



INTERNATIONAL ETUDIANTS GRENOBLE

Accueil des étudiants internationaux

Livret d'accueil





Sommaire

I) Visa et titre de séjour

II) Logement

- Les résidences universitaires de CROUS
- Le secteur locatif privé (colocation, appartement, etc.)
- Assurance d'habitation
- Aide au logement (CAF)
→ *Première demande*

III) Santé

- L'assurance maladie
- L'assurance complémentaire (mutuelle)
- Le fonctionnement du système de santé français
→ *Médecin traitant*
→ *Le centre de santé universitaire*

IV) La vie pratique

- Gérer son argent
→ *Ouvrir un compte bancaire*
- Coût de la vie

V) Moyens de transport

- A Grenoble
→ *Bus et tramway*
→ *Vélo*
→ *Taxi*
- Hors de Grenoble
→ *Covoiturage*
→ *Bus*
→ *Train*
→ *Avion*

VI) Se restaurer

- Les restaurants universitaires
- Les restaurants en ville
- Cuisiner

VII) Apprendre le français

- Sur le campus universitaire
→ *Tandem (intEGre)*
- En ville

VIII) Culture et loisirs

- Sports
- Sorties
- Vie associative
- Bibliothèques





Visa et titre de séjour

Les visas pour la France

Selon votre nationalité, il existe deux modalités pour les visas de la France. Si vous êtes :

Ressortissant des pays de l'Espace Schengen ou de l'Espace économique Européen :

vous êtes dispensées de visa pour entrer en France métropolitaine. Pour plus d'information sur les nationalités n'ayant pas besoin de visa, visitez www.diplomatie.gouv.fr

D'autre nationalité :

En règle générale, pour venir en France, un visa est nécessaire. Pour le demander, adressez-vous directement à l'ambassade ou au consulat de France dans votre pays d'origine. Pour demander un visa étudiant, adressez-vous aux Centres pour les études en France (CEF) au sein des Espace Campus France dans les pays où ils sont implantés. Pour plus d'information, visitez www.campusfrance.org

Les types de visa

Selon la durée de votre séjour il existe trois types de visas qui sont les suivantes :

Visa C - court séjour Schengen :

Délivré pour un séjour maximal de 3 mois, ce visa ne peut être prolongé. Vous devrez

repartir dans votre pays pour demander un nouveau visa. Certaines nationalités sont dispensées de visa court séjour pour entrer en France métropolitaine et dans l'Espace Schengen. Visitez www.diplomatie.gouv.fr pour plus d'information.

Visa D - long séjour temporaire :

Ce visa est délivré pour des séjours entre 3 et 6 mois. Ce visa ne peut être prolongé en titre de séjour. Vous devrez repartir dans votre pays pour demander un nouveau visa

Visa D - long séjour :

Il est délivré pour une durée maximale d'un an. Certaines catégories de visa de long séjour valent titre de séjour (VLS-TS) pendant la première année de séjour en France : c'est notamment le cas des visas pour études, de certains visas de travail, des visas pour les conjoints de Français, des visas « visiteurs », des visas scientifiques-chercheurs, des visas « stagiaires » et des visas pour les conjoints bénéficiaires du regroupement familial. A la délivrance du visa, le consulat français du pays d'origine remet un formulaire visé de demande d'attestation OFII (Office Français de l'Immigration et de l'Intégration). Dès votre arrivée sur le territoire français, vous devez contacter l'OFII muni de ce formulaire pour faire valider le visa en lui donnant valeur de titre de séjour.





La première demande de titre de séjour

Validation visa D – long séjour

À votre arrivée sur le territoire français, si vous avez un visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS) vous devez le valider auprès de l'Office Français de l'Immigration et de l'Intégration (OFII). Cette démarche doit être faite dans les trois mois suivant votre arrivée.

Comment ?

Étape 1 : Envoyez à l'OFII les documents demandés

Le formulaire « Visa de Long Séjour – Demande d'attestation OFII » complété. Le formulaire de demande d'attestation OFII vous été donné par le consulat ou l'ambassade français en même temps que votre visa. Vous pouvez également le télécharger sur le site de l'OFII : www.ofii.fr
Une copie des pages de votre passeport : identité, visa long séjour, cachet d'entrée en France ou dans l'Espace Schengen.
Vous devez envoyer ces documents par courrier standard à l'adresse suivante :

*OFII de Grenoble
Parc de l'Alliance
76 rue des Alliés*

38100 Grenoble

Si votre dossier est complet, vous recevrez par courrier postal une attestation de réception du « formulaire de demande d'attestation OFII ».

Étape 2 : Effectuez les visites médicales

Une fois l'attestation de réception du dossier reçue, vous devrez effectuer les visites médicales indispensables pour la validation de votre visa. Vous trouverez sur votre attestation l'adresse internet et les codes d'accès au formulaire de prise de rendez-vous en ligne avec le Centre de Santé de l'Université Grenoble Alpes.

