

**BIENVENUE À
L'INSA CENTRE VAL DE LOIRE**
WELCOME TO INSA CENTRE VAL DE LOIRE

**Guide de l'étudiant
international en échange**

Guide for international exchange students





COMMUNIQUER AVEC L'INSA CENTRE VAL DE LOIRE GET IN CONTACT WITH INSA CENTRE VAL DE LOIRE	3
VENIR EN FRANCE / COMING TO FRANCE	4
<ul style="list-style-type: none"> • Le réseau France Alumni / The France Alumni Network.....4 • Obtention du visa / Visa procedures.....4 • Validation du titre de séjour / Validation of the residence permit.....4 • Arriver à l'INSA CVL / Arrival at INSA CVL.....5 	
VIVRE EN FRANCE – VOTRE BUDGET / LIVING IN FRANCE – YOUR BUDGET	6
VIVRE À BLOIS ET À BOURGES / LIVING IN BLOIS AND IN BOURGES	7
<ul style="list-style-type: none"> • Se déplacer en bus / Getting around by bus.....7 • Alimentation / Food.....7 • Logement / Accommodation.....7 • Santé / Health.....10 • Vie pratique / Practical life.....12 	
ETUDIER À L'INSA CENTRE VAL DE LOIRE STUDY AT INSA CENTRE VAL DE LOIRE	14
<ul style="list-style-type: none"> • Les horaires d'ouverture de l'Institut / The Institute's opening hours.....14 • Calendrier universitaire / Academic calendar.....14 • Inscription à l'INSA CVL / Enrollment at INSA CVL.....14 • Les cours à l'INSA / Classes at INSA.....15 • Le diplôme d'ingénieur / The Engineering degree.....16 • Le bureau des élèves / Student Union.....16 	
CHECK LIST	17
<ul style="list-style-type: none"> • Avant votre arrivée / Before your arrival.....17 • En France / In France.....17 • Avant votre départ / Before you leave.....17 	
AVERTISSEMENT / WARNING	18
LES BONNES ADRESSES / USEFUL RECOMMENDATIONS	19

COMMUNIQUER AVEC L'INSA CENTRE VAL DE LOIRE

GET IN CONTACT WITH INSA CENTRE VAL DE LOIRE



SUR LE CAMPUS DE BLOIS

Étudiants européens

Colleen LEGRAND

Chargée de Relations Internationales
Bureau C17 Bis

Tél. +33 (0) 54 55 47 38

colleen.legrand@insa-cvl.fr

Étudiants non européens

Marie CHOBLET

Chargée de Relations Internationales
Bureau C17 Bis

Tél. +33 (0) 54 55 47 36

marie.choblet@insa-cvl.fr

SUR LE CAMPUS DE BOURGES

Étudiants européens

Alina GRUNER

Chargée de Relations Internationales
Bureau Ao.03

Tél. +33 (0) 48 48 40 42

alina.gruner@insa-cvl.fr

Étudiants non européens

Charlotte RENARD

Chargée de Relations Internationales
Bureau Ao.03

Tél. +33 (0) 48 48 40 71

charlotte.renard@insa-cvl.fr

Au cours de votre cursus, votre responsable d'année ou d'option est un interlocuteur à privilégier.

Sees coordonnées vous seront communiquées dès votre arrivée à l'institut.

Mme Laure CARRIAS, responsable du service Relations Internationales peut également vous recevoir sur chaque campus :

laure.carrrias@insa-cvl.fr



ON BLOIS CAMPUS

European Students

Colleen LEGRAND

International Relations Coordinator
Office C17 Bis

Tel. +33 (0) 54 55 47 38

colleen.legrand@insa-cvl.fr

Non European Students

Marie CHOBLET

International Relations Coordinator
Office C17 Bis

Tél. +33 (0) 54 55 47 36

marie.choblet@insa-cvl.fr

ON BOURGES CAMPUS

European Students

Alina GRUNER

International Relations Coordinator
Office Ao.03

Tél. +33 (0) 48 48 40 42

alina.gruner@insa-cvl.fr

Non European Students

Charlotte RENARD

International Relations Coordinator
Office Ao.03

Tél. +33 (0) 48 48 40 71

charlotte.renard@insa-cvl.fr

During your studies, your main contact will be your Studies Director (of the year or of your specialization).

You will be given their contact details upon your arrival at the Institute.

Ms Laure CARRIAS, the International Office Manager, is also available to meet you on both campuses: laure.carrrias@insa-cvl.fr

VENIR EN FRANCE

COMING TO FRANCE



1 - LE RÉSEAU FRANCE ALUMNI

Le réseau France Alumni vous permettra, au travers de sa plateforme numérique, d'entrer en contact avec d'anciens étudiants internationaux en France et de bénéficier de conseils avisés.

www.francealumni.fr

2 - OBTENTION DU VISA

Le type de visa pour entrer en France dépend du motif du séjour envisagé et de la durée. Les étudiants ressortissants de l'Union Européenne ou de la Suisse sont dispensés de visa pour un séjour d'études en France à condition de disposer d'une pièce d'identité ou d'un passeport. Pour les pays à procédure CEF, la demande de visa se fait via le site Campus France.

3 - VALIDATION DU TITRE DE SÉJOUR

Les titulaires d'un visa long séjour valant titre de séjour (VLS-TS) – pour des séjours d'une durée de 4 mois à 1 an – valident leur visa en ligne auprès de l'Office de l'Immigration et de l'Intégration (OFII). Cette démarche doit être effectuée dans les trois mois suivant l'arrivée en France et se substitue à l'envoi par courrier du formulaire de l'OFII remis par les autorités consulaires.

