

PRÉPARER SON SÉJOUR & S'INSTALLER



Le guide pratique
des doctorants internationaux

2026-2027

BIENVENUE AU SEIN DE L'UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES

Vous allez effectuer votre doctorat dans l'une des Écoles doctorales de l'Université Grenoble Alpes, félicitations ! Le doctorat est une aventure scientifique et humaine qui demande beaucoup d'efforts, de créativité et de persévérance.

Pour les doctorants internationaux, cette aventure s'accompagne de grands changements : en plus de vos travaux de recherche, c'est un nouveau pays qu'il faut découvrir et appréhender !

Afin de ne pas être débordé à votre arrivée, il est nécessaire que vous ayez en tête **les étapes qui constituent votre parcours d'accueil et le rôle des différents interlocuteurs** avec qui vous serez en contact.

Spécialement conçu pour les nouveaux doctorants internationaux inscrits auprès du Collège doctoral de l'UGA, ce guide a pour objectif d'offrir une vue d'ensemble de toutes les étapes qui vous attendent, depuis la phase d'admission par votre École doctorale, jusqu'à votre inscription au niveau du Collège doctoral, qui valide le démarrage de votre doctorat.

Ce guide s'inscrit en complément de la rubrique 'Votre séjour' du portail international de l'UGA, sur laquelle vous trouverez des informations détaillées pour chacun des sujets abordés dans ce guide : international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/.

Pour les aspects concernant le déroulement de votre doctorat, vous pouvez également vous référer au portail dédié de l'Université Grenoble Alpes : doctorat.univ-grenoble-alpes.fr.



CHIFFRES CLÉS

57 000 étudiants

2 900 doctorants

40% de doctorants internationaux

150 nationalités

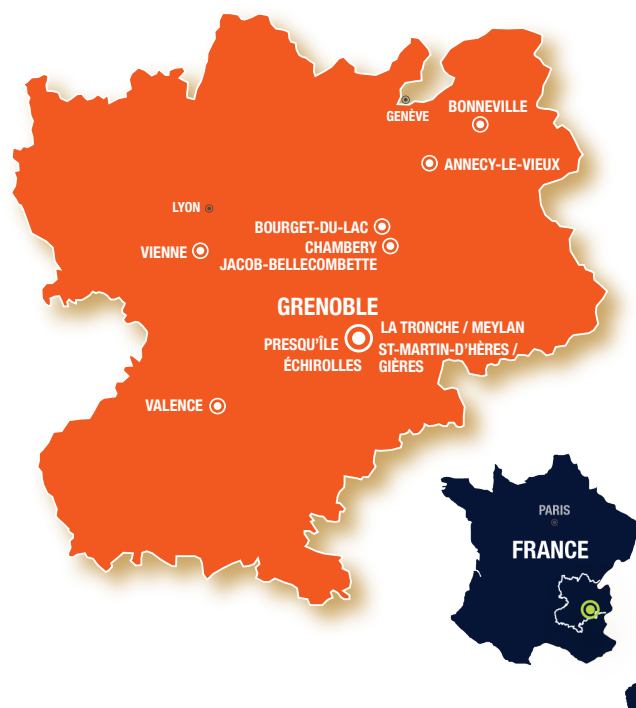
L'UNIVERSITÉ GRENOBLES ALPES

Pôle de recherche d'envergure mondiale au cœur de la région Auvergne-Rhône-Alpes, l'Université Grenoble Alpes jouit d'une notoriété internationale dans de nombreux domaines scientifiques, comme en attestent les classements internationaux, le nombre de «highly cited scientists» ou le nombre de lauréats «European Research Council» (137 depuis 2007).

Le site bénéficie de l'implantation de **grands instruments européens** comme le European Synchrotron Radiation Facility (ESRF), de la présence de **prestigieux organismes de recherche** tels que le CEA, le CNRS, l'Inria, l'Institut Laue Langevin, et de la proximité avec le CERN. L'Université Grenoble Alpes est **au cœur du développement de la métropole Grenoble Alpes et de son écosystème** dynamique basé sur une interaction étroite entre enseignement supérieur, recherche et tissu socio-économique.

Entourés de montagnes, ses campus offrent une qualité de vie et de travail de premier plan. Avec 11 000 étudiants étrangers, 2900 doctorants dont 40% sont internationaux, et 1200 partenaires dans le monde entier, **l'Université Grenoble Alpes est résolument internationale.**

LES PRINCIPAUX SITES DE L'UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES



LE DOCTORAT

En France, le doctorat est une formation à la recherche permettant d'obtenir le plus haut diplôme universitaire. Il se prépare généralement en trois ans, après l'obtention du diplôme national de master ou d'un autre diplôme conférant le grade de master. Le travail de recherche mené sera validé par la rédaction d'un mémoire de thèse, suivi d'une soutenance devant un jury d'enseignants-chercheurs et d'experts de la discipline, permettant d'obtenir le grade de Docteur. En parallèle de vos travaux de recherche, vous devrez également suivre des formations, aussi bien dans votre domaine scientifique que dans des domaines transversaux, liés à l'insertion professionnelle par exemple.

POUR EN SAVOIR +

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr>

LES STATUTS DU DOCTORANT

Le doctorat est à la fois **une formation à la recherche et une expérience professionnelle de recherche**. Du fait de l'existence de plusieurs types de financements (bourse, contrat, fonds propres, etc.) et de modalités de doctorat (plein, cotutelle, CIFRE, etc.), le statut des doctorants oscille entre celui d'un étudiant et celui d'un salarié à part entière.

Il est important de comprendre votre statut, d'une part pour vous permettre d'identifier les bons interlocuteurs en fonction de vos besoins, et d'autre part car certaines des démarches administratives changent en fonction de ce statut (obtention de visa ou affiliation à la Sécurité sociale par exemple).

Pour simplifier, il est possible de distinguer les doctorants en deux statuts :

- Doctorants **avec un contrat de travail français** : doctorants sous contrat doctoral ou CIFRE
- Doctorants **sans contrat de travail français** : doctorants boursiers ou sur financement propre.

LES ACTEURS DU DOCTORAT

Laboratoire, Collège doctoral, organisme de recherche, École doctorale, université... Tous ces acteurs ont des missions et des périmètres d'action différents, et vous serez probablement amenés à échanger avec chacun d'entre eux.

Pour vous aider à y voir plus clair, cette section présente le périmètre d'action de ces différents acteurs par rapport aux doctorants.

STRUCTURATION DE LA RECHERCHE



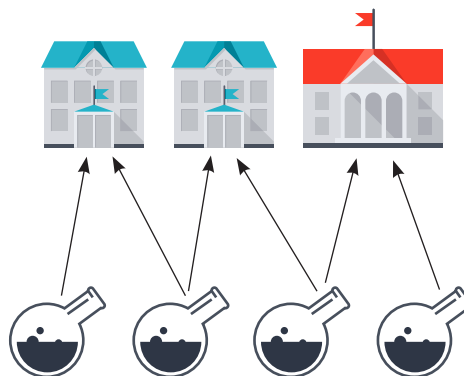
Les **universités et organismes de recherche** :

- Hébergent les laboratoires
- Coordonnent les politiques de recherche
- Sont les employeurs de chercheurs (donc les interlocuteurs privilégiés pour les questions liées aux ressources humaines)
- Délivrent les conventions d'accueil et conventions de séjour de recherche (utilisées notamment pour les demandes de visa)

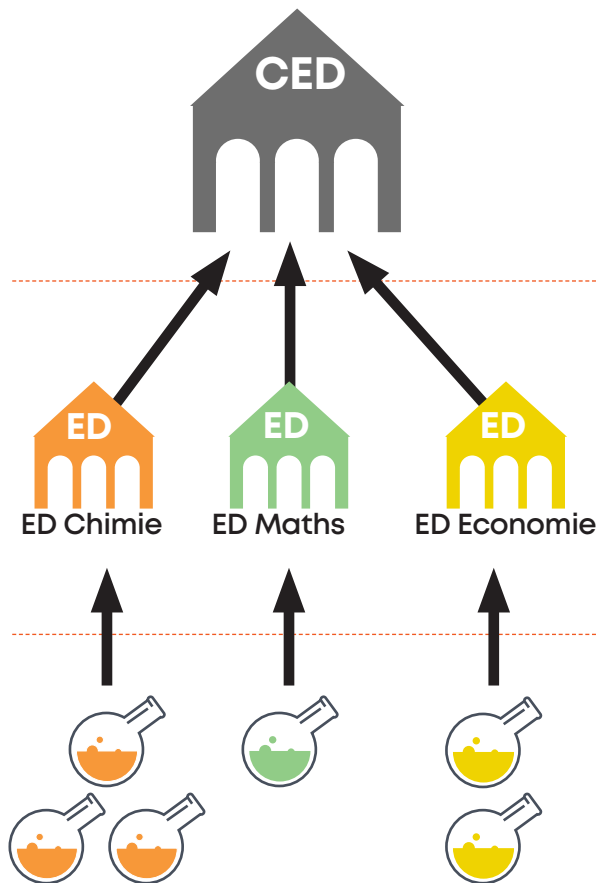
Les **laboratoires/unités de recherche** :



- Lieux de travail regroupant les chercheurs et doctorants autour de problématiques scientifiques partagées, ils sont rattachés administrativement à une ou plusieurs universités, et/ou à un ou plusieurs organismes de recherche.



