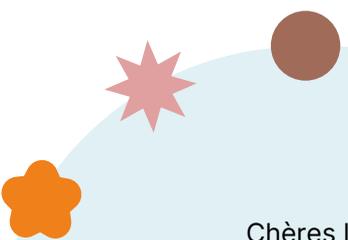


L'ASSOCIATION DE L'UNIVERSITÉ
PARIS 1 PANTHÉON-SORBONNE
SORB'OUTREMER
PRÉSENTE



**Le guide
pratique
pour les
étudiants
ultramarins**
en mobilité
dans l'Hexagone



ÉDITO

Chères lycéennes, chers lycéens,
Chers (futurs) étudiantes et étudiants ultramarins,
Nous sommes "*Sorb'Outremer*", une association étudiante rattachée à l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, mais également composée par de nombreux étudiants d'autres établissements de l'enseignement supérieur.

Forts de notre expérience dans l'accueil d'étudiants ultramarins depuis la création de notre association en 2017, nous avons décidé de créer ce guide pour t'apporter toutes les informations nécessaires pour bien séjourner et étudier en Hexagone.

Nous espérons que ce guide sera le meilleur des compagnons pour ta vie universitaire.

Nous t'invitons à adhérer à l'association si tu étudies en Ile-de-France !

Tu peux nous contacter à cette adresse mail :
sorb.outremer@gmail.com.

Ou nous retrouver sur les réseaux sociaux !

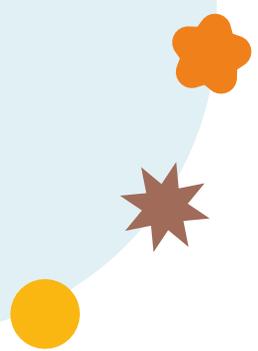
Instagram : @sorboutremer

Facebook : Sorb'Outremer

Twitter : Sorb'Outremer

LinkedIn : Sorb'Outremer

Blog : Sorb'Outremer



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, ainsi que la Fondation Panthéon-Sorbonne, qui nous ont permis de faire exister ce guide et nous ont accompagnés dans sa réalisation. Nous adressons également nos remerciements sincères à Béatrice et Caroline du DPEIP pour leurs précieux conseils !

Nous tenons également à remercier les jeunes lycéens et futurs étudiants ultramarins en mobilité dans l'Hexagone qui ont répondu à notre appel à témoignages.

Un grand merci à nos généreux donateurs qui ont permis la réalisation de ce projet.

Olivier SERVA
Diana TORBAY
Fabrice ROCHEMONT
Louisiane GRANDBOIS
Nelson PROIA
Elyas SAID BEN OUSSSEN
Jean-Michel GRANDBOIS
Louka LASPALLES
Malone MAGNE
Ulysse GUTTMANN-FAURE
Claude MURAT
Sammy DELAUNAY

Nadine GÉRARD
Marie-Elie GRANDBOIS
Claudy CHARABIE
Anaïs CANGO
Eulalie MONDÉSIR
Marissya ROCHEMONT
Clémène GLORIEUX
Malia VARANE
Morane BILVIN
Thalia-Rose TONNEL
Manon CABARAT
Anna DELAUNAY

Merci à Clara Ally, au poste de graphiste, pour sa disponibilité et sa compréhension.

Enfin, nous tenons à remercier chaleureusement tous nos membres et plus particulièrement toutes celles et ceux qui se sont investis dans la création de ce guide.

Rédaction

Basile CAMBOU
Constance CHABRIÈRE
Hélène GILLANT
Marie-Élie GRANDBOIS
Eulalie MONDESIR
Camille RANVIER
Marissya ROCHEMONT
Noriéna ROSAN
Malia VARANE
India WOZNY

Gestion et montage financier

Anaïs CANGO
Marie-Élie GRANDBOIS
Eulalie MONDESIR
Marissya ROCHEMONT
Anne- Victoria EDMOND-MARIETTE
India WOZNY

Supervision du projet

India WOZNY



Sommaire

2 **ÉDITO**

3 **REMERCIEMENTS**

6 **INTRODUCTION**

PARTIE I. Avant le départ

8 1. Aides et démarches
administratives

25 2. Se loger

PARTIE II. Au quotidien

27 1. Santé :
s'adapter au climat

32 2. S'habiller

35 3. S'orienter

37 4. S'alimenter

PARTIE III. Étudier

43 1. Lieux et outils d'étude

45 2. La culture
à portée de mains

46 3. Expériences « hors les murs » :
Erasmus, stages, et années de césure

48 **PARTIE IV. Associations ultramarines**

50 **PARTIE V. Et après ?**



Pour faciliter la lecture, le masculin générique est utilisé dans ce guide ; il s'adresse cependant à toutes les personnes quel que soit leur genre.

INTRODUCTION

Toutes nos félicitations pour ton admission dans ton nouveau cursus d'études supérieures !

Tu vas voir, la vie étudiante regorge de plaisirs, de découvertes et de rencontres mémorables. C'est évidemment un grand chamboulement, mais c'est aussi tes débuts dans ta vie d'adulte, où tu profites enfin des joies de l'autonomie. En étant sérieux, organisé et curieux, il n'y a pas de raison que tes études se passent mal !

Avant de commencer ce guide, et parce que nous nous souvenons tous de la confusion qui nous a gagné après l'obtention du baccalauréat, nous préférons tout d'abord te faire **une présentation générale du fonctionnement universitaire français.**

Les universités sont des **établissements publics** dédiés à l'**enseignement supérieur et à la recherche**. Il en existe plus de 80 en France, implantées dans les grandes villes de chaque région, dont les Outre-mer.

Les possibilités de formation à l'université sont très nombreuses. Les établissements s'organisent autour d'**UFR** (Unité de formation et de recherche) qui proposent des cursus en licence et master dans diverses **disciplines** (sciences et techniques, sciences humaines et sociales, droit, économie, gestion, santé, sport, arts...). Elles proposent des formations dans différentes disciplines, débouchant sur les **diplômes de licence (bac+3), de master (bac+5) et de doctorat (bac+8)**.

Toutes basées sur un fort socle théorique, certaines **filières** sont davantage professionnalisantes et permettent aux étudiants de faire des **stages** ou de l'**alternance** (passer du temps en formation en entreprise). L'avantage de cette diversité est qu'elle multiplie les passerelles entre les filières, de sorte que l'on peut construire son parcours d'études au fur et à mesure, en fonction de son projet.

En France, l'université est accessible à **tous les bacheliers** (généralistes, technologiques et professionnels), sans épreuve d'admission ni concours. Certaines filières sont cependant sélectives, il s'agit des cursus de double-licences ou bi-licences.

Pour s'inscrire à l'université, les futurs bacheliers (et ceux qui ont eu leur bac l'année précédente) doivent passer par le portail **Parcoursup** et choisir la licence qu'ils souhaitent intégrer.

Pour **valider son année** et être admis en année supérieure, il faut avoir obtenu la **moyenne** aux examens des **deux semestres**. Chaque **UE** (unité d'enseignement) fait l'objet d'une note qui repose en partie sur du **contrôle continu** et en partie sur un **partiel** de fin de semestre. En général, les semestres se **compensent**, c'est-à-dire que si tu obtiens une moyenne de 8/20 au premier semestre puis 12/20 au deuxième semestre, tu valides ton année à 10 de moyenne générale. Sinon, tu as la possibilité d'aller aux **rattrapages**.

Pour réussir à l'université, il faut être **autonome** dans le travail et **savoir gérer son temps**. Cela peut surprendre au début, surtout quand on sort du lycée. Les méthodes de travail sont également différentes, en fonction des disciplines et des universités, mais généralement, les cours se font en **prise de note autonome**, les travaux de groupes et à l'oral sont fréquents et tu seras moins encadré qu'au lycée. Cela apporte à la fois une grande liberté et en même temps demande un grand sérieux de la part des étudiants. Cependant, avec du travail et de la discipline, tu t'en sortiras très bien, il suffit de prendre de nouvelles (et bonnes) habitudes !



Partie I

Avant le départ

1 Aides et démarches administratives

Lorsque tu vas prévoir ton départ pour l'Île-de-France, tu risques sans doute de te sentir un peu dépassé par les nombreux détails administratifs à régler, que cela concerne les bourses et les aides financières qui pourront t'aider ou encore le billet d'avion ! Pas de panique, on t'explique ici toutes les démarches à suivre !

Le billet d'avion

Sais-tu que ton billet d'avion peut être pris en charge par le dispositif *Passeport Mobilité Études* ? Il a été mis en place par le ministère des Outre-mer et a pour but la prise en charge totale ou partielle d'un billet d'avion aller-retour adapté selon tes ressources financières :



Depuis 2024, que tu sois boursier ou non, si tu es éligible au *Passeport Mobilité Études*, ton billet d'avion aller-retour sera remboursé à 100%. Ce dispositif s'applique pour ton départ dans l'Hexagone, mais aussi dans un autre territoire d'Outre-mer, ou dans l'Union européenne.



