Université Catholique de Lille 1875

# Passeport pour le monde

GUIDE POUR LES ÉTUDIANTS PARTANT EN MOBILITÉ INTERNATIONALE

# Sommaire


**03 Edito**

**04 Construis ton projet**

Définis tes objectifs
Découvre nos universités partenaires
Etudie les aspects financiers

**13 Calcule ton empreinte carbone**

**14 Dépose ta candidature**

**15 Avant le départ**

Ta préparation au départ
Ta préparation linguistique
Les formalités d'entrée dans le pays
Trouver un logement
Tes assurances
Ta santé
Gérer son argent à l'étranger
Rester connecté à l'étranger
Culture locale et législation
Dans ton bagage à main

**24 Pendant le séjour**

A l'arrivée
Sécurité
Modifications en cours de séjour

**27 Fin de séjour**

Du côté financier
Du côté académique
Retour sur ton expérience

**29 Liens et ressources utiles**

**30 Contacts utiles**

**31 Ta check-list**

**33 Ton budget prévisionnel**

# Edito

> Le voyage reste le mode d'apprentissage le plus intense.
>
> Kevin KELLY

Tu rêves de découvrir de nouvelles cultures, de perfectionner une langue étrangère et de t'enrichir personnellement ? L'Université Catholique de Lille t'ouvre les portes du monde !

Aujourd'hui, l'Université Catholique de Lille, c'est :

**+550** universités partenaires dans le monde

**8 400** étudiants internationaux sur le campus en 2023-2024

**8 000** étudiants en séjour d'études ou stages à l'étranger en 2022-2023

**4 650** stages à l'international pour nos étudiants

**5** continents

**81** pays

Le passeport pour le monde est ton compagnon de voyage idéal. Il te guidera à travers toutes les étapes de ton projet, de la réflexion initiale à la préparation concrète de ton séjour. Nous espérons qu'il t'aidera à tirer le meilleur parti de ton expérience internationale.

# Construis ton projet

Pour t'aider dans la réflexion et la construction de ton projet, voici auprès de qui tu peux te renseigner :
- Ton responsable de formation
- Le service Relations Internationales de ton établissement
- L'espace d'information Horizon International, le Hi! En HA045
- Ton Career Center
- La rubrique International du site web de l'Université : www.univ-catholille.fr/partir-a-letranger/

## Définis tes objectifs

### POURQUOI PARTIR À L'ÉTRANGER ?

**Pratiquer les langues vivantes**

**Valoriser son CV**

**S'épanouir professionnellement**

**Apprendre autrement (autres méthodes d'apprentissage)**

**Découvrir un pays, une culture**

**Développer ses compétences comportementales**

## QUE FAIRE À L'ÉTRANGER ?

En fonction de tes objectifs, choisis la formule qui te correspond le plus :

### Etudier à l'étranger

**Semestre d'échange dans une université partenaire**
L'étudiant a l'opportunité de passer un semestre ou une année complète dans une université partenaire pour suivre des cours qui, grâce aux accords de partenariats de l'Université Catholique de Lille, seront reconnus dans son cursus.

**Séjours linguistiques**
Un séjour linguistique, c'est l'occasion de s'immerger dans un pays différent du nôtre pour s'enrichir, apprendre une langue et découvrir une nouvelle culture.

**Summer Schools**
De nombreuses universités organisent des sessions intensives pendant l'été à destination d'étudiants internationaux.

***Contrairement aux séjours d'études, ces cours d'été ne sont généralement pas reconnus dans nos cursus.***

## Travailler à l'étranger

**PVT (Programme Travail Vacances)**
Le PVT est un visa qui permet aux jeunes de 18 à 30 ans, souhaitant voyager à des fins touristiques et culturelles, de séjourner dans un pays partenaire tout en ayant la possibilité d'y travailler.

**Volontariat International en Entreprise**
Le Volontariat International en Entreprise (ou VIE) permet aux jeunes de 18 à 30 ans de réaliser une mission professionnelle de 6 à 24 mois à l'étranger.

**Au pair dans des familles d'accueil**
Le travail au pair permet à un jeune de partir dans une famille d'accueil à l'étranger en échange de services, en particulier la garde d'enfants. En échange de son aide, il reçoit gîte et couverts gratuits, ainsi que de l'argent de poche.

**Service civique et Volontariat de Solidarité Internationale**
Le service civique, accessible aux jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), permet de réaliser des missions auprès de structures agrées en France ou à l'étranger.

Le Volontariat de Solidarité Internationale (ou VSI), ouvert aux majeurs sans limite d'âge, offre l'opportunité de contribuer à des projets solidaires à l'étranger. Ces missions offrent une expérience enrichissante tout en répondant aux besoins locaux.