ACTEURS LIÉS AU DOCTORAT



Le Collège doctoral (CED) qui fédère et harmonise les pratiques des Écoles doctorales :

- Procède à l'inscription (carte d'étudiant)
- Délivre le diplôme de Docteur
- Coordonne l'offre de formation transversale et professionnelle
- Développe les relations avec les entreprises

L'École doctorale (ED), qui regroupe les doctorants autour de grands champs scientifiques (Sciences Juridiques, Chimie, etc.) :

- Valide l'admission
- Est responsable du suivi de la thèse
- Gère l'offre de formation disciplinaire

Le laboratoire, ou unité de recherche, regroupe des chercheurs et doctorants autour d'une ou plusieurs thématiques de recherche.





Préparer votre séjour...

ÉTAPE 01

VOTRE CANDIDATURE A ÉTÉ ACCEPTÉE AU SEIN DE VOTRE UNITÉ DE RECHERCHE

Quelques mois avant...

- 1 Déposer votre candidature auprès de l'École doctorale p. 9
- 2 Prévoir votre budget p. 9
- 3 Rechercher un logement p. 10
- 4 Obtenir un visa p. 11
- 5 Se renseigner sur la couverture santé p. 12

ÉTAPE 02

VOUS ALLEZ BIENTÔT PARTIR

Quelques semaines avant...

- 6 Comment venir et se déplacer p. 15
- 7 Réserver un hébergement temporaire p. 17
- 8 Préparer votre arrivée : checklist et conseils p. 18

ÉTAPE 03

VOUS VENEZ D'ARRIVER

Les premières semaines...

- 9 Accéder à internet p. 21
- 10 Se loger p. 22
- 11 Ouvrir un compte en banque p. 23
- 12 Souscrire une assurance responsabilité civile p. 23
- 13 S'acquitter de la CVEC p. 23
- 14 Finaliser votre inscription p. 23
- 15 Vous affilier à l'assurance maladie et adhérer à une mutuelle p. 24
- 16 Valider votre visa ou demander un titre de séjour p. 26
- 17 Faire garder ou scolariser vos enfants p. 27
- 18 Besoin d'aide ? Vos interlocuteurs p. 28

... à l'Université Grenoble Alpes

ÉTAPE 1

VOTRE CANDIDATURE A ÉTÉ ACCEPTÉE AU SEIN DE VOTRE UNITÉ DE RECHERCHE

CETTE PREMIÈRE ÉTAPE SUPPOSE QUE VOUS AYEZ DÉJÀ :

- Défini votre sujet de thèse
- Obtenu l'accord de votre directeur de thèse et du laboratoire d'accueil
- Défini le financement
- Obtenu un diplôme équivalent au grade de master

Si vous n'avez pas encore réuni ces conditions, rendez-vous sur le portail de l'Université Grenoble Alpes ou sur le site de Campus France.

POUR EN SAVOIR +

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr>

Rubrique Préparer un doctorat

> <https://www.campusfrance.org/fr/chercheurs>

Rubrique Doctorat

DÉPOSER VOTRE CANDIDATURE AUPRÈS DE L'ÉCOLE DOCTORALE

Maintenant que vous avez défini les aspects scientifiques de votre doctorat avec votre directeur de thèse et laboratoire d'accueil, **il faut candidater, afin d'être admis au sein d'une des 13 écoles doctorales de l'UGA.**

Le directeur de l'École doctorale s'assure que les conditions scientifiques, matérielles et financières sont bien réunies pour vous permettre d'effectuer votre thèse dans de bonnes conditions.

Le dossier de candidature et les modalités d'admission varient en fonction de chaque École doctorale, consultez leur site internet pour plus de précisions.

POUR EN SAVOIR +

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr>
Rubrique Collège doctoral > Les Écoles doctorales
Rubrique Préparer un doctorat > S'inscrire

PRÉVOIR VOTRE BUDGET

Avant de partir, il est important d'estimer votre budget. Notez qu'en plus des dépenses récurrentes, beaucoup de frais liés à votre installation sont à prévoir à votre arrivée !

DÉPENSES MENSUELLES

Le logement est la principale source de dépense pour un doctorant et peut constituer jusqu'à 50% du budget mensuel. Comptez entre 250€ et 800€ par mois en fonction du type de logement, auxquels il faut ajouter les charges (eau, électricité, gaz, de 50 à 150€).

Après le logement, l'alimentation est le deuxième poste de dépense, avec environ 250€ par mois. Viennent ensuite les loisirs, les transports, les abonnements internet et téléphone, sans oublier les frais de santé, qui, même s'ils sont bien pris en charge en France, représentent un coût.

DÉPENSES À L'ARRIVÉE

Attention, les dépenses à l'arrivée sont nombreuses et peuvent dépasser 1 000€ : frais d'inscription universitaire, premier mois de loyer, dépôt de garantie pour le logement, souscription aux contrats d'eau, électricité, accès à internet, assurances etc...

FINANCER VOTRE SÉJOUR

Travail

Pour financer vos études, **si vous n'avez pas déjà un contrat de travail dans le cadre de vos recherches doctorales**, vous pouvez exercer une activité à temps partiel, jusqu'à 964 heures par année de validité du titre de séjour, soit 60% de la durée annuelle légale du travail en France.

À SAVOIR

Dans certains cas, le type de visa délivré ne permet pas de travailler en France. Si vous avez un doute, contactez l'International Students & Scholars Office (ISSO). Vous retrouverez les coordonnées de tous vos interlocuteurs à la fin de ce guide, section «Besoin d'aide? Vos interlocuteurs».

À SAVOIR

Les doctorants internationaux peuvent demander à bénéficier d'une aide financière pour le paiement de leur loyer auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales). Mais attention, l'attribution de cette aide dépend de plusieurs critères, dont des critères de ressources financières et de nationalité.

POUR EN SAVOIR +

Liste détaillée des principales dépenses mensuelles et des dépenses à l'arrivée :
> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Budget > Coût de la vie

RECHERCHER UN LOGEMENT

Trouver un logement dans la région n'est pas simple, en particulier à Grenoble, mais les possibilités sont nombreuses. Nous vous conseillons de commencer vos recherches au moins 2 mois avant votre arrivée en France.



LES RÉSIDENCES DU CROUS GRENOBLE ALPES

■ Résidence Internationale Galilée

Cette résidence située en plein coeur de Grenoble est dédiée aux doctorants internationaux.

Elle est accessible tout au long de l'année pour des courts ou longs séjours, mais le nombre de places est limité. Anticipez bien votre demande, particulièrement sur la période août-octobre.

■ Les autres résidences étudiantes

Si vous n'avez pas de financement direct (contrat de travail ou bourse), vous pouvez également faire une demande dans une résidence étudiante du CROUS.

Attention, les demandes des étudiants restent prioritaires et le nombre de places est très limité, mais cela peut être une alternative intéressante sur la période décembre-juillet.

POUR EN SAVOIR +

> <https://www.crous-grenoble.fr/se-loger/>
Rubrique Hébergement courts séjours

LES RÉSIDENCES ÉTUDIANTES PRIVÉES

Proposant des loyers plus élevés que les résidences étudiantes publiques du CROUS, elles offrent néanmoins des avantages, notamment en termes de disponibilité et de services : air conditionné, laverie, salle de sport, etc. Les demandes sont à effectuer directement auprès des résidences.

LE SECTEUR LOCATIF PRIVÉ

L'offre locative du secteur privé est nettement plus importante, mais trouver un logement à distance pour un doctorant international peut s'avérer difficile. Il est généralement préférable dans ce cas de réserver un hébergement temporaire pour quelques semaines et de chercher une fois sur place (voir la section « Réserver un hébergement temporaire » de ce guide).

À SAVOIR

Les hébergements temporaires chez des particuliers réservés sur les plateformes en ligne ne peuvent pas être utilisés comme justificatifs de domicile pour l'ouverture d'un compte en banque en France.