Une fois le formulaire en ligne rempli, le Centre de Santé de l'Université de Grenoble vous convoquera par email à deux rendez-vous : une visite médicale générale et une radiographie des poumons. Vous devrez vous présenter aux rendez-vous à la date et à l'heure indiquées sur votre convocation, muni de votre passeport. Deux certificats vous seront remis à l'issue des rendez-vous médicaux.

Étape 3 : allez à l'OFII pour valider votre visa

Pour valider définitivement votre visa, présentez-vous en personne à l'OFII pendant les heures d'ouvertures qui vous sont réservées (le lundi de 13h30 à 15h30 ou le vendredi de 9h à 11h) avec les documents suivants :





Logement

- Votre passeport ;
- Une photographie de face, faite en France (vous pouvez la faire dans les Photomaton) ;
- Les deux certificats médicaux délivrés par le Centre de Santé,
- Un justificatif de domicile en France (la photocopie d'une quittance de loyer ou une facture d'électricité/gaz/eau/téléphone à votre nom ou à défaut une attestation d'hébergement accompagnée des photocopies de pièce d'identité et d'une facture au nom de l'hébergeant) ;
- Un timbre fiscal d'un montant de 58 euros ou le justificatif d'achat de timbres dématérialisés. Vous pouvez acheter le timbre fiscal à la préfecture, dans certains bureaux de tabac (sur le campus à l'arrêt de tram Bibliothèques Universitaires ou celui place Victor Hugo au centre-ville de Grenoble) et même en ligne sur www.timbresoffi.fr

Votre visa sera validé quand l'OFII aura apposé une vignette OFII sur votre passeport.

Logement et les aides au logement

Le choix de votre logement est important pour vos conditions de vie et d'études lors de votre séjour. Nous vous conseillons de commencer vos recherches environ deux mois avant votre arrivée en France.

Pour louer une chambre, il vous faut l'assurance d'habitation couvrant les éventuels dégâts (dégâts des eaux, incendie, etc.) survenus dans le logement ou causés à un autre logement. Elle est obligatoire. Il est possible de souscrire cette assurance auprès d'une société d'assurance, d'une banque ou auprès de mutuelles étudiantes. Il existe principalement deux modes de logement :

Les résidences universitaires

Les résidences universitaires sont gérées par les Centres Régionaux des Oeuvres Universitaires et Scolaires (CROUS). C'est le type d'hébergement le plus économique mais l'accès en est limité et ne permet pas toujours d'obtenir satisfaction.

Tous les logements sont meublés et la redevance mensuelle inclut le plus souvent le chauffage et l'eau. Pour les appartements, l'électricité est facturée en plus.

Les types de logements CROUS (tarifs à titre indicatif) :

Chambre individuelle de type traditionnel meublée 9m² avec lavabo. Les toilettes, la douche et la cuisine sont collectives. Coût moyen : 150 €/mois.

Chambre individuelle meublée 12m² avec toilettes et douche individuelles. La cuisine est collective. Coût moyen : 300 €/mois

Les types de logement dans le secteur privé (tarifs à titre indicatif) :





Appartement ou « studio » individuel, meublé 12-14m² avec toilettes, cuisine et douche individuelles. Coût moyen : 380 €/mois (le prix n'inclut pas l'électricité).

Pour plus d'information, chercher « Le guide des logements étudiants » sur www.crous-grenoble.fr

Le secteur locatif privé

Les types de logement dans le secteur privé (tarifs à titre indicatif) :

Appartement meublé entre 18 et 30m² avec toilettes, coin cuisine et douche individuelles, dans des résidences étudiantes privées. Coût moyen : 450 à 600 € (charges en plus).

Chambre meublée chez l'habitant avec une salle de bain et une cuisine à partager. Coût moyen : 300 €/mois (toutes charges comprises).

Appartement de 20m². Coût moyen : 400 à 500 €/mois.

Colocation : ce principe consiste à partager un logement meublé ou non avec d'autres personnes (colocataires). Cela permet de partager des frais de loyer et les charges en profitant d'un appartement plus grand. Dans la plupart des cas, les consomma-

tions énergétiques (eau, gaz, électricité) ne sont pas incluses dans le prix du loyer.

Comment trouver un logement dans le secteur privé ?

Différentes agences immobilières regroupent des offres de location (appartements, chambres meublées chez l'habitant, studios en résidences privées ou propositions de colocation). Il existe de multiples supports d'annonces de logement. Vous pourrez en trouver dans certains journaux locaux, sur internet, sur des tableaux d'affichage, etc.

