



À LA DÉCOUVERTE
DE MA VILLE



Campus France vous guide
dans vos premiers pas en
France et vous fait **découvrir**
Metz, votre nouveau lieu
de vie.

BIENVENUE À

METZ





L'ARRIVÉE À METZ /

♦ **L'Accueil international, un service ouvert toute l'année pour les étudiants de l'Université de Lorraine**

À l'Université de Lorraine, sur le campus du Saulcy à Metz, l'Accueil International est un guichet unique. Il vous informe sur la vie quotidienne et les formalités administratives, avant, pendant et à la fin de votre séjour.

Il va vous permettre d'accomplir directement sur place de nombreuses démarches, notamment les demandes de titre de séjour, en partenariat avec la Préfecture de Moselle.

Pour compléter ce dispositif, un Welcome Desk est organisé tout au long de l'année dans les locaux de la Direction des Relations internationales et européennes, pour vous accompagner en visioconférence, par e-mail ou par téléphone, afin de vous aider dans les démarches en ligne (CVEC, validation de visa, affiliation sécurité sociale, demande de titre de séjour, demande d'aide au logement...).

Adresse :

Campus du Saulcy, Maison Alfred Grosser, 57000 Metz. Bus B (direction Cité U), arrêt « Campus Saulcy ».

Accueil : du lundi au vendredi, de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

Contact : 03 72 74 05 14

ou drie-accueil-metz-contact@univ-lorraine.fr

Vous pouvez aussi **prendre rendez-vous :**

<http://rdv.univ-lorraine.fr/international/>

Pour en savoir plus, consultez le site dédié de l'Université de Lorraine : <http://welcome.univ-lorraine.fr> en français, anglais et allemand contenant de nombreuses informations.

♦ **L'accueil des chercheurs et des doctorants**

À l'Université de Lorraine, les chercheurs bénéficient du réseau Euraxess.

Pour toutes vos questions pratiques, contact : 03 72 74 05 01 ou drie-euraxess-contact@univ-lorraine.fr

Site : <http://welcome.univ-lorraine.fr>

> Accueil des étudiants et chercheurs internationaux
> Accueil des chercheurs internationaux

La Maison du Doctorat (MDD) à Metz accompagne les doctorants internationaux.

Adresse : Campus Saulcy, Maison de l'Université - Rez-de-chaussée

Ile du Saulcy - BP 80794, 57012 Metz Cedex 1

♦ **Les parrains**

Deux dispositifs :

- vous pouvez être accueilli par un étudiant de l'association étudiante Comme un poisson dans l'eau.

Site : <http://commeunpoisson.assoc.free.fr/>

Contact : commeunpoissondansleau.metz@gmail.com

- vous pouvez aussi être accueilli par un étudiant qui vous aidera et vous accompagnera pendant votre séjour, grâce à l'association ESN (Erasmus Student Network) et au Buddy System en lien avec vers ESN Nancy : <https://buddysystem.eu/fr/>

♦ **L'accueil dans les autres établissements de la ville**

Si vous êtes inscrits dans un autre établissement, consultez le site internet de Campus France qui propose une série de **Fiches pratiques dédiées à l'accueil dans les différents établissements d'enseignement supérieur :**

<https://www.campusfrance.org> > Etudiants

> Ressources documentaires > Informations

pratiques pour les étudiants > Dispositifs d'accueil des établissements

Si votre établissement d'accueil n'apparaît pas dans cette liste, rendez-vous directement sur son site internet.

♦ **Les services nationaux**

- étudiants : www.etudiant.gouv.fr

- doctorants, chercheurs : <http://www.euraxess.fr/fr>



Bien vous accueillir est une préoccupation majeure pour tous les établissements d'enseignement supérieur en France ! Le **label Bienvenue en France** est attribué aux établissements qui remplissent des critères élevés de qualité dans l'accueil des étudiants internationaux.



LE LOGEMENT À METZ /

Se loger n'est pas toujours facile. Les loyers sont souvent élevés et les propriétaires exigent une garantie financière (caution).

L'offre de logement est cependant variée : parc de logements réservés aux étudiants et gérés par le CROUS, résidences étudiantes et résidences privées, logement chez l'habitant, colocation...

