

PETIT GUIDE DE survie

à destination des étudiants internationaux





utbm
université de technologie
Belfort-Montbéliard

ÉDITION 2027

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

utbm
université de technologie
Belfort-Montbéliard

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

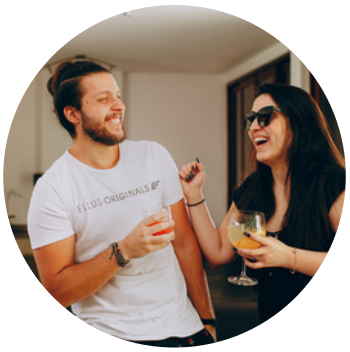
Boisson + sucré
Surtout pour les enfants, mais les adultes aussi se laissent tenter.



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

*non férié

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

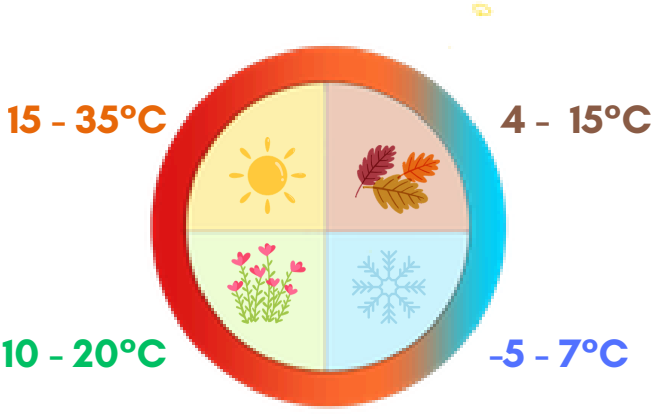


6 déc. Saint Nicolas*



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 (≃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)

Sécurité sociale — L'Assurance Maladie

Plus d'informations

Le service médical

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

Doctolib

Prendre un rendez-vous avec un professionnel

Faire ses courses



Vous voulez découvrir les produits locaux ? Allez aux marchés !

BELFORT **MONTBELIARD**

Supermarchés



MONOPRIX	€€€€	Pour dépanner
Carrefour market	€€€	Pour dépanner
SUPER U	€€	Produits régionnaux
Intermarché SUPER	€€	Producteurs locaux
picard	€€	Produits surgelés
E.Leclerc	€€	Pour le quotiden
cora Châtelineau	€€	Pour le quotiden
Auchan	€€	Pour le quotiden
ALDI	€	Peu cher mais peu de choix
LIDL SUPERMARKET	€	Peu cher mais peu de choix

Pensez à demander votre carte de fidelité !



Achetez des sacs réutilisables

Bon à savoir!



L'eau du robinet est potable

Meubler son logement



La Ressourcerie

€ Magasin de seconde main

13 Rue de la Charmeuse, 90400 Danjoutin

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

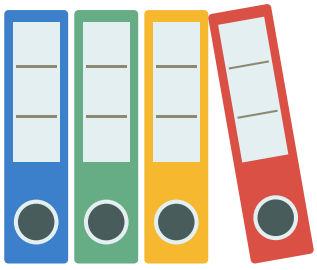


- [ ] Je vérifie que mon passeport est valide jusqu'à trois mois après ma date de retour
- [ ] Je me renseigne auprès de l'ambassade française la plus proche et je fais ma demande
- [ ] Je récupère mon Visa
- [ ] Arrivé en France, je valide mon Visa en ligne sur l'ANEF

Je trouve un logement

- [ ] Je cherche mon logement 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 (étudiants européens)
- [ ] 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

Attention aux **horaires d'ouverture** de votre logement ! Vous devrez sûrement passer votre première nuit dans un hôtel



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

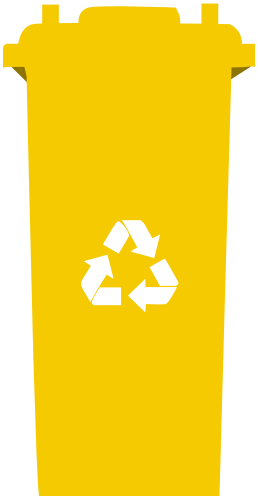
- ☐ Une fois arrivé en France, je fais ma demande d'inscription sur www.ameli.fr
- ☐ Je reçois ma Carte Vitale et suis remboursé à 70%
- ☐ Si je veux, je souscris à une mutuelle pour compléter le remboursement



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

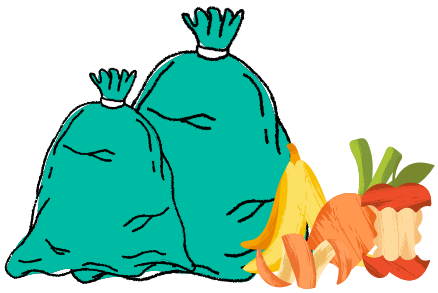
SANS BOUCHONS ET COUVERCLES (bac jaune)



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



Ne pas cracher ni uriner dans la rue



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



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



Ne pas fumer dans les espaces publics



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



Éternuer dans son coude



Dire bonjour/au revoir aux commerçants



Se moucher en public est autorisé



Laisser sa place aux personnes âgées, handicapées, enceintes



Fermez toujours votre porte à clef et ne laisser 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

Étudiant.gouv.fr
https://www.etudiant.gouv.fr/fr

Le Club Welcome
@club.welcome

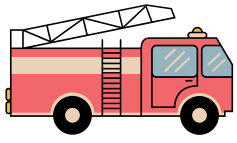
La DRII
(Direction des Relations Internationales et de l'Internationalisation)
relations.internationales@utbm.fr

Le BIJ
(Bureau Information Jeunesse)
3 Rue Jules Vallès,
90000 Belfort

Offices de tourisme
Belfort

Montbéliard

CONTACTS D'URGENCE



18



112



17



15

ENJOY!



utbm
université de technologie
Belfort-Montbéliard

UTBM
POWERED BY
TECHNOLOGY

utbm > 11/2024 - photo de couverture : Marc Barral Baron/UTBM

UNIVERSITÉ DE TECHNOLOGIE DE BELFORT-MONTBÉLIARD
90010 Belfort cedex - Tél. +33(0)3 84 58 30 00 - contact@utbm.fr - **www.utbm.fr**