Pour prétendre au Passeport Mobilité Études, vérifie d'abord que tu remplis bien les critères suivants :

- La formation visée est soit inexistante soit saturée sur le territoire d'origine ;
- Tu dois avoir moins de 26 ans au 1^{er} octobre de l'année universitaire pour laquelle tu fais la demande ;
- Ce dispositif s'applique si tu résides dans l'un des territoires suivants : Guyane, Mayotte, Réunion, Guadeloupe, Martinique, Saint-Barthélemy ou Saint-Martin ;
- Aux étudiants rattachés à un foyer fiscal dont le niveau de ressources, défini comme étant le rapport entre le revenu annuel et le nombre de parts (quotient familial), ne dépasse pas 26 631€ sur le dernier avis d'imposition.
- Aux étudiants n'ayant pas subi deux échecs successifs aux examens et concours de fin d'année scolaire ou universitaire (Condition non exigée dans le cas du voyage initial et de la première année d'études).



La demande est renouvelable chaque année universitaire. Pour candidater, rends-toi sur le site de LADOM (l'Agence de l'Outre-mer pour la Mobilité) <https://www.ladom.fr/>.





La bourse du CROUS

L'une des bourses les plus importantes qui peut t'aider dans tes démarches d'installation en Ile-de-France et tout au long de ton année universitaire, est la bourse qui peut t'être accordée par le CROUS (Centres régionaux des oeuvres universitaires et scolaires).

Il te faut pour cela constituer ton **Dossier Social Etudiant** (DSE). La bourse du CROUS comporte un barème (un échelon boursier) qui se compose de huit parties allant de 0 bis (aide financière la plus faible) à 7 (aide la plus élevée).

Comment déterminer ton échelon ?

- Tu peux te renseigner sur le système des « points de charge » : ils sont calculés par rapport au nombre d'enfants à charge dans le foyer familial et de la distance entre ton lieu d'études et le domicile de tes parents. Ces points de charge sont pris en compte dans le calcul du barème des ressources et permettent une augmentation du soutien financier ;
- Dans un deuxième temps, à partir du nombre de points que tu as obtenu et des ressources du foyer fiscal auquel tu es rattaché, tu peux te reporter au tableau suivant pour connaître ton échelon boursier et le montant annuel de ta bourse, via ce lien : <https://www.aide-sociale.fr/simulation-montant-bourse-crous/>.

Tu peux aussi faire une simulation de la bourse de CROUS via : <https://simulateur.lescrous.fr/>.



Quelle est donc la démarche pour constituer ton DSE ?

1. Ton DSE peut facilement être constitué sur Internet. Afin de pouvoir faire une demande de bourse et/ou de logement, il te faut te connecter au téléservice Mes services étudiant : <https://www.messervices.etudiant.gouv.fr/envole/>.

Pour créer ce DSE, tu vas reprendre le compte Parcoursup que tu avais créé préalablement avec les mêmes informations personnelles : le mot de passe et ton email sur Parcoursup sont automatiquement récupérés, car ton inscription dessus entraîne la création de ton compte DSE. Si tu n'as pas été inscrit préalablement sur Parcoursup, tu peux en revanche te créer un compte DSE en utilisant ton numéro INE (identification nationale étudiant).

Attention : Pour l'année universitaire 2024-2025, tu dois saisir ta demande entre le 1 mars et le 31 mai 2024.



2. Tu dois ensuite formuler tes vœux de formation dans les académies de ton choix : tu peux en faire quatre au total dans différentes académies.
3. Il faut après cela joindre à ton DSE la copie des pièces justificatives suivantes :
 - Celle de l'avis fiscal ou des avis fiscaux concernant les revenus perçus par tes parents. Pour ta future année universitaire 2024-2025, les ressources à prendre en compte seront celles de 2022 ;
 - Tes justificatifs de scolarité, et également ceux de tes frères et sœurs s'ils sont aussi étudiants dans l'enseignement supérieur. Après avoir fourni ces pièces justificatives, tu vas recevoir une première notification des droits concernant l'estimation du montant de ta future bourse par mail dans le mois qui suit l'envoi de ton dossier.

Cette notification n'est que conditionnelle car elle t'est envoyée avant la confirmation de ton inscription dans ton établissement d'études. Ce n'est qu'après ton inscription définitive dans cet établissement que ton droit à la bourse devient valable. La notification devient alors définitive seulement lorsque le CROUS a bien reçu l'attestation justifiant ton inscription.

Les aides des territoires

Différentes aides régionales propres à chaque territoire sont mises en place. Ces bourses sont généralement cumulables avec les aides du CROUS, à condition que ton foyer fiscal soit enregistré sur le territoire d'origine en question.

971

Guadeloupe

https://www.regionguadeloupe.fr/les-aides-les-services/guide-des-aides/detail/actualites/aide-regionale-aux-etudiants/categorie/formation-enseignement-jeunesse/#_

L'aide régionale est attribuée aux étudiants non boursiers par cycle d'études, dans le cadre du parcours de licence (L1 à L3) et du parcours de master (M1 à M2).

✓ Les conditions :

- Tu dois être âgé de **moins de 28 ans** au 1^{er} septembre de l'année de formation supérieure
- Ne **pas être titulaire** d'une **bourse d'état**, de toute forme d'aide ou de revenu (prêt d'honneur, autre forme de revenus,...)
- Être **titulaire du baccalauréat** ou d'une équivalence
- Avoir des parents domiciliés fiscalement en Guadeloupe
- Poursuivre des études supérieures dans un **établissement agréé par l'État**
- **Ne pas être redoublant** ou avoir changé d'orientation pour un renouvellement

À Noter : Pour les études réalisées hors du département, seules les filières n'existant pas à l'université des Antilles peuvent bénéficier de l'aide régionale, tu devras fournir l'attestation d'inexistence ou de saturation de la formation en Guadeloupe.

Tél : 0590 80 40 57 / 0590 60 46 60 / 0690 27 54 03

Mail : aidesauxetudiants@regionguadeloupe.fr



Martinique

Le prêt d'études supérieures est une aide remboursable accordée aux étudiants âgés de moins de 30 ans poursuivant des études dans les établissements d'enseignement supérieur publics ou privés.

Le prêt est renouvelable 2 fois au cours du cursus universitaire. Tu envisages de faire tes études hors de la Martinique :

- > Tu peux bénéficier d'une aide non remboursable allant de 600 € à 2 000 €.
- > Tu peux prétendre au prêt d'études supérieures à taux zéro allant de 1 200 € à 3 000 € pour des études se poursuivant dans les établissements d'enseignement supérieur publics ou privés.

Ouverture de la campagne

- 15 juillet de l'année en cours

Date limite de dépôt des demandes

- 31 octobre de l'année en cours

Un formulaire est à remplir en ligne sur <https://etudiants.collectivitedemartinique.mq/> pour prétendre à ce prêt.

Adresse : ESPACE ETUDIANTS,
3 Rue Henri Léro,
Résidence Pointe Simon,
Bâtiment Pomme Cannelle,
97200 Fort-de-France.
Tél : 0596 30 16 16



L'Aide territoriale aux étudiants est une allocation annuelle non remboursable, accordée, en fonction des ressources de la famille, à des étudiants inscrits dans un cursus post bac jusqu'au master. Cette aide peut être renouvelable.

<https://www.spot.mq/trouver-un-dispositif/aide-territoriale-aux-etudiants-ate>

✓ Les conditions :

- Être **inscrit** dans un cursus complet de formation initiale dans un établissement d'enseignement supérieur public ou privé sur le territoire français, agréé par le **Ministère de l'Enseignement supérieur**, de la recherche et de l'innovation (diplôme d'Etat)
- Être âgé de **moins de 30 ans** au 31 décembre de l'année en cours lors d'une première demande (aucune limite d'âge n'est opposable à l'étudiant en situation de handicap)
- Être **domicilié fiscalement en Martinique** ou avoir ses **parents domiciliés fiscalement en Martinique**
- Être de **nationalité française** ou ressortissant de l'un des États membres de l'Union Européenne
- Être **titulaire du baccalauréat** ou d'un diplôme de niveau 4 ou plus
- Ne pas dépasser la **limite** du quotient familial de **28 000 €** fixé par la CTM
- Ne pas être inscrit dans des formations bénéficiant d'aides de la collectivité (exemple formations sanitaires et sociales, aides doctorales...).

Voici la somme que tu peux percevoir en fonction de ton QF (quotient familial) :

- Jusqu'à 2 500 €
si ton quotient familial est inférieur à 18 190€ ;
- Jusqu'à 2 000 €
si ton quotient familial est inférieur à 22 500 € ;
- Jusqu'à 1 500 €
si ton quotient familial est inférieur à 28 500 €.

Adresse : 3, rue Henri Léro,
Résidence Pointe Simon,
Fort-de-France
Tél : 0596 30 16 16



Guyane

Plateforme de demande d'Aides Territoriales aux Étudiants :
https://subventions.ctguyane.fr/SEWSaaS.Guichet/workflow_url

Afin de soutenir les jeunes guyanais inscrits dans un cycle d'études supérieures suivi en Guyane ou à l'extérieur, la Collectivité Territoriale de Guyane (ATE) a mis en place le dispositif, « Aides Territoriales aux Étudiants » (ATE). Il s'agit d'un complément de ressources.

