



TOULOUSE
POUR...

Les JEUNES internationaux



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



Conception, création et illustration : Jam Jam
Réalisation : Mairie de Toulouse

Toulouse est une métropole européenne dynamique qui attire chaque année près de 15 000 étudiants internationaux mais également de nombreux jeunes actifs étrangers.

Pour faciliter votre arrivée et vous permettre une installation sereine dans notre ville, ce nouveau guide numérique « Toulouse pour les jeunes internationaux », issu du travail du Conseil des Jeunes Toulousains, regroupe toutes les informations dont vous avez besoin pour bien vivre au quotidien.

Faire en sorte que chacun se sente bien dans la ville rose et puisse profiter pleinement de cette expérience toulousaine, voilà les objectifs de ce guide.

Bienvenue à Toulouse !

Jean-Luc MOUDENC

Maire de Toulouse

Président de Toulouse Métropole

SOMMAIRE

1	ÊTRE ACCOMPAGNÉ : STRUCTURES ET DÉMARCHES	5
›	Comment s'inscrire dans un établissement d'enseignement supérieur ?	6
›	Venir travailler en France	8
›	Les principales structures à connaître	10
›	Check list : quand on vient de l'étranger pour étudier ou travailler à Toulouse	14
2	SE LOGER	15
›	Trouver un logement	17
›	Trouver un garant	20
›	Aides au logement	20
3	LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE	22
›	Démarche d'affiliation à l'assurance maladie	23
›	La santé physique : infrastructures et praticiens	25
›	La santé psychique et mentale	26
4	SE DÉPLACER	27
›	Les transports en commun	28
›	Se déplacer à vélo	28
›	Covoiturer	28
›	Voyager	28
5	L'EMPLOI	30
›	Venir travailler à Toulouse	31
›	Travailler à côté de ses études	32
›	Chercher un stage, une alternance	32
6	L'ENGAGEMENT	33
›	Faire un service civique en France	34
›	S'engager	36
7	SPORT ET CULTURE	38
›	Des dispositifs sportifs publics et privés	39
›	Toulouse une ville riche d'histoire et ouverte à l'art	40
›	Des structures qui proposent les deux	41



Picto étudiant : Dispositifs exclusivement réservés aux étudiants.



Ce picto signale les établissements et dispositifs de la Mairie de Toulouse.

1

ÊTRE ACCOMPAGNÉ

STRUCTURES ET DÉMARCHES



COMMENT
S'INSCRIRE DANS
UN ÉTABLISSEMENT
D'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR

VENIR TRAVAILLER
EN FRANCE

LES PRINCIPALES
STRUCTURES
À CONNAÎTRE

CHECK LIST : VENIR
DE L'ÉTRANGER
POUR ÉTUDIER
OU TRAVAILLER
À TOULOUSE



➤ COMMENT S'INSCRIRE DANS UN ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ?

BON À SAVOIR

La procédure change selon :

- votre nationalité,
- votre pays de résidence,
- votre diplôme de fin d'études secondaires,
- le niveau d'études que vous souhaitez intégrer.

Le site internet Campus France vous accompagne dans l'ensemble de vos démarches. N'hésitez pas à créer un compte.

• S'INSCRIRE QUAND ON VIENT D'UN PAYS HORS UNION EUROPÉENNE RELEVANT DE LA PROCÉDURE "ÉTUDES EN FRANCE"

La plateforme en ligne « Études en France » permet de gérer les démarches administratives allant de l'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur en France jusqu'à la demande de visa.

Sur cette plateforme, vous pouvez :

- Déposer vos demandes d'inscription,
- Échanger avec l'espace Campus France de votre pays,
- Prendre contact auprès des établissements d'enseignement supérieur que vous souhaiteriez intégrer.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur la plateforme Etudes en France :

pastel.diplomatie.gouv.fr

• S'INSCRIRE QUAND ON VIENT D'UN PAYS DE L'UNION EUROPÉENNE

Vous suivrez les mêmes procédures que pour un étudiant français. Sont considérés comme étudiants « européens », les étudiants ayant la nationalité :

- d'un des pays membres de l'Union Européenne,
- d'un des pays de l'Espace Économique Européen (UE + Norvège, Islande, Liechtenstein),
- de Suisse, de Monaco ou d'Andorre.

Pour plus d'informations :

www.campusfrance.org



• S'INSCRIRE QUAND ON N'EST PAS EUROPÉEN ET QU'ON NE VIENT PAS D'UN PAYS RELEVANT D' "ÉTUDES EN FRANCE"

Si vous n'êtes pas européen et que vous ne résidez pas dans un pays relevant de la procédure "Études en France" et que vous souhaitez entrer en 1^{re} année d'un cursus en France, vous devez faire une Demande d'admission préalable (DAP).

Pour cela, vous devez déposer votre demande auprès du service de coopération et d'action culturelle de l'ambassade de France présente dans votre pays de résidence.

Pour plus d'informations :

www.campusfrance.org

• S'INSCRIRE SI VOUS RÉSIDEZ EN EUROPE MAIS QUE VOUS N'ÊTES PAS EUROPÉEN

Les étudiants qui résident en Europe mais qui ne sont pas européens doivent déposer une Demande d'admission préalable (DAP) pour candidater en 1^{re} année d'une formation

de niveau licence ou contacter directement l'établissement concerné pour intégrer un autre niveau d'études.

