

Guide de l'étudiant à l'étranger

Toutes les informations
indispensables pour réussir
votre mobilité d'études ou de stage
dans le cadre de votre cursus
universitaire



Vous avez été sélectionné pour une mobilité d'études à l'international ou vous avez déjà déclaré votre mobilité de stage à l'étranger ?

Avant de partir en mobilité en dehors des frontières françaises, il est important de préparer votre séjour et de vous renseigner sur votre destination.

Ce guide vous permettra de disposer d'un panorama des risques et de connaître les recommandations afférentes au pays de destination.



En toutes circonstances faites preuve de bon sens, soyez prudent et vigilant, observez et respectez les usages, les coutumes et les lois du pays où se déroule votre mobilité.





Papiers d'identité et documents obligatoires

Les formalités dépendent de la durée de votre séjour et du pays dans lequel vous allez partir.

- Avant toute candidature pour une mobilité, **consultez les conseils aux voyageurs sur le site du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères** : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>
- Pour connaître la réglementation et les procédures du pays choisi, **veuillez vous renseigner auprès de l'ambassade ou du consulat du pays où vous allez séjourner.**

Dans les pays de l'UE vous pouvez voyager avec une carte nationale d'identité ou un passeport en cours de validité. Cependant, dès que vous quittez la zone de l'UE, votre passeport devient obligatoire.

LE
GOUVERNEMENT

ÉTUDIEZ
ANTICIPEZ
VOYAGEZ

Échange, séjour... vérifiez dès maintenant la **validité de vos titres d'identité**. N'attendez pas le dernier moment pour les renouveler!



Gagnez du temps avec la pré-demande en ligne sur ants.gouv.fr

Carte nationale d'identité / Passeport

Dès le début de votre projet, vérifiez la validité de votre carte d'identité ou de votre passeport pour vous laisser le temps de renouveler ces documents si besoin.

Ces démarches peuvent prendre plusieurs semaines. Pour gagner du temps vous pouvez effectuer une pré-demande en ligne sur : <https://ants.gouv.fr>

Visa / Permis de séjour

Avant votre départ, vérifiez que vos titres de séjour sont à jour et en règle.

Un visa de tourisme ne vous autorise pas à étudier ou à réaliser un stage à l'étranger. Renseignez-vous pour partir avec le bon visa !



CONSEILS UTILES :

Pensez à conserver une copie de vos pièces d'identité dans votre boîte mail ainsi que tous vos documents de voyage, y compris vos assurances.

Anticiper vos démarches est indispensable, car selon les destinations, vous devrez fournir des documents à l'appui de votre demande : formulaire, photographie, billets de transports, relevés bancaires, extrait de casier judiciaire, justifier de disposer de suffisamment de ressources financières, etc.



Sécurité

Pour votre sécurité, certaines destinations peuvent être déconseillées

- Avant tout projet de départ, consultez la carte actualisée du Ministère des Affaires Étrangères en temps réel : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>
Selon les consignes du Ministère des Affaires Étrangères les déplacements en zones orange et rouges sont et seront formellement interdits.
- Pour des séjours de moins de 6 mois, déclarez-vous sur *Ariane* pour être alerté en cas de crise lors de votre voyage à l'étranger et être pris en charge par les autorités locales, le cas échéant. <https://pastel.diplomatie.gouv.fr>
- Restez en contact avec les responsables (enseignants et administratifs) de l'UPPA et tenez-les informés de toute difficulté.
- Pour des séjours prolongés, possibilité de s'inscrire au registre des Français à l'étranger au consulat de France le plus proche de votre lieu de résidence du pays d'accueil. <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33307>



Santé et assurances

Assurance maladie

En tant qu'étudiant, vous êtes affilié à la sécurité sociale en France : <https://www.ameli.fr/assure>

Pour vous informer sur la protection sociale à l'étranger en fonction de votre situation et de la destination, consultez le site du CLEISS, qui pourra vous guider sur les démarches à prévoir. <https://www.cleiss.fr>

Pour un départ dans un État de l'Union européenne, Espace économique européen (UE/EEE) ou en Suisse

Faites une demande de **Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM)** depuis votre compte AMELI auprès de votre centre de Sécurité Sociale. <https://www.ameli.fr/assure/adresses-et-contacts/votre-carte-vitale-carte-europeenne-d-assurance-maladie-ceam>



Pour un départ au Québec

Complétez le **formulaire SE401 Q106** pour les mobilités d'études ou le **formulaire SE401 Q104** pour les mobilités de stage et faites-le signer par l'UPPA avant votre départ, puis par votre sécurité sociale en France.

