



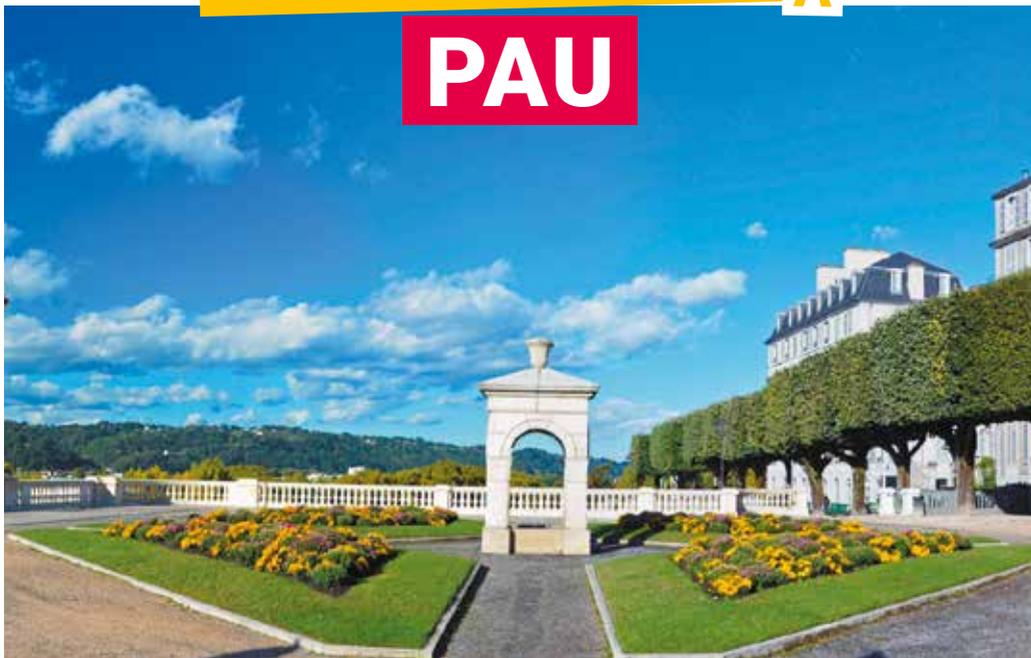
À LA DÉCOUVERTE DE MA VILLE



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

BIENVENUE À

PAU





L'ARRIVÉE À PAU /

◆ Un International Welcome Desk pour les étudiants de l'Université

À l'Université de Pau et des Pays de l'Adour (UPPA), la Direction des Relations Internationales a pour mission de vous informer et de vous accueillir.

Un International Welcome Desk a ainsi été mis en place pour tous les publics internationaux, étudiants, doctorants ou chercheurs.

L'UPPA intègre l'école universitaire de management IAE Pau-Bayonne, l'IUT des Pays de l'Adour et l'IUT de Bayonne et du Pays Basque, et deux écoles d'ingénieurs, l'ENSGTI et l'ISA BTP.

Adresse : la Direction des Relations Internationales, avenue de l'université, 64000 Pau.

Accueil : lundi et jeudi, de 13h30 à 16h30, mardi et vendredi, de 9h à 12h.

- L'International Welcome Desk, à la même adresse, reçoit aussi sur rendez-vous : welcome@univ-pau.fr

Pour en savoir plus :

- consultez les pages International de l'Université : <https://ri.univ-pau.fr/fr/international-welcome-desk.html>

- téléchargez le Guide d'accueil des relations internationales (trilingue) sur la page d'accueil du portail International.

◆ Les parrains

Vous pouvez être accompagné par un parrain à Pau !