**Job d'été ou césure**
Les étudiants ont également la possibilité de passer leurs vacances d'été ou de prendre une année de césure pour travailler à l'étranger, ce qui leur permet de vivre une expérience enrichissante tout en perfectionnant leurs compétences linguistiques.

## QUAND PARTIR À L'ÉTRANGER ?

Les opportunités de séjours à l'étranger dépendent de ton cursus et de ton établissement mais d'une manière générale, voici quand ont lieu les départs :

| Années d'études | Opportunités de séjours à l'étranger |
|---|---|
| L1 | Opportunités possibles mais difficiles à mettre en place |
| L2 | Opportunités possibles |
| L3 | Opportunités possibles, la plupart des départs se font à cette période |
| M1 | Opportunités possibles |
| M2 | Opportunités possibles |

Pour obtenir des informations précises et bien préparer ton séjour, nous t'invitons à consulter ton responsable de formation ou le service Relations Internationales de ton établissement.

# Découvre nos universités partenaires

## +550 PARTENAIRES DANS LE MONDE

**+350 partenaires** dans plus de 30 pays européens avec le programme Erasmus+

**+200 accords** hors Europe

## EN APPRENDRE PLUS SUR LES DESTINATIONS

Nous avons réalisé des fiches pays qui regroupent les grands sujets importants à connaître sur chaque pays (ex : détention d'un visa ou non, le coût de la vie, la santé et l'assurance, etc.). Tu peux les consulter au bureau Horizon International en HA045.

Tu peux retrouver la liste de toutes nos universités partenaires en flashant ce QR code :

# Etudie les aspects financiers

## LES AIDES AUXQUELLES TU PEUX PRÉTENDRE

### Pour partir en Europe

Erasmus+
Enrichit les vies, ouvre les esprits.
UNION EUROPÉENNE

Erasmus+ est le programme européen qui favorise les mobilités en Europe. La bourse permet de financer une partie de ton séjour d'études ou de stage à l'étranger. Le montant qui te sera versé dépend :
- Du type de séjour
- De la durée du séjour
- De la destination
- Du moyen de transport utilisé pour t'y rendre
- De ta situation personnelle

Une première partie de la bourse est payée en début de mobilité, le solde restant est versé à la fin du mois suivant la complétion du dossier, en fin de mobilité.

***Si tu ne rends pas ton attestation de présence ou ton rapport Erasmus, tu risques de ne pas recevoir l'intégralité de ta bourse, ou de devoir rembourser les sommes déjà perçues.***

Pour bénéficier de la bourse Erasmus+, tu dois t'assurer d'entrer dans ces critères d'éligibilité* :

| Mobilité d'études | Mobilité de stage |
|---|---|
| Déplacement d'au moins 60 jours consécutifs (2 mois), sans dépasser 12 mois au total sur ton cycle d'études (licence, master, doctorat) | |
| A partir de ta 2e année d'études | Dès ta 1re année d'études |
| Tu pars dans une université partenaire Erasmus de ton établissement | Tu pars dans un organisme ou une entreprise de l'UE (hors institutions européennes), sans télétravail en France |
| | Ton stage est obligatoire pour ta diplomation |
| | Ta gratification mensuelle ne dépasse pas le montant maximum fixé annuellement |
| Tu as :<br>- Un e-learning agreement ou une convention de stage<br>- Une Carte Européenne d'Assurance Maladie<br>- Un RIB à ton nom | |
| Tu es en capacité de déposer ton dossier en ligne dans les délais imposés | |

**ces critères peuvent être susceptibles de changer*

## Pour partir hors Europe

Dans le cas d'une mobilité hors Europe, notre Université propose la bourse Mermoz par la Région des Hauts de France, qui peut financer une partie des coûts liés à un séjour d'études ou un stage sur différents critères.

