

Le contrat de location, pour un logement en résidence universitaire, est d'une durée de 12 mois (septembre à fin août). Il est possible de quitter son logement avant la fin du bail en déposant son préavis de départ un mois avant la date de départ réelle.



Chambre universitaire type

#### L'équipement de mon logement universitaire

Il existe 3 types de logement.

- les **chambres** avec sanitaires privatifs et cuisine commune
- les **studios** avec sanitaires et cuisine privative
- les **colocations** à partager avec un autre étudiant

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 les résidences 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 pour 25€)
- Le linge de toilette
- La vaisselle, les couverts et les ustensiles de cuisine (mais vous pouvez louer un «kit vaisselle» auprès de votre résidence pour 15€)
- Les appareils électroménagers tels que bouilloires, cafetières, radio-réveil et lampe de bureau...
- Télévision
- Téléphone
- Les produits ménagers pour entretenir votre logement (mais vous pouvez louer un «kit nettoyage» auprès de votre résidence pour 12€)



#### COMMENT POSTULER À UN LOGEMENT UNIVERSITAIRE ?

Attention : l'attribution d'un logement **N'EST PAS AUTOMATIQUE** et dépend du nombre de places disponibles, qui reste limité. Faites votre demande le plus tôt possible!

Dès que vous recevez le message d'acceptation et une fois que la période de préinscription en ligne est ouverte, sollicitez Monsieur Eduard Rotariu (Direction des Relations Internationales) qui centralise toutes les demandes des étudiants d'échanges :

[incoming.mobility@univ-tours.fr](mailto:incoming.mobility@univ-tours.fr)

Les dossiers de demande de logement en résidence universitaire sont à renvoyer au plus tard :  
 - mi-juin pour les étudiants séjournant à Tours au 1er semestre ou l'année entière  
 - fin novembre pour les étudiants séjournant à Tours au 2ème semestre  
 Les dates exactes vous sont communiquées dans le message d'acceptation.

### 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 (la DRI ne contactera pas des bailleurs privés de votre part).** 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.

#### > LES RÉSIDENCES ÉTUDIANTES PRIVÉES

Tours compte plusieurs résidences étudiantes privées. Voici quelques exemples:

- Les Estudines  
<https://www.estudines.com/>
- Odalys Campus  
<https://www.odalys-campus.com/>
- Nexity Studea  
<https://www.nexity-studea.com/>
- Les Belles années  
<https://www.lesbellesannees.com/residence-etudiante-tours/>
- Résidence Gaya  
<https://www.uxco.com/fr/logement-etudiant/tours/42/gaya/>

#### > 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.



#### BON À SAVOIR !

Informations utiles & consignes gouvernementales sur le logement privé:

- <https://www.etudiant.gouv.fr/en/accommodation-193>
- <https://www.campusfrance.org/en/student-housing-france>
- <https://agence.erasmusplus.fr/2022/12/15/comment-trouver-une-colocation-erasmus/>

#### > 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.lokaviz.fr](http://www.lokaviz.fr)
- [www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)
- [www.lanouvellerepublique.fr](http://www.lanouvellerepublique.fr)
- [www.housinganywhere.com](http://www.housinganywhere.com)
- <https://logement.studyrama.com/>
- [www.paruvendu.fr](http://www.paruvendu.fr)
- [www.pap.fr](http://www.pap.fr)
- [www.appartager.com](http://www.appartager.com)  
(annonces de colocation)



#### LOGEMENT TEMPORAIRE

Un logement temporaire pourrait vous être utile si :

- vous arrivez trop tard pour pouvoir récupérer vos clés au secrétariat de votre résidence universitaire (voir page 30) ;
- 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 :

- «The People Hostel», situé au 84 avenue de Grammont, est une **auberge de jeunesse** qui 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.
- 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 70 et 90€ par nuitée, petit-déjeuner non inclus. Il faut également rajouter de 1€ à 1.60€ 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](http://www.airbnb.com)



### 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. Généralement, 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 est un service gratuit qui 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 l'organisme Action Logement, garantissant au propriétaire son éligibilité.

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

Campus France a rédigé un guide concernant la procédure d'obtention de la garantie Visale :

 [https://www.campusfrance.org/system/files/medias/documents/2020-07/Procedure\\_visale\\_FR.pdf](https://www.campusfrance.org/system/files/medias/documents/2020-07/Procedure_visale_FR.pdf)

#### 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.

#### LES CHARGES

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 !



#### BON À SAVOIR !

La plupart des résidences universitaires intègrent directement les charges dans le loyer : pratique !

#### 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 en matière d'électricité, de gaz et d'eau :

- Electricité : EDF  [particulier.edf.fr/fr/accueil.html](http://particulier.edf.fr/fr/accueil.html)
- Gaz : ENGIE  <https://particuliers.engie.fr/>
- Eau : Compagnie générale des eaux (VEOLIA)  [www.eau.veolia.fr](http://www.eau.veolia.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.

#### 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.39).

## PRÉVOIR SON BUDGET

Pour vivre correctement à Tours, il faut compter un budget d'environ 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 Visa, etc...

