



---

# PRÉPARER SON SÉJOUR & S'INSTALLER

Le guide pratique  
des doctorants internationaux

---

# BIENVENUE AU SEIN DE L'UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES

Vous allez effectuer votre doctorat dans l'un des laboratoires de recherche 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 doctorants internationaux**, ce guide a pour objectif d'offrir une vue d'ensemble de toutes les étapes qui vous attendent, depuis l'acceptation de votre candidature par votre unité de recherche jusqu'à votre inscription administrative au Collège doctoral, qui valide administrativement le démarrage de votre doctorat.

Ce guide s'inscrit en complément **du portail internet** dédié aux publics internationaux, sur lequel vous trouverez dans la section «Doctorant» des informations détaillées sur les aspects vie pratique présentés dans ce guide : [international.univ-grenoble-alpes.fr/fr/doctorant/](http://international.univ-grenoble-alpes.fr/fr/doctorant/).

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](http://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr).



## CHIFFRES CLÉS

62 000 étudiants

3200 doctorants

47% de doctorants internationaux

180 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».

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. Grenoble est classée 5<sup>e</sup> ville la plus innovante du monde (Forbes 2013).

Entourés de montagnes, ses campus offrent une qualité de vie et de travail de premier plan. Avec 9 000 étudiants étrangers et la visite annuelle de plus de 8 000 chercheurs issus du 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.

**INTERNATIONAL.UNIV-GRENOBLE-ALPES.FR**

Rubrique Faire un doctorat > Choisir son doctorat

**DOCTORAT.UNIV-GRENOBLE-ALPES.FR**

Rubrique Pendant la thèse > La formation durant la thèse

## 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 sans financement

## 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



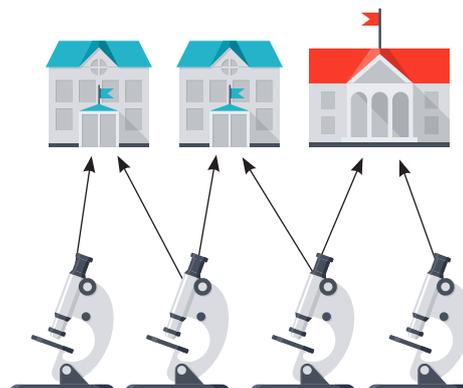
Les **universités et organismes de recherche** :

- Hébergent les laboratoires
- Coordonnent les politiques de recherche
- Sont les employeurs de chercheurs (donc les interlocuteurs privilégiés pour les questions liées aux ressources humaines)
- Établissent les conventions d'accueil

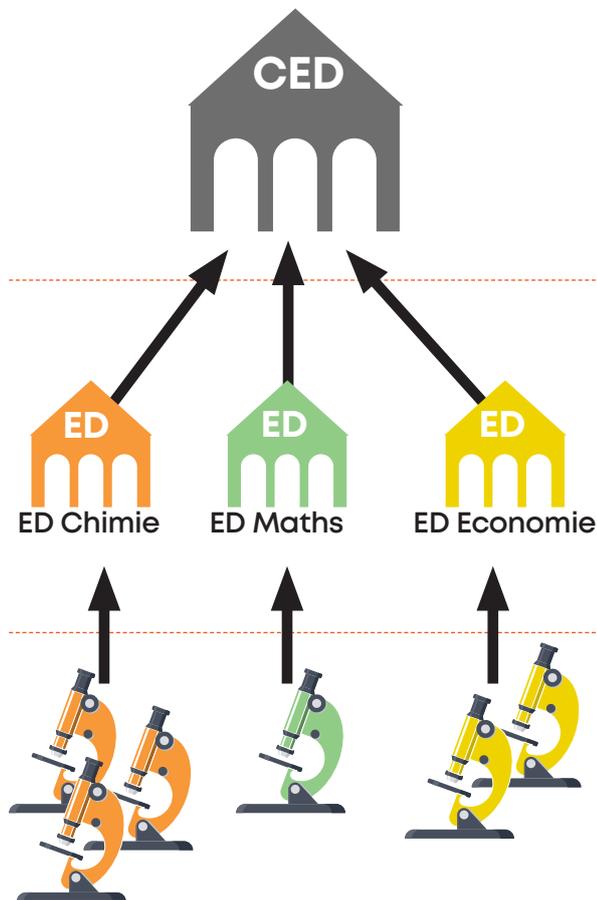


Les **laboratoires/unités de recherche** :

- 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 administrative (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.) :**

- Regroupe les laboratoires autour d'une thématique
- Valide l'inscription pédagogique
- 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 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
- Obtenu un 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 **faire valider votre candidature par l'École doctorale**.

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 varient en fonction de chaque École doctorale, consultez leur portail internet pour plus de précisions.

### POUR EN SAVOIR +

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Collège doctoral > Les Ecoles doctorales

## 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 210€ et 600€ par mois en fonction du type de logement, auxquels il faut ajouter les charges (eau, électricité, gaz, de 30 à 60€).

Après le logement, l'alimentation est le deuxième poste de dépense, avec environ 300€ 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 an, 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 le Service Accueil International – ISSO (voir la section « Besoin d'aide? Vos interlocuteurs » de ce guide).

#### À SAVOIR

Les doctorants internationaux peuvent bénéficier d'une aide financière de l'état français pour leur loyer, versée par la Caisse d'Allocations Familiales (CAF). Attention, son versement et le montant varie, notamment en fonction de vos ressources.

### POUR EN SAVOIR +

Liste détaillée des principales dépenses mensuelles et des dépenses à l'arrivée :  
> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Vie Pratique > Gérer son argent

# 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 UNIVERSITAIRES PUBLIQUES CROUS

C'est de loin le type d'hébergement le plus économique, mais attention, il présente quelques contraintes :

- Le nombre de places est limité : anticipez bien votre demande et déposez votre dossier le plus tôt possible, particulièrement si vous venez pendant la période de rentrée universitaire.
- Ce type d'hébergement n'est pas adapté si vous venez en couple ou avec vos enfants.
- L'attribution d'un logement se fait sur dossier, notamment sur critère de ressources financières. Effectuer une demande ne garantit donc pas l'obtention d'une chambre !

