

le PARCOURS des doctorants et chercheurs INTERNATIONAUX



SOMMAIRE

p. 4 Edito

p. 5 L'Université Marie et Louis Pasteur

À faire avant l'arrivée

p. 8 Demander un visa

p. 9 Rechercher un logement

p. 11 Préparer son budget

p. 12 Checklist des documents à emporter

À faire dès l'arrivée

p. 14 Ouvrir un compte bancaire

p. 15 Valider le visa / demander un titre de séjour

p. 16 Prendre soin de sa santé

p. 20 Venir en famille

p. 22 Checklist des démarches à accomplir



Astuce

Si vous consultez la version PDF, utilisez le raccourci clavier **Ctrl + F** (PC) ou **CMD + F** (MAC) pour rechercher un mot dans le document.

Pendant le séjour

- p. 24 Découvrir les services de l'UMLP
- p. 28 Se déplacer
- p. 29 Apprendre le français
- p. 30 Payer ses impôts
- p. 31 Pratiquer un sport
- p. 32 Découvrir la vie culturelle et touristique

Après le séjour

- p. 34 Renouveler son titre de séjour
- p. 35 Poursuivre sa carrière
- p. 36 Préparer sa retraite
- p. 37 Quitter la France
- p. 38 Checklist avant le départ

Pour aller + loin

- p. 40 Plans
- p. 45 Crédits

Mode d'emploi de ce guide



Attention

Les mises en garde à suivre.



Contact

Les mails et numéros de téléphone.

→ Liens externes

Les sites internet utiles et complémentaires, à retrouver sur le **Linktree** :



Astuce

Les meilleurs conseils pour vous faciliter la vie.



Important

Les infos cruciales qu'il ne faut pas louper.



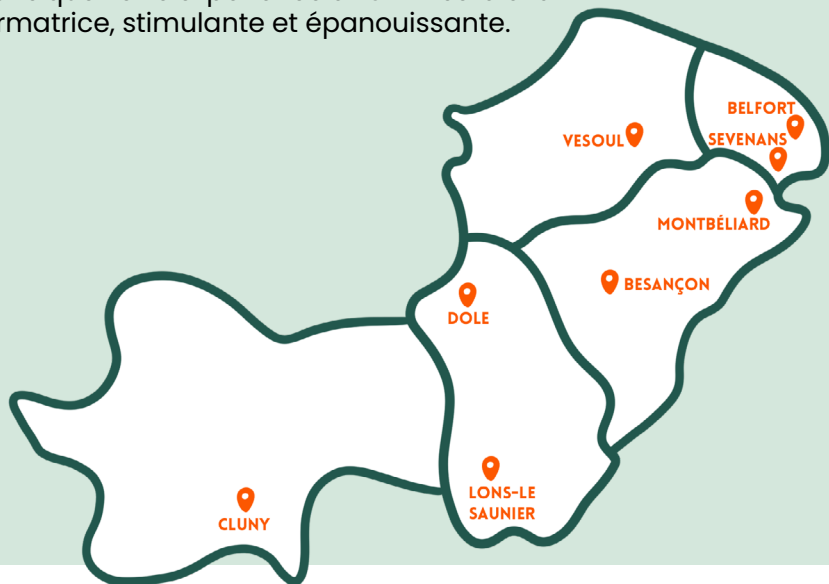
Bienvenue à l'Université Marie et Louis Pasteur !

Choisir notre établissement, c'est s'engager dans un parcours universitaire dynamique et enrichissant, au sein d'un environnement académique reconnu pour la qualité de son enseignement, de sa recherche et de son accueil.

L'Université Marie et Louis Pasteur (UMLP) s'attache à offrir à l'ensemble de ses étudiants, doctorants et chercheurs, et en particulier à ceux venus de l'international, des conditions d'accueil et d'accompagnement favorables à la réussite. Tout au long de votre séjour, l'université met à votre disposition des services et des ressources destinés à faciliter votre intégration administrative et culturelle.

Ce guide du doctorant et chercheur international a été conçu pour vous accompagner dans les principales démarches à effectuer avant votre arrivée, à votre arrivée et tout au long de votre séjour à l'UMLP. Vous y trouverez des informations pratiques, des repères essentiels ainsi que des conseils utiles pour votre vie universitaire et quotidienne dans la région Bourgogne-Franche-Comté.

Nous vous souhaitons une pleine réussite dans vos recherches et espérons que votre expérience à l'UMLP sera à la fois formatrice, stimulante et épanouissante.



L'Université Marie et Louis Pasteur

Depuis le 1er janvier 2025, l'Université Marie et Louis Pasteur est née de la fusion de l'Université de Franche-Comté (uFC) et de l'Université Bourgogne-Franche-Comté (UBFC) sous le statut d'Établissement Public Expérimental (EPE). Cette transformation majeure fédère plusieurs établissements et vise à renforcer la cohésion ainsi qu'à accroître la compétitivité de l'université dans un contexte académique en constante évolution.

L'UMLP regroupe :

- **+27 000 apprenants**,
- **+3 000 personnels**, dont plus de 1600 enseignants, enseignants-chercheurs,
- **13 composantes historiques** issues de l'ex-Université de Franche-Comté, incluant des UFR (Sciences de la santé, SLHS, ST, SJEFG, STGI, STAPS), les IUT de Besançon-Vesoul et Nord Franche-Comté, l'INSPÉ, le CLA, l'ISIFC, Sup-FC et SeFoC'AI,
- **2 établissements composantes** : UTBM et SUPMICROTECH,
- **6 établissements associés** : ENSAM campus de Cluny, CHU Besançon, Crous BFC, EFS BFC, ESTA et ISBA,
- **7 Unités mixtes de Recherche** : UMR CNRS et INSERM (RIGHT, LINC, ThéMA, FEMTO-ST, UTINAM, Chrono-Environnement, LmB),
- **12 Unités de Recherche** : Centre Lucien Febvre, Logique de l'Agir, Psycho, LaSA, CRESE, CRIT, CRJFC, ISTA, C3S, ELLIADD, Sinergies, CREGO,
- **3 Unités d'Appui à la Recherche** : OSU-THETA, FC-LAB, MSHE,
- **2 Fédérations de Recherche** : First-TF, BFC Math.



Astuce

Ne manquez aucune actualité de l'UMLP et rejoignez notre communauté en nous suivant sur les réseaux sociaux : LinkedIn, Facebook, Instagram et YouTube.

➔ linktr.ee/UnivFC



Important

Les informations présentées dans ce guide sont exactes au moment de sa rédaction, mais sont susceptibles d'évoluer.

Le Label HR Excellence in Research



Le label **HR Excellence in Research** de la Commission Européenne témoigne de l'engagement de l'établissement pour :

- La qualité des démarches mises en œuvre pour accueillir dans de bonnes conditions des chercheurs et autres personnels de recherche,
- Sa politique d'excellence scientifique,
- Le développement de son attractivité et son rayonnement international qui la font participer à la construction de l'espace européen de la recherche.

Le Centre Euraxess



EURAXESS est une initiative de la Commission Européenne destinée à faciliter la mobilité des chercheurs en Europe et à garantir l'attractivité de la Recherche dans l'Espace Européen.

Le centre Euraxess se tient à votre disposition pour **faciliter vos démarches administratives et votre installation** lors de votre séjour.

Afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé, inscrivez-vous sur la base de données Euraxess :

➔ fnak.fr



Centre Euraxess

Maison des Étudiants
36A Avenue de l'Observatoire
25000 Besançon
03 81 66 58 15
euraxess@umlp.fr

**À faire
avant
l'arrivée**

Demander un visa



Selon votre nationalité, la durée et le motif de votre séjour, un visa peut être nécessaire.