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

Ce site internet peut vous être utile dans la préparation du budget :

 <https://www.numbeo.com/cost-of-living/>



### 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.



### 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 Etudiants (S.S.E), situé sur le site du Plat d'Etain :

60 rue du Plat d'Etain - Bâtiment H

Tél. : 02 47 36 77 00

Email : [ssu@univ-tours.fr](mailto:ssu@univ-tours.fr)

## EXEMPLE DE BUDGET MENSUEL

|                                                                                                                                             | Coût estimé                  | Mes frais réels |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------|
| <b>LOGEMENT</b>                                                                                                                             |                              |                 |
|  > Chambre en Résidence universitaire                    | entre 270€ et 450€           | .....           |
| > Appartement privé                                                                                                                         | 550€ environ                 | .....           |
| <b>NOURRITURE</b>                                                                                                                           |                              |                 |
|  > Repas au Restaurant Universitaire (RU) (1/jour ouvré) | 20€                          | .....           |
| > Courses alimentaires                                                                                                                      | 200€                         | .....           |
| <b>TRANSPORT</b>                                                                                                                            |                              |                 |
|  > Abonnement bus/tramway                                | 23€                          | .....           |
| <b>DIVERS</b>                                                                                                                               |                              |                 |
|  > Téléphone & internet                                  | 30€                          | .....           |
|  > Laverie                                               | 30€                          | .....           |
|  > Loisirs (restaurant, excursions...)                   | 60€                          | .....           |
| <b>DÉPENSES SUPPLÉMENTAIRES LE 1<sup>ER</sup> MOIS</b>                                                                                      |                              |                 |
|  > Dépôt de garantie                                   | équivalent à 1 mois de loyer |                 |
| > Assurance logement                                                                                                                        | 30€ environ                  |                 |
| > Taxe de Visa                                                                                                                              | 50€                          |                 |
| > Livres                                                                                                                                    | 50-80€ environ               |                 |
| > Passeport Culturel Etudiant                                                                                                               | 8€                           |                 |



## 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 à proximité du terminus du tramway Vaucanson à Tours Nord.

Vous pouvez aller voir sur les sites de Flixbus ou BlablaCar Bus. Le trajet dure environ 4h et coûte moins de 20€.

La gare routière Vaucanson se situe rue du Colombier, à Tours.

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

 [www.blablacar.fr/bus](http://www.blablacar.fr/bus)

#### > 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](http://www.blablacar.fr)

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

#### > 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 39 et 79€. 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 14€.

\* RER = Train régional, Réseau Express Régional

##### > Depuis l'aéroport d'Orly

Vous pouvez prendre le Orlyval, un métro automatique qui vous permettra notamment de rejoindre la gare Massy-TGV. Descendez à l'arrêt "Antony" et prenez le RER B qui vous emmènera à la gare de Massy-TGV (arrêt "Massy-Palaiseau"). Le trajet coûte 14€.

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 :

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

#### > Depuis l'aéroport de Beauvais

Un service de navettes de l'aéroport est disponible. Prenez la ligne A02 "Paris/Saint-Denis Université" et descendez au terminus. Le trajet dure environ 1h15. De là, vous pourrez prendre le métro ligne 13 "Saint-Denis-Université" qui vous conduira jusqu'à la gare Montparnasse en 40 minutes environ. Vous pouvez élaborer votre itinéraire dans Paris sur le site de la RATP (transports parisiens).

 [www.ratp.fr/titres-et-tarifs/billet-aeroport](http://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.

#### > 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](http://www.pickmecab.fr)

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

 [www.evasion-transport.fr](http://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 "SNCF Connect" 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.

 [www.sncf-connect.com/billet-train](http://www.sncf-connect.com/billet-train)

# PRÉPARER MON ARRIVÉE

## 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 qui n'est pas ressortissant d'un pays de l'Union Européenne.
- ☐ J'ai regardé la liste des cours afin de préparer mon Learning Agreement. J'ai pris contact avec mon coordinateur pédagogique pour discuter des cours que je veux suivre à l'UT et préparer mon Learning Agreement.
- ☐ Quelques jours avant mon arrivée, j'ai pris rendez-vous pour mon inscription définitive auprès de Eduard ROTARIU (Direction des Relations Internationales) : [incoming.mobility@univ-tours.fr](mailto: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 mon certificat de naissance
  - Copie de mon dernier diplôme
  - Copie de mon certificat d'inscription dans mon université d'origine (année en cours)
  - Photo d'identité (visage)
  - Documents relatifs à ma mobilité (learning agreement, attestation d'arrivée...)
- ☐ J'ai acheté mon billet et j'ai préparé mon voyage. J'ai repéré mon trajet afin de pouvoir arriver à Tours facilement.
- ☐ J'ai bien vérifié toutes les informations relatives aux conditions d'entrée en France (site mentionné page 15).
- ☐ 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



### REJOINDRE 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](http://www.taxis-tours.fr)



La société de bus/tramway à Tours s'appelle Fil Bleu.

Un ticket unique coûte 1,80 € (vendu aux distributeurs de tickets ou par le conducteur (espèces uniquement et un peu plus cher) +0.10€ pour la carte réutilisable) 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](http://www.filbleu.fr)

### COMMENT RÉCUPÉRER LES CLÉS DE MON LOGEMENT UNIVERSITAIRE ?

Vous devez prendre rdv sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr)  
(cliquez sur «Prendre RDV avec le CROUS»)

- 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 au logement que vous aurez préalablement réservé pour passer la nuit (voir rubrique « Logement-Hébergement temporaire» page 19). En effet, il sera IMPOSSIBLE pour vous de 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.

Dans tous les cas, il est préférable de contacter votre résidence par mail ou par téléphone en amont de votre arrivée pour vous assurer que votre dossier locatif est complet, que votre arrivée est programmée avec votre résidence.

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  
37100 Tours

02 47 54 22 49  
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  
37100 Tours

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 directement au  
secrétariat de la résidence  
à partir du 27 août



#### Résidence Tanneurs

5 rue Bretonneau  
37000 Tours

02 47 65 93 28  
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 31 août, clés à retirer  
directement à la résidence  
Tanneurs



#### Résidence Tonnellé

49 boulevard Tonnellé  
37000 Tours

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



Bus : Lignes 4 – 15  
Arrêt « Tonnellé »



Clés à retirer au secrétariat de  
la résidence Rabelais



#### Résidence Hélène Boucher

9 rue Hélène Boucher  
37000 Tours

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



Bus : Lignes 4 – 15  
Arrêt « Tonnellé »



Clés à retirer au secrétariat de  
la résidence Rabelais



#### Résidence Sanitas

Boulevard de Lattre de Tassigny  
37000 Tours

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



Tramway  
Arrêt « Palais des Sports »



