

BIENVENUE

Livret d'accueil

DÉPARTEMENT DES LANGUES

DIPLÔME UNIVERSITAIRE FUSEE

Sommaire

BIENVENUE À TOULOUSE ! ----- 1-2

S'INSTALLER ET DÉMARRER ----- 3-10

SE DÉPLACER À TOULOUSE

VIE PRATIQUE

GÉRER SON BUDGET

LE QUOTIDIEN ----- 11-16

EXPLORE LE CAMPUS

AUTOUR DU CAMPUS

DÉCOUVRIR TOULOUSE ----- 17-23

CONSEILS DES ÉTUDIANTS

DÉCOUVRE TOULOUSE

FORMULES DE POLITESSE



BIENVENUE À TOULOUSE !



Chères étudiantes, chers étudiants,

Bienvenue en France, et plus particulièrement à Toulouse ! Nous sommes ravis de vous accueillir au sein du Diplôme Universitaire de Français Langue Étrangère (DU FLE) sur le campus Paul Sabatier.

Ce livret vous aide à bien commencer votre vie en France, afin de vous aider à prendre vos repères rapidement, découvrir la vie étudiante, et vous intégrer au mieux dans votre nouvelle ville. Vous y trouverez des informations utiles (transports, santé, etc), des conseils pratiques, des bons plans, des témoignages d'anciens étudiants, ainsi qu'un aperçu de tout ce que Toulouse a à offrir.

Nous savons que vivre dans un nouveau pays et suivre des études dans une autre langue peut parfois être un défi. Mais soyez assurés que vous êtes ici entourés d'une équipe bienveillante, d'étudiants solidaires, et dans une ville dynamique et accueillante. Vous n'êtes pas seuls. Les professeurs, les autres étudiants et toute l'équipe du DU FLE sont là pour vous aider.

Nous vous souhaitons une excellente installation, de belles rencontres et beaucoup de réussite dans votre parcours universitaire et personnel.

AVANT DE COMMENCER...

N'oublies pas la CVEC



La Contribution de Vie Étudiante et de Campus (CVEC) est une démarche obligatoire avant toute inscription dans l'enseignement supérieur en France.

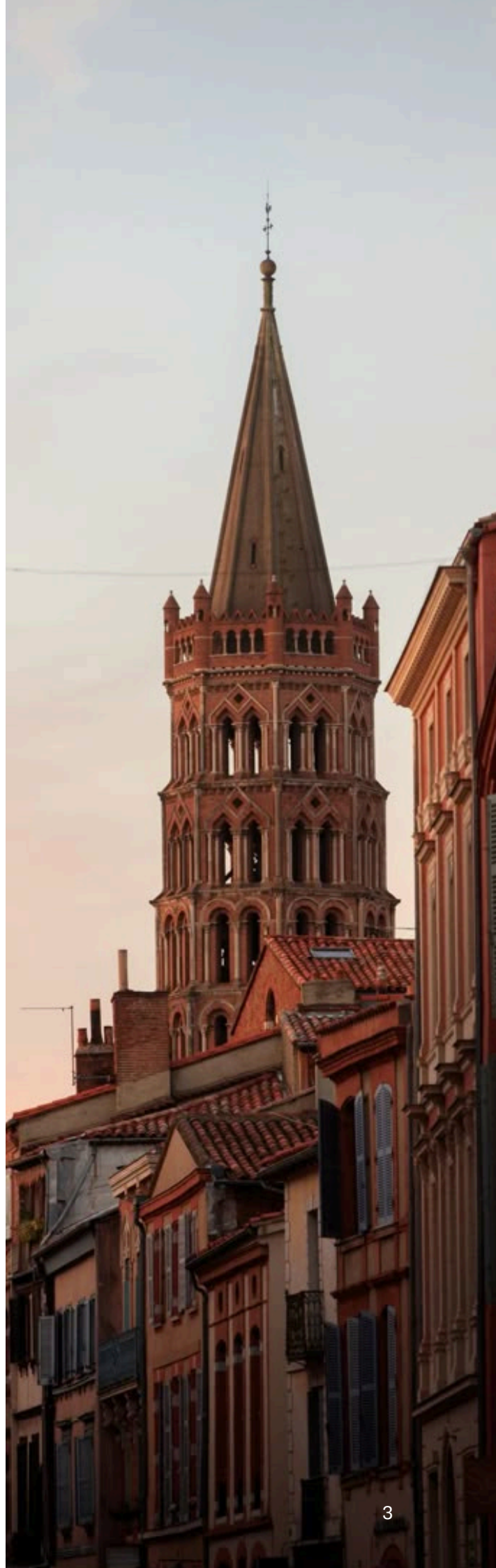
D'un montant de 103 € pour 2024-2025, elle sert à financer des services et actions pour améliorer la vie étudiante (accueil, accompagnement social, santé, culture, sport, prévention).