Une fois sur place, vous devrez vous adresser à la Régie d'Assurance Maladie du Québec pour obtenir votre **carte d'assurance maladie RAMQ**. Elle s'utilise comme la carte vitale ou la CEAM.

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/inscrire>



Pour les autres pays

Votre prise en charge dépend des accords signés entre la France et le pays d'accueil.

La protection sociale que vous pouvez obtenir par le régime français de sécurité sociale pour vos remboursements de soins de santé est limitée : elle ne concerne que les soins inopinés et soins d'urgence. En outre, il est nécessaire de payer tous les frais médicaux sur place, y compris en cas de frais importants tels qu'une hospitalisation, avant d'en demander le remboursement, qui sera forfaitaire et limité aux tarifs français.

Le site du CLEISS vous guidera sur vos droits et vos démarches CLEISS. <https://www.cleiss.fr>

Vous pouvez également consulter le site de la **Caisse des français à l'étranger**. <https://www.cfe.fr/assurance-sante>



CONSEILS UTILES :

Prévoyez de faire un bilan de santé avant votre départ : examen ophtalmologique, dentaire, demandez une ordonnance à votre médecin en cas de maladie chronique, etc.

Il est préférable de souscrire à une assurance santé internationale prévoyant la prise en charge des frais médicaux à l'étranger, l'hospitalisation et les frais de rapatriement sanitaire. Car même couvert par la sécurité sociale, les tarifs de soins peuvent être supérieurs à ceux pratiqués en France. La différence restera donc à votre charge et pourra être très importante.

Assurance rapatriement

Elle vous permet d'être assuré en cas de rapatriement sanitaire, maladie ou accident grave.

Fortement recommandée pour tout voyage à l'étranger et obligatoire pour les séjours d'études et de stage dans le cadre du programme ERASMUS+.

Assurance responsabilité civile

Obligatoire pour couvrir tout dommage dont vous pourriez être responsable.

Vérifiez auprès de votre assureur les conditions exactes de vos contrats, pour être couvert à l'étranger.

Assurance accident du travail

Vous êtes étudiant en France et vous partez en stage à l'étranger, consultez notre page web pour avoir plus d'informations sur ce sujet. <https://formation.univ-pau.fr/fr/scolarité/stages.html> - Rubrique "À l'international"

Assurance de garantie individuelle accident

Obligatoire si vous réalisez un stage à l'étranger.

Consultez notre page web pour plus d'informations : <https://formation.univ-pau.fr/fr/scolarité/stages.html> - Rubrique "À l'international"

Vaccination

En fonction de votre destination, des vaccinations sont nécessaires et parfois obligatoires.

Pour avoir plus d'informations sur ce sujet, vous pouvez vous renseigner auprès de ces organismes :

- **Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères.** <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>
- **La plateforme MÉTIS de l'Institut Pasteur** permet de visualiser sur une carte interactive les risques sanitaires spécifiques à votre destination et leur prévention : vaccins nécessaires, protection contre les piqûres de moustiques, traitement préventif contre le paludisme, etc. <https://pasteur-lille.fr/centre-prevention-sante-longevite/vaccins-et-voyages/preparer-ses-voyages>

Centres de vaccination internationale à proximité :

- **Bayonne** : Centre Hospitalier de la Côte Basque - 05 59 44 35 30
- **Tarbes** : Conseil Général - Direction de la solidarité départementale - Actions de santé - Place Ferré - 05 62 56 74 83
- **Dax** : Centre Hospitalier de Dax - Boulevard Yves du Manoir - 05 58 91 49 57



CONSEILS UTILES :

Les contaminations par l'eau, les moustiques et les relations sexuelles peuvent être évitées par des gestes de prévention. Renseignez-vous.

Pensez-à préparer une trousse pharmacie de voyage :

https://www.pasteur-lille.fr/wp-content/uploads/2021/03/TROUSSE_A_PHARMACIE.pdf



Budget et bourses

Bien évaluer le coût de la vie dans le pays d'accueil avant votre départ est indispensable pour éviter de vous mettre dans une situation financière délicate.

Aussi, il est important de réaliser un budget prévisionnel pour votre projet de mobilité. Lister les dépenses à prévoir : voyages, loyer + charges, nourriture, livres, transport urbain, loisirs, vêtements chauds pour l'hiver, téléphonie, assurances ...



CONSEILS UTILES :

Banque : vous serez parfois obligé d'ouvrir un compte bancaire dans le pays où vous résiderez.

