

# Etudier en France

**Guide Pratique :** Tout ce qu'il faut savoir avant et après votre arrivée.



**Auteurs :** Amadou BAH & Lassina TOURE

Edition 01

## **Collaborateurs :**

Actions Etudiantes



Aicha OUTMAN



Mahamadou Diarra



Marc MASSABALO



Mariane DIAGNE



# Table des matières

## INTRODUCTION

Présentation des objectifs du guide et conseils préliminaires.

---

**01**

## PARTIE 1 : AVANT LE DÉPART

Introduction aux enjeux des logements.

---

**02**

## RÉSERVATION DU BILLET D'AVION

Meilleures périodes et plateformes pour réserver.

---

**03**

## ARGENT DE POCHE

Prévoir un budget pour les premiers mois.

---

**04**

## ACHAT DE FOURNITURES

Matériel indispensable pour les études.

---

**05**

## VEILLE DU DÉPART

Derniers préparatifs : vérifications et checklists.







## PARTIE 2 : S'INSTALLER EN FRANCE

Les étapes de l'installation.

---

### **06** DIFFICULTÉS POTENTIELLES LIÉES AUX LOGEMENTS

Problèmes courants et solutions adaptées.

---

### **08** LES DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

Inscription, sécurité sociale, compte bancaire, Forfait téléphonique etc.

---

### **11** SE DÉPLACER

Les titres et moyens de transport.

---

### **12** ALIMENTATION

Cuisine, restaurants universitaires et courses.

---

### **14** JOB ÉTUDIANT & BOURSES

Domaines qui recrutent et conseils pour postuler.

---

### **15** LE SPORT

Clubs, activités universitaires et salles de sport.

---

### **16** SANTÉ

Services de santé universitaires, mutuelles et aides psychologiques.

---

### **20** QUELQUES CONSEILS

Gestion du temps, priorités et équilibre entre études et travail.

---

## CONCLUSION

# Introduction

Le classement de Shanghai 2024 place la France au 4<sup>e</sup> rang mondial, derrière la Chine, les États-Unis et le Royaume-Uni. Ce classement met en lumière l'excellence des établissements d'enseignement supérieur français. Préparer un projet d'étude dans l'un de ces établissements prestigieux mérite une planification soignée.

L'objectif de ce guide est de vous fournir toutes les informations essentielles pour réussir votre projet. Il ne se substitue en aucun cas aux documents officiels disponibles sur des plateformes comme Campus France, mais s'appuie sur un retour d'expérience d'étudiants ayant réussi ce parcours.

Ce guide vise à partager des conseils pratiques et des informations que l'auteur aurait aimé connaître avant de se lancer dans cette aventure.

Certaines informations, telles que les avantages et les textes législatifs relatifs aux étudiants étrangers, sont susceptibles d'évoluer. Il est recommandé de les vérifier régulièrement en ligne pour vous assurer de disposer des informations les plus récentes, surtout si vous utilisez une version antérieure de ce guide.

Ce guide s'adresse à tous ceux qui envisagent de poursuivre des études supérieures en France. Bien que la majorité des informations soient applicables à tous, certains passages s'adressent spécifiquement aux étudiants maliens. Cela s'explique par l'initiative portée par la plateforme Actions Étudiantes.



# 1. Avant le départ



Même si vous êtes le meilleur, un mauvais départ peut changer la donne.

## 1.1 Se loger en France

ce point sera développé dans la seconde partie (En France) car c'est une fois en France que l'étudiant pourra réellement chercher, visiter et louer un logement, néanmoins il est utile d'avoir une idée sur les différents types de logement disponibles en France :

- **Hébergement chez un proche**

L'hébergement peut être l'un des meilleurs moyens si vous avez de la famille ou des amis en France pour un début. Cela peut vous offrir une solution pratique et économique pendant les premières semaines, surtout si vous n'avez pas encore trouvé de logement permanent.

- **Résidences universitaires (CROUS)**

De nombreuses universités proposent des logements dans des résidences gérées par le CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires). Ces logements sont généralement plus abordables et situés à proximité des campus. Il est recommandé de faire une demande en ligne pour réserver une place dès que possible.

- **Colocation**

La colocation est une option populaire parmi les étudiants. Elle permet de partager un appartement avec d'autres étudiants, réduisant ainsi les coûts. Il existe plusieurs sites internet où vous pouvez commencer à chercher une colocation avant votre arrivée.

- **Location privée**

Si vous préférez plus d'indépendance, vous pouvez opter pour une location privée (chambre, studio, appartement). Bien que cette option soit généralement plus coûteuse, elle offre plus de liberté.



Residence Martin Luther King CROUS



## 1.2 Réservation du billet d'avion

Ce point peut sembler anodin pour certains, mais pour d'autres, ce voyage sera leur première expérience en avion. Les réalités et les niveaux de préparation peuvent varier d'une personne à l'autre !

### Quelle compagnie choisir ?

Le choix de la compagnie aérienne dépend de plusieurs critères, notamment :

- L'aspect financier : optez pour une option qui respecte votre budget.
- Le confort et la simplicité du voyage : si c'est votre première fois en avion, privilégiez un vol direct entre votre pays d'origine (par exemple, le Mali) et la France pour minimiser les imprévus. Même si cela peut être plus coûteux, cela vous épargnera des complications liées aux correspondances.

N'hésitez pas à demander conseil à vos amis ou proches qui ont déjà voyagé sur ce trajet.



### Quel mode d'achat (en ligne/agence) ?

#### • En Ligne

Vous pouvez acheter votre billet directement sur les sites internet des compagnies aériennes opérant dans votre pays. Pour ce faire, recherchez simplement le nom de la compagnie dans votre navigateur (sur smartphone ou ordinateur).

Par contre, si vous achetez en ligne il vous faudra une carte bancaire. Vous pouvez utiliser la vôtre ou celle d'un proche, qu'il soit déjà en France ou au Mali.

Par exemple :

Air France

Turkish Airlines

#### • En Agence

C'est une solution généralement plus simple, mais souvent plus coûteuse. Il vous suffit de vous rendre dans l'une des agences de voyage proches de chez vous pour acheter votre billet. Cette option peut être idéale si vous préférez un accompagnement personnalisé ou si vous ne disposez pas de carte bancaire pour un achat en ligne.

### Sites comparateurs

Vous avez également des sites de comparateurs de prix qui vous permettra de trouver le vol le moins cher en fonction de votre destination comme

<https://www.skyscanner.fr/> et

<https://www.kayak.fr/flights>.

**NB :** Acheter votre billet directement sur le site officiel de la compagnie est souvent préférable. En cas de problème, la résolution sera plus rapide et simple.