***En raison du nombre d'étudiants éligibles et des quotas attribués, un ordre de priorité à partir des quotients familiaux les plus faibles est défini par la Commission Bourses Mermoz de l'Université.***

Pour bénéficier de la bourse Mermoz, tu dois t'assurer d'entrer dans ces critères d'éligibilité* :

| Mobilité d'études | Mobilité de stage |
|---|---|
| Ta mobilité est obligatoire pour ta diplomation | |
| A partir de ta 2e année d'études | Dès ta 1re année d'études |
| Tu pars dans une université partenaire de ton établissement | Tu pars dans une entreprise ou une ONG avec une convention de stage |
| Déplacement de 4 à 26 semaines | Déplacement de 12 à 26 semaines sauf :<br>- Etudiants en médecine : dès 4 semaines<br>- Etudiants en BTS : 2 à 10 semaines |
| Tu es ressortissant d'un Etat membre de l'UE ou domicilié en France depuis au moins 2 ans | |

| | |
|---|---|
| Tu as un quotient familial inférieur à 30 000€ | |
| Tu ne suis pas les cours en ligne depuis la France | Tu ne télétravailles pas depuis la France |

**ces critères peuvent être susceptibles de changer*

Il est important de préciser que chacune des bourses possède des critères de sélection et que tout le monde ne peut en bénéficier. Aussi, à l'Université Catholique de Lille, ces deux bourses ne sont pas cumulables.

## LE BUDGET

Dans le cadre d'un séjour d'études dans une université partenaire, et hors certains frais spécifiques à l'établissement qui t'accueillera, tu n'as pas de frais de scolarité à régler une seconde fois.

Concernant la vie sur place, voici une liste de quelques frais généraux qui te permettra d'établir un budget prévisionnel pour la durée totale de ton séjour :

- Voyage aller-retour
- Logement (loyer, caution, éclairage et chauffage selon le type de logement)
- Vie courante (nourriture, transport sur place, loisirs et sorties)
- Assurances et couverture santé
- Abonnement téléphone et internet
- Eventuels frais bancaires

# Calcule ton empreinte carbone

L'Université Catholique de Lille s'engage pour le climat et sensibilise ses étudiants à leur empreinte carbone.

Au moment de construire son projet, il est important de prendre en compte l'impact que cela aura sur son empreinte carbone.

Faire ton bilan carbone, étudier les différentes alternatives, choisir ta destination en connaissance de cause, anticiper l'impact et envisager les transports doux et le slow travel sont autant d'actions que tu peux prendre en compte dans ton projet de mobilité à l'étranger.

Voici un site sur lequel tu peux comparer ton empreinte carbone en fonction du type de transport : www.greengo.voyage/comparateur-transports

Dans ce sens, certains établissements de l'Université Catholique de Lille ont mis en place des dispositifs qui permettent d'accompagner les étudiants dans leur démarche de réduire leur empreinte carbone.

# Dépose ta candidature

| Type de séjour | Périodes de dépôt de candidatures (peuvent différencier en fonction des établissements) |
|---|---|
| Etudes (1er semestre ou année complète) | Février à avril de l'année précédent ton départ |
| Etudes (2e semestre) | Septembre à octobre de l'année en cours |
| Stages ou travail à l'étranger | 4 à 6 mois avant ton départ |

***Avant de commencer les démarches, rapproche-toi de ton responsable de formation et du service Relations Internationales de ton établissement pour t'informer et des discuter des possibilités correspondant à ta formation.***

# Avant le départ

## Ta préparation au départ

Chaque établissement, en lien ou non avec la Direction des Relations Internationales, organise des sessions de préparation au départ pour les étudiants partant dans le cadre de programmes d'échange, afin de permettre de partir l'esprit serein et de profiter pleinement de ton expérience à l'étranger.

Ces sessions, obligatoires pour tous les étudiants sélectionnés pour un séjour d'études, ont lieu généralement en mars et en novembre pour un départ au semestre suivant.

Elles sont l'occasion de :
- Bénéficier de conseils sur les démarches administratives
- Entendre les témoignages d'anciens étudiants partis à l'étranger
- Echanger avec d'autres étudiants qui partent en même temps que toi
- Se sensibiliser à l'adaptation interculturelle

Rapproche-toi du service Relations Internationales de ton établissement pour connaître les dates et le programme des prochaines sessions !

## Ta préparation linguistique

Que tu souhaites apprendre la langue de ton pays d'accueil, perfectionner ton anglais avant ta mobilité, ou renforcer ta confiance en toi et à l'oral, notre centre de ressources en langues, le Clarife, peut t'y aider.

> Des cours en 15 langues, dans tous les niveaux : anglais, allemand, arabe, BCMS (bosnien, croate, monténégrin, serbe), chinois, coréen, espagnol, hindi, italien, japonais, néerlandais, polonais, russe et turc

> Des formules flexibles : cours du soir, stages intensifs, cours sur-mesure

Pour les étudiants réalisant un séjour Erasmus+, l'Union européenne met à disposition **EU Academy**, une plateforme en ligne qui permet de développer ses compétences linguistiques et interculturelles : https://academy.europa.eu/

## Les formalités d'entrée dans le pays

Dès ta destination connue, renseigne-toi sur les formalités d'entrée et de séjour auprès de l'ambassade du pays d'accueil.