Les étudiants doivent indiquer leur numéro de visa et suivre les instructions en cliquant sur « Je valide mon VLS-TS » (VLS-TS avec la mention « étudiant »). Pour valider leur dossier, les étudiants devront acheter un timbre fiscal électronique. Si vous êtes titulaire d'une carte bancaire, l'achat se fait via le service en ligne en cliquant sur « Acheter un timbre fiscal électronique ». Sinon, l'achat peut s'effectuer dans certains bureaux de tabac ou sur les bornes installées dans certains services fiscaux.

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>



1 - THE FRANCE ALUMNI NETWORK

The France Alumni network, through its digital platform, will enable you to reach former international students in France and benefit from useful advice. www.francealumni.fr

2 - VISA PROCEDURES

The type of visa needed to enter France depends on the purpose of the intended stay and its duration. Students from the European Union or from Switzerland are exempted from getting a visa provided that they have an identity card or passport. For countries with a CEF procedure, the visa application is done via the Campus France website.

3 - VALIDATION OF THE RESIDENCE PERMIT

Holders of a long-stay visa (VLS-TS)—for stays of 4 months to a year—now validate their visa online on the Office Français de l'Immigration et de l'Intégration (OFII)'s website.

This is to be done within three months following the arrival in France and replaces the postal dispatch of OFII's form issued by the consular authorities.

Students must indicate their visa number and follow the instructions by clicking on “Validate your VLS-TS long-stay visa” (VLS-TS with the mention of “student” on it). In order to validate their application, students are to buy a virtual excise stamp. If you own a credit card, you will need to buy it online by clicking on “buy a virtual excise stamp.” Otherwise, you can buy it in a tobacco shop or on terminals at certain tax centers.

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>



4 - L'ARRIVÉE À L'INSA CVL

CAMPUS DE BLOIS

Aéroport d'Orly

- Prendre le métro ligne 14 direction Gare de Lyon
- Marcher jusqu'à la gare d'Austerlitz
- Prendre un train SNCF pour la gare Blois-Chambord

Aéroport de Roissy CDG

- Prendre le Car Air France ligne 4 direction Gare Montparnasse
- Prendre un train SNCF en direction de la gare Blois-Chambord

CAMPUS DE BOURGES

Aéroport d'Orly

- Prendre la navette RER C jusqu'au Pont de Rungis
- Prendre le RER C jusqu'à la gare Austerlitz
- Prendre un train SNCF en direction de Bourges

Aéroport de Roissy CDG

- Prendre le RER B jusqu'à Saint Michel Notre-Dame
- Prendre le RER C jusqu'à la gare Austerlitz
- Prendre un train SNCF en direction de Bourges

BON À SAVOIR :

La carte Avantage Jeune 12-27 ans est une carte proposée par le service des trains français (SNCF). Elle vous permet de bénéficier de réductions sur le prix des billets. La carte est valable 1 an et coûte environ 50 euros.

- <https://www.ratp.fr/titres-et-tarifs>
- www.ratp.fr
- www.parisaeroport.fr
- www.oui.sncf.fr



4 - ARRIVING AT INSA CVL

BLOIS CAMPUS

Orly Airport

- Take the metro line 14 towards Gare de Lyon
- Walk to the Austerlitz train station
- Take a SNCF train towards the Blois-Chambord train station

Roissy CDG Airport

- Take an Air France bus — line 4 towards Montparnasse train station
- Take a SNCF train towards Blois-Chambord train station

BOURGES CAMPUS

Orly Airport

- Take a shuttle bus RER C towards Pont de Rungis
- Take a RER C train towards the Austerlitz train station
- Take a SNCF train towards Bourges

Roissy CDG Airport

- Take a RER B train towards Saint Michel Notre-Dame
- Take a RER C train towards Austerlitz train station
- Take a SNCF train towards Bourges

GOOD TO KNOW:

The railway card "Jeune 12-27 ans" is a benefits card made available by the French railway company (SNCF). It enables you to benefit from discounts on the ticket price. The card is valid for a year and costs around 50 euros.

- <https://www.ratp.fr/titres-et-tarifs>
- www.ratp.fr
- www.parisaeroport.fr
- www.oui.sncf.fr

VIVRE EN FRANCE - VOTRE BUDGET

LIVING IN FRANCE - YOUR BUDGET*



1 - ALIMENTATION

En moyenne, les français dépensent environ 300 euros par mois pour leur alimentation. Ce coût peut varier en fonction de la ville de résidence.

- **Une baguette de pain** : 1 euro
- **Un croissant** : 1,10 euro
- **1kg de pâtes** : 1,50 euro
- **1 litre de lait** : 1,20 euro
- **6 œufs** : 1,50 euro
- **Un café dans un bar** : 2 euros
- **Un repas dans un fastfood** : 8 euros
- **Un repas au restaurant** : 15 à 30 euros
- **Un sandwich en boulangerie** : 5 euros
- **Un repas au restaurant universitaire** : 3,30 euros

2 - SANTÉ

Pour ne pas payer trop cher, il faut privilégier les médecins « conventionnés de secteur 1 » qui pratiquent le tarif de la sécurité sociale. En moyenne, les tarifs de ces médecins sont :

- **Consultation chez un généraliste** : 30 euros
- **Consultation chez un gynécologue, ophtalmologue** : 40 euros
- **Consultation chez un dentiste** : 30 euros

3 - TRANSPORTS

Si vous n'habitez pas à côté de l'INSA Centre Val de Loire, vous aurez un budget transport à anticiper.

