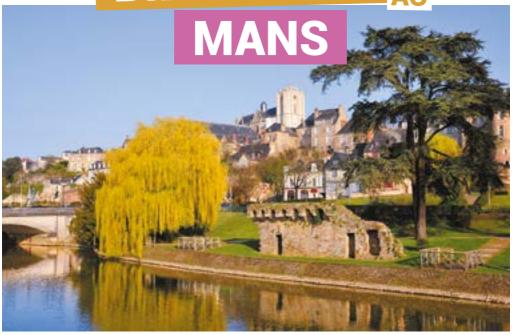




Campus France vous guide dans vos premiers pas en France et vous fait découvrir Le Mans, votre nouveau lieu de vie.

BIENVENUE







L'accueil des étudiants inscrits à l'Université du Mans

Le Mans Université a mis en place un Bureau d'Accueil International (BAI) qui accueille les étudiants internationaux lors de leur arrivée, qu'ils soient en programme d'échange ou mobiles à titre individuel.

Le BAI vous accompagne tout au long de votre séjour, vous aide dans vos démarches administratives et reste à votre écoute.

Adresse: Le Mans Université, Bureau d'Accueil International - Service des Relations Internationales, Bâtiment CleL (Centre de l'International et des Langues), rez-de-chaussée, avenue Olivier Messiaen, 72000 Le Mans.

Accueil:

- en continu de fin août à mi-septembre, du lundi au vendredi, de 9h à 17h.
- le reste de l'année : mardi, mercredi, jeudi, de 9h à 12h et de 14h à 17h ; vendredi, de 9h à12h.

Contact: 02 43 83 30 56 / 02 43 83 35 51 ou ri-bai@univ-lemans.fr

Pour en savoir plus :



- consultez les pages dédiées aux étudiants internationaux, en échange ou hors échange, sur le site de l'Université : http://www.univ-lemans. fr > International > Venir à l'Université. - téléchargez le Guide de l'étudiant international (bilingue français-

anglais) à partir de la page :

http://www.univ-lemans.fr > International/Venir à l'Université > En programme ou A titre individuel.

L'accueil des chercheurs et doctorants

À l'Université du Mans, le Bureau d'Accueil International (BAI) accueille également les chercheurs internationaux lors de leur arrivée.

Plus d'informations : http://www.univ-lemans.fr > International > Venir à l'Université > Accueil des chercheurs.

Contact: ri-bai@univ-lemans.fr

L'accueil dans les autres établissements

Si vous êtes inscrits dans un autre établissement, consultez le site internet de Campus France qui propose une série de Fiches pratiques dédiées à l'accueil dans les différents établissements d'enseignement supérieur: https://www.campusfrance.org > Etudiants > Ressources documentaires > Informations pratiques pour les étudiants > Dispositifs d'accueil des établissements

Si votre établissement d'accueil n'apparaît pas dans cette liste, rendez-vous directement sur son site internet

◆ Les services nationaux

- étudiants : www.etudiant.gouv.fr
- doctorants, chercheurs: http://www.euraxess.fr/fr

Les parrains

Vous pouvez être accompagné par un parrain au Mans :

- avec le système de jumelage **Alter Ego et Tandem linguistique** (voir le Guide de l'Etudiant international).

Contact: ri-alterego@univ-lemans.fr et https://www.facebook.com/AlterEgoLeMans/

- par l'intermédiaire de l'association **ESN** (Erasmus Student Network) qui favorise les contacts entre étudiants français et internationaux.

Contact: https://www.facebook.com/lemansesn/ou erasandco@gmail.com

- grâce à l'Association Echanges Sarthe Etudiants du Monde (ESEM) qui offre aux étudiants étrangers la possibilité d'un accueil en famille (sans hébergement). Contact : esem.sarthe@gmail.com

LE LOGEMENT AU MANS /

Au Mans, il existe des solutions pour trouver un logement : le parc de logements réservés aux étudiants et gérés par le CROUS, les résidences étudiantes et les résidences privées, le logement chez l'habitant.

L'important est de s'en préoccuper le plus tôt possible, avant votre départ.

