

LIVRET D'ACCUEIL
DES ETUDIANTS
INTERNATIONAUX

ANNEE 2020-2021



PREPARER SON ARRIVEE EN FRANCE	2
1. Faire sa demande de visa	2
2. Financer ses études et son séjour	2
3. Documents à préparer	3
ETUDIER A L'ISRP	4
1. Historique de l'ISRP	4
2. L'ISRP et l'international	5
3. L'équipe en charge des relations internationales	7
4. Locaux de l'ISRP	7
5. Locaux et multimédia	9
6. La vie étudiante à l'ISRP	9
S'INSTALLER EN FRANCE	11
1. Accueil des étudiants internationaux en France	12
2. Se loger	12
3. Obtenir son titre de séjour	15
4. Ouvrir une ligne téléphone et internet	16
5. Ouvrir un compte en banque	17
VIVRE EN France	17
1. Etudier le français	17
2. Bibliothèques et librairies	18
3. Se restaurer	19
4. Se déplacer	20
5. Se soigner et s'assurer en France	23
6. Se divertir	25
7. Travailler	28

PREPARER SON ARRIVEE EN FRANCE

1. Faire sa demande de visa

Si vous êtes ressortissant de l'Union Européenne, vous n'aurez pas besoin d'effectuer de démarches particulières.

Si vous n'êtes pas ressortissant de l'Union Européenne, vous devrez vous munir d'un visa pour entrer sur le territoire français. Pour savoir si vous avez besoin d'un visa, et connaître les modalités d'obtention, vous pouvez faire une simulation sur le site internet France Visas, disponible en plusieurs langues : <https://france-visas.gouv.fr/>

Si vous résidez dans l'un des 44 pays relevant de la procédure "Etudes en France"¹, et que vous avez besoin d'un visa pour venir étudier en France, vous devez obligatoirement effectuer votre demande d'inscription via la plateforme « Etudes en France ». Votre demande de visa sera automatiquement transmise aux autorités consulaires françaises de votre pays de résidence.

La plateforme Études en France est dématérialisée et permet de gérer toutes les démarches d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur jusqu'à la demande de visa. Vous pourrez y déposer votre demande d'inscription dans notre établissement, dialoguer avec l'espace Campus France de votre pays et communiquer avec nous. Une participation financière vous sera demandée sur la plateforme pour bénéficier de ce service d'accompagnement.

Pour les étudiants résidant dans un autre pays, il faudra prendre contact auprès des autorités consulaires françaises de votre pays de résidence.

2. Financer ses études et son séjour

Nous vous conseillons de préparer un budget avant votre départ, afin d'effectuer vos

¹ Pays relevant de la procédure Etudes en France :

Algérie, Argentine, Bénin, Brésil, Burkina Faso, Burundi, Cameroun, Chili, Chine, Colombie, Comores, Congo Brazzaville, Corée du Sud, Côte d'Ivoire, Djibouti, Egypte, Etats-Unis, Gabon, Guinée, Haïti, Inde, Indonésie, Iran, Japon, Koweït, Liban, Madagascar, Mali, Maroc, Maurice, Mauritanie, Mexique, Nigéria, Pérou, République du Congo Démocratique, Russie, Sénégal, Singapour, Taiwan, Tchad, Togo, Tunisie, Turquie et Vietnam.

études dans les meilleures conditions, sans avoir à vous inquiéter des questions financières tout au long de l'année.

Il faudra donc anticiper les dépenses pour votre séjour à Paris. Vous trouverez ci-dessous un tableau de dépenses moyennes pour un étudiant à Paris. Bien entendu, cette somme peut varier selon le type d'hébergement et les habitudes de vie de chacun.

TABLEAU DE DEPENSES MOYENNE MENSUELLE D'UN ETUDIANT EN MOBILITE ETUDIANTE A PARIS	
LOYER	600 à 750 euros ²
CHARGES LOCATIVES (Electricité, eau, internet, assurance...)	100 à 130 euros
RESTAURATION	200 à 300 euros
TRANSPORTS	30 euros
TELEPHONE	2 à 20 euros
CULTURE	100 à 150 euros
TOTAL	1032€ à 1380€

Vérifiez bien avant votre départ avec votre banque si vos moyens de paiement fonctionnent en France, et si vous pouvez retirer de l'argent dans les distributeurs en France.

3. Documents à préparer

Vous aurez de nombreuses démarches à votre arrivée en France, notamment pour votre titre de séjour, votre location d'appartement, vos démarches administratives et pour l'ouverture de votre compte bancaire. Pensez bien à imprimer en avance en plusieurs exemplaires et à garder sur une clé USB un scan des documents suivants :

² L'un des postes de dépenses les plus importants lorsque vous venez vivre à vivre à Paris. Pour connaître nos bons plans pour baisser votre budget, rendez-vous sur notre page « Se loger ».

- Documents d'identité : carte d'identité, passeport, extrait de naissance (traduction et copie conforme)
- Documents relatifs à vos études en France : attestation d'inscription dans votre établissement, attestation de niveau de langue, diplômes (traduction et copie conforme).
- Documents relatifs à votre voyage : billets de trains ou d'avions ; itinéraire depuis l'aéroport jusqu'à votre lieu d'hébergement, liste et les coordonnées de vos contacts en France.

ETUDIER A L'ISRP

1. Historique de l'ISRP

Créé en 1967 par Mme G.B. SOUBIRAN, l'ISRP forme depuis 50 ans des étudiants au métier de psychomotricien.

L'enseignement de la psychomotricité est né du travail d'une équipe de cliniciens chercheurs de l'hôpital Henri ROUSSELLE - Ste Anne et en particulier du Professeur Julian de Ajuriaguerra et de Gisèle SOUBIRAN. En 1963, le Docteur JOLIVET transfère l'enseignement de l'hôpital Henri ROUSSELLE à l'hôpital de la PITIE-SALPETRIERE. Un certificat de capacité en rééducation psychomotrice est alors créé par le Ministère de l'Éducation Nationale.

Cet enseignement, destiné à un nombre limité d'élèves, se fait sous la conduite d'une équipe d'enseignants et de maitres de stage constituée de professeurs de la faculté et de l'Hôpital Henri ROUSSELLE.

La formation de psychomotricien attire rapidement de nombreux étudiants que l'université ne peut accueillir. Pour répondre à cette demande, Gisèle B. SOUBIRAN ouvre l'ISRP en 1967, sous la Présidence d'Honneur du Dr Bernard LAFAY, ancien Ministre de la Santé Publique.

En 1974, c'est notamment grâce à l'action de l'ISRP que le Diplôme d'Etat est créé par le décret 74-112 du 15/02/1974.

En 2008, en lien avec le plan Alzheimer qui préconise de former 2000 psychomotriciens

en 5 ans, l'ISRP se développe, avec l'ouverture de l'ISRP Marseille, inauguré en 2009 en convention avec Aix Marseille Université.

En 2012, l'ISRP s'installe à Boulogne-Billancourt dans de nouveaux locaux, modernes et adaptés, inaugurés par Mme Nora Berra, Secrétaire d'Etat à la Santé et Mme Elisabeth Hubert ancienne Ministre de la Santé.