- **1 litre d'essence** : 1,90 euro
- **1 carte de réduction SNCF pour les 12-27 ans** : 50 euros par an
- **1 ticket de bus** : 1,50 euro
- **1 aller-retour Paris-Marseille en TGV** : 140 euros

4 - LOISIRS

- **1 entrée au cinéma au tarif moins de 26 ans** : 7,50 euros
- **1 entrée dans un musée ou monument national** : gratuit pour tous les ressortissants de l'Union Européenne de moins de 26 ans
- **1 entrée à la piscine** : 4 euros
- **1 livre de poche** : entre 5 et 10 euros
- **1 quotidien national** : entre 2 et 3 euros



1 - FOOD

French people spend on average 300 euros per month for their food shopping. This can change depending on the city of stay.

- **A loaf of bread (baguette)**: 1 euro
- **A croissant**: 1,10 euro
- **1kg of pasta**: 1,50 euro
- **1 liter of milk**: 1,20 euro
- **6 eggs**: 1,50 euro
- **A cup of coffee in a bar**: 2 euros
- **A fastfood meal**: 8 euros
- **A meal in a restaurant**: 15 to 30 euros
- **A sandwich in a bakery**: 5 euros
- **A meal in a university restaurant**: 3,30 euros

2 - HEALTH

In order not to pay too much, preference should be given to sector 1 contracted doctors that make you pay the social security rate. On average, these doctors' prices are:

- **Consultation with a general practitioner**: 30 euros
- **Consultation with a gynecologist, ophthalmologist**: 40 euros
- **Consultation with a dentist**: 30 euros

3 - TRANSPORT

If you do not live near INSA Centre Val de Loire, you will have a commute budget to plan.

- **1 liter of petrol**: 1,90 euro
- **1 SNCF discount card for ages 12-27**: 50 euros per year
- **1 bus ticket**: 1,50 euro
- **1 round-trip ticket from Paris to Marseille on the TGV**: 140 euros

4 - HOBBIES

- **1 cinema ticket for 26 years old and under** : 7,50 euros
- **1 admission to a museum or national monument**: free for citizens from the European Union under 26 years old
- **1 entry to the swimming pool**: 4 euros
- **1 paperback**: between 5 and 10 euros
- **1 national newspaper**: between 2 and 3 euros

* source : CampusFrance. Les prix peuvent varier en fonction de la ville de résidence.

* source : CampusFrance. Prices may vary depending on the city of stay.

VIVRE À BLOIS ET À BOURGES

LIVING IN BLOIS AND IN BOURGES



1 - SE DÉPLACER EN BUS

À Blois

Pour vous déplacer en bus, vous devrez acheter un titre de transport. Toutes les informations sont disponibles sur : www.azalys-blois.fr

À Bourges

Depuis le 1^{er} septembre 2023, le réseau Agglobus est gratuit pour tous, tous les jours de l'année (sauf le service Cycloplus qui reste payant). Toutes les informations sont disponibles sur : www.agglobus.com

2 - ALIMENTATION

En France, on se nourrit 3 fois par jour : le petit déjeuner au réveil, le déjeuner vers 12h30 et le dîner vers 19h.

Les restaurants universitaires du CROUS

Vous pourrez payer vos repas sur place via l'application *Izly* téléchargée sur votre téléphone. Elle est disponible sur l'Appstore et Google Play : www.izly.fr

Les restaurants universitaires sont fermés le soir, les weekends et pendant les vacances scolaires. Les horaires d'ouverture vous seront communiqués à votre arrivée.

3 - LOGEMENT

Dès que vous aurez pris connaissance de votre acceptation à l'INSA Centre Val de Loire, il vous appartiendra de chercher un logement.

Les résidences universitaires du CROUS

Les étudiants internationaux ne remplissent généralement pas tous les critères pour déposer un DSE (Dossier Social Etudiant) et ont donc moins de chances de participer à la phase 1 d'attribution des places en résidences universitaires.

Vous pouvez cependant déposer une demande à ce stade. Vous pourrez également déposer une demande de logement au CROUS dès l'ouverture de la phase 2 (autour du 8 juillet) sur :

www.trouverunlogement.lescrous.fr



1 - GETTING AROUND BY BUS

In Blois

To get around by bus, you need to buy a ticket. All of the needed information is available here: www.azalys-blois.fr

In Bourges

Since September 1st, 2023, the Agglobus network is free for everyone, every day, all year round (except for the Cycloplus service, which remains a paid service). All the needed information is available here:

www.agglobus.com

2 - FOOD

In France, one eats 3 times a day: breakfast when one wakes up, lunch around 12:30pm, and dinner around 7pm.

CROUS university restaurants

You can pay for your meals on the spot with the mobile application *Izly* downloaded on your phone. This application is available in Appstore and Google Play: www.izly.fr

University restaurants are closed in the evenings, on weekends, and during school holidays. Opening hours will be communicated to you upon your arrival.

3 - ACCOMODATION

As soon as you will be aware of your acceptance at INSA Centre Val de Loire, it will be up to you to look out for an accomodation.

CROUS univrsity residences

International students usually do not fulfill all the criteria to apply for a DSE (Dossier Social Etudiant) and thus have less chance to participate in phase 1 of housing allocations in university residences. However, you can still apply at this stage.

You will also be able to apply for a CROUS accomodation as soon as phase 2 is open (around July 8th) on : www.trouverunlogement.lescrous.fr



Trouver un logement dans le parc privé

Nous vous invitons à consulter les offres proposées par des particuliers sur le site géré par le CROUS, *Lokaviz* et consulter les annonces sur des sites spécialisés :

- <https://campus.beelodge.com/tous-nos-campus/>
- www.lokaviz.fr
- www.leboncoin.fr
- www.seloger.com
- www.myeasybed.com/
- www.escalehabitat-blois.fr/residenceetudiante/
- www.suitetudes.com/residence-etudiantelevinci-blois
- <https://www.studently.fr/residence/studently-bourges>
- <https://www.appartcity.com>

Trouver un logement en colocation

Si vous souhaitez vivre en colocation, plusieurs sites dédiés vous permettront de trouver une offre appropriée : www.lacartedescolocs.fr.