Le paiement ou la demande d'exonération se fait en ligne sur le site officiel : cvec.etudiant.gouv.fr.

Une attestation d'acquittement doit être présentée lors de l'inscription à l'université. Certains étudiants (boursiers, réfugiés, etc.) peuvent être exonérés, mais doivent tout de même obtenir une attestation



S'installer et démarrer



SE DÉPLACER À TOULOUSE



Tisséo est le réseau principal de transports en commun de Toulouse et de son agglomération.

Il regroupe :

- 2 lignes de métro (A et B)
- 2 lignes de tramway (T1 et T2)
- De nombreuses lignes de bus et de bus express (Linéo)
- Une navette directe entre l'aéroport Toulouse-Blagnac et la gare Matabiau
- Le téléphérique urbain Téléo (inclus dans les abonnements)

Tous ces modes sont intégrés : une seule carte ou abonnement suffit pour tout le réseau avec la carte Pastel .

Forfaits et tarifs étudiants

- Forfait annuel étudiant : 154,50 € (12 mois, déplacements illimités)
- Forfait mensuel étudiant : 15 € (1 mois, déplacements illimités)
- Forfait 10 déplacements : 5,80 €
- Réductions pour boursiers et jeunes de moins de 26 ans (voir conditions sur le site Tisséo)



SE DÉPLACER À TOULOUSE

Comment acheter un abonnement Tisseo ?



EN LIGNE

- Va sur www.tisseo.fr
- Créer un compte personnel
- Commande ta carte Pastel (première carte gratuite, sinon 9 €)
- Achète et recharge ton forfait en ligne (paiement sécurisé)



EN AGENCE TISSEO

- Agences principales : Aéroport, Jean Jaurès, Basso Cambo, Arènes, Marengo SNCF
- Apportez : photo d'identité récente, pièce d'identité, 9 €, carte étudiante ou certificat de scolarité

APPLICATION TISSÉO

- Téléchargez l'application officielle Tisséo (Android/iOS)
- Accède à toutes les infos en temps réel, planifie tes trajets, gère ton abonnement
- Possibilité de mettre l'application en anglais (paramètres → langue)



SE DÉPLACER À TOULOUSE

Comment se déplacer à vélo ?



VÉLÔ TOULOUSE

- Plus de 280 stations et 2 600 vélos en libre-service, 24h/24
- Tarifs étudiants :
- 25 €/an ou 2,08 €/mois (premier trajet de 30 min gratuit à chaque emprunt, puis 1 € par demi-heure supplémentaire)
- 1 € par trajet unique (30 min gratuites)

COMMENT L'UTILISER ?

- Téléchargez l'application VélôToulouse (Android/iOS) ou va sur www.velo.toulouse.fr
- Crée un compte, choisis l'abonnement étudiant, ajoute une carte bancaire (pour prudence)
- Pour emprunter : scannez le QR code du vélo avec l'appli ou utilisez ta carte Pastel lié
- Pour rendre le vélo : insère-le dans une borne, attends le bip/lumière verte



SE DÉPLACER À TOULOUSE

Trajets pratiques



AÉROPORT → UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

- Prend la navette Aéroport jusqu'à Compans Caffarelli
- Puis métro ligne B direction Ramonville
- Descend à Université Paul Sabatier.



GARE MATABIAU → UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

- Prends le métro ligne A direction Basso Cambo
- Changer à Jean Jaurès pour la ligne B direction Ramonville
- Descend vers Université Paul Sabatier.

CONSEILS PRATIQUES :

- Installez les applications Tisséo et VélôToulouse pour faciliter vos déplacements.
- Les transports fonctionnent tard le soir (jusqu'à 3h le week-end pour le métro).
- La carte Pastel permet de voyager sur tout le réseau à tarif réduit pour les étudiants .
- Pensez à toujours valider votre titre de transport à chaque montée.

