



TO DO LIST
DE MES ÉTAPES
AVANT ET APRÈS
MON ARRIVÉE
EN FRANCE



Euraxess est une initiative de la Commission Européenne, visant à informer et accompagner les chercheurs étrangers, dans les démarches liées à leur mobilité européenne ou internationale. Pour bénéficier des services de Euraxess Normandie - Site de Rouen, inscrivez-vous en complétant le formulaire en ligne [ICI](#).

Chacune des étapes citées ci-dessous peut faire l'objet d'un service personnalisé, n'hésitez pas à revenir vers votre centre Euraxess.

..... **AVANT DE PARTIR**

- **Environ trois mois avant mon séjour**, j'obtiens mon attestation et/ou ma convention d'accueil signée par mon établissement d'accueil en France.
Ce document permet de valider vos conditions d'accueil avec votre futur établissement, mais également de demander un visa et/ou titre de séjour, si nécessaire.
- **Je vérifie** si j'ai besoin d'un visa pour me rendre en France, grâce à [France-Visas](#)
Si c'est le cas, rapprochez-vous en plus des autorités françaises représentées dans votre pays d'origine.
- **Je m'assure** que je possède un titre de voyage en cours de validité (carte d'identité, passeport).
Si ce n'est pas le cas, renseignez-vous sur les formalités que vous devez effectuer dans votre pays d'origine pour les obtenir ou les renouveler.
- **Je réunis les documents** qui pourraient m'être nécessaires en France pour valider-demander mon titre de séjour, ou toute autre démarche administrative locale.
Exemples : acte de naissance, certificat de mariage-divorce, diplôme, lettre de référence, carnet de vaccination, permis de conduire, photo d'identité, avis fiscal, bulletin de salaire, justificatif de revenus, bulletin scolaire des enfants etc.
- **Au besoin, je traduis mes documents** à l'aide des services des [autorités françaises](#) représentées dans mon pays d'origine.
Il est possible de le faire en France, grâce aux [experts agréés par la Cour de Cassation](#), mais cela pourrait prendre du temps.
- **Si mon laboratoire est classé ZRR** (Zone à Régime Restrictif), je m'assure que mon établissement d'accueil a entamé les démarches pour que je sois autorisé à y exercer.
Cette procédure peut prendre plusieurs mois et affecter l'entièreté de votre séjour en France.
- **Je me renseigne** sur les conditions grâce auxquelles je pourrai éventuellement bénéficier de la couverture maladie de mon pays d'origine en France. Je fais le point avec mon médecin sur le suivi de mes éventuels traitements médicaux.
Peu importe votre situation, l'affiliation à la Sécurité Sociale française peut prendre plusieurs mois.

- **Je souscris** à une assurance rapatriement.
Cette condition est nécessaire à un séjour en France, ainsi qu'à votre présence réglementée au sein de votre établissement d'accueil.
- **Je me renseigne** auprès de mon opérateur téléphonique concernant un éventuel forfait mobilité ou une résiliation.
Les forfaits internationaux sont peu courants en France, certains de vos interlocuteurs pourraient ne pas souhaiter vous joindre sur un numéro étranger.
- **Je déclare** mon changement d'adresse et j'organise le suivi de mon courrier avec les organismes de mon pays d'origine.
Exemples : centre des impôts, caisse de retraite, banque, assurance etc.
- **Je réserve** un logement (de transition ou permanent) pour mon arrivée.
Les particuliers et agences immobilières demandent la plupart du temps de voir vos trois derniers bulletins de salaire en France pour vous louer un bien sur le long terme.
- **Je valide mon arrivée** avec mon accueillant pour mon premier jour au sein de mon établissement d'accueil, ainsi qu'avec mon hébergeur.
Vous pouvez télécharger l'application Normandie Université en poche pour vous localiser sur les campus de Rouen, mais également l'application Transit pour prendre connaissance des transports en commun locaux.
- **Si je suis étudiant** je me renseigne sur la [CVEC](#) (Contribution Vie Etudiante et de Campus) et m'en acquitte au besoin.
Cette contribution est nécessaire si vous souhaitez vous inscrire dans un établissement d'enseignement supérieur français en tant qu'étudiant.
- **Je me renseigne** sur la [situation sanitaire en France](#), ainsi que sur les éventuelles [restrictions aux frontières](#).
Il est possible que vous deviez réaliser un test PCR et/ou une quarantaine à votre arrivée.
- **Je me renseigne** sur les [formalités douanières](#) liées à un déménagement en France, ainsi que sur celles applicables aux animaux, produits frais etc.
- **Je garde** tous mes documents à portée de mains lors de mon voyage.

