



ASSOCIATIONS AIDE AUX DÉMARCHES
BUDDY SYSTEM

DÉPART DÉFLE
TITRE DE SÉJOUR

BIENVENUE WELCOME

GUIDE MOBILITÉ
SUMMER SCHOOL
ÉTUDIANT INTERNATIONAL
ARRIVÉE ÉVÈNEMENTS

En français ? Cliquez-ici !



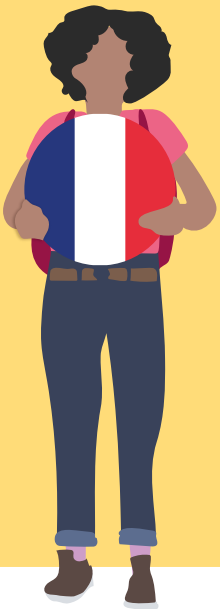
¿ En español ? Haz clic aquí



In English? Click here



EN FRANÇAIS



1

PRÉPARE TON ARRIVÉE



SITE WELCOME!

Tu as besoin d'aide pour ton installation en France ?

Consulte le site Welcome! de l'Université de Lorraine en français et en anglais. Dans la rubrique Étudiant > Avant mon arrivée tu trouveras toutes les informations pour préparer ton installation et nos services d'accompagnement tout au long de ton séjour.

Comment ? Informations [ici](#)

UL PREP' DAYS

Tu as des questions sur le visa, le logement, ton budget, la banque... ?

Participe à nos webinaires pour obtenir toutes les informations nécessaires à la préparation de ton séjour en France.. Obtiens des informations et pose-nous tes questions en direct.

Comment ? Programme et inscription [ici](#)



2

INFORME-TOI

3

TROUVE UN TOIT



LOGEMENT

Tu as besoin de trouver un logement près de ton futur campus ?

Réserver un logement avant d'arriver en France est fondamental et nécessaire pour la demande de visa si tu es de nationalité hors UE. En période de rentrée, il y a très peu de logements disponibles, n'arrive pas sans avoir réservé un logement auparavant.

Comment ? Consulte notre liste de logements et les informations [ici](#)

FRANÇAIS POUR LES ÉTUDES ET LA VIE QUOTIDIENNE

Tu veux améliorer ton français pour réussir ton adaptation à la vie quotidienne, ou à la vie universitaire en France ?

Découvre 5 MOOC de niveau A1, A2 à B1 pour préparer ton arrivée en France.

Comment ? Informations [ici](#)



4

AMÉLIORE TON NIVEAU DE FRANÇAIS

5

TROUVE UN PARRAIN



BUDDY SYSTEM

Tu cherches un ami pour t'accueillir en Lorraine ?

Le Buddy System te permet de rencontrer un étudiant de l'université. Ton Buddy (parrain) répondra à tes questions. Il t'aidera à t'intégrer à l'Université et dans ta nouvelle vie en Lorraine.

Comment ? Inscription rapide et gratuite [ici](#)

ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

Tu veux rencontrer d'autres étudiants internationaux et français ?

Les associations pour les étudiants internationaux, « ESN Nancy » et « Comme Un Poisson dans l'Eau » à Metz, te proposent un accueil en gare, de l'aide dans tes démarches d'installation en Lorraine et des événements festifs et culturels tout au long de l'année.

Prends contact :

[Facebook ESN Nancy](#)

[Facebook CUPE à Metz](#)



6

FAIS DES RENCONTRES

7

SAVE THE DATE



WELCOME! DAY

Tu veux participer à un moment d'information convivial à ton arrivée ?

Participe aux Welcome! Days à Nancy et à Metz. Au programme : des stands d'information de tous les services de la vie étudiante, des jeux, une animation musicale et un "french apéro" !

Comment ? Programme et inscription [ici](#)

WELCOME DESK

Tu as des questions ou besoin d'aide concernant les démarches administratives et d'installation (visa, logement, etc.) ?

L'équipe du Welcome Desk (Bureau d'accueil) te réponds en français, anglais et espagnol, par mail, téléphone, en rendez-vous en visio ou dans nos bureaux à Nancy ou à Metz.

Comment ?