VIE PRATIQUE

Santé



TROUVER UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ :

1) Doctolib : Application pour prendre rendez-vous avec des médecins, dentistes, spécialistes, etc

2) Sur le campus (Forum Louis Lareng, 1er étage, à la sortie du métro) :

- Médecin généraliste
- Psychiatre
- Assistante sociale
- Ostéopathe, psychologue, etc.
- Service SIMPSS (Service Interuniversitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) : [plus d'info ici](#)

3) CROUS : Accompagnement santé et social pour les étudiants : [plus d'info ici](#)



CONTACTS UTILES :

- Infos santé à l'université : univ-tlse3.fr/sante-social
- Secrétariat santé : 05 61 55 73 67
- Accueil infirmier : 05 61 55 73 59

URGENCES :

- Numéro d'urgence médicale : 15 (ou 112 partout en Europe)
- Médecin de garde (soir/week-end) : 116 117

VIE PRATIQUE

Autres



ASSURANCE MALADIE :

- Inscrivez-vous à la Sécurité Sociale française (créez un compte sur ameli.fr) pour être remboursé d'une partie des frais médicaux.



COMPTE BANCAIRE :

- Ouvrir un compte en France est fortement recommandé.
- Vérifiez si votre banque fonctionne actuellement en France, sinon ouvrez un compte dans une banque française.
- Banque Populaire Occitane : Agence sur le campus (Forum Louis Lareng), ouverte toute l'année.
- Documents nécessaires :
 - Passeport
 - Justificatif de domicile (caution, quittance, etc.)
 - Certificat de scolarité



TÉLÉPHONE :

1) Numéro de téléphone

- Pour obtenir un numéro français (abonnement ou carte prépayée), il faut :
 - Une pièce d'identité
 - Un RIB (relevé d'identité bancaire)
- Plus vous choisissez d'options, plus l'offre est chère.

2) Connexion internet

- Comparez les offres selon vos besoins :
 - Application Saily
 - ariase.com/box/offres

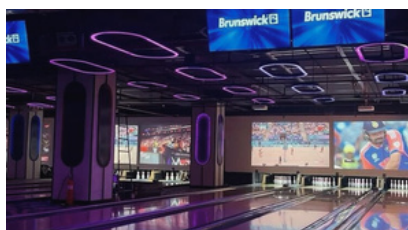
GÉRER SON BUDGET

Voici les dépenses moyennes d'un étudiant à Toulouse, tout dépend du style de vie de chacun :



BUDGET HYGIÈNE

20-30€



LOISIRS

50-70€



TRANSPORTS

12€



REPAS

7€/JOUR SOIT 150€/MOIS AU RU



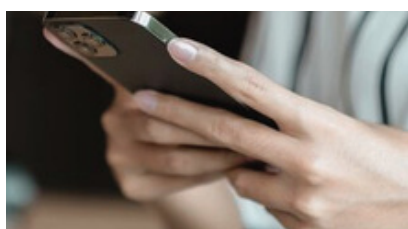
COURSES

100€



LOYER

350€ (POSSIBILITÉ APL)



TÉLÉPHONE

20€

Le quotidien



EXPLORE LE CAMPUS

RESTAURANT UNIVERSITAIRE (RU) :

Sur le campus, vous pouvez manger dans les restaurants universitaires (RU) comme Le Théorème ou Le Canal.



Pour payer vos repas, deux options sont possibles :

- Carte bancaire (carte bleue) + carte étudiante
- Izly : un système de paiement en ligne pratique pour les étudiants

Comment utiliser Izly ?

- Installer Izly
- Rendez-vous sur <https://mon-espace.izly.fr/Home/Logon?ReturnUrl=%2f>
- Créez votre compte avec l'adresse e-mail utilisée pour l'université ou votre numéro de mobile.
- Alimenter votre compte Izly
- Transférez de l'argent depuis votre compte bancaire vers votre compte Izly.
- Payer au RU
- Présentez votre carte étudiante ou l'application Izly à la caisse pour régler votre repas.
- En cas de problème
- Consultez l'aide en ligne : <https://help.izly.fr/>

Où manger ailleurs à Toulouse ?

Pour découvrir tous les restaurants universitaires (RU) de Toulouse et leurs horaires, consultez le site du CROUS :

👉 <https://www.crous-toulouse.fr/se-restaurer/>



EXPLORE LE CAMPUS

IMPRIMER, PHOTOCOPIER, SCANNER :

Si vous avez besoin d'imprimer, de photocopier ou de scanner des documents, rendez-vous dans une Bibliothèque Universitaire (BU). Vous aurez besoin d'une carte COREP pour utiliser les machines.