L'important est de s'en préoccuper le plus tôt possible, avant le départ de votre pays d'origine.

• **Le site de l'Université de Lorraine** vous propose :

- des informations et des conseils pour trouver un logement à Metz : <http://welcome.univ-lorraine.fr>
> accueil des étudiants et chercheurs internationaux
> accueil des étudiants internationaux > préparer > logement

- une liste de logements étudiants possibles : <http://welcome.univ-lorraine.fr> > accueil des étudiants et chercheurs internationaux > accueil des étudiants internationaux > préparer > logement > à Metz

• **Le CRIJ** (Centre Régional d'Information Jeunesse) **de Moselle, Jeunes en Grand Est**, publie des petites annonces :

<http://www.jeunesenlorraine.org> > petites annonces
> logement > consulter les annonces

• **La Boutique Logement du CLAJ** (Comité pour le Logement Autonome des Jeunes) dispose également d'un site de petites annonces :

<http://www.boutique-logement.fr/>

QUELQUES CONSEILS

◆ Se loger pour quelques jours

• **L'Auberge de Jeunesse de Metz**, proche du centre-ville et de l'Université de Lorraine.

Adresse et contact : 1 allée de Metz-Plage, 57000 Metz, 03 87 30 44 02.

Site : <http://www.ajmetz.fr/>

• **L'Auberge de Jeunesse de l'association Carrefour**, dans le centre-ville, qui propose aussi d'autres formules d'hébergement.

Adresse et contact : 6 rue Marchant, 57000 Metz, 03 87 75 07 26.

Site : <http://www.carrefour-metz.asso.fr> > auberge de jeunesse

• **Pour d'autres types de résidences temporaires, utilisez le moteur de recherche du site de l'Office de tourisme de Metz :**

<http://www.tourisme-metz.com> > où dormir ? > hôtels

◆ Se loger pour une longue période

• **Les logements étudiants du CROUS** (Centre Régional des Œuvres Universitaires) **de Lorraine**.

Adresse : CROUS de Metz, Guichet unique étudiants, Île du Saulcy 57000 Metz.

Accueil : du lundi au vendredi, de 8h à 20h30 (fermé le mercredi après-midi) et le samedi, de 9h à 12h.

Contact : 03 83 91 89 38

Site : <http://www.crous-lorraine.fr/>

Site **Trouver un logement** :

<https://trouverunlogement.lescrous.fr/>

• **Les plateformes de logements privés**

- Des établissements d'enseignement supérieur de Metz, et notamment l'université de Lorraine, adhèrent

à **Studapart**, une plateforme de logements privés :

<https://www.studapart.com> > rechercher par ville > Metz

- L'Université de Lorraine adhère également à **Housing**

Anywhere : <https://housinganywhere.com/> et est aussi partenaire de **Just Like Home**, une résidence étudiante autogérée et solidaire :

www.justlikehome.net

- D'autres offres de logements étudiants, gérés par des organismes privés, sont aussi disponibles à Metz. Consultez par exemple :

- <https://www.adele.org>

- <https://www.immojeune.com>

- <https://www.location-etudiant.fr/>

- <https://housinganywhere.com/>

• Il existe aussi un **site géré par le CROUS, Lokaviz**, qui recense notamment le **logement étudiant chez les particuliers** : <https://www.lokaviz.fr/>

• **La colocation** : consultez **La carte des colocs**, un site de colocation national, gratuit et simple d'utilisation : <https://www.lacartedescolocs.fr/>

• **D'autres solutions sur le site de Campus France** : www.campusfrance.org/fr > s'organiser > logement

LES DÉPLACEMENTS À METZ



De Paris, pour se rendre à Metz, le plus simple est de prendre le train (1h30 en TGV) : <https://www.oui.sncf/>

De la gare de Metz, pour rejoindre le service Accueil international, prenez le bus (ligne A, arrêt square du Luxembourg, ou ligne B, arrêt Saulcy) ou marchez à pied (20 minutes par le centre-ville).