### Comment demander un logement dans une résidence universitaire du CROUS ?

Que vous veniez pour un court ou long séjour, vous devez déposer votre demande en complétant le formulaire « hébergement doctorant » auprès des services du CROUS.

> <http://www.crous-grenoble.fr/demanderunlogement/logement-etudiant-international>

Si vous êtes boursier du gouvernement français géré par Campus France

Adressez-vous directement à votre espace Campus France qui traitera votre demande en liaison avec le « pôle logement » du CROUS.

### POUR EN SAVOIR +

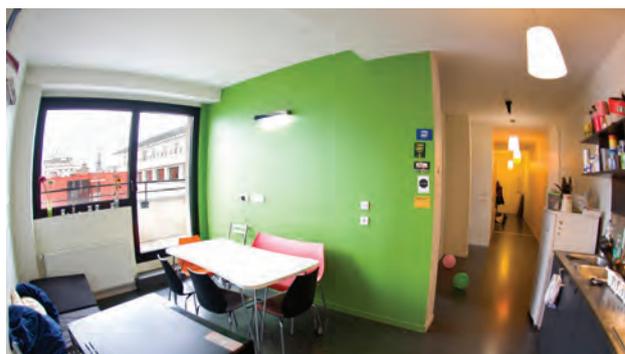
> <http://www.crous-grenoble.fr/demanderunlogement/>

## 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 compliqué. 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).

### Rechercher un logement

- **Via le portail national de logements étudiants LoKaviZ** : ce site internet référence les offres pour la location des appartements du secteur privé, les colocations et chambres chez l'habitant. Une inscription sera nécessaire pour obtenir les contacts des offres. [www.lokaviz.fr](http://www.lokaviz.fr)
- **Via des agences immobilières** : elles proposent un vaste choix de logements et servent d'intermédiaire entre les propriétaires et les locataires tout au long de la location, mais leur service est payant (frais d'agence). A Grenoble, le montant de ces « frais d'agence » est au maximum de 10€/m<sup>2</sup>, auquel il faut ajouter 3€/ m<sup>2</sup> pour les frais d'état des lieux d'entrée.
- **Via un particulier** : certains propriétaires gèrent directement la location de leurs biens. Dans ce cas, pas de frais d'agence, mais attention, cette solution n'offre pas le même cadre ou les mêmes garanties qu'une agence immobilière.
- **Via des sites internet spécialisés dans les colocations.**
- **Via des résidences étudiantes privées.**
- **Via l'Association Départementale Information Initiative Jeunesse (ADIJ) de Grenoble**, qui publie des annonces de particuliers. [www.info-jeunes.fr](http://www.info-jeunes.fr)



## 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.

## 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 fiscalement domiciliée en France qui s'engage à payer votre loyer à votre place si vous ne pouvez plus assurer le paiement de celui-ci.

Pour les doctorants internationaux qui peuvent rencontrer des difficultés pour trouver un garant en France, d'autres solutions existent, notamment la procédure Visale.

- > [www.visale.fr](http://www.visale.fr)
- > [www.campusfrance.org/fr](http://www.campusfrance.org/fr)  
Rubrique étudiants > S'organiser > Logement

## ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ À GRENOBLE, AVEC LE SERVICE ACCUEIL INTERNATIONAL – ISSO

En vous inscrivant à notre « base de chercheurs invités ISSO Euraxess », vous pourrez bénéficier :

- Conseils personnalisés pour votre recherche de logement
- Accès à des prix négociés en résidence hôtelière
- Offres de locations meublées de propriétaires privés, à des conditions négociées

Pour vous inscrire :

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

Sur la page d'accueil « doctorant », section « A savoir – Euraxess »

## OBTENIR UN VISA

Excepté pour les ressortissants de l'Espace Économique Européen, de Monaco, Andorre et de Suisse, il est nécessaire d'obtenir un visa pour entrer et étudier 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 ou de votre pays d'origine**, vous suivrez la procédure de demande de visa

**Si vous n'avez pas de contrat de travail français**, 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 les doctorants ayant un contrat de travail français**, il faudra présenter le document appelé « convention d'accueil ». Ce document vous est délivré par le service des ressources humaines de votre université ou organisme de recherche.

**Pour les doctorants sollicitant un visa étudiant**, en plus de votre admission, plusieurs aspects de votre dossier seront examinés par le consulat, dont la preuve de ressources suffisantes. Un montant d'au moins 615€ par mois pendant la durée de votre visa sera exigé.

## FAMILLE

Si vous êtes marié et que 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, les frais de santé sont globalement bien pris en charge par le système d'assurance maladie. **L'affiliation à l'assurance maladie est obligatoire** pour les séjours de plus de 3 mois, sauf s'il existe un accord bilatéral entre la France et votre pays d'origine.

C'est le cas de tous les états membres de l'Union Européenne, de l'Espace Économique Européen, de la Suisse et du Québec : des démarches sont alors à entreprendre **avant votre arrivée en France**.

### VOTRE ORGANISME D'ASSURANCE MALADIE (« SÉCURITÉ SOCIALE »)

Il existe deux organismes d'assurance maladie pour les doctorants : la CPAM et la MGEN. Selon votre statut, vous devrez peut-être vous affilier à l'un ou l'autre. Les deux organismes garantissent les mêmes taux de remboursement.