Le site officiel France-Visas explique toutes les étapes pour préparer et faire votre demande.

➔ france-visas.gouv.fr

- **Le visa “Passeport Talent – Chercheur” :**
 - Pour les doctorants et chercheurs salariés en France;
 - Pour les doctorants et chercheurs accueillis dans le cadre d’une convention de séjour de recherche et bénéficiaires d’un financement supérieur au salaire net d’un contrat doctoral en France (environ 1848€ net/mois).
 - Pour les chercheurs invités restant employés par leur institution d’origine.
- **Le visa “Passeport Talent Famille” :** pour les conjoints et enfants de moins de 18 ans de scientifiques et doctorants détenteurs d’un visa “Passeport Talent”,
- **Le visa “Étudiant” :** pour les doctorants inscrits dans un établissement d’enseignement supérieur et qui n’ont pas de contrat de travail français,
- **Le visa “Visiteur” :** notamment pour les conjoints de doctorants en possession d’un visa D “étudiant”, les concubins de scientifiques et les enfants majeurs.

Le centre Euraxess vous accompagne dans votre demande de visa et vous délivre la convention nécessaire à votre demande.



euraxess@umlp.fr



Important

La **convention d’accueil** est le document officiel qui précise la nature et la durée de vos travaux de recherche en France. La convention d’accueil dispense de la demande d’autorisation de travail. Seuls les titulaires d’une convention d’accueil peuvent obtenir le statut “Passeport Talent – Chercheur”.



Rechercher un logement

Trouver un logement avant ou dès votre arrivée à l'UMLP est une étape importante pour bien préparer votre séjour.

Avant de chercher, déterminez la **durée de votre séjour**, **vos besoins spécifiques** (meublé, proximité du campus, transports, écoles, etc.).

Hébergements temporaires

Résidences hôtelières

→ [booking.com](https://www.booking.com)



Appartements meublés de courte durée

→ [airbnb.fr](https://www.airbnb.fr)

Bed&Crous

→ [bedandcrous.com](https://www.bedandcrous.com)

Les résidences



Le centre Euraxess peut vous orienter vers les **résidences du Crous** ou des **résidences partenaires**.



Important

Pour les résidences étudiantes, les loyers sont modérés et les logements meublés. En revanche, les disponibilités sont limitées et la priorité est donnée aux doctorants.

Logement privé

→ [leboncoin.fr](https://www.leboncoin.fr)

→ [seloger.com](https://www.seloger.com)



ATTENTION AUX ARNAQUES !

Ne versez aucune somme d'argent avant la signature d'un bail officiel.



À faire avant l'arrivée

Documents à préparer



Pour louer un logement, vous devrez souvent présenter :

- Une copie de votre passeport ou titre de séjour,
- Une attestation d'emploi ou d'accueil à l'université,
- Vos trois dernières fiches de paie ou justificatifs de revenus,
- Une preuve de garant.

Le garant

En France, la plupart des propriétaires demandent un garant (ou "caution solidaire"). C'est une personne ou un organisme qui s'engage à payer le loyer si vous ne pouvez plus le faire.

Si vous n'avez pas de garant en France, plusieurs solutions existent :

- **Votre banque** : vous pouvez demander une caution bancaire à votre banque.
- **Un organisme privé** : certaines entreprises proposent de se porter garant. Ce service est payant et coûte en général 3 à 4 % de votre loyer annuel (exemple : SmartGarant ou Garantme).
- **La garantie VISALE** : proposée par Action Logement, c'est une garantie gratuite, sous conditions. Elle couvre les loyers et charges impayés auprès du propriétaire :

→ site.actionlogement.fr



Le dépôt de garantie

Au moment de signer le contrat de location, le propriétaire demande souvent un dépôt de garantie. Le montant est généralement égal à un mois de loyer. Il peut aussi demander un garant en même temps. Toutes ces informations doivent être écrites dans le contrat de location.

L'assurance habitation

En France, assurer son logement est obligatoire. Cette assurance vous protège en cas de problème (dégât des eaux, vol, incendie...). Le choix de votre assurance habitation vous appartient.



Astuce

Vous pouvez vous assurer auprès de votre banque ou chez un assureur privé. Un comparateur en ligne peut vous aider à choisir.

L'aide au logement

Selon votre situation et vos revenus, vous pouvez peut-être recevoir une aide au logement versée par la CAF, vérifiez votre éligibilité en faisant une simulation en ligne :

→ caf.fr



Préparer son budget



Voici une liste non exhaustive des dépenses à prendre en compte dans la préparation de votre budget :

Logement & charges



- **Chambre au Crous** : à partir de 280 € /mois (charges comprises)
- **Colocation en ville** : 350-500 € /mois
- **Studio individuel** : 500-600 € /mois
- **Appartement T3** : 750-1000 € /mois
- **Charges additionnelles** (électricité, chauffage, eau) : 50-100 € /an



Alimentation



- **Restaurant universitaire** : 3,30 € le repas (tarif étudiant) - 6-8€ (tarif salarié)
- **Courses alimentaires** : 150-250 € /mois
- **Café en ville** : 1,50-2,50 €
- **Sandwich/boulangerie** : 3-7 €



Transports

- **Abonnement Ginko (Besançon)** : 43,50€ /mois - 6,80€ /mois (tarif étudiant)
- **Abonnement Optymo (Belfort)** : 38€ /mois - 18€ /mois (tarif étudiant) - 13€ (tarif boursier)
- **Abonnement EvolitY (Montbéliard)** : 41€ /mois - 18€ /mois (tarif étudiant -26 ans) - 13€ (tarif boursier)



Abonnements et services



- **Forfait mobile étudiant** : 10-20 € /mois
- **Internet** : 20-35 € /mois

Culture, sport et loisirs



- **Place de cinéma** : 5-12 €
- **Abonnement salle de sport** : 20-40 € /mois
- **Musée** : 0-5 € (souvent gratuit ou à tarif réduit pour les étudiants)
- **Entrée à la piscine** : 2-5€



santé



- **Mutuelle complémentaire** : 30-50 € /mois (tarif étudiant) - 35-75€ / mois (tarif salarié)
- **Consultation médicale** : 30 € (tarif de base)



Tarifs en vigueur au 01/01/2026

À faire avant l'arrivée

Checklist des documents à emporter



- ☐ Convention d'accueil ou Convention de Séjour de Recherche
- ☐ Passeport et/ou carte d'identité nationale
- ☐ Visa
- ☐ Acte de naissance établi depuis moins d'un an avec apostille *
- ☐ Acte de mariage
- ☐ Justificatif des revenus (attestation de bourse, 3 dernières fiches de paie...)
- ☐ L'original de votre dernier diplôme obtenu
- ☐ Attestations de vaccination : pour vous et chacun des membres de votre famille vous accompagnant en France (obligatoire pour la scolarisation des enfants)
- ☐ Livrets scolaires de vos enfants
- ☐ Permis de conduire
- ☐ Papiers du véhicule : carte internationale d'assurance de votre véhicule + titre de propriété de votre véhicule
- ☐ Documents éventuels d'assurance santé : carte européenne d'assurance maladie, attestation d'assurance santé privée, ...
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

*Exception pour les pays suivants : Royaume-Uni et les états membres du Commonwealth, Canada, Cameroun, Iran, Irak, Mongolie, Russie, Ukraine, Biélorussie ou Bélarus, Moldavie, Lituanie, Lettonie, Estonie, Géorgie, Arménie, Azerbaïdjan, Kazakhstan, Ouzbékistan, Kirghizistan, Tadjikistan, Turkménistan, Roumanie, Thaïlande, Vietnam.