Pour plus d'informations :

www.campusfrance.org



➤ VENIR TRAVAILLER EN FRANCE

BON À SAVOIR

- **Apprendre le Français** : Bien que certains emplois puissent ne pas nécessiter un niveau élevé de français, améliorer vos compétences linguistiques peut grandement faciliter votre recherche d'emploi et votre expérience en France.
- **Certains secteurs recrutent** : Certains secteurs comme l'animation et le tourisme, l'hôtellerie-restauration et les travaux agricoles recrutent souvent des travailleurs saisonniers, y compris des étudiants internationaux.
- Concernant la **recherche d'emploi** : [👉 p30](#) Utiliser les plateformes en ligne spécialisées, les sites des entreprises et les réseaux professionnels pour trouver des offres d'emploi adaptées aux étudiants.

• CONNAÎTRE VOS DROITS EN TANT QUE TRAVAILLEUR EN FRANCE

Concernant le salaire minimum :

Informez-vous sur le [SMIC](#) (Salaire minimum interprofessionnel de croissance) pour vous assurer que vous êtes rémunéré équitablement.

Concernant la protection sociale et votre santé :

En tant qu'étudiant européen, vous pouvez bénéficier de la Sécurité Sociale étudiante ([👉 p23](#)) pour vos soins de santé en France. La carte européenne d'assurance maladie est également importante.

• TRAVAILLER EN FRANCE EN VENANT D'UN PAYS DE L'UNION EUROPÉENNE

Pour venir travailler en France en tant que jeune issu d'un pays européen, il y a plusieurs étapes et informations importantes à prendre en compte.

Check list des documents nécessaires à préparer

- CV et lettre de motivation : Adaptez votre CV et votre lettre de motivation aux normes françaises. Il peut être utile de les faire réviser par un locuteur natif (une personne dont le français est la langue maternelle) ou un professionnel.
- Contrat de travail : Comprendre les différentes formes de contrats de travail en France (CDD, CDI...) et les conditions de travail associées.



• TRAVAILLER EN FRANCE EN VENANT D'UN PAYS HORS DE L'UNION EUROPÉENNE

Pour venir travailler en France en tant que jeune issu d'un pays non européen, le processus prend en compte des exigences de visa et de travail.

Vérifier votre statut de visa :

• Visa étudiant et droit de travail :

Si vous êtes un étudiant international ([p.32](#)) hors Espace Économique Européen (EEE), votre visa étudiant vous permet généralement de travailler jusqu'à 964 heures par an en France, soit environ 20 heures par semaine pendant l'année scolaire, sous réserve des règles spécifiques liées à votre visa.

• Titre de séjour :

Si vous souhaitez travailler en France, vous aurez besoin d'un titre de séjour mentionnant votre possibilité de travailler. Renseignez-vous auprès de la préfecture ou du campus France de votre pays.

Check list des documents nécessaires à préparer

- CV et lettre de motivation : Préparez un CV et une lettre de motivation conformes aux attentes françaises. Des services d'aide à la rédaction peuvent être disponibles au sein de votre université.
- Documents légaux : Préparez une copie de votre titre de séjour, de votre visa étudiant et de tout autre document nécessaire prouvant votre droit de travailler en France.

• RETROUVEZ DES RESSOURCES ET LIENS UTILES

[France Travail International](#) 🐦 Offre des services et des offres d'emploi pour ceux qui cherchent à travailler en France.

[CIDJ](#) 🐦 et [Eurodesk](#) 🐦 Fournissent des informations sur les opportunités de travail, les stages et les volontariats en France et en Europe.

[Réseau EURES](#) 🐦 Plateforme européenne pour la mobilité de l'emploi, proposant des offres d'emploi dans toute l'Europe.

[Campus France](#) 🐦 Organisme national qui fournit des informations sur les études et le travail pour les étudiants internationaux en France.



BON À SAVOIR

Si vous avez besoin d'une assistance personnalisée ou si vous souhaitez discuter de votre projet de venir travailler en France, n'hésitez pas à contacter les services d'orientation et d'emploi de votre université ou un conseiller d'Info Jeunes. Ils pourront vous offrir un accompagnement adapté et vous fournir des informations précieuses sur les démarches à suivre.

➤ LES PRINCIPALES STRUCTURES À CONNAÎTRE

• POUR VENIR À TOULOUSE

TOUL'BOX

Pour faciliter les démarches liées à l'arrivée et à l'installation à Toulouse et dans sa région des étudiants et chercheurs internationaux, l'Université de Toulouse propose une offre de services personnalisable et adaptée à chaque situation et besoins : c'est le dispositif Toul'Box. Grâce à son équipe, la Toul'Box vous accompagne depuis chez vous jusqu'à votre installation afin d'anticiper au mieux votre séjour : recherche et réservation de logement, service d'accueil à l'aéroport, ouverture d'un compte en banque, etc.

toulbox.univ-toulouse.fr

CAMPUS FRANCE

Campus France, créée en 2010, est une agence nationale chargée de la promotion de l'enseignement supérieur français à l'étranger, de la gestion des bourses des gouvernements français et étrangers et de l'accueil des étudiants internationaux. Elle propose également une plateforme Internet nommée « Études en France » qui accompagne l'inscription des étudiants étrangers.

www.campusfrance.org

Document ressource :

ressources.campusfrance.org

ÊTRE ACCOMPAGNÉ



ASSOCIATION JCETT

Journée culturelle et économique de la Tunisie à Toulouse : association culturelle qui aide et accompagne les étudiants internationaux souhaitant étudier ou travailler en France. Cette association organise également des événements autour de la culture tunisienne.

À la rentrée, l'association organise des réunions d'accueil pour accompagner les étudiants dans les démarches administratives.

