



# PETIT GUIDE DE *survie*

à destination  
des étudiants internationaux



# Bienvenue en France !

Pour vous accompagner durant votre séjour, nous vous avons concocté un petit guide de survie. Vous ne savez pas où vous acheter à manger ? Vous avez besoin d'aide pour vos démarches administratives ? Vous êtes invité par un ami et ne savez pas quoi faire ? Pas de panique, toutes les réponses se trouvent ici !



## Petit point sur la culture française

Les repas

Quelques astuces

Calendrier des fêtes



## La santé



## Carnet d'adresses

Faire ses courses

Meubles et vêtements



## Les points ennuyeux mais importants

To do administratif

Trier ses déchets

Quelques règles à respecter



## Contacts utiles

# Les repas

Baguette, vin et fromage... les clichés ne sont pas loin de la réalité. Que ce soit au quotidien ou en voyage, en France, la nourriture, c'est la vie ! Où que vous alliez en France, vous trouverez des spécialités culinaires à découvrir.



*Les saucisses de Montbéliard et de Morteau*



*Le Comté, le morbier, la cancoillotte*



*La fondue franc-comtoise*



*Le Mont d'Or au four*



*Les galettes de pommes de terre*



*le vin jaune du Jura*



## A découvrir en Franche-Comté

# Au quotidien

Boisson + sucré

L'occasion de manger les fameux croissants



**Petit-déjeuner**

 **7h - 8h**

Entrée + plat + fromage + dessert

Partagé lors de la "pause midi" d'une heure, c'est un moment de convivialité et de partage.



**Déjeuner**

 **12h - 14h**

Boisson + sucré

Surtout pour les enfants, mais les adultes aussi se laissent tenter.



**Goûter**

 **16h - 17h**

Boisson (alcoolisée ou non) +

gâteaux apéritifs

Moment d'échange et de rigolade, il peut précéder le déjeuner ou le dîner.



**Apéro**

 **18h - 19h**

Entrée + plat + fromage + dessert

Partagé avec des amis, il peut durer tard dans la nuit.



**Dîner**

 **19h30 - 21h**

# Se saluer



Entre amis, faites vous la bise !

Au travail, serrez-vous la main !



## Invitations

Félicitations, vous êtes invité chez quelqu'un ! Ne venez pas les mains vides ! Apportez une bouteille, des fleurs, proposez de cuisiner quelque chose

## Au restaurant



Vous avez soif ?  
Demandez une  
carafe d'eau,  
c'est gratuit !



Le pain est  
gratuit, servez-  
vous !



Le café en fin de  
repas est  
payant.



Pour payer, rendez-  
vous au comptoir.  
Les pourboires ne  
sont pas  
obligatoires, mais  
vous pouvez en  
donner un si vous  
avez aimé (<10€)

# Calendrier

En France, des jours de fêtes, on en a à la pelle ! La plupart sont d'origine chrétienne et sont fériés.



**1er janv.** Nouvel an



**6 janv.** Épiphanie\*



**Change** Pâques



**1er mai** Fête du travail



**8 mai** Victoire 1945



**Change** Ascension



**Change** Pentecôte



**21 juin** Fête de la musique\*



**14 juil.** Fête nationale



**15 août** Assomption



**1er nov.** Toussaint



**11 nov.** Armistice 1918

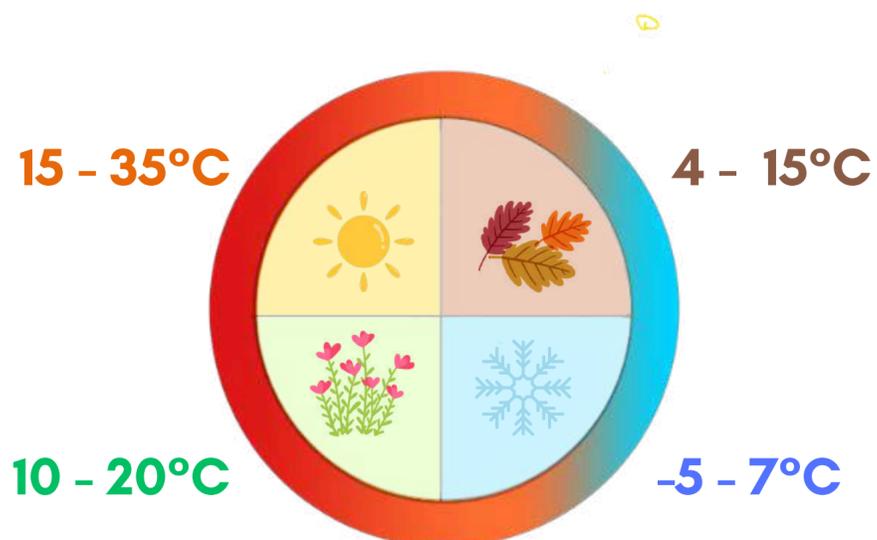


**6 déc.** Saint Nicolas\*



**25 déc.** Noël

## Saisons en Franche-Comté



# La santé

1

En fin de consultation, je présente ma Carte Vitale (ou Carte Européenne d'Assurance Maladie)