En 2018, sous l'impulsion de la Mairie de Vichy, l'ISRP Vichy ouvre ses portes dans le centre de Vichy.

Depuis 50 ans, l'Institut Supérieur de Rééducation Psychomotrice propose une formation d'excellence au service du métier de Psychomotricien.

2. L'ISRP et l'international

Historiquement, l'ISRP a toujours été fortement engagé dans le développement du métier de Psychomotricien en Europe et dans le monde. Dès 1971, Mme SOUBIRAN organise à Paris les premières journées internationales de psychomotricité et relaxation. L'ISRP est également le siège de l'Organisation Internationale de Psychomotricité et de Relaxation (OIPR), une association internationale scientifique en liaison avec les organismes à caractère national et international.

L'ISRP a soutenu la création de la profession, de filières de formation et la reconnaissance professionnelle dans plusieurs pays. Il a par exemple contribué à la création de la licenciature de psychomotricité de l'Université de Lisbonne, d'une formation en psychomotricité au Maroc, à la reconnaissance du titre de psychomotricien au Danemark et au développement de la formation au Cameroun.

Si l'ISRP participe depuis sa création au rayonnement de l'école française de psychomotricité à l'étranger, il participe tout aussi activement à la diffusion de l'excellence française en matière d'enseignement supérieur. C'est donc naturellement qu'il est membre fondateur de Campus France.

L'ISRP a, depuis 50 ans, développé des coopérations universitaires au niveau national et international.

Il obtient sa première charte Erasmus en 2001 pour soutenir sa politique

d'internationalisation de la formation et de renforcement de la mobilité des futurs professionnels.

La formation s'enrichit des mobilités Erasmus+ sortantes et entrantes, et des mobilités des enseignants régulièrement accueillis. Ces échanges se font également dans le cadre de conventions bipartites ou multipartites, avec des établissements hors UE.

Depuis 5 ans, l'ISRP développe une politique de partenariats de formation et de recherche avec la Chine, sous la direction de Mark SOUBIRAN, petit-fils de la fondatrice de l'Institut. Il s'agit de répondre à un certain nombre d'enjeux de santé publique auxquels le pays doit apporter des réponses de manière urgente.

De très nombreuses actions ont ainsi été mises en place par l'ISRP :

L'institut est membre fondateur du PFCGA (Partenariat Franco-Chinois au service du Grand Age).

Gérard Hermant, directeur de l'ISRP et délégué général du PFCGA a été invité à participer au voyage officiel en Chine du Premier Ministre Monsieur Bernard Cazeneuve en février 2017.

L'ISRP a signé des partenariats de formation continue avec de grands établissements médico sociaux chinois (Hôpital Général de Shanghai, Hôpital N°6 de Santé Mentale de Pékin, Hôpital N°1 de la province de Jiangsu, Fédération des Handicapés de Shanghai, Association Nationale de Réhabilitation, Institut de Recherche du Bureau de la Santé de la province de Jiangsu, etc.), et a formé plus de 1000 professionnels de santé chinois. Plusieurs formations ont été reconnues au niveau provincial, et d'autres au niveau national, avec l'Hôpital N°6 de Santé Mentale de Pékin, plus important hôpital psychiatrique de Chine.

L'institut organise également depuis 2015 des sessions annuelles de formation à Paris, et a y ainsi reçu près de 100 professionnels de santé chinois.

L'ISRP a toujours été ouvert sur le monde. Cette politique, avec ses exigences de qualité et de rigueur, est un levier indéniable de l'excellence de la pédagogie dans l'établissement. Les initiatives actuelles ou futures prolongent et développeront la philosophie internationale de l'institut.

3. L'équipe en charge des relations internationales

Avant votre arrivée à l'ISRP, tout au long de l'année scolaire, et après la fin de votre parcours à l'ISRP, vous pouvez compter sur notre équipe de collaborateurs multilingue en charge des étudiants internationaux pour vous accompagner.

Contacts

Amélie GALES - anglophone

Coordinatrice Erasmus Paris/Marseille/Vichy, en charge de l'accueil des étudiants ERASMUS

agales@isrp.fr

Houida SGHAIER - anglophone, arabophone, hispanophone

Responsable du développement MIP/TE – Programme Extracommunautaires, en charge de l'accueil des étudiants extracommunautaires

uefp@isrp.fr

Estelle LACADEE – anglophone, sinophone

Responsable pédagogique et administrative – Projet Chine, en charge de l'accueil des étudiants chinois

elacadee@isrp.fr

4. Locaux de l'ISRP

Le Campus de l'ISRP est situé à l'adresse ci-dessous :

ISRP Paris

19-25 rue Gallieni

92 100 BOULOGNE BILLANCOURT

M9 : Porte de Saint Cloud



Certains cours ont lieu dans d'autres salles à Boulogne-Billancourt et Neuilly-sur-Seine :

Espace Landowski

28 avenue André Morizet
92 100 BOULOGNE BILLANCOURT
M9 : Marcel Sembat



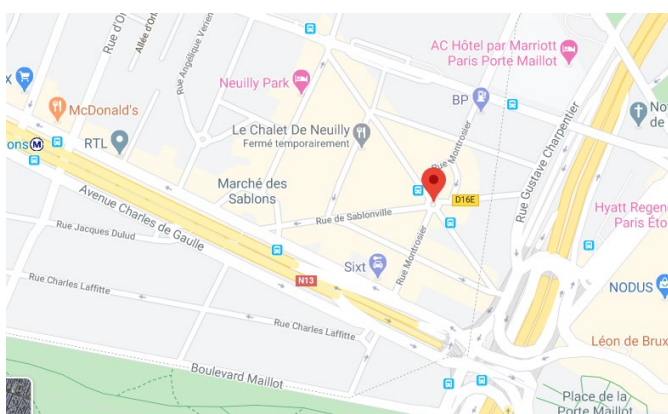
Salle Combattant

62 rue Marcel Dassault
92100 BOULOGNE BILLANCOURT
M9 : Marcel Sembat



Salle MUC

Place Parmentier
92 200 Neuilly sur Seine



5. Locaux et multimédia

Le campus parisien de l'ISRP Paris offre 3000m² d'espace d'enseignement moderne et fonctionnel, entièrement équipée en fibre optique. Les locaux disposent de 3 grandes salles de pratique, 7 salles de théorie et de 2 salles mixtes, équipées d'écrans tactiles dernière génération, ou de projecteurs haute définition. Une salle de travail dotée d'ordinateurs et d'une imprimante est mise à disposition des étudiants. Une bibliothèque spécialisée et une testothèque sont par ailleurs disponible sur site.

Pour accompagner les étudiants dans leur apprentissage, des outils numériques innovants sont mis à leur disposition. Une fois l'inscription finalisée, tous bénéficient d'un compte Office 365 comprenant l'accès à la totalité des applications (suite Office, Sharepoint, Teams, Class Notebook, etc.) et d'un espace de stockage cloud.