- Le Mans Université consacre plusieurs pages au logement dans son Guide de l'étudiant international (voir plus haut pour le télécharger).
- · Le Centre Information Jeunesse (avec la Ville du Mans) :
- publie deux **guides**, un Guide Logement et un Guide Jeune, avec des conseils et des pistes pour trouver un logement;
- propose un **service gratuit de petites annonces** d'offres de logements, de particulier à particulier. Site: http://www.lemans.fr > Le Mans facile > L'enfance et la jeunesse > Le Centre Information jeunesse.

Facebook: facebook.com/servicejeunesselemans

Twitter: @EJSLeMans

Adresse: 13 rue de l'Etoile, 72000 Le Mans.

Contact: 02 43 47 38 50

· La Ville du Mans recense sur son site toutes les solutions d'habitat pour les jeunes :

http://www.lemans.fr > Le Mans facile > La maison

> Le logement pour les jeunes.

et publie également un Guide logement.

QUELQUES CONSEILS

• Se loger pour quelques jours

· L'Auberge de Jeunesse du Mans, proche du centre-ville.

Adresse: Le Flore, 23 rue Maupertuis,

72000 Le Mans.

Contact: 02 43 81 27 55.

Site: https://www.hifrance.org/auberge-de-

ieunesse/le-mans.html

• Le Relais habitat et services jeunes (Foyer de jeunes travailleurs, ouvert aux étudiants).

Adresse: 90 avenue Jean-Jaurès. 72000 Le Mans.

Contact: 02 43 61 24 24. Site: http://www.fitlerelais.fr/

· D'autres solutions avec le moteur de recherche du site de l'Office de Tourisme du Mans qui peut vous permettre de trouver un logement de courte durée : https://www.lemans-tourisme.com > Séjourner >

◆ Se loger pour une longue période

· Les logements étudiants du CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires) de Nantes -Pays de la Loire, antenne du Mans.

Adresse: 16 boulevard Charles Nicolle.

72000 Le Mans.

Accueil: du lundi au vendredi (sauf le mercredi après

midi), de 9h à 16h30.

Contact: 02 30 06 02 40 (de 9h à 17h).

Site (du CROUS de Nantes):

http://www.crous-nantes.fr/

Site Trouver un logement:

https://trouverunlogement.lescrous.fr/

C'est le CROUS qui assure aussi sur votre campus tous les services de restauration à prix réduits (restaurants universitaires, cafétérias, food-trucks).

· Les plateformes de logements privés

Des offres de logements étudiants, gérés par des organismes privés, sont disponibles au Mans. Consultez par exemple les sites spécialisés :

- https://www.fac-habitat.com
- https://www.lesresidencesetudiantesdumans.com
- https://www.immojeune.com
- https://www.location-etudiant.fr
- https://housinganywhere.com
- Il existe aussi un site géré par le CROUS, Lokaviz. qui recense notamment le logement étudiant chez les particuliers : https://www.lokaviz.fr/

- · La colocation : consultez La carte des colocs, un site de colocation national, gratuit et simple d'utilisation: https://www.lacartedescolocs.fr/
- · D'autres solutions sur le site de Campus France : www.campusfrance.org > S'organiser > Logement.
- ◆ Si vous avez besoin d'un garant pour obtenir votre logement

Visale est un nouveau dispositif de garantie gratuit : www visale fr

 Si vous souhaitez faire une demande d'APL (Aide Personnalisée au Logement)

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales) vous propose d'évaluer vos droits : 08 10 29 29 29 ou www.caf.fr





De Paris, pour se rendre au Mans :

- si vous arrivez à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle, prenez un train direct pour Le Mans (durée du trajet en TGV: 1h30).
- si vous arrivez à l'aéroport d'Orly, prenez la navette pour la Gare Montparnasse puis le train pour Le Mans (1h en TGV).
- si vous venez de Paris intramuros, prenez le train à la gare Montparnasse : https://www.oui.sncf/



À votre arrivée au Mans, pour aller de la gare du Mans à l'Université du Mans à l'Université, prenez le tramway à la gare, direction Université (arrêt station Campus-Ribay).



En ville et dans sa périphérie, empruntez les transports en commun du réseau **SETRAM** (bus et tram), le service qui assure le transport urbain au Mans et aux alentours (Le Mans Métropole): https://www.setram.fr/ (abonnements et tarifs réduits étudiants).