 [/jcettoulouse](https://www.instagram.com/jcettoulouse)

 [/JCETT](https://www.facebook.com/JCETT)

jcett.toulouse@gmail.com

• QUAND VOUS ÊTES À TOULOUSE

BON À SAVOIR

Les Saisons étudiantes : il s'agit de temps forts tout au long de l'année universitaire où des événements culturels et festifs sont proposés pour créer du lien entre les étudiants, les établissements et les campus. C'est aussi l'occasion, particulièrement pour celles et ceux qui viennent d'arriver à Toulouse, de découvrir ou redécouvrir le territoire grâce à une programmation variée et pluridisciplinaire.

welcomedesk.univ-toulouse.fr

L'ACCUEIL - WELCOME DESK

C'est un espace qui facilite vos démarches et vous accompagne dans votre installation et votre intégration sur le territoire de l'académie de Toulouse.

Logement, santé, droit au séjour, transport et mobilité, art et culture dans les campus, initiatives étudiantes... À l'Accueil - Welcome Desk, une équipe multilingue vous accueille pour répondre à vos questions, vous conseille et vous aide dans vos démarches, quelles que soient votre situation et votre demande, toute l'année. Vous pouvez retrouver sur place des partenaires tels que la CAF, la préfecture, le Crous, le rectorat, la CPAM et le SIMPSS.

welcomedesk.univ-toulouse.fr

Lieu d'accueil :

41 allées Jules-Guesde, Allée Matilda,
31000 Toulouse
du lundi au vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h
(jusqu'à 18h en septembre)

welcomedesk@univ-toulouse.fr



SERVICE INTERUNIVERSITAIRE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ (SIMPPS)

Le service médical et social dédié aux étudiants de l'Université de Toulouse est à votre disposition pour répondre à vos questions, vos attentes et vous apporter un soutien au sujet de votre santé ou de votre vie étudiante. Une équipe de professionnels de santé vous accueille du lundi au vendredi de 8h30 à 17h (sur place ou au téléphone).

welcomedesk.univ-toulouse.fr

CROUS

Service d'accompagnement des étudiants dans leur vie quotidienne pendant leurs études supérieures. La mission du Crous est d'améliorer les conditions de vie et d'études : bourse, logement, restauration, aides sociales, vie de campus, jobs étudiants...

www.crous-toulouse.fr

ERASMUS STUDENT NETWORK

Association Étudiante d'accueil et d'intégration des nouveaux étudiants internationaux. Association qui sensibilise les jeunes à la mobilité internationale. Vous êtes étudiant et vous souhaitez rencontrer d'autres étudiants internationaux ? Cette association est faite pour vous !

Vous pouvez retrouver l'association lors des périodes de rentrée à l'Accueil - Welcome Desk de l'Université de Toulouse.

 [/esntoulouse](https://www.instagram.com/esntoulouse)

www.helloasso.com

Parrainage entre étudiants :

buddysystem.eu/fr



INFO JEUNES OCCITANIE (CENTRE DE RESSOURCES ET D'INFORMATIONS POUR LES JEUNES - CRIJ)

L'équipe Info Jeunes vous accueille pour vous informer, vous conseiller et vous accompagner dans votre quotidien à travers des accompagnements individualisés ou des animations collectives sur les thématiques de l'orientation, les métiers, le logement, les droits sociaux ou encore la mobilité internationale.

www.crij.org

Lieu d'accueil :

17 rue de Metz, 31000 Toulouse

Info Jeunes propose également :

- un dispositif de pair à pair : conseils précieux pour avancer dans votre projet ou faire bénéficier un autre jeune de votre expérience.
- IJ Tchatche : un espace de conversation ludique et de rencontre interculturelle entre jeunes français et jeunes internationaux pour pratiquer les langues

MAIRIE DE TOULOUSE

Sur le site internet de la Mairie de Toulouse, retrouvez toutes les infos pratiques et ce à quoi vous avez droit en habitant à Toulouse, les études et l'emploi, la mobilité et l'engagement local.

metropole.toulouse.fr

OFFICE DE TOURISME

Vous souhaitez découvrir votre ville de manière originale ? Rendez-vous à l'office de tourisme ou sur le site internet (informations, visites guidées...)

www.toulouse-tourisme.com

Lieu d'accueil :

Donjon du Capitole,
Square Charles de Gaulle, 31000 Toulouse



➤ "CHECK LIST" QUAND ON VIENT DE L'ÉTRANGER POUR ÉTUDIER OU TRAVAILLER À TOULOUSE

• POUR VENIR EN FRANCE

CHECK LIST - POUR LES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX HORS EUROPE

- Être accepté dans un établissement d'études supérieures en France,
- Faire une demande de visa étudiant (demande de dépôt 3 à 6 mois avant le début de l'année universitaire).

www.service-public.fr

CHECK LIST - POUR LES JEUNES EUROPÉENS QUI SOUHAITENT TRAVAILLER EN FRANCE

- Avoir un permis de séjour adapté à votre situation.

Retrouvez toutes les informations en fonction de votre situation sur le site :

service-public.fr

CHECK LIST - POUR LES NON EUROPÉENS QUI SOUHAITENT TRAVAILLER PLUS DE 1 AN EN FRANCE

- Si vous êtes en CDI, obtenez un titre de séjour salarié
- Si vous êtes en CDD, obtenez un titre de séjour travailleur temporaire

Vous pouvez vérifier votre éligibilité et les pièces à fournir sur le site :

service-public.fr

• UNE FOIS EN FRANCE

- Trouver un logement, [p. 15](#)
- S'affilier à la sécurité sociale (nécessite un certificat de scolarité pour les étudiants hors Europe), [p. 22](#)
- Faire les demandes d'aides au logement auprès de la CAF, [p. 20](#)
- Création d'un compte en banque, [p. 16](#)
- Prendre l'abonnement transports en commun, [p. 28](#)