Loger chez l'habitant

Idéal pour améliorer son français ou s'intégrer en France, vous logez chez une famille française. Il peut également être intéressant pour vous de considérer un logement intergénérationnel.

- <https://cohomly.com>
- <http://ensemble2generations.fr/>

BON À SAVOIR : il est rare que les propriétaires de logement vous réservent un logement à distance. Il faut donc prévoir d'arriver au moins une semaine avant la rentrée pour chercher un logement sur place. En attendant, vous pourrez vous loger temporairement dans un appartement Airbnb, des gîtes, des hôtels et des auberges de jeunesse. Il faut donc anticiper cette dépense sur votre budget.

- www.airbnb.fr
- www.gites-de-france.com
- www.bourgesberrytourisme.com
- www.bloischambord.com

Avant de louer

Il est important de prendre des précautions avant de louer un logement dans le privé.

Les documents demandés pour louer un logement :

- Pièce d'identité/passeport
- Justificatif de domicile
- Carte étudiante
- Lettre d'admission
- Simulation pour les aides au logement (APL)
- Assurance habitation



Find an accommodation in the private sector

We suggest you explore housing offers by individuals provided by the website *Lokaviz*, run by the CROUS. You can also browse through specialized websites:

- <https://campus.beelodge.com/tous-nos-campus/>
- www.lokaviz.fr
- www.leboncoin.fr
- www.seloger.com
- www.myeasybed.com/
- www.escalehabitat-blois.fr/residenceetudiante/
- www.suitetudes.com/residence-etudiantelevinci-blois
- <https://www.studently.fr/residence/studently-bourges>
- <https://www.appartcity.com/fr>

Find a shared apartment

If you wish to live in a shared apartment or house, several dedicated websites will enable you to find a suitable offer: www.lacartedescolocs.fr.

Homestay

Living with a French family is ideal to improve your french skills or to adjust to life in France. It can also be interesting for you to consider intergenerational housing.

- <https://cohomly.com>
- <http://ensemble2generations.fr/>

GOOD TO KNOW: it is rare for landlords to agree to rent an apartment to you from abroad. That is why you need to plan your arrival a week before the beginning of the academic year. In the meantime, you will be able to get temporary accommodation in an Airbnb apartment, a hotel, a gîte, or a hostel. You need to take this into account to plan your budget.

- www.airbnb.fr
- www.gites-de-france.com
- www.bourgesberrytourisme.com
- www.bloischambord.com

Before renting

It is important to take precautions before renting in the private sector.

Requested documents to rent an accommodation:

- Identity card/passport
- Proof of address
- Student card
- Admission letter
- Housing support simulation (APL)
- Housing insurance



Un état des lieux d'entrée et de sortie doit obligatoirement être effectué. Un contrat de location devra obligatoirement être établi et il devra y figurer :

- Nom et domicile du propriétaire
- Nom et domicile du locataire
- Date de prise d'effet du contrat
- Mention « bail d'habitation »
- La description du logement
- Le montant du loyer
- Le mode de règlement (virement, etc.)
- Le montant du dépôt de garantie

Le dépôt de garantie permet le respect par le locataire de ses obligations. Pour les logements non meublés, le montant du dépôt est à négocier entre les parties. Pour les logements meublés, le montant correspond à un mois de loyer. À la fin du bail, le propriétaire doit restituer au locataire ce dépôt de garantie. Pour plus d'informations à ce sujet, merci de contacter votre chargée de Relations Internationales.

Le bailleur devra vous fournir une quittance de loyer chaque mois.

Si vous passez par une agence immobilière pour trouver un logement, sachez que cette prestation est payante. Les honoraires sont cependant réglementés.

Visale

Pour trouver un logement en France, quel que soit le logement, vous aurez besoin d'un garant, c'est-à-dire d'une personne ou d'un organisme qui pourra payer vos loyers si vous êtes dans l'incapacité de le faire. Il est obligatoire d'avoir un garant pour trouver un logement.

Deux options sont possibles en fonction des demandes de la résidence que vous visez :

- passeport VISALE : www.visale.fr
- Garantme : <https://garantme.fr/fr/>

La démarche est rapide, elle prend entre 24 heures et 2 jours ouvrés.

Abonnement au gaz et à l'électricité

Si vous louez un logement dans le parc privé, vous devez souscrire à un abonnement au gaz et/ou à l'électricité. En France, vous avez le choix entre plusieurs fournisseurs : ENGIE, Direct Energie, Total Spring, ENI etc.). Comparez les offres avant de vous décider.

Assurer son logement

Il est obligatoire de prendre une assurance habitation pour pouvoir occuper un logement en France. Vous pouvez souscrire à une assurance habitation auprès de n'importe quelle compagnie d'assurance (AXA, Macif, Matmut etc.) ou d'une banque.



An entry and departure inventory is compulsory. A lease agreement must be established and on it should be mentioned:

- Name and address of the owner
- Name and address of the tenant
- The date on which the contract takes effect
- The mention "bail d'habitation"
- The description of the accommodation
- The rental fee
- The method of payment (bank wire, etc.)
- The amount of the security deposit

The security deposit enables the tenant to respect their obligations. For non-furnished dwellings, the amount of the security deposit is to be decided between the parties. For furnished dwellings, the amount corresponds to a month of rent. At the end of the lease, the landlord must give the security deposit back to the tenant. For more information on this subject, please contact your International Relations coordinator.