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votresejour-a-l-uga/>
Rubrique Logement > Recherche de logement



OBTENIR UN VISA

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ À GRENOBLE

En vous inscrivant à la base d'accompagnement des chercheurs internationaux de l'International Students & Scholars Office (ISSO), vous pourrez bénéficier gratuitement :

- De conseils personnalisés pour votre recherche de logement
- D'un accès à des prix négociés en résidence hôtelière
- D'offres de locations meublées de propriétaires et résidences privées, à des conditions négociées

Pour vous inscrire :

<https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Encadré «Accompagnement des chercheurs internationaux»

TROUVER UN GARANT

La réglementation française protège les locataires des expulsions, en échange de quoi la quasi-totalité des propriétaires exigent du locataire qu'il présente un garant pour le paiement du loyer.

Un garant est une personne ou un organisme qui s'engage à payer votre loyer à votre place si vous ne pouvez plus assurer le paiement de celui-ci.

Si vous rencontrez des difficultés pour trouver un garant en France (les garants résidant à l'étranger sont rarement acceptés par les propriétaires), d'autres solutions existent, notamment la procédure Visale (gratuite) pour les moins de 31 ans.

> www.visale.fr

> www.campusfrance.org/fr

Rubrique Étudiants > S'organiser > Logement

Excepté pour les ressortissants de l'Espace Économique Européen, de Monaco, d'Andorre et de Suisse, il est nécessaire d'obtenir un visa pour entrer et effectuer un doctorat en France métropolitaine.

POUR SAVOIR SI VOUS AVEZ BESOIN D'UN VISA

> <https://france-visas.gouv.fr>

QUEL TYPE DE VISA DEMANDER ?

• Si vous avez un contrat de travail français, un contrat de travail dans votre pays d'origine, ou une bourse d'un montant au moins équivalent à la rémunération mensuelle minimale des doctorants en France (2300€ brut en 2026, soit environ 1780€ net) :

Vous suivrez la procédure de demande de visa long-séjour « Talent – Chercheur » (ou « Scientifique chercheur » si vous êtes de nationalité algérienne).

• Si vous n'avez pas de contrat de travail et que votre financement est inférieur à la rémunération mensuelle minimale des doctorants en France :

Vous suivrez la procédure de demande de Visa Long-Séjour valant Titre de Séjour (« VLS-TS ») mention « Étudiant ».

CONSTITUER VOTRE DOSSIER

Selon le type de visa demandé, différents documents seront exigés, dont un justificatif de logement en France (qui peut être un logement temporaire).

Pour le visa long-séjour « Talent – Chercheur », il faudra fournir un document appelé « convention d'accueil », qui vous sera délivré par le correspondant ressources humaines de votre laboratoire.

Pour les doctorants sollicitant un visa « Étudiant », en plus de votre attestation d'admission à l'école doctorale, vous devrez justifier de ressources d'au moins 615€ par mois pendant toute la durée de votre visa.

FAMILLE

Si vous venez avec votre conjoint et/ou vos enfants, ils devront solliciter un visa. Il est conseillé de faire leur demande de visa en même temps que la vôtre afin de faciliter la procédure.



SE RENSEIGNER SUR LA COUVERTURE SANTÉ

En France, il est obligatoire pour tous les doctorants internationaux d'avoir une assurance santé. Quelle que soit votre situation, vous trouverez ici toutes les informations utiles pour anticiper vos démarches, et ainsi être couvert dès votre arrivée et durant votre séjour d'études doctorales.

ASSURANCE MALADIE (« SÉCURITÉ SOCIALE »)

■ Vous aurez un contrat de travail français :

Vous serez couvert dès le premier jour de votre contrat de travail par le régime général de l'assurance maladie française.

Cependant l'affiliation n'est pas automatique : vous devrez transmettre un formulaire d'affiliation accompagné de pièces justificatives (dont un acte de naissance si possible daté de moins d'1 an) à votre organisme d'assurance maladie. Le choix de l'organisme dépendra de votre nationalité et du type de votre visa (plus d'informations dans la section «Vous affilier à l'assurance maladie» de ce guide).

Afin d'être couvert dès votre arrivée en France, et avant le début de votre contrat de travail, nous vous conseillons de souscrire une assurance voyage ou une assurance santé privée pour les premières semaines de votre séjour.

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Assurances > Assurance santé

■ Vous n'aurez pas de contrat de travail français :

- Vous êtes ressortissant européen (UE/EEE), suisse, britannique, québécois, des Principautés d'Andorre ou de Monaco:

Avant votre arrivée, vous devez contacter la caisse d'assurance maladie dans votre pays afin d'obtenir, selon votre situation, l'un des documents suivants : une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) ou un formulaire S1, une Global Health Insurance Card (GHIC), ou l'un des formulaires ou attestations spécifiques à votre pays ou Principauté.

Renseignez-vous bien sur la durée de validité de ces documents. Et si vous venez avec une CEAM, vérifiez également la durée pendant laquelle vos frais médicaux seront couverts.

- Vous êtes d'une autre nationalité:

Avant votre arrivée en France, vous devez souscrire une assurance voyage ou une assurance santé privée pour être couvert les premières semaines de votre séjour, en attendant de vous affilier à l'assurance maladie française.

Vous devrez vous affilier à l'assurance maladie française une fois arrivé en France, après votre inscription auprès du Collège doctoral.

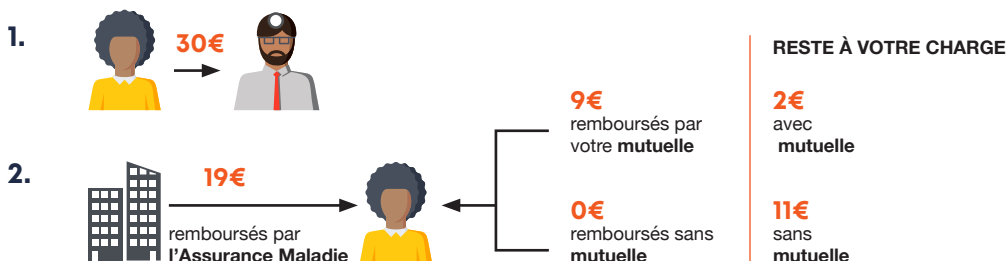


VOTRE CANDIDATURE A ÉTÉ ACCEPTÉE AU SEIN DE VOTRE UNITÉ DE RECHERCHE

PRISE EN CHARGE DES FRAIS MÉDICAUX

L'assurance maladie, ne couvre qu'une partie des frais médicaux, et le taux de remboursement varie en fonction du type de soin. Pour la partie restante, qui n'est pas prise en charge par la Sécurité sociale, nous vous recommandons fortement de souscrire une assurance complémentaire, dite **"complémentaire santé" ou "mutuelle"**, à votre arrivée. Si vous allez avoir un contrat de travail français, et serez salarié de l'université ou d'un organisme de recherche, l'adhésion à la complémentaire santé, appelée alors protection sociale complémentaire (ou PSC Santé) pourra être obligatoire.

EXEMPLE DE PRISE EN CHARGE POUR UNE CONSULTATION CHEZ UN MÉDECIN GÉNÉRALISTE CONVENTIONNÉ



FAMILLE

- Enfants (moins de 18 ans) : Si vous venez en France avec vos enfants, ils devront également posséder une assurance santé. Il est possible de rattacher vos enfants à votre compte d'assurance maladie française : dans ce cas, la procédure s'effectue en même temps que votre affiliation.
 - Conjoint : Si votre conjoint vous accompagne, il devra aussi assurer sa couverture santé. L'affiliation des conjoints auprès d'un des organismes de l'assurance maladie n'est pas toujours possible dès l'arrivée en France. Nous vous conseillons donc de souscrire une assurance santé privée pour les premiers mois du séjour.
- > <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Assurances > Assurance santé

À SAVOIR

Deux autres assurances sont obligatoires et devront être souscrites à votre arrivée en France : les assurances logement et responsabilité civile vie privée.
Plus d'informations dans la section « Vous venez d'arriver » de ce guide.

ASSURANCE RAPATRIEMENT

Nous vous conseillons également, avant votre arrivée en France, de souscrire une assurance rapatriement pour toute la durée de votre séjour, qui permettra de prendre en charge votre rapatriement en cas de maladie grave ou de décès.

Certaines cartes bancaires incluent une assurance rapatriement, renseignez-vous auprès de votre banque avant de partir.

À SAVOIR

Si vous avez besoin de souscrire une assurance santé privée pour les premiers mois de votre séjour, en attendant de procéder à votre affiliation à l'assurance maladie française ou pour votre famille, sachez que vous pouvez bénéficier d'offres négociées auprès d'un assureur partenaire dans le cadre du réseau EURAXESS (en vous inscrivant à la base d'accompagnement des chercheurs internationaux).