- **Vous avez un contrat de travail français** : vous serez couvert dès la 1<sup>re</sup> heure travaillée par le régime général de l'assurance maladie (« Sécurité sociale »). La cotisation à l'assurance maladie sera prélevée automatiquement sur votre salaire. Cependant **l'affiliation n'est pas automatique** : vous devrez procéder à votre inscription soit auprès de la CPAM, soit auprès de la MGEN. Consultez la section « Vous affilier à l'assurance maladie » de ce guide pour en savoir plus. Nous vous conseillons également de souscrire une assurance santé privée afin d'être couvert pour les premiers temps de votre séjour, entre votre arrivée et le début de votre contrat de travail.
- **Vous n'avez pas de contrat de travail** : vous êtes ressortissant européen (UE/EEE) ou suisse : avant votre arrivée, vous devez obtenir la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) auprès de la caisse d'assurance maladie de votre pays. Elle doit être valide pendant toute la durée de votre séjour en France.

- **Vous êtes québécois** : vous devez vous munir d'une attestation de la Régie de l'Assurance Maladie du Québec (RAMQ) avant votre arrivée en France.

#### POUR EN SAVOIR +

> <https://ramq.gouv.qc.ca/>  
Rubrique Citoyens > Absence du Québec

- **Vous êtes d'une autre nationalité** : après votre arrivée en France et votre inscription administrative à l'université, vous devrez obligatoirement vous affilier à la Sécurité sociale française via le site internet dédié aux étudiants internationaux : <https://etudiant-etranger.ameli.fr/> Cette inscription est gratuite, mais peut prendre plusieurs semaines.

Pour être couvert dès votre arrivée en France et pour les premières semaines de votre séjour, nous vous conseillons de souscrire à une assurance privée avant votre départ.

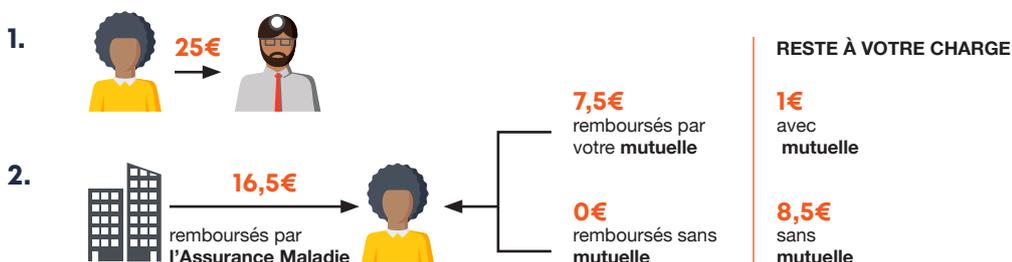
#### POUR EN SAVOIR +

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

# 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 et de son importance. 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.



### 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 : 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>  
Rubrique Santé > Santé des familles

### À SAVOIR

Deux autres assurances sont obligatoires et devront être souscrites à votre arrivée en France : les assurances logement et responsabilité civile.

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 la Sécurité sociale 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 sur la base de chercheurs invités, via le portail ISSO).

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/fr/doctorant/>  
Section À savoir-Euraxess



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 situé au sud de Paris.

> [www.parisaeroport.fr](http://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, trois possibilités : en bus, en RER (train) ou en taxi.

#### En bus :

Depuis l'aéroport Paris CDG

- 'Roissybus'

> <https://www.parisaeroport.fr/passagers/acces/paris-charles-de-gaulle/transports-en-commun/roissybus>

- Le 'Bus Direct Paris Aéroport'

> [www.lebusdirect.com](http://www.lebusdirect.com)

Depuis l'aéroport d'Orly

- 'Orlybus'

> [://www.parisaeroport.fr/passagers/acces/paris-orly/transports-en-commun/orlybus](http://www.parisaeroport.fr/passagers/acces/paris-orly/transports-en-commun/orlybus)

- Le 'Bus Direct Paris Aéroport'

> [www.lebusdirect.com](http://www.lebusdirect.com)

#### En RER :

- Depuis l'aéroport Paris-CDG, RER ligne B jusqu'à la station Châtelet-Les Halles, puis ligne A.
- Depuis l'aéroport d'Orly, Orlyval, puis RER ligne B jusqu'à la station Châtelet-Les Halles, et enfin ligne A.

> [www.ratp.fr/titres-et-tarifs/billet-aeroport](http://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](http://www.ratp.fr)

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

> [www.ratp.fr/apps/application-ratp](http://www.ratp.fr/apps/application-ratp)

#### 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 35€ depuis Paris-Orly, et 55€ 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.oui.sncf](http://www.oui.sncf) ou [www.trainline.fr](http://www.trainline.fr)

## DEPUIS LYON

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

> [www.lyonaeroports.com](http://www.lyonaeroports.com)

#### En bus :

Les bus de la compagnie Blablabus desservent directement Grenoble ou Valence.

> <https://www.blablacar.fr/bus>

#### 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.oui.sncf](http://www.oui.sncf) ou [www.trainline.fr](http://www.trainline.fr)

## DEPUIS GENÈVE

Depuis l'aéroport de Genève, des navettes en bus assurent des liaisons directes jusqu'à Grenoble, et des trains desservent Valence..

> [www.gva.ch](http://www.gva.ch)

Genève-Grenoble

> <https://www.blablacar.fr/bus>

### 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](http://www.grenoble-airport.com)

> [www.chambery-airport.com](http://www.chambery-airport.com)

### 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 la TAG. Grenoble et son agglomération disposent de 45 lignes de bus et 5 lignes de tramway.

> [www.tag.fr](http://www.tag.fr)

#### À Valence

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

> [www.vrd-mobilites.fr](http://www.vrd-mobilites.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)

Adhésion obligatoire à l'association HI (Hostelling international) : [www.hihostels.com](http://www.hihostels.com)

10 avenue du Grésivaudan - 38 130 Échirolles

+33 (0)4 76 09 33 52

[grenoble@hifrance.org](mailto:grenoble@hifrance.org)

> [www.hifrance.org/auberge-de-jeunesse/grenoble-agglomeration.html](http://www.hifrance.org/auberge-de-jeunesse/grenoble-agglomeration.html)

Office de tourisme de Grenoble

> [www.grenoble-tourisme.com/fr/ou-dormir/](http://www.grenoble-tourisme.com/fr/ou-dormir/)

Résidence hôtelière Galilée du CROUS : située au coeur de Grenoble, et desservie par 2 lignes de tramway, la résidence Galilée du CROUS propose des hébergements accompagnés de prestations hôtelières.