Clés à retirer au secrétariat de  
la résidence Rabelais





### Résidence Europa

5 – 7 – 9 – 11 allée Thierry d'Argenlieu  
37000 Tours

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



Tramway : Arrêt « St Paul »  
Bus : Ligne 2  
Arrêt "Liberté"



Clés à retirer au secrétariat de  
la résidence Rabelais



### Résidence Grandmont

Parc de Grandmont  
37200 Tours

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



Bus :

> Lignes 5-14-16  
Arrêt « Arsonval »  
> Lignes 35-3A-3B-Tempo 2  
Arrêt « Fac Grandmont »



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



### Résidence Rabelais

11 rue du Plat d'Étain  
37000 Tours

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 Christophe Colomb

21 rue Christophe Colomb  
37000 Tours

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



Tramway Arrêt St Paul



Clés à retirer au secrétariat de  
la résidence Rabelais



### Résidence Technopole

7 Allée Guy Charff  
37200 Tours

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



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



Clés à récupérer au secrétariat  
de la résidence Rabelais



### Résidence Les Garennes

Rue Gaspard Coriolis  
37200 Tours

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 L' AIDE NATIONALE AU LOGEMENT (APL)

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

Pour bénéficier de l'Aide Personnalisée au Logement (APL), 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 38)

La CAF vous demandera de fournir certains justificatifs :

- un certificat de scolarité
- une copie de votre certificat de naissance

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

Attention! à compter du 1er juillet 2026, les étudiants internationaux extra-communautaires non-boursiers ne seront plus éligibles à l'APL.

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



### BON À SAVOIR !

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

### 1. VALIDER VOTRE INSCRIPTION ADMINISTRATIVE À LA DIRECTION DES RELATIONS INTERNATIONALES (DRI)

Avant votre arrivée, nous vous enverrons un lien web sur lequel il faudra choisir un horaire pour venir nous rencontrer à la Direction des Relations Internationales de l'UT. Nos bureaux se situent 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 remettons un dossier d'inscription administratif à compléter et serons à vos côtés pour vous aider.

Vous devrez apporter :

- 1 photocopie de votre pièce d'identité
- 1 photo d'identité (visage)
- 1 photocopie de votre certificat d'assurance maladie

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

Prévoyez également une copie de ces documents en version numérique sur une clé USB ou un stockage en ligne en cas de perte!

### 2. INSCRIPTION PÉDAGOGIQUE

Il vous faudra contacter votre coordinateur pédagogique afin de le rencontrer rapidement et valider un learning agreement définitif.

Avec son aide, vous complèterez également un « contrat pédagogique » afin de vous inscrire aux cours et aux examens : ce document sera ensuite à remettre à votre référent administratif.

#### VOS INTERLOCUTEURS À L'UNIVERSITÉ

- **Le coordinateur administratif institutionnel**

C'est la personne qui sera en contact avec vous avant, pendant et après votre mobilité. Il s'agit de M. Eduard ROTARIU. 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 sur MobilityOnline. 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 final.

- **Le référent administratif en composante**

Le référent administratif sera votre contact sur votre campus. En cas de souci ou de question urgente (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 sur votre campus. Les coordonnées de votre référent administratif vous seront communiquées lors de votre inscription.



#### 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](mailto:international@univ-tours.fr)

Site internet : [international.univ-tours.fr](http://international.univ-tours.fr)



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



**M. Germain Rousseau**

> Directeur des Relations Internationales



**M. Eduard Rotariu**

> 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](mailto:incoming.mobility@univ-tours.fr)



**Mme Aurore Leroy**

> Programme culturel

02 47 36 66 65

ou [aurore.leroy@univ-tours.fr](mailto:aurore.leroy@univ-tours.fr)



**Mme Isabelle Métais**

> Accueil

02 47 36 67 04

ou [international@univ-tours.fr](mailto:international@univ-tours.fr)



### SOUSCRIRE À LA SÉCURITÉ SOCIALE

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

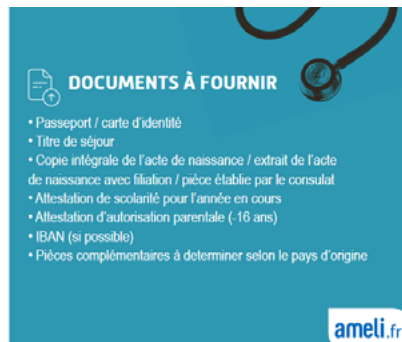
Si vous n'avez pas de carte européenne valide, d'assurance privée ou d'assurance fournie par votre université d'origine, alors l'affiliation au régime français de la «Sécurité Sociale» est obligatoire.

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%.

 [etudiants-com.ameli.fr](https://etudiants-com.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 [ETUDIANTS-COM.AMELI.FR](https://etudiants-com.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).



### BON À SAVOIR !

Afin de faciliter votre arrivée et vos démarches administratives, vous pouvez anticiper et ouvrir un compte bancaire en ligne (pas besoin de vous rendre à la banque physiquement).

De nombreuses options s'offrent à vous à ce sujet. Les étudiants d'échanges utilisent généralement soit :

- Revolut : <https://www.revolut.com/>
- N26 : <https://n26.com/en-fr/>
- Nickel : <https://nickel.eu/fr>

Bien évidemment, vous avez la liberté de choisir la banque en ligne qui vous convient le mieux.

Ces trois banques en ligne vous permettent d'ouvrir un compte bancaire français (numéro IBAN commençant par FR).

Le principal avantage est que vous pouvez ouvrir et fermer un compte bancaire en ligne avant votre arrivée, et après votre départ (sans être sur le territoire français). De plus, les frais annuels sont extrêmement bas pour les comptes de base, ce qui est pratique pour les étudiants.



### 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, Crédit Mutuel, 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 de votre séjour, 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.



### 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, SMERRA...

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, Crédit Mutuel, Société Générale...