Si ce n'est pas le cas, renseignez-vous auprès de votre banque française pour connaître les tarifs bancaires pour des retraits et des paiements effectués à l'étranger. Certaines banques vous proposent des cartes de paiement pour l'international et des services vous permettant d'éviter des frais bancaires pour vos opérations à l'étranger.

Téléphonie et Internet : en dehors du réseau WI-FI, vous pourrez vous procurer une carte eSIM pour accéder à internet à l'étranger. Les applications gratuites sont une bonne option pour vos communications : WhatsApp, Teams, Line, WeChat ...

Livres universitaires : dans de nombreux pays, vous devrez vous procurer des manuels obligatoires pour approfondir vos cours, prévoir un budget pour couvrir ces achats.

Prévoyez un fond personnel pour anticiper vos dépenses à venir, la délivrance d'une bourse n'est pas automatique.

Même si vous êtes bénéficiaire d'une bourse, le montant versé ne couvrira qu'une partie de vos dépenses et le 1^{er} versement arrive généralement après votre départ (parfois 2 ou 3 mois après). Enfin, la bourse est calculée sur la durée de présence dans l'établissement d'accueil seulement.

En cas de difficultés financières

Le Service social de l'UPPA peut vous aider.

À Pau et à Bayonne, une assistante sociale accueille les étudiants en difficulté et recherche des solutions à leurs problèmes (matériels, familiaux...), pour favoriser l'amélioration de leurs conditions de vie et de travail.

Prenez rendez-vous sur : <https://uppa-ese.contactsante.fr/RendezVous>

Bourses

Pour compléter votre fond personnel, renseignez-vous sur les éventuelles bourses existantes.

Plus d'information sur la page web : <https://ri.univ-pau.fr/fr/partir-a-l-etranger-2/bourses-de-mobilite.html>

- Votre demande de bourse doit être effectuée impérativement avant votre départ en mobilité.
- Pendant votre période de mobilité, vous conserverez votre bourse sur critère social ou votre prêt étudiant de votre pays d'origine

Vous partez en Europe :

- **Erasmus études ou BIP :** déposez un dossier sur www.aquimob.fr

Vous partez hors Europe ou en stage :

- **Mobilité d'études hors Erasmus :** <https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/jeunesse/sejours-detudes-letranger-post-bac-annee-academique-2025-2026?recherche=mobilit%C3%A9%20internationale>
- **Stage à l'étranger :** <https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/jeunesse/stages-letranger-post-bac?recherche=mobilit%C3%A9%20internationale>

Contact à l'UPPA pour AQUIMOB : bourses.internationales@univ-pau.fr



Reconnaissance des études à l'étranger

La période de mobilité à l'étranger compte pour l'obtention du diplôme que vous préparez en France.

Pour être validée, vous devrez préparer un contrat pédagogique signé avant votre départ par votre enseignant responsable à l'UPPA et signé par vous-même et par l'université d'accueil.

À votre retour, le relevé de notes obtenu à l'université d'accueil doit être remis à votre enseignant responsable à l'UPPA pour validation de vos résultats.

+ d'infos : <https://www.onisep.fr/orientation/l-enseignement-superieur/quelle-reconnaissance-pour-les-diplomes-du-superieur/faire-reconnaitre-son-diplome-prepare-a-l-etranger>

<https://www.france-education-international.fr/hub/reconnaissance-de-diplomes>



CONSEILS UTILES :

Veillez à conserver vos relevés de notes et vos diplômes obtenus sans limite de durée.



Préparation linguistique

Une préparation linguistique est indispensable avant un départ à l'étranger afin de profiter pleinement de votre séjour.

Un niveau de langue minima est souvent exigé par les universités d'accueil (Niveau B1/B2 du cadre européen CECRL), parfois des certifications sont demandées : TOEIC, TOEFL, Cambridge, DELE.

Renseignez-vous sur les sites web des universités d'accueil pour vérifier leurs exigences.

Plusieurs solutions sont à votre disposition. Vous avez la possibilité d'effectuer des tests de niveaux, de suivre des cours de langue et de passer des certifications au CRL (Centre de Ressource en Langues) de l'UPPA - <https://crl.univ-pau.fr/fr/index.html>

Vous pouvez également effectuer une évaluation linguistique en ligne (si elle est disponible dans la langue principale d'enseignement à l'étranger) par le biais de la plateforme EU ACADEMY - <https://academy.europa.eu>



Se loger à l'étranger

Comment commencer ma recherche de logement à l'étranger ?