Comment obtenir et recharger une carte COREP ?

- Dans chaque BU → des bornes automatiques sont disponibles pour acheter ou recharger votre carte COREP, directement sur place.
- À la COREP → vous pouvez aussi aller à l'agence COREP, située au 125 Route de Narbonne, juste à côté de l'IUT.

Plus d'informations :

Pour plus de détails sur les tarifs, le fonctionnement des machines et l'utilisation de la carte, consultez le site officiel :

☞ <https://bibliotheques.univ-tlse3.fr/photocopier-imprimer-scanner>



EXPLORE LE CAMPUS

BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE (BU) :

Sur le campus UT3 (Université Toulouse III – Paul Sabatier) =

BU SCIENCES

Grande bibliothèque pour les sciences, ouverte de 8h30 à 22h, avec de nombreux espaces de travail, BD, mangas, romans, wifi, et zones de repos



BU SANTÉ RANGUEIL

Spécialisée en médecine et santé, ouverte de 8h30 à 20h, propose des salles de travail en groupe, un espace détente, des jeux, wifi, et prêt de tablettes



BU SANTÉ ALLÉES JULES GUESDES

Située en centre-ville, spécialisée en médecine, pharmacie et histoire de la médecine, ouverte de 9h à 20h. Accès facile par métro B (arrêt Carmes ou Palais de Justice)



Autres BU à Toulouse =

BU ARSENAL (UT1)

Sur le campus de l'Université Toulouse I Capitole, adaptée au droit, économie et gestion



BU MANUFACTURE (UT1)

Toujours pour l'Université Toulouse I Capitole, spécialisée en économie et gestion



BU CENTRALE (UT2)

Sur le campus de l'Université Toulouse 2 Jean Jaurès, pour les sciences humaines et sociales



EXPLORE LE CAMPUS

CENTRE DE RESSOURCES EN LANGUES (CRL) :

Pour progresser en français ou dans d'autres langues, de nombreux outils et activités sont à ta disposition sur les campus toulousains.

Pour t'aider =

- CRL : espace multimédia dédié à l'apprentissage des langues telles que l'anglais, le français, l'espagnol, l'allemand, l'italien, l'arabe, le chinois, le japonais, etc.
- SOS English : Service de tutorat et d'aide pour progresser en anglais (voir site de l'université ou du CRL pour plus d'infos).



AUTOUR DU CAMPUS

Tout autour du campus, sur la route de Narbonne, de nombreux services sont disponibles pour faciliter votre quotidien :



SUPERMARCHÉ

SPAR

Au 26 route de Narbonne, le Spar est ouvert tous les jours de 8h à 21h, idéal pour faire vos courses alimentaires et trouver tous les produits du quotidien



PHARMACIES

PHARMACIE DES FACS

Ouverte de 9h à 12h30
puis 14h à 19h



PHARMACIE RANGUEIL

Ouverte de 9h à 12h30
puis de 14h30 à 19h30



RESTAURANTS ET FAST-FOODS

MC DONALD'S

Tu retrouveras le Mc Donald's Rangueil ainsi que celui de Ramonville



DOMINOS PIZZA



STARBUCKS



BOULANGERIE



ET AUTRES...