2

J'avance les frais (sauf si je suis à l'hôpital)

3

Je suis remboursé sur mon compte en banque



N'allez que chez des **praticiens conventionnés**

Vous aurez toujours un reste à charge ( $\approx 30\%$ ). A vous de souscrire à une **mutuelle santé** pour compléter

**Tous les praticiens ne sont pas pris en charge :** REMBOURSEMENTS prestations et aides

Avec la Sécurité Sociale, vous êtes protégé en Europe. **Si vous sortez de l'Union Européenne, pensez à prévoir une assurance santé !**



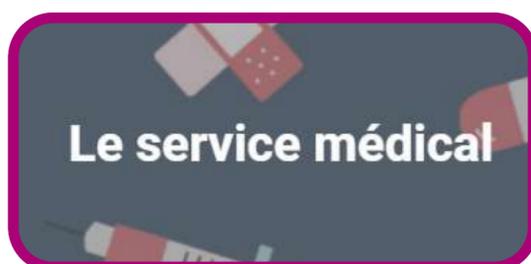
Pour les cas mineurs, n'hésitez pas à aller en **pharmacie** ! C'est gratuit et sans rendez vous



N'allez aux urgences que pour les véritables urgences médicales ! Sinon, privilégiez le **médecin généraliste** ou le **médecin de garde** (3624, en soirée et weekends)



Plus d'informations



Prendre un rendez-vous avec un médecin de l'UTBM



Prendre un rendez-vous avec un professionnel



# Faire ses courses



Vous voulez découvrir les produits locaux ? Allez aux marchés !

**BELFORT MONTBÉLIARD**

## Supermarchés



€€€€€€

Pour dépanner



€€€€€

Pour dépanner



€€€

Produits régionaux



€€€

Producteurs locaux



€€€

Produits surgelés



€€

Pour le quotidien



€€

Pour le quotidien



€€

Pour le quotidien



€

Peu cher mais peu de choix



€

Peu cher mais peu de choix

**Pensez à demander votre carte de fidélité !**



**Achetez des sacs réutilisables**



**Bon à savoir!**



L'eau du robinet est potable

# Meubler son logement

## La Ressourcerie

€ Magasin de seconde main

📍 9 Rue de Budapest, 90000 Belfort

## Action

€ Magasin à petits prix

📍 15 Rte de Montbéliard, 90400 Andelnans

15 av Altkirch, 90000 Belfort



# S'habiller en seconde main



## Onlimi

€ Magasin de seconde main et upcycling

📍 <https://www.inser-vet.com/>

## Label Fripe

€ Magasin de seconde main

📍 Rue des Prés, 90400 Andelnans



## Vinted

Application pour acheter et vendre en seconde main



En France, la plupart des paiements se font en **carte bancaire**. Mais si vous allez en boulangerie ou sur les marchés, pensez à prendre de la monnaie !



# To do administratif



## Je demande mon Visa



- Je vérifie que mon passeport est valide jusqu'à trois mois après ma date de retour
- Je me renseigne auprès de l'ambassade française la plus proche et je fais ma demande
- Je récupère mon Visa
- Arrivé en France, je valide mon Visa en ligne sur l'ANEF



## Je trouve un logement

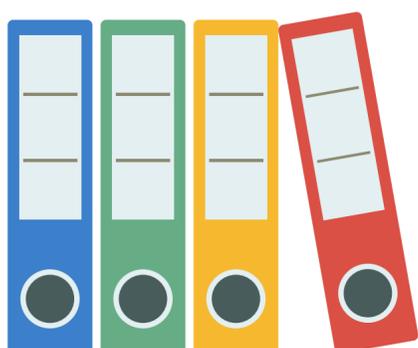


Attention aux **horaires**

**d'ouverture** de votre logement !

Vous devrez sûrement passer votre première nuit dans un hôtel

- Je cherche sur Néolia ou Crous et dépose mon dossier
- Je fais ma demande Visale pour la caution
- Je souscris à une assurance habitation avec responsabilité civile
- Je paye mon dépôt de garantie et mon premier loyer
- Je fais mon état des lieux et récupère mes clefs
- Je fais ma demande d'APL pour être remboursé d'une partie de mon loyer
- Un mois avant de quitter la France, je dépose mon préavis pour l'appartement et l'assurance habitation
- Je fais mon état des lieux de sortie, rend mes clefs et récupère mon dépôt de garantie





## Je me protège !

- Je demande ma Carte Européenne d'Assurance Maladie 
- Je souscris à une assurance santé internationale pour un mois et demi 
- Je m'assure d'être couvert en cas de rapatriement ou accident