✓ Les conditions :

- Avoir obtenu ton baccalauréat (ou équivalent) en Guyane
- Être inscrit dans un cycle d'études supérieures sans interruption au cours de ton parcours
- Avoir le statut étudiant
- Être de nationalité française ou ressortissant d'un État membre de l'Union Européenne ou étranger titulaire d'un titre de séjour régulier
- Avoir ton foyer fiscal ou celui de tes parents en Guyane depuis au moins 3 ans ou plus et avoir tes parents habitant en Guyane depuis au moins 3 ans et durant toute l'année d'études
- Être âgé de moins de 27 ans au 1^{er} septembre de l'année universitaire en cours

Contact de la Collectivité Territoriale de Guyane : 0594 300 600





La Réunion

La Réunion offre une série d'aides pour étudier en Hexagone :

<https://regionreunion.com/aides-services/article/guichet-jeunes>

- Allocation de Premier Équipement (APE) (mobilité) ;
- Allocation de Frais d'Inscription L1/L2/L3 (AFI) (mobilité) ;
- Allocation de Première année de Master (APM) (mobilité) ;
- Allocation de Deuxième année de Master (ADM) (mobilité) ;
- Allocation de Première Installation (API Hexagone) ;
- Bourse Régionale d'Études SUPérieures en Mobilité (BRESUP) ;
- Bourse Régionale d'Études SUPérieures Sportives en Mobilité (BRESUP-Sport) ;
- Aide Régionale au Remboursement d'un Prêt Étudiant (ARRPE) (mobilité) ;
- Allocation de Stages Pratiques en Mobilité (ASPM) ;
- Aide aux Tests de Certification Multilingues (ATCM) ;
- Aide au voyage d'un étudiant pour sa première installation en Hexagone ;
- Aide au voyage d'un parent qui accompagne un jeune lycéen, étudiant ou apprenti en Hexagone pour sa première installation ;
- Bourse départementale (<https://www.net-bourses.re/>).

Hôtel de Région Pierre LAGOURGUE

Avenue René Cassin Moufia

B.P 67190

97801 SAINT DENIS MESSAG

CEDEX 9

Tél : 02 62 48 70 00

Fax : 02 62 48 70 71

Mail : region.reunion@cr-reunion.fr





Saint-Pierre et Miquelon :

http://www.spm-ct975.fr/fileadmin/user_upload/Livret_etudiants.pdf

Les bourses d'études sont attribuées par le Président du Conseil Territorial sur présentation d'un dossier complet et sur avis conforme d'une commission. Pour prétendre aux bourses d'études, tu dois remplir les **conditions suivantes** :

- Être de nationalité française ;
- Être admis dans un établissement ;
- Tes représentants légaux (parents / parents adoptifs / tuteurs) doivent avoir leur résidence habituelle sur le territoire de Saint-Pierre et Miquelon et la maintenir pendant toute la durée de l'année académique, et doivent avoir été inscrits au rôle de l'impôt sur le revenu pendant au moins cinq années consécutives.

Tu peux retirer les dossiers de demande au Centre d'Information et d'Orientation du Lycée Emile LETOURNEL et au service Formation-Insertion de la Collectivité Territoriale.

Service Formation-Insertion de la Collectivité Territoriale :

Service Formation-Insertion

2 bis, rue Louis Pasteur,
BP : 4208
SAINT-PIERRE
affaires.scolaires@ct975.fr
Tél : 05 08 41 08 60
Fax : 05 08 41 54 90

Antenne de Miquelon

Rue Dominique Borotra
BP : 8333
MIQUELON
christine.briand@ct975.fr
Tél : 05 08 41 68 52

Les services de la Caisse de Prévoyance Sociale :

Service Accueil/Affiliation

Angles des boulevards
Constant & Colmay
BP: 4220
SAINT-PIERRE
accueil.cps@secuspm.com
Tél : 05 08 41 15 70

Service d'Action Sociale

1 rue Amiral Muselier
BP : 4220
SAINT-PIERRE
service.social@secuspm.com
Tél : 05 08 41 15 00

Montant mensuel des bourses*			
Niveau d'étude	Bourse standard Groupe 2 (priorité modérée)	Bourse standard Groupe 1 (priorité élevée)	Bourse plafonnée Domaine 2 et 3 (médecine et grandes écoles)
1 ^è année	161 €	278 €	278 €
2 ^è et 3 ^è année	233 €	350 €	422 €
4 ^è année	305 €	422 €	494 €
5 ^è et 6 ^è année		494 €	566 €

**retrouvez le détail des montants et conditions d'attributions
dans le nouveau règlement des bourses et aides du Conseil Départemental*

*Tableau indicatif des montants mensuels des bourses
du Conseil Départemental de Mayotte.*

<https://bourses.cd976.fr/>

Conseil départemental de Mayotte

8 rue de l'hôpital - BP 101

97600 Mamoudzou - Mayotte

Tel : (+262) 269 66. 18. 74 | (+262) 269 66 18 76

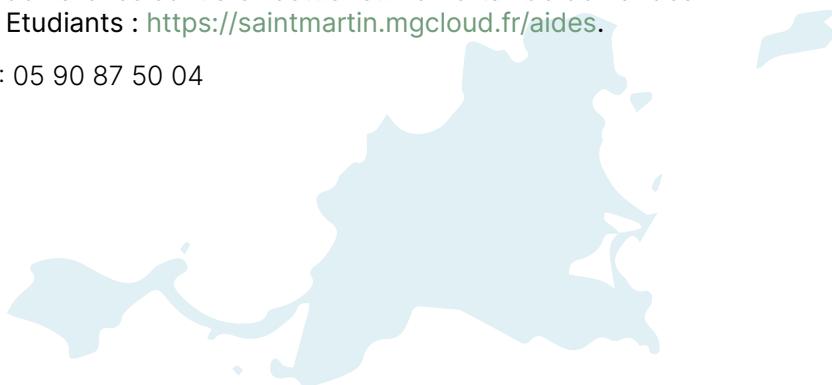
Année universitaire 2020-2021	Cas général	Bourse incitative
Niveaux	Montants	Montants
[Bac+1 ; Bac+2] (BTS 1 et 2 et L1, L2...)	2 000,00 €	
Bac+3 (L3...)	2 500,00 €	3 000,00 €
M1	3 000,00 €	3 600,00 €
M2	3 500,00 €	4 200,00 €
Doctorant	5 500,00 €	6 600,00 €

Tableau indicatif du montant annuel des bourses de la collectivité de Saint-Martin.

<http://www.com-saint-martin.fr/ressources.php?categorie=110&menu=110>

La collectivité de Saint-Martin propose des **aides à la mobilité des étudiants** ainsi que des **bourses territoriales d'études supérieures**. Les démarches sont à effectuer sur le Portail de demandes des Etudiants : <https://saintmartin.mgcloud.fr/aides>.

Tél : 05 90 87 50 04



Wallis-et-Futuna

<https://www.wallis-et-futuna.gouv.fr/Demarches/Dossiers-de-bourse>
- Guide de l'Étudiant de Wallis-et-Futuna :

<https://www.wallis-et-futuna.gouv.fr/content/download/1822/15653/file/Guide>

✓ Critères d'obtention de la bourse pour les études supérieures :

- Tu dois avoir moins de 26 ans au jour de la rentrée universitaire et justifier de la possession du baccalauréat ou d'un titre admis en dispense ;
- Tu dois t'inscrire dans une formation d'enseignement supérieur publique ou privée habilitée à recevoir des boursiers par le département ministériel dont relève cette formation ;
- Tu dois être originaire de Wallis-et-Futuna et y avoir effectué ta scolarité ;
- Tes parents ou tuteurs légaux résident sur le territoire de façon permanente depuis au moins 2 ans et tu dois avoir été scolarisé sur le territoire l'année précédant la rentrée pour laquelle l'aide est demandée ;
- Tes parents résident hors du territoire et sont employés dans une des 3 délégations du territoire ou sont en formation dans le dispositif 40 cadres ;
- Tu dois faire valoir tes droits à la bourse servie par l'État (bourse Crous) si tu es éligible. Dans ce cas, le cumul d'aide est interdit ;
- Tu dois remplir les critères sociaux (tu peux te référer au document joint au dossier de bourse).

Démarches à suivre pour obtenir une bourse territoriale :

entre le 15 janvier et le 30 avril de chaque année, tu dois retirer un dossier de demande de bourse au service territorial des oeuvres scolaires et de la vie de l'étudiant (STOSVE) ou à l'annexe du service à Futuna. Les dossiers sont également disponibles aux délégations de Wallis-et-Futuna dans l'Hexagone.

STOSVE WALLIS

Contact : Mr VEHIKA Soane
Adresse : BP 984 – 98600 Mata'utu
Tél/fax : (681) 72 22 26 / 72 23 98
E-mail : stosve@mail.wf

STOSVE annexe Futuna

Contact : Mr GAVEAU Charles
Adresse : Leava – 98620 Sigave
Tél/fax : (681) 72 38 18 / 72 31 87
E-mail : stosvefut@mail.wf

Délégation du Territoire à Paris

Contact : Mr VANAI Paino
Adresse : 27, rue Oudinot
75358 PARIS 07 SP
Tél : (33)01 53 69 22 74
Fax : (33)01 53 69 27 00
E-mail : paino.vanai@outre-mer.gouv.fr



987

Polynésie Française

<https://www.polynesie-francaise.pref.gouv.fr/Demarches/Etudiants-Formation/Aide-au-logement-etudiant>

Tu peux bénéficier de l'aide au logement étudiant (ALE) en Polynésie française pour l'année universitaire 2024-2025. Tu es éligible si tu es inscrit dans un établissement de l'enseignement supérieur public ou dans un établissement de l'enseignement privé sous contrat d'association avec l'État. Pour faire la demande, tu dois être boursier de l'enseignement supérieur sur critères sociaux, de l'État ou de la Polynésie française.