### L'ASSURANCE LOGEMENT

En France, il est obligatoire de souscrire à une assurance logement/habitation pour tout type de domicile (et compris CROUS).

Votre résidence universitaire, ou votre propriétaire si vous avez choisi un logement privé, vous demandera donc de lui fournir une copie de votre assurance logement.

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.



## MA CHECKLIST



- ☐ Je finalise les formalités liées à mon logement:
  - ☐ J'ai souscrit une responsabilité civile et une assurance habitation (obligatoire)
  - ☐ J'ai récupéré les clés de mon logement et emménagé
  - ☐ J'ouvre un compte EDF si j'habite dans un logement privé ou dans certaines résidences universitaires (à demander au personnel de la résidence).
- ☐ Si je suis éligible, 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 pris rendez vous avec Eduard ROTARIU à la DRI afin de :
  - finaliser mon inscription administrative à l'UT
  - faire 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 définitif.
- ☐ Si je souhaite suivre les cours de français, je me suis inscrit(e) au test de niveau auprès de Eduard ROTARIU 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 de rentrée obligatoire organisée par la Direction des Relations Internationales en début de semestre.
- ☐ 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'aidra 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 (la présence est obligatoire !).
- ☐ J'ai participé à la semaine d'orientation et à la première activité organisée par ESN Tours afin de faire connaissance avec les autres étudiants internationaux.
- ☐ Si je souhaite être parrainé(e) par un étudiant(e) français(e), je m'inscris sur la plateforme «Buddy System» grâce au lien envoyé par Eduard ROTARIU.
- ☐ J'ai souscrit un abonnement téléphonique et/ou internet.
- ☐ J'ai ouvert un compte bancaire (si j'ai besoin d'un compte français et si je ne l'ai pas fait en ligne avant mon arrivée).
- ☐ 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 calendrier universitaire
- Le déroulement des cours
- Le choix des cours
- Les examens
- Améliorer mon niveau de Français

## > MA VIE ÉTUDIANTE

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



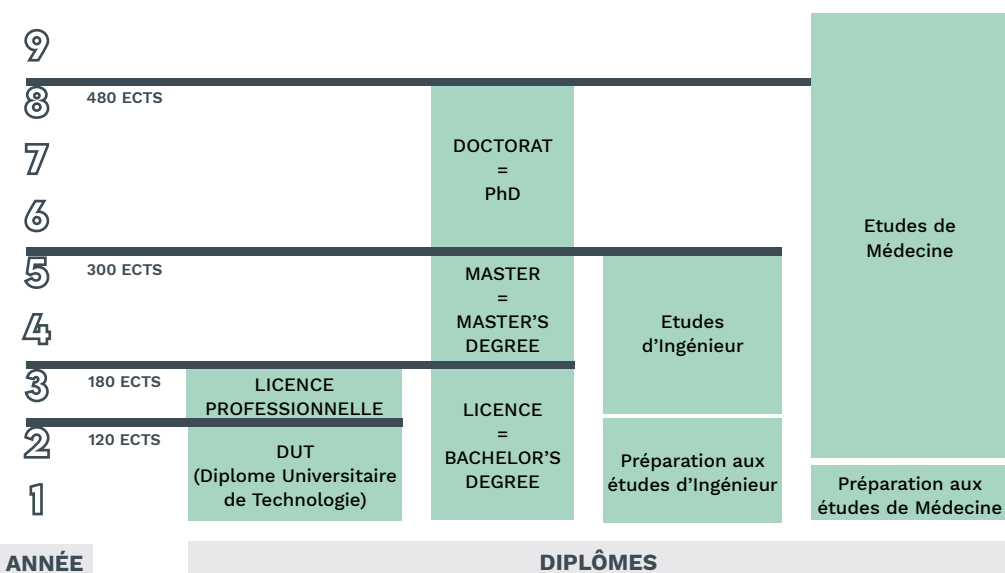
### LE SYSTÈME LMD

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 Transfer 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, 37000 Tours



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 rue Fromont, 37000 Tours



Salles de cours



Bus : Ligne 5  
Arrêt « Arago »



#### Centre d'Etudes Supérieures de la Renaissance (CESR)

59 rue Néricault Destouches, 37000 Tours



Bus : Ligne 11, 14, 15, ou C1  
Arrêt « Halles »



### Campus Tonnellé

10 boulevard Tonnellé, 37000 Tours



Faculté de Médecine



Bus : Ligne 4 ou 15  
Arrêt « Tonnellé »  
ou « Bretonneau »



### Campus Clouet

5 rue François Clouet, 37000 Tours



Faculté de Musique  
et Musicologie



Bus : Ligne 2, 4 ou 10  
Arrêt « Ursulines »



### Campus Portalis/2 Lions

50 avenue Jean Portalis, 37200 Tours



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, 37200 Tours



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, 3, 14 ou 16  
Arrêt « Faculté de Grandmont »  
ou Ligne 5  
Arrêt « Arsonval »



### Campus Jean Luthier

29 rue du Pont Volant, 37100 Tours



IUT de Tours



Bus : Ligne 2  
Arrêt « IUT »



### Campus de Blois

> 3 Place Jean Jaurès  
> 15 rue de la Chocolaterie  
41000 Blois



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



### CALENDRIER UNIVERSITAIRE

L'année universitaire se déroule du mois de septembre au mois de mai-juin et est divisée en 2 semestres d'environ 12 semaines.

**1er semestre:** de Septembre à Décembre

**2ème semestre:** de Janvier à Mai  
(voire Juin si vous devez passer des examens de rattrapage)

### 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 jusqu'à 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 PRATIQUES (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/](http://www.univ-tours.fr/annuaire/)



#### Premier contact

À 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

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 2ème 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 en 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 éventuellement 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/>

Le statut d'étudiant d'échange vous permet de choisir des cours dans n'importe quelle faculté (à l'exception de l'UFR Médecine), à condition que les termes de la convention d'échange soient respectés et que vos deux coordinateurs pédagogiques valident le projet académique. De plus, vous devez vous assurer que ces cours seront reconnus par votre université d'origine.