ATTENTION

Pour chacune de vos démarches administratives en France, vous devrez présenter les originaux des documents officiels demandés ainsi que des photocopies de ces documents. Pensez à faire plusieurs photocopies et gardez toujours vos originaux pour vous. Si une traduction vous est demandée, elle doit être faite par un traducteur assermenté :

➔ annuaire-traducteur-assermente.fr

Liste non exhaustive à adapter en fonction de votre situation personnelle.

**À faire
dès
l'arrivée**

Ouvrir un compte bancaire

L'ouverture d'un compte vous permettra d'y déposer votre salaire, votre bourse, vos prestations sociales et d'y recevoir des virements ou le remboursement de vos frais médicaux. Cela vous permettra également d'obtenir une carte bancaire utilisée en France pour la plupart des règlements.

Pour ouvrir un compte bancaire vous devez fournir :

- Une pièce d'identité,
- Un justificatif de domicile,
- Un justificatif de votre situation (contrat de travail ou attestation de bourse).

Quelques exemples de banques traditionnelles :

- Banque Populaire,
- La Banque Postale,
- BNP Paribas,
- Caisse d'Epargne,
- CIC,
- Crédit Agricole,
- Crédit Coopératif,
- Crédit Mutuel,
- Société Générale...



Des banques en ligne proposent les services basiques d'une banque à moindre frais.

Quelques exemples de banques en ligne :

- Boursorama Banque,
- Monabanq,
- Fortuneo,
- Hello Bank !,
- BforBank,
- N26...



Astuce

N'hésitez pas à visiter plusieurs banques afin de comparer leurs offres. Le coût de la carte bancaire, des virements internationaux et des retraits d'argent peut varier d'un établissement à l'autre.

Avant votre arrivée, renseignez-vous s'il existe un partenariat entre votre banque d'origine et une banque française, cela peut faciliter l'ouverture d'un compte bancaire.

Valider le visa / demander un titre de séjour

Dans les trois mois qui suivent votre arrivée en France, il est impératif de valider votre visa ou de solliciter un titre de séjour.

Vous avez un visa court séjour d'une durée inférieure à 3 mois :
aucune démarche complémentaire n'est nécessaire.

Vous avez un visa Long Séjour valant Titre de Séjour (VLSTS) d'une durée de 3 à 12 mois :

vous devez valider votre visa sur le site Étrangers en France :

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

Le paiement s'effectue au moment de la validation du visa en ligne par l'achat d'un timbre fiscal dématérialisé sur le même site ou dans un bureau de tabac.

Tarifs : Statut Étudiant 100 €* – Statut Passeport Talent – Chercheur : 300 €*

Vous avez un visa de trois mois portant la mention “carte de séjour à solliciter” :

vous devez solliciter un titre de séjour sur le site Étrangers en France :

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

Le paiement s'effectue en timbre fiscal au moment du retrait de la carte de séjour en préfecture. Achat du timbre fiscal électronique :

➔ timbres.impots.gouv.fr

Tarifs : Statut Étudiant : 100 €* – Statut Passeport Talent : 300 €*

Liste des documents nécessaires à la validation du visa :

- Passeport,
- Visa,
- E-photo,
- Justificatif de domicile de moins de six mois,
- Acte de mariage,
- Acte de naissance,
- Dernier diplôme obtenu,
- Convention d'accueil ou certificat d'inscription à l'Université,
- Justificatif de ressources.



Astuce

Géolocaliser les photographes et photomaton habilités :

➔ permisdeconduire.ants.gouv.fr



Attention

Vous devez solliciter le renouvellement de votre titre de séjour 4 à 2 mois avant sa date d'expiration. La demande se fait sur le site Étrangers en France :

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

*tarifs en vigueur au 01/05/2026

Prendre soin de sa santé

En France, toute personne résidant de manière régulière peut bénéficier de la Sécurité Sociale pour **le remboursement des frais de santé**.

Pour vous affilier à la Sécurité Sociale vous aurez besoin de :

- Votre passeport,
- Votre visa ou titre de séjour,
- Votre acte de naissance établi depuis moins d'un an*,
- Un justificatif de situation (convention d'accueil, contrat de travail, attestation d'inscription),
- Votre RIB.



* Exception pour les pays suivants : Royaume-Uni et les états membres du Commonwealth, Canada, Cameroun, Iran, Irak, Mongolie, Russie, Ukraine, Biélorussie ou Bélarus, Moldavie, Lituanie, Lettonie, Estonie, Géorgie, Arménie, Azerbaïdjan, Kazakhstan, Ouzbékistan, Kirghizistan, Tadjikistan, Turkménistan, Roumanie, Thaïlande, Vietnam.

Vous êtes ressortissant de l'Union Européenne ou de l'Espace Économique Européen :

prenez à faire la demande de votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM).

Elle facilite la prise en charge de vos soins lors d'un séjour temporaire en France. Présentez-la à chaque consultation médicale.

Pour être remboursé, envoyez à la Caisse primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de votre lieu de résidence la feuille de soins, l'ordonnance et la copie de votre CEAM.

Si vous êtes salarié, vous êtes rattaché à la CPAM de votre lieu de résidence dès le premier jour de votre contrat. Pour obtenir votre numéro de sécurité sociale, envoyez votre demande d'affiliation à votre CPAM.

→ ameli.fr

Vous bénéficiez d'un statut "Passport Talent - Chercheur" et vous avez un contrat de travail en France :

vous serez rattaché à la CPAM de Paris.

Assurance Maladie

SRI/Talents

75948 Paris Cedex 19



Astuce

Vous pouvez demander votre affiliation auprès de votre centre Euraxess :

euraxess@umlp.fr



Vous bénéficiez d'un statut étudiant inscrit à l'UMLP :

vous serez rattaché à la CPAM de votre lieu de résidence. Vous devez vous inscrire sur le site dédié aux étudiants internationaux :

→ etudiant-etranger.ameli.fr

Vous êtes invité pour un séjour de recherche :

vous devez d'abord souscrire une assurance privée pour les 3 premiers mois. Après 3 mois de résidence stable en France, vous pouvez demander la couverture de la Sécurité sociale. Il faut remplir le formulaire S1106 et le retourner à la CPAM de votre lieu de résidence.

Télécharger le formulaire :

→ service-public.gouv.fr

La mutuelle (assurance complémentaire)

La Sécurité sociale ne rembourse pas toujours 100 % des frais. Pour un meilleur remboursement, il faut prendre une mutuelle. Vous pouvez utiliser un comparateur en ligne afin d'obtenir la meilleure offre en fonction de vos besoins.

La Complémentaire Santé Solidaire (CSS) est une couverture santé complémentaire financée par l'Etat et destinée aux personnes disposant de ressources modestes. Vérifiez votre éligibilité :

→ complementaire-sante-solidaire.gouv.fr

Si vous êtes salarié à l'UMLP, la souscription à la Mutuelle Santé est obligatoire. Vous devez vous affilier auprès de la MGEN :

→ mgen.fr



Bonne nouvelle !

Votre employeur prendra en charge 50% du coût.



Santé mentale

Un séjour à l'étranger peut être exigeant : charge de travail, adaptation culturelle, éloignement...

Pensez à :

- Garder un équilibre entre travail et vie personnelle,
- Respecter vos temps de repos,
- Maintenir des habitudes stables,
- Garder un contact social (collègues, amis, communautés locales...).

Si vous avez besoin d'aide, de nombreux services existent :

➔ santementale-info-service.fr



Mon Soutien Psy

Le dispositif **Mon Soutien Psy** permet de bénéficier au maximum de **12 séances d'accompagnement psychologique prises en charge à 100 %** par l'Assurance Maladie et les complémentaires santé (mutuelles).

➔ ameli.fr

Le dispositif **Santé Psy Étudiant** permet également de bénéficier de **12 séances gratuites** avec un psychologue partenaire.