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Encadré «Accompagnement des chercheurs internationaux»



ÉTAPE 2

VOUS ALLEZ BIENTÔT PARTIR

COMMENT VENIR ET SE DÉPLACER

DEPUIS PARIS

Les deux aéroports de Paris sont :

- Aéroport de Paris-Charles de Gaulle (CDG) situé au nord-est de Paris,
- Aéroport de Paris-Orly (ORY) situé au sud de Paris.

> www.parisaeroport.fr

Rejoindre la gare "Paris - Gare de Lyon"

Depuis l'aéroport, vous devrez vous rendre à la gare "Paris - Gare de Lyon" pour rejoindre Grenoble ou Valence en TGV (Train Grande Vitesse).

Pour cela, plusieurs possibilités : en bus, RER (train), métro ou taxi.

En bus :

Depuis l'aéroport Paris CDG, prendre le bus 9517 jusqu'à la station 'Saint-Denis Pleyel'.

Prenez ensuite la ligne de métro 14 pour rejoindre la gare 'Paris - Gare de Lyon'.

En RER ou métro :

- Depuis l'aéroport Paris CDG :

RER ligne B jusqu'à la station 'Châtelet-Les Halles', puis RER ligne A jusqu'à la gare 'Paris - Gare de Lyon'.

- Depuis l'aéroport d'Orly :

- métro ligne Orlyval, puis RER ligne B jusqu'à la station 'Châtelet-Les Halles', et enfin RER ligne A jusqu'à la gare 'Paris - Gare de Lyon'.
- ou ligne de métro 14 jusqu'à la gare 'Paris - Gare de Lyon'.

> www.ratp.fr/titres-et-tarifs/billet-aeroport

À SAVOIR

Pour vos déplacements sur Paris, pensez à consulter le site de la RATP : www.ratp.fr

La RATP propose également une application sur smartphone pour calculer vos trajets :

> <https://www.bonjour-ratp.fr/>

En taxi :

En France, les tarifs des taxis sont réglementés, mais assez élevés. Les taxis officiels ont une enseigne lumineuse sur le toit.

Tarif : environ 45€ depuis Paris-Orly, et 56€ depuis Paris CDG.

De Paris-Gare de Lyon à l'Université Grenoble Alpes

Depuis la gare "Paris - Gare de Lyon", les TGV desservent Grenoble en 3h et Valence en 2h30. Il est préférable de réserver son billet à l'avance pour bénéficier de prix avantageux.

> www.sncf-connect.com ou www.trainline.fr

DEPUIS LYON

De l'aéroport de Lyon-St Exupéry à l'Université Grenoble Alpes.

> www.lyonaeroports.com

En bus :

Les compagnies Flixbus et BlaBlaCarBus desservent Grenoble ou Valence.

> www.blablacar.fr/bus

> www.flixbus.fr

En train :

Vous pouvez vous rendre en train à Grenoble ou Valence depuis l'une de ces 3 gares :

Gare de Lyon-St Exupéry (aéroport),
Gare de Lyon-Part-Dieu (centre-ville de Lyon),
Gare de Lyon-Perrache (centre-ville de Lyon).

> www.sncf-connect.com ou www.trainline.fr

DEPUIS GENÈVE

De l'aéroport de Genève à l'Université Grenoble Alpes

> www.gva.ch

En bus :

Les compagnies Flixbus et BlaBlaCarBus desservent Grenoble ou Valence.

> www.blablacar.fr/bus

> www.flixbus.fr

En train :

Depuis l'aéroport de Genève vous devrez vous rendre d'abord à la gare de Genève-Cornavin, pour ensuite prendre un train jusque Grenoble ou Valence.

> www.gva.ch

Rubrique Accès & Transports

> www.sncf-connect.com ou www.trainline.fr

À SAVOIR

Quelques destinations européennes sont aussi desservies par deux autres aéroports locaux : l'aéroport Grenoble Alpes Isère et l'aéroport Chambéry Savoie Mont Blanc, mais ces vols ne sont pas assurés toute l'année.

Plus d'informations sur :

> www.grenoble-airport.com

> www.chambery-airport.com

MOBILITÉ VERTE

Les transports sont à l'origine d'une grande partie des émissions de gaz à effet de serre. Si l'avion reste souvent nécessaire pour des trajets de longues distances, pensez aux trains et bus qui sont une alternative intéressante pour vos déplacements en Europe, de courtes ou de moyennes distances. Par personne et par kilomètre, le train pollue 14 fois moins que l'avion.

VOUS DÉPLACER DANS LA VILLE

Chaque ville possède son propre réseau de transport en commun. À votre arrivée, vous pourrez acheter des tickets à l'unité, à la journée ou pour quelques jours. Il existe aussi des abonnements mensuels ou annuels, qui sont plus avantageux financièrement.

À Grenoble

Le réseau des transports en commun à Grenoble s'appelle M réso. Grenoble et son agglomération disposent d'environ 50 lignes de bus et 5 lignes de tramway.

> www.reso-m.fr

À Valence

Le réseau des transports en commun de Valence et son agglomération s'appelle Citéa.

> www.valenceromansmobilites.fr/



RÉSERVER UN HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

À votre arrivée, si vous n'avez pas encore trouvé de logement définitif, vous pouvez réserver une place à l'auberge de jeunesse, chez un particulier ou à l'hôtel, en appart 'hôtel ou à la résidence Galilée du Crous.

À GRENOBLE

Auberge de jeunesse FUAJ (Fédération Unie des Auberges de Jeunesse)

10 avenue du Grésivaudan - 38 130 Échirolles

+33 (0)4 76 09 33 52

grenoble@hifrance.org

> <https://www.hifrance.org/auberges-de-jeunesse/grenoble-agglomeration/>

Office de tourisme de Grenoble

> www.grenoble-tourisme.com/fr/ou-dormir/

Résidence Galilée du CROUS :

Située au coeur de Grenoble, et desservie par 2 lignes de tramway, la résidence Galilée du CROUS propose quelques hébergements courts séjours, en plus d'hébergements pour longs séjours.

> residence-galilee@crous-grenoble.fr

À VALENCE

Office de tourisme de Valence

> www.valence-romans-tourisme.com/fr/sorganiser/hebergements/tous-les-hebergements/

À SAVOIR

Pour ouvrir un compte bancaire français, il faut présenter un justificatif de domicile en France. Les hébergements temporaires ne permettent pas toujours d'obtenir un tel justificatif.



PRÉPARER VOTRE ARRIVÉE : CHECKLIST & CONSEILS

À NE PAS OUBLIER

- Carte d'identité / passeport en cours de validité.
- Carnet de santé et certificats de vaccination (si disponibles).
- Original de votre extrait d'acte de naissance comportant la filiation (si possible récent, daté de moins d'1 an).
- Original de votre diplôme de master (ou équivalent).
- Permis de conduire, si vous souhaitez utiliser un véhicule en France.
- Adaptateur de prise électrique (les prises en France sont de type C et E/F).

Pour les doctorants ayant un visa « Talent – Chercheur » :

- La « convention d'accueil » délivrée par le service des ressources humaines de votre université ou organisme d'accueil.

Pour les doctorants ayant un visa de long séjour (« VLS-TS ») mention « Étudiant » :

- Lettre d'acceptation signée par le ou la responsable de votre laboratoire, ou la convention «séjour de recherche».
- Justificatif de vos ressources financières (bourse, salaires, etc.).

Pour les ressortissants européens (UE/EEE), suisses, britanniques, québécois, des Principautés d'Andorre ou Monaco:

- Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) ou formulaire S1, Global Health Insurance Card (GHIC), ou le formulaire ou attestation de la caisse d'assurance maladie ou de sécurité sociale de votre pays ou Principauté.

À SAVOIR

Certains documents rédigés dans une langue autre que le français (acte de naissance, permis de conduire, etc.) doivent être traduits par un traducteur assermenté auprès des tribunaux français. Si vous souhaitez effectuer ces traductions avant de partir, vous devez vous adresser à l'ambassade ou au consulat de France de votre pays, afin de légaliser ou apostiller les traductions.

FAMILLE

Si vous venez en famille, pensez aussi à apporter :

- Acte de mariage
- Livret de famille ou extrait d'acte de naissance de chaque membre de la famille
- Carnet de santé et certificats de vaccination pour chaque enfant
- Bulletins scolaires des enfants
- Justificatifs des revenus de la famille durant la dernière année fiscale

Pour les Européens (UE/EEE), et suisses :

- Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) (ou formulaire S1, ou le refus de délivrance du S1, à voir avec votre caisse) délivré par la caisse d'Assurance Maladie de votre pays, et pour chacun des membres de votre famille.