Grâce à ESN Pau-Bayonne, un accueil des étudiants étrangers et un système de parrainage annuel sont organisés à l'Université de Pau et des Pays de l'Adour. Pour en savoir plus :

- <https://ri.univ-pau.fr> > Venir à l'université > Aides à l'intégration > Associations
- <http://www.ixesn.fr>

L'ESN Pau-Bayonne propose également un Buddy System, programme de parrainage mettant en relation un étudiant en échange avec un étudiant local afin de faciliter son intégration dans l'établissement. Plus d'informations sur la plateforme : <https://buddysystem.eu>

◆ L'accueil dans les établissements

Selon l'établissement d'accueil, deux services peuvent vous renseigner : le Service des Relations internationales et le Service de la Scolarité.

Quel que soit votre établissement, consultez le site internet de Campus France qui propose une série de **Fiches pratiques dédiées à l'accueil dans les 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.

À l'Université de Pau, c'est la Direction des Relations Internationales qu'il faut contacter (05 59 40 70 54).

◆ 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 PAU /

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 la Ville de Pau** donne quelques conseils : <http://www.pau.fr> > Futur habitant > taper Logement étudiant

• **Le CRIJ de Nouvelle-Aquitaine** (Centre Régional d'Information Jeunesse) édite un Guide Trouver un logement (choisir la version Pyrénées-Atlantiques) : <http://logements.pourlesjeunes.com/>

• **L'association Habitat Jeunes Pau-Pyrénées** propose des logements sociaux aux jeunes, accessibles sous certaines conditions : <http://www.habitat-jeunes-pau-asso.fr/>

QUELQUES CONSEILS

◆ Se loger pour quelques jours

• **L'Auberge de jeunesse de Pau**, située près du centre-ville.

Adresse : Résidence Michel Hounau, 30 ter rue Michel Hounau, 64000 Pau, 05 59 11 05 05.

Site : <https://www.hifrance.org> > Auberge de jeunesse > Pau

• Autres types de résidences hôtelières :

Consultez le site l'Office de tourisme de Pau qui propose une liste d'hébergements économiques : <https://www.pau-pyrenees.com> > préparer son séjour > où dormir

◆ Se loger pour une longue période

• **Les logements étudiants du CLOUS** (Centre Local des Œuvres Universitaires) de Pau (8 résidences à Pau).

Le CLOUS de Pau est une antenne du CROUS de Bordeaux.

Adresse : services administratifs et accueil du public, 7 rue Saint John Perse, 64000 Pau.

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

Contact : 05 59 30 89 00 ou

accueil.clous-pau@crous-bordeaux.fr

Site (du CROUS Bordeaux) :

<http://www.crous-bordeaux.fr/>

Site Trouver un logement :

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

• Les plateformes de logements privés

- L'Université de Pau et des Pays de l'Adour ainsi qu'un autre établissement de Pau (ESC Pau Business School) adhèrent à **Studapart**, une plateforme spécialisée dans le logement privé pour étudiants :

<https://www.studapart.com/fr/logement-etudiant-pau>

- D'autres types de logements étudiants, gérés par des organismes privés, sont aussi disponibles à Pau. Consultez par exemple les sites :

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

<https://www.immojeune.com>

<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 > s'organiser > logement

◆ 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 Pau, contactez la Mission handicap : <https://organisation.univ-pau.fr> > Engagements > Accompagner les étudiants en situation de handicap

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 DÉPLACEMENTS À PAU



Avant votre arrivée, consultez la fiche pratique de l'Université de Pau qui vous guide selon votre provenance : <https://www.univ-pau.fr> > International > International Welcome desk



En ville et dans sa périphérie, empruntez les transports en commun du réseau Idelis, le service qui gère les déplacements à Pau : <http://www.reseau-idelis.com>



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



Pour le co-voiturage, consultez par exemple le site collaboratif : <https://www.blablacar.fr>



Pour être plus autonome, louez un vélo grâce à **IDEcycle**, le service vélo de l'agglomération paloise : <http://www.reseau-idelis.com>



LES PREMIÈRES DÉMARCHES /

S'INSCRIRE DANS SON ÉTABLISSEMENT

◆ CVEC

Vous devez obligatoirement télécharger l'attestation d'acquiescement de la Contribution Vie Étudiante 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.youtube.com/watch?v=-iGha_yqN04