Contacte-nous ou prends rendez-vous [ici](#)



8

BÉNÉFICIE D'UN ACCOMPAGNEMENT

9

PARLE-NOUS DE TON HANDICAP



HANDICAP

Tu es en situation de handicap ?

L'Université de Lorraine est là pour t'aider et t'accompagner tout au long de tes études.

Comment ? Consulte le Guide de l'étudiant international en situation de handicap et toutes les informations [ici](#)

DÉFLE

Tu as besoin d'améliorer ton niveau en français ?

Le Département de Français Langue Étrangère de l'UL propose des cours de français de tous niveaux tout au long de l'année.

Si tu es étudiant du programme Erasmus +, informe-toi auprès de ton correspondant Relations Internationales ou le service scolarité de ta formation.

Comment ?

Toutes les informations [ici](#)



10

AMÉLIORE TON FRANÇAIS

VALIDE TON VISA / DEMANDE UNE CARTE DE SÉJOUR



Tu es venu en France avec un visa ?

En fonction du type de visa que tu détiens, tu dois valider ton visa (si tu as un VLS-TS) ou demander une carte de séjour.

Si tu es déjà en France et que tu souhaites continuer tes études l'an prochain, tu dois demander le renouvellement de ton titre de séjour en cours 4 à 2 mois avant sa fin de validité (durée).

Comment ? Retrouve toutes les informations pour ces démarches [ici](#) :

- [valider un visa VLS-TS](#)
- [demander un titre de séjour](#)

11

N'OUBLIE PAS !

N'oublie pas tout au long de ton cursus, de préparer ta demande de titre de séjour 3 mois avant la fin de ton visa ou titre de séjour !
En cas de question, [contacte-nous](#)

SUAPS (SERVICE DES SPORTS)

Tu as envie de faire du sport ?

Le département du sport de l'Université (SUAPS) propose gratuitement et pour tous les étudiants plus de 72 activités sportives.

Comment ?

Catalogue de toutes les activités proposées à l'Université et inscription [ici](#)



12

VIENS BOUGER TON CORPS !

13

PROFITE DE LA VIE ÉTUDIANTE



MDE (MAISON DE L'ÉTUDIANT)

Tu as envie de te détendre et de profiter d'activités culturelles ?

Les MDE sont des espaces de convivialités à Nancy et Metz* où tu peux venir en dehors des cours pour te détendre (instruments de musique, babyfoot, jeux, gaming...). Les MDE proposent aussi des événements culturels, des ateliers, des projets étudiants, etc.

Comment ? Toutes les informations [ici](#)

*Tu es dans une autre ville ? Renseigne-toi auprès du service de scolarité sur les lieux d'accueil des étudiants.

LES ASSOCIATIONS DE TON CAMPUS

Envie de t'investir ou partager un de tes talents ?

Tu pourras trouver sur chaque campus des associations humanitaires, culturelles, sportives, etc., ou des Bureaux des Élèves.

Comment ? Toutes les informations [ici](#)



14

ENGAGE-TOI!

15

PRENDS SOIN DE TOI



SSE (SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE)

Tu as besoin d'une aide médicale ou psychologique ? Tu as des difficultés financières ?

Le SSE est à ton écoute et te mettra en relation gratuitement avec des spécialistes (médecins, assistantes sociales) gratuitement.

Comment ?

Trouve le SSE le plus près de ton Campus [ici](#)
Prends rendez-vous [ici](#)

SOIP (SERVICE D'ORIENTATION ET D'INSERTION PROFESSIONNELLE)

Tu as besoin d'aide pour ton projet d'études (orientation, réorientation), ou professionnel (recherche de stage, alternance ou emploi) ?

Le SOIP te conseille et t'accompagne tout au long de ton parcours à l'Université de Lorraine

Comment ? Toutes les informations [ici](#)



16

ENVISAGE TON AVENIR

IN ENGLISH



1 PREPARE YOUR ARRIVAL



WELCOME! Website

Need help settling in France?

Visit the Welcome! website of the Université de Lorraine, in French and English. In the *Student > before I arrive* section you'll find all the information you need to prepare for your arrival, as well as our support services throughout your stay.

How? Information [here](#)

UL PREP' DAYS

Do you have questions about visas, accommodation, your budget, banking...?