Vous pouvez également contacter directement votre référent administratif 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.

À 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 34)

### 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 pourrez 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-universite%20de-tours-267688.kjsp?RH=INTER](https://international.univ-tours.fr/profils/apprendre-le-francais-a-l-universite%20de-tours-267688.kjsp?RH=INTER)



#### COMMENT M'INSCRIRE AUX COURS DE FRANÇAIS DU CUEFEE ?

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

Vous pourrez vous inscrire à ce test auprès de Monsieur Eduard ROTARIU 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, bandes dessinées)
- Informatique (logiciels d'apprentissage et ressources en ligne)
- 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/>



### LA PÉRIODE D'ORIENTATION DES NOUVEAUX ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX D'ÉCHANGES

Une période d'orientation des nouveaux étudiants est prévue afin de vous présenter l'université et son fonctionnement. Elle a toujours lieu début septembre.

Divers évènements à la fois utiles et sympathiques se déroulent pendant cette semaine. Surveillez vos emails pour en savoir plus !

### 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](http://ent.univ-tours.fr)

### LA CONFÉRENCE DE RENTRÉE

La Direction des Relations Internationales (DRI) organise au début de chaque semestre une conférence 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'échanges comme vous, toutes nationalités confondues.

#### > MON ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Elle est personnelle et inscrite sur votre carte étudiante : [prenom.nom@etu.univ-tours.fr](mailto: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

UTSPOT 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](http://imprimer.univ-tours.fr)



#### BON À SAVOIR !

Reliure, photocopies et impressions en couleur : rendez-vous chez des commerçants 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 20xx-20xx »
- 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'ÉTUDIANT

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.



#### C'EST QUOI LA CARTE EUROPÉENNE D'ÉTUDIANT ?

Dans le cadre du programme Erasmus+ 2014-2021, la Commission Européenne a lancé l'initiative "Carte Etudiante Européenne".

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>



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](http://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.

### 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](http://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 84).

#### > LES BIBLIOTHÈQUES MUNICIPALES (BM)

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

Depuis 2025, la Ville de Tours a voté la gratuité totale d'inscription dans les bibliothèques municipales pour tous les usagers, quel que soit leur lieu de résidence ou leur situation sociale.

Pour consulter les documents sur place en bibliothèque, l'accès est libre.

Pour les emprunter, vous devez seulement vous inscrire. Complétez le formulaire de pré-inscription en ligne sur leur site internet, puis allez retirer votre carte de lecteur dans la bibliothèque de votre choix (sur présentation d'une pièce d'identité).

Vous serez ensuite libre d'emprunter jusqu'à 20 documents parmi lesquels: livres, livres audio, magazines, CD, DVD, vinyles...

 [www.bm-tours.fr](http://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 tout au long de l'année.

En tant qu'étudiant d'échange, vous pouvez vous inscrire gratuitement aux cours hebdomadaires (plus de 70 sports et activités proposés : football, basket, escalade, yoga, danse, etc.), aux ateliers (séances ponctuelles de 1 à 3 heures en semaine ou le week-end), aux événements sportifs ouverts à tous les étudiants de l'UT (fac'à vélo, tournois, soirées) et à la coupe interfac (compétition entre les facultés de l'UT, où vous pouvez vous inscrire avec vos camarades de promotion).

Pour une faible participation financière, vous pouvez également participer à des stages et événements organisés le week-end (randonnée au Mont-Saint-Michel, canyoning, ski, et bien d'autres !).

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/](http://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 par exemple prendre dans le cadre du Pack Sport
- les cours «évalués» ou «bonifiants», qui vous permettent de valider quelques crédits ECTS (ceci est rarement le cas pour les étudiants d'échanges).

### 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 événements 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](mailto:evut37@gmail.com)

L'OUT (Orchestre Universitaire de Tours) est une association étudiante qui accueille les musiciens de tous niveaux et sans évaluation.



<https://culture.univ-tours.fr/les-pratiques-artistiques-et-culturelles-etudiantes/les-ateliers/orchestre-universitaire-de-tours-out>

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](http://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 internationaux.

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

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

Pour avoir un aperçu du programme culturel de l'an dernier :



<https://www.univ-tours.fr/international/etudes-stages-a-tours/programmes-dechange/10-offre-culturelle-et-sportive>

### 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.

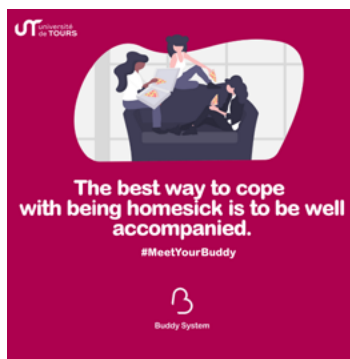
De plus, chacun peut aussi présenter l'autre à son cercle d'amis et ainsi des amitiés nouvelles peuvent se créer.

Une soirée parrainage est organisée par la Direction des Relations Internationales à chaque semestre lors de laquelle vous pourrez rencontrer votre buddy. C'est un événement à ne pas manquer !



#### COMMENT PARTICIPER AU PARRAINAGE ?

Inscrivez-vous sur la plateforme en ligne «Buddy System» ! Surveillez vos emails: vers la mi-juillet et début janvier, Monsieur Eduard Rotariu (Direction des Relations Internationales) vous transmettra un lien web pour créer votre profil de buddy !



#### > 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://www.univ-tours.fr/campus/vie-associative/annuaire-des-associations-etudiantes>



#### 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'échanges.

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 12€ et vous donne accès à des réductions intéressantes sur toutes les activités organisées par ESN Tours !



[ESN Tours](#)



[@esntoursofficiel](#)



#### > 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](http://www.francebenevolat.org/benevoles)

#### > LE CAFÉ DES LANGUES

Si vous souhaitez rencontrer des gens de toutes nationalités et parlez d'autres langues, vous pouvez vous rendre au Café des Langues !