## 1.3 Argent de poche

Le virement ne sera pas automatique à votre arrivée. Vous devrez attendre une semaine, voire plus, avant de recevoir les fonds. Cependant, vous aurez besoin d'argent dès votre arrivée pour couvrir vos premières démarches, comme l'achat d'un titre de transport pour vos déplacements et les frais d'inscription.

Il n'y a pas de montant précis à prévoir, car cela dépend de la situation de chacun. Prenez le temps de faire une estimation approximative de vos premières dépenses afin de vous organiser au mieux !



## Voyager avec l'argent

### Echange

vous avez juste à trouver un bureau d'échange ou une banque pour échanger le montant qui vous convient en euro.

### Virement Bancaire

Vous pouvez également effectuer un virement bancaire à un de vos proches en France depuis le Mali. En général, les frais bancaires sont moins élevés que les autres moyens de transfert, mais ils prennent plus de temps.

N'hésitez pas à comparer les options pour choisir la solution la plus avantageuse !

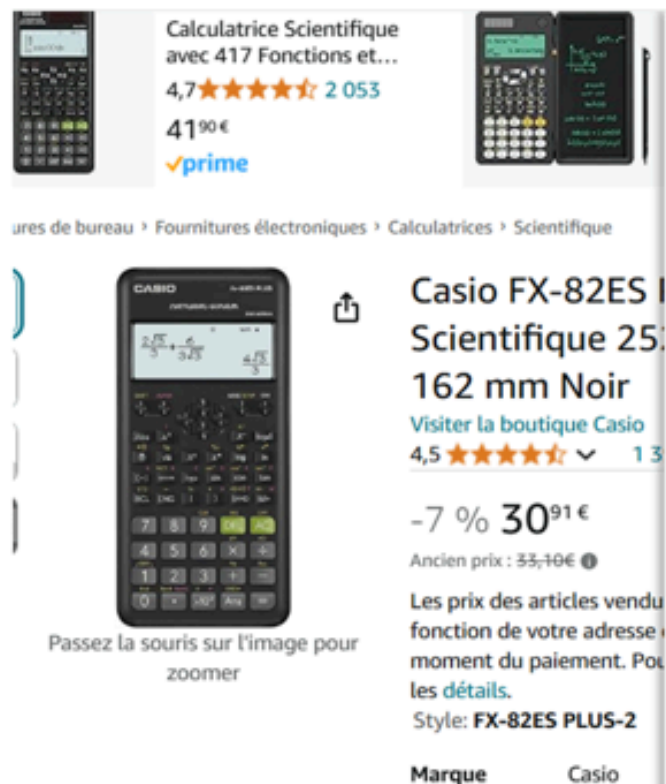
### Transfert

vous avez la possibilité de faire un transfert western union depuis le Mali à votre nom. Une fois arrivée, vous pourrez ensuite récupérer l'équivalent du montant transféré en euro en présentant votre passeport dans un bureau de Western union de votre ville.

En général, des agences Western Union sont présentes partout en France, mais il est conseillé de vérifier leur disponibilité dans votre ville avant.



## 1.4 Achat de fournitures



**Prix Mali sur sodishop: 1900 FCFA  $\approx$  2,91€ Prix France Sur Amazon: 30,90 €  $\approx$  20000 FCFA**

Comme vous pouvez le voir sur la figure ci-dessus, en raison de la devise, vous aurez plus d'avantages à acheter vos fournitures au Mali plutôt qu'en France. Et cela ne concerne pas seulement les fournitures : en général, c'est le cas pour plusieurs autres articles. Comparez les prix et la qualité des produits, mais n'attendez pas d'arriver en France pour acheter tout ce dont vous avez besoin.

L'exemple ci-dessus concerne les boutiques en ligne, n'hésitez pas à voir les boutiques physiques, les articles peuvent être moins chers !

# VEILLE DU DÉPART



## Météo

Tenez compte de la météo prévue le jour de votre départ et habillez-vous en conséquence. Si vous partez d'un pays chaud comme le Mali vers la France, où il peut faire froid, surtout en automne ou en hiver, pensez à prévoir une veste ou un manteau dans votre bagage à main. Cela vous permettra d'être préparé dès votre arrivée sans avoir à chercher des vêtements adaptés dans l'immédiat.



## Prendre contact avec les associations étudiantes

Il est fortement recommandé de prendre contact avec les associations étudiantes avant votre arrivée en France. Ces associations, souvent composées d'étudiants locaux ou internationaux, peuvent vous fournir des informations précieuses et un soutien concret pour faciliter votre installation.



## Se munir de certains aliments locaux

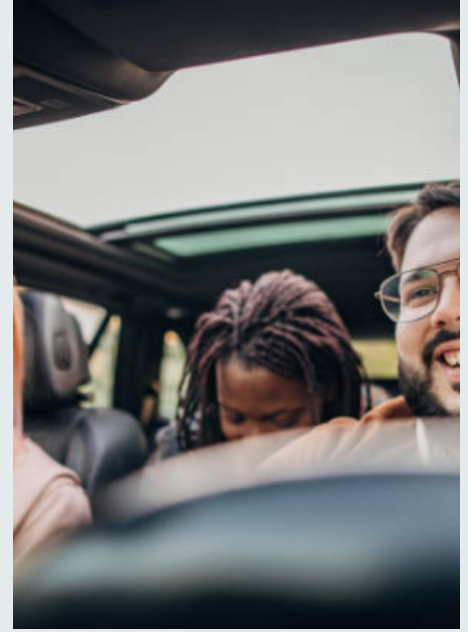
Il peut être judicieux de vous munir de certains aliments locaux avant de partir, surtout si vous avez des habitudes alimentaires spécifiques ou si certains produits sont difficiles à trouver en France. Cela vous permettra de vous sentir plus à l'aise pendant les premières semaines et de pallier un manque de produits familiers.

**NB :** assurez-vous que les produits que vous emportez sont autorisés à l'importation en France. Certains aliments frais ou non emballés peuvent être interdits.

Pour ceux qui ne savent pas cuisiner, n'attendez pas d'arriver en France pour apprendre !



# CORRESPONDENCE POUR LES PROVINCIAUX



Si vous n'avez pas de correspondance aérienne prévue depuis Paris pour rejoindre votre ville de destination, pas d'inquiétude plusieurs options de transport fiables et accessibles s'offrent à vous :

## Trains : rapides et pratiques

Les trains constituent le moyen le plus rapide pour rejoindre de nombreuses villes en France. Trois principales catégories :

- **TGV** (Train à Grande Vitesse) : idéal pour des trajets rapides et confortables entre grandes villes. Exemples : Paris-Lyon.
- **TER** (Train Express Régional) : pour des trajets régionaux ou locaux à des tarifs accessibles. Exemples : Paris-Rouen
- **Intercités** : une alternative économique pour des trajets longue distance si le TGV n'est pas disponible.
- **OUIGO** : la version low-cost du TGV, avec des tarifs très attractifs pour les trajets entre grandes villes.