Une plateforme numérique, E-campus, permet aux étudiants d'accéder à une grande partie des cours en ligne, pour étudier à leur rythme et où ils le souhaitent. Cette plateforme comporte également des modules de e-learning.

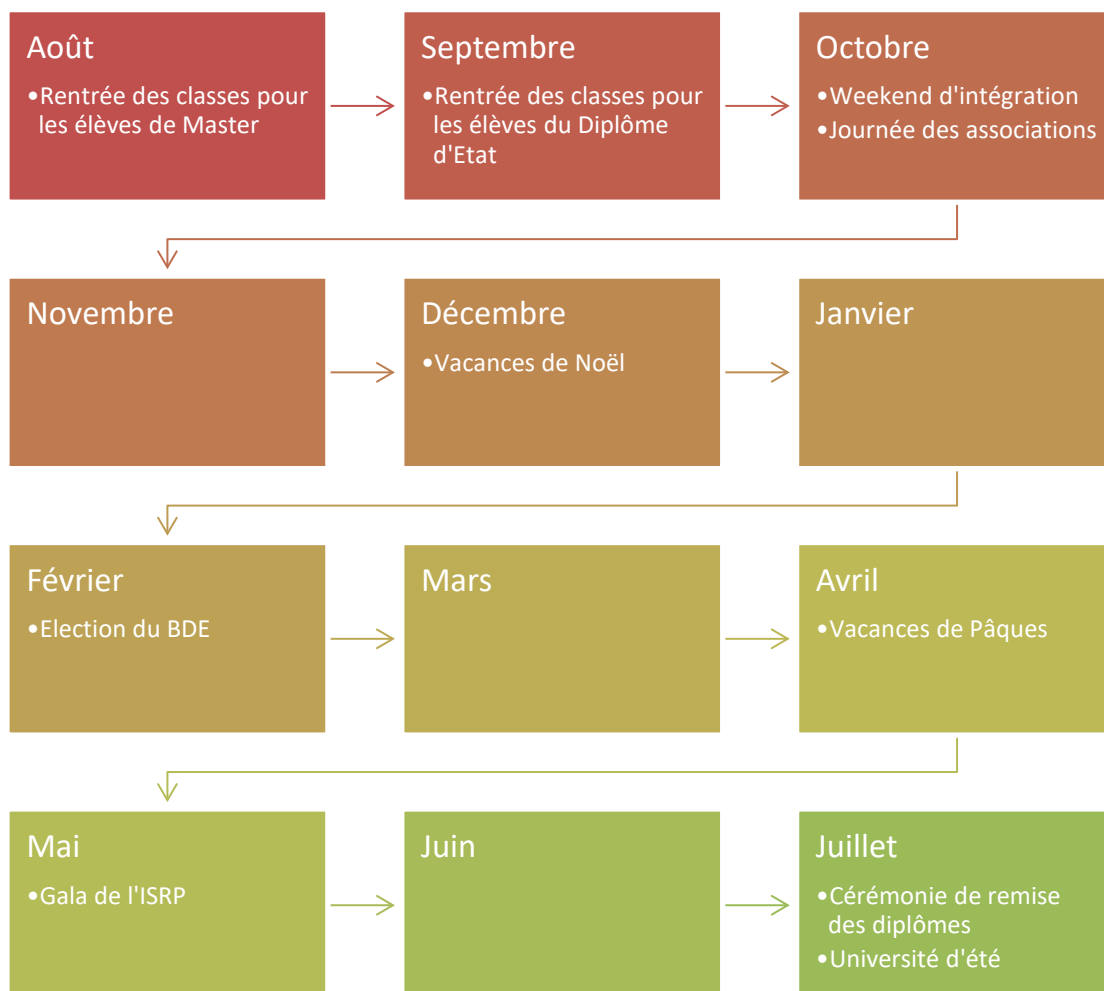
Les étudiants ont également accès à leur emploi du temps au moyen de l'application Hyperplanning.

6. La vie étudiante à l'ISRP

Le Bureau des Etudiants, association bénévole au sein de l'ISRP, réunit des étudiants de toutes les promotions de l'école. Il a pour but d'accompagner les étudiants tout au long de leurs études et d'animer la vie étudiante en organisant des événements pendant l'année (week-end d'intégration, journées à thème, soirées étudiantes, activités extra-scolaires, week-end sportif...). Il permet la cohésion entre les étudiants et développer l'esprit de l'école. Enfin, le BDE organise chaque fin d'année scolaire le Gala de l'ISRP, événement incontournable de l'année. Les étudiants se retrouvent pour partager un dernier moment de convivialité avant de fièrement rejoindre l'exercice de leur profession.

Le Bureau des Sports (BDS) organise des activités sportives à l'ISRP (cours de Zumba, de yoga, etc.) et propose des tarifs négociés aux abonnements d'une salle de sport à proximité de l'ISRP.

CALENDRIER DE L'ISRP A L'ANNEE



S'INSTALLER EN FRANCE

PRESTATAIRE DE SERVICE

Afin de vous consacrer pleinement à vos études, l'ISRP peut faciliter les démarches pour les étudiants internationaux : notre partenaire prestataire de service vous accompagne dans l'organisation de votre année en France. Voici les services inclus :

1. Accueil à l'aéroport
2. Accompagnement pour la demande de titre de séjour
3. Accompagnement pour l'ouverture d'un compte bancaire
4. Recherche de logement et accompagnement pour les démarches d'entrée dans un logement
5. Accompagnement pour faire une demande d'aide au logement (APL)
6. Les démarches administratives à l'école (validation des études, inscriptions)
7. Accompagnement pour les démarches de sécurité sociale et de mutuelle
8. Proposition de forfaits mobiles
9. Aide pour l'obtention des titres et cartes de transport (RATP, SNCF)
10. Aide à l'installation du réseau Internet à domicile
11. Démarches pour obtenir la carte de bibliothèque
12. Démarches pour obtenir la carte du Crous (Cantine étudiant)
13. Inscription au bureau de Service de l'éducation Chinoise en France et accompagnement pour la validation du diplôme
14. Inscription aux associations étudiantes : sports, loisirs, ateliers de langues, sorties et soirées

Ce service supplémentaire coûte environ 1000 euros en fonction des prestations choisies.

1. Accueil des étudiants internationaux en France

Campus France est l'agence spécialisée dans l'accueil des étudiants étrangers. Présente dans de nombreux pays du monde, cette agence peut vous aider dans vos démarches lors de votre installation à Paris. Consultez le site internet de Campus France pour plus d'informations ; il est disponible en plusieurs langues et regorge de ressources pour organiser votre séjour. <https://www.campusfrance.org/fr>

2. Se loger

Trouver un logement

L'ISRP dispose d'un partenariat avec les résidences STUDEFI. En tant qu'étudiant ou futur étudiant de l'ISRP, vous êtes prioritaire sur les offres de logement disponibles, dans l'une des 22 résidences étudiantes en Ile de France.

Pour réserver votre logement, sélectionnez la résidence de votre choix via le site Internet <http://www.studefi.fr/>

Une fois votre choix effectué, vous disposerez d'une option sur le logement.