➔ santepsy.etudiant.gouv.fr



Tip santé

Vous pouvez suivre le compte Instagram de l'**Assurance Maladie** :

➔ [@mes_tips_sante](https://www.instagram.com/mes_tips_sante)

Il propose des conseils simples pour prendre soin de votre santé au quotidien.

Service de santé à l'Université

Pour le personnel : le service médico-social

L'université met à disposition un service médico-social pour accompagner les personnels. Vous pouvez y trouver un médecin du travail, une assistante sociale et une psychologue du travail.

Ces professionnels peuvent vous aider en cas de difficultés professionnelles ou personnelles. Ils veillent aussi au respect des règles liées à la santé au travail.



Médecin du travail

Élisabeth TOURNERET

03 81 66 69 90

elisabeth.tourneret@umlp.fr



Assistante sociale du personnel

Annabel CICOLARI

06 68 22 27 72

annabel.cicolari@umlp.fr



Psychologue du travail

Brice MASGONTY

06 68 15 46 25

brice.masgonty@umlp.fr



Pour les étudiants : le Service de Santé Étudiante (SSE)

Le SSE propose de nombreux services gratuits pour les étudiants :

- Bilans de santé,
- Mise à jour des vaccins,
- Informations médico-sociales personnalisées,
- Consultations en diététique, contraception et prévention des infections sexuellement transmissibles (IST),
- Aménagements d'études,
- Consultations pour les étudiants à besoins spécifiques,
- Visites médicales pour les étudiants internationaux nouvellement arrivés,
- Contrôle de la vue et de l'audition.



SSE Belfort

03 84 58 77 78

07 85 64 01 60

sse-belfort@umlp.fr



SSE Besançon

03 81 66 61 30

sse@umlp.fr



SSE Montbéliard

03 81 99 47 38

07 85 64 01 60

sse-montbeliard@umlp.fr

La cellule SOS

L'UMLP accompagne les **victimes de violences sexuelles et sexistes**, de discrimination, de harcèlement ou de toute autre forme de violence.

Le **dispositif de signalement S.O.S.** est ouvert à toute la communauté universitaire : personnels, étudiants, intervenants extérieurs et usagers.

Il est accessible à toute personne qui se considère victime ou témoin de violences.

➔ sos.univ-fcomte.fr



Les numéros d'urgence importants

15 Urgence médicale

17 Police secours

18 Pompiers

114 Urgences personnes sourdes et malentendantes

115 SAMU social

112 Urgences Europe

3624 SOS Médecins

3237 Pharmacie de garde

Venir en famille

Venir avec son conjoint



Votre situation personnelle déterminera la nature du visa de votre conjoint.

Si vous avez un visa ou titre de séjour mention “Passeport Talent – Chercheur” :
votre conjoint obtiendra un visa “Passeport Talent – Famille” ou “vie privée et familiale” pour les ressortissants algériens.

Si vous avez un visa ou titre de séjour mention “Étudiant” :
votre conjoint obtiendra un visa et un titre de séjour “visiteur”.

Si vous êtes européen :
votre conjoint obtiendra un titre de séjour mention “membre de famille d’un ressortissant de l’Union Européenne”.



Bon à savoir

Le Visa “Passeport Talent – Famille” donne le droit de travailler en France. Consultez les offres d’emploi sur les sites :

➔ francetravail.fr

➔ apec.fr

➔ fr.indeed.com

Venir avec ses enfants



Les enfants ayant la nationalité d’un pays tiers non exemptée auront besoin d’un **visa long séjour (visa D)** pour entrer en France.

Quelle que soit leur nationalité, les enfants mineurs peuvent séjourner librement en France sans titre de séjour. Toutefois, si votre enfant doit voyager à l’étranger, il faut demander un **Document de Circulation pour Étranger Mineur (DCEM)** :

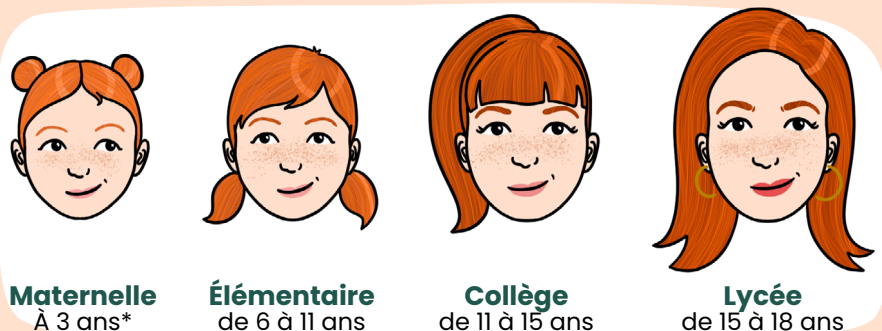
➔ administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr

Le DCEM permet à votre enfant de revenir en France après un voyage sans demander un nouveau visa.

Le système éducatif

En France **l'école est obligatoire de 3 à 16 ans**. L'enseignement est gratuit dans les établissements publics et payant dans les écoles privées, mais les programmes scolaires sont les mêmes, car fixés au niveau national.

Les différents niveaux d'enseignements :



La plupart des établissements scolaires proposent un service de restauration le midi. Les écoles maternelles et élémentaires proposent souvent une garderie avant et après l'école. Pour les modalités d'inscription, contactez la mairie de votre lieu de résidence.

*voire 2 ans dans certains établissements et dans la limite des places disponibles.

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF)

La CAF est un organisme national d'aide à la famille. Elle peut être sollicitée par les **familles d'au moins 2 enfants** ou **les parents d'enfants de moins de 3 ans**. Les conditions d'éligibilité sont la régularité de l'entrée et du séjour de la famille et le niveau de ressources.

Les prestations proposées sont :

- Une allocation mensuelle pour les familles de plus de 2 enfants de moins de 20 ans à charge,
- Une prime de naissance pour les enfants nés en France,
- Une aide au paiement des modes de garde petite enfance,
- Une réduction des coûts d'accueil périscolaire.

Vous pouvez estimer vos droits et faire votre demande de prestations familiales sur le site de la CAF :

➔ caf.fr

Checklist des démarches à accomplir



- ☐ Valider le visa long séjour en ligne
- ☐ Demander le titre de séjour si nécessaire
- ☐ Ouvrir un compte bancaire
- ☐ Souscrire une assurance habitation
- ☐ S'inscrire à la Sécurité sociale (CPAM)
- ☐ Demander la carte Vitale
- ☐ Souscrire une mutuelle complémentaire
- ☐ Déclarer un médecin traitant
- ☐ Souscrire les contrats essentiels (électricité, internet, téléphone)
- ☐ Demander des aides au logement (CAF)
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Liste non exhaustive à adapter en fonction de votre situation personnelle.

Pendant
le séjour



Le réseau Alumni

➔ alumni.umlp.fr

Le réseau Alumni permet de rester connecté aux étudiants, anciens étudiants et à toute la communauté universitaire de l'UMLP. Ce réseau propose plusieurs outils utiles : offres d'emploi, Career Center, messagerie, forum, géolocalisation, CV-thèque, groupes par formation, etc.

Les Bibliothèques Universitaires (BU)

➔ bu.umlp.fr/le-service-commun-de-la-documentation

Les étudiants et personnels peuvent accéder gratuitement aux BU de l'UMLP. Le réseau des dix BU donne accès à de nombreuses ressources papier et numériques.

Les écoles doctorales

➔ collegedoctoral.ubfc.fr

Les écoles doctorales mettent en œuvre la politique de recrutement des doctorants, veillent à la qualité de la formation doctorale et de l'encadrement doctoral, organisent des échanges scientifiques, proposent des formations spécifiques de haut niveau et contribuent à la poursuite du parcours professionnel après la thèse.