Participate in our webinars to get all the information you need to prepare your stay in France. Get information and ask us your questions online.

How? Program and registration here
If you were unable to attend the webinars: consult the UL Prep-Days slides [here](#)



2

GET INFORMATION

3

FIND A ROOF



ACCOMMODATION

Need to find accommodation near your future campus?

Reserving accommodation before arriving in France is essential, and compulsory for your visa application if you are a non-EU national. As there is very few accommodation available at the beginning of the academic year, don't arrive without having booked beforehand.

How?

Consult our accommodation list and all the information [here](#)

Please note: in France, university residences and restaurants are managed by the Crous (not the university).

FRENCH FOR STUDIES AND EVERYDAY LIFE

Do you want to improve your French to adapt successfully to everyday life or university life in France?

Discover 5 MOOCs for levels A1, A2 to B1 to prepare your mobility in France.

How? Information [here](#)



4

IMPROVE YOUR FRENCH

AT YOUR ARRIVAL

5

FIND A BUDDY



BUDDY SYSTEM

Are you looking for a friend to welcome you here in Lorraine?

The Buddy System helps you meet a university student. Your Buddy will answer your questions, help you integrate into the Université and your new life in Lorraine.

How? Quick and free registration [here](#)

STUDENT UNIONS

Do you want to meet other international and French students?

The international student associations, ESN Nancy and Comme Un Poisson dans l'Eau (CUPE) in Metz, offer you a welcome at the train station, help you settle in Lorraine, and festive and cultural events throughout the year.

How to get in touch ?

[Facebook ESN Nancy](#)

[Facebook CUPE à Metz](#)



6

MEET PEOPLE

7

SAVE THE DATE !



WELCOME! DAYS

Want to take part in a friendly information session on your arrival?

Take part in Welcome! Days in Nancy and Metz.

On the program: information stands from all the student services, games, musical entertainment and a "French apéro"!

How? Program and registration [here](#)

WELCOME DESK

Do you have any questions about administrative and settling formalities (visa, accommodation, etc.)?

The Welcome Desk team will answer you in French, English and Spanish, by e-mail, telephone or an appointment by videoconference or at our offices in Nancy or Metz.

How can we help? Contact us or make an appointment [here](#)



8

USE OUR HELP

9

TELL US ABOUT YOUR DISABILITY



DISABILITY

Do you have a disability?

Université de Lorraine is here to help and support you throughout your studies.

How can we help?

Consult the Guide for international students with disabilities and all the information [here](#)

DÉFLE

Do you need to improve your level of French?

UL's Department of French as a Foreign Language offers French courses at all levels throughout the year.

If you're a student on the Erasmus+ program, ask your International Relations officer or your academic department.

How ? Information [here](#)



10

IMPROVE YOUR FRENCH

VISA VALIDATION / RESIDENCE PERMIT

Did you come to France with a visa?

Depending on the type of visa you hold, you must either validate your visa (if you have a VLS-TS) or apply for a residence permit.

If you are already in France and wish to continue your studies next year, you must apply to renew your current residence permit 4 to 2 months before it expires.

How do you do this?

Find all information on those formalities here:

- [visa validation](#)
- [application to a residence permit](#)



11

DON'T FORGET

Throughout your studies, don't forget to prepare your application for a residence permit 3 months before the end of your visa or residence permit! If you have any questions, [Contact us!](#)

SUAPS (SPORTS)

Do you feel like doing some sport?

The university's sports department (SUAPS) offers more than 72 sport activities free of charge to all students.

How can you get involved?

Catalogue of all activities offered by the University and registration available [here](#)



12

MOVE YOUR BODY

13

ENJOY STUDENT LIFE



MDE (MAISON DE L'ÉTUDIANT)

Want to relax and enjoy cultural activities?

The Maison de l'Etudiant in Nancy and Metz* are friendly places where you can come outside class to relax (with musical instruments, table soccer, games, gaming...). The MDEs also offer cultural events, workshops, student projects, etc.

How can you get there? Information [here](#)

*If you are in another city, check with your training department to find out where students can attend.

ASSOCIATIONS ON YOUR CAMPUS

Want to get involved or share one of your talents?

You'll find humanitarian, cultural and sports associations on every campus, as well as student unions.