NOS CONSEILS

- Scannez tous vos documents importants et envoyez-les sur votre boîte mail. Emportez également sur vous 2-3 photocopies de ces documents, vous en aurez besoin très rapidement une fois arrivé.
- Si vous prenez l'avion, gardez sur vous tous les documents de cette checklist : ils peuvent vous être demandés à l'arrivée par la police des frontières.
- Pensez à noter les informations essentielles au cas où vous n'auriez pas accès à internet à votre arrivée : adresse de votre logement, numéro de téléphone de l'accueil (pour les résidences), itinéraire entre la gare et le logement avec les numéros de bus ou de tram, contacts au sein de votre établissement, etc.
- Si votre pays utilise une autre monnaie que l'Euro, pensez à changer de l'argent pour vos premières dépenses. Avant de partir, vérifiez les conditions de retrait d'argent à l'étranger avec votre carte, car l'ouverture d'un compte en France peut prendre une à deux semaines (voir la section « ouvrir un compte en banque » de ce guide).
- Si vous ne possédez ni Carte Européenne d'Assurance Maladie, ni Global Health Insurance Card, ni formulaires de la RAMQ ou de vos caisses monégasque ou andorrane, pensez à souscrire une assurance santé privée pour être couvert les premières semaines de votre séjour en France.



ÉTAPE 3
**VOUS VENEZ
D'ARRIVER**

ACCÉDER À INTERNET

De nombreux points d'accès au wifi sont à votre disposition dès votre arrivée :

- Dans les aéroports, les cafés, mais aussi dans certaines zones en centre-ville.
- Dans les restaurants et résidences universitaires.
- Sur les campus universitaires : une fois inscrit à l'université, vous recevrez vos identifiants et mots de passe pour accéder au réseau wifi campus. Si vous avez déjà accès au réseau Eduroam dans votre université d'origine, vous pourrez accéder à ce réseau en France aussi.

À Grenoble, des ordinateurs sont également disponibles en accès libre au sein de l'espace d'accueil MUSE sur le campus, ou dans les bibliothèques de la ville.

À Valence, des ordinateurs en accès libre sont disponibles dans les médiathèques publiques.

Les forfaits mobiles en France incluent tous un accès (quasi) illimité à internet en plus des appels.

Vous avez la possibilité de prendre un abonnement mensuel ou d'acheter dans un premier temps des cartes prépayées.

À SAVOIR

Pensez à vérifier les frais d'itinérance de votre opérateur dans votre pays si vous souhaitez accéder à internet sur votre téléphone à votre arrivée en France.



POUR EN SAVOIR +

Wifi à Valence :

www.valence.fr/ma-ville/ville-connectee/

Ordinateurs en libre accès dans les médiathèques à Valence :

<https://mediatheques.valenceromansagglo.fr/>
Rubrique Services > Espaces numériques

Accès au wifi et à des ordinateurs à Grenoble :

<https://www.solidarites-grenoble.fr/aide/133/957-wifi-a-grenoble.htm#acteurs>



SE LOGER

RECHERCHER UN LOGEMENT SUR PLACE

La recherche d'un logement demande beaucoup d'engagement et de temps : consultez très régulièrement les annonces sur internet et celles des agences immobilières, et n'hésitez pas à demander conseil à votre laboratoire d'accueil.

Lors des visites, pensez à avoir sur vous plusieurs exemplaires de votre dossier, cela vous permettra d'être réactif en cas de coup de cœur !

Vous pouvez également préparer et transmettre votre dossier au propriétaire de manière plus sécurisée en utilisant la plateforme «Dossier facile».

> <https://www.dossierfacile.logement.gouv.fr/>

POUR EN SAVOIR +

Lexique du logement :

<https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Rubrique Logement > Recherche de logement >

Conseils pour votre recherche

Les documents qui peuvent vous être demandés pour la signature du contrat de bail :

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1169

ENTRER DANS VOTRE LOGEMENT

Signer le contrat de location (bail)

Avant de pouvoir entrer dans un logement, le propriétaire et vous-même devrez signer un contrat de location, appelé "bail". Ce contrat, établi en deux exemplaires, définit les conditions de la location en mentionnant le montant du loyer, la surface du logement, la durée du contrat, etc. En même temps que la signature du contrat, vous aurez à régler les différents frais d'entrée dans le logement :

- dépôt de garantie
- frais d'agence (en cas de location via une agence immobilière), et frais d'état des lieux
- premier mois de loyer au pro-rata

POUR EN SAVOIR +

> www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N349

> www.adil38.org (Grenoble)

> <https://adil.dromenet.org/> (Valence)

Assurer votre logement

Tout logement loué doit être assuré par le locataire pour les risques locatifs: incendies, dégâts des eaux et explosions. Attention, cette assurance ne couvre pas nécessairement les biens qui se trouvent dans votre logement, notamment en cas de vol ! Renseignez-vous auprès des banques ou compagnies d'assurances qui proposent des contrats d'assurance de responsabilité locative et multirisques habitation.

Cette attestation vous sera demandée par votre propriétaire ou l'agence avant l'entrée dans les lieux.

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Rubrique Assurances > Assurance habitation

Effectuer l'état des lieux d'entrée

Un état des lieux doit être réalisé systématiquement, en votre présence, pour permettre de faire un point sur l'état du logement, et définir les responsabilités de chacun en cas de litige. À la fin du séjour, il sera comparé à l'état des lieux de sortie. Cette étape intervient en général avant la remise des clefs, mais peut être effectuée le jour même. Si l'état des lieux est réalisé par un professionnel mandaté, il vous sera facturé en partie.

À SAVOIR

Soyez bien attentif et notez toutes les dégradations du logement pendant l'état des lieux d'entrée, et pensez à le relire avant de le signer. Un exemplaire doit vous être remis. Si vous constatez des éléments à modifier ou à ajouter à l'état des lieux, vous avez 10 jours après l'entrée dans le logement pour les signaler par courrier (en recommandé avec accusé de réception), ou par email.

Souscrire les contrats d'eau, électricité, gaz, internet et téléphone

Si l'eau, l'électricité ou le gaz ne sont pas déjà inclus dans les charges de votre loyer (c'est par exemple souvent le cas en résidences étudiantes), vous devez souscrire des contrats auprès des fournisseurs de votre choix, même si vous y avez déjà accès en entrant dans votre logement. L'ouverture de chaque abonnement est facturée (comptez environ 25€ par contrat).

À SAVOIR

Si vous avez besoin d'une aide financière pour le paiement de votre loyer, vous pouvez faire une demande d'aide au logement auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales).

Les demandes se font en ligne, sur le site de la CAF, dès votre installation dans le logement.

L'attribution et le montant de l'aide dépendent de plusieurs critères : ressources financières, situation personnelle et familiale, montant du loyer, type de logement.

Attention, à partir du 1er juillet 2026, il est prévu que les étudiants non-européens ne bénéficient plus de l'aide au logement de la CAF. Les détails de la mise en application de cette nouvelle loi n'étant pas encore connus au moment où nous rédigeons ce guide, nous vous invitons à revérifier les conditions d'éligibilité lors de votre arrivée en France.

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votresejour-a-l-uga/>
Rubrique Logement > Aide au logement - CAF

OUVRIR UN COMPTE EN BANQUE

L'ouverture d'un compte n'est pas obligatoire, mais presque indispensable. Un compte en banque en France permettra le versement de vos éventuels salaires, et facilitera le paiement de vos factures ou abonnements, le versement de vos allocations, ou remboursement de frais médicaux.

Pour ouvrir un compte, vous aurez besoin d'un justificatif de domicile en France. Notez que les hébergements temporaires ne permettent pas toujours d'obtenir un tel justificatif.

Les étapes pour ouvrir un compte dans une banque traditionnelle (avec une agence physique) :

- Choisir une banque.
- Prendre rendez-vous avec un conseiller.
- Constituer votre dossier.

Les pièces habituellement demandées sont :

- une pièce d'identité (carte d'identité ou passeport),
- un justificatif de domicile sur lequel figure votre nom (contrat de location ou bail, attestation de résidence universitaire, facture d'électricité, etc.),
- une carte d'étudiant (facultatif, en cas de tarifs préférentiels accordés aux étudiants).

À SAVOIR

L'ouverture d'un compte est généralement gratuite, mais certains services peuvent être payants (carte bancaire, transferts d'argent, autorisations de découvert, etc). Renseignez-vous bien et pensez à comparer les offres.

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Budget > Banque

S'ACQUITTER DE LA CVEC

La Contribution de Vie Étudiante et de Campus (CVEC) permet de financer des actions visant à améliorer les conditions de vie sur les campus en matière de santé, sport, culture et initiatives étudiantes. Mais attention, la CVEC n'est pas une assurance !

Un justificatif d'acquiescement de la CVEC vous sera demandé afin de finaliser votre inscription auprès du Collège doctoral, sauf si vous effectuez votre doctorat dans le cadre d'une co-tutelle, et ne payez pas de droits d'inscription à l'UGA.