En ville et dans sa périphérie, empruntez les transports en commun (bus) du réseau Mettis, le service qui gère les déplacements à Metz : <https://lemet.fr/>

Pour des trajets dans la région, prenez les trains régionaux de la Région Grand-Est : <https://www.ter.sncf.com/grand-est>
Pensez aussi aux bus pour voyager à petit prix : <https://fr.ouibus.com/>
ou <https://www.flixbus.fr/>



Pour le co-voiturage, consultez les sites collaboratifs comme par exemple le site <https://www.blablacar.fr>



Pour être plus autonome, **louez un vélo** grâce à **Indigo Weel**, le dispositif de vélos en libre-service à Metz : <https://www.indigoweel.com/>

◆ Si vous avez besoin d'un garant pour obtenir votre logement

Visale est un nouveau dispositif de garantie gratuit : www.visale.fr

◆ Si vous souhaitez faire une demande d'APL (Aide Personnalisée au Logement)

La CAF (Caisse d'Allocations Familiales) vous propose d'évaluer vos droits : 32 30 ou www.caf.fr

◆ Si vous avez besoin d'un hébergement adapté à votre handicap

Prévenez le Service Social du CROUS qui agira avec votre établissement d'accueil.

Dans certains établissements, il existe des services spécialisés pour les étudiants en situation de handicap (aide au logement, mais aussi aux transports et aux études).

À l'Université de Lorraine, un dispositif adapté accompagne les étudiants en situation de handicap, quels que soient leurs types de handicap, de formations et de lieux d'études : <http://handicap.univ-lorraine.fr>

Le CROUS, partout à votre service

Trouver une aide et des conseils, se restaurer, se loger, dénicher un job, tout savoir sur la vie étudiante, c'est aussi au CROUS que ça se passe !



Le CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) est présent dans les grandes villes universitaires françaises.

Il gère les résidences et les restaurants universitaires, offre la possibilité de rencontrer des assistants sociaux, propose des activités culturelles et des offres d'emplois.



LES PREMIÈRES DÉMARCHES /

S'INSCRIRE DANS SON ÉTABLISSEMENT

◆ CVEC

Vous devez obligatoirement télécharger l'attestation d'acquiescement de la Contribution Vie Etudiante et de Campus (CVEC) avant de pouvoir vous inscrire dans votre établissement.

- Se connecter sur <https://cvec.etudiant.gouv.fr/>

- Plus d'informations et cas particuliers sur :

<https://www.campusfrance.org> > s'organiser > CVEC

◆ Validation de l'inscription

Attention ! Même si vous avez une lettre de préinscription, vous n'êtes pas encore véritablement inscrit. Vous devez valider votre inscription auprès du service de la scolarité de l'établissement dès que vous arrivez.

LE TITRE DE SÉJOUR

À SAVOIR

• Si vous venez d'arriver en France avec un visa étudiant long séjour VLS-TS : vous devez le valider en ligne dès votre arrivée en France, sur le site de l'ANEF (Administration numérique pour les Etrangers en France). Cette démarche est à effectuer obligatoirement dans les trois mois suivant votre arrivée : <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

• Si vous êtes de nationalité algérienne ou étudiant titulaire d'un visa « concours » ou d'un visa portant la mention « carte à solliciter dans les deux mois » : votre demande de titre de séjour s'effectue à la Préfecture.

• Si vous possédez un visa « mineur scolarisé » et que vous êtes devenu majeur, vous devez solliciter un titre de séjour directement sur l'ANEF ou auprès de la préfecture de votre lieu de résidence dans les deux mois suivants votre majorité : <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

Attention : si vous souhaitez renouveler votre titre de séjour ou VLS-TS, la demande doit se faire au cours du troisième mois avant la date de fin de validité de votre titre en cours sur le site : <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

Ce tutoriel pourra vous aider dans cette démarche : <https://www.campusfrance.org/fr/des-tutos-pour-aider-les-etudiants-internationaux-dans-leurs-demarches>

• Les services d'accueil de votre établissement pourront vous guider en cas de difficultés.