Hall du bâtiment du Haut-Commissariat - Avenue Pouvanaa a Oopa
Ouverture au public : du lundi au vendredi de 7h30 à 12h00.

Tel : (689) 40 46 84 20 – Fax : (689) 40 46 84 19

Adresse : BP 115 – 98713 Papeete

aide-logement-etudiant@polynesie-francaise.pref.gouv.fr



988

Nouvelle-Calédonie

La plateforme générale d'aide pour les étudiants calédoniens débutant leurs études dans l'Hexagone est accessible via ce lien :

<https://www.mncparis.fr/etudiants/plateforme-etudiants>.

Tu pourras y trouver :

- La nouvelle couverture pour la sécurité sociale 2024-2025 ;
- Les bourses relatives aux différentes provinces, au gouvernement et à l'Etat ;
- Les aides exceptionnelles du CROUS ;
- Les aides au logement ;

La plateforme *Maison de la Nouvelle-Calédonie* à Paris recense des offres de stages, de bourses, d'emplois, transmises par un réseau de partenaires de plus en plus important. Elle propose un ensemble de liens et ressources pour la vie étudiante, en s'inscrivant via
→ <https://www.etudiant-mnc.fr/>.

Adresse-toi directement au Service Étudiant, formation jeunesse de la MNC, en utilisant le contact ci-dessous :

- Secrétariat / sef@mncparis.fr

Tél. (si tu es déjà installé en Hexagone) : 01 42 86 70 01 et le 01 42 86 70 02.

Le dossier d'Aide au Logement

Tout d'abord, voici un résumé des différentes aides principales que tu peux toucher en tant qu'étudiant :

★ **L'Aide Personnalisée au Logement (APL) :**

Il s'agit d'une aide que tu peux toucher même en étant mineur, car il n'y a pas d'âge minimum exigé. Le bail doit cependant être signé par tes parents si cela est le cas, mais la quittance de loyer peut être établie à ton nom. L'APL sera versée directement à ton bailleur qui la déduira du montant du loyer dû. Tu peux consulter cette page pour plus d'informations : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F12006> ;

★ **L'Allocation de Logement Familiale (ALF) :**

Elle permet aussi de pouvoir réduire le montant de ton loyer. Tu peux t'en informer via ce lien : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F13132> ;

★ **L'Allocation de Logement Sociale (ALS) :**

Elle permet également la réduction du loyer. Consultable via ce lien : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1280>.



1

Avant toute chose, et pour calculer les aides auxquelles tu auras droit pour ton logement étudiant, il faut penser à faire la simulation pour en avoir une estimation ! Toutes les étapes sont expliquées avec la démarche à suivre sur le site de la CAF (la Caisse d'allocations familiales, l'organisme français chargé de te verser des prestations financières à caractère familial ou social) au lien suivant : <https://wwwd.caf.fr/wps/portal/caffr/aidesetdemarches/mesdemarches/faireunesimulation/lelogement#/declaration>.

2

Si jamais tu es éligible pour faire une demande, il faudra alors te munir des pièces justificatives suivantes :

- D'une adresse mail valide ;
- De ton contrat de location ou de bail ;
- D'un RIB (format BIC/IBAN) : celui de tes responsables légaux si tu es mineur ou alors le tien si tu es déjà majeur ;
- Du numéro de dossier de tes parents et de leur CAF d'appartenance, si jamais ils sont allocataires ;
- Des coordonnées de ton bailleur (propriétaire, agence...), et le montant du loyer et le numéro de Siret (composé de 14 chiffres) si le bailleur est une société.

La démarche pour effectuer une demande est à suivre via ce lien : <https://connect.caf.fr/creationcompteappli/dist/?forceReload=20211220&contexteAppel=caffr&urlredirect=%2Fredirect%2Fs%2Fredirect%3Fpage%3DmonCompteFormulaires%26prestaDemandee%3DDAL&contexteDemandePrestation=true#/pageintermediaire>.

Pense à te créer un compte pour pouvoir faire la démarche !

Numéro de téléphone pour te permettre d'obtenir des informations sur les différentes aides au logement (APL, ALS, ALF) : 09 69 32 52 52 (lundi au vendredi de 9h à 16h30).

Autres types de bourses

Pour plus de renseignements, tu peux te rendre sur les liens suivants permettant d'accéder à la plateforme de service public :

- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N20398> ;
- <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F32456>.

Situation	Âge maximum	Type d'allocation	Montant de l'aide annuelle	Cumul possible
Étudiant qui rencontre des difficultés matérielles pour poursuivre ses études	28 ans, sauf cas d'exception	Bourse sur critères sociaux (BCS)	Jusqu'à 7 602 €	<ul style="list-style-type: none"> - Aide au mérite - Allocation pour la diversité dans la fonction publique - Aide à la mobilité internationale - Aide d'urgence ponctuelle
Étudiant boursier ayant obtenu la mention Très bien au Bac	28 ans, sauf cas d'exception	Entre 900 € et 1 800 € selon votre situation	Aide au mérite	<ul style="list-style-type: none"> - Bourse sur critères sociaux - Aide à la mobilité internationale - Aide d'urgence
Étudiant préparant un concours de la fonction publique	Non	Bourse Talents	2 000 € ou 4 000 € si vous êtes inscrit en classe Prépa Talents	<ul style="list-style-type: none"> - Bourse sur critères sociaux
Étudiant souhaitant suivre une formation supérieure à l'étranger ou faire un stage international	28 ans, sauf cas d'exception	Aide à la mobilité internationale	Jusqu'à 3 600 €	<ul style="list-style-type: none"> - Bourse sur critères sociaux - Aide au mérite - Aide d'urgence annuelle
Étudiant rencontrant des difficultés financières	35 ans	Aide d'urgence	Jusqu'à 6 335 €	<p>S'il s'agit d'une aide ponctuelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bourse sur critères sociaux - Aide à la mobilité internationale - Aide au mérite
Étudiant boursier, venant d'obtenir sa licence, qui souhaite s'inscrire en Master 1 dans une autre région	Non	Aide à la mobilité pour l'inscription en Master 1	1 000 €	<ul style="list-style-type: none"> - Aide au mérite - Allocation pour la diversité dans la fonction publique - Aide à la mobilité internationale - Aide d'urgence ponctuelle

2 Se loger

C'est bientôt le grand départ,
n'attends pas la dernière minute
pour chercher et préparer ton logement !

Tu as le choix entre différents types
de logements :

- Une résidence universitaire :
 - Tarif préférentiel : le CROUS, la Cité universitaire internationale de Paris
 - Privé : *Fac-Habitat, Nexity-Studea, Youfirst, Arpej, Les estudines, Kley*, etc.
- Une colocation ;
- Une chambre chez un particulier :
 - *Lokaviz, Immojeune, Le Bon Coin* ;
 - Annonces.
- Un appartement :
 - *Agences immobilières*
 - *Seloger.com*
- Un logement inter-générationnel :
 - *Ensemble2générations*
 - *Le pariSolidaire*



La plateforme *HOM* permet d'aider les étudiants ultramarins à trouver un logement. N'hésite pas à y jeter un coup d'oeil : www.hebergement.outremersolidaires.gouv.fr.

Conseil : Fais attention aux arnaques. Renseigne-toi sur ton logement ainsi que sur les services proposés. Prends garde aux fausses informations concernant ce logement. Si tu le peux, vas le visiter ou demande à un proche de se rendre sur place afin de vérifier l'exactitude des informations.

Pour protéger tes données et documents personnels partagés avec les propriétaires, tu peux utiliser ce site sécurisé : <https://www.dossierfacile.fr/>.

Conseil : Prends en compte la localisation de ton logement par rapport à ton lieu d'étude, les commerces de proximité et la desserte des transports en commun via ratp.fr et transilien.fr, par exemple. Le temps que tu passes dans les transports en commun peut jouer sur ton humeur et ta productivité, alors ne néglige pas ce critère !

Dès que tu as trouvé ton logement, il faut que tu t'occupes des papiers administratifs, comme l'assurance, la garantie, l'électricité et l'aide pour le logement. N'oublie pas d'assurer ton logement afin de couvrir les risques d'incendies, de dégâts des eaux, etc., et de permettre le remplacement de biens volés, détruits, dégradés.

Il faut impérativement un garant pour assurer la perception d'un loyer au bailleur/propriétaire en cas de non-paiement de ta part. Un proche peut faire office de garant ou alors tu peux souscrire à un organisme, gratuit avec *Visale*, ou payant avec *Garantme*.

Si l'électricité n'est pas comprise dans le loyer du logement, tu devras souscrire chez un fournisseur d'électricité.

Conseil : Fais attention aux abonnements proposés et n'hésite pas à comparer différents fournisseurs, grâce aux comparateurs disponibles sur Internet.

Partie II

Au quotidien

1 Santé : s'adapter au climat

Tu sais certainement déjà que le climat dans l'Hexagone est très différent de ton territoire, quel qu'il soit.

Selon l'endroit où tu emménages, il y aura des différences (à Paris le climat est de type continental alors qu'à Marseille il est de type méditerranéen, par exemple). Cette section t'explique brièvement quelques différences dues au climat que tu peux rencontrer dans ton quotidien.