## Réserver votre billet :

- En ligne sur le site officiel de la SNCF,
- **Via l'application** SNCF Connect, disponible sur Android et iOS .
- En gare : si vous préférez acheter directement à un guichet ou via des bornes automatiques.

## Cars longue distance :

Les cars (autocars longue distance) offrent une solution abordable pour rejoindre de nombreuses destinations, même les plus petites villes.

- FlixBus : présent dans toute l'Europe, avec des tarifs très compétitifs.
- BlaBlaBus : propose des trajets similaires, souvent à des prix attractifs.
- Avantages : accès à bord avec un simple QR code (billet électronique), connexion Wi-Fi gratuite et prises pour recharger vos appareils.

## Comment réserver ?

- En ligne : FlixBus ou BlaBlaBus.
- Applications dédiées : téléchargez les apps officielles pour suivre vos réservations et recevoir des notifications en cas de retard.

**Astuce** : Pensez à réserver vos billets le plus tôt possible pour bénéficier des meilleurs prix et éviter les retards ( ils n'attendent pas )

## Covoiturage : flexible et convivial

Le covoiturage est une option populaire en France pour partager un trajet avec un conducteur se rendant dans la même direction que vous.

BlaBlaCar : la plateforme la plus utilisée, idéale pour des trajets vers de nombreuses villes.

## Fonctionnement :

- a. Inscrivez-vous sur BlaBlaCar.
- b. Recherchez un trajet correspondant à vos besoins (ville de départ, destination, horaires).
- c. Réservez votre place et payez en ligne.

# 2. S'installer en France

## 2.1 Les difficultés potentielles liées aux logements et comment les surmonter



- **Trouver un logement avec un budget limité** : Dans les grandes villes comme Paris, Lyon, ou Marseille, les loyers peuvent être élevés. Pour limiter les coûts, vous pouvez :
  - Chercher des logements en colocation ou dans des quartiers un peu plus éloignés du centre-ville, mais bien desservis par les transports en commun.
  - Cibler les résidences universitaires gérées par le CROUS, qui sont souvent plus abordables.
  - Utiliser des comparateurs de prix ou des plateformes de logement pour trouver les meilleures offres.
- **La question du garant** : De nombreux propriétaires demandent un garant, une personne résidant en France qui s'engage à payer le loyer si vous ne pouvez pas le faire. Si vous n'avez pas de garant en France, des solutions comme Visale (un dispositif public) peuvent vous aider à sécuriser la location sans garant. Vous pouvez aussi demander à des proches en France de jouer ce rôle si cela est possible.

### Astuces pour faciliter la recherche de logement

- **Réseauter** : Parlez de votre recherche de logement autour de vous. Parfois, des opportunités peuvent se présenter via des contacts d'amis ou d'autres étudiants.
- **Postuler rapidement** : Le marché du logement étudiant peut être très compétitif. Lorsque vous trouvez un bien qui vous intéresse, ne perdez pas de temps et envoyez votre dossier de candidature le plus vite possible.
- **Prendre votre temps** : Si vous avez un hébergement temporaire chez un proche ou en hôtel, prenez le temps de bien visiter plusieurs logements avant de vous engager. Ne vous précipitez pas dans une location qui ne vous satisfait pas pleinement.



## 2.2 Attention Aux Arnaques

Lorsque vous cherchez un logement en France, il est important de rester vigilant face aux arnaques. Certaines offres peuvent sembler trop belles pour être vraies, surtout sur les sites de petites annonces ou les plateformes de colocation. Voici quelques conseils pour éviter les pièges :

- Ne payez jamais avant d'avoir vu le logement : Méfiez-vous des propriétaires qui exigent un paiement avant que vous n'ayez visité le logement ou signé un contrat. Si possible, effectuez une visite physique du bien.
- Vérifiez la légitimité de l'annonce : Assurez-vous que l'annonce provient d'un propriétaire réel et que le logement existe bien. Les photos peuvent être falsifiées, et les descriptions exagérées. Ne vous fiez qu'aux sites de confiance.
- Méfiez-vous des prix trop bas : Si le prix du loyer est anormalement bas par rapport au marché local, cela peut être un signe d'escroquerie. Comparez avec les loyers similaires dans la même zone pour éviter les mauvaises surprises.
- Ne donnez jamais d'informations sensibles : Ne partagez pas de coordonnées bancaires ou de documents personnels (comme votre passeport ou carte d'identité) tant que vous n'êtes pas sûr de la fiabilité de l'annonce et ne téléchargez pas n'importe quelles pièces jointes dans les échanges.

### Les aides liées au logement

En tant qu'étudiant en France, vous pouvez bénéficier d'aides financières pour le logement, telles que :

- **APL (Aide Personnalisée au Logement)** : Aide pour réduire votre loyer, accessible sous certaines conditions. Elle est généralement versée par la CAF (Caisse d'Allocations Familiales).
- **ALS (Allocation de Logement Social)** : Si vous n'êtes pas éligible à l'APL, vous pouvez demander l'ALS, qui fonctionne de manière similaire.

Renseignez-vous auprès de la CAF pour savoir si vous êtes éligible et comment faire votre demande.

### Quelques sites pour vos recherches

- **Lokaviz** : La centrale du logement étudiant en France, proposant des annonces de logements privés et de résidences CROUS.
- **Location-etudiant.fr** : Spécialisé dans la location de petites surfaces, ce site offre des annonces de particuliers, de résidences étudiantes privées, de chambres chez l'habitant et de colocations.
- **ImmoJeune** : Propose des offres de logements étudiants et jeunes actifs dans toute la France, incluant des résidences étudiantes, des locations par particuliers, des colocations, etc.
- **LeBonCoin** : Site d'annonces bien connu en France, où l'on peut trouver des offres de logements venant des particuliers comme des professionnels.
- **Prendre votre temps** : Si vous avez un hébergement temporaire chez un proche ou en hôtel, prenez le temps de bien visiter plusieurs logements avant de vous engager. Ne vous précipitez pas dans une location qui ne vous satisfait pas pleinement.

**Residence Martin Luther King CROUS**



## 2.3 Les démarches administratives

- Inscription à l'université;
- Validation du titre de séjour;
- Inscription à la sécurité sociale etc.

Ces points ne seront pas évoqués dans le présent guide pour la simple raison qu'ils sont bien développés sur les plateformes de Campus France et des différentes universités.