Fais attention :
- Aux délais pour réaliser tes démarches (création ou renouvellement du titre d'identité, délivrance du visa)
- A la durée de validité de ton titre d'identité : certains pays exigent qu'il soit valable encore 6 mois après la date de ton retour

### POUR UNE MOBILITÉ EN UNION EUROPÉENNE

Avec le statut étudiant, une carte d'identité ou un passeport suffit pour les étudiants de nationalité européenne.

***Pour les étudiants de nationalité non européenne, une carte de séjour valide ou un visa est généralement requis.***

## POUR UNE MOBILITÉ HORS UNION EUROPÉENNE

Un passeport biométrique est obligatoire et un visa est souvent nécessaire.

Faire ou refaire sa carte d'identité :
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N358
Faire ou refaire son passeport :
www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N360

## OBTENIR UN VISA

Les conditions d'entrée sur le territoire des pays hors Union européenne sont très variables, mais un visa étudiant est généralement nécessaire.
Adresse-toi à l'ambassade de ton pays de destination en France, qui t'indiquera les documents à fournir et d'autres modalités.

Conserve une copie papier et numérique (sur une clé USB ou sur un espace de stockage en ligne comme Google Drive par exemple) de tous les documents officiels, pour te faciliter la vie en cas de perte ou de vol.

## SIGNALER SON VOYAGE AUX AUTORITÉS COMPÉTENTES

Signaler ton séjour permet de recevoir des conseils de sécurité, d'être informé des risques éventuels dans ton pays de destination et de donner tes contacts en cas d'urgence.

> Séjour de moins de 6 mois : enregistre-toi sur le Fil d'Ariane du Ministères des affaires étrangères et du développement international : https://fildariance.diplomatie.gouv.fr/fildariane-internet/accueil

> Séjour de plus de 6 mois : réalise ton inscription consulaire : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33307

# Trouver un logement

Le choix de ton logement est une étape importante de ton séjour à l'étranger. Les options sont nombreuses : résidences universitaires, location, colocation, échange d'appartement, etc.

1. Renseigne-toi auprès de ton université d'accueil : elle pourra peut-être de donner des pistes de recherche (liste de résidences, etc.), ou organiser ton logement sur place (certaines universités des USA et du Canada le font très fréquemment).

2. Sollicite ton réseau : anciens étudiants déjà partis, étudiants qui partent en même temps que toi, forums et groupes en ligne. Tu pourrais trouver des bonnes adresses ou rencontrer des personnes avec qui partager une colocation.

3. Prends en compte les spécificités locales : renseigne-toi sur la structure des villes, le niveau de vie et les options de logement possibles pour choisir un logement qui corresponde au mieux à tes besoins et à ton budget.

4. Prévois une solution temporaire à ton arrivée : si tu n'as pas trouvé de logement avant ton départ, réserve quelques nuits en auberge de jeunesse ou à l'hôtel pour pouvoir continuer tes recherches sur place.

5. Fais attention aux arnaques : lorsque les photos sont très attrayantes et le prix très attractif, il peut s'agir d'une fausse annonce. Pense bien à comparer les offres.

Si tu optes pour une solution provisoire, tu peux consulter la liste des auberges du réseau Hostelling International : www.hihostels.com/fr

# Tes assurances

Avant de partir, il faut que tu souscrives impérativement à plusieurs assurances :

**Assurance responsabilité civile étendue**
Cette assurance, qui te protège en cas de dommages causés aux autres, est obligatoire. Tu devras en apporter une preuve.

**Assurance logement**
Ton assurance habitation en France ne couvrira pas ton logement à l'étranger. Renseigne-toi sur les usages et sur la législation dans le pays où tu te rends pour souscrire ne assurance adaptée à ta situation.

**Assurance santé**
Si tu voyages dans le cadre d'une mobilité Erasmus+ et que tu es ressortissant de l'Union européenne, tu dois demander la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM) pour pouvoir bénéficier d'une prise en charge similaire à celle des assurés du pays où tu te trouves.

Si tu effectues ta mobilité dans un pays hors Union Européenne, il faut souscrire à une assurance santé complémentaire adapté à tes besoins. Renseigne-toi auprès de ta compagnie d'assurance pour connaître les possibilités de remboursement à l'étranger, et si besoin, compare avec les offres d'autres assureurs. Selon les pays, les frais médicaux peuvent être très élevés.
Une complémentaire santé est aussi recommandée si tu voyages en Europe et si tu es sujet à une maladie chronique ou nécessite un traitement de longue durée.