Climat océanique
Climat tempéré
Climat montagnard
Climat continental
Climat méditerranéen



L'eau calcaire

Si tu viens d'une île volcanique qui n'a pas de calcaire dans son sol, tu seras très surpris de voir que l'eau ne mousse pas et qu'elle laisse des traces blanches dans les récipients comme les verres ou les casseroles. C'est le dépôt de calcaire, le principal sédiment présent dans l'eau, qui lui donne ce goût différent et qui provoque ces traces.

Simplement rincer un verre ou laisser sécher une casserole utilisée pour faire chauffer de l'eau ne suffit plus ! Il faut tout nettoyer en profondeur pour éviter ces dépôts, qui peuvent réduire grandement la durée de vie de tes ustensiles, surtout les bouilloires ou les théières.

Mais comme toute chose, l'eau calcaire peut avoir des bons côtés : si tu as les cheveux bouclés et qu'ils ont tendance à être gras dans ton territoire d'origine, sache que l'eau calcaire est plus efficace pour laver le sébum et la kératine. Il est donc possible que tu changes complètement de « type de cheveux », passant de gras à mixte. Cela peut aussi se répercuter sur ta peau. Si l'eau calcaire te pose problème, tu peux acheter un pommeau de douche anticalcaire dans certaines grandes surfaces, dans les magasins de bricolage et ameublement comme *Leroy Merlin*, ou sur *Amazon*.



La sécheresse et le risque de “stress atmosphérique”

C'est un problème que tous les ultramarins ne subissent pas à leur arrivée, mais il est possible que tu y sois confronté. Les symptômes du “stress atmosphérique” peuvent être effrayants et vu qu'ils se déclarent dès ton arrivée, tu auras déjà beaucoup à faire sans avoir en plus à t'inquiéter pour ta santé. **Sans se substituer à l'expertise médicale**, cette section t'explique ce qu'est le “stress atmosphérique” et la marche à suivre si tu en souffres, et te donne des conseils sur les changements de climat que tu pourras observer en arrivant.

Comme on l'a dit, le calcaire a une action asséchante et potentiellement fragilisante sur tes cheveux et sur ta peau. La plupart des ultramarins qui viennent de territoires où le calcaire est moins présent dans l'eau qu'en Hexagone (comme aux Antilles ou à Tahiti) ressentent ces problèmes et doivent adapter leur utilisation de produit pour la peau et les cheveux (il arrive même que certains qui n'utilisaient aucun produit auparavant commencent à en utiliser en arrivant dans l'Hexagone). À ces propriétés nouvelles de l'eau, s'ajoutent le changement de la composition de l'air, des vents, et du taux d'humidité, qui vont soumettre ton corps à un véritable choc atmosphérique.

Pour la plupart, ce choc n'implique que de devoir adapter ses habitudes, mais pour d'autres, des symptômes de stress physique peuvent apparaître : des plaques d'eczéma et des dartres peuvent apparaître sur la peau, des saignements de nez fréquents peuvent se déclarer et des taches de couleur marron peuvent être observées sur la paume des mains et des pieds, qui ont tendance à s'agrandir d'un jour à l'autre.



Le fait que ces symptômes se déclarent en général tous en même temps, qu'ils soient très spectaculaires et qu'ils s'inscrivent dans un contexte très stressant (celui de la première arrivée et de la perte de repères) peut mener à des paniques tout à fait compréhensibles. Bien qu'il soit très rare de souffrir de ce problème, il est judicieux de prévoir, avant de partir, d'avoir de la ouate anti-saignement de nez avec soi, et une trousse à pharmacie avec des médicaments basiques. Si tu as la malchance de souffrir de ce problème à ton arrivée, il faut bien sûr commencer par garder ton calme : ces symptômes ne sont pas graves et sont tous dus au changement de climat. La ouate te permettra d'être préparé aux saignements qui sont fréquents et assez abondants les premiers jours.

En cherchant sur **Doctolib** ou en te renseignant dans les pharmacies près de chez toi, tu pourras demander qui est le médecin généraliste et/ou le dermatologue le plus proche.

Prend rendez-vous au plus vite, cela te permettra de régler rapidement les problèmes d'eczéma et les dartres, qui sinon peuvent traîner très longtemps et être assez handicapants. Le médecin saura aussi gérer les éventuelles tâches sur la paume et la plante des pieds, bien qu'en général elles diminuent et disparaissent d'elles-mêmes au bout d'un certain temps. Il te rassurera et pourra le cas échéant te donner plus de conseils et de précautions pour l'avenir.

De plus, dans ton université, il y a un service de santé et des professionnels qui pourront te conseiller et te rediriger vers des spécialistes le cas échéant.



Les soins

En plus des rendez-vous sur la plateforme Doctolib et de l'infirmierie de ton université, d'autres solutions s'offrent à toi.

Les centres de santé sont des espaces où tu peux trouver plusieurs professionnels de santé tenus de pratiquer le tiers payant. C'est une solution très économique pour les étudiants. Tu pourras y trouver des médecins généralistes, des professionnels de la santé sexuelle, des dentistes, des gynécologues, etc.

Le sais-tu ? :

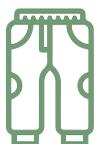
Doctolib est une application de prise de rendez-vous en ligne, destiné aux patients. Tu peux chercher un médecin selon sa spécialité ou son emplacement géographique, et trouver des lieux comme des hôpitaux, des centres de santé, ou des pharmacies. Tu peux filtrer ta recherche pour trouver des médecins conventionnés, et également prendre rendez-vous pour des consultations en ligne.

Doctolib

Dans cette phase compliquée qu'est l'installation dans l'Hexagone, ta santé doit rester ta priorité ! En sachant à l'avance que les paramètres de ton environnement physique vont changer, tu peux désormais te préparer au mieux et ne pas être surpris !

2 S'habiller

Tu viens d'arriver dans l'Hexagone et tu ne sais pas comment t'habiller pour faire face au froid glacial auquel nous, ultramarins, ne sommes pas habitués ? Alors cette section est faite pour toi ! On va procéder de la tête aux pieds.



Tout d'abord, si tu es frileux, il te faudra un **bonnet**. Tu peux en trouver à peu près partout, dans n'importe quel magasin de prêt-à-porter. Ensuite, pour ne pas attraper d'angine, il te faudra une **écharpe**, c'est un indispensable ! Ne la prends pas trop fine, elle risque de ne pas te tenir bien chaud.

Il te faudra également quelques **pulls** et quelques gilets, deux ou trois suffiront. Pour l'hiver, prévois une **veste** ou une **doudoune** bien chaude ! Des **gants** te seront utiles pour te réchauffer les mains. Tu peux acheter des **sous-pulls** qui te tiendront aussi bien chaud. Prévois 2 ou 3 **pantalons** de type jean ou en tissu assez épais.

Pour le froid, la meilleure technique reste celle dite de l'oignon, c'est-à-dire superposer les couches. Lorsqu'il fait très froid, tu peux notamment acheter des **sous-vêtements thermiques** qui sont très pratiques et invisibles en dessous d'un pull, tu peux en avoir à des prix abordables chez *Damart*, *Decathlon* ou *Uniqlo*...



Pour les jours les plus froids, des **collants** te seront utiles, vérifie qu'ils soient bien au minimum de 40 deniers ! Ce sont les plus épais, ceux qui tiennent le plus chaud. Il existe aussi des astuces pour avoir plus chaud, par exemple les collants en polaire qui donnent l'illusion d'être des collants fins et que tu peux trouver dans des magasins comme *Calzedonia*.



Il te faudra aussi de bonnes **paires de chaussettes** bien épaisses. Concernant les **chaussures**, tu peux prendre des bottes mais elles ne sont pas indispensables, une paire de chaussures fermées et confortable fera l'affaire. Évite cependant les baskets en tissu les jours de pluie car tu risques de finir les pieds trempés !



Pour les jours où il fait un peu moins froid, notamment au printemps, tu peux prévoir une veste un peu moins chaude.

Il te faudra également un **parapluie** !

Dernier conseil :

avoir une application météo (type : <https://meteofrance.com/>) sur ton téléphone peut vraiment rendre service ! Consulte-la chaque jour pour savoir comment t'habiller.

Liste (de la tête aux pieds) :

- Bonnet
- Écharpe
- 2 ou 3 sous-pulls
- Des sous-pulls et sous-vêtement thermiques
- 2 ou 3 pulls/gilets
- 1 veste bien chaude de type doudoune ou manteau
- Gants ou mitaines
- 2 ou 3 collants minimum 40 deniers ou collants polaires
- 2 ou 3 pantalons chauds
- 3 paires de chaussettes bien chaudes et confortables
- 1 ou 2 paires de chaussures fermées et confortables
- Un parapluie
- Une tenue professionnelle (pour tes entretiens et présentations)



3 S'orienter

Comment s'orienter dans les transports ?



1. Regarder l'itinéraire à l'avance

Plusieurs applications mobiles te proposent l'itinéraire le plus rapide, t'indiquant ainsi la durée du trajet et quel moyen de transport utiliser.