Il est difficile de trouver une offre adéquate depuis la France, mais rien ne vous empêche de commencer vos recherches et rassembler un maximum d'informations. Dès que vous connaissez votre destination, n'hésitez pas à contacter votre université d'accueil et à rechercher les informations suivantes :

- le loyer moyen d'une chambre étudiante et le budget que vous souhaitez allouer à votre logement,
- les démarches à effectuer et la réglementation à respecter (caution, préavis...),
- les quartiers recommandés pour les étudiants et où se situe votre université par rapport à ces quartiers résidentiels
- les différents sites d'annonces de logements,
- les groupes dédiés aux colocations et annonces sur les réseaux sociaux de votre université (il est conseillé de publier sur ces pages une courte présentation de vous-même, avec votre âge, la durée de votre séjour, vos attentes..),
- les groupes similaires pour les autres établissements universitaires présents dans la ville,
- les sites des résidences étudiantes...

La mobilité Erasmus+ étapes par étapes



Avant le départ en mobilité

- **Approfondissez vos informations sur l'établissement partenaire** dans laquelle vous effectuerez votre période de mobilité d'études et sur les activités que vous y développerez. Renseignez-vous sur les offres de logement, les éventuelles demandes de visas et d'assurances à prévoir.
- **Signez un contrat de mobilité avec votre établissement d'envoi** (même si vous ne recevez pas de soutien financier des fonds de l'UE) et un **contrat pédagogique** (Learning Agreement) avec vos établissements d'envoi et d'accueil.
- **Préparez minutieusement votre contrat pédagogique "Learning Agreement"**. C'est la clé de la réussite de votre expérience de mobilité et de la reconnaissance académique de votre période de mobilité. Ce contrat doit exposer les détails des activités prévues à l'étranger, y compris les crédits ECTS à obtenir qui seront intégrés dans votre cursus universitaire.
- **Effectuez une évaluation linguistique en ligne** (si elle est disponible dans la langue principale d'enseignement à l'étranger) par le biais de la plateforme EU ACADEMY. <https://academy.europa.eu>
- **Rapprochez-vous du Centre de Ressource en Langues (CRL)** pour améliorer vos compétences linguistiques et atteindre le niveau recommandé par l'université d'accueil. <https://crl.univ-pau.fr/fr/index.html>



Pendant la mobilité

- **Utilisez pleinement toutes les possibilités d'apprentissage offertes par votre établissement d'accueil** conformément à ses règles et règlements et efforcez-vous de faire de votre mieux pour passer les examens ou autres tests d'évaluation.
- **Vous ne pouvez demander des modifications de votre contrat pédagogique que dans des cas exceptionnels**, dans les délais fixés par vos établissements d'envoi et d'accueil (au plus tard 5 semaines après votre arrivée à l'institution d'accueil).
- **Les modifications visant à prolonger la durée de la période de mobilité** doivent également être effectuées dans les délais prévus par les établissements.
- **Votre établissement d'accueil s'engage à vous traiter comme ses propres étudiants** et vous devez faire tous les efforts possibles pour vous intégrer dans votre nouvel environnement.
- **Votre établissement d'accueil ne pourra pas vous demander de payer des frais de scolarité, d'inscription, de passage d'examens, d'accès aux laboratoires et aux bibliothèques pendant votre période de mobilité.** Toutefois, il peut vous être demandé de payer une petite contribution dans les mêmes conditions que les étudiants locaux pour des dépenses telles que l'assurance, les associations d'étudiants et l'utilisation de divers matériels.
- **Nous vous encourageons à participer aux associations de votre établissement d'accueil** en tant que réseau de mentors et d'accompagnement organisé par des associations d'étudiants telles que le réseau ESN "Erasmus Student Network".



Après la mobilité

- **Vous avez droit à une reconnaissance académique complète de la part de votre établissement d'origine** pour les activités réalisées de manière satisfaisante pendant votre période de mobilité, comme indiqué dans votre contrat pédagogique.
- **Votre établissement d'accueil vous fournira un relevé de notes** qui indiquera vos résultats par rapport aux crédits et aux notes obtenues (environ dans les 5 semaines suivant l'évaluation). Dès réception de ce document, votre institution d'envoi vous fournira toutes les informations sur la reconnaissance académique dans un délai équivalent. Les éléments reconnus (par exemple, les cours) seront énumérés dans votre supplément au diplôme européen.
- **Effectuez une évaluation en ligne de la langue d'enseignement** pour suivre les progrès linguistiques effectués durant votre période de mobilité.
- **Etudiants Erasmus : compléter un questionnaire** pour donner votre avis sur votre période de mobilité à l'Agence Erasmus+ France (rapport de l'étudiant).
- **Nous vous encourageons à rejoindre l'association des étudiants et anciens étudiants** et à partager votre expérience de mobilité avec vos amis, les autres étudiants, le personnel de votre établissement et les journalistes. Cela permettra à d'autres personnes de bénéficier de votre expérience, y compris les étudiants d'autres niveaux d'études. <https://www.francealumni.fr>