Pour des trajets dans la région, utilisez les trains régionaux de la Région Pays de la Loire : https://www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire Pensez aussi aux bus pour voyager à petit prix: https://fr.ouibus.com/ou https://www.flixbus.fr/



Pour être plus autonome, louez un vélo classique ou électrique à l'Espace Vélo **SETRAM**: https://www.setram.fr > Se déplacer > Le vélo.

Si vous avez besoin d'un hébergement adapté à votre handicap

Prévenez le Service Social du CROUS qui agira avec votre établissement d'accueil.

Dans certains établissements, il existe des services spécialisés pour les étudiants en situation de handicap (aide au logement, mais aussi aux transports et aux études).

Le Mans Université a mis en place un Relais Handicap qui accueille et accompagne les étudiants en situation de handicap ou de maladie : http://www.univ-lemans.fr > Campus & moi > Etudes et handicap.



S'INSCRIRE DANS SON ÉTABLISSEMENT

◆ CVEC

Vous devez obligatoirement télécharger l'attestation d'acquittement de la Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC) avant de pouvoir vous inscrire dans votre établissement.

- Se connecter sur: https://cvec.etudiant.gouv.fr/
- Plus d'informations et cas particuliers sur : https://www.campusfrance.org > S'organiser > CVFC.

◆ Validation de l'inscription

Attention! Même si vous avez une lettre de préinscription, vous n'êtes pas encore véritablement inscrit. Vous devez valider votre inscription auprès du service de la scolarité de l'établissement dès que vous arrivez.

LE TITRE DE SÉJOUR

◆ Se renseigner

· À Le Mans Université, où le Service des Relations Internationales vous aide dans vos démarches

Deux possibilités : contactez le service par mail (ri-pref-ofii@univ-lemans.fr) ou se rendre sur place. Adresse : Service des Relations Internationales, Bâtiment CleL, rez-de-chaussée, avenue Olivier Messiaen. 72000 Le Mans.

Accueil: mardi, mercredi, jeudi, de 9h à 12h et de 14h à 17h; vendredi, de 9h à 12h.

Contact: 02 43 83 35 51.

Pour plus d'informations, consulter le Guide de l'étudiant international (voir plus haut le lien pour le télécharger).

- Pour les étudiants des autres établissements, s'adresser au Service de la Vie Etudiante ou au Service des Belations Internationales
- · À la Préfecture de la Sarthe (Le Mans).

Le service qui gère le renouvellement des titres de séjour pour les étudiants étrangers reçoit uniquement sur **rendez-vous**.

Pour les premières demandes (pré-accueil), le service reçoit le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 11h30.

Adresse: Préfecture, place Aristide Briand,

72000 Le Mans.

Contact: 02 43 39 72 72 (standard).

Site à consulter : http://www.sarthe.gouv.fr > Services de l'Etat > Préfecture > Coordonnées, horaires, accès.

ioraires, acces.

 Pour en savoir plus sur les droits et obligations : www.service-public.fr > Etranger > Titre de séjour et document de circulation

À SAVOIR

- Si vous venez d'arriver en France avec un visa étudiant long séjour VLS-TS: vous devez le valider en ligne dans les trois mois qui suivent le jour de votre arrivée, sur le site: https:// administration-etrangers-en-france.interieur. gouv.fr
- Si vous êtes de nationalité algérienne ou étudiant titulaire d'un visa « concours » ou d'un visa « mineur scolarisé » ou d'un visa portant la mention « carte à solliciter dans les deux mois » : votre demande de titre de séjour s'effectue, selon le lieu d'accueil, à la Préfecture ou auprès du service des Relations internationales de votre établissement

Attention: si vous souhaitez renouveler votre titre de séjour, la demande doit se faire dans les deux mois qui précèdent l'expiration de votre titre.



OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE

Si vous devez séjourner en France plus de trois mois, il est beaucoup plus facile de vivre au quotidien en ouvrant un compte bancaire, en ligne ou dans une des 100 agences bancaires qui sont implantées au Mans (et notamment sur la place de la République).

En France, ouvrir un compte bancaire est un droit : https://www.service-public.fr > Argent > Comptes bancaires (droit au compte).