Quelques applications qui te permettent de trouver l'itinéraire le plus rapide :

- *City mapper*
- *Google Maps*
- *Next Stop Paris*
- *Plans* (disponible sur les appareils *Apple*)
- *Île-de-France mobilité*



2. Planifier son trajet pour arriver à l'heure

Le trafic des transports publics est souvent perturbé. Et même si tu connais la durée théorique du trajet, tu n'es pas à l'abri d'un contre-temps. Prévois au moins 15 minutes de marge.



3. Vérifie que tu vas dans le bon sens !

Dans les gares, quand tu valides ton titre de transport, il est généralement indiqué le plan de la ligne et son terminus. Vérifie que tu te diriges du bon côté quand tu montes à bord du wagon, il y a généralement un plan au plafond.

Titres de transports

Si tu viens à Paris, il existe un forfait mensuel, à tarif réduit pour les moins de 25 ans. Ce forfait, du nom de « Imagine R », te permettra de voyager dans toute la région Ile-de-France avec tous les moyens de transports en commun (sauf *Orlyval*, *Filéo* et le *TGV*). D'ailleurs quand tu te rends dans un lieu nouveau, vérifie s'il se situe dans la région francilienne. Sinon, il faudra prévoir un budget supplémentaire pour acheter des titres de transports sur place.

Autres moyens de transport pour aller plus loin :

Les Trains à Grande Vitesse (TGV), qui circulent sur les Lignes à Grande Vitesse (LGV), ne sont pas à confondre avec les métros, RER ou Transiliens qui circulent en région Ile-de-France. Ils se réservent sur les sites *SNCF Connect*, *OuiGo* ou *Trenitalia*.

Il existe des alternatives plus coûteuses que les transports en commun, parfois plus rapides. Tu peux commander un taxi sur des applis comme *Uber*. Ou faire du covoiturage à l'aide de *Citigo* ou *Blablacar*. Les *Flixbus* permettent de voyager en Europe pour moins cher, et le réseau est très fiable.

À savoir : Le trafic ne dure pas toute la nuit !

La plupart des lignes de métro s'arrêtent à 2h du matin (voire plus tôt en semaine) et le trafic reprend vers 5h.

Aux heures de pointes, il peut y avoir énormément de monde. Et l'accès aux wagons peut devenir très difficile. Attention ! Ferme toujours ton sac et ne laisse rien dépasser de tes poches, des pickpockets peuvent être présents dans les transports. Afin d'être tenu au courant de potentielles perturbations du trafic, tu peux consulter les sites de la RATP, de la SNCF, *City mapper* (qui regroupe un ensemble de fonctionnalités très pratiques) ou télécharger l'application *SNCF Connect* pour le réseau de TGV.

4 S'alimenter

Dans cette rubrique, nous allons te donner quelques conseils pour bien manger lorsque tu vis seul !



Tu peux installer des applications comme *UberEats* / *Deliveroo*, car c'est pratique de temps en temps, mais attention à ne pas en abuser !

Il vaut mieux te faire à manger, c'est plus sain, plus économe, et plus responsable. Mais n'hésite pas à installer des applications anti-gaspi comme *Too Good To Go* ou encore *Phenix*.

Le principe est simple : tu achètes les invendus des restaurants et des commerces à prix réduits.

📍 Ou manger ?

- CROUS de Paris (crous-paris.fr) : ici le site du CROUS où tu trouveras toutes les adresses des restaurants universitaires (dont certains sont ouverts le soir). Le CROUS applique des tarifs préférentiels pour les étudiants :

★ L'ensemble des étudiants boursiers sur critères sociaux, et les étudiants non boursiers attestant de difficultés financières graves constatées par les services sociaux des CROUS, peuvent bénéficier de repas complets dans les restaurants universitaires au tarif de 1 €.

★ Pour les autres, le tarif est de 3,30 € par repas.

- La plupart des centres des universités possèdent un micro-onde, mais ils peuvent parfois être pris d'assaut ou cassés.

- Sinon, le quartier étudiant situé autour de Saint-Michel dans le 5^{ème} arrondissement offre de nombreux petits restaurants où manger pour pas cher ! Il en va de même dans les arrondissements suivants : le 13^{ème} arr (dit « quartier asiatique »), le 18^{ème} le 19^{ème}, et le 20^{ème} arr (qui se situent au nord de Paris). L'ouest et le centre parisien sont globalement plus chers.



✱ **Petit conseil** : mange en fonction des saisons.

Consomme des fruits et des légumes de saison, ils sont moins coûteux et meilleurs au goût !

Tu peux consulter les fruits et légumes de saison sur internet.

> **Fruits et légumes printemps/été** : abricot, fraise, cerise, melon, pêche, nectarine, framboise/ aubergine, concombre, tomate, poivron, courgette, radis.

> **Fruits et légumes d'automne/hiver** : clémentine, pomme, kiwi, citron, poire, orange, pamplemousse/ carottes, champignons, poireaux, épinards, courge, potimarron, brocolis, endives.

Voici une liste de course typique que tu peux bien sûr adapter selon tes préférences :

- Fruits et légumes (de saison de préférence)** : carottes, pommes, poires, pommes de terre, patates douces, oignons, concombres, bananes, salade.
 - Conserves** : haricots rouges, lentilles, petits pois, haricots verts, maïs.
 - Produits frais** : yaourt, lait, crème fraîche, fromage blanc, beurre.
 - Protéines** : viandes, poissons, œufs, jambon, blanc de poulet ou de dinde, émincé de poulet, steaks hachés, thon en boîte, alternatives végétariennes.
 - Féculents** : pâtes, riz, quinoa, pain, céréales, farine.
 - Sauces** : pesto, bolognaise, sauce tomate.
 - Autre** : sel, poivre, huile, levure, épices diverses, café, thé, confiture, pâte à tartiner.
 - Pense aux conserves pour les légumes (type ratatouille ou lentilles, haricots, petits pois) ou raviolis en conserve pour gagner du temps.
-

Pour les magasins, pense bien à te renseigner sur les différentes enseignes qui existent près de chez toi et compare les prix.

Généralement les enseignes les moins chères sont *Lidl*, *Leclerc*, *Auchan*, *Aldi*, sans oublier les épicerie exotiques pour acheter des produits qui te rappellent ton territoire.

*Quelques petites idées de recettes équilibrées
et assez simples à réaliser :*

PETIT-DÉJEUNER

LE "BANANA PANCAKE" :

Ustensiles :

- Fourchette
- Poêle
- Bol

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de farine bien rases
- 1 cuillère à café de levure chimique
- Un peu de matière grasse

Étapes :

- Écraser la banane avec une fourchette dans ton bol
- Ajouter l'œuf et bien mélanger
- Ajouter la farine et la levure et mélanger à nouveau
- Chauffer la poêle avec la matière grasse
- Déposer les pancakes et laisser cuire 1 minute de chaque côté



Une recette assez rapide et qui va te rassasier toute la matinée !
Accompagne tes pancakes avec de la pâte à tartiner, du miel
ou de la confiture ou du sirop d'érable. Tu peux même rajouter
des fruits.

PETIT-DÉJEUNER SALÉ : LES ŒUFS :

1 ou 2 œufs soit au plat soit brouillés (casser les œufs
dans la poêle chaude, laisser cuire pour des œufs au plat
ou remuer sans arrêter pour des œufs brouillés).

- Ajouter une tranche de jambon (moins onéreux en général que le bacon).
- Ajouter ensuite un fruit au choix.
- Ajouter une boisson : jus de fruit, thé ou café



PETIT-DÉJEUNER « HEALTHY » :

Du muesli ou de l'avoine avec un yaourt et un fruit.
Ajouter une boisson : jus de fruit, thé ou café.



DÉJEUNER OU DÎNER

LE CAKE SALÉ :

Ustensiles :

- Bol
- Moule à cake
- Four

Ingrédients :

- 150g de farine
- 3 œufs
- 50ml d'huile
- 100ml de lait
- 1 sachet de levure
- Épices et condiments : oignons, sel, poivre
- Garniture au choix :
par exemple, thon, oignon, tomates séchées
ou encore saumon, olives, fromage
ou bien jambon, champignons
ou encore version végétarienne :
avec tomates séchées, champignons et olives noires

Étapes :

- Préchauffer le four à 180°C
- Mélanger la farine, la levure et les œufs dans le bol
- Ajouter le lait et l'huile et mélanger bien
- Incorporer les épices et la garniture de ton choix
- Verser la pâte dans le moule à cake bien beurré
- Faire cuire pendant 45 min à 180°C

Accompagne ton cake avec une bonne salade pour un dîner équilibré.



LA SALADE NIÇOISE :

Ingrédients :

- Une boîte de haricots verts (en conserve)
- Des tomates cerises
- Une boîte de thon
- Des petites pommes de terre
- Des œufs
- De la salade verte

Étapes :

- Faire cuire les œufs durs (1 ou 2 au choix, 9 minutes dans l'eau bouillante), et les pommes de terre (les mettre dans l'eau froide qui chauffe et laisser cuire environ 15 minutes à partir du moment où l'eau bout en vérifiant la cuisson).
 - Couper les tomates cerises en morceaux ainsi que les haricots verts et les mélanger avec la salade.
 - Ajouter le reste des ingrédients : les pommes de terre, le thon et les œufs coupés en morceaux.
 - Assaisonner et c'est prêt !
- Les salades le midi sont pratiques à emporter, elles permettent de manger assez équilibré et c'est souvent bien moins cher de les faire soi-même. En plus, tu n'auras pas forcément de micro-onde pour réchauffer tes plats sur ton lieu de travail.



