



Kit de mobilité

Partir en mobilité est synonyme de préparation. Ce kit regroupe « les essentiels » pour faciliter ton organisation

PASSEPORT / VISA

Tu es ressortissant.e européen.ne : tu dois être en possession d'une **carte d'identité** ou d'un passeport en cours de validité.

Tu es ressortissant.e non-européen.ne : tu dois te renseigner sur les formalités d'entrée (ambassade)

Tu es citoyen.ne non-français.e : veille à ce que ton titre de séjour te permette de rester plus de 3 mois dans le pays d'accueil (ou faire une demande de visa) et que la date de fin de validité de ton titre de séjour français soit postérieure à ta date de retour.

❗ Être en possession d'un passeport valide au moins 6 mois après la date de retour prévu pour ta mobilité.

❗ Toujours faire des photocopies de ton passeport et de ton visa et les conserver à un endroit différent de celui où tu gardes tes papiers.



Attention : les délais de traitement de dossier peuvent être longs, il faut donc t'y prendre bien à l'avance !

Bonnes adresses :

- * France diplomatie « [service aux citoyens](#) »
- * Site internet des ambassades ou consulats étrangers en France
- * France diplomatie « [Réflexe Ariane](#) »
- * Le [Registre des Français Établis à l'Étranger](#)

IMPORTANT



ASSURANCE / COUVERTURE SOCIALE

Tu devras faire une demande de **Carte Européenne d'Assurance Maladie** auprès de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM). La carte étudiante internationale (CEI ou ISIC) est une carte reconnue à l'international (134 pays). Cette carte est gratuite. La demande peut être formulée en ligne, directement sur ton compte Ameli. Le délai d'envoi de la carte est généralement de 2 semaines (plus d'infos dans les bonnes adresses)

Séjour hors-Europe : tu devras te renseigner directement auprès de la CPAM (complémentaire santé internationale pour les frais non remboursés).

Pour le Québec : un protocole d'entente existe entre les gouvernements français et québécois (formulaire SE 401-Q-106). Tu peux te rendre sur le site France Diplomatie ou encore sur le site de l'Institut Pasteur.

❗ Assure-toi donc d'être bien couvert par ton assurance avant ton départ. La plupart des universités étrangères exigent une attestation d'assurance sur place afin de procéder à l'inscription.

❗ Conditions de santé particulière : nous te conseillons d'en informer ton université d'accueil.

Bonnes adresses :

- * Le site AMELI « [études à l'étranger](#) »
- * La [protection sociale internationale](#)
- * Institut Pasteur rubrique « [Préparer mon voyage](#) »
- * France diplomatie rubrique « [Conseils aux voyageurs](#) » et « [Conseils par pays/destination](#) »



LE LOGEMENT



Tu devras prévoir assez d'argent pour payer au minimum un mois de loyer d'avance ainsi qu'une caution qui s'élève souvent à un mois de loyer.

! Préfère la colocation à la location d'un studio, en effet cela revient toujours moins cher et c'est le meilleur moyen de rencontrer du monde.

! N'envoie jamais d'argent à qui que ce soit avant d'avoir visité un logement et veille à ne jamais signer un contrat que tu n'es pas sûr de comprendre en totalité.

Bonnes adresses :

* Pages Facebook des services des relations internationales, groupes d'entraide Erasmus, ancien.ne.s étudiant.e.s parti.e.s dans la même ville, etc.

* Londres : [London Homestay](#) l'une des plus grandes agences d'hébergement en familles d'accueil pour étudiant.e.s internationaux/ales et stagiaires au Royaume-Uni. [London Stay Uk](#) propose plusieurs formules (Basic, Premium & Stage) leur service est payant. Service complet : logement, aide à la recherche d'un travail/stage, cours d'anglais et assistance.

* Mexique : [Integrate Mexico](#) organisation qui accompagne les étudiant.e.s d'échanges internationaux. Propose des logements avec d'autres étudiant.e.s, l'accueil à l'aéroport et l'organisation d'événements et de visites.