Le portail national de logements étudiants LoKaviZ :

ce site internet référence les offres pour la location des appartements du secteur privé, les colocations et chambres chez l'habitant. Une inscription sera nécessaire pour obtenir les contacts des offres. Rendez-vous sur www.lokaviz.fr

L'Association Départementale Information Initiative Jeunesse (ADIIJ)

Publie des annonces de particuliers : locations de studios, colocations, ou chambres chez l'habitant. Pour plus d'informations, visitez www.adijj.fr





Les agences immobilières :

Elles proposent des annonces de location de logements. Dans ce cadre, la recherche s'effectue à partir de critères définis (prix, situation géographique, etc.). De nombreuses agences sont présentes dans l'agglomération de Grenoble. Quand le logement est trouvé, un document appelé « bail » est signé. Les frais d'agence doivent aussi être payés, ils sont généralement équivalents à un mois de loyer hors charges.

De particulier à particulier :

certaines propriétaires gèrent la location de leur bien. Dans ce cas, vous traiterez directement avec eux sans passer par une agence.

Des sites internet et également les groupes sur les réseaux sociaux notamment Facebook proposent de trouver des personnes qui sont à la recherche de colocataires.

Si vous n'avez pas encore trouvé de logement définitif à votre arrivée au sein d'un des établissements de la Communauté Université Grenoble Alpes, vous pouvez réserver une chambre à :

Auberge de jeunesse :

Les auberges de jeunesse FUAJ (Fédération Unie des Auberges de Jeunesse) proposent des chambres à partager à 4, 6 ou 8 personnes. Rendez-vous sur www.fuaj.org/grenoble-agglomeration.

Chambre d'hôtel :

Les offices de tourisme proposent également une liste des hébergements temporaires et notamment des hôtels. Pour plus d'informations, visitez www.grenoble-tourisme.com.

Hébergement passager du CROUS :

Si vous venez pour un séjour d'une durée limitée à Grenoble, vous pourrez effectuer une demande de logement auprès du service « hébergement passager » du CROUS de Grenoble. Vous pourrez obtenir une chambre, en fonction des places disponibles. Le formulaire de demande est téléchargeable sur le site du CROUS (www.crous-grenoble.fr), à la rubrique « hébergement passager ».

Les aides au logement

Sous réserve de remplir certaines conditions, vous pourrez solliciter une aide financière au logement (appelée « allocation ») du gouvernement français. L'aide financière est attribuée par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Elle dépend du montant du loyer, du type de logement (meublé ou non, colocation, etc.), des ressources et de la situation personnelle du demandeur. Le montant de l'allocation n'est ni forfaitaire ni au pourcentage, il est calculé selon une grille. Une simulation peut être effectuée en ligne sur le site de la CAF : www.caf.fr





La première demande d'aide au logement

Qui ?

Pour bénéficier de cette aide, vous devez occuper votre logement au titre de résidence principale pour une durée de 3 mois minimum. Si vous percevez un salaire français, son montant sera pris en compte dans le calcul du montant de l'aide (effectuez une simulation sur le site www.caf.fr). Quand ? Vous devez remplir votre demande durant le premier mois de votre entrée dans le logement. Cependant, même si vous effectuez votre demande dès les premiers jours de votre entrée dans l logement, vous ne pourrez pas la percevoir le premier mois.

Combien ? Le montant est variable. Il est fonction de vos revenus, de la composition de votre famille, du type de logement (meublé ou non, colocation, etc.), du montant du loyer, etc.

Comment ?

Un formulaire est accessible en ligne sur le site de CAF. Pour effectuer votre demande, vous devrez impérativement avoir les documents suivants :

• votre contrat de location (bail) ;
• le Relevé d'Identité Bancaire (RIB) d'un compte bancaire ouvert en France ;
• le montant de vos ressources en 2012.

Et après ?

1. Téléchargez en PDF le fichier « récapitulatif de votre demande en ligne » et l'attestation de loyer ou de résidence (selon votre situation). Sauvegardez-les pour garder une trace de votre demande.

2. Imprimez l'attestation de loyer (ou de résidence) et faites la signer l'attestation par votre bailleur.

3. Envoyez l'attestation de loyer (ou de résidence) avec toutes les pièces demandées à :

CAF

3 rue des Alliés

38 051 Grenoble Cedex

Étudiants internationaux, vous devez joindre à votre dossier :

- Une copie de votre carte d'identité (ou de votre passeport) ;
- Une copie intégrale de votre acte de naissance.

Étudiants européens, vous devez également envoyer :

- Une copie de votre carte d'étudiant afin de justifier d'une inscription à l'université ;
- Une copie de votre carte européenne d'assurance maladie ;
- L'attestation sur l'honneur des ressources signée.

Étudiants non européens, vous devez également envoyer :

- Une copie du visa d'une durée comprise entre 3 mois et un an.





Santé

Les assurances

Assurance maladie

L'assurance maladie est l'un des dispositifs de la sécurité sociale en France (couramment appelée « la Sécu »). L'affiliation à un régime français de sécurité sociale est obligatoire pour votre inscription à l'Université Grenoble Alpes. Elle vous permet de bénéficier d'une prise en charge partielle ou totale des frais médicaux en cas de maladie ou de maternité. Le remboursement des frais médicaux par la sécurité sociale varie entre 0% et 70% en fonction du type de prestations (consultations, médicaments, examens de laboratoire, etc.) et de la catégorie de médicaments prescrits. Néanmoins, Si vous avez plus de 28 ans, vous ne pouvez plus bénéficier la sécurité sociale étudiante. Vous devrez donc obligatoirement souscrire une assurance auprès de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) ou auprès d'un assureur privé.