Consultez le site web de l'association Linguafest 37 pour savoir quand et où ont lieu les rencontres !



<https://www.linguafest37.com/nos-activit%C3%A9s#Cafedeslangues>

#### > 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 culturel

## > LA VIE QUOTIDIENNE

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



### 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 dites bonjour même passé 18h, personne ne vous en voudra !

#### > 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 (quand ils sont plusieurs) !

#### > 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 dans un contexte informel !



#### PUIS-JE BOIRE L'EAU DU ROBINET ?

Oui ! Sauf indication contraire, en France, l'eau du robinet est potable !

Attention cependant lorsque vous trouvez 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 vous avez besoin de vous déplacer.

Vous retrouverez facilement la liste des jours fériés français sur le web.



#### 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>



### 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 la 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. Vous pouvez en trouver par exemple dans les halls des supermarchés.

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 peut être recyclé (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.



#### 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.

### 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.  
Depuis 2016, cette interdiction a même été élargie à certains espaces extérieurs: halls de gare, parcs et jardins publics, forêts ainsi que certaines plages.

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.



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

#### BON À SAVOIR !

Chaque 1er mercredi du mois, toutes les villes françaises testent les sirènes de leur système d'alerte et d'information des populations. Ce système existe depuis la 2nde Guerre Mondiale et a pour but de prévenir la population d'un éventuel danger.

Les essais de sirène consistent en 1 signal sonore d'1 minute et 41 secondes tous les 1ers mercredis du mois, à midi.  
En cas d'alerte réelle, il s'agira de 3 signaux sonores séparés par un silence.



#### 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 77).

#### > 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'être 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).

### 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 commun, 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 boîte 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. Préférez les axes principaux même si c'est un peu plus long.
- 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 78).
- 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 Eduard Rotariu, 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 77)

**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, 37000 Tours.**

### LE CHOC CULTUREL

#### > J'AI LE MAL DU PAYS

Partir dans un autre pays est une expérience fabuleuse : cela vous permet de vous ouvrir au monde, de découvrir la culture du pays mais aussi de partager des moments avec des étudiants internationaux venus de divers horizons. Que vous soyez habitué à voyager, ou bien que vous quittiez le domicile familial pour la 1ère fois, vous serez certainement confronté au fameux « choc culturel ».

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 !

Dans tous les cas, n'hésitez pas à venir nous parler à la Direction des Relations Internationales ou au Service de Santé Universitaire (voir page 77).

#### > COMMENT REMÉDIER AU CHOC CULTUREL ?

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 culturel 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 rencontrer des locaux : inscrivez-vous au Buddy System, suivez un cours de sport, participez aux activités proposées par les associations universitaires, ou même intégrez une association en tant que bénévole !
- Évitez 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 !



### SE RESTAURER

#### > LES RESTAURANTS UNIVERSITAIRES (RU)

Pour déjeuner à moindre frais, pensez aux RU et cafétérias du CROUS. Depuis Mai 2026, un repas (entrée-plat-dessert) coûte seulement 1€ 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](http://www.crous-orleans-tours.fr/restauration)



#### BON À SAVOIR !

Payez vos repas dans les restaurants du CROUS avec votre carte étudiante !

(voir page 54)

Pour recharger votre carte, rendez-vous sur le site web Izly ou téléchargez l'appli:



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



#### > LES PETITS COMMERCE

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 5€ 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 (Carrefour City, U Express...).

Les produits coûtent généralement plus cher dans ces magasins que dans les grandes surfaces.

##### • les moyennes surfaces ou supermarchés

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

##### • les grandes surfaces ou hypermarchés

Des enseignes comme Carrefour ou Auchan sont accompagnées de galeries commerciales (Petite Arche, Les Atlantes, Chambray) qui proposent des boutiques en tous genres (vêtements, chaussures, articles de sport, bijoux, décoration, électroménager...)

Les heures d'ouverture sont plus larges, elles vont parfois jusqu'à 21h.

Ces magasins de grande superficie sont plutôt situés à l'extérieur de la ville, mais le réseau des bus peut vous y mener (voir la rubrique «Se déplacer» page 73).



#### BON À SAVOIR !

Pour trouver un supermarché proche de vous, rien de plus simple: il suffit de googler "supermarchés Tours". GoogleMaps vous affichera la carte de tous les supermarchés de la ville !



#### 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 boutiques de centre-ville sont ouvertes de 10h à 19h (fermées les dimanches et lundis matins), alors que les supermarchés sont ouverts jusqu'à 20h du lundi au samedi (et parfois même ouverts le dimanche matin).

#### > 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 1<sup>ers</sup> vendredis du mois, Place de la Résistance de 16h à 20h30.



<https://www.tours.fr/page-portail-mairie/services-pratiques/commerce/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...



<https://www.touraineloirevalley.com/produits-du-terroir/>

### 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 centres commerciaux sont situés hors du centre-ville mais vous pouvez utiliser le bus pour vous y rendre :

- **Carrefour Les Atlantes à Tours/St-Pierre-des-Corps**  
Avenue Jacques Duclos, 37700 Saint-Pierre-des-Corps
- **Auchan La Petite Arche à Tours Nord**  
Route de Paris, 37100 Tours
- **Auchan à Chambray les Tours**  
Route de Joué, 37170 Chambray-lès-Tours
- **Ma Petite Madelaine à Chambray les Tours**  
213-215 Avenue du Grand Sud, 37170 Chambray-lès-Tours

### ACHETER DES PRODUITS DE SECONDE MAIN

Il existe à Tours de nombreuses ressourceries associatives où vous pouvez trouver des objets d'occasion à moindre coût: vaisselle, vêtements, livres, meubles, électroménager... C'est une façon économique et écologique de consommer.