> <http://www.crous-grenoble.fr/demanderunlogement/logement-enseignants-chercheurs-doctorant/>

### À VALENCE

Office de tourisme de Valence

> [www.valence-romans-tourisme.com/fr/sorganiser/hebergements/tous-les-hebergements/](http://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.
- Carnet de santé et certificats de vaccination (si disponibles).
- Original de votre extrait d'acte de naissance comportant la filiation, accompagné d'une traduction en français (voir note "À savoir" ci-dessous).
- Original de votre diplôme de master (ou équivalent)
- Permis de conduire, si vous souhaitez utiliser un véhicule en France.
- Adaptateur de prise électrique.

### Pour les doctorants ayant un visa « passeport talent » mention « chercheur » :

- L'original de la « convention d'accueil » délivré 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 directeur de votre laboratoire
- Justificatif de vos ressources financières (bourse, salaires, etc.)

### Pour les Européens (UE/EEE), Suisse et Québécois :

- Carte Européenne d'Assurance Maladie-CEAM ou formulaire de la Régie de l'Assurance Maladie du Québec-RAMQ.

## À SAVOIR

Tous les 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 documents traduits.

## FAMILLE

Si vous venez en famille, pensez aussi à apporter :

- Acte de mariage
- Livret de famille ou extraits d'acte de naissance de chaque membre de la famille
- Carnet de santé et certificats de vaccination pour chaque enfant (vaccinations obligatoires pour les enfants gardés/ scolarisés : diphtérie, tétanos, poliomyélite)
- Bulletins scolaires des enfants
- Justificatifs des revenus de la famille durant la dernière année fiscale

### Pour les Européens (UE/EEE), et Suisse :

- Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) de chacun des membres de votre famille.
- Formulaire S1, ou le refus de délivrance du S1 par la caisse d'Assurance Maladie de votre pays d'origine, pour chaque membre 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 des 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 étudiantes), 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 formulaire RAMQ, pensez à souscrire une assurance santé privée pour être couvert les premières semaines de votre séjour en France.



The background features a series of overlapping triangles in various colors: dark blue, light green, light blue, orange, yellow, and grey. These triangles are set against a white background with a halftone dot pattern that varies in density across the page.

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 : votre université vous remettra au moment de votre inscription vos identifiants et mots de passe pour accéder au réseau wifi sur les campus.

À **Grenoble**, sur le campus, des ordinateurs sont également disponibles en accès libre à l'espace iCampus – Welcome center.

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

### À SAVOIR

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



### POUR EN SAVOIR +

<https://international.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Vie pratique > Communiquer

#### Wifi à Grenoble :

[www.grenoble.fr/demarche/464/659-le-wifi-a-grenoble.htm](http://www.grenoble.fr/demarche/464/659-le-wifi-a-grenoble.htm)

#### Wifi à Valence :

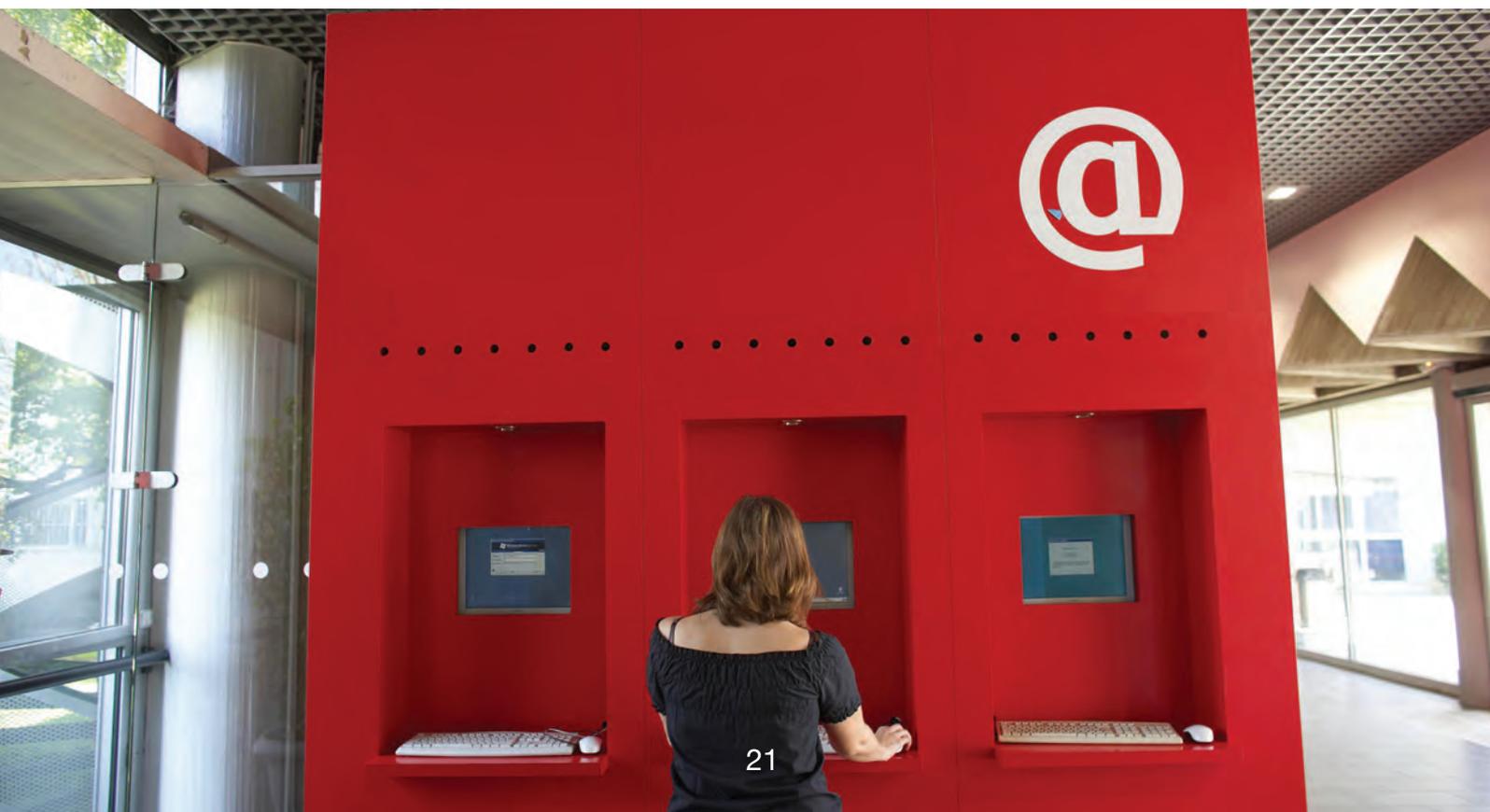
[www.valence.fr/fr/re-decouvrir-la-ville/valence-en-films/actions-pour-le-numerique/bornes-wifi.html](http://www.valence.fr/fr/re-decouvrir-la-ville/valence-en-films/actions-pour-le-numerique/bornes-wifi.html)