* Chili (Santiago) : [House & Flats](#) une entreprise qui accompagne ces client.e.s à trouver un logement

* Europe : [Uniplaces](#), [Student Mundial](#)

* Monde : [Housing Anywhere](#)



Surtout, attention aux **arnaques** !

LA VIE QUOTIDIENNE

Transport

Les frais de transport varient d'un pays à un autre mais aussi d'une ville à une autre (comme c'est le cas en France), renseigne-toi auprès de ton établissement d'accueil sur la solution la plus adéquate pour ton séjour (abonnements, réductions étudiantes). Dans certains cas, le service des Relations Internationales de ton établissement d'accueil aura prévu de t'accompagner pendant ces démarches.

Banque

Il est recommandé d'ouvrir un compte en banque dans ton pays d'accueil, en particulier pour les séjours de plus de 3 mois et les séjours hors Europe (loyer et dépenses quotidiennes) pour éviter des taux très élevés de frais bancaires. Attention cependant à ne pas fermer ton compte en banque français pour autant car aucune bourse ne pourra être versée directement sur un compte étranger.





LE BUDGET

Une mobilité revient généralement plus chère qu'une année universitaire classique. Même si le niveau de vie est équivalent ou plus bas qu'en France, tu seras amené.e à faire plus de dépenses qu'à l'ordinaire en matière de transport, sorties ou loisirs, de démarches administratives et de santé. Il est normal de vouloir profiter d'être loin de chez soi pour voir le plus de choses possible.

! Il est important de prévoir un budget précis pour toute la durée de la mobilité afin de ne pas te retrouver sans ressources au milieu de l'année. Renseigne-toi donc sur le coût de la vie dans ton pays d'accueil sur des forums ou auprès des ancien.ne.s étudiant.e.s parti.e.s au même endroit.

! Renseigne-toi également sur les aides financières et les bourses pour lesquelles tu es éligible, cela peut t'apporter une aide non-négligeable.

Bonne adresse :

Tu peux te rendre sur le site [ReadyToGo](https://www.readytogo.fr/) où tu trouveras certainement des informations très utiles sur ta destination ! (Formalités, coût de la vie, logement, transport, bons plans, etc.) Tu peux également y trouver des témoignages et trouver des outils pour préparer ton voyage.

LA PREPARATION LINGUISTIQUE

Il est conseillé de se préparer à l'immersion linguistique. Si tu es sélectionné.e pour partir dans le cadre du programme Erasmus+, tu devras passer un test linguistique sur la plateforme OLS Online Linguistic Support (obligatoire pour le paiement de la bourse).

? Remise à niveau, atelier de discussion, etc., au Centre de Ressources en Langues (CRL) de ton Campus.

? Certains guides touristiques proposent des livrets de phrases courantes.

? Se renseigner auprès des professeurs de langues ou des élèves parti.e.s en mobilité avant toi, sur les mœurs du pays peut être bienvenu.

LA SANTE

! Pense à mettre à jour tes vaccins et te renseigner sur les vaccins requis.

! Certains médicaments de première nécessité (dans la limite autorisée par le pays d'accueil) seront plus difficilement accessibles. Pense à en apporter en cas de besoin (attention certains médicaments sont interdits d'entrée au Japon)

! Pense à prendre l'intégralité d'une prescription et son ordonnance si un traitement médical est en cours (anti-allergènes, contraceptif, lentilles de contact, etc.)





LE CHOC CULTUREL

Le choc culturel est plus ou moins ressenti selon les personnes, la destination et le contexte. Pour te préparer au mieux à ton immersion dans un autre pays, tu peux te renseigner sur les pratiques, les croyances et la culture locale afin de pouvoir apprécier pleinement ton séjour et éviter les malentendus. Pour ce qui est de ton adaptation, l'intégration se fait progressivement et elle n'est pas linéaire.

Le séjour ne sera pas toujours reçu comme une grande aventure et avoir le mal du pays de temps en temps est normal. Entrer en contact avec un groupe d'expatrié.e.s peut être un bon soutien. Il ne faut pas s'isoler et rester sur une mauvaise expérience, se rapprocher des étudiant.e.s locaux.ales peut aussi permettre de mieux connaître leur culture et dissiper les incompréhensions. De la même manière, tu vas peut-être constater que tu vois ta propre culture différemment après le séjour. C'est le « reverse culture choc ».