The landlord has to provide you a rent receipt every month.

If you wish to rent through an estate agency, please be aware that this is a paying service. However, the prices are regulated.

Visale

To find an accommodation in France, whatever the accommodation, you will need a guarantor, meaning a person or an agency that could pay your rent if you are not able to do so. It is compulsory to have a guarantor to find an accommodation.

There are two options available, depending on the requirements of the residence you are applying for:

- VISALE passport: www.visale.fr
- Garantme: <https://garantme.fr/fr/>

The process is quick, taking between 24 hours and 2 business days.

Subscribe to gas or electricity

If you rent an apartment in the private sector, you have to subscribe to a gas and/or electricity offer. In France, you have the choice between different providers: (ENGIE, Direct Energie, Total Spring, ENI, etc.). Compare offers before deciding.

Housing insurance

In France, it is compulsory to take out housing insurance to have accommodation. You can subscribe to housing insurance with any insurance company (AXA, Macif, Matmut, etc.) or a bank.



BON À SAVOIR : Le BDE de l'INSA Centre Val de Loire a un partenariat avec la banque BNP Paribas pour offrir des conditions avantageuses aux étudiants. Lors de l'ouverture de votre compte bancaire en France, vous pourrez également demander une assurance habitation.

La garantie responsabilité civile est souvent incluse dans votre assurance habitation. Il vous sera demandé, pour votre inscription à l'INSA, une attestation de responsabilité civile.

<https://www.service-public.fr/>

Quitter son logement

Avant de quitter votre logement, vous devez informer le propriétaire de votre intention. Pour les logements meublés, la loi prévoit un préavis de 1 mois. Pour les logements non meublés, cela dépend de où vous vivez.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19808>

Aides au logement

Il est possible que vous soyez éligible à une aide au logement (APL) pour vous aider à payer votre loyer. La demande peut se faire en ligne en cliquant sur « vous n'êtes pas allocataire » puis « demande aide au logement ». Attention, les aides de la CAF ne sont pas rétroactives. De plus, les aides au logement sont suspendues au 1^{er} juillet. Si vous conservez votre logement, il faut en informer la CAF.

N'hésitez pas à solliciter votre chargée de Relations Internationales en cas de questions relatives au logement. www.caf.fr

4 - SANTÉ

Sécurité sociale

L'affiliation à la Sécurité sociale est gratuite et obligatoire en France. Elle vous permet d'être partiellement remboursée de vos frais de santé. Pour les étudiants l'inscription se fait en ligne. <https://etudiant-etranger.ameli.fr>

Mutuelle étudiante

Pour compléter les remboursements de la Sécurité sociale, nous vous recommandons d'adhérer à une mutuelle de votre choix. Les remboursements varient selon le contrat et la mutuelle que vous allez choisir.



GOOD TO KNOW: INSA Centre Val de Loire Student Union (BDE) has a partnership with the bank BNP Paribas to offer advantageous conditions to students. Upon the opening of your bank account in France, you can ask for housing insurance.

The third-party liability coverage is often included in your housing insurance. For your enrollment at INSA, you will be asked to provide a third-party liability insurance certificate.

<https://www.service-public.fr/>

Leaving your apartment

Before leaving your accommodation, you need to inform the landlord. For furnished accommodation, the law requires a 1-month prior notice. For unfurnished dwellings, it depends on where you live.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19808>

Housing support

It is possible that you are eligible for housing support (APL) to help you pay your rent. The application can be done online by clicking on “vous n'êtes pas allocataire” followed by “demande d'aide au logement.” Please note that housing support by the CAF is not retroactive. Moreover, housing support is suspended from July 1st. Thus, if you keep your accommodation during the summer holidays, you have to inform the CAF.

Do not hesitate to ask for your International Relations coordinator's help if you have any questions regarding accommodation. www.caf.fr

4 - HEALTH

Social security

Affiliation with social security is free and compulsory in France. It enables you to be partially reimbursed of your healthcare costs. Students register online. <https://etudiant-etranger.ameli.fr>

Student insurance

To complete the reimbursements of the social security, we advise you to subscribe to the student insurance of your choice. Reimbursements depend on the contract and the insurance company chosen.



Pôle santé à l'INSA

CAMPUS DE BOURGES

Si vous rencontrez des difficultés d'ordre social, familial, scolaire, psychologique, etc., consultez le guide des étudiants en difficulté sur www.insa-centrevaldeloire.fr/fr/vie-etudiante/solidarite.

Le **Centre médico-Psychologique de Bourges (CMP)** propose aux étudiants des consultations gratuites : psychologue, psychiatre, infirmière. En fonction de votre besoin, il pourra vous proposer un accompagnement personnalisé avec un professionnel de santé : 7 rue du Général Gustave Ferrié (à côté de la gare) – Tél : 02 48 27 27 27

Le **Service de Santé universitaire de Bourges (SSU)** est également ouvert de 9h à 17h du lundi au vendredi : IUT de Bourges, 63 avenue de Lattre de Tassigny. Tél : 02 48 23 80 83

CAMPUS DE BLOIS

Le pôle est animé par une infirmière. Vous pouvez la contacter par téléphone mobile (de préférence) : 06 98 17 01 84 ou par téléphone fixe : 02 54 55 21 76

Son bureau se trouve au : 3 place Jean Jaurès, Bureau JJ011, 41000 Blois.

RDV en ligne : <https://univ-tours.contactsante.fr/> (avec une adresse mail étudiant obligatoirement).