SE SOIGNER

Se soigner en France est **quasiment gratuit**, mais il faut être assuré. **L'affiliation à une assurance maladie est donc obligatoire**.

Connectez-vous au site
https://etudiant-etranger.ameli.fr pour vous
inscrire, pour comprendre vos droits et pour
effectuer les démarches nécessaires.

Pour en savoir plus :

https://www.campusfrance.org > S'organiser > Santé.

En tant qu'étudiant, vous pouvez aussi bénéficier des services de médecine implantés dans les universités. Dans ces services, où les consultations sont gratuites, vous serez accueilli par une équipe médicale pluridisciplinaire qui peut vous donner des conseils personnalisés en matière de prévention et de santé.

C'est le cas de Le Mans Université qui dispose d'un Centre de Santé avec un service médical qui reçoit sur rendez-vous : http://www.univ-lemans.fr/fr > Campus & moi > Santé > Service médical.
Adresse : boulevard Charles Nicolle (près de la cité universitaire Vaurouzé), 72000 Le Mans.
Accueil : du lundi au vendredi, de 8h30 à 17h.
Contact : 02 43 83 39 20 ou sante.u@univ-lemans.fr

Pour les étudiants inscrits dans d'autres établissements de la ville, se renseigner sur place au Service de la Vie étudiante.

La Ville du Mans a créé un Centre de santé, ouvert à tous, sur rendez-vous.

Adresse: 9 bis boulevard Winston-Churchill,

72000 Le Mans.

Contact: 02 43 47 49 49.

SOUSCRIRE UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Il est aussi possible de souscrire une assurance complémentaire pour couvrir la totalité des frais de santé qui ne sont pas tous pris en charge par l'assurance maladie obligatoire et gratuite.

Attention : les formules et les niveaux de garanties varient d'un organisme à l'autre. Pour faire le choix d'une assurance complémentaire la plus adaptée à votre situation et à votre budget, vous pouvez vous renseigner sur un site comparatif de mutuelles étudiantes.

ASSURER SON LOGEMENT

En France, il est obligatoire d'assurer son logement. La « garantie risques locatifs » est un contrat d'assurance habitation qui peut être souscrit auprès de votre banque ou chez un assureur privé. Une souscription en ligne est souvent possible.

N° D'URGENCE

SAMU: **15** Service d'aide médicale urgente. **Police secours**: **17** en cas de violences, vol, cambriolage.

Pompiers: 18 en cas d'incendie, fuite de gaz, dégât des eaux, catastrophe naturelle, accident de la route.

Le 112: numéro d'appel des urgences en Europe, accessible gratuitement partout dans l'Union européenne, en plus des numéros d'urgence nationaux.

APPRENDRE LE FRANÇAIS

Apprendre le français en France est une chance à saisir!

Trouvez la formule qui vous correspond le mieux :
- en consultant le site de Campus France où centres de Français Langue Etrangère (FLE) et universités vous proposent des cours pour tous niveaux tout au long de l'année : http://ecolesdete.campusfrance.

- en vous renseignant dans votre établissement, à la mairie ou à la maison des associations dans votre ville d'accueil.

TROUVER UN JOB OU UN STAGE

Plusieurs adresses:

• Le Centre d'Information Jeunesse (CRIJ Pays de la Loire) publie le guide **Trouver un job** et propose sur son site des petites annonces :

https://www.infos-jeunes.fr > Travailler > Trouver un job.

De janvier à mars, le CIJ organise des **Forums Jobs saisonniers** au Mans : https://www.infos-jeunes.fr > Agenda > Jobs saisonniers.

• L'Université du Mans recrute régulièrement des étudiants pour ses différents services : http://www.univ-lemans.fr > Campus & moi > Vie

http://www.univ-lemans.fr > Campus & moi > Vie pratique > Jobs étudiants.

Au printemps, Le Mans Université organise aussi un **Forum Job d'été**, rencontres entre étudiants et employeurs pour des emplois temporaires.

Le Mans Université propose également un accompagnement des étudiants par les assistantes sociales du campus : servicesocial@univ-lemans.fr ou 02 43 83 39 20.