Des annonces de location de particuliers sont régulièrement transmises aux étudiants, sur un espace dédié au rez-de chaussée de l'école.

Logement en résidence étudiante

- *La Cité Internationale Universitaire de Paris (CIUP)*

Elle accueille près de 6000 étudiants. Pour y être logé, il faut être inscrit dans un établissement de la région parisienne et préparer au moins un diplôme de niveau Master 1. Vous pouvez faire une demande de logement via le formulaire de candidature en ligne, disponible en anglais : www.ciup.fr

- *Les résidences étudiantes privées*

Les tarifs des résidences privées sont intéressants sur le marché du logement étudiant et les avantages au quotidien sont nombreux : vie en collectivité, chambres meublées, internet, laverie, salle de sport ...

Voici quelques recommandations de résidences privées en Ile de France :

PARME : <https://associationparme.fr/>

Suitétudes : <https://www.suitetudes.com/>

NEXITY Studéa : <https://www.nexity-studea.com/>
Logifac : <https://www.logifac.fr/>
Les Estudines : <https://www.estudines.com/>
Studélites Résidences : <https://www.studelites.com/fr/>
Fac-Habitat : <https://www.fac-habitat.com/fr/>
Cardinal Campus : <https://www.cardinalcampus.fr/>
Kley : <https://www.kley.fr/>

- *Les foyers*

Disponibles pour les jeunes âgés entre 18 et 30 ans, ils peuvent être réservés aux hommes ou aux femmes ou bien être mixtes. Même si la priorité est donnée aux jeunes travailleurs et stagiaires, vous pouvez tenter de déposer une demande. Le prix des chambres est moins élevé que celui des résidences privées. Pour vous renseigner, vous pouvez consulter les sites internet suivants :

-Union Nationale des Maisons d'Etudiants : <http://www.unme-asso.com/>
-Association des résidences et foyers de jeunes : <http://www.arfj.asso.fr/>

Logement via un particulier

- *Louer un studio*

Vous pouvez vous tourner vers les agences immobilières ou les particuliers pour louer un logement entier ou une chambre individuelle dans un appartement. Pour un studio à Paris, comptez au minimum 800 euros de budget. Pour trouver des annonces d'appartements, vous pouvez consulter les sites suivants :

Lokaviz : <https://www.lokaviz.fr/>
Se Loger : <https://www.seloger.com/>
De particulier à particulier : <https://www.pap.fr/>
Lodgis <https://www.lodgis.com/>
Le Bon Coin : <https://www.leboncoin.fr/>
Xin Europe (site spécialisé pour les sinophones) : <http://www.xineurope.com/>

- *Vivre en colocation*

Si vous aimez la vie en communauté, vous pouvez aussi opter pour la colocation. Cela permet de partager le loyer ainsi que les charges. Vous trouverez des annonces de colocation sur les sites suivants :

La carte des colocs : <https://www.lacartedescolocs.fr/>
Appartager : <https://www.appartager.com/>
Roomlala : <https://fr-fr.roomlala.com/>
Le bon coin, rubrique Colocation : <https://www.leboncoin.fr/colocations/offres/>

Logement chez l'habitant

Idéal pour progresser en français et s'imprégner de la culture française, vous pouvez aussi faire le choix d'habiter avec une famille française. C'est une solution pratique et économique. Certaines familles proposent parfois un logement gratuit en échange de services (garde d'enfants, aide aux devoirs, cours de langue...). Vous pouvez consulter les sites internet suivants : <https://cohomly.com/>; <https://students-francestay.com/fr>

L'aide au logement (APL) de la CAF

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales) peut vous verser une aide au logement sous la forme d'une Aide Personnalisée au Logement (APL). Les étudiants internationaux sont nombreux à en bénéficier. Si vous êtes venus en France avec un visa VLS-TS, vous pourrez bénéficier de l'APL. La procédure est dématérialisée, sur le site internet de la CAF : <http://www.caf.fr/>

Voici la liste des pièces qui vous seront demandées :

- Contrat de location (ou bail), contrat de résidence
- Montants de vos revenus des 2 dernières années
- Votre relevé d'identité bancaire
- Si vous êtes logé en dehors de la CIUP ou du CROUS, le numéro de Siret de votre bailleur

Si votre demande est acceptée, votre CAF vous enverra une carte d'allocataire et vous versera l'allocation sur votre compte bancaire français. Vous pouvez faire une estimation de la somme qui vous sera versée dans la rubrique « Mes services en ligne », « Faire une simulation ».

Bon à savoir : La Cité Universitaire organise tous les ans de septembre à novembre un accompagnement pour les étudiants internationaux pour effectuer la demande d'aide au logement. Une équipe de la Caf de Paris sera présente pour vous accompagner dans la réalisation de votre demande d'aide au logement en ligne.

Lexique

Le bail : le contrat de location. Il peut être de 9 mois, 1 an ou 3 ans. Si vous voulez quitter votre logement plus tôt, vous devez prévenir le propriétaire ou l'agence par courrier 3 mois avant votre départ si c'est un logement non meublé, 1 mois avant votre

départ si c'est un bien meublé, sauf dans le cas d'un arrangement particulier avec votre propriétaire.

Le loyer : somme d'argent payée chaque mois pour la location d'un logement. Le loyer peut être hors charges (HC) ou charges comprises (CC) : dans le premier cas, eau, chauffage et électricité sont à payer en plus, dans le second cas, ils sont déjà comptés (ou en partie) dans le loyer.

La caution : somme d'argent équivalant généralement à 1 mois de loyer donné en garantie au propriétaire ou à l'agence, et rendue à la fin du contrat de location.

Le garant : personne qui accepte de payer pour vous, si vous ne pouvez pas payer votre loyer. Il s'agit souvent d'un membre de votre famille et qui habite en France.

L'état des lieux : une étape importante et obligatoire lors de la location. Avant de vous installer dans le logement, vous contrôlez son état (la plomberie, l'électricité, les serrures etc.) en présence du propriétaire ou d'un expert envoyé par l'agence, et vous signez un document qui rend compte de cet état. Tout problème constaté pendant l'état des lieux sera pris en charge par le propriétaire ou l'agence. Vous avez 1 mois pour compléter ce document après votre installation.

L'assurance habitation : Vous devez assurer votre logement en cas de vol, d'incendie, d'inondation etc. Cette assurance est obligatoire et doit être renouvelée tous les ans. Son montant correspond à la taille de votre logement et à la valeur de vos biens. Elle est comprise entre 50 et 100 euros par an environ. Il existe des assurances spécialement conçues pour les étudiants. Vous pouvez faire une estimation du prix de votre assurance et comparer le prix minimum de plusieurs assurances sur le site internet suivant : <https://www.lelyn.fr/assurance-habitation/>

3. Obtenir son titre de séjour

Vous venez d'arriver en France avec un visa de long séjour valant titre de séjour (VLS-TS). Ce visa long séjour valant titre de séjour vous permet d'entrer en France en vue d'y effectuer un séjour de plus de 3 mois.