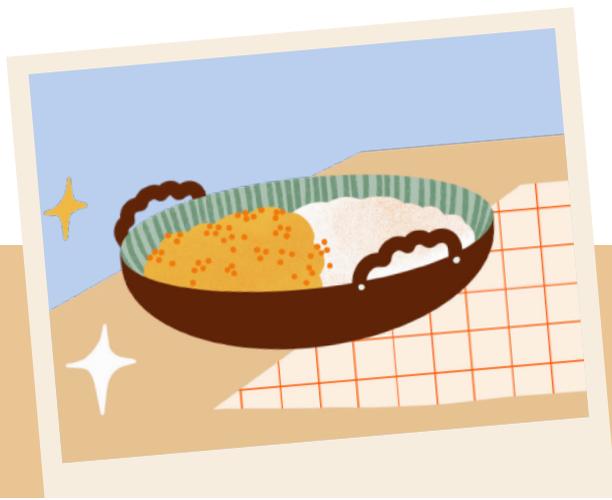
LE DAHL DE LENTILLES (SIMPLIFIÉ) :

Ingrédients :

- Un oignon
- Environ 125 gr de lentilles crues par personne
- De l'eau (¼ de litre)
- Du lait de coco (1 petite brique – env. 200ml)
- Du curry (et autres épices selon les goûts)
- De l'huile pour la poêle

Étapes :

- Faire revenir les oignons dans de l'huile, ajouter les lentilles dans la poêle chaude. S'assurer qu'il reste un peu d'huile sinon en rajouter.
- Faire dorer ensuite les lentilles (en laissant les oignons) environ 2 minutes à feu moyen (en remuant pour éviter que ça accroche).
- Ajouter ¼ de litre d'eau et le lait de coco pour que les lentilles soient bien recouvertes.
- Ajouter du curry (à votre convenance), du poivre et du sel.
- Laisser cuire en remuant bien pendant entre 25 et 30 minutes (à feu assez doux), en vérifiant régulièrement si c'est cuit.
- Servir avec du riz, bon appétit !



Partie III

Étudier

1 Lieux et outils d'étude

Les études supérieures peuvent être difficiles à appréhender au premier abord. Tu dois prendre le temps de t'adapter et trouver ton propre rythme.

Certains étudiants préfèrent travailler de chez eux, cependant, tout le monde ne se sent pas forcément assez à l'aise pour cela, et certains préfèrent partager un environnement de travail avec d'autres.

Tu as la possibilité d'étudier en extérieur : dans les parcs et jardins l'été par exemple, ou dans les nombreux cafés ou espaces de *coworking* (des espaces de travail partagés) que compte la ville.

La solution la plus évidente et la plus économique reste cependant les bibliothèques. Paris compte de nombreuses bibliothèques municipales et universitaires. En voici une liste non exhaustive, qui sont à la fois des points de rendez-vous des étudiants de La Sorbonne et aussi de magnifiques monuments parisiens :

- La BIS (Bibliothèque Interuniversitaire de la Sorbonne) :
13 rue de la Sorbonne, 75005 ;
- La BSB (Bibliothèque Sainte-Barbe) :
4 rue Valette, 75005 ;
- La BSG (Bibliothèque Sainte-Geneviève) :
10 place du Panthéon, 75005 ;
- La Bibliothèque CiuP (Cité internationale universitaire de Paris) :
17 boulevard Jourdan, 75014 ;
- La Bibliothèque PMF (Centre Pierre Mendès France ou Tolbiac) :
31 rue Baudricourt, 75013 (5e étage, ascenseurs verts).
- La BNF (Bibliothèque Nationale de France) qui possède deux sites dans Paris : 11 quai François Mauriac, 75006 et 58 rue Richelieu, 75002.

Pense aussi à des lieux tels que la bibliothèque du Centre Pompidou ou encore la médiathèque du Quai Branly.

De plus, il existe une bibliothèque située au 15 rue La Pérouse, 75016 qui regorge de documents sur les outre-mer. C'est l'**Académie des sciences d'outre-mer**, un lieu minimaliste et très calme pour travailler.



Tu peux utiliser l'application *Affluences* afin de réserver une place au jour et créneau horaire de ton choix dans ces bibliothèques, afin d'être sûr d'y avoir une place quand tu le souhaites ! Cette application te permet aussi de rechercher les autres bibliothèques proches de chez toi. Tu peux également y trouver des musées et monuments nationaux, des piscines, des cafétérias, des espaces de loisirs, de sports et de *coworking* en tout genre !

Il est également possible de travailler dans des espaces mis à disposition par la ville de Paris, tels que la **Maison des Initiatives étudiantes** (MIE). Tu as le choix entre la MIE Bastille (50 rue des Tournelles, 75003) et la MIE Labo-6 (76 bis rue de Rennes 75006). Elles ont pour mission de soutenir, d'accompagner et de valoriser les initiatives étudiantes. Les services sont multiples et gratuits : réservations de salles, formations, domiciliation, matériel informatique, centre de documentation, etc. Le but est de faire vivre la vie étudiante sur Paris, tu pourras donc également y faire la rencontre de 270 associations qui y sont inscrites et la fréquentent au quotidien.

Pour accéder à un maximum de ressources, les bibliothèques numériques seront tes meilleures amies ! Le fonctionnement de ces bibliothèques te sera expliqué par tes professeurs et tu pourras y accéder directement depuis ton ENT.



2 La culture à portée de mains



Le pass culture :

<https://pass.culture.fr/>

Le pass Culture te permet d'avoir accès, l'année de tes 18 ans, à un crédit de 300 euros que tu peux utiliser sur l'application pendant 24 mois pour découvrir et réserver selon tes envies, des sorties culturelles dans ta région, des biens culturels et des offres numériques (livres, concerts, théâtres, musées, cours de musique, abonnements numériques, etc.).



La carte étudiante :

La carte étudiante t'est délivrée lors de ton inscription administrative à l'Université. Elle te permettra de rentrer sur le site de ton Université, mais aussi de manger au CROUS au tarif préférentiel réservé aux étudiants, ou encore de bénéficier de plein d'avantages culturels !

En effet, en France et en Europe, nombre de monuments nationaux sont gratuits pour les jeunes étudiants entre 18 et 25 ans. Dans certains magasins, la carte étudiante t'offre également 10 % de réduction sur tes achats. Garde ta carte sur toi (mais ne la perd pas !), afin de pouvoir bénéficier de tous ces avantages !



Le pass jeunes paris :

<https://passjeunes.paris.fr/passjeunes/jsp/site/Portal.jsp?page=reservationpassjeunes>

Le pass Jeunes est réservé aux jeunes entre 14 et 25 ans. C'est un chéquier gratuit composé de coupons qui permettent d'accéder à des offres gratuites ou à tarifs réduits, notamment l'été. Ces offres, proposées par la Ville de Paris et la Seine-Saint-Denis et ses partenaires, sont regroupées en cinq grandes thématiques : « Nouveautés, Découvertes, Expos, Cinés, Sports & nature ». En tout, plus d'une quarantaine d'offres culturelles, sportives et de loisirs sont proposées. Pour en bénéficier, il faut avoir un lien avec la Ville de Paris (domicile / étude / travail / engagement associatif) ou habiter dans une ville du département de la Seine-Saint-Denis.

3

Expériences « hors les murs » : Erasmus, stages, et années de césure



* Erasmus+ et échanges :

Site du Service public :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F378>

Site de la Commission européenne :

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/fr/programme-guide/part-a/eligible-countries>

Si tu arrives en première année d'Université, ne t'inquiète pas, tu as le temps ! Mais sache d'ores et déjà que tu as la possibilité de partir en Europe ou à l'international pour étudier ou faire un stage dans le cadre de ton cursus. Tu peux partir en Erasmus+ dès la 1^{ère} année d'études supérieures pour une mobilité de stage et dès la 2^{ème} année d'études supérieures pour une mobilité d'études. Tu peux partir étudier ou effectuer un stage en Europe pour 1 an maximum par cycle d'études (licence, master, doctorat). Tu as la possibilité de cumuler les 2 (stage et mobilité d'études) tant que la durée totale ne dépasse pas les 12 mois par cycle (licence, master, doctorat). Pendant la mobilité, tu continues à percevoir ta bourse française et éventuellement ton aide à la mobilité internationale, et tu peux également bénéficier d'une bourse Erasmus+. Cette mobilité est bien entendue prise en compte pour l'obtention de ton diplôme français.

Ton Université a sûrement de son côté des accords bilatéraux avec d'autres Universités à travers le monde, principalement hors Europe, dans des pays qui pourraient ne pas être couverts par le programme Erasmus+. Renseigne-toi auprès d'eux, car tu pourras alors avoir un choix plus large, allant du Canada, pays avec lequel la France a beaucoup d'accords, et des Etats-Unis, au Moyen-Orient (comme le Liban), l'Afrique (Sénégal) ou encore l'Asie (en Corée du Sud par exemple).