Lors de votre arrivée, vous devrez donc souscrire une assurance maladie qui couvrira partiellement vos dépenses médicales. Vous souscrirez au choix à une assurance maladie étudiante : LMDE ou SMERRA.

Les deux agences d'assurance maladie étudiante (la LMDE et la SMERRA) seront présentes lors de la rentrée universitaire dans les espaces d'inscription. Coût : 215 € (2015-2016).

L'adhésion à l'assurance maladie ne concerne pas :

- Les étudiants de l'UE qui doivent avoir une carte européenne d'assurance maladie (European Health Insurance Card) ;
- Les étudiants québécois ayant le formulaire RAMQ n°SE 401Q106 ;
- Les étudiants qui viennent pour moins de 3 mois : ils peuvent souscrire une assurance privée dans leurs pays ou en France.

L'assurance complémentaire (ou « mutuelle »)

Les frais médicaux ne sont pas entièrement remboursés par l'assurance maladie. Pour qu'ils soient mieux pris en charge, il est recommandé de souscrire une assurance santé complémentaire appelée aussi mutuelle. Selon la formule choisie, la mutuelle complète le remboursement de la sécurité sociale en partie ou en totalité. Elle permet également la prise en charge des frais d'hospitalisation.

Les deux agences d'assurance maladie pour les étudiants (La SMERRA et la LMDE) proposent des mutuelles.

Le centre de santé universitaire

Vous pouvez bénéficier des nombreuses prestations du Centre de Santé de la Communauté Université Grenoble Alpes. Une équipe de professionnels de la santé assure un accueil, des consultations et des actions de prévention :





de prévention :

- Consultations médicales auprès de médecins généralistes ou spécialistes (gynécologie, sexologie, psychiatrie, nutrition, addiction) ;
- Soins infirmiers et vaccination ;
- Consultations psychologiques,
- Consultations médicales pour étudiants handicapés (dans le cadre d'un aménagement des études et des examens et en collaboration avec le Service Accueil Handicap) ;
- Centre de planification (contraception, interruption volontaire de grossesse, dépistage VIH) ;
- Ateliers : affirmation de soi, groupes de parole et de lien, gestion du stress, sophrologie et relaxation ;
- Formations secourisme ;
- Suivi médecine du travail.

Toutes ces prestations sont proposées sans avance de frais. Pour en bénéficier, munissez-vous de : votre carte d'étudiant ; votre carte vitale ou d'une attestation d'affiliation au régime de sécurité sociale et au régime complémentaire, ou de votre carte CEAM (Carte Européenne d'Assurance Maladie).

Fonctionnement du système de santé français

Déclarer un médecin traitant

L'assurance maladie demande au patient

de choisir un « médecin traitant » chargé de son suivi médical. Les consultations médicales effectuées chez ce médecin seront mieux remboursées. Pour le choix d'un médecin traitant, il faut remplir le « formulaire de déclaration de médecin traitant » qui est disponible au Centre de Santé de l'Université Grenoble Alpes.

Consulter un médecin

Vous pouvez trouver les adresses des médecins généralistes dans l'annuaire téléphonique appelé « Les Pages jaunes » sur internet (www.pages-jaunes.fr). Vous pouvez également retrouver les contacts de l'ensemble des professionnels de santé sur le site : <http://ameli-direct.ameli.fr>

Consulter un spécialiste

C'est votre médecin traitant qui vous orientera vers un médecin spécialiste en cas de besoin (chirurgien, dermatologue, gastroentérologue, cardiologue, psychiatre, etc.). Vous serez mieux remboursé si vous suivez ce parcours de soins coordonnés que si vous prenez directement rendez-vous avec un médecin spécialiste. Cependant, certains spécialistes peuvent être consultés sans passer par votre médecin traitant (et sans que le taux de remboursement ne soit réduit) : c'est le cas des gynécologues, des ophtalmologistes et des dentistes.

Acheter des médicaments

En France, la vente des médicaments se





Vie pratique

En France, la vente des médicaments se fait exclusivement en pharmacie. Une partie des médicaments nécessite l'ordonnance d'un médecin pour leur obtention et leur remboursement. Certains médicaments courants (paracétamol, aspirine, etc.) sont en vente libre, mais sans prescription. Ils ne sont pas remboursés par l'assurance maladie.

Les pharmacies sont ouvertes du lundi au samedi, généralement de 9h à 19h. En dehors de ces horaires (nuit et week-end), des « pharmacies de garde » restent ouvertes : leurs coordonnées sont affichées sur la porte de toutes les pharmacies.