Vous n'avez pas besoin de carte de séjour pendant la première année de votre présence en France. C'est notamment le cas si vous venez en France pour étudier. Dans les trois mois de votre arrivée en France, vous devrez obligatoirement valider votre

VLS-TS. La démarche est dématérialisée. Pour entamer la procédure de validation de votre visa, rendez-vous sur le portail suivant : <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

Vous aurez besoin :

- 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 ou d'un timbre électronique correspondant à votre situation

En fonction du motif de votre séjour, vous serez convoqué pour accomplir des formalités complémentaires, passer une visite médicale et / ou signer un contrat d'intégration républicaine.

A l'issue de la première année et dans les deux mois précédant l'expiration de votre VLS/TS, vous pourrez demander le renouvellement de votre titre de séjour à la préfecture de votre lieu de résidence.

Bon à savoir : Le VLS-TS étudiant vous permet de : 1. voyager librement dans tous les pays de l'espace Schengen, 2. Travailler 964h par an (20h par semaine) pour compléter vos ressources, 3. bénéficier de VISALE, la caution locative étudiante gratuite, 4. recevoir l'allocation logement (APL) de la CAF.

4. Ouvrir une ligne téléphone et internet

De nombreuses offres de téléphonie sont disponibles en France, pour les petits budgets (à partir de 2€ seulement par mois), les grands consommateurs de données, avec ou sans engagement.

Si vous avez besoin d'une box internet pour votre appartement, vous pouvez prendre à la fois votre box internet et votre forfait mobile chez le même opérateur, cela peut s'avérer financièrement très intéressant.

Vous pouvez comparer les offres proposées par les différents opérateurs, sur l'un des nombreux sites comparateurs : <https://www.edcom.fr/>

5. Ouvrir un compte en banque

Ouvrir un compte bancaire en France est nécessaire pour régler vos factures (électricité, téléphone, loyer) et vos abonnements (transports, Internet). Vous pourrez également percevoir vos salaires et vous faire rembourser vos frais de santé. Un étudiant étranger qui réside en France peut ouvrir un compte bancaire dans n'importe quelle banque en France.

Comparez les offres de différentes banques. Les coûts de la carte de retrait, des virements internationaux et des retraits d'argent à l'étranger peuvent varier d'un établissement à l'autre.

Il faudra fournir trois documents auprès de votre banque :

- Une pièce d'identité,
- Un justificatif de domicile
- Une attestation de scolarité ou une carte d'étudiant.

En ouvrant un compte bancaire, vous aurez droit à une carte bancaire. Grâce à votre relevé d'identité bancaire (RIB), vous pourrez mettre en place des prélèvements automatiques pour vos différents abonnements.

Bon à savoir : Pour éviter de consacrer un budget trop important, vous pouvez choisir une banque en ligne. Ces dernières proposent des offres moins chères que les banques traditionnelles.

VIVRE EN France

1. Etudier le français

Vous souhaitez améliorer votre niveau de français ? Notre école de langues, l'ALIP - Alliance Linguistique de Paris accueille tous les ans 200 à 300 étudiants étrangers, qui souhaitent apprendre le français ou renforcer leur niveau de langue. L'ALIP propose des sessions de formation intensives de français de 4 semaines ou 3 mois.

L'ALIP c'est :

- Une école Labellisée Qualité FLE (Français Langue Etrangère), qui garantit une offre linguistique et des services de qualité
- Une pédagogie communicative adaptée aux besoins des étudiants, incluant des ateliers thématiques spécialisés, des activités culturelles et des cours en ligne
- Une équipe pédagogique experte et disponible composée de professeurs certifiés
- Un centre agréé d'examens officiels de français TEF de la Chambre de Commerce (pour le moment ne mettons pas TCF, on attend encore l'officialisation ...)

2. Bibliothèques et librairies

A l'ISRP, vous disposez d'une salle de travail, équipée d'ordinateurs connectés et d'une imprimante-scanner. Vous aurez également accès à une bibliothèque spécialisée et à une testothèque.

Si vous souhaitez étudier à l'extérieur, Paris dispose d'un réseau de 75 bibliothèques universitaires et nationales. Voici quelques-unes de nos recommandations :

- La BPI - Bibliothèque Publique d'information. Plus communément appelée "Beaubourg", cette bibliothèque est gratuite et ne nécessite pas de s'inscrire. Elle dispose de wifi, d'une cafétéria et d'un service de photocopie/impression. Son avantage : elle est ouverte le dimanche.
- La BNF site Françoise Mitterrand. Bibliothèque la plus grande de France et la plus complète, idéale pour faire des recherches et travailler au calme. Elle est néanmoins payante : 3,50 euros la journée ou 32 euros à l'année.
- La Bibliothèque des grands moulins. Grande et calme, cette bibliothèque est libre d'accès. On y trouve moins de monde qu'à la BPI et la BNF.
- La bibliothèque Sainte-Geneviève. L'accès à cette bibliothèque historique (vieille de presque 500 ans) est gratuit sur présentation de votre carte d'identité. Ouverte jusqu'à 22h, elle est idéale si vous préférez étudier en soirée.
- Enfin, nous vous recommandons le réseau des bibliothèques de prêt de Paris (il en existe 57). Elles sont gratuites et ouvertes à tous. Pour vous inscrire, il vous suffira de vous rendre à l'accueil de l'une des bibliothèques, remplir le

dossier d'inscription et votre carte d'identité. Une carte de prêt valable 1 an vous sera remise. Elle vous permet d'emprunter gratuitement pendant 3 semaines 20 documents par bibliothèque, 40 documents sur l'ensemble du réseau. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site internet des Bibliothèques de Paris : <https://bibliotheques.paris.fr/>

Pour acheter des livres, nous vous recommandons les librairies Gibert Joseph et Gibert jeune, proposant un large choix de livres neufs et d'occasion. Une dizaine de magasins sont concentrés au centre de Paris, dans les 5^e et 6^e arrondissements.

<https://www.gibert.com/>

3. Se restaurer

Une cafétéria, équipée de fours à micro-ondes est à disposition des étudiants qui souhaitent se restaurer sur place. L'ISRP a également négocié des tarifs préférentiels auprès de restaurants aux alentours de l'école.

Pour vous restaurer à petit prix, il existe des restaurants universitaires gérés par le Crous de Paris, ouverts du lundi au vendredi. Au total, 18 restaurants universitaires, 36 cafétérias et 4 Food trucks dans Paris vous proposent chaque jour des repas équilibrés, pour seulement 3,30 euros.

A proximité de l'ISRP, vous trouverez :

- La cafétéria Boulogne

<https://www.crous-paris.fr/archives/restaurant/cafeteria-boulogne>

- La cafétéria IUT Descartes

<https://www.crous-paris.fr/archives/restaurant/cafeteria-iut-descartes>

Vous trouverez ci-dessous une liste de restaurants situés aux alentours de l'ISRP, et recommandés par les équipes de l'ISRP :

Bistr'Ok, 10, rue Gallieni. A quelques pas de l'ISRP seulement, le Bistr'OK est un restaurant de quartier qui affiche un excellent rapport qualité prix. Une équipe dynamique, une carte qui change au gré des saisons, et une terrasse pour profiter du soleil. En tant qu'étudiant de l'ISRP, vous obtiendrez des tarifs préférentiels.