How can you get involved? Information [here](#)



14

GET INVOLVED

15

STAY HEALTY



SSE (STUDENT HEALTH SERVICES)

Do you need medical or psychological help? Are you having financial difficulties?

The SSE is there to help you and will put you in touch with specialists (doctors, social workers) free of charge.

Find the SSE closest to your Campus [here](#) Make an appointment [here](#)

SOIP (ORIENTATION)

Do you need help with your studies (orientation, reorientation) or career (internship, sandwich course or job search)?

SOIP will advise and support you throughout your time at the Université de Lorraine.

How can SOIP help? Information [here](#)



16

CONSIDER YOUR FUTURE

EN ESPAÑOL



ANTES DE TU MOBILIDAD

1

PREPÁRATE



Sitio web Welcome!

¿Necesitas ayuda para instalarte en Francia?

Visita el sitio web Welcome! de la Université de Lorraine en francés y en inglés. En la sección *Étudiant > Avant mon arrivée*, encontrarás toda la información necesaria para preparar tu instalación y nuestros servicios de apoyo para ayudarte a lo largo de tu estancia.

¿Cómo hacerlo? Información [aquí](#)

UL PREP' DAYS

¿Tienes preguntas sobre el visado, el alojamiento, tu presupuesto, el banco, ...?

Participa en nuestros webinarios para recibir toda la información que necesitas para preparar tu estancia en Francia. Infórmate y pregunta en directo.

¿Como participar?

Programa e inscripción [aquí](#)

Si llegas no has podido asistir a los webinarios, consulta las diapositivas de los UL Prep' Days [aquí](#)



2

INFÓRMATE

ALOJAMIENTO

¿Necesitas encontrar un alojamiento cerca de tu futuro campus?

Reservar alojamiento antes de llegar a Francia es esencial, y necesario para su solicitud de visado si no eres ciudadano de la UE. Los alojamientos disponibles al principio del año académico son muy escasos, te aconsejamos que no vengas sin haber previa reservación. Consulta la lista de alojamientos en el sitio web Welcome!

Atención: en Francia, las residencias y los restaurantes universitarios están gestionados por el Crous (no por la universidad).

¿Cómo

Información [aquí](#).



3

ENCUENTRA UN TECHO

FRANCÉS PARA ESTUDIOS Y COTIDIANA

¿Quieres mejorar tu francés para adaptarte con facilidad a la vida cotidiana o universitaria en Francia?

Descubre 5 MOOCs de nivel A1, A2 y B1 para preparar tu llegada en Francia.

¿Cómo? Información [aquí](#)



4

MEJORA TU FRANCÉS

5

ENCUENTRA A UN ESTUDIANTE PADRINO



BUDDY SYSTEM

¿Buscas una amistad que te dé la bienvenida en Lorena?

El Buddy System te ofrece la posibilidad de conocer a un estudiante de la Université de Lorraine. Tu Buddy contestará a todas tus preguntas. Te ayudará a integrarte en la universidad y en tu nuevo entorno en Lorena.

¿Cómo funciona?

Inscripción rápida y gratuita [aquí](#)

ASOCIACIONES ESTUDIANTILES

¿Quiere conocer a estudiantes internacionales y franceses?

Las asociaciones para los estudiantes internacionales, ESN Nancy y Comme Un Poisson dans l'Eau Metz, te proponen una acogida en la estación, ayuda en tus trámites de traslado en Lorena, y animaciones festivas y culturales durante todo el año.

¿Cómo participar?

Contacta con :

[Facebook ESN Nancy](#)

[Facebook CUPE en Metz](#)



6

HAZ NUEVOS AMIGOS

7

RESERVA LA FECHA



WELCOME! DAYS

¿Te gustaría disfrutar de una sesión informativa cordial a tu llegada?

¡Participa en los Welcome! Days en septiembre, en Nancy y Metz. En el programa: stands informativos de todos los servicios de vida estudiantil, juegos, un programa de animación musical y un aperitivo francés.

¿Cómo participar?

Programa e inscripciones [aquí](#).

WELCOME DESK

¿Tienes preguntas o necesitas ayuda con los trámites administrativos y de instalación (visado, alojamiento, etc.)?