CHECK LIST

AVANT LA MOBILITÉ

- Suivre le processus de candidature "ERASMUS" ou "HORS EUROPE (ACI)" sur Mobility Online
- Saisir mon contrat pédagogique "learning agreement"
- Compléter mon dossier d'inscription à l'université d'accueil (selon les critères de chaque université partenaire)
- Finaliser toutes les étapes "avant la mobilité" sur Mobility Online et fournir les documents demandés
- Souscrire aux différents contrats d'assurances
- Passer le 1^{er} test de langue sur EU ACADEMY (facultatif)
- M'inscrire à l'UPPA pour l'année de la mobilité

PENDANT LA MOBILITÉ

- Faire signer mon attestation d'arrivée à l'université d'accueil et la renvoyer à la DRI (UPPA) : bourses.internationales@univ-pau.fr
- Finaliser mon inscription à l'université d'accueil
- Modifier mon contrat pédagogique, si nécessaire

APRÈS LA MOBILITÉ

- Transmettre l'attestation de fin à la DRI à : bourses.internationales@univ-pau.fr
- Compléter le rapport de l'étudiant / questionnaire uniquement pour les participants au programme ERASMUS+
- Passer le 2^{ème} test de langue sur EU ACADEMY (facultatif)

La charte Erasmus+ : vos droits et obligations



La charte de l'étudiant met en évidence vos droits et obligations et vous informe sur ce que vous pouvez attendre de votre organisme d'envoi et d'accueil à chaque étape de votre mobilité.

Les établissements d'enseignement supérieur participants au programme Erasmus+ ont obtenu de la Commission européenne une charte par laquelle ils s'engagent à soutenir, faciliter et reconnaître vos activités de mobilité d'études et de stage. De votre côté, vous vous engagez à respecter les règles et obligations de la convention d'accueil des étudiants Erasmus+ que vous avez signée avec votre organisme d'envoi (UPPA). Voici un résumé détaillé de cette charte en fonction des différentes étapes de votre future mobilité. Vous retrouverez ces informations sur le Contrat de mobilité du Kit de mobilité Erasmus+.



Conditions

- Être inscrit à l'UPPA
- Être au minimum en 2^{ème} année de licence
- Avoir validé son année avant le départ
- Pas de condition de nationalité
- Être sélectionné par le référent pédagogique "Relations internationales" de sa formation



Avantages

- Vous êtes exonérés des droits d'inscription dans l'université d'accueil car vous êtes inscrit à l'UPPA.
- Votre mobilité sera validée grâce au système de transfert de crédits ECTS.
- Vous obtiendrez votre année d'études de l'UPPA si vous validez les cours choisis dans votre contrat d'études.
- Vous pouvez bénéficier d'une aide financière à la mobilité sous réserve d'éligibilité.

- **Présentation du programme Erasmus+ :**

<https://ri.univ-pau.fr/fr/partir-a-l-etranger-2/mobilite-sur-programme/erasmus.html>

- **Liste des pays avec lesquels nous avons des accords :**

<https://ri.univ-pau.fr/fr/partir-a-l-etranger-2/mobilite-sur-programme/erasmus/accords-erasmus.html>

- **Description du processus de candidature étapes par étapes :**

<https://ri.univ-pau.fr/fr/partir-a-l-etranger-2/mobilite-sur-programme/erasmus/etapes-a-suivre.html>

- **Effectuer une candidature en ligne :**

<https://ri.univ-pau.fr/fr/partir-a-l-etranger-2/mobilite-sur-programme/erasmus/candidature-en-ligne.html>



Candidater

- **Rencontrez l'enseignant responsable de l'accord Erasmus+** dans votre formation afin de valider votre projet de mobilité.
- **Transmettez votre candidature au plus tôt, dans les délais fixés, à la Direction des relations internationales (DRI),** via le formulaire de candidature en ligne accessible sur la page web :
<https://ri.univ-pau.fr/fr/partir-a-l-etranger-2/mobilite-sur-programme/erasmus/candidature-en-ligne.html>
- **À réception du dossier de candidature complet, sous réserve d'éligibilité de la candidature, la DRI vous nomme officiellement en tant que futur étudiant Erasmus+ auprès de l'université partenaire et vous en informe par courrier électronique.** Cette demande ne garantit cependant pas l'acceptation par l'établissement d'accueil de votre candidature qui doit être complétée par les démarches propres à l'université partenaire, que vous devrez suivre en respectant les dates limites, faute de quoi la candidature pourra être rejetée.