***Certaines universités étrangères imposent leur propre formule d'assurance santé. Pense à vérifier ce point avant de commencer tes démarches.***

**Assurance voyage / rapatriement**
Elle n'est pas obligatoire, mais nous te conseillons d'en prendre une pour compléter ta protection. En cas d'imprévus (frais médicaux supplémentaires, perte ou vol de bagages, rapatriement, annulation de voyage, etc.), elle peut t'être très utile et t'éviter un surcoût important.

L'Université Catholique de Lille a un partenariat avec l'assurance SMENO, qui offre des solutions d'assurance personnalisées selon ton projet. En moyenne, tu peux compter entre 25€ et 45€ par mois, en fonction de ton pays de destination. Grâce au partenariat signé avec l'Université, tu peux bénéficier de 10% sur ton abonnement avec le code **CDAHDF**.

Plus d'informations sur le site : www.smeno.com/assurances/sejours-a-letranger/assurance-voyage-etudiant/

# Ta santé

**M-3** Renseigne-toi au moins trois mois à l'avance avant ton départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique « conseils aux voyageurs » pour avoir des informations spécifiques à ta destination (ex : consignes sanitaires, vaccins obligatoires, etc.).

**M-1** N'hésite pas à faire un petit bilan de santé avant de partir : médecin généraliste, dentiste et autres spécialistes pour éviter les mauvaises surprises en cours de séjour, t'assurer que tu es à jour dans les vaccins et renouveler les ordonnances pour tes traitements réguliers.

**JOUR-J** Emporte les ordonnances de tes traitements réguliers (c'est même obligatoire pour certains types de traitement), et glisse dans ta valise quelques médicaments de base (maux de tête, de gorge, de vente, etc.).

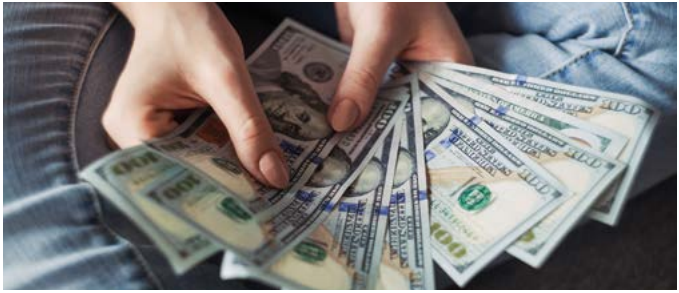
# Gérer son argent à l'étranger

Ouvrir un compte bancaire à l'étranger n'est pas toujours indispensable, surtout au sein de la zone euro. Avant de prendre une décision, renseigne-toi auprès de ta banque sur les conditions de paiement à l'étranger : plafonds, frais bancaires, banques partenaires…

Si tu optes pour ta banque habituelle :
> Préviens-la de ton séjour à l'étranger pour éviter le blocage de ta carte
> Augmente temporairement ton plafond de paiement
> Demande à ta banque les formules déjà existantes pour diminuer les frais

Ouvrir un compte bancaire local peut être nécessaire, notamment pour percevoir un salaire ou une aide financière locale ou pour payer un abonnement. Avant d'ouvrir un compte, compare les offres et informe-toi sur les frais, les conditions d'ouverture, mais surtout de clôture de compte.

Dans tous les cas, prévois une petite somme d'argent liquide dans la devise locale pour faire face aux premières dépenses.



## Rester connecté à l'étranger

Aujourd'hui, la plupart des opérateurs proposent des forfaits internationaux, différentes options de data, d'appel et de SMS en fonction de tes besoins. Renseigne-toi auprès de ton opérateur en France et n'hésite pas à comparer les offres pour éviter le hors-forfait.

Si tu as tout de même besoin de souscrire à un abonnement téléphone et/ou internet à l'étranger, renseigne-toi en amont et fais attention aux conditions de résiliation.

## Culture locale et législation

Ton séjour à l'étranger sera l'occasion de découvrir une nouvelle culture, avec ses propres codes et coutumes.

Pour faciliter ton intégration et éviter les malentendus, prends le temps de t'informer sur les coutumes locales : religion, fêtes, comportements à adopter dans les lieux publiques, règles vestimentaires, etc.

Renseigne-toi aussi sur les lois locales, notamment en matière d'alcool, de drogues, de mœurs ou de conduite, qui peuvent être très différentes des lois françaises. Les sanctions encourues peuvent être sévères.