El equipo del Welcome Desk estará encantado de ayudarte en francés, inglés y español, por correo electrónico, teléfono o mediante cita por video o en nuestras oficinas de Nancy o Metz.

¿Cómo podemos ayudarte? Contacta con nosotros o solicita una cita [aquí](#).



8

RECIBE A POYO

9

HÁBLANOS DE TU DISCAPACIDAD



DISCAPACIDAD

¿Tienes alguna discapacidad?

La Université de Lorraine está aquí para ayudarte y apoyarte a lo largo de tus estudios.

¿Cómo podemos ayudarte? Consulta el Guía para estudiantes internacionales discapacitados. Información [aquí](#)

DÉFLE

(FRANCS PARA EXTRANJEROS)

¿Necesitas mejorar tu nivel de francés?

El Departamento de Francés como Lengua Extranjera de la UL ofrece cursos de francés de todos los niveles durante todo el año.

Si eres estudiante del programa Erasmus +, ponte en contacto con tu responsable de Relaciones Internacionales o con la secretaria de tu curso.

¿Cómo informarte? Información [aquí](#)



10

MEJORA TU FRANCÉS

VALIDA TU VISADO O PIDE UNE PERMISO DE RESIDENCIA

¿Has entrado en Francia con un visado?

Según el tipo de visado que tengas, tendrás que validar tu visado (VLS-TS) o solicitar un permiso de residencia.

Si ya vives en Francia y deseas continuar tus estudios aquí el año que viene, debes solicitar la renovación de tu permiso de residencia actual o solicitar un nuevo permiso de residencia entre 4 y 2 meses antes de que tu permiso actual caduque.

¿Cómo? Información:

- [Validar un visado VLS-TS](#)
- [Solicitar un permiso de residencia](#)



11

¡NO TE LO OLVIDES!

No olvides, a lo largo de tu carrera, solicitar un permiso de residencia 3 meses antes de que finalice tu visado o permiso de residencia.

Si tienes alguna duda, ponte en [contacto con nosotros](#)

SUAPS (DEPORTE)

¿Te quieres practicar algún deporte?

El Servicio Universitario de Deportes (SUAPS) ofrece más de 72 actividades deportivas gratuitas a todos los estudiantes.

¿Cómo puedes informarte?

Catálogo de actividades e inscripción [aquí](#).



12

VEN A MOVER EL CUERPO

13

DISFRUTA DE LA VIDA ESTUDIANTIL



MDE (MAISON DE L'ÉTUDIANT)

¿Quieres relajarte y disfrutar de actividades culturales?

En las MDE Maison de l'Etudiant en Metz y Nancy* son espacios de convivencia donde podrás relajarte fuera del aula (instrumentos de música, fútbolín, juegos, ludoteca, etc.). Las MDE también ofrecen un programa de animaciones culturales, talleres, proyectos de estudiantes, etc.

¿Cómo informarte?

Información [aquí](#)

*Si estás en otra ciudad, contacta tu departamento de estudios sobre los lugares donde para los estudiantes.

ASOCIACIONES DE TU CAMPUS

¿Quieres participar o compartir uno de tus talentos?

En cada campus de la Université de Lorraine encontrará a asociaciones o BDE (Bureau des élèves) humanitarias, culturales, deportivas, etc.

¿Cómo puede participar?

Información [aquí](#)



14

PARTICIPA EN ASOCIACIONES

SSE (SERVICIO DE SALUD PARA ESTUDIANTES)

¿Necesitas ayuda médica o psicológica? ¿Tienes dificultades económicas?

El SSE está a tu disposición para escucharte y ponerte en contacto con especialistas (médicos, trabajadores sociales) de forma gratuita.

¿Cómo, dónde ?

Encuentra aquí el SSE más cercano a tu campus
Pide cita [aquí](#)



15

CUÍDATE

SOIP (ORIENTACIÓN)

Proyecto de estudios (orientación, reorientación), proyecto profesional, prácticas, contrato de aprendizaje o empleo:

El SOIP te aconseja y te acompaña a lo largo de toda tu carrera en la Université de Lorraine.

¿Cómo puede ayudar SOIP?

Información [aquí](#)



16

PIENSA EN TU FUTURO