Ces phénomènes sont complètement normaux et ne devraient en aucun cas te décourager de partir en mobilité. C'est cette ouverture d'esprit qui rend l'expérience d'autant plus enrichissante.

Tu peux préparer ta mobilité en participant au module de communication interculturelle proposé dans le cadre d'une candidature au [Label International](#)



LA SECURITE

Comme en France, quelques précautions sont à prendre pour rester en sécurité :

- ❗ Évite les lieux qui ont la réputation d'être dangereux, surtout la nuit.
- ❗ Si tu te fais voler dans la rue, ta sécurité est plus importante qu'essayer de récupérer tes affaires.
- ❗ Évite de te promener avec une grande quantité d'argent sur toi.
- ❗ Essaie de ne pas être seul.e. quand tu visites des logements.
- ❗ Prendre un taxi qui n'a pas de licence est déconseillé.
- ❗ Faire de l'auto-stop est déconseillé et illégal dans certains pays.

Comme tu le sais, être en état d'ébriété dans la rue peut te rendre vulnérable.

Il est important de ne pas oublier que la loi dans le pays d'accueil peut être différente de celle en France.

- ❗ N'hésite pas à faire appel à la maintenance du logement pour que tout reste en ordre (arrivée de gaz, serrures, détecteur de fumée, etc.)

- ❗ Dans le cas extrême où tu es arrêté.e par la police, insiste pour que l'ambassade et le consulat soient informés. Ils pourront t'accompagner pendant la procédure. il est conseillé d'avoir ses papiers d'identité ou la copie de ses papiers sur soi systématiquement. Si tu as souscrit une assurance santé (hors UE), pense à prendre une attestation de cette assurance ou garde sur toi les références/coordonnées utiles en cas de besoin.

- ❗ Il est conseillé de consulter le site [France Diplomatie](#) pour connaître les régions déconseillées pour ta sécurité.





Hello,

Des news, avec un peu de retard, du Mexique à Merida. C'était juste exceptionnel, génial, et je n'ai qu'une envie : y revenir ! Entre le soleil et la plage pas facile d'étudier mais il ne faut pas oublier qu'on est là pour ça... j'étais à la Facultad de Contaduría y Administración de PUADY (Universidad Autónoma de Yucatán), l'école est sympa et les horaires plutôt arrangeants.

La population de Merida est toujours là pour t'aider et t'orienter (parfois dans la mauvaise direction...). Les jeunes sont très sociables et prêts à donner de leur temps pour te faire visiter. Tout pour que tu te sentes bien !

La nourriture est assez différente de chez nous. Les mexicains mangent quand ils ont faim (à peu près tout le temps) et plutôt salé. Il y a beaucoup de choses piquantes et de plats typiques (à essayer) mais on trouve aussi toutes sortes de pâtes au supermarché.

Il y a énormément de choses à voir et à faire dans les différents états. Le plus important : on ne se soucie jamais du temps qu'il fera le lendemain : sol y calor !

Juliette Cazin
Faculté de
Finances, Banque, Comptabilité

#ISW
lille



Service Relations Internationales

Université de Lille

59000 Lille

www.univ-lille.fr

Université
de Lille

Conception : service communication de l'Université de Lille - écrit et validé : J. P. P. - photos : J. P. P. - Université de Lille

Hello,

Ça fait maintenant 2 mois que je suis à Lomé. Le pays est toujours aussi génial ! On est 7 stagiaires dans une association togolaise, j'effectue mon stage sur la gestion des déchets dans notre quartier. Les autres travaillent dans un hôpital et nous avons tous ensemble mis en place un centre socio-éducatif où les enfants peuvent effectuer leurs devoirs ainsi que jouer.