LAVERIES

WASHOUSE

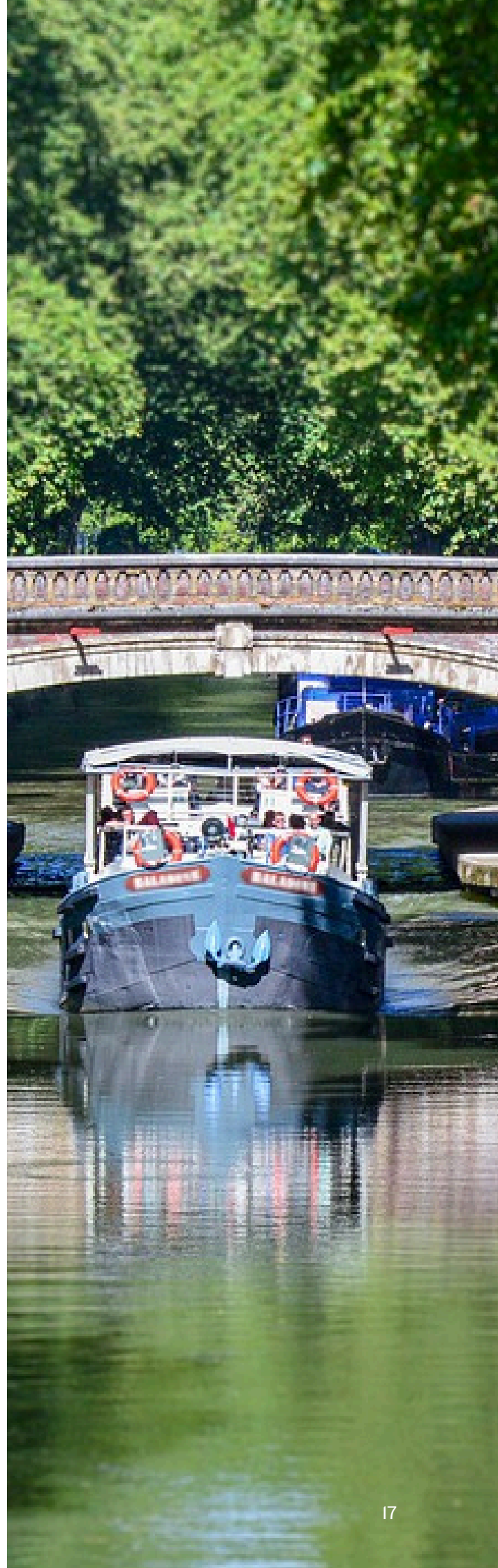
Ouverte de 7h à 21h30



PROXIWASH

Ouverte de 7h à 22h

Découvrir Toulouse



CONSEILS DES ÉTUDIANTS

Pour bien vous intégrer et profiter au maximum de votre séjour à Toulouse, voici quelques conseils utiles :

1) Rejoindre des groupes et associations

- Groupes Facebook/WhatsApp Erasmus : Inscrivez-vous à ces groupes pour rencontrer d'autres étudiants internationaux, partager des bons plans et organiser des sorties.
- Participer aux associations étudiantes : Découvrez la vie associative de l'université et engagez-vous dans des activités variées.
- 📌 [Liste des associations étudiantes UT3](#)
- ESN Toulouse : L'association Erasmus Student Network organise des événements, sorties, voyages et soirées pour les étudiants internationaux.
- 📌 [Site ESN Toulouse](#)
- Parrainage/Buddy System : Bénéficiez d'un accompagnement personnalisé par un étudiant toulousain pour faciliter votre arrivée.
- 📌 [Buddy System ESN Toulouse](#)

2) Découvrir la région

“ Je te recommanderais de profiter de Toulouse et la région surtout les premiers weekends du mois où les billets de train dans toute la région d'Occitanie ne coûtent qu'un euro. ”

Toni, tutrice au CRL

3) S'informer et se faire accompagner

- Services d'accueil et d'accompagnement :
 - DVE (Division de la Vie Étudiante)
 - Welcomedesk (guichet unique d'accueil pour les étudiants internationaux)
 - Toul'Box (plateforme d'aide à l'installation)
- Coordinateurs pédagogiques Erasmus : Ils sont là pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches universitaires

4) Pratiquer des activités artistiques et culturelles

- Associations artistiques et culturelles : Participez à des ateliers, clubs ou événements pour découvrir la culture locale et rencontrer de nouvelles personnes.
- 📌 [Annuaire des associations artistiques/culturelles à Toulouse](#)
- Centres culturels : Profitez des nombreuses activités et spectacles proposés dans les centres culturels de la métropole.
- 📌 [Centres culturels à Toulouse](#)

DÉCOUVRE TOULOUSE

Toulouse propose toute l'année une grande variété d'activités et de sorties pour tous les goûts :

JANVIER

FÉVRIER

MARS

- 1-2 = Fête de la Violette, autour de la fleur emblématique de Toulouse
- 6-7 = Le Printemps du Rire, festival d'humour et de spectacles comiques
- 22 = La Nuit du Slam, soirée dédiée à la poésie et au slam

AVRIL

- 3 = Nocturne de Saint-Cyprien, animations festives autour du marché

MAI

- 17 = Nuit des musées, ouverture nocturne et gratuite des musées avec animations spéciales

JUIN

- 4-7 = Water Rugby, tournoi sportif original sur la Garonne
- 5 = Nocturne de Saint-Cyprien
- 11 = Nocturne de Victor Hugo
- 21 = Fête de la musique, concerts gratuits dans toute la ville pour célébrer la musique