# Dans ton bagage à main

Voici une liste de tout ce que tu dois emporter dans ton bagage à main lors de ton départ :

> Tes documents prouvant ton identité : carte d'identité et/ou passeport, visa
> Les documents justifiant de ta situation : carte d'étudiant, contrat d'études signé ou convention de stage, lettre d'invitation etc.
> Ta preuve d'assurance maladie
> Ta carte bancaire et une petite somme d'argent liquide pour parer aux imprévus
> Une trousse à pharmacie de base
> Une copie papier de tous tes documents importants
> Une tenue de rechange pour les premières 24 heures, en cas de perte de bagages au cours du voyage

A contrario, certains objets sont interdits ou règlement en bagage cabine et en soute. Tu peux les retrouver ici : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F16085

Attention, certains pays, comme l'Australie, interdisent l'entrée sur leur territoire de produits alimentaires ou d'équipement divers. Renseigne-toi auprès des douanes ou des services consulaires du pays de destinations avant de partir pour t'éviter d'avoir à tout jeter à l'arrivée, ou pire, de devoir payer une amende.

# Pendant le séjour

## A l'arrivée

A ton arrivée dans ce nouveau pays, nous t'invitons à te rendre à l'office de tourisme le plus proche, pour récolter des informations dont tu pourrais avoir besoin, comme le plan de la ville, les lieux culturels, les bons plans, etc. Tu peux aussi t'inscrire à des groupes Facebook (ou autre réseau social) d'étudiants qui sont dans la même situation que toi.

Dans les jours suivant ton arrivée, tu pourrais osciller entre des sentiments contradictoires et alternés : euphorie ou découragement, soif de découverte ou impression de solitude... C'est tout à fait normal, le choc culturel se ressent assez fort lors d'un premier séjour seul dans un pays étranger. Même si tu as déjà voyagé dans différents pays, séjourner et s'intégrer sont deux choses différentes.

Observe et demande des explications à des étudiants locaux pour « décoder » et éviter des impairs. Tu peux participer aux activités organisées par l'université ou par les associations d'étudiants. C'est une excellente façon de rencontrer d'autres étudiants et de découvrir la vie locale.

N'hésite pas à faire un blog ou à partager ton expérience sur les réseaux sociaux, pour faire découvrir à tes proches ce que tu vis, et pourquoi pas aider et inspirer d'autres étudiants.

En cas de problème, tu dois avertir ton université d'accueil et le correspondant Relations Internationales de ton établissement, qui pourront t'aider selon le problème.

# Sécurité

Avant de partir, regarde la page « conseils aux voyageurs » sur le site de l'Ambassade de France : www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/.

Sur place, respecte bien les consignes locales et, en cas de de doute, rapproche-toi de ton établissement d'accueil.

Tu peux vérifier les conseils de sécurité aux voyageurs et ceux liés à ton pays de destination sur la plateforme France Diplomatie pour savoir que faire en cas d'accident ou d'agression par exemple.

En cas de grave problème :
> Le service des Relations Internationales de ton établissement se tient à ta disposition pour relayer toute demande et t'assister si besoin.

> L'Ambassade de France et le Consulat de France de ton pays de destination pourront te conseiller et d'assister en cas d'accident, de catastrophe naturelle ou autre problème grave.

N'oublie pas de rester joignable pendant toute ta mobilité, aussi bien pour l'Université que pour tes proches.

# Modifications en cours de séjour

### CHANGER DE COURS OU DE STAGE

Si les cours que tu avais initialement choisi ne correspondent pas à l'intitulé, à tes attentes, ou ont été annulés, contacte ton référent dans ton établissement d'origine pour en discuter avant d'apporter une modification à ta liste de cours.

Si tu pars en stage et que tes missions te semblent très différentes de ce qui avait été convenu, discutes-en avec ton responsable en entreprise et si besoin avec ton référent dans ton établissement d'origine.

## RÉDUIRE LA DURÉE DE TON SÉJOUR

Certains événements pédagogiques, logistiques, culturels, personnels ou autres, peuvent t'amener à devoir rentrer plus tôt que prévu. Si la situation se présente, tu dois contacter tes référents dans tes établissements d'origine et d'accueil le plus vite possible. Ils pourront te renseigner sur les démarches, les conséquences sur ton parcours et les possibilités de réintégrer les cours dans ton établissement d'origine.

***Certaines bourses sont calculées sur la durée réelle de ton séjour et seront donc recalculées si tu termines plus tôt que prévu. A noter également que certains frais peuvent ne pas t'être rembourses (comme le loyer par exemple).***

## ETENDRE LA DURÉE DE TON SÉJOUR

Tu souhaites poursuivre ton séjour avec un semestre supplémentaire dans la limite de 2 semestres ? Commence par demander l'accord à ton référent en France. Si tu as obtenu le feu vert, tu pourras ensuite solliciter l'accord de ton établissement d'accueil.