Pour plus d'informations sur vos droits, consultez le site la Boussole des jeunes :

www.crij.org

2

SE LOGER



TRouver UN LOGEMENT

| TRouver UN GARANT

| AIDES AU LOGEMENT



BON À SAVOIR

- Il est impératif d'avoir un logement, il vous fournit une adresse postale qui vous sera demandée dans la plupart de vos démarches, notamment lors de la démarche d'affiliation à la sécurité sociale, lors de la création d'un compte bancaire ou encore lors d'un renouvellement du titre de séjour.
- Détenir un compte bancaire français est obligatoire pour pouvoir percevoir les aides au logement par exemple.
- Commencez à chercher au moins 3 mois avant votre arrivée. À savoir que les bailleurs sociaux ont des procédures longues qui peuvent nécessiter de s'y prendre encore plus tôt. À noter que les périodes de rentrées universitaires sont compliquées pour trouver un logement car il y a beaucoup de demandes pour le même type de logement au même moment.
- Un propriétaire peut vous demander un dépôt de garantie (également appelée "caution") dont le montant correspond à deux mois de loyer pour un logement meublé et un mois pour un non meublé. Cette somme sert de garantie au propriétaire en cas d'impayés ou de dommages dans le logement lorsque vous le quittez.
- Dès que le bail est signé, commencez les démarches auprès de l'assurance maladie, auprès de la CAF pour les aides aux logements et pour une assurance habitation qui est obligatoire.

BON À SAVOIR

La Boussole des jeunes est un service numérique de mise en relation entre jeunes et professionnels qui vous permet de connaître les services et actions auxquels vous pouvez prétendre sur le territoire notamment sur la thématique du logement.

boussole.jeunes.gouv.fr

Pour être accompagné dans la constitution de votre dossier de location, rendez-vous sur

Dossier.Facile.gouv.fr



➤ TROUVER UN LOGEMENT

BON À SAVOIR

N'hésitez pas à vous renseigner auprès du réseau local en participant à des événements, groupe de réseautage, réseaux sociaux. Ils peuvent peut vous aider à trouver des conseils pour la recherche de logement.

• DES GUIDES POUR VOUS AIDER DANS VOTRE CHERCHE

GUIDE DU CRIJ : COMMENT TROUVER UN LOGEMENT ?



www.crij.org

GUIDE WELCOME DESK : LOGEMENT ÉTUDIANT, LES CLÉS D'UNE RECHERCHE EFFICACE



welcomedesk.univ-toulouse.fr



• DES SITES POUR VOUS AIDER DANS VOTRE CHERCHE

BON À SAVOIR

Attention aux arnaques lors de votre recherche de logement, ne payez rien avant d'avoir un logement.

BON À SAVOIR

Pour vous aider dans votre recherche de logement, rendez-vous sur le site du Label Habitat Etudiant : [_habitat-etudiant.fr](https://habitat-etudiant.fr)
Ce label vise à garantir la qualité des résidences étudiantes qui en font partie.

PLATEFORME DU CROUS LOKAVIZ

Logement étudiant - Résidence universitaire - Chambre étudiante : lokaviz.fr

LE BON COIN

Leboncoin, site de petites annonces gratuites : leboncoin.fr

SE LOGER

Petites annonces immobilières : seloger.com

BIEN'ICI

Annonces immobilières dans le neuf et l'ancien : bienici.com

• RÉSIDENCES PUBLIQUES

BON À SAVOIR

Le Crous propose des logements étudiants accessibles sur critères d'éligibilité.
Pour les étudiants en master non-boursiers, si votre école a un accord avec le Crous, vous pouvez y avoir droit, renseignez-vous auprès de votre établissement.

LES LOGEMENTS DU CROUS

[Se loger - Crous Toulouse-Occitanie](https://seloger-crous-toulouse-occitanie.fr)

RÉSIDENCE LE FIDÉLIO

toulouse-metropole-habitat.fr

PROMOLOGIS

www.promologis.fr



• RÉSIDENCES ÉTUDIANTES PRIVÉES

BON À SAVOIR

Certaines résidences jeunes travailleurs accueillent également des étudiants.

ADÈLE

www.adele.org

SITE STUDENTLY

www.studently.fr

SITE LES B'ELLES ANNÉES

Logements Meublés en Résidence Étudiante à Toulouse

lesbellesannees.com

NEXITY STUDEA

www.nexity-studea.com

• POUR TROUVER UNE COLOCATION

LA CARTE DES COLOCS

www.lacartedescolocs.com

WHOOMIES

Télécharger l'application pour accéder au service

APPARTAGER

www.appartager.com

CAMPUS ET TOITS

www.campus-et-toits.fr

COLOCATERE

www.colocaterere.com

• BAILLEURS SOCIAUX

Pour les demandes de logement social se rendre sur

www.demandelogement31.fr

• AGENCES IMMOBILIÈRES

Consultez plusieurs agences immobilières et comparez les offres.



> TROUVER UN GARANT

BON À SAVOIR

- Il est souvent demandé aux personnes qui souhaitent louer un logement d'avoir un garant. Le garant est une personne qui s'engage à payer votre loyer et vos charges à votre place si vous êtes dans l'incapacité de le faire. Ce garant peut être une personne physique imposable en France (ami, proche, tiers) ou une personne morale (entreprise, association).
- À noter que les garants physiques étrangers ne sont quasiment jamais acceptés.

VISALE

www.actionlogement.fr

GARANTME

garantme.fr

CAUTIONEO

www.cautioneo.com

> AIDES AU LOGEMENT

BON À SAVOIR

Les conditions d'éligibilité peuvent varier d'une aide à une autre. Pour plus d'informations, veuillez contacter les organismes locaux, les services sociaux ou associations d'aide aux migrants.