N'hésitez pas à contacter le Collège doctoral en cas de doute.

POUR EN SAVOIR +

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

SOUSCRIRE UNE ASSURANCE RESPONSABILITÉ CIVILE

Il existe trois assurances obligatoires en France : l'assurance santé, l'assurance habitation, et l'assurance responsabilité civile. L'assurance responsabilité civile vie privée permet de couvrir les dégâts que vous pourriez causer involontairement aux autres. Les banques, les mutuelles étudiantes et les compagnies d'assurances proposent toutes des contrats d'assurance de responsabilité civile. Si vous avez souscrit à une assurance «multirisque habitation», elle contient généralement déjà l'assurance responsabilité civile vie privée, vérifiez auprès de votre assureur.

À SAVOIR

Certains laboratoires exigent de souscrire une assurance responsabilité civile avant l'arrivée en France. Sachez qu'il est possible de souscrire cette assurance auprès d'un assureur partenaire dans le cadre du réseau Euraxess, en étant inscrit à la base d'accompagnement des chercheurs internationaux. Pour plus d'informations, contactez le service des ressources humaines de votre université ou organisme d'accueil, ou le service ISSO.

FINALISER VOTRE INSCRIPTION AUPRÈS DU COLLÈGE DOCTORAL

À ce stade, votre École doctorale a validé votre admission ainsi que les aspects pédagogiques de votre candidature, et transmis votre dossier au Collège doctoral.

Le service de scolarité du Collège doctoral vous transmettra par email les modalités d'inscription, afin de la finaliser en ligne ou sur rendez-vous, et de payer les droits d'inscription.

Cette dernière phase validera définitivement le démarrage de votre doctorat.

POUR EN SAVOIR +

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr/preparer-un-doctorat/-s-inscrire-en-doctorat/>

À SAVOIR

Une fois votre inscription effectuée, vous recevrez votre carte d'étudiant (qui atteste de votre statut de doctorant de l'UGA) ainsi que vos codes d'accès pour vous connecter au réseau wifi-campus ou Eduroam.

VOUS AFFILIER À L'ASSURANCE MALADIE ET ADHÉRER À UNE MUTUELLE

L'ASSURANCE MALADIE (« SÉCURITÉ SOCIALE »)

Les procédures d'affiliation diffèrent en fonction de votre situation et de votre nationalité. Si vous avez un doute sur la procédure à suivre, n'hésitez pas à contacter soit votre service des ressources humaines, soit l'International Students & Scholars Office (ISSO).

Vous avez un contrat de travail français

L'affiliation n'est pas automatique. Vous devrez compléter un formulaire de « demande d'ouverture de droits » ou de « demande d'affiliation », joindre toutes les pièces justificatives demandées et l'envoyer à votre organisme d'assurance maladie :

- **Si vous possédez un visa « Talent – Chercheur »** : vous devez envoyer votre demande d'affiliation à la CPAM de Paris (Service SRI/Talents), soit par courrier postal, soit via leur plateforme de dépôt de pièces en ligne.
- **Si votre contrat de travail est d'une durée inférieure à 10 mois, et que vous ne possédez pas de visa « Talent – Chercheur »** : vous devez envoyer votre demande d'affiliation à la CPAM de votre lieu de résidence.
- **Si votre contrat de travail est d'une durée supérieure à 10 mois, et que vous ne possédez pas de visa « Talent – Chercheur »** : vous devez transmettre votre demande d'affiliation à la MGEN de votre lieu de résidence. Rendez-vous directement en agence.

Vous n'avez pas de contrat de travail français

- **Vous êtes étudiant européen (UE/EEE), suisse, britannique ou de la Principauté d'Andorre** : vous possédez une Carte Européenne d'Assurance Maladie ou Global Health Insurance Card valide, ou le formulaire spécifique de votre caisse andorrane de sécurité sociale : vous n'avez pas d'inscription à faire.
Si vous n'avez aucun de ces documents, ou si vous avez un formulaire S1, inscrivez-vous à l'Assurance Maladie française sur <https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>.
- **Vous êtes étudiant de la Principauté de Monaco** : vous devez avoir votre attestation de droits de la caisse de sécurité sociale monégasque et n'avez pas à vous inscrire à l'Assurance Maladie française.
- **Vous êtes étudiant Québécois** : que vous ayez le formulaire spécifique de la RAMQ ou pas, vous devez vous inscrire à l'Assurance Maladie française, soit à l'aide d'un formulaire papier, soit sur <https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/> en fonction de votre situation.

- **Vous êtes d'une autre nationalité, et possédez un visa** : À votre arrivée en France, et juste après votre inscription auprès du Collège doctoral, inscrivez-vous à l'Assurance Maladie française sur le site dédié aux nouveaux étudiants internationaux : <https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>.

Cette inscription est gratuite. Seuls 3 documents sont nécessaires pour commencer votre inscription : passeport, visa et certificat de scolarité (fourni par le Collège doctoral).

FAMILLE

Enfants (moins de 18 ans) : si vous venez accompagné de vos enfants, ceux-ci devront être rattachés à votre compte d'assurance maladie, ou éventuellement celui de votre conjoint s'il vous accompagne en France pour votre séjour. La procédure s'effectue en même temps que votre affiliation, et auprès du même organisme (CPAM, MGEN), via un formulaire de rattachement des enfants mineurs.

Conjoint : les conjoints accompagnants doivent posséder leur propre compte d'assurance maladie. L'organisme d'assurance maladie auquel ils devront s'affilier dépend de leur situation mais aussi de la vôtre.

Plus d'informations sur :

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Assurances > Assurance santé

CONSEIL

Gardez toujours sur vous une attestation de couverture santé que vous pourrez présenter pour toute visite chez le médecin, ou en cas d'accident.

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ OU MUTUELLE

L'assurance maladie « sécurité sociale » ne couvre pas la totalité des frais médicaux. Pour être mieux remboursé, nous vous recommandons fortement de souscrire une « complémentaire santé », aussi appelée « mutuelle ».

Dans certains cas, et notamment si vous avez un contrat de travail français, l'adhésion à un contrat de mutuelle pourra même s'avérer obligatoire. Votre employeur prendra alors en charge 50% du coût de cette complémentaire santé.

- Si vous n'êtes pas salarié en France, sachez que de nombreux assureurs proposent des offres spéciales pour les étudiants. Prenez donc le temps de comparer les différentes offres en fonction de vos besoins.
- Si votre budget est limité, et que vous êtes inscrit à l'assurance maladie française, vous pouvez faire une demande de 'complémentaire santé solidaire' auprès de la CPAM de votre lieu de résidence.
- Si vous avez un contrat de travail français, et êtes salarié de l'université ou d'un organisme de recherche, l'adhésion au contrat de mutuelle de votre employeur sera obligatoire (sauf cas de dispense). Ce nouveau dispositif, mis en place depuis le 1er mai 2026, est appelé protection sociale complémentaire ou PSC Santé, et est géré par la MGEN. Vérifiez votre éligibilité, ainsi que les modalités d'inscription, auprès de votre service des ressources humaines.

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
 Rubrique Assurances > Assurance santé > Assurance maladie et complémentaire santé > Complémentaire santé et mutuelle
 Rubrique Budget > Aides financières > Frais de santé

CENTRES DE SANTÉ SUR LES CAMPUS

À Grenoble, tout doctorant inscrit à l'Université Grenoble Alpes peut consulter gratuitement au service de santé étudiante.

L'équipe de professionnels de santé du service de santé étudiante assure un accueil, des consultations et des actions de prévention tout au long de l'année universitaire.

> <https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr/sante-et-bien-etre/vous-soigner/trouver-un-medecin/a-grenoble-le-service-de-sante-etudiante/>

À Valence, le Centre Santé Jeunes permet également un accès gratuit à des consultations médicales et des actions de médecine préventive.

> <https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr/sante-et-bien-etre/vous-soigner/trouver-un-medecin/a-valence-le-centre-sante-jeunes/>



POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
 Rubrique Assurances > Assurance santé
 Rubrique Au quotidien > Santé
 > CPAM
<https://ameli.fr/>
 > MGEN
www.mgen.fr

VALIDER VOTRE VISA OU DEMANDER UN TITRE DE SÉJOUR

Si vous avez obtenu un visa «Étudiant» ou «Talent - Chercheur», vous allez probablement devoir effectuer des démarches une fois arrivé en France.

Dans la plupart des cas, cela correspond à une validation en ligne du visa, mais vous pouvez également être amené à demander un titre de séjour, voire ne rien avoir à faire.

Cela dépend du type de visa que vous avez obtenu («C» ou «D»), mais également de la mention présente sur ce visa.