..... À L'ARRIVÉE

- **Je me rends** dans mon logement de transition.
Renseignez-vous en amont sur les transports, les horaires etc.
- **J'assure mon logement**, j'ouvre un compteur d'eau, d'électricité et de gaz, si nécessaire.
Voir conditions décrites sur le bail signé.
- **Je me procure** un [justificatif de domicile](#).
Exemples : facture, lettre de l'hébergeant etc. Ce justificatif vous sera presque systématiquement demandé lors de vos démarches d'installation.

- **Je me renseigne** auprès de la CAF sur [mon éligibilité](#) pour les APL (Aide Personnalisée au Logement)
- **Je recherche** un logement de moyen-long terme.
Il existe de nombreux sites permettant de louer des appartements, selon votre situation et vos souhaits, n'hésitez pas à revenir vers votre centre Euraxess.
- **Je m'assure** d'être en règle sur le territoire français :
 - Je valide mon VLS-TS (Visa de Long Séjour, Valant Titre de Séjour) [en ligne](#) ; OU
 - Je dépose une demande de titre de séjour auprès de la Préfecture grâce au formulaire en ligne [ICI](#).
 Il est primordial de respecter les démarches et délais imposés par ces organismes. Vous devez impérativement vous soucier de votre statut migratoire dans les trois mois suivants votre arrivée, mais également dans les trois mois qui précéderont l'expiration de votre premier visa et/ou titre de séjour.
- **Je me signale** auprès des autorités consulaires de mon pays d'origine.
Cette démarche est nécessaire pour pouvoir voter, ainsi que sécuritaire dans un contexte de pandémie.
- **Je me procure** un titre de transport pour mes déplacements.
A Rouen découvrez le réseau [Astuce](#) et les abonnements [Cy'cllic](#).
- **J'ouvre** un compte bancaire et me procure un RIB (Relevé d'Identité Bancaire).
Il faut résider une année en France pour pouvoir bénéficier des services d'une banque en ligne. En attendant, rendez-vous dans l'agence de votre choix et renseignez-vous sur les offres spéciales (étudiant, premier compte, étranger etc.)
- **Je me procure** un numéro de téléphone français chez un opérateur.
Exemples : Orange, SFR, Bouygues Télécom, Free etc.
- **Je m'inscris** à la Sécurité Sociale française et bénéficie de l'Assurance Maladie, propre à mon régime et mon statut en France.
Suite à votre inscription à la Sécurité Sociale, vous recevrez un numéro qui vous ouvrira des droits (les procédures d'inscription dépendent de votre statut en France). Grâce à votre numéro, vous pourrez créer un compte ameli et obtenir une carte vitale afin de bénéficier de l'Assurance Maladie, [correspondant à votre situation](#).
- **Je déclare** un médecin traitant.
Cette déclaration est faite par votre médecin à votre Caisse d'Assurance Maladie lors de votre premier rendez-vous. Pour prendre rendez-vous avec un médecin, essayez [Doctolib](#).
- **Je souscris**, au besoin, à une complémentaire santé, mutuelle.
L'Assurance Maladie ne rembourse pas les frais de santé à 100%.
- **Je me renseigne** sur les possibilités d'intégrer des cours de français.
Très peu d'organismes en France bénéficient de services en langues étrangères.

Trois mois avant l'expiration de votre titre de séjour, si vous souhaitez demeurer en France, renseignez-vous auprès de votre centre de services Euraxess sur les démarches à effectuer auprès de la Préfecture de votre lieu de résidence.