Pour en savoir plus sur les droits et obligations : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N110>



OUVRIRE UN COMPTE BANCAIRE

Si vous devez séjourner en France plus de trois mois, il est beaucoup plus facile de vivre au quotidien en ouvrant un compte bancaire, **en ligne ou dans une des agences bancaires qui sont implantées à Metz.**

En France, ouvrir un compte bancaire est un droit : www.service-public.fr > Argent > Comptes bancaires > Droit au compte

SE SOIGNER

Se soigner en France est quasiment gratuit, mais il faut être assuré. **L'affiliation à une assurance maladie est donc obligatoire.**

Connectez-vous au site <https://etudiant-etranger.ameli.fr> pour vous inscrire, pour comprendre vos droits et pour effectuer les démarches nécessaires.

Pour en savoir plus :

<https://www.campusfrance.org> > S'organiser > Santé

En tant qu'étudiant, vous pouvez aussi bénéficier des services de médecine implantés dans les universités. Dans ces services, où les consultations sont gratuites, vous serez accueilli par une équipe médicale pluridisciplinaire qui peut vous donner des conseils personnalisés en matière de prévention et de santé.

C'est le cas à l'Université de Lorraine qui dispose d'un Service de Santé étudiante (SSE) implanté sur deux sites :

- **SSE Metz Saulcy**, Ile du Saulcy, bâtiment Simone Veil, 57000 Metz.

Accueil : du lundi au vendredi, de 8h à 17h.

Contact : 03 72 74 05 40

- **SSE Metz Bridoux**, Campus Bridoux, rue du Général Delestraint, 57000 Metz.

Accueil : lundi, mercredi et vendredi, de 9h à 12h.

Contact : 03 72 74 05 42

Site : <https://www.univ-lorraine.fr/welcome/le-sse-service-de-sante-etudiante/>

SOUSCRIRE UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Il est aussi possible de souscrire une **assurance complémentaire** pour couvrir la totalité des frais de santé qui ne sont pas tous pris en charge par **l'assurance maladie obligatoire et gratuite.**

Attention : les formules et les niveaux de garanties varient d'un organisme à l'autre. Pour faire le choix d'une **assurance complémentaire** la plus adaptée à votre situation et à votre budget, vous pouvez vous renseigner sur un site **comparatif de mutuelles étudiantes.**

ASSURER SON LOGEMENT

En France, il est obligatoire d'assurer son logement.

La « garantie risques locatifs » est un contrat d'assurance habitation qui peut être souscrit auprès de votre banque ou chez un assureur privé. Une souscription en ligne est souvent possible.

N° D'URGENCE

SAMU : 15 Service d'aide médicale urgente.

Police secours : 17 en cas de violences, vol, cambriolage.

Pompiers : 18 en cas d'incendie, fuite de gaz, dégât des eaux, catastrophe naturelle, accident de la route.

Le 112 : numéro d'appel des urgences en Europe, accessible gratuitement partout dans l'Union européenne, en plus des numéros d'urgence nationaux.

APPRENDRE LE FRANÇAIS

Apprendre le français en France est une chance à saisir !

Trouvez la formule qui vous correspond le mieux :

- en consultant le site de Campus France où centres de Français Langue Étrangère (FLE) et universités vous proposent des cours pour tous niveaux tout au long de l'année :

<https://ecolesdete.campusfrance.org/#/main>

- en vous renseignant dans votre établissement, à la mairie ou à la maison des associations dans votre ville d'accueil.

TROUVER UN JOB OU UN STAGE

Il est important de disposer de ressources financières suffisantes pour venir étudier en France.

Travailler en France, lorsqu'on est étudiant étranger, est possible à titre accessoire, c'est à dire pour une durée maximum de 964 heures par an. Il ne peut donc s'agir que d'un **salaires d'appoint.**

Attention : pour travailler en France, si vous n'êtes pas ressortissant de l'Union européenne, vous devez disposer d'un titre de **séjour étudiant** valide.

Pour vous aider dans votre recherche, 3 adresses :

- le **Le Carrer Center de l'Université de Lorraine** donne des conseils et des outils pour trouver un emploi ou des stages : <https://www.univ-lorraine.fr/orientation-insertion-professionnelle/stage-emploi/> et <https://connect.jobteaser.com/>

- le **Centre Régional d'Information Jeunesse de Lorraine** (Jeunes en Grand-Est) dispose d'un site de petites annonces : <http://www.crijlorraine.org/fr/petites-annonces.html>

- le site **Jobaviz du CROUS** pour trouver un job étudiant compatible avec vos études : <http://www.jobaviz.fr>



LES SORTIES À METZ /

PRATIQUER UN SPORT

• Dans votre établissement, vous pouvez avoir un accès gratuit aux activités sportives en vous renseignant au Service des sports.