Pour savoir quelle démarche s'applique à votre situation, l'UGA met à votre disposition un outil sur le portail international :

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Rubrique Visas et titres de séjour > Vos démarches à l'arrivée en France

À SAVOIR

Si vous devez faire une demande de titre de séjour, tous les documents de votre dossier devront être traduits en français, à l'exception du passeport. La traduction devra être faite par un traducteur agréé auprès d'une Cour d'appel en France. Si la traduction est faite à l'étranger, la signature du traducteur devra être légalisée par le consulat de France.

FAMILLE

- Si vous venez accompagné de votre conjoint ou de vos enfants majeurs (18 ans ou plus), leurs démarches de validation à l'arrivée sont dépendantes de la vôtre : ils ne pourront commencer que lorsque vous aurez terminé vos démarches. Ne tardez pas !
- Les enfants mineurs (<18 ans) peuvent avoir besoin d'un visa pour entrer en France, mais n'ont pas besoin de titre de séjour pendant leur séjour. Si vous envisagez de voyager hors de la France après l'expiration de leur visa, vous devrez solliciter pour vos enfants un Document de Circulation (DCEM). Renseignez-vous auprès de l'équipe d'ISSO.

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Visas et titres de séjour



FAIRE GARDER OU SCOLARISER VOS ENFANTS

GARDE DES ENFANTS

Plusieurs solutions existent pour faire garder vos enfants: crèche, halte-garderie, micro-crèche, assistant(e) maternel(le), garde à domicile...

Votre choix devra se faire sur plusieurs critères : l'âge de votre enfant, le lieu de votre domicile ou de votre travail, vos contraintes horaires, vos besoins (ponctuels ou réguliers), vos ressources financières, etc.

Pour vous renseigner, n'hésitez pas à contacter l'International Students & Scholars Office (ISSO).

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Au quotidien > Famille

Conçu par la CAF, la plateforme Monenfant.fr propose des informations sur la recherche de modes de garde, ainsi que sur les thématiques liées à la petite enfance et la parentalité.

> <https://monenfant.fr/>

À SAVOIR

Grenoble : le Pôle Accueil Petite Enfance

Un pôle unique d'information, de conseil et d'orientation, pour faciliter les démarches des parents dans la recherche d'un mode d'accueil pour leurs enfants. C'est aussi le lieu unique et central pour toute inscription en crèche municipale à Grenoble.

> <https://www.grenoble.fr/716-le-pole-accueil-petite-enfance.htm>

Valence : le Point Info Petite Enfance

Les professionnels de la Petite Enfance vous accueillent, vous conseillent, vous orientent et vous accompagnent dans vos démarches.

> <https://www.valenceromansagglo.fr/pratique/familles/petite-enfance/>

À GRENOBLE : NOUVEAU EN 2026

Une crèche ouvrira ses portes sur le campus de St-Martin-d'Hères à partir du 1er septembre 2026. Les demandes se font en ligne, mais attention, le nombre de places est limité, et déposer une demande de pré-inscription ne garantit pas l'admission.

SCOLARISATION DES ENFANTS

Le système scolaire français

En France, aller à l'école est un droit pour tous. L'instruction est obligatoire pour les enfants âgés de 3 à 16 ans. L'école publique est laïque et gratuite, tandis que les écoles privées sont payantes. C'est en fonction de l'âge de l'enfant que s'organise sa scolarisation et il sera alors accueilli à l'école maternelle, l'école élémentaire, au collège ou au lycée.

Inscription dans un établissement public

- Pour inscrire votre enfant à l'école maternelle ou à l'école élémentaire (dite 'primaire'), vous devez vous adresser à la mairie de la ville ou commune où vous habitez.
- Pour inscrire votre enfant au collège ou au lycée, vous devez prendre rendez-vous avec votre enfant dans le Centre d'Information et d'Orientation (CIO) le plus proche de votre domicile. Votre enfant passera un test de positionnement puis sera redirigé vers la classe correspondant à son niveau.

Inscription dans un établissement privé

Si vous souhaitez inscrire votre enfant dans un établissement privé plutôt que public, vous devez contacter directement l'établissement choisi afin de connaître les modalités et frais d'inscription.

POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>
Rubrique Au quotidien > Famille

Des informations sur l'organisation de la scolarité sont disponibles sous forme de livrets d'accueil bilingues, depuis le site de l'administration française,
> <https://www.service-public.fr/particuliers/vos-droits/F21304>

> www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1866

BESOIN D'AIDE ? VOS INTERLOCUTEURS

Vous allez vivre une expérience de vie et de recherche en France.
Vous trouverez dans cette dernière section des contacts et interlocuteurs privilégiés qui sont là pour faciliter votre intégration.

LES INTERLOCUTEURS DES DOCTORANTS

Votre École doctorale est l'interlocuteur privilégié, quelles que soient les problématiques que vous pouvez rencontrer. N'hésitez pas également à contacter Caroline Skudder, Chargée de Mission « Accueil des Doctorants internationaux ».

BESOIN	CONTACT
Déroulement de votre doctorat, aspects relatifs à votre domaine de recherche	> Direction de thèse > École doctorale
Préparation de votre installation, informations sur vos démarches administratives, questions de vie quotidienne (également pour votre famille accompagnante)	> International Students & Scholars Office (ISSO) (Voir page 29 de ce guide)
Assurance santé ■ Affiliation à la sécurité sociale, délivrance de la carte Vitale, remboursement de soins	> CPAM > MGEN (Voir pages 24 et 25 de ce guide)
Assurance santé, si vous êtes doctorant salarié ■ Protection sociale complémentaire obligatoire (PSC santé) de la MGEN ■ Gestion des arrêts maladie	> CPAM > MGEN (Voir pages 24 et 25 de ce guide) > Service des Ressources Humaines (RH) de votre employeur
Contrat de travail, si vous êtes doctorant salarié ■ Gestion des arrêts maladie, temps de travail, droit aux congés	> Service des Ressources Humaines (RH) de votre employeur
Consultations médicales	> Service de santé étudiante (à Grenoble) > Centre santé jeunes (à Valence) (Voir page 29 de ce guide)
Santé au travail, si vous êtes doctorant salarié ■ Souffrance au travail, aménagement de poste, handicap, etc.	> Médecine du travail > Service des Ressources Humaines (RH) de votre employeur
Situation de mal-être	> Service de santé étudiante (à Grenoble) > Centre santé jeunes (à Valence) (Voir page 29 de ce guide) > Espace d'écoute (bilingue) «Bulles d'air» du Collège doctoral > Service des Ressources Humaines (RH) de votre employeur (uniquement si vous êtes doctorant salarié)
Soutien social : difficultés personnelles, administratives ou financières	> Service social du CROUS Grenoble Alpes (si vous n'êtes pas doctorant salarié) > Service social des personnels (si vous êtes doctorant salarié)
Aménagement lié à une situation de handicap	> Service accueil handicap de l'UGA > Service des Ressources Humaines (RH) de votre employeur (uniquement si vous êtes doctorant salarié)
Cours de Français langue étrangère	> Service des relations internationales du Collège doctoral (avant votre arrivée en France) > PhD Career Center du Collège doctoral (après votre inscription au Collège doctoral)
Développement des compétences Poursuite de carrière	> Direction de thèse > Service Formation et poursuite de carrière du Collège doctoral

INTERNATIONAL STUDENTS & SCHOLARS OFFICE (ISSO) (UGA)

À Grenoble et Valence

L'International Students & Scholars Office (ISSO) est un service d'accueil et d'information dédié aux étudiants, doctorants, chercheurs internationaux et leurs familles.

L'équipe multilingue d'ISSO vous accompagne au moment de votre arrivée et tout au long de votre séjour, pour vos démarches administratives :

- Logement
- Validation de visas et titres de séjour
- Ouverture de compte en banque, sécurité sociale, assurances, CAF, vie pratique
- Scolarisation, modes de garde et intégration des familles

Adresses et horaires d'ouverture des espaces d'accueil ISSO :

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/lieux-de-services-sur-le-campus/international-students-scholars-office/>

DEUX LIEUX INCONTOURNABLES SUR VOS CAMPUS !

À Grenoble : MUSE

MUSE, la Maison universitaire des services à l'étudiant, est située au cœur du campus de St-Martin-d'Hères. Ce bâtiment regroupe une grande partie des services du CROUS Grenoble Alpes et de l'Université Grenoble Alpes (UGA) à destination des étudiants et étudiantes de l'UGA. Vous pourrez notamment y trouver ISSO, le service de santé étudiante, ou le service accueil handicap.

À Valence : la Maison de l'étudiant Drôme Ardèche

La Maison de l'étudiant Drôme Ardèche, située sur la place Latour-Maubourg, regroupe sur un même site différents services et associations dédiés aux étudiants et étudiantes, dont le service ISSO.