Les saveurs du Maroc, 12 Bis, Route de la Reine - 92100 Boulogne Billancourt. Une adresse incontournable pour manger des tajines et couscous typiquement marocains, ainsi que des pâtisseries traditionnelles. Le propriétaire des lieux vous accueillera toujours avec chaleur et bonne humeur. On recommande à 100% !

Shiki, 53 rue Gallieni 92100 Boulogne-Billancourt. Dans un cadre serein et apaisant, découvrez ou redécouvrez la véritable cuisine japonaise dans ce restaurant tout proche de l'ISRP. Au menu, vous retrouverez les traditionnels sushis et sashimis, des menus teriyakis, mais aussi de savoureuses nouilles Udon.

Anamour, 99 Avenue Edouard Vaillant, 92100 Boulogne-Billancourt. Vous ne connaissez pas encore le meilleur Kebab de Boulogne ? Rendez-vous vite à cette adresse, à 10 minutes à pieds seulement de l'ISRP. Un service agréable et efficace, un restaurant à l'hygiène irréprochable, mais surtout des kebabs de très bonne qualité.

Frères Zhou, 26, avenue Edouard Vaillant 92100 Boulogne-Billancourt. Restaurant chinois très apprécié des boulonnais, Frères Zhou propose une grande variété de plats, avec une mention spéciale pour les bouchées vapeur confectionnées maison.

Korea Kit'chen, 30 Avenue Edouard Vaillant, 92100 Boulogne-Billancourt. Barbecue, Bimbimbaps, ragoûts et desserts au thé vert... que de spécialités coréennes pour ravir vos papilles ! Korea Kit'chen cuisine des plats raffinés et copieux.

Coup de cœur ISRP : La soupe de raviolis

La table de Yohan, 37 Avenue Edouard Vaillant, 92100 Boulogne-Billancourt. Cette petite adresse sur l'Avenue Edouard Vaillant mérite d'être connue. Sur place ou à emporter, La Table de Yohan vous propose chaque jour une cuisine maison avec des produits frais, avec des formules à 11,60 € (entrée+plat ou plat+ dessert)

4. Se déplacer

Le réseau RATP

Pour circuler à Paris et en région parisienne, le réseau RATP est doté d'un métro, de tramways, de lignes de bus et de lignes RER.

Si vous êtes étudiant à l'ISRP et que vous avez moins de 26 ans, optez pour la carte imagine R qui permet de voyager dans toute l'Île-de-France. Elle coûte 350 € à l'année. Pour souscrire, il faut retirer un dossier dans une station RATP ou effectuer une demande en ligne. Pour constituer votre dossier, il faudra fournir une photo récente et votre certificat d'inscription ou de scolarité.

Sur le site ou l'application de la RATP Vous trouverez toutes les informations concernant les horaires, les itinéraires, le trafic et les perturbations dues aux grèves ! Vous pourrez également comparer toutes les offres de titres de transport.

Bon à savoir : pour prévoir vos déplacements en Ile-de France et calculer vos itinéraires, téléchargez l'application Citymapper.

Le vélo

Vous êtes un peu plus sportifs ? Prenez le vélo ! Paris possède de nombreuses pistes cyclables et un système de location de vélo appelé Vélib'. Les vélos (dont 30% de vélos électriques) sont en libre-service et disponibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Il vous suffit de prendre un vélo dans une station en vous identifiant à l'aide de votre carte d'abonné, et de déposer le vélo dans une autre station. Vous pouvez choisir un abonnement annuel ou un abonnement de courte durée.

Si vous avez moins de 27 ans, Vélib' propose deux formules d'abonnement à tarif réduit :

-Pour faire régulièrement des trajets courts, l'abonnement V-Plus, qui permet de bénéficier de 30 minutes gratuites pour chaque trajet, le nombre de trajets étant illimité. Tarif : 2,30 € /mois en tarif jeune

-Pour des trajets plus longs et pour utiliser les vélos électriques, l'abonnement V-Max, qui permet de bénéficier d'1 h de Vélib' mécanique et de 30 minutes de Vélib' électrique gratuites sur chacun de tes trajets, le nombre de trajets est illimité. Tarif : 7,10€ /mois en tarif jeune

Pour souscrire, il faut un dépôt de garantie d'un montant de 300 euros, qui ne sera pas encaissé.

Pour plus d'informations, consultez le site internet dédié : <https://www.velib-metropole.fr/>

Bon à savoir : Vous pouvez intégrer votre abonnement Vélib' dans votre carte Imagine R (RATP) et retirer directement le vélo en passant la carte sur le lecteur.

La SNCF

Vous souhaitez sortir d'île de France pour visiter la France et l'Europe ? Prenez le train avec la SNCF. Depuis Paris, de nombreuses destinations sont accessibles :

- En France : Paris-Lille en 1h, Paris-Lyon en 1h55, Paris-Marseille en 3h, Paris-Bordeaux en 2h10
- En Europe : Paris-Genève en 3h25, Paris-Bruxelles en 1h22 avec le Thalys, Paris-Londres en 2h17 avec l'Eurostar. L'Allemagne, l'Espagne ou l'Italie sont également accessibles via le train.

Si vous avez moins de 28 ans, bénéficiez de nombreux avantages pour voyager en train :

- La Carte Avantage Jeune pour les 12-27 ans à 49€ l'année, et vous permet de bénéficier de réductions (-30%) sur vos trajets en France et en Europe.
- La Carte TGV Max, pour les 16-27 ans à 79€ par mois vous permet de prendre le train (TGV et Intercité à réservation) autant de fois que vous souhaitez, en deuxième classe.

Toutes les informations sont disponibles sur le site internet de la SNCF : <https://www.sncf.com/fr>

Le Pass interrail

Vous souhaitez voyager de manière illimitée en Europe pour une période déterminée ? Vous pouvez opter pour l'un des Pass InteRail qui vous convient, en allant sur ce site Internet : <https://www.interrail.eu/>

Le bus

Pour les petits budgets, de nombreuses compagnies de bus permettent aujourd'hui de voyager en France et vers l'Europe. Le réseau de bus européen est très développé, avec quelques compagnies réputées : FlixBus, BlaBlaBus, Eurolines et Isilines. Consultez le site Comparabus : <https://www.comparabus.com/fr/>

5. Se soigner et s'assurer en France

L'assurance maladie

L'assurance maladie est obligatoire pour toute personne résidant en France. Elle vous protège en apportant une aide financière en cas de maladie, accident du travail, invalidité, congé maternité etc.

Si vous êtes étudiant de nationalité étrangère en France, vous devez vous inscrire à la Sécurité Sociale afin de bénéficier de la prise en charge de vos frais de santé pendant la durée de vos études. Cette inscription est gratuite et obligatoire, elle vous permettra de bénéficier du remboursement de vos dépenses de santé.