## 2.4 Ouverture d'un compte bancaire

Après votre installation en France, l'une des premières démarches indispensables est la **création d'un compte bancaire**. Vous en aurez besoin pour recevoir vos virements, effectuer des paiements, et obtenir une carte bancaire, car l'usage des espèces est limité en France. En tant qu'étudiant, vous pouvez bénéficier d'avantages spéciaux auprès de certaines banques.



### Il existe deux types de banques

- **Banques physiques** : Elles offrent une large gamme de services, y compris une carte bancaire et un accompagnement en agence. Les frais peuvent être plus élevés, mais elles offrent une gestion plus traditionnelle.
- **Banques en ligne** : Ces banques offrent des services similaires mais à des frais généralement plus bas. Elles sont entièrement gérées en ligne, ce qui peut être pratique et économique pour les étudiants.

### Comment choisir la meilleure banque ?

Voici quelques critères pour choisir la banque qui vous convient :

- **Frais bancaires** : Comparez les frais mensuels, le coût de la carte bancaire, et les frais de virement ou de retrait.
- **Services proposés** : Vérifiez si la banque offre des services adaptés à vos besoins (carte bancaire gratuite, virements internationaux, etc.).
- **Avantages pour les étudiants** : Beaucoup de banques proposent des tarifs préférentiels pour les étudiants.

Avant de vous décider, prenez le temps de comparer les options et d'examiner les offres spéciales pour les étudiants.

## 2.5 forfait téléphonique

Dès votre arrivée à l'aéroport, il sera important d'avoir un moyen de communication, notamment pour contacter la personne qui vient vous chercher si c'est le cas. À l'aéroport, vous pouvez utiliser le Wi-Fi pour accéder à des applications de messagerie comme WhatsApp, mais vous ne pourrez pas utiliser le numéro de votre pays directement. Il y a une application **Libon** qui vous permet d'avoir des unités pour passer un appel direct en passant par une connexion wifi ou 4G ou 5G avec votre carte SIM de base.

Il existe plusieurs options pour obtenir un numéro français :

### 1. Carte SIM prépayée (ex. Lycamobile)

Lycamobile est un opérateur virtuel qui propose des cartes SIM prépayées disponibles directement dans les taxiphones des aéroports. Vous n'avez pas besoin de compte bancaire ni de pièce d'identité pour l'obtenir, ce qui en fait une option pratique pour commencer. Ce type de carte est idéal pour une utilisation immédiate en attendant de prendre un forfait plus complet.



### 2. Forfait mobile chez un opérateur classique

Une fois bien installé, vous pourrez opter pour un forfait mobile chez l'un des quatre grands opérateurs français : Orange, Bouygues, SFR, ou Free. Si vous avez besoin d'un forfait avec un abonnement, il vous faudra probablement fournir un RIB pour la mise en place du prélèvement automatique. Choisissez l'opérateur qui correspond à vos besoins en termes de réseau et de prix.





# Pour vos Déplacements

---

**Une fois installé en France, il est essentiel d'obtenir un titre de transport pour vos déplacements en ville.**

---

En Île-de-France, les étudiants peuvent bénéficier d'une réduction sur la carte Navigo en optant pour la carte Imagine R. Cette carte est réservée aux étudiants (et aux moins de 26 ans) et permet un accès illimité aux transports en commun (métro, bus, RER, tram) pour un tarif avantageux. Pour l'obtenir, vous devrez présenter votre carte d'étudiant et remplir un formulaire sur le site de Île-de-France Mobilités ([www.iledefrance-mobilites.fr](http://www.iledefrance-mobilites.fr)).

En plus des cartes de transport, vous pouvez utiliser des applications comme Google Maps ou Plans pour vous aider à planifier vos trajets. Il vous suffit d'installer l'application et d'entrer vos adresses.

Pour les étudiants en province, chaque ville dispose de son propre réseau de transport, et la plupart offrent également des réductions pour les étudiants. Par exemple, à Toulouse, c'est Tisséo et à Besançon, c'est Ginko. Renseignez-vous sur les offres spéciales pour étudiants directement sur le site du transporteur local.

Si jamais les transports en commun sont indisponibles, vous pouvez recourir aux VTC (comme Uber, Bolt, ou Heetch), qui sont généralement moins chers que les taxis traditionnels. Téléchargez simplement l'application correspondante pour réserver un trajet.

## 2.6 Alimentation

Lors de votre arrivée en France, vous aurez plusieurs options pour vous nourrir, et il est important de faire des choix qui correspondent à votre budget tout en veillant à votre santé. Voici les principales options :



### La cuisine à domicile

Cuisiner à la maison est la solution la plus économique et la plus saine. En préparant vos repas, vous avez un contrôle total sur les ingrédients et les portions, ce qui vous permet de manger équilibré et de respecter votre budget. Cuisiner est la meilleur façon de contrôler votre budget en terme d'alimentation.

### Les Restaurant Universitaires (RU)

Les RU, géré par le CROUS, est une excellente option pour les étudiants. Il offre des repas équilibrés à des prix réduits, généralement entre 3 et 4 euros (voire 1€ pour les boursiers ou étudiants en situation compliquée). Ces restaurants sont présents dans presque toutes les grandes villes universitaires. Vous pourrez y trouver des plats variés, idéals pour les étudiants qui cherchent une solution rapide et abordable.



### Le Fast-Food (à consommer avec modération)

Les fast-foods (comme McDonald's, Subway, Quick, etc.) peuvent être tentants et pratiques pour un repas rapide, mais ils sont souvent riches en calories et moins bons pour la santé sur le long terme. Bien qu'ils soient pratiques et parfois peu coûteux, il est recommandé de les consommer avec modération. Ils doivent rester une solution occasionnelle et ne pas remplacer une alimentation plus équilibrée.