JUILLET

- 14 = Fête nationale et NRJ Music Tour, grand concert en plein air

AOÛT

- 29-31 = Rose Festival, festival musical créé par Bigflo & Oli, avec de nombreux concerts et animations

SEPTEMBRE

- 10 = Nocturne de Victor Hugo
- 17 = Nocturne de Saint-Cyprien

OCTOBRE

- 22 = Nocturne de Victor Hugo

NOVEMBRE

- 28 novembre - 29 décembre = Marché de Noël

DÉCEMBRE

- 28 novembre - 29 décembre = Marché de Noël

DÉCOUVRE TOULOUSE

Découvrez les principaux musées, cinémas, théâtres et salles de concerts pour profiter pleinement de la vie culturelle à Toulouse :



MUSÉES

- Muséum de Toulouse : histoire naturelle
- Musée Saint-Raymond : archéologie
- Musée des Augustins : beaux-arts
- Les Abattoirs : art moderne et contemporain
- Musée du Vieux Toulouse : histoire locale
- Fondation Bemberg : arts décoratifs et beaux-arts
- Musée Paul-Dupuy : arts précieux
- Musée Georges-Labit : arts asiatiques et antiques
- Musée aeroscopia : aéronautique
- Musée de l'Histoire de la Médecine et Musée des Instruments de Médecine
- Musée départemental de la Résistance et de la Déportation
- Cité de l'Espace : sciences et astronomie
- Halle de la Machine : spectacle et ingénierie
- Galerie du Château d'Eau : photographie

THÉÂTRES

- Théâtre de la Cité : grande scène contemporaine
- Théâtre Garonne : création contemporaine
- Théâtre Sorano : spectacles vivants
- Théâtre Jules Julien : jeune public et créations
- Théâtre du Capitole : opéra et ballet
- Les 3T Café-Théâtre : humour, comédie
- Prima Circus : restaurant-théâtre, spectacles originaux



CONCERTS

- Le Bikini : grande salle de concerts, musiques actuelles
- Zénith Toulouse Métropole : grands concerts et événements
- Halle aux Grains : orchestre national du Capitole, musique classique
- Connexion Live : concerts et soirées
- Métronum : salle de musiques actuelles
- Le Rex : concerts, club et spectacles
- La Dynamo : jazz et musiques improvisées
- Théâtre du Capitole : opéra et concerts classiques

DÉCOUVRIR TOULOUSE

Le rugby est très important à Toulouse. Le club local, le Stade Toulousain, est l'un des meilleurs en France et en Europe. Les matchs de rugby rassemblent beaucoup de monde et font partie de la vie de la ville. Le rugby est une vraie passion pour les Toulousains.

Le football est aussi populaire à Toulouse. De nombreux clubs et supporters participent à la vie sportive de la ville.

Ces deux sports sont un bon moyen de découvrir la culture locale et de partager des moments avec les habitants.



En plus du rugby et du football, de nombreuses équipes locales de handball, volley-ball et autres sports proposent des matchs passionnants à suivre toute l'année, notamment avec le Fenix Toulouse Handball et les Spacer's Toulouse Volley en Ligue professionnelle, offrant ainsi de belles occasions d'assister à des rencontres sportives et de vivre l'ambiance dynamique du sport toulousain.



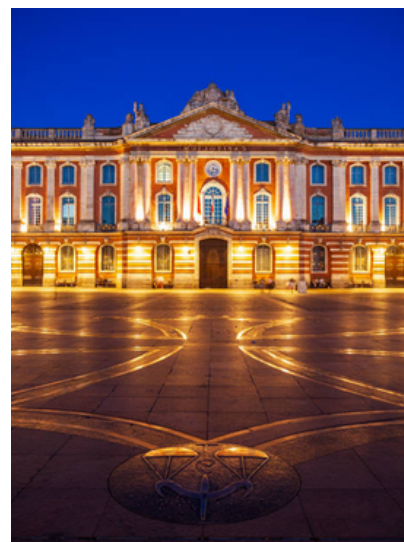
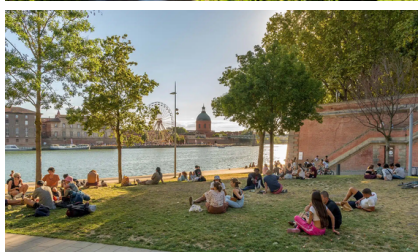
Pour des soirées conviviales, essayez les bars à jeux comme Les Tricheurs ou La Taverne du Troll : ce sont des endroits idéaux pour jouer à des jeux de société et faire de nouvelles rencontres.