Inscrivez-vous sur le site Internet suivant : <https://etudiant-etranger.ameli.fr/>

Vous devrez télécharger les documents suivants sur le site internet, afin d'obtenir dans un premier temps votre attestation de droit provisoire à la Sécurité Sociale, puis votre attestation définitive.

- Une attestation d'inscription pour l'année universitaire en cours
- Un justificatif d'identité
- Un visa étudiant
- Un justificatif d'état civil
- Un titre de séjour
- Un RIB

La CVEC

C'est la Contribution de Vie Etudiante et de Campus. Les étudiants, français et étrangers, qui vont suivre une formation initiale dans un établissement d'enseignement supérieur public ou privé doivent s'acquitter d'un montant de 92€ pour l'année scolaire 2020/2021. L'attestation d'acquiescement de la CVEC est à fournir à votre établissement lors de l'inscription administrative pour 2020/21.

Vous devez donc impérativement avoir reçu votre attestation de paiement avant votre inscription administrative dans votre établissement. Vous pouvez le faire en ligne, même avant de partir en France.

Pour obtenir votre attestation, rendez-vous sur le site <https://cvec.etudiant.gouv.fr/>

Médecins

En France, si vous êtes malade, il vous faut en général consulter un médecin dans un cabinet libéral ou dans un centre de soins. L'hôpital est réservé aux urgences seulement.

Afin de bénéficier du remboursement maximal lors de vos consultations chez le médecin, il est nécessaire de choisir un médecin traitant. Vous devrez ensuite le renvoyer par la poste à votre organisme de sécurité sociale. Le médecin traitant est votre médecin de référence (un médecin généraliste) qui assure votre suivi médical et peut vous conseiller pour aller voir un spécialiste si nécessaire. Si vous allez voir directement un spécialiste sans passer par votre médecin traitant, vos frais médicaux seront moins bien remboursés.

Pour trouver un médecin généraliste ou un spécialiste, vous pouvez télécharger l'application « Doctolib », qui vous permet de sélectionner votre médecin selon sa spécialité, ses disponibilités, les langues parlées.

Pharmacies

En France, les pharmacies délivrent certains médicaments sans avis du médecin. C'est le cas des traitements pour les maux de tête, de ventre, de dents, sans gravité. La pharmacie pourra vous donner par exemple du Paracétamol. Cela vous évitera des déplacements inutiles à l'hôpital. N'hésitez pas à demander conseil aux pharmaciens.

Pour consulter les centres de soins et pharmacies de garde près de l'ISRP à Boulogne-Billancourt, rendez-vous sur le site Internet de la mairie de Boulogne Billancourt, Rubrique « Santé et solidarité : <https://www.boulognebillancourt.com/ma-ville/sante-et-solidarite>

Numéros d'urgence

SAMU : 15 ou 112

SOS médecins : 01 47 07 77 77

Centre antipoison : 01 40 05 48 48

Pompiers : 18

Police : 17

6. Se divertir

Accès aux activités de l'ALIP

Notre école de langues, l'ALIP, organise régulièrement des activités permettant aux étudiants d'apprendre à se connaître et de passer de bons moments ensemble. Tout au long de l'année, des activités vous seront proposées : soirées à thème, jeux, représentations théâtrales, projections de films, visite de sites culturels, pique-nique, bateau-mouche, parc d'attraction...). Autant de petits remèdes contre le mal du pays, et de précieux souvenirs à emporter avec vous.

Les activités culturelles

Paris est une ville de culture et de divertissement. Vous trouverez ci-dessous quelques lieux et sites internet à consulter, pour que votre séjour à Paris soit le plus divertissant possible !

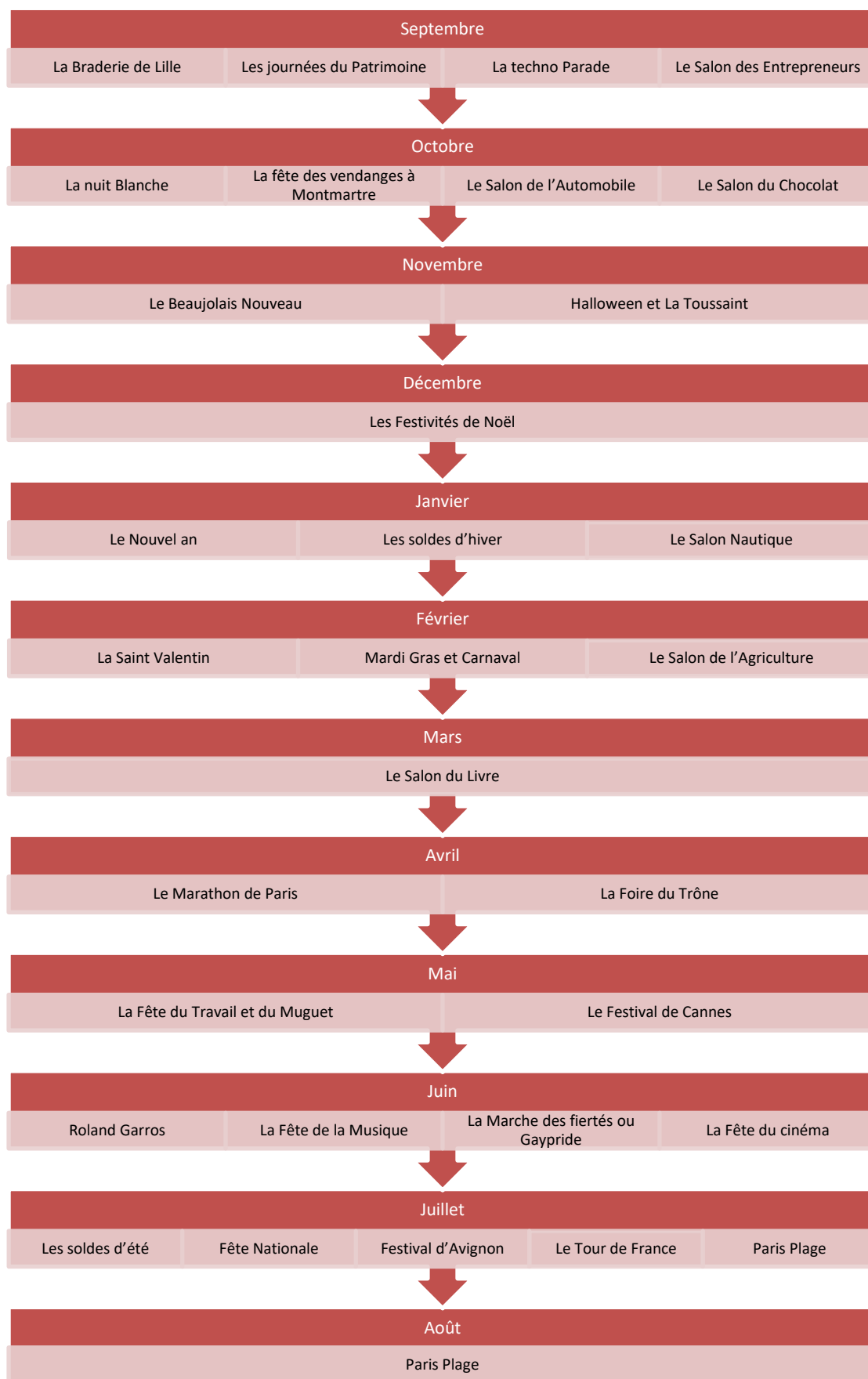
- L'Officiel des spectacles et Le Pariscope : 2 magazines hebdomadaires de référence sur les activités culturelles en Ile de France : spectacles, cinémas, concerts, expositions, théâtre, sorties, bonnes adresses. L'investissement le moins cher et le plus efficace pour connaître tous les horaires. Ces magazines sortent le mercredi matin en kiosques, mais tout est également disponible sur Internet.
- Musées et Monuments : Le site officiel de l'Office du Tourisme, disponible en anglais et en chinois, est la source la plus fiable et la plus complète pour découvrir le patrimoine culturel de la ville : <http://www.parisinfo.com>
Pour les musées, leur accès est gratuit le 1er dimanche de chaque mois. Depuis le 4 avril 2009, ils sont gratuits tous les jours pour les -26 ans de l'Union Européenne. Si vous n'êtes pas issu de l'Union Européenne, présentez tout de même votre carte Imagine R, on vous laissera certainement entrer gratuitement...
- Promenades : Rendez-vous sur le site <http://www.balado.fr>. Sélectionnez la partie de France qui vous intéresse (Paris ou autre), le type de promenade que vous souhaitez faire (marche, promenade à cheval ou en bateau) et vous aurez une liste de tout ce que vous pouvez faire gratuitement. Le site est traduit en anglais.