À l'Université de Lorraine, le Service des sports (SUAPS) propose 70 activités encadrées : <http://sport.univ-lorraine.fr> > le SUAPS

• À Metz, vous pouvez aussi trouver une activité parmi les pratiques sportives présentées par la Ville : <https://metz.fr> > Découvrir et partager > Sport

PARTICIPER

• Participez à des événements culturels et sportifs ou engagez-vous sur un plan social et solidaire grâce aux nombreuses associations étudiantes, locales ou nationales. Renseignez-vous dans votre établissement d'accueil (Service de la vie étudiante) ou consultez les sites nationaux : www.animafac.net ou www.letudiant.fr

• La Maison de l'Étudiant

À l'Université de Lorraine, la Maison de l'étudiant est un lieu de vie convivial où les associations étudiantes sont présentes : <http://www.univ-lorraine.fr> > Vie des Campus > Maison des Étudiants > Maison de l'étudiant de Metz

SE CULTIVER ET FAIRE LA FÊTE

• Metz propose de nombreuses façons de se cultiver ou de faire la fête. Cinémas, concerts, théâtres, opéras, musées, expositions, rencontres festives, sont au programme et à tarif réduit pour les étudiants, la plupart du temps : <https://metz.fr> > Découvrir et partager > Culture > Lieux Culturels

• À l'Université de Lorraine, la Direction de la vie universitaire et de la culture développe une politique culturelle ambitieuse pour tous les étudiants : <https://www.univ-lorraine.fr> > Culture-S

Pour se distraire ou se cultiver, à Metz, il y a :

- 5 cinémas à Metz et dans sa périphérie, avec des salles multiples (tarifs étudiants, carte de fidélité), dont un cinéma d'Art et d'Essai, le Klub.
- 8 musées, dont le Centre Pompidou-Metz, une antenne du Centre Pompidou de Paris-Beaubourg, un chef-d'œuvre d'architecture contemporaine : <https://www.centrepompidou-metz.fr/>
- une dizaine de salles de spectacle, dont l'Opéra-Théâtre de Metz Métropole, l'un des plus anciens opéras français, dans un beau bâtiment du XVIII^e siècle.
- une quinzaine de librairies, dont une institution historique, la librairie Hisler-Even, créée en 1880.
- un réseau de 6 bibliothèques-médiathèques municipales : <http://bm.metz.fr> > Accueil

• À Metz, pour sortir ou pour tout savoir sur l'actualité, consulter **le grand quotidien régional, le Républicain Lorrain**, disponible en kiosque ou sur internet : <https://www.republicain-lorrain.fr> > Metz ville
Vous pouvez aussi voir l'**agenda culturel** du site de l'Office de Tourisme de Metz : <http://www.tourisme-metz.com> > Que faire ?



LES LIEUX À NE PAS MANQUER /

Metz est labellisée Ville d'art et d'histoire depuis 2011 et Ville créative (classement de l'Unesco) pour son engagement en faveur de la musique depuis 2019.

- La place Saint-Louis, construite sur les anciens remparts de la ville, pour ses arcades et ses terrasses de café.
- La Porte des Allemands, vestige de l'ancienne enceinte médiévale.
- La cathédrale Saint-Étienne, remarquable église gothique, avec sa nef, l'une des plus hautes de France, et ses vitraux.
- Le musée de la Cour d'Or, situé dans un ancien couvent, avec ses collections sur l'histoire de Metz et de sa région.
- Le Centre Pompidou-Metz, la création contemporaine sous toutes ses formes.
- Le port de plaisance, sur le Plan d'eau de la ville, en plein centre.
- Les parcs et jardins (l'Esplanade, le Parc de la Seille) : Metz est l'une des villes les plus vertes de France !