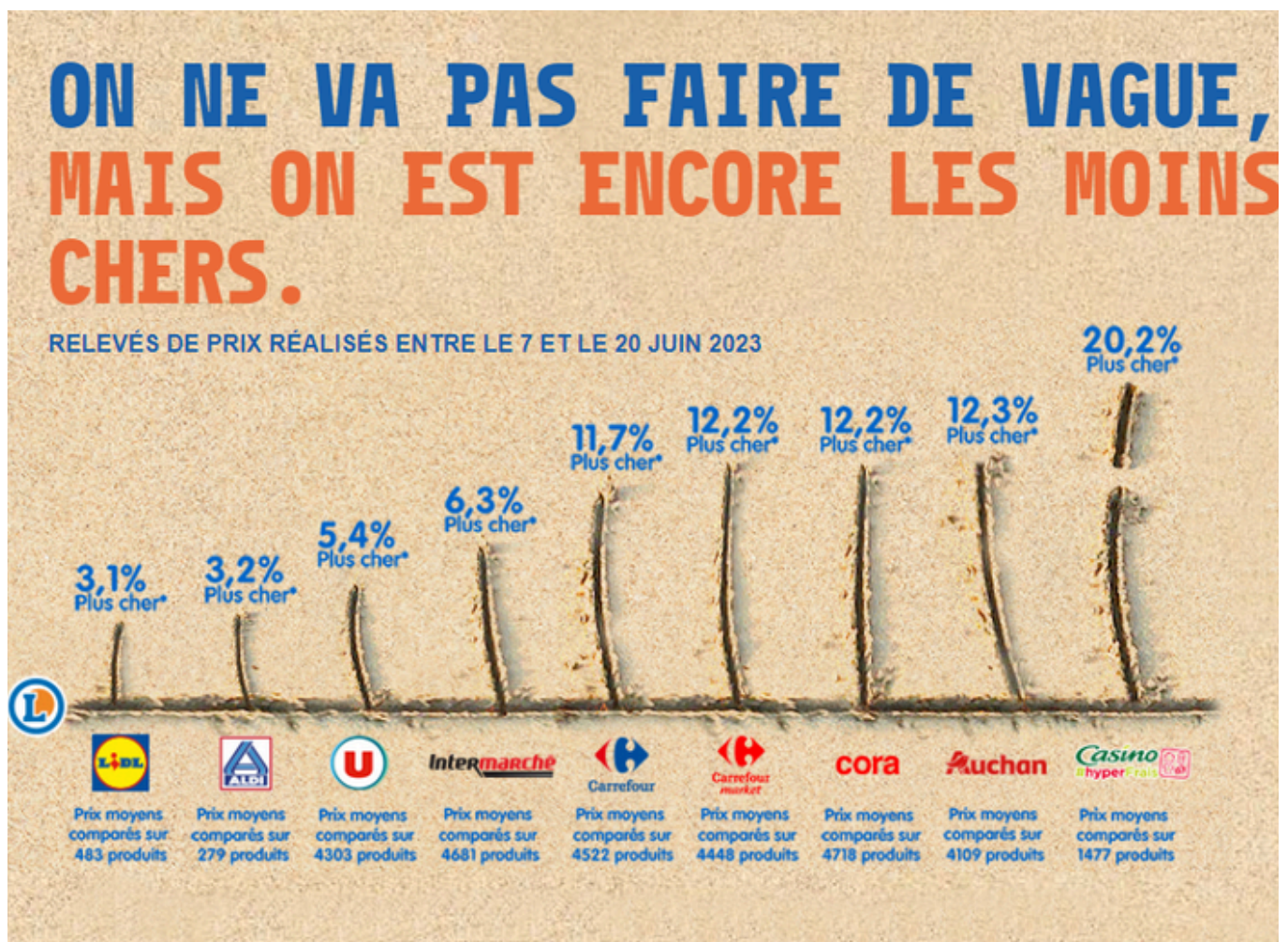


## 2.7 Alimentation

Faire les courses représente une part importante de vos dépenses alimentaires. Il existe plusieurs enseignes de supermarchés et hypermarchés où vous pouvez trouver des produits à des prix variés. Voici quelques suggestions pour économiser sur vos courses :

- Lidl : Connu pour ses prix bas, c'est une option idéale pour les produits de base et en promotion.
- Leclerc : Offre une large gamme de produits à des prix compétitifs, souvent classé parmi les moins chers.
- Auchan : Bon rapport qualité-prix, avec de nombreuses promotions sur les produits alimentaires.
- Carrefour : Bien que parfois un peu plus cher, Carrefour offre de bons produits de qualité.
- Intermarché : Une option fiable avec des prix intéressants sur une grande variété de produits.

En fonction de vos besoins, n'hésitez pas à comparer les prix entre ces enseignes pour optimiser vos dépenses.



## 2.8 Job étudiant & Bourses

Un job étudiant peut vous permettre de financer vos études tout en acquérant une expérience professionnelle précieuse. Voici les secteurs qui recrutent le plus d'étudiants et les moyens de trouver un emploi.



### Les différents moyens pour obtenir un job étudiant

- **Les sites d'annonces** : Il existe de nombreux sites spécialisés dans les offres d'emploi étudiant. Parmi les plus populaires, on trouve :
  - Indeed
  - Hellowork
  - Météojob
- **Le bouche-à-oreille** : En France, le bouche-à-oreille est souvent un excellent moyen de trouver un job étudiant. N'hésitez pas à en parler à vos amis, camarades de classe, voisins ou même aux commerçants locaux. Parfois, des opportunités d'emploi sont partagées de manière informelle et ne sont pas publiées sur les sites d'annonces.
- **Se rendre physiquement sur place** : Une autre méthode très efficace, il est souvent plus efficace de déposer votre CV en personne et de montrer votre motivation directement. Cela peut faire la différence par rapport à une simple candidature en ligne.

### Les domaines les plus porteurs

- **La restauration** : Les restaurants, cafés, fast-foods, et autres établissements de restauration sont toujours à la recherche de personnel, notamment pour des postes de serveurs, commis de cuisine, ou pour des missions de gestion des stocks. Ce secteur offre des horaires souvent flexibles, adaptés aux emplois du temps des étudiants.
- **La livraison** : Des fast-foods recherchent des livreurs, et vous pouvez adapter vos horaires à vos besoins. Ce type de job peut être idéal pour un emploi étudiant flexible.
- **Les intérim** : Les agences d'intérim telles que Manpower, Adecco ou Randstad proposent des missions temporaires dans divers secteurs : vente, logistique, administratif, etc. Ces missions sont souvent modulables en fonction de votre emploi du temps et de vos compétences.

### Les Bourses

En parallèle des jobs étudiants vous avez également la possibilité d'obtenir des bourses d'étude :

- ✓ Bourse sur critères sociaux (BCS) : Attribuée par le CROUS, elle est accessible principalement aux étudiants européens ou résidents en France depuis au moins 2 ans avec un foyer fiscal en France. Son montant varie selon la situation financière de l'étudiant.
- ✓ Bourses du gouvernement français (Campus France) :
  - Bourse Eiffel : Pour les masters et doctorats.
  - Bourses des ambassades : Vérifiez auprès de l'ambassade de France dans votre pays.
- ✓ Bourses des gouvernements étrangers : Certains pays financent leurs étudiants pour étudier en France.
- ✓ Bourses des universités et écoles : Certaines institutions offrent des bourses d'excellence (ex. Paris-Saclay, Sciences Po, HEC).
- ✓ Bourses régionales et locales : Aides de certaines régions ou villes pour les étudiants internationaux.
- ✓ Bourses privées et fondations : Des entreprises et associations proposent aussi des aides financières.