Mais en dehors du stage, cette aventure est vraiment bénéfique sur le plan personnel. Je rencontre des personnes si accueillantes, ouvertes. J'ai aussi pu visiter des lieux extraordinaires. Je suis allée dans de petits villages, y ai rencontré les chefs, mangé les plats traditionnels comme le fofou ou le djinkoumé, goûté l'alcool local le sodabi et surtout vu de magnifiques cascades à Kpalimé.

En plus j'ai la chance de faire un safari dans le nord du Bénin au parc de la Pendjari, un moment incroyable... ! Bref c'est un voyage inoubliable, au sein d'une population généreuse, tolérante. J'y découvre des paysages magnifiques et une nourriture totalement différente.

Anais Salicis
UFR
de Géographie

#ISW
lille



Service Relations Internationales

Université de Lille

59000 Lille

www.univ-lille.fr

Université
de Lille

Conception : service communication de l'Université de Lille - écrit et validé : J. P. P. - photos : J. P. P. - Université de Lille

LA CHECKLIST

Avant

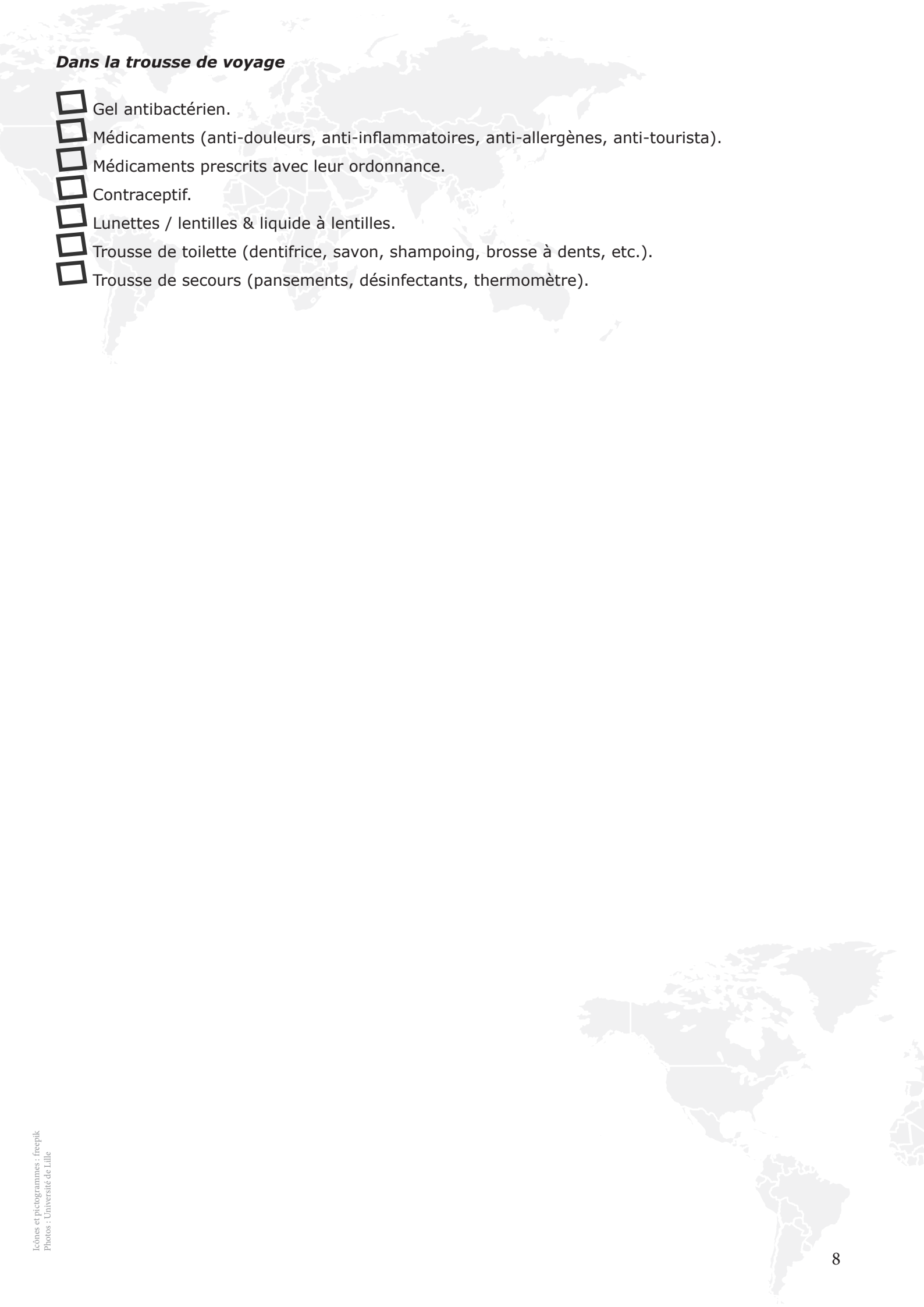
- ☐ Vérifier la validité de la carte d'identité ou passeport.
- ☐ Avoir rempli et remis tous les papiers nécessaires au service des Relations Internationales de sa faculté d'origine et/ou au service des Relations Internationales de l'université d'accueil.
- ☐ S'assurer de pouvoir s'inscrire dans son université d'origine ou déléguer quelqu'un qui pourra le faire par procuration.
- ☐ S'inscrire sur Ariane.
- ☐ Photocopier les documents d'identité.
- ☐ Conserver tous les documents importants dans le cloud.
- ☐ Demander sa Carte Européenne d'Assurance Maladie si besoin.
- ☐ Souscrire à des assurances au préalable (assurance de santé, assurance voyage, rapatriement, assurance en cas de perte et responsabilité civile).
- ☐ Préparer les frais anticipables (loyer, abonnement de transport etc.).
- ☐ Préparer son absence dans son logement (courrier, plaques électriques, débrancher les appareils).
- ☐ Prévenir sa banque.
- ☐ Vérifier les réservations (hôtels / résidence universitaire).
- ☐ Partager son itinéraire avec quelqu'un de confiance.
- ☐ Noter des numéros importants en cas d'impossibilité d'utiliser son téléphone.
- ☐ Vérifier auprès de l'opérateur téléphonique que son portable fonctionne à l'étranger, le temps d'acheter une carte SIM ou de souscrire un forfait sur place.