Les 6 écoles doctorales de Bourgogne-Franche-Comté sont réunies au sein du Collège doctoral.

Le Bureau de la Vie Étudiante (BVE)

Welcome Desk • Mission handicap • Vie associative • Ressourcerie

Le Bureau de la Vie Étudiante est un service incontournable pour les étudiants et doctorants. Installé à la Maison des Étudiants (MDE) ouverte du lundi au jeudi de 9h à 17h et le vendredi de 9h à 12h. Vous pouvez y réviser, vous détendre, jouer au baby-foot ou à des jeux de société, ou encore profiter du piano mis à votre disposition.



bve@umlp.fr

La Direction des Relations Européennes, Internationales et de la Francophonie (DREIF)

➔ umlp.fr/les-services-administratifs/dreif

La Direction des relations européennes, internationales et de la francophonie (DREIF) accompagne les étudiants et les personnels de l'université dans la mise en œuvre de leurs projets à l'international.



dreif@umlp.fr

La Direction des Ressources Humaines (DRH)

La DRH est un service central qui a pour mission :

- La gestion administrative du personnel (carrière, paie, avancement),
- Le développement de l'engagement et des compétences des agents (formation, évolution professionnelle),
- L'accompagnement du changement et des transformations (animation du dialogue social, pilotage stratégique).



drh@umlp.fr

La Direction Recherche Valorisation et Innovation (DRVI)

La DRVI est un guichet unique pour les chercheurs qui a pour mission :

- L'accompagnement institutionnel,
- L'accompagnement au montage de projets,
- L'accompagnement juridique sur les questions de propriété intellectuelle et valorisation,
- L'accompagnement au transfert.



drvi@umlp.fr

L'imprimerie

➔ umlp.fr/les-services-administratifs/imprimerie

À l'imprimerie de l'Université, vous pouvez faire imprimer vos mémoires et thèses, faire des photocopies en libre-service, avec un système de carte, à des tarifs très avantageux.

Le Service Commun d'Action Sociale et Culturelle (SCASC)

Le Service commun d'action sociale et culturelle du personnel est au service de tous les personnels de l'université (titulaires ou contractuels d'au moins 6 mois consécutifs). Il gère les prestations sociales au bénéfice des personnels et de leurs ayants droit, facilite les sorties culturelles et sportives et informe sur les droits, démarches et ressources possibles.



service.action.sociale@umlp.fr

Le Service de Santé Étudiante (SSE)

➔ umlp.fr/services/service-de-sante-etudiante-sse-besancon

Le SSE est constitué d'une équipe pluridisciplinaire : médecins, infirmiers, diététicienne, psychologues, chargée d'animation en prévention.

Le Service médico-social

Un médecin du travail, une assistante sociale ainsi qu'une psychologue du travail sont présents à l'Université pour accompagner les personnels pour faire face à des difficultés d'ordre professionnelles ou personnelles et répondre également aux réglementations qui encadrent la santé au travail.



Assistante sociale du personnel
annabel.cicolari@umlp.fr

Médecin du travail
elisabeth.tourneret@umlp.fr

Psychologue du travail
brice.masgonty@umlp.fr

Le Service Sciences Arts et Culture (SSAC)

→ umlp.fr/les-services-administratifs/service-sciences-arts-et-culture

Le Service sciences arts et culture propose des animations, des expositions et des conférences tout au long de l'année pour la communauté universitaire et le grand public : Nuit européenne des chercheurs, Fête de la science, Chercheurs à la ferme...

Le Pass' Multiservice

Le Pass' Multiservice donne accès à de nombreux services de l'Université (emprunt dans les bibliothèques, activités sportives, accès aux bâtiments...).

Il est adossé à la **monétique Izly** du Crous et vous permet également de payer vos repas dans n'importe quel restaurant universitaire en Bourgogne-Franche-Comté :

→ crous-bfc.fr

Vous recevez votre Pass' Multiservice à votre arrivée à l'UMLP, pensez à activer votre messagerie personnelle @umlp.fr et à activer votre compte Izly sur :

→ izly.fr



Les outils numériques

La WIFI

La WiFi est accessible depuis tous les locaux de l'université avec votre compte Eduroam.

Le service Eduroam offre un accès sans fil sécurisé à l'Internet aux personnels et aux étudiants de la communauté enseignement supérieur/ recherche lors de leurs déplacements.

Pour se connecter :

- **Identifiant** : votreidentifiant@umlp.fr
- **Mot de passe** : votre mot de passe UMLP (session, ENT...)



L' Espace Numérique de Travail (ENT)

L'ENT est un portail accessible à tous les utilisateurs déclarés dans l'annuaire d'établissement.

On y retrouve tous les services en ligne destinés à faciliter la vie au quotidien : messagerie, dossier de carrière, état des remboursements et frais de missions, documentation à distance ou partage des dossiers dans un groupe.

Un système de tickets d'assistance permet également de contacter les services concernés pour toute question ou demande de dépannage et d'installation. Il est accessible depuis le site :

➔ umlp.fr

Zimbra

Zimbra est la messagerie officielle de l'université. Accessible depuis l'ENT, on s'y connecte avec l'adresse professionnelle.

Se déplacer

Les transports en commun

Pour vous déplacer facilement, il est recommandé de souscrire un abonnement de transport en commun :



Besançon – Ginko

→ ginko.voyage

Belfort – Optymo

→ optymo.fr

Montbéliard – Evolity

→ evolity.fr



Bonne nouvelle !

Si vous êtes salarié, votre employeur prendre en charge 75% de vos frais de transport en commun, pensez à en faire la demande auprès de votre relai RH.

Pour vos déplacements longue distance

En région Bourgogne-Franche-Comté :

→ viamobigo.fr



Dans toute la France et l'Europe :

→ snCF-connect.com

→ flixbus.fr



Conduire en France

Si vous conduisez en France, il est important de connaître les règles et formalités en vigueur.

Permis de conduire

Les titulaires d'un permis de conduire délivré dans l'Union Européenne peuvent l'utiliser directement. Les permis étrangers obtenus hors UE sont généralement valables pour une durée limitée à 1 an à partir de la date d'entrée sur le territoire. Selon votre pays d'origine, il est possible d'échanger votre permis étranger contre un permis français. La démarche se fait en ligne :

→ permisdeconduire.ants.gouv.fr

Assurance

Tout véhicule doit obligatoirement être assuré. Si vous louez ou possédez une voiture, assurez-vous que votre assurance couvre bien votre séjour.

Documents à avoir

- Permis de conduire valide,
- Certificat d'assurance,
- Carte grise du véhicule,
- Pièce d'identité.



Le CLA propose plusieurs programmes de cours de français langues étrangères (FLE). Renseignez-vous sur les modalités d'inscription :

→ cla.univ-fcomte.fr

En tant que personnel de l'UMLP, vous pouvez faire une demande de formation dans le cadre du plan de développement des compétences sous réserve de place disponible ou de faire une demande de financement de formation individuelle. Pour plus d'information, renseignez-vous auprès de votre relai RH.