• Le site Jobaviz du CROUS vous permet de trouver un job étudiant compatible avec vos études : https://www.jobaviz.fr/



PRATIQUER UN SPORT

Dans votre établissement, vous pouvez avoir accès aux activités sportives en vous renseignant au Service des sports.

À l'Université du Mans, le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) organise une quarantaine d'activités et de pratiques : http://www.univ-lemans.fr > Campus & moi > Ca bouge > Sport.

Au Mans, la Ville met à votre disposition de nombreuses activités, à découvrir sur son site (http://www.lemans.fr). La Ville a également ouvert Le Spot, un lieu privilégié pour la pratique du skateboard et autres sports de glisse : http://www.lespot.fr/

PARTICIPER

Participez à des évènements culturels et sportifs ou engagez-vous sur un plan social et solidaire grâce aux nombreuses associations étudiantes, locales ou nationales.

Pour en savoir plus, renseignez-vous dans votre établissement d'accueil (Service de la vie étudiante) ou consultez les sites : www.animafac.net ou www.letudiant.fr

À l'Université du Mans, la vie du campus est animée par de nombreuses associations dont certaines fédèrent les étudiants internationaux : http://www.univ-lemans.fr > Campus & moi > Ca bouge > Les associations.

SE CULTIVER ET FAIRE LA FÊTE

Cinémas, concerts, théâtres, musées, expositions, rencontres festives, sont au programme et souvent à tarif réduit pour les étudiants :

http://www.lemans.fr > Le Mans dynamique > Les loisirs.

À l'Université du Mans, le Service Culture propose de nombreuses activités encadrées et dispose d'une salle de spectacle, EVE-Scène Universitaire, où toute l'année se succèdent du théâtre ou de la danse, des concerts, du cinéma, des conférences:

http://www.univ-lemans.fr > Campus & moi > Ca bouge > Culture.

Le Service Culture organise également des sorties, grâce au **Pass parcours** qui ouvre droit à 3 spectacles pour 10 euros dans différentes salles de la ville.

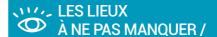
Pour se distraire ou se cultiver au Mans, on trouve :

- 3 cinémas, avec des salles multiples (tarifs étudiants, carte de fidélité), dont un cinéma d'Art et d'Essai, les Cinéastes.
- 4 grands musées municipaux dont un établissement à caractère scientifique, le Musée Vert, Muséum d'histoire naturelle du Mans : http://www.lemans.fr > Le Mans dynamique > Des idées de visite > Les musées (puis musée Vert).

Au Mans, les musées sont gratuits pour les étudiants de moins de 26 ans.

- Une quinzaine de salles de spectacle, dont Les Quinconces-L'Espal, nouvelle salle de spectacle et scène nationale qui rassemble théâtre, cinéma, musique, opéra, danse, arts plastiques : https://www.guinconces-espal.com/
- Une douzaine de librairies, dont la librairie Doucet, la librairie Thuard et la librairie Bulle, spécialisée dans la BD.
- Un réseau de 6 médiathèques (inscription gratuite pour les étudiants de moins de 25 ans) : https://mediatheques.lemans.fr

Au Mans, pour sortir ou pour tout savoir sur l'actualité, consulter Le Maine Libre, le grand quotidien local, disponible en kiosque ou sur internet : https://www.lemainelibre.fr/
Vous pouvez aussi voir l'agenda du site de l'Office de Tourisme : https://www.lemans-tourisme.com > Agenda.



Le Mans est labellisée Ville d'art et d'histoire depuis 2002.

- La Cité Plantagenêt, le cœur historique du Mans, vingt hectares de ruelles pavées, de maisons anciennes et d'hôtels Renaissance, abrités par une muraille romaine et surplombés par la cathédrale.
- L'enceinte romaine, la muraille la mieux conservée de l'ancien empire romain.
- La cathédrale Saint-Julien, l'une des plus vastes de France avec l'un des plus beaux ensembles de vitraux médiévaux au monde
- La Grande-Rue qui traverse la vieille ville, avec ses maisons anciennes.
- La place des Jacobins, vaste place qui jouxte la cathédrale
- La place Saint-Michel, avec la maison où a séjourné Scarron, écrivain français du XVIIe siècle.
- Le sablier géant, immense cube de métal et de verre, sculpture contemporaine dans le jardin de Tessé.