★ Stages et alternances :

Tu peux décider d'effectuer un stage (avec une convention de stage) ou une alternance (tu es alors un salarié avec un contrat de travail) durant ton cycle d'étude. Ces deux possibilités peuvent te permettre d'affiner ton projet professionnel et d'agrémenter ton CV d'expériences intéressantes selon ton domaine d'études. Pour trouver un stage ou une alternance, tu peux utiliser le réseau de ton université, les sites du gouvernement, ou bien encore les réseaux sociaux comme LinkedIn ou Facebook.

★ Année de césure :

Site du Service public :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33072>

La césure est une période pendant laquelle tu suspends temporairement ta formation d'enseignement supérieur pour avoir une expérience personnelle ou professionnelle. Attention, il ne s'agit pas d'une année sabbatique (congé qui suspend ton contrat d'étude), mais bien d'une année de « pause » d'un ou deux semestres consécutifs, qui doit débiter en même temps qu'un semestre universitaire. Une seule césure par cycle d'études (licence / master / doctorat) est possible.

L'année de césure peut servir à :

- La formation dans un domaine différent de celui dans lequel tu es inscrit ;
- Une expérience en milieu professionnel en France ou à l'étranger, notamment sous forme de stage ;
- Un Service civique (engagement de service civique en France ou à l'étranger, volontariat de solidarité internationale, volontariat international en administration ou en entreprise, service volontaire européen) ;
- Un projet de création d'activité comme étudiant-entrepreneur. Cela peut être une formidable opportunité pour développer son projet professionnel tout en te gardant une place dans le système universitaire ! Ainsi, pour effectuer une année de césure entre le M1 et le M2, tu devras valider ta première année de master et être accepté dans le M2 de ton choix. Tu pourras alors faire ta césure en étant sûr d'avoir une place en M2 à la rentrée prochaine.

Partie IV

Associations ultramarines

Tu trouveras ci-après une liste non exhaustive de quelques associations ultramarines :

- **L'association ultramarine « FAMM »** : la Fédération des Associations Mahoraises de l'Hexagone
 - Panier repas/alimentaire
 - Aide administrative/sociale
 - Soutien psychologiquecontact@famm-asso.org.
- **L'association ultramarine « CASODOM »**
 - Panier repas/alimentaire
 - Aide administrative/sociale
 - Soutien psychologique
 - Soutien scolaire/coaching professionnelsocial.casodom@gmail.com
casodom.75@gmail.com
www.casodom.fr.
- **L'association ultramarine « LAHIKI »**
 - Panier repas/alimentaire
 - Aide administrative/sociale
 - Soutien psychologique
 - Soutien scolaire/coaching professionnelMasque/gel
contact.lahiki@gmail.com.
- **L'association ultramarine « Réseau Jeunesse Outre-mer »**
Premier réseau professionnel des jeunes d'Outre-mer
 - Soutien scolaire/coaching professionnelsolidarite@jeunesseoutremer.org.

- **L'association ultramarine
« Pelicarus »**

- Aide administrative/sociale
 - Soutien psychologique
 - Soutien scolaire/coaching professionnel
 - Masque/gel
- parrainage@pelicarus.org.

- **L'association ultramarine
« l'observatoire national
des originaires d'Outre-mer »
(ONDOM)**

- Aide administrative/sociale
 - Soutien psychologique
- direction@london.fr.
<https://www.facebook.com/london.obs/>.

- **La Fédération des associations
de Wallis-et-Futuna en France
(FAWFF)**

- Panier repas/alimentaire
 - Aide administrative/sociale
 - Soutien psychologique
 - Soutien scolaire/coaching professionnel
- fawffwallisetfutuna@hotmail.com.

- **Compagnie Dife Kako :**

Compagnie de danse afro-antillaise et contemporaine, organisatrice du festival Le Mois Kreyol
<https://dife kako.fr/>.

- **Association Influence
Outre-mer (IOM) :**

pour l'insertion d'ultramarins dans les postes à responsabilité
<https://www.influenceoutremer.com/>

Partie V

Et après ?

Après tes études (ou si tu choisis de faire une pause pendant ces dernières), plusieurs options s'offrent à toi !

* Une année de transition : le service civique

Le service civique est un engagement volontaire destiné à effectuer une mission d'intérêt général, d'une durée de 6 à 12 mois, de 8 mois en moyenne, à raison d'au moins 24 heures hebdomadaires. Destiné aux jeunes de 16 à 25 ans, il peut être mis en place dans neuf domaines reconnus comme 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.

Tu peux retrouver toutes les informations sur ce dispositif sur le site : <https://www.service-civique.gouv.fr/>.

De plus, les services d'orientation et d'insertion professionnelle des universités peuvent conseiller dans les démarches et les dispositifs.

* Une année de réorientation

Pour les étudiants ultramarins en réorientation ou en situation de décrochage, les services d'orientation et d'insertion professionnelle des universités peuvent te renseigner sur le dispositif "DU Avenir" qui permet de retourner en Martinique et en Guadeloupe à la fin du premier semestre en février (via l'Université des Antilles), si celui-ci s'est mal passé. Tu trouveras une présentation du DU ici : <https://oracclle.fr/?s=DU+avenir>.

Pour l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne, tu peux contacter le (BAIP), aux coordonnées suivantes : baip@univ-paris1.fr si tu souhaites te réorienter. Tu trouveras une équipe dynamique et bienveillante, prête à te conseiller et à t'accompagner dans la réalisation de ton projet professionnel.

Si tu étudies dans une autre université (francilienne ou non), tu peux t'adresser directement à tes responsables de cursus (licence ou master), tes responsables d'UFR ou de départements, ou au bureau de la scolarité (qui remplace, en quelque sorte, la Vie scolaire de ton lycée : elle gère le côté administratif des formations). Parmi eux, tu trouveras quelqu'un pour te rediriger vers le service compétent en la matière.

*** Une année d'insertion : le réseau professionnel**

Ça y est, tu es enfin diplômé ! Félicitations. Tu es maintenant en recherche de ton premier emploi mais les places sont chères... Pas de panique ! Voici quelques pistes pour développer ton réseau professionnel :

- > Parcourir les dispositifs de networking orientés vers les ultramarins : par exemple, celui-ci, <http://www.outremernetwork.fr> ;
- > Créer un compte LinkedIn pour être visible ;
- > Se rapprocher de l'APEC (l'Association pour l'emploi des cadres) ;
- > S'inscrire aux réseaux des Alumni de ton université et/ou de ton diplôme ;
- > De plus, les Bureaux d'aide à l'insertion professionnelle BAIP proposent des outils qui te permettent de publier ton CV et de consulter des offres. Par exemple, voici la plateforme de l'Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne : <https://reseau.pro.univ-paris1.fr/>.

Pour plus d'information,
n'hésite pas à contacter un membre de notre association.

NOM Prénom	Territoire d'origine	Formation (cursus - université)	Echanges / Erasmus	Stages	Moyen de contact
WOZNY India	Guadeloupe	Double Licence Histoire - Science Politique (Paris 1 Panthéon-Sorbonne) Master Science Politique spécialité Affaires publiques européennes (Paris 1 Panthéon-Sorbonne)	Echange à Bishop's University, Canada	Stage à l'Assemblée nationale Stage au Parlement européen à Bruxelles Stage au Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères à Paris	LinkedIn : India WOZNY Messenger : India WOZNY
CANGO Anaïs	Guadeloupe	Double Licence Droit Economie (Paris 1 Panthéon-Sorbonne)			Messenger : Anaïs CANGO Instagram : nais_1312
BEAUGE Élène	Guyane/ Haïti	Licence Droit, enseignement distanciel IED-EDS (Paris 1 Panthéon-Sorbonne)			Instagram : El.neBT Mail : beauge.elene@gmail.com
MINATCHY Norma	Guyane	Licence LLCER Anglais (université des Antilles -Martinique). Master Migrations -Anthropologie historique- (Paris 1 Panthéon-Sorbonne & École des Hautes Études en Sciences Sociales)	Erasmus à l'université de Coimbra (Portugal)		LinkedIn : Norma Minatchy Instagram : norma.mty
CAMBOU Basile	Réunion	Licence Science Politique (Paris-I) DU de Russe (INALCO)	Erasmus à Vytautas-Magnus (Lituanie)		LinkedIn : Basile Cambou
CABARAT Manon	Guadeloupe	Master 1 Travail Ressource Humaine (Paris 1)			LinkedIn : Manon Cabarat
DELAUNAY Sammy	Paris	Master 2 cadre des organismes du secteur social			LinkedIn : Sammy Delaunay
ROCHEMONT Marissya	Guadeloupe	Double licence Droit Science politique Paris 1 Panthéon Sorbonne			LinkedIn : Marissya Rochemont
ROGLY Rébecca	Martinique	Master de recherche en histoire économique à Paris 1, auparavant CPGE filière B/L			Mail : rebecca.rogly@gmail.com
LAHAYE Guillaume	Réunion	Master Histoire de la pensée économique Master Philosophie et société Double licence Économie et Philosophie / CPGE B/L		Stage cabinet d'affaires publiques BouryTallon & associés	guillaumelahaye974@gmail.com
ROSAN Noriéna	Guadeloupe	CPGE AL / Licence lettres classiques / Master MEEF Lettres classiques			Mail : norienarosan@gmail.com
EDMOND-MARIETTE Anne-Victoria	Martinique	Licence de Philosophie Humanités à Paris 1 Master 2 Etudes sur le Genre et Philosophie à Paris 1			LinkedIn : Anne-Victoria Edmond-Mariette