• AIDES AU LOGEMENT DE LA CAF

Se rendre sur le site caf.fr et créer un compte pour pouvoir faire la demande d'aide personnalisée au logement (APL)



CHEK LIST D'ÉLÉMENTS À FOURNIR

- Un RIB, vous devez avoir un compte bancaire français ou de l'union européenne,
- Le contrat de logement,
- Une preuve d'identité (carte nationale d'identité ou passeport) ainsi qu'un extrait d'acte de naissance avec une traduction en français par un traducteur assermenté,
- Si vous êtes étudiant et citoyen de l'Union Européenne : une preuve d'inscription de votre école ou université,
- Si vous êtes citoyen de l'Union Européenne : votre carte européenne d'assurance maladie ([👉 p. 23](#))
- Si vous n'êtes pas citoyen de l'Union Européenne : votre titre de séjour valide (pour les étudiants, doit comprendre au minimum toute la durée de l'année universitaire),
- Si vous êtes en possession d'un visa : la validation de visa.

• AUTRES AIDES

IMPORTANT

Pour les dispositifs Instal'toit et Loca Pass, un prêt vous engage et doit être remboursé.

DISPOSITIF AIDE INSTAL'TOIT

Prêt sans intérêts jusqu'à 500 euros remboursable sur 2 ans pour vous aider à emménager.

metropole.toulouse.fr

AIDE LOCA-PASS

Aide gratuite sous forme de prêt à taux zéro qui permet de financer tout ou partie de votre dépôt de garantie.

www.actionlogement.fr

FONDS DE SOLIDARITÉ POUR LE LOGEMENT (FSL)

Ce Fonds a pour objectif d'aider les ménages en difficulté à accéder et à se maintenir dans un logement décent, adapté à leur niveau de ressources et à leur composition familiale. Les dispositifs du FSL (aides financières et accompagnement social) sont ouverts aux étudiants qui en feraient la demande auprès d'un travailleur social du CROUS ou de la Maison des Solidarités du Conseil

départemental dont ils dépendent, sous réserve de remplir les critères définis par le règlement intérieur du FSL.
Tél.: 05 36 25 26 36

3

LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE



DÉMARCHES D’AFFILIATION
À L’ASSURANCE MALADIE

LA SANTÉ PHYSIQUE :
STRUCTURES ET PRATICIENS

LA SANTÉ PSYCHIQUE
ET MENTALE



BON À SAVOIR

Différence entre mutuelle et assurance maladie : l'**Assurance maladie** (sécurité sociale) est obligatoire pour tout citoyen européen n'ayant pas de Carte Européenne d'Assurance Maladie ou pour toute personne venant d'un pays hors de l'Union Européenne, elle rembourse partiellement vos dépenses de santé. La **mutuelle** ou assurance santé est facultative, elle permet de couvrir le reste des frais à votre charge en payant une cotisation chaque mois.

- L'inscription à l'Assurance maladie (Sécurité sociale) se fait sur le site Ameli.fr
- ATTENTION :** Pensez à mettre à jour vos données personnelles pour bénéficier d'un suivi optimal dans vos démarches de santé
- Si vous travaillez, vous devez obligatoirement prendre la mutuelle de votre employeur (sauf si votre contrat est de courte durée). Il n'est donc pas nécessaire d'en prendre une deuxième.

> DÉMARCHES D'AFFILIATION À L'ASSURANCE MALADIE

• POUR UN CITOYEN EUROPÉEN QUI POSSÈDE UNE CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE

- L'inscription à l'Assurance maladie n'est pas obligatoire ;
- Demander votre Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) à l'organisme de protection sociale de votre pays d'origine ;
- En cas de maladie, sur présentation de la CEAM vous devez uniquement vous acquitter du ticket modérateur ou reste à charge :

www.ameli.fr

Pour plus d'informations sur la prise en charge des soins :

www.cleiss.fr

Si vous n'avez pas de Carte Européenne d'Assurance Maladie, référez-vous au point suivant afin de vous inscrire sur le site de l'assurance maladie.



• POUR TOUS LES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX AINSI QUE LES FRANÇAIS RÉSIDANT EN NOUVELLE-CALÉDONIE, À WALLIS ET FUTUNA, À SAINT-PIERRE ET MIQUELON

- Inscrivez-vous sur le site de l'Assurance Maladie etudiant-etranger.ameli.fr

Pour vous aider, vous pouvez cliquer sur le [lien de cette vidéo](#)

CHEK LIST D'ÉLÉMENTS À FOURNIR

- Carte nationale d'identité ou passeport
- Titre de séjour
- Attestation de scolarité pour l'année en cours
- Attestation d'autorisation parentale (si étudiant de moins de 16 ans)
- Un RIB (Relevé d'Identité Bancaire), vous devez avoir un compte bancaire français
- Pièce d'état-civil nécessaire à la création de votre numéro d'identification (copie intégrale de l'acte de naissance traduite en français ou extrait d'acte de naissance avec filiation ou un livret de famille ou un acte de mariage)
- En cas de difficulté vous pouvez appeler le 36 46 ou contacter l'Accueil – Welcome Desk. [↘](#)

• POUR LES JEUNES INTERNATIONAUX VENANT EN FRANCE POUR TRAVAILLER

C'est à votre employeur de faire les démarches auprès de l'Assurance Maladie.

Pour plus d'informations suivre [ce lien](#)

• UNE FOIS QUE VOUS AVEZ VOTRE NUMÉRO DE SÉCURITÉ SOCIALE

- Téléchargez votre attestation provisoire depuis votre espace personnel sur : [↘](#)
- Trouvez et déclarez un médecin traitant pour un meilleur remboursement de vos soins grâce à votre attestation : [↘](#)
- Vous pouvez adhérer à une complémentaire santé (mutuelle) pour compléter vos remboursements et diminuer les frais,
- Vous pouvez ouvrir votre compte Ameli : [↘](#)
- Sur votre compte Ameli vous pouvez commander votre carte vitale (à actualiser une fois par an en pharmacie).