IMPORTANT :

- La constitution et le suivi de votre dossier seront effectués exclusivement via la **plateforme "Mobility online"**.
- **Si votre dossier n'est pas présenté à temps et signé par toutes les parties, votre candidature ne sera pas prise en compte.**
- **Si vous décidez d'abandonner le programme** une fois le processus en cours, il est impératif que vous informiez d'urgence la DRI, votre coordinateur académique et l'université d'accueil, si vous avez déjà entamé des démarches auprès d'eux.



Politique de participation

- **Rédigez un contrat pédagogique "Learning Agreement"** : présentez au coordinateur académique de votre formation un projet de proposition d'études dans lequel figurent les matières choisies à l'université étrangère et qui seront reconnues à l'UPPA. Ce contrat a une valeur contractuelle, de sorte que seuls les éléments qui figurent dans la proposition seront reconnus. Ce document sera la garantie de la reconnaissance des matières choisies à l'étranger à votre retour et devra être signé par toutes les parties (étudiant, enseignant à l'UPPA et enseignant à l'université d'accueil).

Saisissez la version définitive de votre contrat sur la plateforme OLA : <https://www.learning-agreement.eu>

- **Avant votre départ, procédez à votre inscription administrative et pédagogique à l'UPPA.** Pour cela, vous devrez vous munir de votre contrat d'études "learning agreement" signé.

Pensez à prévenir votre secrétariat pédagogique que vous partez en mobilité.



Les liens utiles

Plateforme OLA - (contrat pédagogique)

<https://www.learning-agreement.eu>

Plateforme EU ACADEMY - (test linguistique)

<https://academy.europa.eu>

Rechercher un code ISCED

https://ec.europa.eu/assets/eac/education/tools/iscedf/codes_en.htm



Application mobile ERASMUS+ APP

<https://erasmusapp.eu>

Association des étudiants et anciens étudiants Erasmus+

<https://www.francealumni.fr>

Programme Erasmus+

<https://generation.erasmusplus.fr>



Erasmus Student Network

<https://esnfrance.org>

Formalités consulaires & ambassades

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr>

S'inscrire sur ARIANE

<https://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html>

Demander une aide à la mobilité (bourse)

www.aquimob.fr

<https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/jeunesse/sejours-detudes-letranger-public-post-bac>

<https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/jeunesse/stages-letranger-public-post-bac>

Mutuelles & assurances santé

<http://www.ameli.fr>

<https://heyeme.care/fr>

<https://www.lmde.fr>

<https://smerra.fr/4-assurances/10-assurance-vie-etudiante>

Conseils pratiques

<https://www.ufe.org>

<https://www.cidj.com>

https://europa.eu/youreurope/citizens/education/index_fr.htm

Rechercher un logement

<https://www.lemonde.fr/campus/article/2017/04/20>

Sites de petites annonces :

Gumtree (Royaume-Uni), Badi (Espagne) par exemple

<https://www.studyenjoy.com/fr>

<http://studapart.com/fr>

<https://www.uniplaces.com/fr>

<https://erasmusu.com/fr/colocation>

Valoriser ses compétences et son expérience professionnelle

<https://europa.eu/europass/fr>

Cet outil permet de créer son CV, sa lettre de motivation, de stocker des données d'une manière sécurisée et d'accéder à des offres d'emploi en Europe (diplômes y compris).

Direction des relations internationales (DRI)

<https://ri.univ-pau.fr>

Horaires accueil du public à Pau

Lundi et jeudi : 13h30 - 16h30

Mardi et vendredi : 9h00 - 12h00

Mercredi : fermé

Contact : relations.internationales@univ-pau.fr

05 59 40 70 54

Permanence Côte Basque

Campus d'Anglet : sur rendez-vous
Pavillon Montauray

Campus de Bayonne : tous les lundis
Bâtiment de l'IUT - CRL - 1^{er} étage

Contact : Caroline HANIN - caroline.hanin@univ-pau.fr