Etablissements de soin

A BLOIS

Le Centre Hospitalier de Blois (public)

Adresse : Mail Pierre Charlot, 41000 Blois
Tél. : 02 54 55 66 33

La polyclinique de Blois (privé)

Adresse : 1 rue Robert-Debré – 41260 La Chaussée-Saint-Victor – Tél. : 02 54 90 91 92

A BOURGES

Le Centre Hospitalier Jacques Coeur (public)

Adresse : 145 avenue François Mitterrand, 18020 Bourges – Tél. : 02 48 48 48 48

L'hôpital Privé Guillaume de Varye

Adresse : 210 route de Vouzeron, 18230 Saint-Doulchard – Tél. : 08 26 39 99 08

Appel des secours

SAMU : 15

Appel d'urgence européen : 112

Police secours : 17

Pompiers : 18



School Health Office at INSA

BOURGES CAMPUS

If you encounter some difficulties, whether social, family-wise, study-wise, psychological, etc., check the guide for students: www.insa-centrevaldeloire.fr/fr/vie-etudiante/solidarite.

The **Medical-Psychological Center (CMP)** in Bourges offers students free consultations with a psychologist, psychiatrist, and nurse. Depending on your needs, they can provide personalized support with a healthcare professional: 7 rue du Général Gustave Ferrié (next to the train station) - Tél: +33 2 48 27 27 27
The University Health Center of Bourges is also open from 9am until 5pm every Monday to Friday: IUT of Bourges, 63 avenue de Lattre de Tassigny. Tel: +33 2 48 23 80 83

BLOIS CAMPUS

The office is run by a nurse. You can contact her on her mobile phone (preferably): +33 6 98 17 01 84 or on her landline: +33 2 54 55 21 76

Her office address: 3 place Jean Jaurès Bureau JJ011 - 41000 Blois

Online appointment booking: <https://univ-tours.contactsante.fr/> (only with a student e-mail address).

Health facilities

IN BLOIS

Centre Hospitalier de Blois (public)

Address: Mail Pierre Charlot, 41000 Blois
Tél.: +33 2 54 55 66 33

La polyclinique de Blois (private)

Address: 1 rue Robert-Debré – 41260 La Chaussée-Saint-Victor – Tél.: +33 2 54 90 91 92

IN BOURGES

Centre Hospitalier Jacques Coeur (public)

Address: 145 avenue François Mitterrand, 18020 Bourges – Tél.: +33 2 48 48 48 48

L'hôpital Privé Guillaume de Varye

Address: 210 route de Vouzeron, 18230 Saint-Doulchard – Tél.: +33 8 26 39 99 08

Emergency contacts

SAMU: 15

European Emergency Call: 112

Police: 17

Fire brigade: 18

Suicide Prevention (English-speaking helpline): 01 46 21 46 46



5 - VIE PRATIQUE

ASSURANCES

L'assurance en responsabilité civile

Cette assurance couvre les dommages causés à un tiers. En règle générale, elle est incluse dans le contrat d'assurance multirisque habitation. Elle est **obligatoire** pour une inscription à l'INSA.

L'assurance individuelle accident

Cette assurance permet d'être indemnisé en cas d'accident corporel. Elle peut vous être proposée par les assureurs. Nous vous recommandons cette assurance.

L'assurance rapatriement

Cette assurance assure votre transport et rapatriement en cas de maladie, d'accident ou de catastrophe. Contactez votre assureur en France et/ou dans votre pays d'origine. Toutes ces assurances sont proposées en ligne par les différentes compagnies d'assurances ou en agence dans une large gamme de prix.

Abonnement à Internet

Sur les deux campus de l'INSA Centre Val de Loire, vous aurez accès à internet au sein des salles informatiques. Vous pourrez également bénéficier d'un compte de messagerie INSA (prenom.nom@insa-cvl.fr) et d'un accès au wifi.

Pour bénéficier d'internet dans votre logement (uniquement logement dans le secteur privé), vous pouvez souscrire à une offre internet chez l'un des fournisseurs en France (SFR, Bouygues, Free, etc.).

Téléphoner

Il est conseillé de débloquer son téléphone auprès de son opérateur avant l'arrivée en France afin qu'il soit utilisable sur les réseaux français. Il est ensuite possible de souscrire à un abonnement pour une durée minimale ou de choisir une formule sans engagement (SFR, Bouygues, Free etc.).

Envoyer du courrier et acheter des timbres

En France, la Poste vous permet d'envoyer du courrier et des colis dans le monde entier. Il est également possible d'acheter des timbres dans les bureaux de tabac et d'envoyer des colis grâce aux divers transporteurs. www.laposte.net



5 - PRACTICAL LIFE

INSURANCES

Insurances

The third-party liability insurance covers damage or injury to a third party. In general, it is included in the multi-risk home insurance. It is **compulsory** for your enrollment at INSA.

The personal accident insurance

This insurance enables you to be compensated in case of a physical accident. It can be suggested to you by insurance companies. We recommend this insurance.

The repatriation insurance

This insurance covers your transport or repatriation in case of disease, incident, or disaster. Contact your insurer in France and/or in your home country. All these insurances are available online by different insurance companies or at agencies with a wide range of prices.

Internet subscription

On both campuses of INSA Centre Val de Loire, you will have access to the internet in computer rooms. You will also have access to an INSA mailbox (firstname.surname@insa-cvl.fr) and wifi.

To benefit from an internet connection for an accommodation in the private sector, you can subscribe to an internet plan with a French provider (SFR, Bouygues, Free, etc.).

Phone

We advise you to unlock your phone with your provider before arriving in France so that it can be used on French networks. Then, you can subscribe to an internet plan for a minimal duration or choose an offer without commitment (SFR, Bouygues, Free, etc.).