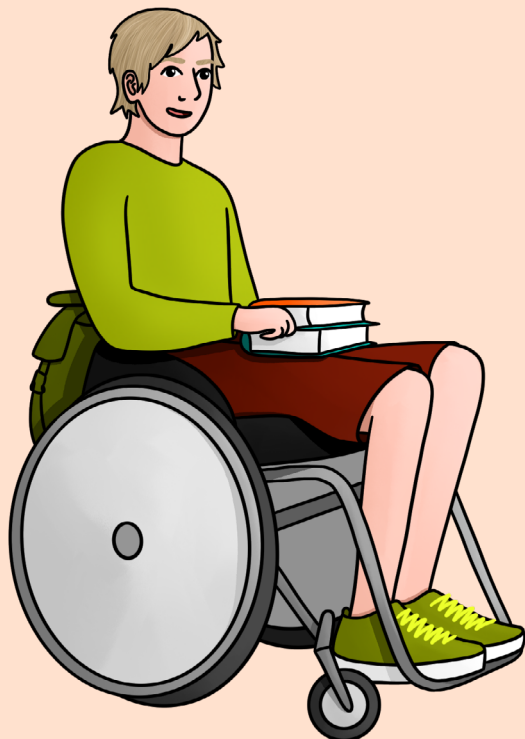
Si vous êtes inscrit en doctorat, une formation transversale en français langue étrangère vous est proposée.

Dans chaque ville, certaines maisons de quartier ou associations proposent des cours de langues gratuits ou à moindre coût.

→ jeunes-fc.com

MOOC et plateformes gratuites

Des plateformes comme France Université Numérique (FUN) proposent des cours en ligne gratuits (MOOC) pour apprendre le français du niveau débutant au niveau intermédiaire.



Payer ses impôts



Dès lors que vous résidez **plus de 183 jours en France**, vous êtes considéré comme un résident fiscal français.

Vous devez déclarer vos revenus une fois par an à l'occasion de la campagne de déclaration des revenus. Généralement celle-ci a lieu fin mai et début juin. Renseignez-vous sur :

➔ impots.gouv.fr/accueil

Il existe un certain nombre d'accords bilatéraux permettant l'exonération des impôts pour les chercheurs des pays concernés pour une durée de deux ans.

Pour vérifier votre éligibilité, rapprochez-vous du Centre des Finances Publiques de votre résidence :

➔ data.economie.gouv.fr



ATTENTION

Dès votre arrivée en France, il vous est conseillé de faire une demande de numéro fiscal. Ce numéro est indispensable pour déclarer vos revenus. Vous devez adresser votre dossier au service des Finances Publiques de votre résidence.



Bon à savoir

Pour obtenir votre numéro fiscal vous aurez besoin de :

- Formulaire CERFA N°15944*01,
- La copie de votre passeport,
- La copie de votre visa ou titre de séjour,
- Un justificatif de sécurité sociale.

Pratiquer un sport



Campus Sport

→ u-sports.umlp.fr

Campus Sport est le service central qui coordonne toutes les activités sportives sur le campus. Il propose des cours, des clubs et des installations accessibles à tous les membres de l'université, quels que soient votre niveau ou vos disponibilités.

Vous pouvez y pratiquer :

- Des **sports collectifs** (football, basket, volley, rugby...),
- Des **sports individuels** (tennis, natation, course, fitness...),
- Des **activités de bien-être et de remise en forme** (yoga, pilates, musculation...).

Campus Sport organise également des **événements sportifs** et des **compétitions universitaires**, permettant de rencontrer d'autres étudiants et chercheurs, de se détendre et de favoriser l'intégration dans la vie du campus.

Pour vous inscrire ou connaître le calendrier des activités, rendez-vous directement au Campus Sport ou consultez leur site internet. Certaines activités peuvent être gratuites, tandis que d'autres nécessitent une inscription et une cotisation annuelle.



Durant votre séjour en Bourgogne-Franche-Comté, vous aurez l'occasion de découvrir une région riche en patrimoine culturel, naturel et gastronomique. Que vous soyez intéressé par l'histoire, l'art, la nature ou la gastronomie, la région offre de nombreuses activités pour enrichir votre expérience hors du laboratoire.

Besançon

→ besancon-tourisme.com



Astuce

Inscrivez-vous au programme de Bienvenue à destination des nouveaux arrivants de Besançon pour suivre l'actualité de la ville, recevoir une offre privilège pour découvrir la ville de Besançon (visite guidée, pot de Bienvenue, offre mobilité ...) et des invitations à des rencontres sportives et culturelles :

→ boosteurdebonheur.besancon.fr

Montbéliard

→ paysdemontbeliard-tourisme.com

Belfort

→ belfort-tourisme.com



Les Arbres à Palabres

Ce sont des soirées conviviales d'échange ouvertes aux étudiants et doctorants chercheurs internationaux. Organisées par le Welcome Desk une fois par mois à la Maison des Étudiants, elles abordent différentes thématiques liées à la vie étudiante, au bien-être, à l'intégration ou aux expériences interculturelles. Animées sous forme d'ateliers ludiques et interactifs, ces rencontres favorisent les échanges dans une ambiance détendue, en partenariat avec ESN et selon la thématique le Service de Santé Étudiante.



Astuce

L'UMLP propose régulièrement des expositions, conférences, événements ainsi qu'une programmation artistique et culturelle ouverts au public :

→ actu.umlp.fr



Pensez à la Carte Avantages Jeunes

Pour les moins de 30 ans, la Carte Avantages Jeunes permet de bénéficier de plus de 3600 bons plans proposés par plus de 2400 partenaires partout en Bourgogne-Franche-Comté. Cette carte permet de découvrir la culture, le sport et de bénéficier de réductions sur les loisirs et la vie quotidienne. La carte coûte 10€, vous pouvez l'acheter dans les centres info jeunes :

→ avantagesjeunes.com

Après le séjour

Renouveler son titre de séjour

Le titre de séjour “Passeport Talent – Chercheur”

Si vous n'êtes plus éligible à la convention d'accueil, à la fin de votre contrat de travail, en tant que doctorant ou chercheur titulaire d'un titre de séjour “Passeport Talent – Chercheur” vous pouvez bénéficier de l'**Allocation d'Aide au Retour à l'Emploi** (ARE) en vous inscrivant à France Travail, l'organisme chargé de l'accompagnement et de l'indemnisation des personnes en situation de chômage.

➔ francetravail.fr/accueil

Vous pourrez renouveler votre titre de séjour passeport talent chercheur pour toute la durée de vos allocations chômage. Vous devrez fournir votre attestation ARE en lieu et place de votre convention d'accueil.

Vous pouvez estimer le montant et la durée de vos allocations grâce au simulateur :

➔ candidat.francetravail.fr

Le titre de séjour “Recherche d'emploi et création d'entreprise”

Le titre de séjour “recherche d'emploi et création d'entreprise” s'adresse aux doctorants et chercheurs étrangers qui ont terminé **au moins un diplôme de niveau master** ou **une activité de recherche** en France.

Il permet de rester en France **jusqu'à 12 mois maximum** après la fin des études ou de la recherche. Ce titre n'est pas renouvelable.

Avec ce titre, vous pouvez :

- Chercher un emploi en lien avec votre formation ou vos recherches,
- Préparer un projet de création d'entreprise.

Pendant cette période, vous avez aussi le droit de travailler comme salarié, à condition que votre salaire respecte le minimum légal correspondant à votre niveau de qualification.

Poursuivre sa carrière



De nombreux sites sont spécialisés dans l'emploi et la recherche scientifique en France et à l'international :

ABG Intelli'agence

Offres de thèse, missions et emplois pour étudiants en master recherche, doctorants et docteurs.

→ abg.asso.fr

Academic Positions

Plateforme dédiée aux carrières académiques à l'international.

→ academicpositions.com

APEC

Offres d'emploi ciblées cadres accessibles aux chercheurs en recherche d'emploi hors académique. Propose également un accompagnement personnalisé.

→ apec.fr

Choisir le service public

Offres de postes de la fonction publique (chercheurs, enseignants-chercheurs, ingénieurs de recherche).

→ choisirleservicepublic.gouv.fr

EURAXESS Jobs

Portail de la Commission européenne proposant des offres d'emploi pour chercheurs, dont des contrats doctoraux.