Gérer son argent

Le coût de la vie à Grenoble (tarifs 2014)

Dépenses à prévoir à l'arrivée :

Caution logement : équivalent d'un mois de loyer voire 2 mois dans certaines résidences.

Assurance maladie : 213 €.

Assurance habitation : le coût dépend du type de logement. Il faut compter entre 20 et 60 €/an.

Timbre fiscal OFII pour régulariser son séjour en France : selon votre statut.

Dépenses diverses (fournitures universitaires, équipement de logement, gestion d'un compte en banque) : 150 €.

Principales dépenses mensuelles

Logement : pour plus d'information, allez dans la rubrique « logement ».

Nourriture : 150 €/mois

Transport : pour plus d'information, allez dans la rubrique « se déplacer ».

Restauration : Un repas de midi dans un restaurant : 10 à 14 € ; un repas dans un restaurant universitaire : 3,50 € ; un café : 1,20 € ; une bière : 2,40 €.

Ouvrir un compte bancaire

Vous aurez besoin dès votre arrivée d'ouvrir un compte en banque pour faciliter la gestion de votre budget au quotidien : encaisser l'argent perçu (salaire, bourse) et régler vos achats. Si vous êtes affilié à la sécurité sociale ou éligible aux prestations familiales par exemple (l'aide financière pour le logement de la Caisse d'Allocation Familiale (CAF), aides familiales si vous avez des enfants), l'ouverture d'un compte bancaire en France est nécessaire. Vous en aurez aussi besoin pour vous faciliter certaines démarches de la vie quotidienne comme l'achat des timbres fiscaux en ligne pour votre titre de séjour.

Pour ouvrir un compte, il vous faut choisir une banque (privilégiez une agence proche de votre domicile ou de votre lieu de travail), prendre un rendez-vous et apporter :

- Une pièce d'identité (carte d'identité ou





- Le titre de séjour (sauf pour les étudiants européens) ;
- Un justificatif de domicile de moins de 3 mois (facture d'électricité, quittance de loyer, certificat d'hébergement, etc.) ;
- Si vous avez moins de 25 ans, une carte d'étudiant pour bénéficier des tarifs spéciaux.

Une fois votre compte ouvert, vous pourrez obtenir des relevés d'identité bancaire (RIB). Ils vous permettent de communiquer, sans risque d'erreur, vos coordonnées bancaires pour payer des factures (prélèvements) ou être payé par virement (bourses ou salaires par exemple). L'ouverture d'un compte est généralement gratuite. Certains services peuvent être payants comme : la mise à disposition d'une carte bancaire, l'assurance du moyen de paiement, les transferts d'argent, l'autorisation de découvert (permet des dépenses supérieures aux rentrées d'argent), la consultation du compte sur internet.

En cas de perte ou de vol de vos moyens de paiement, il faut faire opposition en prévenant votre agence bancaire. Pour cela, à l'ouverture de votre compte, l'agence vous communique un numéro de téléphone à appeler en cas d'urgence.

Se déplacer

Il existe différents modes de transport sur Grenoble.

Bus et tramway

Chaque ville possède son propre réseau de transport en commun, pour Grenoble c'est TAG.

Transport de l'agglomération grenobloise
Grenoble et son agglomération disposent de 25 lignes de bus et 4 lignes de tramway. Des plans du réseau sont disponibles à l'Espace Accueil Information et dans toutes les agences TAG.

Où acheter vos tickets et/ou vos abonnements ?

- Dans tous les points TAG.
- Chez certains commerçants (bureaux de tabac, points presse...) : www.tag.fr/48-les-points-de-vente.htm ;
- Aux distributeurs automatiques à chaque arrêt de tramway et auprès des chauffeurs dans les bus (seulement pour les tickets)

Les tickets se valident à l'intérieur pour les bus et sur les quais pour les trams.

Tarifs

Pour les déplacements ponctuels sur le réseau : des formules de voyage «à la carte» sont proposés (à titre indicatif, tarif de la carte 1 voyage = 1,60 € en 2013).

Pour les déplacements régulier, il est plus avantageux de prendre un abonnement permettant la libre circulation sur l'ensemble du réseau sans aucune limitation pendant toute une période donnée





(hebdomadaire, mensuelle ou annuelle). Il existe différentes formules d'abonnement suivant votre profil. Pour en savoir plus sur les abonnements : www.tag.fr/45-les-abonnements.htm

Tarification solidaire

La TAG propose une tarification solidaire prenant en compte le niveau de ressources de chacun. En fonction de votre coefficient familial, vous pourrez bénéficier de tarifs spéciaux sous certaines conditions. Pour en savoir plus sur la tarification solidaire : www.tag.fr/85-tarification-solidaire.htm

Vélo

Le vélo est le moyen de déplacement le plus économique, écologique et souvent le plus rapide en ville. Au total, 290 km d'itinéraires cyclables sont aménagés dans l'agglomération grenobloise. Référez-vous aux plans des itinéraires cyclables (disponibles à l'Espace Accueil Information sur le domaine universitaire ou sur le site internet de la Métro).