Send mail and buy stamps

In France, you can send mail and parcels worldwide at the Post Office. It is also possible to buy stamps in tobacco shops and send parcels with different transport companies. www.laposte.net



Ouvrir un compte bancaire français

À votre arrivée en France, il vous sera demandé d'ouvrir un compte bancaire pour recevoir une bourse éventuelle, régler vos factures (loyer, téléphone, etc.) et vos abonnements. Un étudiant international peut ouvrir un compte dans n'importe quelle banque en France.

Les documents nécessaires pour ouvrir un compte bancaire :

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile
- Lettre d'admission

L'ouverture d'un compte bancaire vous donne le droit à une carte bancaire et un chéquier. Grâce à votre RIB, vous pouvez facilement mettre en place des prélèvements automatiques.

<https://group-bnpparibas/>

BON A SAVOIR :

Le Bureau des étudiants de l'INSA Centre Val de Loire possède un accord avec la banque BNP Paribas pour que les étudiants puissent bénéficier de conditions avantageuses à l'ouverture d'un compte. Votre chargée de Relations Internationales peut vous aider à prendre rendez-vous auprès d'une banque.

ESCROQUERIE :

Si vous pensez être victime d'une escroquerie, vous pouvez contacter Info Escroqueries au 0 805 805 817 du lundi au vendredi entre 9h et 18h30.

<https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/actualite/info-escroqueries-plate-forme-pour-signaler-escroqueries-sur-internet>

Actualités/Dossiers/Info-Escroqueries

Numéro d'aide aux victimes : 116 006, 7 jours/7 de 9h à 19h. www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/116006-12126/



Opening a French bank account

Upon your arrival in France, you will be asked to open a bank account to receive a possible grant and pay your invoices (rent, phone, etc.) and your subscriptions. An international student can open a bank account in any bank in France.

The documents required to open a bank account:

- Identity card
- Proof of address
- Admission letter

Opening a bank account gives you the right to a credit card and a checkbook. With a RIB (bank account identification), you will be able to easily use direct debiting.

<https://group-bnpparibas/>

GOOD TO KNOW:

INSA Centre Val de Loire Student Union has an agreement with the bank BNP Paribas to guarantee students advantageous conditions for the opening of a bank account. Your International Relations Officer can help you make an appointment at the bank.

SCAM:

If you think you have been the victim of a scam, please call 0 805 805 817 from Monday to Friday between 9AM and 6:30PM.

<https://www.police-nationale.interieur.gouv.fr/actualite/info-escroqueries-plate-forme-pour-signaler-escroqueries-sur-internet>

Actualités/Dossiers/Info-Escroqueries

Victim Support helpline: 116 006 (every day from 9AM to 7PM). [https://www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/116006-12126](http://www.justice.gouv.fr/aide-aux-victimes-10044/116006-12126/)

ETUDIER À L'INSA CENTRE VAL DE LOIRE

STUDY AT INSA CENTRE VAL DE LOIRE



À votre arrivée, vous serez conviés à une **réunion d'accueil** des étudiants étrangers où vous ferez connaissance avec la Direction, votre directeur de département et l'équipe des Relations Internationales.

1 - LES HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ÉTABLISSEMENT

BLOIS :

Accueil : du lundi au vendredi de 8h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00.

Bâtiment principal, cafétéria et bureaux associatifs : du lundi au vendredi de 7h30 à 22h00.

Bâtiment Chocolaterie : du lundi au vendredi de 7h30 à 23h00.

BOURGES :

Accueil : du lundi au vendredi de 7h45 à 12h00 et de 13h00 à 17h00

Bâtiment principal : du lundi au vendredi de 7h30 à 22h00 et le **samedi** de 8h30 à 18h00.

Le bâtiment Salle d'Armes : du lundi au vendredi de 7h30 à 21h00.

2 - CALENDRIER UNIVERSITAIRE

L'année académique est divisée en 2 semestres, dont les dates de début et de fin varient selon l'année d'études. Les examens ont lieu à chaque fin de semestre et/ou en contrôle continu.

3 - INSCRIPTION À L'INSA CENTRE VAL DE LOIRE

L'inscription à l'INSA Centre Val de Loire se fait en ligne. Un e-mail vous parviendra pour vous inscrire.

Les documents à fournir lors de l'inscription :

- Copie du dernier diplôme
- Copie du passeport
- Copie du visa
- Copie de la carte européenne d'assurance maladie (étudiants européens uniquement)
- Attestation d'assurance responsabilité civile
- 1 photo d'identité
- Notification de bourse d'études
- Extrait d'acte de naissance traduit en français
- Certification de langue

Les frais d'inscription varient en fonction de la situation de chaque étudiant. Ils peuvent être réglés par prélèvement ou virement bancaire. Le paiement en liquide n'est pas autorisé.



Upon your arrival, you will be invited to a **welcome meeting** for international students where you will meet the chairman, the head of your department, and the International Relations Office team.

1 - THE INSTITUTE'S OPENING HOURS

BLOIS:

Reception desk: Monday to Friday from 8am to 12:30pm and from 1:30pm to 5pm.

Main building, cafeteria, and associations' offices: Monday to Friday from 7:30am to 10pm.

Chocolaterie building: Monday to Friday from 7:30am to 11pm.

BOURGES:

Reception desk: Monday to Friday from 7:45am to 12pm and from 1pm to 5pm.

Main building: Monday to Friday from 7:30am to 10pm.

Salle d'Armes building: Monday to Friday from 7:30am to 9pm.

2 - ACADEMIC CALENDAR

The academic year is divided into 2 semesters, of which the start and end dates depend on the year of study. Exams are held at every end of semester and/or under continuous assessment.