Pour en savoir (et en voir) plus, consultez le site de l'Office de Tourisme :

<http://www.tourisme-metz.com> > Découvrir



LES GRANDS ÉVÉNEMENTS ANNUELS /

AVRIL

- **Journées des Arts et de la Culture (JACES)**, pour mettre en valeur les réalisations culturelles et artistiques dans l'enseignement supérieur.
- Journées européennes des métiers d'art, ouvertures d'ateliers, d'écoles, de lieux patrimoniaux et de création.

MAI

- La Nuit européenne des Musées, une opportunité de découvrir autrement (et gratuitement) les musées.
- **Pint of Science**, une initiative européenne de découverte de la recherche dans des lieux atypiques.

JUIN

- Fête de la musique, de la musique partout dans la ville (concerts gratuits).

JUILLET-AOÛT

- Les Constellations de Metz, durant 12 semaines, plus de 400 rendez-vous artistiques gratuits : concerts, événements, installations numériques, projections spectaculaires, expositions...
- Metz Plage, une véritable plage de sable fin s'installe au Plan d'eau.

SEPTEMBRE

- **Welcome Days**, journées d'accueil à destination des étudiants internationaux (organisées au début de chaque semestre à Nancy et à Metz).

• **Préambule, le festival de rentrée de l'Université de Lorraine.**

• **Étudiant dans ma ville, un événement organisé par des étudiants pour des étudiants.**

• Les Journées du patrimoine, des lieux de culture à visiter gratuitement, dont certains ouverts au public uniquement à cette occasion.

• Les Montgolfiades, grand rassemblement d'aérostats qui réunit chaque année des milliers d'amateurs.

OCTOBRE

• **La Fête de la science**, dans les laboratoires de l'Université.

• Le Marathon de Metz, sportifs, amateurs, jeunes et moins jeunes courent dans la ville.

NOVEMBRE

• **Échanges gourmands**, organisés par le CROUS de Lorraine pour partager un repas chez des habitants de Metz ou des environs :

<https://www.crous-lorraine.fr> > International > Échanges gourmands

DÉCEMBRE

• Marché de Noël et Saint-Nicolas, dans plusieurs sites et quartiers de la ville.

Pour en savoir plus :

<http://www.tourisme-metz.com> > Découvrir > Les grands événements > Noël à Metz



ÉCHANGER & PARTAGER



Pour rester informé, être à l'écoute des autres et du monde, partager et échanger avec des étudiants, suivez les **réseaux sociaux** où Campus France est particulièrement présent !

Pensez à vous inscrire sur le réseau France alumni pour participer à des groupes de discussions thématiques, profiter de sorties culturelles, consulter des offres d'emploi et de stages.



LES CHOSES À SAVOIR

Metz Métropole :

230 000 habitants

dont **23 000** étudiants

Ville de Metz :

120 000 habitants

3^e ville de la Région

METZ, CHEF-LIEU
DU DÉPARTEMENT DE
LA MOSELLE, l'un des
10 départements de la
Région Grand Est

**RÉGION
GRAND EST,**

4^e RÉGION
D'ACCUEIL des
étudiants étrangers
en France
(31 000 étudiants
internationaux)

**Université
de Lorraine à Metz**



17 500 étudiants

dont **15%** d'étudiants internationaux

METZ, CLASSÉE PARMIS LES VILLES OÙ IL FAIT BON VIVRE ET ÉTUDIER
(palmarès du magazine L'Étudiant)

L'essentiel des informations contenues dans les Fiches villes de Campus France concernant tous les étudiants internationaux, quel que soit leur établissement.

En France, dans chacune des villes d'accueil, la majorité des étudiants étrangers suivent des études à l'université. Les Fiches villes leur accordent donc une place importante, mais les autres établissements d'enseignement supérieur ne sont pas pour autant oubliés, même s'il est impossible de tous les lister ici et de leur consacrer dans ce cadre des informations spécifiques.

Pour en savoir plus sur les dispositifs d'accueil des établissements :
<https://www.campusfrance.org/fr/recherche/categorie/grand-est-551>

CAMPUS FRANCE À NANCY

Université de Lorraine - 34 cours Leopold, 54052 Nancy Cedex
Contact : 03 52 79 01 35

CAMPUS FRANCE

28 rue de la Grange aux Belles, 75010 PARIS - 01 40 40 58 58 - www.campusfrance.org