Vous pouvez acheter un vélo neuf dans les magasins de sport, ou un vélo d'occasion auprès d'une association ou encore louer un vélo à l'heure, à la journée, au mois ou à l'année selon vos envies et vos besoins. Louer un vélo avec Métrovélo

Métrovélo permet de louer un vélo à l'heure, à la journée, au mois ou à l'année. Pour louer un vélo, il suffit de se rendre dans les agences Métrovélo à la gare ou sur le Domaine universitaire. L'abonnement annuel

coûte 85 €.

Munissez-vous d'une pièce d'identité. Vous devrez déposer une garantie de 120 € en chèque, carte bancaire ou à défaut en espèces. Cette somme ne sera encaissée que si vous avez endommagé le vélo qui vous aura été prêté.

Agences MétroVélo

→ *Place de la Gare,*

38000 Grenoble

Ouverture : Du lundi au vendredi de 7h à 20h, le samedi de 9h à 12h et les dimanches et jours fériés de 14h à 19h.

→ *Domaine universitaire :*

Arrêt tram B/C «Bibliothèques universitaires». Ouverture : du lundi au vendredi de 10h30 à 13h et de 14h15 à 18h30. Fermeture pendant les vacances universitaires et jours fériés.

Taxi

Si vous avez à vous déplacer tard en ville, les transports en communs ne fonctionneront plus. Vous pouvez réserver un taxi.

Les taxis mettent à votre disposition des véhicules toutes catégories, des chauffeurs anglophones avec une possibilité de règlement par carte bancaire. Si vous souhaitez un chauffeur parlant anglais, précisez-le au moment de la réservation par téléphone. La station principale est située devant la gare SNCF de Grenoble.





Contacts

Taxis Radio Grenoblois (GIE)

+33 (0)4 76 54 42 54

Train

La Société Nationale des Chemins de Fer (SNCF) est une entreprise nationale qui assure les transports ferroviaires. Les trains à grande vitesse (TGV) permettent de parcourir des longues distances en très peu de temps. Pour bénéficier des meilleurs tarifs, il est préférable d'acheter ses billets trois mois à l'avance soit à la gare de Grenoble soit en ligne sur www.voyage-senf.fr.

Différentes cartes de réduction SNCF permettent de bénéficier de réductions allant de 25 à 60% pendant un an :

- Sur les trajets en Rhône-Alpes
 - Carte « *ilico liberté jeunes* » pour les étudiants de moins de 26 ans (20 €/an)
 - Carte « *ilico liberté* » (40 €/an)
- Et dans toute la France
 - Carte 12-28 (50 €/an)
 - Carte week-end (75 €/an)
 - Carte enfant+ (75 €/an)

Voiture

Il existe plusieurs agences de location de voitures en France. Vous pouvez louer une voiture pour le week-end, la semaine ou plus.

Covoiturage

Une voiture coûte cher à l'entretien et à l'uti-

lisation. Partager les frais grâce au covoiturage est une solution écologique, rentable financièrement et aussi une occasion de rencontres. De nombreux sites proposent de mettre en relation conducteurs et voyageurs. Il suffit pour cela d'annoncer les trajets proposés ou recherchés, les dates et le prix demandé. Il ne reste plus qu'aux voyageurs intéressés d'entrer en contact pour organiser ce voyage en commun. Le site le plus connu de covoiturage est www.blablacar.fr

Auto-partage

Cité'Lib propose des voitures en libre-service à Grenoble. Pour pouvoir les utiliser, il suffit de s'abonner en agence ou en ligne. Avec la carte et les codes d'accès que vous recevrez, vous pourrez réserver une voiture à n'importe quel moment. Vous n'aurez plus alors qu'à récupérer votre véhicule sur l'un des nombreux points de stationnement réservés « Autopartage » et le rendre sur n'importe lequel de ces points. L'utilisation est facturée mensuellement selon les consommations exactes à l'heure et au kilomètre : 2 €/heure en journée, 0,26 € à 0,48 €/km selon la catégorie et le type d'abonnement choisi. Pour plus d'information, visitez www.citelib.com

Avion

Grenoble est à proximité de deux aéroports internationaux : Lyon-St-Exupéry et Genève et de l'aéroport de Grenoble situé à St-Etienne de St-Geoirs. Des navettes régu-





lières relient Grenoble, Chambéry et Annecy à ces aéroports.

→ *Aéroport Lyon-St-Exupéry*

À 1h de Grenoble

www.lyonaeroports.com

Genève Aéroport

À 2h de Grenoble

www.gva.ch

→ *Aéroport de Grenoble*

Situé à Saint-Étienne-de-Saint-Geoirs, il dessert quelques destinations européennes. Attention, certains vols ne sont pas disponibles toute l'année.

www.grenoble-airport.com

bré. Ces restaurants et cafétérias gérés par le CROUS sont ouverts à l'ensemble des membres de la communauté universitaire, du lundi au vendredi midi et le soir pour certains.