## 2.9 le sport vous passionne !

En France, vous avez plusieurs options pour pratiquer une activité physique, que ce soit dans le cadre de vos études ou dans votre temps libre.



### Les blocs sportifs dans les établissements publics

De nombreux établissements publics (universités, écoles, etc.) proposent des blocs sportifs dans le cadre de votre formation. Ces activités sont souvent facultatives, mais elles peuvent être intéressantes pour améliorer votre condition physique tout en restant dans un cadre universitaire. Vous pouvez pratiquer des sports comme le football, basketball, boxe, etc. L'inscription est gratuite, bien que cela dépende des places disponibles, alors il est conseillé de s'inscrire rapidement, car les places peuvent se remplir rapidement.

### Les clubs sportifs

Dans chaque ville, vous trouverez des clubs sportifs offrant une grande variété de disciplines. Que vous soyez passionné de football, basketball, arts martiaux, ou d'autres sports, vous pouvez rejoindre un club local. Ces clubs sont souvent bien organisés et permettent de pratiquer votre sport préféré dans une ambiance conviviale, tout en vous permettant de rencontrer des personnes partageant les mêmes intérêts.



### Les salles de sport

Si vous préférez une approche plus individuelle, il existe de nombreuses salles de sport dans toutes les grandes villes françaises. Ces établissements sont équipés pour vous permettre de pratiquer une gamme d'activités, allant de la musculation au cardio, en passant par des cours collectifs. Les plus connus sont Basic-Fit, Fitness Park, ou Keep Cool. L'abonnement mensuel dans ces salles est généralement autour de 20€/mois, mais il peut varier en fonction de la salle et des services proposés (accès à des cours collectifs, accès à plusieurs centres, etc.).

## 2.10 Santé

### Service de santé de l'université

La plupart des établissements offrent un service de santé où vous pouvez prendre rendez-vous pour une visite obligatoire après votre inscription. Cela dépend de l'université, mais c'est une étape importante.

### La mutuelle étudiante

Après votre inscription à la sécurité sociale, vous recevrez une attestation et une carte vitale. Cette carte couvre 70% de vos frais de santé. Pour les 30% restants, il est recommandé de souscrire une mutuelle étudiante, qui est souvent abordable (environ 20 €/mois) et permet de couvrir la différence, évitant ainsi des frais supplémentaires. Parmi les mutuelles populaires pour étudiants, on trouve LMDE, La SMENO, et SMERA.

### La CMU / Complémentaire santé solidaire (CSS)

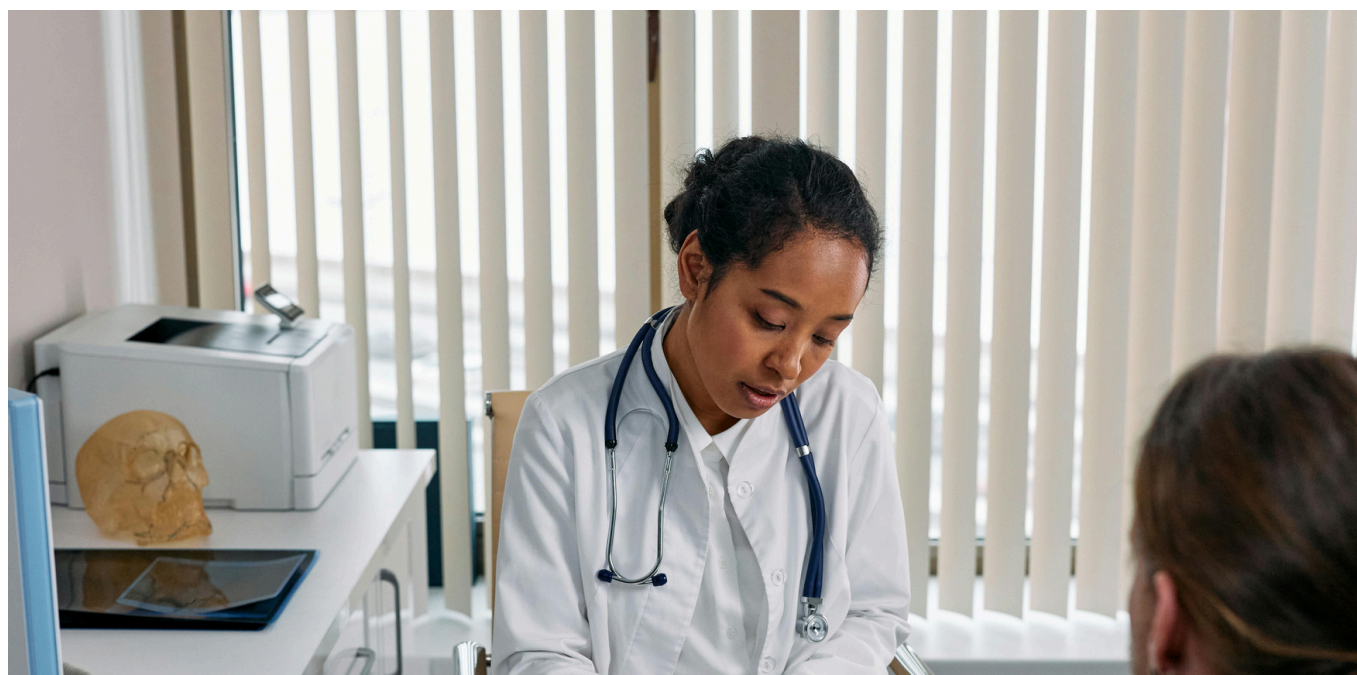
En fonction des revenus, vous pouvez demander la CMU-C (Complémentaire santé solidaire), qui couvre les 30% restants ainsi que certains soins non remboursés par la sécurité sociale.

### Rendez-vous médicaux

Pour prendre rendez-vous avec un médecin, vous pouvez utiliser des sites comme Doctolib (<https://doctolib.fr/>), qui vous permet de réserver des consultations en ligne rapidement.

### Trouver un médecin traitant

Bien qu'il ne soit pas obligatoire, il est fortement conseillé de trouver un médecin traitant dès votre arrivée. Cela permet un meilleur suivi de votre santé. Vous pouvez facilement prendre rendez-vous sur Doctolib avec un médecin près de chez vous.