Si l'extension de durée est approuvée par tous, il te faudra alors choisir tes cours supplémentaires et faire valider la nouvelle liste de cours par l'ensemble de tes référents.

# Fin de séjour

## Du côté financier

> Résilie tes contrats : logement, téléphone, internet, blanque, etc. selon les modalités prévues.

> Renseigne-toi sur la réglementation douanière pour pouvoir rapporter tes achats en France. Certains produits peuvent être soumis à des taxes ou à des restrictions.

> Bourses de mobilité : assure-toi de remplir les documents nécessaires pour déclencher le paiement du solde.

## Du côté académique

Commence par vérifier auprès du service Relations Internationales ou de tes autres contacts académiques les éventuelles démarches à faire avant de rentrer en France.

N'oublie pas de leur faire signer les attestations de présence, nécessaires au versement de ta bourse. Complète également les bilans et rapports qui te seront demandés à ton retour en France.

Enfin, renseigne-toi sur le relevé de notes. Sera-t-il automatiquement envoyé à ton établissement d'origine ? à qui ? comment et dans quel délai ? Ton établissement d'origine réalisera la conversion des notes avec le système français.

Tu pourras ensuite transmettre ces documents (relevés de notes, attestions de présence et bilans) à la personne chargée de ton dossier.

# Retour sur ton expérience

Le retour d'une mobilité internationale peut s'accompagner d'une période d'adaptation. Il est normal de ressentir un léger décalage culturel, voire un « choc inverse ». Profite de ce moment pour faire le point sur ton expérience, sur ce que tu as appris et sur les changements que tu as vécus. Ce séjour à l'étranger a indéniablement façonné ta personnalité, ta vision des choses et t'a ouvert de nouveaux horizons.

Ton expérience à l'étranger est une richesse que tu peux partager avec ton entourage. N'hésite pas à en parler à tes proches, tes amis, tes professeurs.

Tu peux également :
> Enrichir ton CV avec les compétences acquises pendant ta mobilité (langues, adaptation, autonomie, etc.) et les projets réalisés
> T'investir dans l'une des associations internationales de l'Université
> Témoigner lors d'événements organisés par l'Université (portes ouvertes, sessions de préparation au départ, etc.) pour inspirer et aider d'autres étudiants

# Liens et ressources utiles

Tu trouveras toutes les informations importantes sur le site de l'Université Catholique de Lille (www.univ-catholille.fr/partir-a-letranger/), mais voici d'autres liens qui peuvent t'être utiles :

**Les programmes et bourses**
- Erasmus+ : https://agence.erasmusplus.fr/
- Mermoz : https://guide-aides.hautsdefrance.fr/dispositif997

**Autres opportunités à l'étranger**
- Assistant de langue : www.france-education-international.fr/
- France Volontaires : https://france-volontaires.org/
- La DCC : https://ladcc.org/
- Dom&Go volontariat : https://domandgo.org/
- Volontariat de Solidarité Internationale (VSI) : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F11444
- Volontariat International en Entreprise (VIE) ou en Administration (VIA) : https://mon-vie-via.businessfrance.fr/

**Autres ressources**
- Euroguidance : www.euroguidance-france.org/
- La rubrique « international » du site de l'université partenaire
- Les sites et réseaux sociaux des ambassades et consulats du pays de destination
- Les groupes Facebook (ou autre réseau social) d'étudiants en échange
- Les guides de voyage et leurs sites internat : Lonely Planet, Guide du Routard, etc.

# Contacts utiles

Quand tu pars à l'étranger, dans un pays que tu ne connais pas, il est primordial d'avoir connaissance des contacts d'urgence.

En fonction de ton établissement d'origine et de ton pays d'accueil, remplis ce tableau et garde le bien précieusement.

| Contacts | Numéro de téléphone |
|---|---|
| Service Relations Internationales de ton établissement d'origine | |
| Service Relations Internationales de ton établissement d'accueil | |
| Police | |
| Pompiers / ambulance | |
| Ton propriétaire ou l'accueil de l'agence de logement | |
| Ton assurance santé | |

En France, il existe d'autres numéros d'urgence comme SOS Médecins ou le 3919, le numéro dédié aux violences faites aux femmes. Renseigne-toi s'il existe l'équivalent dans ton pays d'accueil !