→ euraxess.ec.europa.eu

EuroJobsites

Spécialisé dans les carrières scientifiques, affaires européennes et relations internationales.

→ eurojobsites.com

Find a Postdoc

Offres de post-docs, principalement en Europe et au Royaume-Uni.

→ findapostdoc.com

Galaxie

Portail de recrutement et d'évolution de carrière des enseignants-chercheurs (ATER, maîtres de conférences, professeurs, etc.).

→ galaxie.enseignementsup-recherche.gouv.fr

Phdooc

Propose un MOOC "Doctorat et Poursuite de carrière", un parcours en ligne gratuit et collaboratif disponible en français et en anglais.

→ phdooc.moocit.fr

Science Career

Site d'emploi dédié aux profils scientifiques regroupant des offres dans le secteur académique et au-delà (industries, ONG, et organisations internationales).

→ jobs.sciencecareers.org

Université Marie et Louis Pasteur

Site carrière de l'UMLP.

→ univ-fcomte.nous-recrutons.fr

University Positions

Portail européen spécialisé dans les offres académiques.

→ universitypositions.eu

Préparer sa retraite

Si vous travaillez en France au moins l'équivalent d'un trimestre à temps plein, et que vous êtes ressortissant de l'UE/EEE/Suisse ou titulaire d'un titre de séjour autorisant le travail, vous acquérez automatiquement des droits à la retraite, même si vous vivez ensuite à l'étranger.

Le système français repose sur la répartition, financée par des cotisations prélevées sur les salaires.

Pour plus d'information :

- ➔ info-retraite.fr
- ➔ cleiss.fr
- ➔ lassuranceretraite.fr



Important

Gardez tous vos bulletins de salaire toute votre vie : ils serviront de preuve pour faire valoir vos droits à la retraite et obtenir votre pension plus tard.



Quitter la France

Si vous quittez la France, pensez à informer les organismes concernés par votre changement de situation : impôts, CAF, CPAM, complémentaire santé et caisse de retraite.

Cette déclaration peut être effectuée en ligne, en une seule démarche :

➔ service-public.gouv.fr

Si vous êtes locataire :

- Informez le propriétaire ou l'agence de votre départ par lettre recommandée avec accusé de réception, en respectant le préavis légal de 1 à 3 mois.
- Fixez un rendez-vous pour l'état des lieux de sortie le jour du départ ; le dépôt de garantie est restitué dans un délai d'un à deux mois après le déménagement.
- Effectuez les démarches auprès des fournisseurs d'énergie (gaz, électricité).
- Prévenez les organismes liés à vos abonnements et contrats : eau, téléphonie, télévision, internet et assurance habitation.



Important

Assurez-vous de quitter la France sans dettes ni factures impayées. Prenez rendez-vous avec votre banque afin de demander une fermeture différée de votre compte, permettant la réception des derniers versements (salaire, prestations CAF, restitution du dépôt de garantie).



Astuce

Pensez également à faire réexpédier votre courrier, en France ou à l'étranger, via le service payant de La Poste :

➔ laposte.fr/demenagement-absence





Checklist avant de quitter la France

Employeur

- ☐ Informer l'établissement de la date de départ
- ☐ Demander une attestation de travail et un certificat de fin de contrat
- ☐ Récupérer le solde de tout compte
- ☐ Restituer le matériel professionnel
- ☐ Conserver une copie de tous les documents importants (contrat, fiches de paie, attestations)
- ☐ Vérifier les droits à la retraite et garder tous les bulletins de salaire
- ☐ Demander un relevé de carrière
- ☐
- ☐

Logement

- ☐ Donner congé au propriétaire ou à la résidence
- ☐ Résilier les contrats liés au logement (électricité, gaz, eau, internet, téléphone, assurances, abonnements...)
- ☐ Effectuer l'état des lieux de sortie
- ☐
- ☐

Santé et aides sociales

- ☐ Informer la CPAM du départ à l'étranger
- ☐ Résilier la mutuelle santé
- ☐ Informer la CAF et clôturer les aides perçues
- ☐
- ☐

Banque

- ☐ Clôturer ou maintenir le compte bancaire français
- ☐ Faire suivre ou clôturer le courrier postal
- ☐
- ☐
- ☐

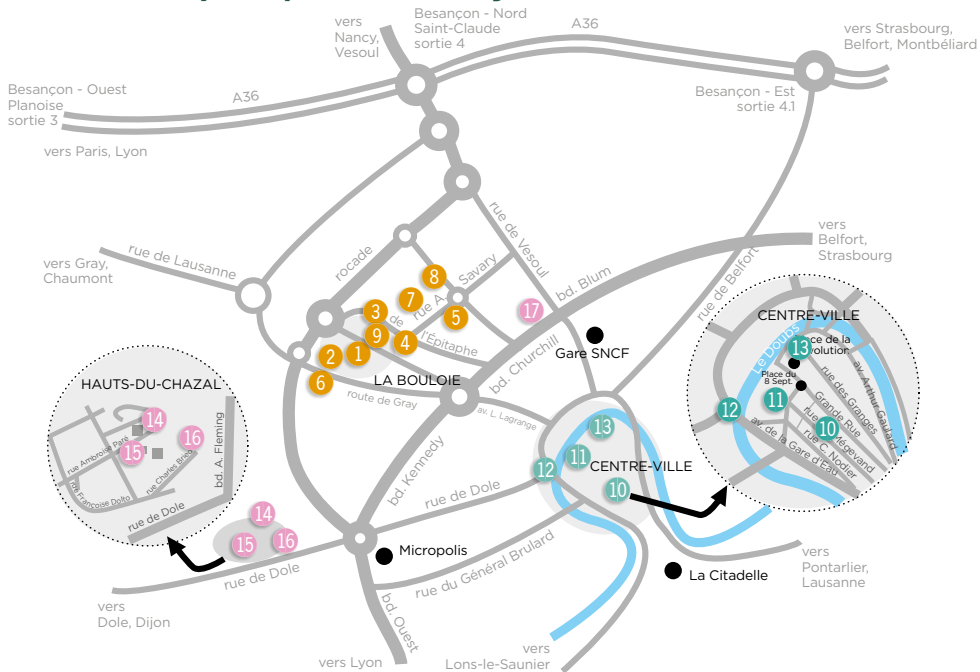
Impôts

- ☐ Informer les impôts du changement d'adresse
- ☐ Déposer la déclaration de revenus l'année suivante
- ☐
- ☐

**Pour aller
+ loin**

Sites universitaires de Besançon

University campuses in Besançon



Campus de la Bouloie

- 1 UFR Sciences juridiques, économiques, politiques et de gestion (SJEPPG)
- 2 UFR Sciences et techniques (ST)
- 3 UFR Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS)
- 4 IUT Besançon-Vesoul
- 5 Institut supérieur d'ingénieurs de Franche-Comté (ISIFC)
- 6 Institut supérieur des beaux-arts (ISBA)
- 7 SUPMICROTECH
- 8 TEMIS
- 9 Maison des étudiants