## 2.11 LES DISPOSITIFS ASSOCIATIFS D'AIDES PSYCHOLOGIQUES POUR LES ÉTUDIANTS([HTTPS://WWW.CAMPUSFRANCE.ORG/FR/LES-AIDES-PSYCHOLOGIQUES-POUR-LES-ETUDIANTS-INTERNATIONAUX](https://www.campusfrance.org/fr/les-aides-psychologiques-pour-les-etudiants-internationaux)):



Les études en France peuvent être une période stimulante, mais aussi pleine de défis. Le stress académique, la gestion des finances, la solitude, et les difficultés d'intégration dans un nouvel environnement peuvent parfois peser lourdement sur le bien-être mental. Il est crucial de ne pas ignorer ces signes et de prendre soin de sa santé mentale tout autant que de sa santé physique.

### **L'importance de prendre soin de sa santé mentale**

Face aux défis mentionnés, de nombreux étudiants se retrouvent dans une situation émotionnelle difficile. Cependant, il existe des dispositifs de soutien qui peuvent vous aider à traverser ces moments. Ne pas hésiter à demander de l'aide est essentiel. Il est normal de se sentir perdu ou dépassé par les événements, et ces sentiments peuvent être partagés avec des professionnels de la santé mentale.

### **Les services de santé universitaire**

Dans chaque université en France, des services de santé sont disponibles pour les étudiants. Ils offrent des permanences téléphoniques et des consultations en face à face. Ces services incluent souvent un accompagnement psychologique, où vous pouvez rencontrer des psychologues ou des conseillers pour parler de vos préoccupations. Ces consultations sont généralement prises en charge à 100% par l'assurance maladie et les mutuelles, ce qui signifie que vous n'aurez pas à payer pour les consulter.

## Les Bureaux d'Aide Psychologique Universitaires (BAPU)

sont des centres spécialisés dans l'accueil des étudiants pour un suivi psychologique. Vous y trouverez des psychothérapeutes, des psychiatres, et des assistants sociaux qui peuvent vous aider à surmonter vos difficultés. Ces services sont là pour vous soutenir tout au long de votre parcours universitaire.

## Santé Psy Étudiant

En plus des services universitaires, le ministère de l'Enseignement supérieur a mis en place un dispositif appelé **Santé Psy Étudiant**. Ce programme permet aux étudiants de bénéficier de **12 consultations gratuites** avec un psychologue partenaire chaque année, sans avance de frais. C'est une initiative particulièrement utile pour ceux qui ressentent le besoin de parler à un professionnel, mais qui hésitent à se lancer à cause des coûts.

Vous pouvez facilement prendre rendez-vous avec un psychologue partenaire via le **site Santé Psy Étudiant**, ou encore via **Doctolib**, où vous pouvez rechercher des psychologues et prendre un rendez-vous directement en ligne.

# Santé Psy Étudiant .



## 2.12 Quelques conseils essentiels pour réussir votre parcours en France



### 1. Le travail étudiant : un moyen, pas une fin !

Rappelez-vous que vous êtes en France avant tout pour étudier, pas pour travailler. Le travail est un moyen de soutenir vos études, mais ne doit jamais devenir votre priorité. C'est pourquoi le gouvernement limite légalement le temps de travail des étudiants étrangers à 964 heures par an, soit environ 20 heures par semaine en CDI. Respecter ce plafond est crucial.

Travailler tout en étudiant est exigeant, voire épuisant : imaginez finir à l'université à 18h pour enchaîner avec un job, ou consacrer vos week-ends au travail. Cela peut vite nuire à vos études si vous ne faites pas preuve d'organisation et de modération.

Malheureusement, certains étudiants dépassent ce quota d'heures, parfois par nécessité ou par envie d'aider leur famille. Mais attention : ces heures sont déclarées à l'État, et un dépassement régulier peut compliquer le renouvellement de votre titre de séjour, voire entraîner une OQTF (Obligation de Quitter le Territoire Français).

Concentrez vous sur votre objectif principal : obtenir votre diplôme. Vouloir tout faire en même temps peut tout compromettre. Travaillez, mais avec modération et en gardant à l'esprit que votre objectif est la réussite de vos études.



## 2.12 Quelques conseils essentiels pour réussir votre parcours en France

### 2. Choisissez bien votre environnement

En France, chacun vit des réalités différentes. Un étudiant n'a pas les mêmes contraintes qu'un travailleur, et votre entourage peut avoir une influence déterminante sur votre parcours. Entourez-vous en priorité de personnes partageant vos objectifs et vos ambitions.

Il ne vous a pas demandé d'éviter ceux qui ne sont pas étudiants, mais assurez-vous qu'une grande partie de votre cercle (50 à 60 %) soit composé d'étudiants. Ce réseau sera précieux pour partager des informations sur les stages, alternances, ou démarches administratives, mais aussi pour vous soutenir dans les moments difficiles : examens stressants, baisses de motivation, etc.

Diversifiez le reste de vos relations (40 %) pour découvrir d'autres perspectives, mais restez vigilant : votre environnement peut vous aider à réussir ou, au contraire, vous détourner de vos objectifs. Faites des choix réfléchis pour maximiser vos chances de réussite.

### 3. Le rôle de la famille et les réalités financières

Certains étudiants partent en France avec l'espoir de pouvoir rapidement aider leur famille financièrement. Si cette intention est noble, elle se heurte souvent à la réalité. En France, la vie est chère, et il est difficile de travailler suffisamment pour couvrir à la fois vos propres besoins et ceux de vos proches.

Rappelez-vous que, dans un schéma idéal, c'est votre famille qui doit assurer vos besoins financiers pendant vos études. C'est pour cela que le consulat exige un virement irrévocable de 615 € par mois lors de la demande de visa. Si vous parvenez à décrocher un petit job, vous pourrez peut-être envoyer un peu d'argent à votre famille, mais cela reste rare et ne doit pas compromettre vos études.

Il vaut mieux vous concentrer sur l'obtention de votre diplôme et viser un emploi stable et bien rémunéré à la fin de vos études. À ce moment-là, vous serez dans une bien meilleure position pour soutenir vos proches durablement.

# Conclusion

Poursuivre des études en France est une aventure passionnante, mais aussi exigeante. Ce guide a été conçu pour vous accompagner dans chaque étape de votre projet, depuis la préparation de votre départ jusqu'à votre installation et intégration en France. Il ne remplace pas les informations officielles, mais offre des conseils pratiques, des retours d'expérience, et des astuces pour vous aider à réussir.

Les défis ne manqueront pas : adaptation à un nouvel environnement, gestion des études et parfois d'un travail, et bien sûr, éloignement familial. Cependant, ces défis sont autant d'opportunités pour grandir, découvrir de nouvelles cultures et atteindre vos objectifs académiques et professionnels.

N'oubliez pas que votre priorité reste vos études. Faites preuve d'organisation, de détermination et d'ouverture. Entourez vous des bonnes personnes, sollicitez les ressources mises à votre disposition, et n'hésitez jamais à demander de l'aide si vous en ressentez le besoin.