**SECOURS POPULAIRE** 118 boulevard Tonnellé, à Tours



**EMMAÛS** 40 rue Paul Vaillant Couturier, à Saint-Pierre-des-Corps  
14 rue de Belgique, à Tours



**LA CHARPENTIERE** 155 rue Fromental, à Tours



**ACTIVE** 153 rue Saint-François, à Tours  
155 rue Edouard Vaillant, à Tours

<https://tourainepropre.fr/les-ressourceries-et-recycleries-dindre-et-loire/>



#### BON À SAVOIR !

À la fin de votre mobilité, vous pouvez donner à ces associations les objets que vous ne souhaitez pas ramener chez vous !

## OÙ TROUVER LES OBJETS DONT J'AI BESOIN



#### PRODUITS

- 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

#### ENSEIGNES

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, B&M, Conforama, Fly, But, Casa, Maisons du monde, Hema, Action



- Matériel électroménager
- Informatique,
- Hi-fi
- Téléphonie
- Vidéo

FNAC, Boulanger, Darty



- Livres

FNAC, Cultura, La Boîte à Livres, Unithèque/La Boîte 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 rue des Halles, Mille Affaires dans la galerie de l'Orangerie Place Jean Jaurès, mais aussi Stokomani, Centrakor ou Action en périphérie du centre-ville.

\* N'oubliez pas qu'en résidence universitaire, des kits "litterie", "vaisselle" et "nettoyage" vous sont proposés (voir page 17).



### 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, 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 le lundi de 10h30 à 18h30, du mardi au vendredi de 9h à 18h30 et le samedi de 9h à 12h30.

### SE DÉPLACER

#### > DANS TOURS

##### • BUS ET TRAMWAY



Le bus est l'un des moyens 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 1,80 € (+0,10€ pour créer la carte sans contact) et est valable 1 heure. Il peut être acheté aux automates présents aux arrêts de bus/tram, via l'application Fil Bleu, ou auprès du chauffeur de bus (plus cher=2€).

Vous pouvez aussi acheter un carnet de 10 tickets (16€ + 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, Ikxiss coiffure, Cultura, Burger King, Bowl Center Tours, Marionnaud, Intersport, Holly's Dinner, 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](http://www.filbleu.fr)



### • VÉLO

Située sur le fameux parcours "Loire à vélo", la ville de Tours est très accueillante pour les cyclistes. La mairie a créé Vélociti, un programme qui permet aux habitants de louer un vélo pour une longue période ! Vous pouvez louer un vélo Vélociti pour seulement 5€/mois (abonnés) ou 8€/mois (non abonnés), ou 42€/mois pour les vélos électriques.

3 modèles de vélo au choix :

- vélo classique
- vélo pliant
- vélo à assistance électrique

Vous pouvez le louer pour des durées de 3, 5 ou 9 mois (renouvelable). Cela revient moins cher que d'en acheter un vous-même mais attention à la caution (non encaissée, elle s'élève à 200€ ou 1000€ pour un vélo électrique, par autorisation de prélèvement SEPA).

 <https://smt-touraine.fr/parcourez-les-services-publics/velociti-un-service-de-location-de-velos>



### 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](http://www.taxis-tours.fr)

 Application smartphone Taxis Tours

### • 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>



### UBER

 <https://www.uber.com/global/fr/r/cities/tours-cvl-fr/>

 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 28 ans.

Vous pouvez vous procurer la carte «Avantage Jeune» 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).

 <https://www.sncf-connect.com/app/catalogue>

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 1h, Nantes est à 2h environ, Bordeaux est à environ 2h30/3h.



### YEP'S

C'est un programme spécifique lancé par la Région Centre-Val de Loire, pour les jeunes de moins de 25 ans qui vivent, travaillent ou étudient dans la métropole.

En souscrivant au pass YEP'S, vous pourrez profiter gratuitement de l'ensemble du réseau de transports régional (train et bus)!

 <https://www.yeps.fr/offre/le-centre-val-de-loire-1ere-region-a-mettre-en-place-la-gratuite-des-transports-regionaux-pour-les-15-25-ans-les-week-ends-et-jours-feries/>

### • 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](http://www.remi-centrevaldeloire.fr)

Les bus Eurolines, Blablacar Bus et Flixbus ont des lignes qui fonctionnent sur la France et toute l'Europe à des prix très attractifs. La gare routière Vaucanson de Tours se situe à proximité du terminus nord du tramway: Parking-relais Tramway Bus nord, 37100 Tours.

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

 [www.blablacar.fr/bus](http://www.blablacar.fr/bus)

### • 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 : Londres, Dublin, Marrakech, Porto, Marseille...

 <https://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](http://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](http://www.doctolib.fr)

Une consultation chez un médecin généraliste coûte généralement 30€ 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 êtes malade un dimanche ou un jour férié, vous pouvez appeler SOS Médecins au 02 47 38 33 33 (horaires 8h-12h/14h-20h). SOS Médecins peut vous proposer un rdv physique ou une téléconsultation (par visio). 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 36), il faudra déclarer un «médecin traitant». Le médecin traitant est le médecin qui vous suivra durant tout votre séjour en France.

Vous pouvez déclarer votre médecin traitant sur le site web AMELI ou sur l'application.

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

Plus d'infos :

 <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](http://www.3237.fr)

#### > MÉDECINE UNIVERSITAIRE

L'Université possède son propre Service de Santé Etudiants (SSE).

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

 <https://www.univ-tours.fr/campus/sante>

Pensez à prendre rendez-vous au préalable.

 <https://univ-tours.contactsante.fr/RendezVous>

60 rue du Plat d'Étain, 37000 Tours  
Bâtiment H  
02 47 36 77 00



#### 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 (CPAM). 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 (gardez-en une copie) 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 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 (voir page 36), 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.

### ÊTRE ÉCOUTÉ ET POUVOIR PARLER

#### > LA MISSION ÉGALITÉ-DIVERSITÉ

L'université de Tours s'engage pour l'égalité professionnelle entre les femmes et les hommes, pour la diversité et pour l'inclusion de tous les personnels, les étudiantes et les étudiants.