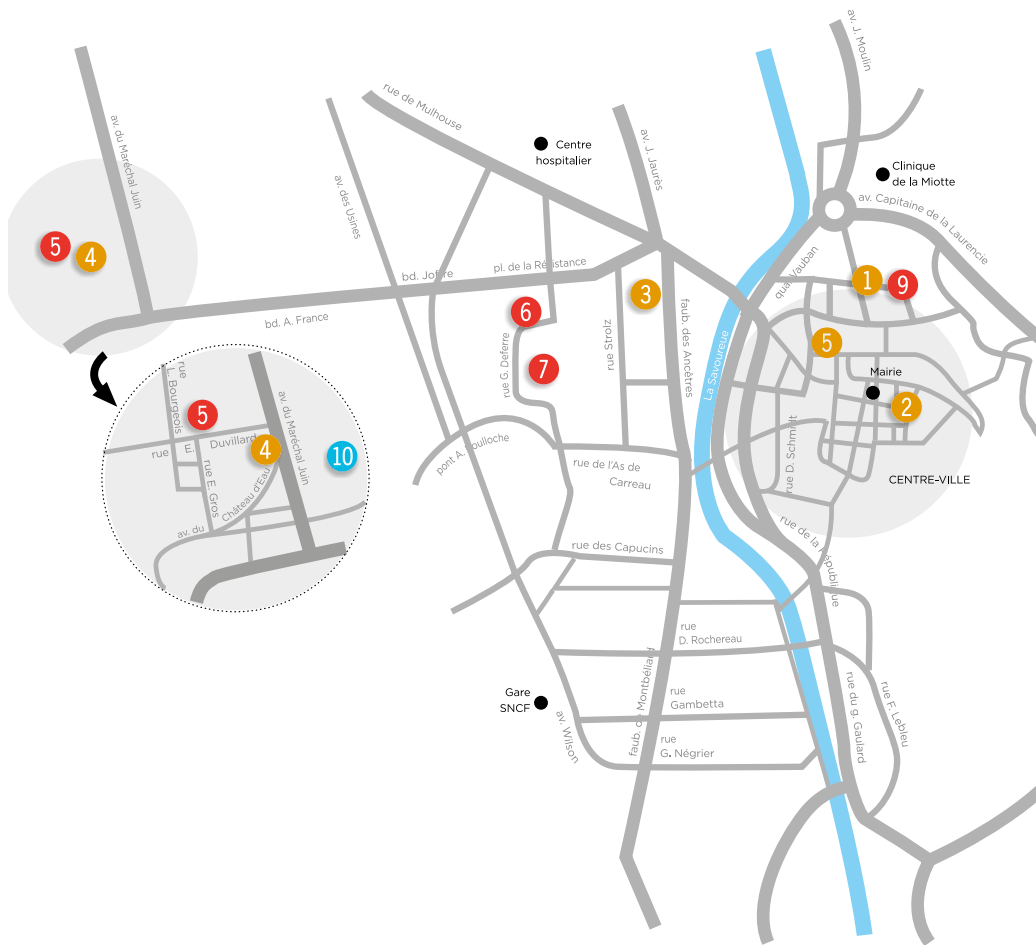
Centre-ville / Downtown

- 10 UFR Sciences du langage, de l'homme et de la société (SLHS), site de Mégevand, Bibliothèque lettres et sciences humaines, Restaurant universitaire Mégevand, Cafétéria Le Croustillant
- 11 UFR SLHS, site de l'Arsenal, Cafétéria de l'Arsenal
- 12 Centre de linguistique appliquée CLA, Restaurant universitaire Canot, Café international
- 13 Maison de l'Université

Hauts-du-Chazal

- 14 UFR Sciences de la Santé
- 15 Bibliothèque universitaire santé, Restaurant universitaire
- 16 CHU Jean-Minjoz
- 17 Institut national supérieur du professorat et de l'éducation (INSPE)

Sites universitaires de Belfort



Université Marie et Louis Pasteur

- 1 Site Néel : UFR STGI Belfort-Montbéliard (département Sciences et Énergies)
- 2 UFR STGI Belfort-Montbéliard département Administration Économique et Sociale – Droit – Management (AESDM)
- 3 IUT Nord Franche-Comté (Techniques de commercialisation), INSPE, bibliothèque universitaire Lucien-Febvre
- 4 IUT Nord Franche-Comté: site Techn'hom, UFR STGI Belfort-Montbéliard (département Sciences et Énergies)
- 5 ESTA – École Supérieure des Technologies et des Affaires



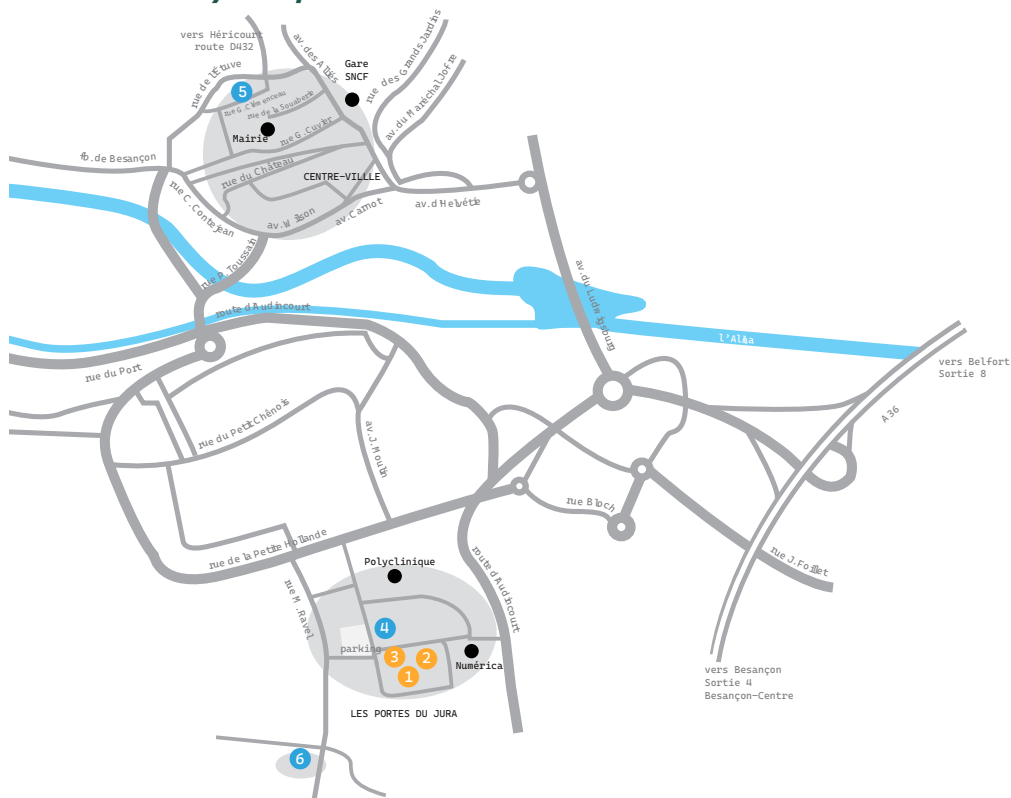
Service du CROUS

- 5 Résidence et restaurant universitaire Duvillard
- 6 Résidence Fernand-Braudel
- 7 Résidence universitaire Jean-Paul-Sartre
- 8 Résidence universitaire Paul-Éluard
- 9 Cafet 'Geek and Go'

UTBM

- 10 Campus de Belfort

Sites universitaires de Montbéliard *University campuses in Montbéliard*



Université Marie et Louis Pasteur

- 1 UFR STGI Belfort-Montbéliard
- 2 IUT Nord Franche-Comté
- 3 Bibliothèque universitaire

Services CROUS

- 4 Restaurant universitaire des Portes du Jura
- 5 Résidence universitaire René-Thom
- 6 Résidence des Portes du Jura

Crédits

Coordination

Lauriane MASSON

Conception & rédaction

BVE, DRVI

Relecture

Pauline BERGER, Solène LE CAPITAINE

Traduction

TraducTours

Mise en page, graphisme & illustrations

La Renarde Bouclée

Impression

L'Imprimerie Centrale de l'UMLP

Tous droits réservés © Publication avril 2026.



UNIVERSITÉ
MARIE & LOUIS
PASTEUR

Les établissements composantes



Les établissements associés



Notes

[illegible]