- Le musée de Tessé, avec son étonnante Galerie Egyptienne.
- Le musée des 24 heures du Mans, la course automobile mondialement connue, avec une centaine de véhicules dont certains ayant connu la victoire sur ce parcours.
- Le Jardin des plantes (ou Jardin d'horticulture), parc de 5 hectares réalisé en 1870, proche du centre-ville.
- Le port fluvial du Mans, lieu de détente et d'activités

Pour en savoir (et en voir) plus, consultez le site de l'Office de Tourisme :

https://www.lemans-tourisme.com



AVRII

• Europa Jazz Festival, grand festival de jazz international, concerts dans de multiples lieux.

MAI

• La Nuit européenne des Musées, une opportunité de découvrir autrement musées et lieux de culture.

JUIN

- Fête de la musique, de la musique partout dans la ville (concerts gratuits).
- Les 24 heures du Mans, course automobile internationale : sur un circuit d'exception, le plus long au monde (13 km), des bolides lancés à 350 km/heure

JUILLET-AOÛT

- Les Soirs d'été, festival multidisciplinaire (théâtre, danse, musique, cirque, cinéma), spectacles gratuits en plein air, partout dans la ville.
- La nuit des Chimères, tous les soirs, mise en lumière de la Cité Plantagenêt.

SEPTEMBRE

- Campus en Fête, manifestation gratuite : concerts, défis sportifs, dégustations...
- Les Journées européennes du patrimoine, des lieux de culture à visiter gratuitement.
- Sport en fête, organisé par la Ville du Mans, plus de 150 associations pour présenter 50 disciplines sportives.
- Tour de ville des nouveaux Manceaux, la Ville organise un tour de la cité pour faire découvrir leur lieu de vie aux nouveaux arrivés.
- La Foire du Mans, grande foire populaire, 100 000 visiteurs, 550 exposants (entrée gratuite certains jours).
- Entre Cours et Jardins, fête des plantes et de l'art au jardin, dans la vieille ville du Mans.

OCTORRE

- La Fête de la science, dans les laboratoires de l'Université et dans le Village des Sciences à l'Abbaye Royale de l'Épau au Mans.
- La 25° heure du Livre, l'un des plus importants salons du livre en France (tarif réduit pour les étudiants).

NOVEMBRE

• Festival Bebop, festival important pour découvrir les nouvelles tendances musicales françaises.



Pour rester informé, être à l'écoute des autres et du monde, partager et échanger avec des étudiants, suivez les **réseaux sociaux** où Campus France est particulièrement présent!

Pensez à vous inscrire sur le réseau **France alumni** pour participer à des groupes de discussions thématiques, profiter de sorties culturelles, consulter des offres d'emploi et de stages.













LE MANS, PRÉFECTURE DU DÉPARTEMENT DE LA SARTHE, l'un des 5 départements de la Région Pays

de la Loire

RÉGION PAYS DE LA LOIRE,

8e RÉGION D'ACCUEIL des étudiants étrangers en France (près de 12 000 étudiants internationaux)

LE MANS MÉTROPOLE

210 000 habitants

VILLE DU MANS

143 000 habitants
13 000 étudiants

Le Mans Université:

dont 1 900 étudiants étrangers de 100 nationalités, 15 laboratoires de recherche, 300 doctorants



LE MANS, classée dans les 44 villes étudiantes françaises où il fait bon vivre et étudier (palmarès du magazine L'Étudiant)

L'essentiel des informations contenues dans les Fiches villes de Campus France concernent tous les étudiants internationaux, quel que soit leur établissement.

En France, dans chacune des villes d'accueil, la majorité des étudiants étrangers suivent des études à l'université. Les Fiches villes leur accordent donc une place importante, mais les autres établissements d'enseignement supérieur ne sont pas pour autant oubliés, même s'il est impossible de tous les lister ici et de leur consacrer dans ce cadre des informations spécifiques.

Pour en savoir plus sur les dispositifs d'accueil des établissements : https://www.campusfrance.org/fr/recherche/categorie/centre-val-loire-639

CAMPUS FRANCE

28 rue de la Grange aux Belles, 75010 PARIS - 01 40 40 58 58 - www.campusfrance.org