Le paiement du repas doit se faire avec une carte ou un compte IZLY, faisant office de «porte-monnaie» électronique rechargeable (voir informations encadrées à droite). Certains points de restauration acceptent également les espèces. Vous pouvez demander la carte IZLY gratuitement dans les guichets des grands restaurants universitaires sur présentation de votre carte d'étudiant ou en ligne sur le site du CROUS.

Se restaurer

La cuisine française est une cuisine raffinée et élaborée. Chaque région a ses spécialités qui font partie du patrimoine culturel français.

Dans la région Rhône-Alpes, vous pourrez goûter au gratin dauphinois, aux ravioles, aux diots, aux vins de Savoie et à la tarte aux noix.

Les Français mangent en général trois fois par jour. Ils prennent un petit-déjeuner au réveil puis déjeunent entre 12h et 14h et dînent vers 19-20h.

Manger dans les restaurants universitaires

Plus communément appelés « Restos U », ils constituent la solution la plus économique pour avoir un repas complet et équilibré.

Manger en ville

Si vous souhaitez manger à l'extérieur, un vaste choix vous est proposé : cafés, sandwicheries, fast-foods, brasseries, restaurants, etc. Les prix pratiqués vont de 4 € environ pour un sandwich à 25 € pour un repas complet (entrée, plat, dessert), voire beaucoup plus dans les meilleurs restaurants. Notez que la plupart des restaurants sont fermés le dimanche.

Faire les courses

Si vous avez la possibilité de cuisiner dans votre logement, vous trouverez en ville de nombreux commerces d'alimentation à proximité des campus. Sachez que beaucoup de commerces sont fermés le dimanche.





Apprendre le français

Vous pourrez aussi découvrir de nombreux marchés en plein air qui s'installent chaque semaine sur les places principales des différents quartiers, généralement de 7h à 13h. Ils proposent des produits frais : fruits, légumes, fromages, viande, etc.

Apprendre le français

Plusieurs centres et organismes grenoblois proposent des cours et stages de français pour les ressortissants étrangers.

Le Centre Universitaire d'Études Françaises (CUEF)

Le CUEF est un département de l'Université Stendhal. Il organise tout au long de l'année des enseignements et des stages de français pour les arrivants étrangers à Grenoble. L'objectif est de développer leurs compétences orales et écrites ainsi que leurs connaissances de la culture française. Pour plus d'information sur CUEF, visitez <http://cuef.u-grenoble3.fr>

Le Centre d'apprentissage en autonomie (CAA)

Le centre d'apprentissage des langues en autonomie est un espace ouvert à toute personne souhaitant entreprendre ou approfondir l'apprentissage d'une langue. Vous pourrez par vous même définir vos temps d'apprentissage. Pour en savoir plus sur CAA, rendez-vous à :

Maison des Langues et des Cultures
1 141 avenue centrale
Domaine universitaire de Saint-Martin-
d'Hères/Gières
+33 (0)4 76 82 77 40

L'Alliance Française de Grenoble

L'Alliance Française de Grenoble propose des cours de tous niveaux. En groupes ou sous forme de cours particuliers différentes options sont proposées :

- *Français général* ;
- *Français sur objectif spécifique* ;
- *Français langue professionnelle* ;
- *Français scientifique*

Préparation TCF et DELF/DALF
L'Alliance Française de Grenoble
7 rue élisée Chatin - 38100 Grenoble
+33 (0)4 76 56 25 84
www.afgrenoble.org

Il existe aussi des solutions alternatives pouvant proposer l'apprentissage du français tout en vous permettant de rencontrer d'autres personnes et ainsi vous créer un réseau de personnes à Grenoble.

Pour les étudiants et doctorants : Tandem linguistique

Le tandem permet de rencontrer et d'échanger avec une personne qui apprend une langue étrangère ou qui souhaite la perfectionner. Le but est de parler alternativement la langue de l'un puis de l'autre.





Culture et loisirs

Chacun peut en tirer ainsi un meilleur niveau d'expression orale, de vocabulaire mais également de découvrir plus sur la culture de l'autre. Le tandem linguistique est organisé par l'association IntèGRE : www.integre-grenoble.org

Culture et loisirs

Sport

Pratiquer une activité sportive avec le Service des sports à l'université

Les Services Universitaires des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) proposent un choix très varié de disciplines sportives ouvertes à tous. Ils permettent la pratique d'une activité sportive dans le cadre du cursus universitaire ou simplement pour une pratique de loisir ou de découverte.

Pour pratiquer, toute l'année un sport en formation personnelle, il faut vous procurer la carte sport (UJF, Grenoble INP, Stendhal) à la piscine du domaine universitaire ou le Pass UPMF (UPMF et Sciences Po Grenoble) au bureau des sports de l'UPMF.