• 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>



LA VIE PRATIQUE /

OUVRIR 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 Pau.**

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 Pau qui dispose d'un Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS)

Adresse : SUMPPS, Résidence Clé des Champs, 2 rue Audrey Benghozi, 64000 Pau.
Contact : 05 59 40 79 01 ou medecine.preventive@univ-pau.fr

SOUSCRIRE UNE COMPLÉMENTAIRE SANTÉ (MUTUELLE)

Il est recommandé 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 :

<http://ecolesdete.campusfrance.org>

- 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 :

• **Le site Jobaviz du CROUS** pour trouver un job compatible avec vos études :

<https://www.jobaviz.fr>



LES SORTIES À PAU /

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 Pau**, le Service des Sports (SUAPS) vous propose de nombreuses activités : <https://sport.univ-pau.fr/fr/activites-proposees.html>

• **À Pau**, vous pouvez aussi trouver une activité parmi les nombreux équipements sportifs gérés par la Ville : <https://www.pau.fr/categorie/sports>

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.

Pour en savoir plus, se renseigner dans son établissement (Service de la vie étudiante), ou consulter les sites : www.animafac.net ou www.letudiant.fr

• **À l'Université de Pau**, de nombreuses associations étudiantes interviennent dans des champs très divers (environnement, art, sciences, solidarité internationale) : <https://www.univ-pau.fr> > Vie de l'UPPA > Associations

• Plusieurs associations de l'Université de Pau fédèrent aussi les étudiants du monde selon leur origine : <https://www.univ-pau.fr> > Vie de l'UPPA > Associations > Annuaire thématique > Associations étudiantes du monde

• **ESN (Erasmus Student Network), l'association qui accueille les étudiants étrangers est également présente à Pau :**
<https://www.facebook.com/esnpau/>

SE CULTIVER ET FAIRE LA FÊTE

• Pau propose de nombreuses façons de se cultiver ou de faire la fête. Cinémas, concerts, théâtres, musées, expositions, rencontres festives, sont au programme et à tarif réduit pour les étudiants, la plupart du temps :

<https://www.pau.fr/categorie/culture-et-patrimoine>

• **Pour se distraire ou se cultiver, à Pau,**

on trouve :

- 3 grands cinémas, avec des salles multiples (tarifs étudiants, carte de fidélité), dont un cinéma d'Art et d'Essai, Le Méliès.

- 4 grands musées, dont le Musée national du château de Pau, l'un des plus visités de France (tarifs étudiants dans les musées municipaux).

- 7 salles de spectacle, dont la Centrifugeuse, gérée par le Service culturel de l'Université de Pau, une salle pouvant accueillir concerts, danse, théâtre, cirque : <http://www.la-centrifugeuse.com/>

- une dizaine de librairies, dont une vénérable institution, la Librairie Tonnet, fondée en 1797 ! L'une des plus anciennes librairies indépendantes de France.

- un réseau important de 10 médiathèques gratuites, implantées dans l'agglomération Pau-Pyrénées : <https://mediatheques.agglo-pau.fr/>

• **À Pau, pour sortir ou pour tout savoir sur l'actualité, consulter les deux grands quotidiens régionaux, La République des Pyrénées et Sud-Ouest, disponibles en kiosque ou sur internet :**

- <http://www.larepubliquedespyrenees.fr/>

- <https://www.sudouest.fr> > Pau

• Vous pouvez aussi voir l'**agenda** du site de l'Office de tourisme de Pau : <http://www.pau-pyrenees.com>
> Touriste > Sorties et compagnie > Agenda

LES LIEUX À NE PAS MANQUER /

La ville de Pau a obtenu le label Ville d'art et d'histoire en 2011.

• Le château de Pau, lieu natal du roi de France Henri IV, avec la carapace de tortue qui lui aurait servi de berceau !