Enfin, pour les amateurs de cinéma, le Pathé Wilson et le cinéma ABC proposent des films français et internationaux, pour tous les goûts.

DÉCOUVRE TOULOUSE

Notre ville possède aussi pleins de lieux emblématiques à visiter, comme la place du Capitole, les bords de la Garonne, la basilique Saint-Sernin et le canal du Midi. Pour vous détendre, profitez des parcs et jardins comme le Grand Rond, le Jardin Royal ou le Jardin Japonais.

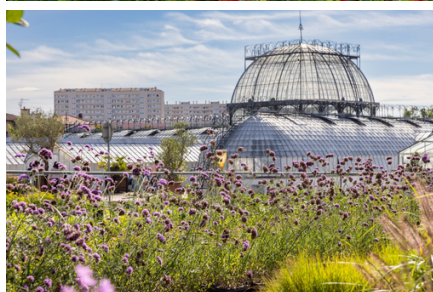
Pour découvrir la ville facilement, vous pouvez aussi faire un tour en **petit train touristique**.



Chaque **premier dimanche du mois**, de nombreux musées toulousains ouvrent leurs portes **gratuitement**, une belle occasion de découvrir le patrimoine et la culture locale sans dépenser. Parmi eux : le Muséum d'Histoire Naturelle, le musée des Augustins, le musée Saint-Raymond, les Abattoirs, le musée Paul Dupuy, et bien d'autres.

Les Journées du Patrimoine, qui ont lieu une fois par an, permettent aussi de visiter exceptionnellement des lieux historiques habituellement fermés au public.

Si vous aimez les plantes, ne manquez pas les serres municipales, ouvertes au public une fois par an.



FORMULES DE POLITESSES

EXPRESSIONS UTILES :

- Bonjour / Bonsoir = pour saluer quelqu'un
- Merci = pour remercier
- S'il vous plaît / S'il te plaît = pour demander poliment
- Excusez-moi / Pardon = pour s'excuser ou attirer l'attention
- Au revoir / Salut = pour dire "à bientôt" ou "à plus tard"
- Passe une bonne journée / Prends soin de toi = à utiliser avant ou après avoir dit "au revoir"
- Je croise les doigts / Bonne chance = pour souhaiter la réussite de quelqu'un (par exemple avant un examen)

EXPRESSIONS COURANTES :

- Avoir la chair de poule = avoir froid
- Faire la grasse matinée = dormir tard le matin
- Jeter un œil = regarder quelque chose rapidement
- Lèche-vitrine = faire les magasins mais ne rien acheter
- Apprendre par cœur = mémoriser parfaitement quelque chose
- Coup de cœur = adorer quelque chose soudainement
- Coup de foudre = tomber amoureux au premier regard
- Tomber dans les pommes = s'évanouir
- Il pleut des cordes = il pleut beaucoup
- En avoir ras le bol = en avoir marre

PARLER TOULOUSAIN :

- À la boulangerie, demandez une chocolatine (et non un pain au chocolat) pour être compris comme un vrai Toulousain !
- Pègue = coller (ex : "Ça pègue !" = "Ça colle !")
- Malle = coffre de voiture (ex : "Mets-le dans la malle.")
- Poche ou sac ou sachet = petit sac plastique ou en papier (ex : "Tu veux une poche ?")
- Moins se prononce souvent sans le "s" final (ex : "vingt moins un" → "vin moin un")
- Au taquet = à fond, très motivé ou très actif (ex : "Je suis au taquet aujourd'hui !")
- À m'en donné = à un moment donné (ex : "À m'en donné, il faut choisir.")



Avant de **PARTIR**

Nous espérons que ce livret d'accueil vous aura permis de vous sentir accompagnés dans cette nouvelle aventure.

Toute l'équipe pédagogique est à votre écoute pour vous guider, vous soutenir et vous aider à atteindre vos objectifs.

Nous vous souhaitons une année riche en découvertes, en apprentissages et en rencontres.

N'hésitez pas à participer activement à la vie du DU et à profiter pleinement de toutes les opportunités qui vous seront offertes.

Bienvenue parmi nous, et bonne réussite dans votre parcours !

L'équipe du DU FLE