#### Ordinateurs en libre accès à l'espace iCampus – Welcome center :

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

#### Ordinateurs en libre accès dans les médiathèques à Valence :

<http://mediatheques.valenceromansagglo.fr/espacesnumeriques>



# 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 coeur !

Consultez la section «Rechercher un logement» de ce guide pour obtenir plus d'informations sur la recherche d'un logement dans le secteur privé.

### POUR EN SAVOIR +

Lexique du logement :  
[https://international.univ-grenoble-alpes.fr/Rubrique Logement > Lexique du logement](https://international.univ-grenoble-alpes.fr/Rubrique%20Logement%20%3E%20Lexique%20du%20logement)

Les documents qui peuvent vous être demandés pour la signature du contrat de bail :  
[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1169](http://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 Effectuer l'état des lieux d'entrée

### POUR EN SAVOIR +

> [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N349](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N349)  
> [www.adil38.org](http://www.adil38.org)

### Assurer votre logement

Tout logement loué doit être assuré par le locataire pour les risques locatifs: incendies, dégâts des eaux ou 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, mutuelles étudiantes ou compagnies d'assurances, qui proposent des contrats d'assurance de responsabilité locative et multirisques.

Cette attestation vous sera demandée par votre propriétaire ou l'agence.

## Effectuer l'état des lieux

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 chaque partie 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 à 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 (à envoyer en recommandé avec accusé de réception).

## 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 universitaires), vous devez souscrire des contrats auprès des fournisseurs de votre choix, même si vous y avez déjà accès en entrant dans votre logement.

### POUR EN SAVOIR +

> [https://international.univ-grenoble-alpes.fr/Rubrique Logement > Hébergement Long séjour > Secteur Locatif Privé Rubrique Vie pratique > Communiquer](https://international.univ-grenoble-alpes.fr/Rubrique%20Logement%20%3E%20H%C3%A9bergement%20Long%20s%C3%A9jour%20%3E%20Secteur%20Locatif%20Priv%C3%A9%20%3E%20Rubrique%20Vie%20pratique%20%3E%20Communiquer)

### À SAVOIR

Pour tout séjour de plus de 3 mois, les doctorants peuvent faire une demande d'aide au logement (appelée APL ou ALS) auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales). Cette aide est destinée aux personnes à ressources modestes. Elle est calculée en fonction du type de logement, du loyer, des ressources et de la situation personnelle du doctorant. La demande se fait en ligne, sur le site internet de la CAF. Avant de faire la demande, effectuez une simulation pour connaître le montant potentiel de vos droits. Attention, les visas portant la mention «dispense temporaire de carte de séjour» ne permettent pas de bénéficier des aides au logement.

> [https://international.univ-grenoble-alpes.fr/Rubrique Logement > Aides au logement](https://international.univ-grenoble-alpes.fr/Rubrique%20Logement%20%3E%20Aides%20au%20logement)

> Pour faire une simulation de vos droits, sur le site de la CAF : <http://www.caf.fr/allocataires/mes-services-en-ligne/faire-une-simulation>

## OUVRIRE UN COMPTE EN BANQUE

L'ouverture d'un compte en banque français est presque indispensable (bien que non obligatoire), car il permet le versement des salaires et le remboursement des frais de santé, qui ne peuvent être versés que sur un compte français. 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 votre compte en banque :

- Choisir une banque : vérifiez si votre banque dans votre pays n'a pas un partenariat avec une banque française, ou si votre établissement n'a pas conclu un partenariat privilégié.
- 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 !

### POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Vie pratique > Gérer son argent

## S'ACQUITTER DE LA CVEC

Sauf si votre doctorat est effectué dans le cadre d'une co-tutelle prévoyant une exonération des frais d'inscription, vous devrez obtenir un justificatif d'acquiescement de la CVEC avant de pouvoir finaliser votre inscription au Collège doctoral. La Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC) finance l'offre de services à l'étudiant en matière de santé, sports, culture et initiatives étudiantes. **Mais attention, la CVEC n'est pas une assurance !**

### POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Étudier > S'inscrire à l'université

## 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. Elle est notamment demandée pour finaliser votre inscription administrative à l'université. 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, 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 sur la «base de chercheurs invités - ISSO». Pour plus d'informations, contactez le service des ressources humaines de votre université ou organisme d'accueil, ou le service ISSO.

## FINALISER VOTRE INSCRIPTION

À ce stade, le directeur de votre École doctorale a validé les aspects pédagogiques de votre candidature et transmis votre dossier au Collège doctoral. Le Collège doctoral vous contactera par email pour fixer un rendez-vous et procéder à votre inscription administrative, dernière étape validant définitivement le démarrage de votre doctorat. Au moment de l'inscription, vous aurez à payer les droits d'inscription. Vous obtiendrez alors votre carte d'étudiant qui atteste de votre statut de doctorant de l'Université Grenoble Alpes.