# Ta check-list

## Avant la mobilité

- ☐ Faire valider ma candidature par mon responsable de formation
- ☐ Suivre le processus de candidature sur Mobility Online
- ☐ Saisir mon contrat pédagogique «Learning Agreement » sur la plateforme
- ☐ Compléter mon dossier d'inscription à l'université d'accueil
- ☐ Finaliser mon dossier sur Mobility Online et fournir les documents demandés
- ☐ Passer le 1er teste de langue sur EU ACADEMY (facultatif)
- ☐ Déposer ma demande de bourse si je suis éligible
- ☐ Rechercher un logement
- ☐ Calculer mon empreinte carbone en fonction
- ☐ Acheter mes billets de transport
- ☐ M'enregistrer sur le Fil d'Ariane
- ☐ Vérifier que j'ai une assurance santé et une responsabilité civile adéquate
- ☐ Vérifier que je possède bien la Carte Européenne d'Assurance Maladie si je pars en Europe, sinon souscrire à une assurance santé hors Europe
- ☐ Vérifier que tous mes vaccins sont à jour
- ☐ Vérifier que ma pièce d'identité est bien valise selon les conditions du pays d'accueil
- ☐ Se renseigner sur les options de forfait téléphonique et forfait internet

# Pendant la mobilité

- ☐ Faire signer mon attestation d'arrivée à l'université d'accueil
- ☐ Finaliser l'inscription à l'université d'accueil
- ☐ Me rapprocher d'associations ou de groupes d'étudiants qui sont dans la même situation que moi
- ☐ Modifier mon contrat pédagogique (si besoin)
- ☐ Demander une prolongation de ma mobilité (si besoin)
- ☐ M'inscrire pour le passage des examens
- ☐ Faire compléter et signer mon attestation de présence par l'université d'accueil avant mon départ
- ☐ Récupérer mon relevé de notes à la fin de mon séjour

# Après la mobilité

- ☐ Transmettre l'attestation de présence complétée à mon établissement d'origine
- ☐ Transmettre mon relevé de notes à mon responsable de formation
- ☐ Passer le 2e test de langue sur EU ACADEMY (facultatif)
- ☐ Vérifier que tous mes contrats sur place soient bien résiliés (téléphone, logement, assurance, banque, transport, etc.)
- ☐ Partager mon expérience auprès d'autres étudiants en devenant ambassadeur international de mon université
- ☐ Enrichir mon CV et mettre à jour mon profil Linkedin

# Ton budget prévisionnel

| Catégorie | Détails | Budget prévisionnel |
|---|---|---|
| **Transport** | | |
| Trajet aller-retour | *Billets d'avions, billets de trains, autres...* | € |
| Abonnement transports locaux | *Metro, Bus, autres... Prix pour toute la durée du séjour* | € |
| **Sous-total** | | € |
| **Hébergement** | | |
| Logement | *Loyer total pour toute la durée du séjour* | € |
| Assurance logement | *Prix pour toute la durée du séjour* | € |
| **Sous-total** | | € |
| **Assurance et santé** | | |
| Assurance voyage et rapatriement | *Prix pour toute la durée du séjour* | € |
| Assurance responsabilité civile | *Prix pour toute la durée du séjour* | € |

| Catégorie | Détails | Budget prévisionnel |
|---|---|---|
| Assurance santé | *CAEM ou autre assurance si séjour hors Europe* | € |
| **Sous-total** | | € |
| **Communications** | | |
| Téléphone | *Prix pour toute la durée du séjour* | € |
| Internet | *Prix pour toute la durée du séjour* | € |
| **Sous-total** | | € |
| **Vie sur place** | | |
| Nourriture | *Courses, restaurants, autres…* | € |
| Loisirs | *Visites culturelles, sport, autres…* | € |
| Frais divers | | € |
| **Sous total** | | € |
| **Total budget prévisionnel** | | € |

Université Catholique de Lille 1875

**Direction des Relations Internationales**
60 boulevard Vauban
CS 40109 - 59016 Lille Cedex - France
Tel. +33 (0)3 59 56 69 98
international@univ-catholille.fr

**www.univ-catholille.fr**

INSTITUT CATHOLIQUE DE LILLE (ICL), ASSOCIATION 1875 RECONNUE D'UTILITE PUBLIQUE
ET ETABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT SUPERIEUR PRIVE D'INTERET GENERAL (EESPIG)
60 BOULEVARD VAUBAN • CS 40109 • 59016 LILLE CEDEX • FRANCE
SIRET 775 624 240 000 13 • CODE APE 8542 Z • N° TVA Intracommunautaire FR 66 775 624 240
Organisme de formation, enregistré sous le n°31 59 00468 59
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état.

Mars 2025 – Studiographic ICL – Crédits photos : UCL – Illustration : Mathilde PRUVOST