> LA SANTÉ PHYSIQUE : STRUCTURES ET PRATICIENS

• TROUVER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ

DOCTOLIB

www.doctolib.fr

MAIIA

www.maiia.com

KELDOC

www.keldoc.com

SIMPSS

welcomedesk.univ-toulouse.fr

• SE FAIRE VACCINER

CENTRES DE VACCINATION

metropole.toulouse.fr

• SANTÉ SEXUELLE

PLANNING FAMILIAL

www.planning-familial.org

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

www.haute-garonne.fr

CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC (CEGIDD)

www.chu-toulouse.fr



> LA SANTÉ PSYCHIQUE ET MENTALE

ACTION SURICATE

 [*action.suricate*](https://www.instagram.com/action.suricate)

NIGHTLINE ET SA LIGNE EN ANGLAIS

www.nightline.fr/toulouse

PSYCHOLOGUE ANGLOPHONE À TOULOUSE

www.psychologytoday.com

4

SE DÉPLACER





BON A SAVOIR

L'application [EcoMode](#) accompagne et récompense les déplacements non polluants quotidiens dans l'agglomération toulousaine. Cela permet d'avoir l'ensemble des options possibles (vélo, covoiturage, marche à pied, transports en commun...) pour le déplacement souhaité.

> LES TRANSPORTS EN COMMUN

• TISSÉO

Déplacez-vous à Toulouse grâce au réseau métro, tram, bus Tisséo. Rendez-vous à l'agence Tisséo Jean-Jaurès pour créer votre carte de transport Pastel.

Vous avez moins de 25 ans ? Retrouvez toutes les infos sur les tarifs réduits sur [Jeunes-Tisseo](#) sinon rendez-vous sur [tisseo.fr](#)

BON A SAVOIR

Si vous êtes étudiant, vous avez le droit à un tarif réduit spécifique.



> SE DÉPLACER À VÉLO

• LA MAISON DU VÉLO

Propose des locations à la journée, au mois ou à l'année : [maisonduvelotoulouse](#)

• VÉLÔTOULOUSE

Pour vous déplacer à vélo à Toulouse, rendez-vous sur : [velôtoulouse.fr](#)

> CO-VOITURER

> [Blablacar Daily](#)

> [Karos](#)

> [Mobicoop](#)

> VOYAGER

• AVION

> Aéroport de Toulouse-Montaudran : [www.toulouse.aeroport.fr](#)

SE DÉPLACER



• TRAIN

SNCF : www.sncf-connect.com

BON A SAVOIR

Les billets de TER/TGV/Ouigo ne sont pas les mêmes ! Veillez à bien vérifier le numéro du train ainsi que l'horaire avant de monter dans un train car votre billet doit correspondre à votre train ainsi que son horaire.

EN OUIGO (SERVICE COMMERCIAL FERROVIAIRE À BAS COÛT)

OUIGO, le TGV pas cher www.ouigo.com

EN TER (TRAIN EXPRESS RÉGIONAL)

Trains qui circulent localement, pour relier les villes d'une même région.

- Abonnements pour les moins de 26 ans
www.ter.sncf.com
- Abonnement pour les plus de 26 ans
www.ter.sncf.com
- Offre SNCF + = 0 : tarifs préférentiels
www.ter.sncf.com
- Voyager à 1€ et autres petits prix
www.ter.sncf.com

EN TGV (TRAIN À GRANDE VITESSE)

Trains qui relient les grandes villes françaises entre elles.

- Abonnement pour les moins de 28 ans
[cliquez ici](#)
- Abonnement pour les personnes de 28 ans et plus
[cliquez ici](#)
- Abonnement MAX JEUNE :
www.sncf-connect.com

5

L'EMPLOI



VENIR TRAVAILLER
À TOULOUSE

TRAVAILLER
À CÔTÉ DE SES ÉTUDES

CHERCHER UN STAGE,
UNE ALTERNANCE



➤ VENIR TRAVAILLER À TOULOUSE

• DES STRUCTURES POUR ÊTRE ACCOMPAGNÉ

INFO JEUNES

Retrouvez divers événements et actions : « Rencontre Ton Pro » pour échanger avec des professionnels sur divers secteurs d'activités et les parcours possibles, jobdating pour décrocher un job, ateliers CV, lettre de motivation, confiance en soi, pour valoriser son parcours, forums sur la mobilité pour étudier et travailler à l'étranger, ateliers autour des nouveaux outils numériques...

www.crij.org

FRANCE TRAVAIL

Accompagne les personnes en recherche d'emploi de tous âges.

www.francetravail.fr

MISSION LOCALE

Accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes de 16 à 25 ans vers l'emploi.

www.mltoulouse.org

CROUS

Ateliers CV et lettre de motivation

www.crous-toulouse.fr

• TROUVER UN EMPLOI

PLATEFORME EMPLOI TOULOUSE METROPOLE

emploi.toulouse-metropole.fr

JOBVIZ

www.jobviz.fr

PLATEFORME INFO JEUNES

www.crij.org



> TRAVAILLER À CÔTÉ DE SES ÉTUDES

BON A SAVOIR

- Chaque étudiant a le droit de travailler pendant ses études en France. La loi française autorise les étudiants étrangers à travailler 964 heures dans l'année, soit l'équivalent de 60 % de la durée légale du temps de travail (50 % pour les étudiants algériens dont le statut reste défini par l'accord franco-algérien du 27 décembre 1968).