La Mission Égalité-Diversité de l'université de Tours travaille à :

- mettre en oeuvre les principes d'égalité, de parité et de mixité,
- développer une culture de l'égalité dans l'établissement,
- soutenir et accompagner les personnels et les étudiants victimes de harcèlement, de bizutage, de sexisme, de harcèlement sexuel et de violences sexuelles,
- former les personnels, encourager la recherche et développer une offre de formation sur ces thématiques

Contact: [mission.egalite@univ-tours.fr](mailto:mission.egalite@univ-tours.fr) / 02.47.36.81.65

 <https://www.univ-tours.fr/l-universite/nos-valeurs/mission-egalite-diversite>

#### LUTTE CONTRE LES VIOLENCES, LE HARCÈLEMENT, LES DISCRIMINATIONS ET LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES

L'Université de Tours est pleinement engagée dans la prévention et la lutte contre toutes les formes de violences, de discriminations et de harcèlement.

Elle condamne fermement tout acte ou comportement sexiste, sexuel, homophobe, transphobe, raciste, validiste, ou discriminatoire, ainsi que tout harcèlement moral ou sexuel.

Protéger, accompagner et garantir la sécurité de l'ensemble de la communauté universitaire constitue une priorité. Chaque personne (étudiant·e, enseignant·e-chercheur·e, personnel) doit pouvoir évoluer dans un environnement respectueux, bienveillant et exempt de violences.

#### Ce qui est interdit par la loi et par l'université

- **Les violences sexistes et sexuelles (VSS)** : gestes ou propos à connotation sexuelle ou sexiste, pressions ou chantage sexuel, insultes, humiliations, comportements déplacés, agressions sexuelles, viols
- **Les discriminations** : Décisions ou traitements défavorables basés sur : le sexe, le genre ou l'identité de genre, l'orientation sexuelle, l'origine, la nationalité, l'apparence physique, le handicap, les opinions ou croyances, l'âge, la situation sociale, etc.
- **Le harcèlement moral ou sexuel** : répétition de propos ou comportements dégradants, pression constante ou dévalorisation, attitudes ou remarques à caractère sexuel imposées, climat hostile ou offensant



#### CELLULE D'ÉCOUTE DE L'UNIVERSITÉ DE TOURS

**Vous êtes victime ou témoin ? Parlez-en !**

L'université s'engage à vos côtés contre toutes formes de violences sexistes et sexuelles, harcèlement, cyberharcèlement, discriminations, conflits.

Des cellules d'écoute composées de personnels, de professionnels et d'étudiants formés à ces thématiques peuvent vous soutenir et vous accompagner dans vos démarches. Vous pouvez également signaler en ligne de façon anonyme, par mail, ou en direct avec des infirmières du Service de Santé Étudiants (SSE).

**Pourquoi saisir la cellule d'écoute ?**

- pour être pris en charge en tant que victime et orienté vers les services compétents
- pour que l'Université puisse prendre des mesures de protection des victimes et/ou des mesures disciplinaires contre les auteurs de violence.

**Comment contacter la cellule ?**

[ecoute.etu@univ-tours.fr](mailto:ecoute.etu@univ-tours.fr) / SSE : 02 47 36 77 00

 <https://www.univ-tours.fr/l-universite/nos-valeurs/ecoute>

**ÊTRE SOUTENU DANS SON HANDICAP  
ET BÉNÉFICIER D'AMÉNAGEMENTS SPÉCIFIQUES**

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 - 37000 Tours  
Bâtiment H, 1er étage

Accueil et accompagnement : 02 47 36 68 39  
de 9h à 17h15 (de préférence sur RDV)

Plus d'infos ici :

 <https://www.univ-tours.fr/campus/sante/etudiants-en-situation-de-handicap>

**> NUMÉROS UTILES****• URGENCES**

|                                             |                |
|---------------------------------------------|----------------|
| Numéro d'urgence européen                   | 112            |
| SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente)      | 15             |
| Police                                      | 17             |
| Pompiers                                    | 18             |
| SOS Médecin                                 | 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 (gratuit)        | 02 47 54 54 54 | <a href="http://www.sosamitie.org">www.sosamitie.org</a>     |
| SOS Help (English speaking) | 01 46 21 46 46 | <a href="http://www.soshelpline.org">www.soshelpline.org</a> |

**TRAVAILLER EN FRANCE**

La réglementation 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 citoyen d'un des pays de l'Union Européenne, de l'Espace Economique Européen ou du marché unique européen,**

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 :

 <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2713>



# 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 et j'ai pris rendez-vous auprès de ma résidence universitaire ou du propriétaire de mon logement privé pour procéder à l'état des lieux.
- ☐ 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 déposé dans une ressourcerie associative (voir page 70) les objets que je ne souhaite pas emmener (assiettes, verres, couverts, ustensiles de cuisine...) et qui pourront être redistribués gratuitement. (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...).
- ☐ S'il y a lieu, j'ai prévenu la CAF de mon départ du logement.
- ☐ J'ai assisté à la soirée de départ organisée par ESN Tours !
- ☐ 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

## SE DÉPLACER



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



**Taxis Club** : Réservez un taxi pour vous déplacer à Tours



**SNCF Connect** : 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.



**BlaBlaCar Bus** : 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



**YEP'S** : L'abonnement qui propose la gratuité ferroviaire régionale aux moins de 25 ans.

## 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 !

## VIE QUOTIDIENNE



**Phenix / Too Good to Go** : Ces applis géolocalisent les invendus alimentaires des commerçants et vous permettent de les acheter à petits prix. C'est économique et on lutte contre le gaspillage alimentaire !



**Geev** : Donnez et/ou récupérez gratuitement des objets et de la nourriture.



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





## 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](mailto:international@univ-tours.fr)



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



[international.univ-tours.fr](http://international.univ-tours.fr)