Les Services des Sports organisent des forums des sports en septembre et en janvier présentant l'ensemble des sports. Vous pourrez en profiter pour choisir et vous inscrire à une pratique sportive.

Les équipements sportifs sur le campus de St-Martin-d'Hères

Il est possible de faire du sport en dehors d'une inscription au Service des sports, d'avoir accès à la piscine, à la salle de musculation, aux terrains de foot...

→ *Piscine universitaire*

Centre Sportif Universitaire
Allée de la passerelle
Domaine universitaire
38406 Saint Martin d'Hères
04 76 82 44 00

Horaires et tarifs : <http://siuaps.ujf-grenoble.fr/piscine/>

→ *Salle de musculation*
(cotisation annuelle)

→ *Terrains de foot*

Des terrains de foot sont également en accès libre sur le Domaine universitaire (tram C arrêt « Hector Berlioz »).

Les sites universitaires Grenoble Alpes bénéficient d'un cadre naturel unique en France. Ils sont à proximité de trois parcs naturels, les massifs de Belledonne, de la Chartreuse et du Vercors, et du plus haut sommet d'Europe occidentale, le Mont-Blanc. La pratique de la montagne et les sports d'hiver y sont très bien encadrés.

Vie associative

La vie associative est très riche à Université Grenoble Alpes. Des centaines d'associations existent dans tous les domaines : l'art, le cinéma, la culture, la politique, la





la citoyenneté, le sport, la musique, etc.
Si vous souhaitez vous investir dans une cause, monter un projet ou rencontrer de nouvelles personnes dans le domaine qui vous passionne, choisissez de vous engager bénévolement dans une association. Vous ne gagnerez pas d'argent mais vous vivrez des expériences riches et valorisables dans vos futures démarches professionnelles.

Espace Vie Étudiante (EVE)

EVE est un lieu pour les étudiants géré et animé par les étudiants. Une multitude de services aux étudiants :

- Une mine de ressources pour les associations : infos, aide au développement, mise en relation, formations, outils logistiques
- Un programme culturel et de rencontre tout au long de l'année, il se passe toujours quelque chose à EVE !
- EVE, c'est aussi une gestion étudiante associative, il suffit d'y adhérer et ainsi profiter de services et événements à des tarifs préférentiels.

Adresse :

Domaine Universitaire
701 avenue Centrale -
38400 Saint Martin d'Hères

Accès : Tram B, C, station G.Fauré ou Bibliothèques Universitaires
Site web : www.eve-grenoble.fr

IntEGre - International Etudiants de Grenoble

IntEGre est une association dynamique d'étudiants Grenoblois accueillant les étudiants internationaux à l'Université de Grenoble et facilitant les échanges culturels par le biais d'activités, sorties, soirées et découvertes de notre patrimoine local et national...L'association organise notamment au début de l'année universitaire des visites du Domaine universitaire, de la ville ainsi que des week-ends découverte.

Adresse :

1er étage bâtiment EVE
Domaine Universitaire
701 avenue Centrale
38400 Saint Martin d'Hères

Accès : Tram B, C, station G.Fauré ou Bibliothèques Universitaires

Site web : www.integre-grenoble.org

Maisons des Associations

Une maison des associations est un lieu d'accueil et d'information du public sur la vie associative locale. Elle peut proposer des conseils aux associations et porteurs de projets, mettre à disposition des locaux et du matériel technique. L'équipe de la Maison des Associations de Grenoble renseigne et accueille le public sur les activités et actualités associatives. Pour plus d'informations sur les associations dans cette





<http://associations.grenoble.fr>

Bibliothèques

Les bibliothèques universitaires

Les bibliothèques universitaires (dites aussi BU) sont ouvertes à tous pour la consultation sur place. La possibilité d'emprunter des documents et de bénéficier des autres services est réservée aux personnes inscrites. Les étudiants et les personnels des universités ont accès à l'ensemble des bibliothèques universitaires. Les bibliothèques universitaires proposent également un système de photocopies à carte. Les deux plus grandes bibliothèques universitaires sont les suivantes :

- Bibliothèque Universitaire de Sciences
Arrêt tram B ou C « Bibliothèques universitaires »
- Bibliothèque Universitaire Droit-Lettres
Arrêt tram B ou C « Bibliothèques universitaires »

Les bibliothèques municipales

Grenoble possède de 14 bibliothèques municipales réparties dans toute l'agglomération. L'inscription (8 €/an pour les 18-25 ans) permet d'accéder à toutes les bibliothèques du réseau et d'emprunter jusqu'à

20 documents : livres, revues, bandes dessinées, CD, DVD, mais aussi partitions, cartes, topoguides et œuvres d'art. Pour plus d'information sur les bibliothèques municipales de Grenoble, visitez le site <http://www.bm-grenoble.fr/>





Livret d'accueil
Association IntEGre
septembre 2016