- Les étudiants algériens sont soumis à une autorisation préalable de travail à déposer auprès du ministère de l'Intérieur :

administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr

dans la limite de 850 heures de travail annuel.

> CHERCHER UN STAGE, UNE ALTERNANCE

BON A SAVOIR

- Les étudiants étrangers hors UE, doivent, sauf sous certaines conditions validées par l'OPCO (Opérateur de compétences), avoir réalisé au préalable une année d'études en France. L'autorisation de travail (visa, titre de séjour...) est obligatoire pour les contrats d'apprentissage et de professionnalisation.

- L'autorisation de travail n'est pas nécessaire pour réaliser un stage.

En plus des structures et dispositifs cités ci-dessus, vous pouvez vous rendre sur le Site :

1jeune1solution.gouv.fr

6

L'ENGAGEMENT





➤ FAIRE UN SERVICE CIVIQUE EN FRANCE

BON A SAVOIR

• Le service civique  est un engagement volontaire sur une mission d'intérêt général, d'une durée de 6 à 12 mois. Destiné aux jeunes de 16 à 25 ans, une mission de service civique doit s'inscrire dans au moins un des dix domaines suivants, reconnus prioritaires pour la nation : solidarité, santé, éducation pour tous, culture et loisirs, sport, environnement, mémoire et citoyenneté, développement international et action humanitaire, intervention d'urgence en cas de crise et citoyenneté européenne.

• Pour réaliser un service civique, votre titre de séjour doit être valide.

Sur le site du Gouvernement, service-public.fr, retrouvez des informations sur :

- les droits et avantages auxquels vous avez droit dans le cadre d'un service civique,
- le cumul d'activités,
- le service civique en général.

Pour candidater en ligne pour un service civique, allez sur le site :

www.service-public.fr

• JEUNES NON-EUROPÉENS EN FRANCE DEPUIS MOINS DE 1 AN, VOUS DEVEZ ÊTRE EN POSSESSION D'UN DES TITRES DE SÉJOUR SUIVANTS

- Carte séjour temporaire avec mention étudiant
- Carte de séjour pluriannuelle générale
- Carte de séjour pluriannuelle bénéficiaire de la protection subsidiaire ou membre de la famille d'un bénéficiaire de la protection subsidiaire
- Carte de résident de plein droit à l'étranger reconnu réfugié
- Récépissé de reconnaissance d'une protection internationale délivré par l'[Ofpra](#) ou par la CNDA.



BON A SAVOIR

Attention, posséder un contrat de service civique ne peut pas prolonger la durée de validité de votre titre de séjour.

Cas particulier pour les étudiants en année de césure qui sont autorisés à faire un service civique. Une année de césure validée par un établissement peut permettre de renouveler un titre de séjour.

BON A SAVOIR

Qu'est-ce que la protection subsidiaire ? Forme de protection attribuée aux étrangers qui ne remplissent pas les critères pour être réfugiés en France mais qui prouvent les risques contextuels encourus dans leur pays d'origine.

• POUR LES JEUNES NON-EUROPÉENS QUI RÉSIDENT EN FRANCE DEPUIS PLUS D'UN AN, VOUS DEVEZ POSSÉDER UN DES TITRES DE SÉJOURS SUIVANTS :

- Carte de séjour temporaire portant la mention vie privée et familiale
- Carte de séjour portant la mention passeport talent
- Carte de séjour portant la mention passeport talent famille
- Carte de séjour portant la mention bénéficiaire du statut d'apatride ou la mention membre de la famille d'un bénéficiaire du statut d'apatride
- Carte de résident portant la mention résident de longue durée-UE
- Carte de résident.

• POUR LES RESSORTISSANTS EUROPÉENS

- Le service civique est ouvert si vous êtes membre de l'Espace Économique Européen (EEE), de l'Union Européenne et de la Suisse.



• DES STRUCTURES POUR RÉALISER UN SERVICE CIVIQUE

BON A SAVOIR

Vous pouvez retrouver sur le site service-civique.gouv.fr les offres de service civique proposées sur le territoire.

Vous pouvez également vous tourner vers votre établissement d'enseignement supérieur qui propose des missions de service civique.

MAIRIE DE TOULOUSE ET TOULOUSE METROPOLE

metropole.toulouse.fr

UNIS-CITE

uniscite.fr

AFEV

rejoins.afev.org

> S'ENGAGER

BON A SAVOIR

Si vous venez d'un pays où des Français sont en mission dans le cadre d'un accord d'échange, alors vous pouvez vous engager même si cela fait moins d'un an que vous êtes en France.

• ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

ASSOCIATIONS D'ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Dans quasiment tous les établissements universitaires, une association étudiante a pour mission d'accueillir les étudiants internationaux (aide à l'installation, organisation de visites, soirées...). On peut citer, quel que soit votre établissement, ESN, EIMA (UT2J), Club BEE (INSA), Association des Étudiants Vietnamiens de Toulouse (AEVTL), Association des Stagiaires et Étudiants Sénégalais de Toulouse (ASEST31) ...

L'ENGAGEMENT



DANS VOTRE ÉCOLE OU UNIVERSITÉ

Un autre moyen pour faire plein de nouvelles rencontres en peu de temps est de devenir bénévole pour une association étudiante. Il en existe sur toutes les thématiques (culture, science, solidarité...). Rendez-vous au service vie étudiante de votre établissement pour demander des informations.

LA TURBINE

La Turbine Université de Toulouse est un tiers-lieu étudiant dédié à l'engagement étudiant, au cœur de Toulouse. Il s'agit d'un lieu de travail, de rencontre et d'animation de la vie étudiante pour programmer des événements, échanger et travailler sur vos projets associatifs, bénévoles, citoyens ou artistiques.