### À SAVOIR

Une fois votre inscription effectuée, vous recevrez vos accès pour vous connecter au réseau wifi-campus.

# VOUS AFFILIER À L'ASSURANCE MALADIE

## L'ASSURANCE MALADIE (« SÉCURITÉ SOCIALE »)

Les procédures d'affiliation diffèrent en fonction de votre statut 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 le Service Accueil International - 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 « passeport talent » :** vous devez envoyer votre dossier à la CPAM de Paris, SRI/Talents, 75948 Paris Cedex 19. C'est aussi la CPAM de Paris qui sera votre interlocuteur pour toutes vos demandes de remboursement.
- **Si votre contrat de travail est d'une durée inférieure à 10 mois, et que vous ne possédez pas de visa « passeport talent » :** 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 « passeport talent » :** 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 ressortissant européen (UE/EEE), ou suisse :** vous devez posséder une Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) valide pendant toute la durée de votre séjour. Si vous n'avez pas de Carte Européenne d'Assurance Maladie, ou dès que celle-ci arrivera à expiration, vous devrez vous inscrire sur le site dédié aux étudiants internationaux de l'Assurance Maladie CPAM : <https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>.
- **Vous êtes québécois :** vous devez posséder le formulaire RAMQ permettant d'être couvert pendant votre séjour d'études en France. Si ce n'est pas le cas, contactez la RAMQ.
- **Vous êtes d'une autre nationalité :** juste après votre inscription administrative à l'université, vous devrez vous inscrire sur le site dédié aux étudiants internationaux de l'Assurance Maladie CPAM > <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 le portail web ISSO : > <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/>  
Rubrique Famille > Santé des familles

## 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 ».

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 vous êtes inscrit à la Sécurité sociale française, et que votre budget est limité, vous pouvez faire une demande de Complémentaire Santé Solidaire auprès de la CPAM de votre lieu de résidence.

Plusieurs critères seront pris en compte, dont vos ressources financières, et son coût est entre 0€ etc 30€. Vous saurez si votre demande est acceptée dans les 2 mois suivant le dépôt du dossier complet.



### À SAVOIR

À Grenoble, tout doctorant inscrit dans l'un des établissements de la l'Université Grenoble Alpes peut consulter gratuitement un médecin généraliste (et certains spécialistes) aux Centres de Santé Universitaires.

Leurs équipes assurent un accueil, des consultations et des actions de prévention tout au long de l'année universitaire.

> <https://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr/>

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

> <http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/vie-etudiante/sante/centre-de-sante-jeunes-de-valence/>

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Santé > Soins médicaux

### POUR EN SAVOIR +

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

Rubrique Santé

> CPAM

<https://ameli.fr/>

> MGEN

[www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)

# VALIDER VOTRE VISA OU DEMANDER UN TITRE DE SÉJOUR

La procédure à suivre à l'arrivée dépend de votre type de visa :

- **Si votre visa porte la mention «dispense temporaire de carte de séjour** : vous n'avez aucune démarche à effectuer.
- **Si votre visa porte la mention «carte de séjour à solliciter» ou «C. SEJ A SOLLIC»**: vous devez effectuer une première demande de titre de séjour auprès de la préfecture de votre lieu de résidence dès votre arrivée.

**Si votre visa porte la mention «étudiant» ou «Passeport talent Chercheur»** : vous devez valider votre visa en ligne. Dans les 3 mois suivant votre arrivée en France, dès que vous avez une adresse stable, rendez-vous sur le site internet de la Direction Générale des Étrangers en France :  
><https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr>

Une fois la procédure complétée et la taxe de séjour payée, vous recevrez une confirmation par email, que vous devrez conserver tout au long de votre séjour, en cas de voyage notamment.