Plus d'informations sur :

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Rubrique Vos lieux de service

LES ASSOCIATIONS À DESTINATION DES DOCTORANTS

De nombreuses associations de doctorants existent au sein de l'Université Grenoble Alpes. Dans toutes les disciplines, et avec pour but de fédérer les jeunes chercheurs, elles favorisent l'entraide, le partage d'expérience et la valorisation des travaux de recherche.

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr/>
Rubrique Vie de campus > Associations de doctorants

LES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

Pour faciliter votre intégration, adhérez ou suivez les activités des associations étudiantes qui animent la vie des campus: culturelles, sportives, citoyennes et solidaires... vous en trouverez sûrement une qui correspond à vos centres d'intérêt !

> <https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr/experiences-et-engagements/vous-engager/>

LES ASSOCIATIONS À DESTINATION DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

À Grenoble : l'association IntEGre

IntEGre est une association dynamique d'étudiants grenoblois accueillant les étudiants internationaux au sein de l'Université Grenoble Alpes, et facilitant les échanges culturels par le biais d'activités, sorties, soirées et découvertes du patrimoine local et national.

L'association organise notamment au début de chaque semestre des visites du campus, de la ville ainsi que des week-ends découverte.

> www.integre-grenoble.org

> www.facebook.com/Association.IntEGre

> www.instagram.com/association.integre/

À SAVOIR

Buddy system : dispositif de parrainage

En vous inscrivant au programme de parrainage, vous pourrez être mis en relation avec un étudiant déjà présent à l'UGA, qui pourra vous orienter, vous conseiller et vous guider dans vos premiers pas à Grenoble.

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/internationalisation/>

Rubrique Dispositifs d'intégration

> <https://buddysystem.eu/fr/register>

LA MAISON DE L'INTERNATIONAL DE GRENOBLE

La Maison de l'International est un lieu privilégié d'accueil, d'échanges, d'information, de documentation et d'exposition consacré à l'international, et géré par la Ville de Grenoble. Vous trouverez à la Maison de l'International des renseignements sur les associations internationales présentes à Grenoble.

> <https://www.grenoble.fr/lieu/1388/137-maison-internationale-grenoble.htm>

SERVICES SOCIAUX DU CROUS

En cas de difficultés personnelles ou financières, vous pouvez solliciter un rendez-vous avec une assistante sociale du CROUS. Pour savoir comment prendre rendez-vous, notamment en fonction de votre ville d'études, consultez le site du CROUS Grenoble Alpes.

> <https://www.crous-grenoble.fr/contacts/social-et-accompagnement/>

À Grenoble, le service social du CROUS assure également des permanences à la Maison du doctorat.

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr/pendant-la-these/social-et-lutte-contre-les-comportements-inappropriés/permanence-assistance-sociale-du-crous-grenoble-alpes-a-la-maison-du-doctorat--1004044.kjsp>

SERVICE SOCIAL DES PERSONNELS DE L'UGA

Si vous êtes employé par l'UGA, vous pouvez bénéficier de l'accompagnement d'un travailleur social du service social des personnels.

Consultez l'intranet des personnels de votre établissement pour en savoir plus.

> <https://www.univ-grenoble-alpes.fr/personnel-de-l-universite/consulter-l-intranet-des-personnels/>

> assistantes-sociales-personnels@univ-grenoble-alpes.fr

LUTTE CONTRE LE HARCELEMENT, LES DISCRIMINATIONS, LES VIOLENCES SEXUELLES ET SEXISTES (UGA)

L'Université Grenoble Alpes s'engage à prévenir et sanctionner les violences sexistes et sexuelles et toutes les formes de discriminations et de harcèlement.

Parmi les mesures mises en place, un dispositif de signalement est accessible à tous les doctorants et doctorantes de l'UGA :

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/>

Rubrique Au quotidien > Aide et soutien

LE SERVICE ACCUEIL HANDICAP (UGA)

Le service accueil handicap de l'Université Grenoble Alpes a pour mission d'assurer aux étudiants et doctorants en situation de handicap l'accès à la formation universitaire et la participation à la vie étudiante. Il accompagne ainsi dans leurs études tous les doctorants qui sont confrontés à des difficultés liées à la maladie ou au handicap, permanent ou temporaire.

Pour les doctorants de Grenoble et Valence

> <https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr/votre-situation/etudiant-en-situation-de-handicap/>

CENTRES DE SANTÉ

Les étudiants et doctorants peuvent consulter des médecins, infirmiers ou psychologues, sans avance de frais, au sein du service de santé étudiante ou centre santé jeunes.

À Grenoble

Service de santé étudiante (UGA)

> <https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr/sante-et-bien-etre/vous-soigner/trouver-un-medecin/a-grenoble-le-service-de-sante-etudiante/>

À Valence

Centre Santé Jeunes (UGA et Ville de Valence)

> <https://etudiant.univ-grenoble-alpes.fr/sante-et-bien-etre/vous-soigner/trouver-un-medecin/a-valence-le-centre-sante-jeunes/>

MEDECINE DU TRAVAIL POUR LES PERSONNELS DE L'UGA

Si vous êtes employé par l'UGA, vous pouvez contacter le service de médecine du travail pour toute question liée à votre santé dans le cadre professionnel, sur votre poste de travail.

Consultez l'intranet des personnels de votre établissement pour en savoir plus.

> <https://www.univ-grenoble-alpes.fr/personnel-de-l-universite/consulter-l-intranet-des-personnels/>

> medecine-du-travail@univ-grenoble-alpes.fr

LES NUMÉROS D'URGENCE ET SANTÉ

- Toutes urgences France & Europe : 112
- Urgences médicales SAMU : 15
- Police : 17
- Pompiers : 18
- Urgences pour personnes sourdes et malentendantes : 114 (par SMS)
- Centre antipoison : 04 72 11 69 11
- Gardes du campus de St Martin d'Hères/Gières (sécurité) : 04 76 82 82 82
- Centre Hospitalier Universitaire (CHU) de Grenoble : 04 76 76 75 75
- Centre Hospitalier de Valence : 04 75 75 75 75

PHARMACIES DE GARDE

- www.servigardes.fr ou 0825 74 20 30 (0,15€/min)

MEDECINE DE GARDE

- Consultez la carte des lieux de soins disponibles sur le site Santé.fr, et contactez le lieu de soins choisi : <https://www.sante.fr/carte-des-lieux-de-soins>
- Ou contactez directement le Service d'accès aux soins (SAS) en appelant le 15.

ACRONYMES UTILES

ADIJ : Association Départementale Information et Initiative Jeunesse
BU : Bibliothèque Universitaire
CAF : Caisse d'Allocations Familiales
CDD : Contrat à Durée Déterminée
CDI : Contrat à Durée Indéterminée
CEAM : Carte Européenne d'Assurance Maladie
CED : Collège Doctoral
CHU : Centre Hospitalier Universitaire
CM : Cours Magistral
CSS : Complémentaire Santé Solidaire
CPAM : Caisse Primaire d'Assurance Maladie
CROUS : Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires
CUEF : Centre Universitaire d'Études Françaises
CVEC : Contribution Vie Étudiante et de Campus
DSDA : Département Sciences Drôme-Ardèche
ECTS : European Credit Transfer System
EEE : Espace Économique Européen
EVE : Espace Vie Étudiante
FLE : Français Langue Étrangère
GEG : Gaz Electricité de Grenoble
GHIC : Global Health Insurance Card
ISSO : International Students and Scholars Office
LMD : Licence, Master, Doctorat
MGEN : Mutuelle Générale de l'Éducation Nationale
MUSE : Maison Universitaire des Services à l'Étudiant
RAMQ : Régie Assurance Maladie du Québec
RATP : Régie Autonome des Transports Parisiens
RH : Ressources Humaines
RIB : Relevé d'Identité Bancaire
RU : Restaurant Universitaire
SAH : Service Accueil Handicap
SNCF : Société Nationale des Chemins de Fer
SUAPS : Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives
TCF : Test de Connaissance du Français
TGV : Train Grande Vitesse
UE : Union Européenne
UFR : Unité de Formation et de Recherche
VLS-TS : Visa Long Séjour valant Titre de Séjour

[HTTPS://INTERNATIONAL.UNIV-GRENOBLE-ALPES.FR/
VOTRE-SEJOUR-A-L-UGA/](https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/)

Guide édité par l'Université Grenoble Alpes.

Production : Direction générale déléguée aux Relations Internationales, Direction de l'accueil des publics internationaux et du rayonnement / Service Accueil International - ISSO

Conception graphique : Service Image - Direction de la communication Université Grenoble Alpes

Crédits photos : Communauté Université Grenoble Alpes / Utopik photo et Alexis Chezière, CROUS / Armelle Dubois et Vianney Tisseau.

Juin 2026

Contact : isso@univ-grenoble-alpes.fr