La programmation de la Turbine est ouverte à tous, étudiants et non étudiants, pour découvrir toute la programmation, rendez-vous sur le compte Instagram de la Turbine ( [@laturbine](https://www.instagram.com/laturbine))

Adresse : 17 rue Sainte-Catherine, Toulouse.

Horaires : du jeudi au lundi de 13h à 20h.

• ENGAGEMENT CITOYEN

PLATEFORME JEPARTICIPE

jeparticipe.metropole.toulouse.fr

CENTRE TOULOUSAIN DU BÉNÉVOLAT

benevolat31.org

7

SPORT ET CULTURE



DES DISPOSITIFS SPORTIFS
PUBLICS ET PRIVÉS

TOULOUSE UNE VILLE RICHE
D'HISTOIRE ET OUVERTE À L'ART

DES STRUCTURES QUI
PROPOSENT LES DEUX



➤ DES DISPOSITIFS SPORTIFS PUBLICS ET PRIVÉS

LES PISCINES ❄️

metropole.toulouse.fr

LES PATINOIRES ❄️

metropole.toulouse.fr

LES BASES DE LOISIRS ❄️

metropole.toulouse.fr

LES TERRAINS DE TENNIS ❄️

metropole.toulouse.fr

BON A SAVOIR

Retrouvez la carte interactive des équipements sportifs de la Mairie de Toulouse :

carto.toulouse.fr

Il existe des tarifs préférentiels pour les moins de 25 ans pour l'accès aux piscines et patinoires.

BON A SAVOIR

Rendez-vous à Info Jeunes Occitanie au 16 rue de Metz pour profiter de forfaits de ski à tarif réduit dans les Pyrénées, l'hiver, et de séjours sportifs avec leur relais UCPA.



➤ TOULOUSE UNE VILLE RICHE D'HISTOIRE ET OUVERTE À L'ART

MUSÉES

metropole.toulouse.fr

MONUMENTS

metropole.toulouse.fr

BIBLIOTHÈQUES

metropole.toulouse.fr

SALLES DE SPECTACLES ET CONCERTS

metropole.toulouse.fr

CINÉMAS

metropole.toulouse.fr

THÉÂTRES

metropole.toulouse.fr

BON A SAVOIR

La Nuit des étudiants du monde est un événement organisé en octobre afin de souhaiter la bienvenue aux nouveaux étudiants.

Retrouvez des événements organisés pour les étudiants tout au long de l'année à travers les Saisons étudiantes

welcomedesk.univ-toulouse.fr



> DES STRUCTURES QUI PROPOSENT LES DEUX

CENTRES CULTURELS

Structures de proximité et de lien social, les centres culturels de quartier accueillent les jeunes lors de concerts, spectacles mais également lors d'ateliers et stages en arts visuels, danse, musique et théâtre.

Ils proposent des activités physiques et sportives pour tous.

metropole.toulouse.fr

MAISONS DES JEUNES ET DE LA CULTURE ET ASSOCIATIONS D'ÉDUCATION POPULAIRE

Un réseau de structures d'éducation populaire vient enrichir l'offre municipale en matière d'activités de pratiques artistiques, sportives et de bien-être à l'attention des jeunes. Ils proposent également une offre de spectacles et des expositions tout au long de l'année.

fmjc-occitanie.net

UNIVERSITÉ, LOGEMENT, TRANSPORTS, SANTÉ, SPORT, CULTURE...

Pour tout ce qui concerne
votre installation
à Toulouse,
rendez-vous à :

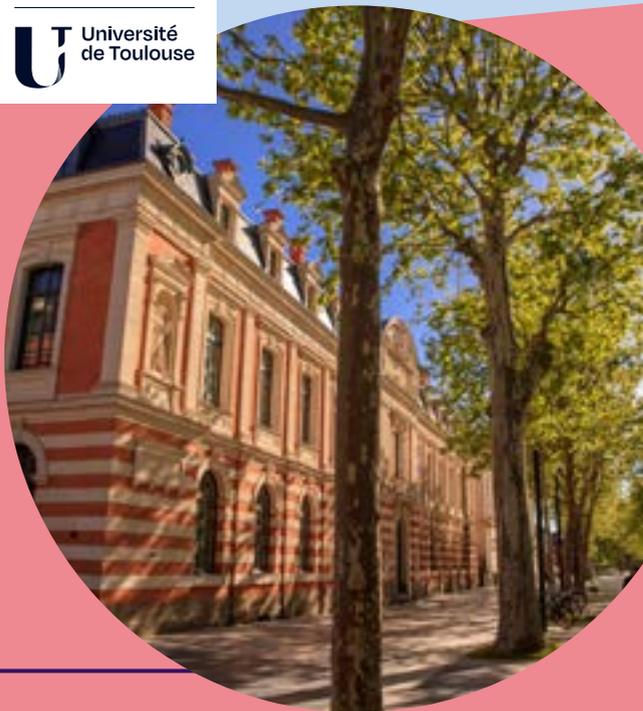
l'accueil
welcome desk

U Université
de Toulouse

TOUTES LES DÉMARCHES,
SUR UN MÊME LIEU,
EN UNE SEULE FOIS

Dans cet espace d'accueil,
vous trouverez des conseils,
des informations et des contacts
avec de nombreux organismes
comme la Caf, le Crous, la préfecture,
le Crij, les associations étudiantes...

Tout pour réussir dans la ville rose...



Université fédérale Toulouse Mdi-Pyrénées

41 allées Jules-Guesdes
31000 Toulouse

Horaires de nos partenaires

sur welcomedesk.univ-toulouse.fr

Horaires d'ouverture

du lundi au vendredi 9h-12h30 / 13h30-17h
(jusqu'à 18h en septembre)



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  **TOULOUSE**