## POUR EN SAVOIR +

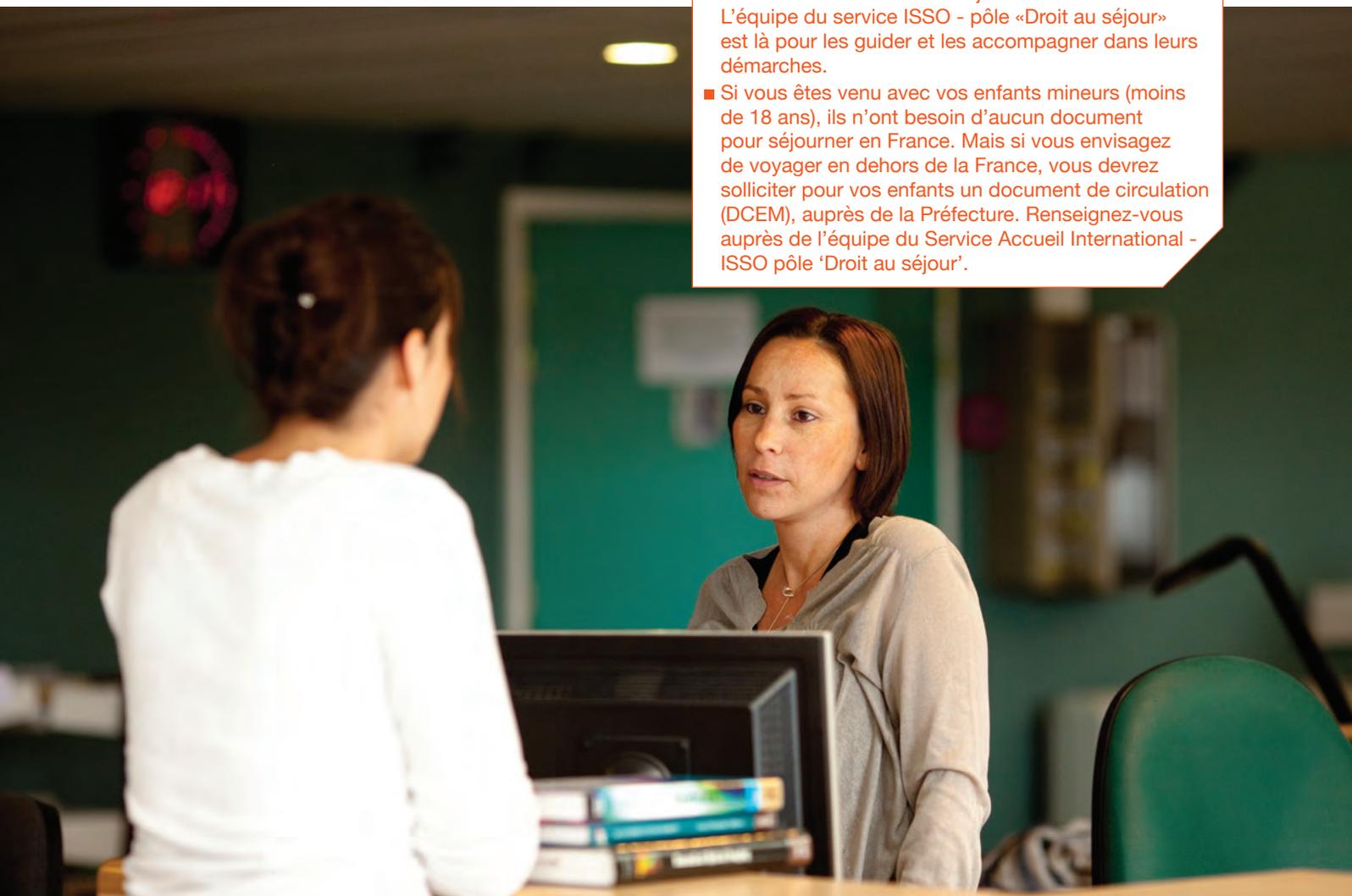
> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/>  
Rubrique Visas - Titres de séjours > Première demande ou renouvellement de titre de séjour

## POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/>  
Rubrique Visas - Titres de séjours > Validation de visa

## FAMILLE

- Si vous êtes venu avec votre conjoint, ou avec vos enfants majeurs (18 ans ou plus) : en fonction du visa obtenu et le vôtre, ils devront soit le valider en ligne, soit demander un titre de séjour à l'arrivée. L'équipe du service ISSO - pôle «Droit au séjour» est là pour les guider et les accompagner dans leurs démarches.
- Si vous êtes venu avec vos enfants mineurs (moins de 18 ans), ils n'ont besoin d'aucun document pour séjourner en France. Mais si vous envisagez de voyager en dehors de la France, vous devrez solliciter pour vos enfants un document de circulation (DCEM), auprès de la Préfecture. Renseignez-vous auprès de l'équipe du Service Accueil International - ISSO pôle 'Droit au 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 le Service Accueil International - ISSO

#### POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/>  
Rubrique Famille > Garde des enfants

> [www.mon-enfant.fr](http://www.mon-enfant.fr)  
Rubrique Les modes d'accueil de la petite enfance

> L'application « CAF – Mon enfant », gratuite et disponible sous Android et IOS, pour vous aider dans votre recherche de mode de garde.

#### 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.

> <https://www.grenoble.fr/lieu/1390/137-pole-accueil-petiteenfance.htm>

##### Valence :

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

> <https://www.valenceromansagglo.fr/fr/au-quotidien/familles/petite-enfance-1.html>

### 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.

#### Procédures d'inscription :

- Pour toute inscription 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 toute inscription 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.

#### POUR EN SAVOIR +

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/>  
Rubrique Famille > Scolarité des enfants

Des informations sur l'organisation de la scolarité sont disponibles sous forme de livrets d'accueil bilingues, depuis le site de l'administration française, page 'École primaire (maternelle ou élémentaire) pour un élève venant de l'étranger'

> [www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1866](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1866)

## BESOIN D'AIDE ? VOS INTERLOCUTEURS

Vous avez quitté votre pays, votre famille et vos amis pour vivre une nouvelle expérience dans un pays étranger, et effectuer un travail de recherche qui peut être très accaparant. Sachez que vous n'êtes pas seul ! Vous trouverez dans cette dernière section des contacts et interlocuteurs privilégiés qui sont là pour faciliter votre intégration.

### LES INTERLOCUTEURS DES DOCTORANTS

Pour toutes les questions d'ordre pédagogique, votre inscription au Collège doctoral, les cours, ou les examens, n'hésitez pas à contacter le personnel administratif de votre École doctorale.

BESOIN	CONTACT
Questions concernant votre domaine de recherche et/ ou le déroulement de votre doctorat	Directeur de thèse, votre interlocuteur principal
Validation de votre candidature en thèse <ul style="list-style-type: none"><li>■ Rapports de suivi de thèse, validation du jury</li><li>■ Formations</li></ul>	École doctorale
Inscription administrative (carte d'étudiant) <ul style="list-style-type: none"><li>■ Organisation de la soutenance</li><li>■ Délivrance du diplôme de Docteur</li></ul>	Collège doctoral
<b>Pour les doctorants possédant un contrat doctoral</b> <ul style="list-style-type: none"><li>■ Questions sur les congés, inscription à la sécurité sociale, arrêts maladie, temps de travail, etc.</li></ul>	Ressources Humaines de votre université ou de votre organisme de recherche
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Accompagnement pour les démarches d'installation et les questions de vie quotidienne.</li><li>■ Accompagnement et informations pour la scolarisation et la garde des enfants</li></ul>	Service Accueil International - ISSO
Affiliation à la sécurité sociale <ul style="list-style-type: none"><li>■ Délivrance de la carte vitale</li><li>■ Remboursements de soins, gestion des arrêts maladie</li></ul>	CPAM, MGEN
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Consultations gratuites de médecins généralistes et spécialistes</li><li>■ Gestion du stress, situations de mal-être</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Centre de santé universitaire (Grenoble)</li><li>■ Centre santé jeunes (Valence)</li></ul>
Difficultés personnelles, administratives, financières	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Service social du CROUS</li></ul>