## Je m'inscris à l'UTBM



## Je m'inscris à la Sécurité Sociale



- Une fois arrivé en France, je fais ma demande d'inscription sur [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr)
- Je reçois ma Carte Vitale et suis remboursé à 70%
- Si je veux, je souscris à une mutuelle pour compléter le remboursement



**Une question ? Un doute ?  
Toutes les démarches sont  
expliquées dans les guides de  
l'étudiant !**

# Trier ses déchets

## Bac jaune



Briques alimentaires



Bouteilles et flacons en plastique



Boîtes de conserve et cannettes



Emballages de fast-food



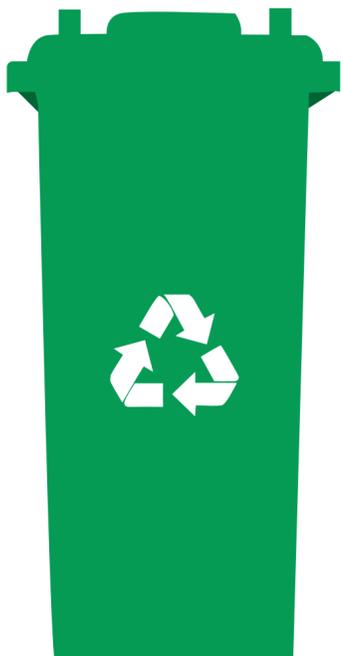
Emballages plastiques



Papiers et cartons

**À JETER EN VRAC**

## Conteneur à verre



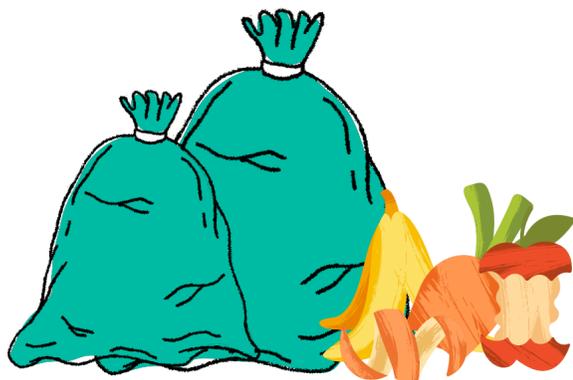
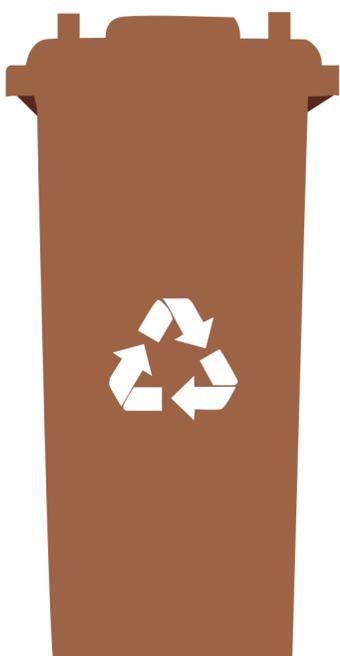
Tous les emballages en verre

**SANS BOUCHONS ET COUVERCLES (bac jaune)**



Carte des conteneurs

## Bac à ordures



Tous les autres déchets, y compris les déchets alimentaires



Indiquez **STOP PUB** sur votre boîte aux lettres pour limiter les déchets

# Quelques règles à respecter



Ne pas jeter ses déchets dans la rue ou la nature



Traverser quand le feu piéton est vert et sur les passages piétons



Ne pas cracher ni uriner dans la rue



Éternuer dans son coude



Ne pas faire trop de bruit entre 22h et 7h



Dire bonjour/au revoir aux commerçants



Ne pas être en état d'ivresse sur la voie publique



Se moucher en public est autorisé



Ne pas fumer dans les espaces publics



Laisser sa place aux personnes âgées, handicapées, enceintes



Fermez toujours votre porte à clef et ne laissez pas vos affaires sans surveillance



# Contacts utiles



Vous êtes un **étudiant international** et vous avez **besoin d'aide** ? Nous vous accueillons par Teams ou à Belfort (E209). Réservez votre créneau et venez nous voir ! 😊

**PRENDRE RENDEZ-VOUS**



**Campus France**

[www.campusfrance.org/fr](http://www.campusfrance.org/fr)



**Étudiant.gouv.fr**

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr>



**Le Club Welcome**



@club.welcome



Club Welcome - AE UTBM



**La DRII**

(Direction des Relations Internationales et de l'Internationalisation)



[relations.internationales@utbm.fr](mailto:relations.internationales@utbm.fr)



**Le BIJ**

(Bureau Information Jeunesse)



3 Rue Jules Vallès,  
90000 Belfort



Belfort



Montbéliard

## CONTACTS D'URGENCE



**18**



**112**



**17**



**15**

# ENJOY!