- Parcs de loisirs (parcs d'attractions, parcs aquatiques, parcs zoologiques, aquariums, jardins botaniques etc.) : Le site <http://www.infoparks.com> est un guide des parcs de loisirs européens. Sélectionnez l'Île de France et vous obtiendrez toutes les informations concernant les parcs de loisirs de Paris et de sa région.
- Cinéma : Le site <http://www.allocine.fr> vous permettra de consulter les horaires des séances, les bandes annonces des films et de réserver vos billets si vous le souhaitez.

Bon à savoir : Si vous avez la carte Imagine R, votre séance est à seulement 8 euros dans les cinémas Pathé Gaumont

- Spectacles et concerts : Le LYLO est un agenda des concerts très complet. <https://www.lylo.fr/>. Pour réserver vos billets, vous pouvez vous rendre à l'espace billetterie des magasins FNAC ou bien sur le site Internet <https://www.billetreduc.com/>
- Soirées/Boîtes de nuit : Le site <http://www.parisbouge.com> est un agenda des soirées parisiennes. Vous y trouverez notamment toutes les soirées étudiantes, certaines spécialement organisées pour les étudiants internationaux. Pour les soirées en boîte de nuit, notez que la plupart des boîtes ont des tarifs spéciaux certains soirs de la semaine. Parfois même, certaines soirées sont gratuites pour les filles ou pour les étudiants internationaux si vous arrivez avant minuit. C'est le cas par exemple du DUPLEX avec sa « Fiesta Erasmus » tous les étés (pour plus d'informations : <http://www.leduplex.com>)

Différents événements rythment l'année à Paris et en France. Que vous soyez sensible à l'art, à la musique, que vous aimiez le sport ou tout simplement flâner, vous trouverez certainement une activité qui vous plaira !



Les activités sportives

En dehors des activités sportives proposées par l'ISRP, vous trouverez de nombreuses installations sportives en Ile de France.

- *Le PUC : Paris Université Club*

Acteur majeur de la vie sportive parisienne depuis sa création en 1906, le PUC est installé au Stade Charléty dans le 13^e arrondissement. Le club utilise 45 autres installations sportives, dont celles de la Cité internationale universitaire de Paris, et propose plus d'une trentaine d'activités sportives (tennis, boxe, escrime, escalade, roller, natation...). Pour chacune des activités, un tarif étudiant est proposé. Les inscriptions se font généralement au mois de septembre ; certaines activités proposent néanmoins des tarifs à la séance.

- *Les salles de sport*

Il est possible de vous abonner à une salle de sport, pour moins de trente euros par mois et de profiter des installations et cours collectifs.

- Neones propose deux formules, en heures pleines ou heures creuses. Les tarifs débutent à 10 euros par mois et pour accéder à l'un des 14 cours collectifs, il faut compter sept euros supplémentaires par mois.
- Keep cool. Votre abonnement à partir de 30 euros par mois vous donne accès aux 161 salles de sport du réseau.
- Fitness Park, le « fitness pour tous », propose des tarifs à partir de 20 euros par mois pour profiter de manière illimitée aux espaces cardio, aux appareils de musculation ou suivre les cours collectifs.

Bon à savoir : Des activités gratuites sont proposées toutes l'année pour les étudiants. Rendez-vous sur le site internet paris-friendly.fr, paris.fr (rubrique "pratiquer un sport" / "activités gratuites") pour connaître les dernières actualités.

7. Travailler

Législation

Vous souhaitez travailler en France pour financer vos études ? Cela est possible, à

conditions de respecter certaines règles :

Si vous êtes ressortissant de l'Union Européenne, vous pouvez postuler librement à un travail étudiant en France.

Si vous êtes ressortissant d'un pays hors de l'Union Européenne, et que vous êtes titulaire d'un visa long séjour étudiant ou d'une carte de séjour temporaire mention « étudiant », vous pouvez travailler, à condition que cela ne dépasse pas 60% de votre temps. Cela représente 964 heures par année. Votre employeur devra déclarer votre embauche auprès de la préfecture.

Si vous êtes ressortissant d'un pays hors de l'Union Européenne, et que vous êtes titulaire d'un visa de long séjour temporaire, il sera nécessaire d'obtenir une autorisation provisoire de travail. Le nombre d'heures de travail maximum autorisé est 482 heures pour 6 mois. La demande sera à déposer auprès de la Direccte.

Où trouver du travail ?

L'ISRP diffuse tout au long de l'année des offres d'emploi sur le tableau d'affichage du sous-sol de l'école : aide aux devoirs, baby-sitting...

Voici quelques sites internet utiles qui vous permettront aussi de dénicher un trouver un job étudiant :

Pôle Emploi : <https://www.pole-emploi.fr/accueil/>

JOBVIZ, le site du Crous dédié aux jobs étudiants : <https://www.jobaviz.fr/>

88 jobs, le 1er site d'emploi des bilingues chinois : <https://88jobs.fr/>

La section Jobs, Stages, Emplois de L'étudiant : <https://www.letudiant.fr/jobsstages.html>

La section Jobs, Stages, Emplois du CIDJ : <https://www.cidj.com/emploi-jobs-stages/>

Salaire

De manière générale, les étudiants perçoivent un salaire brut basé sur le salaire minimum. Le montant horaire brut actuel est de 10,15 €. Certains secteurs peuvent néanmoins proposer une meilleure rémunération.