Pendant

- ☐ Confirmer son arrivée au service des Relations Internationales de sa faculté, la famille et l'université d'accueil.
- ☐ Faire remplir l'attestation d'arrivée et la télécharger avec les autres documents requis dans le formulaire Etape 3 « Début de mobilité » du portail Partir à l'étranger (puis le soumettre) afin de recevoir une première partie des bourses de mobilité.
- ☐ Changer de l'argent si nécessaire.
- ☐ S'assurer que les cours prévus correspondent bien au contrat pédagogique (pour pouvoir valider les ECTS), si des changements sont nécessaires, modifier le contrat d'études et le refaire signer par les coordinateurs (université d'origine et d'accueil).
- ☐ Vérifier les modalités du logement.
- ☐ S'informer sur le besoin d'une visite médicale (pour le permis de séjour par exemple).
- ☐ Repérer un centre médical / pharmacie aux alentours.

Après

- ☐ Faire signer l'attestation de fin de séjour, et la télécharger avec les autres documents requis dans le formulaire Etape 4 « Fin de mobilité » du portail Partir à l'étranger afin de recevoir le reste des bourses de mobilité (Erasmus+, etc.).
- ☐ Clôturer les comptes et abonnements souscrits pour le séjour.
- ☐ Si obtenu, faire parvenir le relevé de notes au service des Relations Internationales de sa faculté ou s'assurer que l'établissement d'accueil dispose de la bonne adresse (adresse mail étudiante ou celle de l'université) pour les faire parvenir.



Dans la trousse de voyage

- ☐ Gel antibactérien.
- ☐ Médicaments (anti-douleurs, anti-inflammatoires, anti-allergènes, anti-tourista).
- ☐ Médicaments prescrits avec leur ordonnance.
- ☐ Contraceptif.
- ☐ Lunettes / lentilles & liquide à lentilles.
- ☐ Trousse de toilette (dentifrice, savon, shampoing, brosse à dents, etc.).
- ☐ Trousse de secours (pansements, désinfectants, thermomètre).