Nous vous souhaitons un séjour riche en apprentissages, en découvertes et en réussites !

# Contacts de quelques associations

**ADEM-France**(Association des Diplômés et Etudiants Maliens de France). Son siège social se situe à **Paris**.

[Paademfrance.contact@gmail.com](mailto:Paademfrance.contact@gmail.com)

<https://www.facebook.com/p/ADEM-Association-des-Dipl%C3%B4m%C3%A9s-et-%C3%89tudiants-Maliens-de-France-100075966354883/>

**ADEM-Nancy**(Association des Diplômés et Etudiants Maliens de Nancy). Son siège social se situe à **Nancy**.

[ademfrance.contact@gmail.com](mailto:ademfrance.contact@gmail.com)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100005834476967>

**AMA**(Association des Maliens d'Aquitaine). Son siège social se situe à **Bordeaux**.

[assodesmaliensdaquitaine@gmail.com](mailto:assodesmaliensdaquitaine@gmail.com)

**Benkadi Pays de la Loire - Association des Maliens de Nantes** Son siège social se situe à **Nantes**.

[benkadi44@gmail.com](mailto:benkadi44@gmail.com)

[https://www.facebook.com/benkadi44/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/benkadi44/?locale=fr_FR)

**Association des Stagiaires et Etudiants Maliens de Poitiers (ASEMP)**. Son siège social se situe à **POITIERS**.

[a Kemp86@gmail.com](mailto:a Kemp86@gmail.com)

[https://www.facebook.com/ASSOCIATIONdesMALIENSdePOITIERS/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/ASSOCIATIONdesMALIENSdePOITIERS/?locale=fr_FR)



**AESMALY(Association des étudiants et jeunes maliens de Lyon).** Son siège social se situe à **Lyon.**

[aesmalyon@gmail.com](mailto:aesmalyon@gmail.com)

[https://www.facebook.com/aesmalyon/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/aesmalyon/?locale=fr_FR)

**AEEMPL(Association des Elèves et Etudiants Maliens de Limoges).** Son siège social se situe à **LIMOGES.**

[aeeml87@gmail.com](mailto:aeeml87@gmail.com)

<https://www.facebook.com/groups/aeeml/>

**AMAM(Association Malienne de Montpellier ).** Son siège social se situe à **MONTPELLIER.**

[maliensmontpellier@gmail.com](mailto:maliensmontpellier@gmail.com)

<https://www.facebook.com/p/Association-des-Maliens-de-Montpellier-AMAM-100078896750053/>

**AEMIF(ASSOCIATION DES ETUDIANTS MALIENS D'ILE DE FRANCE).** Son siège social se situe à **SAINT-DENIS.**

[aemif.contacts@gmail.com](mailto:aemif.contacts@gmail.com)

[https://www.facebook.com/p/Association-des-%C3%A9tudiants-maliens-d%C3%8Ele-de-France-Aemif-100064768504291/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/p/Association-des-%C3%A9tudiants-maliens-d%C3%8Ele-de-France-Aemif-100064768504291/?locale=fr_FR)

**ASEMAR(Association des Étudiants Maliens de Rouen).** Son siège social se situe à **Mont Saint-Aignan.**

[asemar-normandie@outlook.com](mailto:asemar-normandie@outlook.com)

<https://www.facebook.com/asemar.rouen>

**ASEM(Association des Stagiaires et Etudiants Maliens des Bouches-du-Rhône).** Son siège social se situe à **Marseille.**

[association.mali.aix.marseille@gmail.com](mailto:association.mali.aix.marseille@gmail.com)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092429332950>

**AEMB(Association des étudiants maliens de Bourgogne).** Son siège social se situe à **Dijon.**

[ibramulaire1@gmail.com](mailto:ibramulaire1@gmail.com)

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100092429332950>

**AEDMS(Association des Etudiant.e.s et Diplomé.e.s Malien.ne.s de Strasbourg).** Son siège social se situe à **Strasbourg.**

[adem.strasbourg67@gmail.com](mailto:adem.strasbourg67@gmail.com)

[https://www.facebook.com/p/ADEM-Association-des-Dipl%C3%B4més-et-%C3%89tudiants-Maliens-de-France-100075966354883/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/p/ADEM-Association-des-Dipl%C3%B4més-et-%C3%89tudiants-Maliens-de-France-100075966354883/?locale=fr_FR)

**AMED-B(Association des Diplômés et Etudiants Maliens de Besançon).** Son siège social se situe à **Besançon.**

[Contact.aemb@gmail.com](mailto:Contact.aemb@gmail.com)

[https://www.facebook.com/p/Association-des-%C3%A9tudiants-maliens-d%C3%89le-de-France-Aemif-100064768504291/?locale=fr\\_FR](https://www.facebook.com/p/Association-des-%C3%A9tudiants-maliens-d%C3%89le-de-France-Aemif-100064768504291/?locale=fr_FR)

**Association Mali Diatiguiya – Toulouse.** Son siège social se situe à **TOULOUSE.**

[asso.malidiatiguiya@gmail.com](mailto:asso.malidiatiguiya@gmail.com)

<https://www.facebook.com/malidiatiguiya.asso?>

[hc\\_ref=ARTKZEmjAot1i7kuISSiDleqMIA2wdoJ\\_yeO4jaqvTNT05QGKfyPdJ2SeVy1tNWr\\_g8&fref=nf](https://www.facebook.com/malidiatiguiya.asso?hc_ref=ARTKZEmjAot1i7kuISSiDleqMIA2wdoJ_yeO4jaqvTNT05QGKfyPdJ2SeVy1tNWr_g8&fref=nf)

# Ressources

- Campus France (informations pour les étudiants internationaux) : [www.campusfrance.org](http://www.campusfrance.org)
- CAF – Aides au logement : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)
- Santé Psy Étudiant : santé psy étudiant
- Navigo et Imagine R : [www.iledefrance-mobilites.fr](http://www.iledefrance-mobilites.fr)
- Doctolib (prise de rendez-vous médical) : [www.doctolib.fr](http://www.doctolib.fr)
- Comparateur de prix pour billets d'avion : [www.skyscanner.fr](http://www.skyscanner.fr) | [www.kayak.fr](http://www.kayak.fr)
- Site officiel des mutuelles étudiantes (LMDE, etc.) : [www.lmde.fr](http://www.lmde.fr)
- Sites d'annonces pour jobs étudiants : [www.indeed.fr](http://www.indeed.fr) | [www.hellowork.com](http://www.hellowork.com)
- <https://www.fadementalents.org/association/>





**Bonne chance pour  
cette belle aventure  
qui vous attend !**

**Que chaque étape soit  
une réussite !**