## LES ESPACES D'ACCUEIL

### À Grenoble et Valence

#### ISSO – International Students & Scholars Office

Le Service Accueil International - 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

#### **GRENOBLE**

##### ICAMPUS – WELCOME CENTER

1 025 avenue centrale - Domaine universitaire  
38 402 St Martin d'Hères  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h  
isso@univ-grenoble-alpes.fr  
Pôle logement doctorant :  
scholarhousing@univ-grenoble-alpes.fr

#### **VALENCE**

Accueil sur 2 sites :

- Maison de l'étudiant Drôme Ardèche
- Site Briffaut, DSDA

Jours et horaires de présence : consultez la rubrique «Espaces d'accueil» de notre portail

isso-valence@univ-grenoble-alpes.fr

> <http://international.univ-grenoble-alpes.fr>  
Rubrique Contact

## CENTRES DE SANTÉ POUR LES ÉTUDIANTS ET DOCTORANTS

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

### À Grenoble

#### Centres de santé universitaires

> <https://centre-sante.univ-grenoble-alpes.fr/>

### À Valence

#### Centre de Santé Jeunes

> <http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/vie-etudiante/sante/centre-de-sante-jeunes-de-valence/>

## LE SERVICE ACCUEIL HANDICAP

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

Résidence Les Taillées, bâtiment B - 271 rue de la Houille Blanche  
Domaine universitaire de St Martin d'Hères/Gières  
> <http://handicap.univ-grenoble-alpes.fr>

## SERVICES SOCIAUX DU CROUS

En cas de difficultés personnelles ou financières, vous pouvez prendre RDV avec un assistant social du CROUS, directement en ligne via le portail «Mes RDV Étudiant», ou en contactant le service social du CROUS de votre ville d'études.

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

> <http://www.crous-grenoble.fr/aidessociales/contact/>

## HARCÈLEMENT ET DISCRIMINATION

Des dispositifs de lutte contre le harcèlement et les discriminations existent dans de nombreux établissements.

Pour trouver le bon contact, consultez la rubrique 'Harcèlement pendant le doctorat' du site du Collège doctoral :

> <https://doctorat.univ-grenoble-alpes.fr> >rubrique pendant la thèse

## 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 Pendant la thèse

## 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.

IntEGre propose également un programme de parrainage : une fois inscrit, vous pourrez être mis en relation avec un étudiant bénévole déjà présent à Grenoble, facilitera votre intégration.

> [www.integre-grenoble.org](http://www.integre-grenoble.org)  
> Facebook « Association IntEGre »

D'autres associations à destination des étudiants internationaux existent aussi au sein de Grenoble INP, Sciences Po et l'ENSAG.

> <https://international.univ-grenoble-alpes.fr/>  
Rubrique Culture et loisirs

### À Valence : l'association Inter'Val ESN

Inter'Val ESN est une association étudiante dédiée à l'accueil et l'intégration des étudiants étrangers à Valence. Elle organise des sorties, des visites culturelles, des événements, des journées ou week-end d'activités. Il est également possible d'adhérer à un programme de parrainage et d'être mis en relation avec un étudiant français.

> Facebook « association inter'Val Valence »  
> <https://valence.esnfrance.org/>

## 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 !

### À Grenoble

> <https://eve-grenoble.fr/plateforme-alveole/annuaire-des-associations>  
> <https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/fr/menu-principal/activites/vie-associative/>

### À Valence

> <http://www.etudierendromeardeche.fr/fr/vie-etudiante/vie-associative>

## 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.

> [www.grenoble.fr/98-maison-de-l-international.htm](http://www.grenoble.fr/98-maison-de-l-international.htm)

## 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](http://www.servigardes.fr) ou 0825 74 20 30  
(0,15€/min)

## MEDECINE DE GARDE A GRENOBLE

- SOS Médecin 24/7 : 36 24 (0,12€/min)  
[sosmedecins-grenoble.fr/](http://sosmedecins-grenoble.fr/)
- Médecin 7sur7 : 04 76 86 59 00  
> [www.medecins7sur7.fr](http://www.medecins7sur7.fr)
- Maison Médicale de Garde, site de l'Hôpital Couple Enfant (sous le porche de l'hôpital civil)  
[www.chu-grenoble.fr/content/nouveaux-horaires-pour-maison-medicale-de-garde-grenoble-la-tronche](http://www.chu-grenoble.fr/content/nouveaux-horaires-pour-maison-medicale-de-garde-grenoble-la-tronche)

## MEDECINE DE GARDE A VALENCE

- Maison Médicale de Garde, à l'hôpital de Valence : 04 75 75 75 75  
[www.ch-valence.fr/services/maison-medicale-de-garde](http://www.ch-valence.fr/services/maison-medicale-de-garde)

## 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
- ECTS** : European Credit Transfer System
- EEE** : Espace Économique Européen
- EVE** : Espace Vie Étudiante
- FLE** : Français Langue Étrangère
- GEG** : Gaz Electricité de Grenoble
- ISSO** : International Students and Scholars Office
- LMD** : Licence, Master, Doctorat
- LMDE** : La Mutuelle Des Étudiants
- 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
- SMERRA** : Société Mutualiste des Étudiants de la Région Rhône-Alpes
- SNCF** : Société Nationale des Chemins de Fer
- SUAPS** : Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives
- TAG** : Transport de l'Agglomération Grenobloise
- 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

[HTTP://INTERNATIONAL.UNIV-GRENOBLE-ALPES.FR](http://international.univ-grenoble-alpes.fr)

Guide édité par l'Université Grenoble Alpes.

Production : Direction générale déléguée "Développement international et territorial", Direction mobilité, / 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 2020

Contact : [isso@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:isso@univ-grenoble-alpes.fr)