• Le boulevard des Pyrénées, dominant les jardins en terrasses qui relie la ville haute et la ville basse, avec une vue magnifique sur la chaîne des Pyrénées.

• Le funiculaire de Pau, dispositif centenaire (mais restauré) permettant de rejoindre gratuitement la gare et le boulevard des Pyrénées.

• Le quartier Trespoey, quartier de la bourgeoisie anglaise au XIX^e siècle, avec de somptueuses villas entourées de parcs.

• Le musée Bernadotte : natif de Pau, le maréchal Bernadotte a été roi de Suède en 1818.

• Le musée des Beaux-Arts, grands noms de la peinture et artistes locaux.

• Le Parc Beaumont, parc à l'anglaise avec son kiosque à musique et son lac.

• Le Tour des Géants, une œuvre à ciel ouvert dédiée au Tour de France cycliste, traduisant la volonté de Pau d'être la Capitale du Tour de France !

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

<https://www.pau-pyrenees.com/>





LES GRANDS ÉVÉNEMENTS ANNUELS /

FÉVRIER

- Le Carnaval Biarnés, ou carnaval béarnais, grande fête populaire régionale.

MAI

- La Nuit européenne des Musées, une opportunité de découvrir autrement (et gratuitement) les musées.
- Urban Session, festival de danse hip-hop et des cultures urbaines.

JUIN

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

JUILLET-AOÛT

- Festival L'Été à Pau, concerts gratuits avec des têtes d'affiche de la chanson française.
- Hestiv'Ôc, un festival des musiques et cultures du Sud.
- Un été au ciné, une vingtaine de films programmés à la belle étoile par le cinéma Le Méliès.

SEPTEMBRE

- **Semaine d'accueil des étudiants internationaux**, fin août/début septembre, pour les étudiants en programme d'échange : incoming-students@univ-pau.fr
- **L'université en fête !** sur le campus de l'Université de Pau et des Pays de l'Adour, une grande journée festive pour tous les étudiants.
- Les Journées du patrimoine, des lieux de culture à visiter gratuitement.

OCTOBRE

- **La Fête de la science**, dans les laboratoires de l'Université.
- Festival Accès(s), les technologies électroniques et numériques dans l'art sous toutes ses formes (tarifs étudiants).

NOVEMBRE

- Les idées mènent le monde, rencontres littéraires gratuites rassemblant durant trois jours écrivains, philosophes, artistes, journalistes, chercheurs...

DÉCEMBRE

- Courses de la Paix, pour courir dans les rues illuminées de Pau.
- Pour en savoir plus : <http://www.pau.fr> > Habitant > Menu > À Pau en un clic
ou <http://www.pau-pyrenees.com> > Touriste > Sorties et compagnie > Agenda



**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

Pau :

80 000 habitants

5^e VILLE DE LA RÉGION
NOUVELLE AQUITAINE

PAU,

CHEF-LIEU DU
DÉPARTEMENT
DES PYRÉNÉES
ATLANTIQUES,
l'un des 12 départements de
la grande Région Nouvelle
Aquitaine, de la façade
atlantique aux Pyrénées

**RÉGION
NOUVELLE
AQUITAINE,**

6^e RÉGION
D'ACCUEIL
des étudiants
étrangers en France
(25 000 étudiants
internationaux)

**Université de Pau et des
Pays de l'Adour :**

13 500 étudiants

dont **2 000** étudiants internationaux

19 Unités de recherche, **600** chercheurs,
2 Écoles doctorales



**PAU, CLASSÉE PARMIS LES 46 VILLES ÉTUDIANTES FRANÇAISES
OÙ IL FAIT BON VIVRE ET ÉTUDIER** (palmarès du magazine L'Étudiant)

L'essentiel des informations contenues dans les Fiches villes de Campus France concernent 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/nouvelle-aquitaine-554>

CAMPUS FRANCE À TOULOUSE

41 allées Jules Guesde - CS61321 - 31013 Toulouse Cedex 06 - toulouse@campusfrance.org

CAMPUS FRANCE

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