3 - ENROLLMENT AT INSA CENTRE VAL DE LOIRE

Enrollment at INSA Centre Val de Loire is to be done online. You will received an e-mail to register.

Required documents for the enrollment:

- Copy of your latest degree
- Copy of your passport
- Copy of your visa
- Copy of your European Health Insurance card (European students only)
- 1 identity picture
- Notification of any study grant
- Birth certificate translated in French
- Language certification

The tuition fees depend on the student's independent situation. They can be paid either by direct debiting or bank transfer. Cash payment is not authorised.



4 - LES COURS À L'INSA

Financement des études

Sous certaines conditions, le service des Relations Internationales met à disposition des bourses d'études aux étudiants internationaux sur critères d'excellence. Au cours de l'année universitaire, une commission d'attribution examinera les dossiers des étudiants éligibles et notifiera les étudiants qui auront obtenu une bourse. Attention, tous les étudiants ne perçoivent pas cette bourse. De plus, cette bourse ne permet pas à un étudiant de financer l'intégralité de son séjour. L'étudiant doit donc s'assurer d'avoir les ressources financières nécessaires.

En cas de difficultés financières, vous avez la possibilité de saisir le FSDIE (Fonds de solidarité et de développement d'initiatives étudiantes) qui a à charge l'attribution d'aides financières. Pour en faire la demande, contacter :

- stephane.perron@insa-cvl.fr à Blois
- florence.chancel@insa-cvl.fr à Bourges

Ecole d'été à Blois

Une école d'été est proposée au tarif approximatif de 650 € pendant le mois d'août. Pour en bénéficier, prendre contact avec votre chargée de Relations Internationales par e-mail dès réception de la lettre d'admission.

Français Langue Etrangère

Des cours de français vous sont proposés à votre arrivée à l'INSA Centre Val de Loire selon votre niveau sous réserve d'un nombre suffisant d'étudiants.

Contrat d'études

Un exemplaire original de votre contrat d'études signé par toutes les parties vous sera remis à votre arrivée. Il vous engage à suivre les cours mentionnés et à vous présenter aux examens. Vous pouvez y apporter des modifications dans le mois suivant le début des cours en contactant votre chargée de Relations Internationales. Passé ce délai, aucune modification ne sera possible. Les étudiants en double diplôme sont tenus de suivre la totalité des enseignements obligatoires du cursus dans lequel ils sont inscrits.

Le règlement des études

Il comporte l'ensemble des informations nécessaires au bon déroulement de vos études à l'INSA Centre Val de Loire, ainsi que les règles auxquelles vous devrez vous soumettre au sein de l'institut. Il sera à votre disposition à votre arrivée à l'INSA.



4 - CLASSES AT INSA

Financing studies

Under certain conditions, the International Relations Office provides study grants to international students based on academic excellence. During the academic year, a grant committee will review the applications of eligible students and will notify students that will receive a grant. However, please note that not all students will receive a grant. Moreover, this grant does not enable the student to finance the whole duration of his/her stay. Therefore, the student must be sure of having the necessary financial means.

In case of financial difficulties, you have the possibility to reach for the FSDIE (Fonds de solidarité et de développement d'initiatives étudiantes), which has the responsibility of awarding financial help. To apply, contact:

- stephane.perron@insa-cvl.fr in Blois
- florence.chancel@insa-cvl.fr in Bourges

Summer School in Blois

A summer school is available for approximately 650€ during August. To apply, kindly contact your International Relations Officer by e-mail upon reception of your admission letter.

French as a foreign language

Upon your arrival at INSA Centre Val de Loire, French classes will be offered depending on your level and provided that there is a sufficient number of students.

Learning agreement

An original copy of your learning agreement signed by all parties will be given to you upon your arrival. It commits you to follow all the mentioned courses and take all examinations. You can modify it within the month following the start of classes at INSA by contacting your International Relations officer. Any later wish of modification will not be possible. Students doing a double degree are bound to follow the entire curriculum in which they are enrolled.

Academic regulations

It includes all the necessary information to ensure that your studies at INSA Centre Val de Loire will be successful but also the rules to which you are entitled. It will be available upon your arrival at INSA.



5 - LE DIPLÔME D'INGÉNIEUR

Le diplôme d'ingénieur n'est accessible qu'aux étudiants en mobilité de double diplôme au sein des départements GSI, MRI et STI.

Pour être diplômé, les étudiants devront :

- Satisfaire toutes les règles et obligations du Règlement des Etudes et des Examens
- Régler les droits d'inscription
- Effectuer 4 semestres sous le contrôle de l'INSA Centre Val de Loire, dont au moins 3 semestres de présence effective dans l'établissement, durant le cycle ingénieur.
- Devront fournir une attestation de niveau B2 DELF ou TCF. Attention, pour le TCF, seule la certification comprenant les épreuves obligatoires et les épreuves complémentaires sera acceptée.

6 - LE BUREAU DES ÉLÈVES

Le BDE gère la vie associative étudiante à l'Institut. Il aide les associations à organiser des événements et représente les élèves dans diverses instances (locales, régionales et nationales).



5 - THE ENGINEERING DEGREE

The engineering degree is only available to double-degree students in the following departments: GSI, MRI, and STI.

To graduate, the students must:

- Meet all the rules and obligations in the academic regulations.
- Pay the tuition fees
- Do 4 semesters under INSA Centre Val de Loire's control, including 3 semesters of effective presence in the Institute, during the Engineering cycle
- Provide a B2 DELF or TCF level certificate. Please note that for the TCF, the only acceptable certificate is the one including the compulsory and additional exams.

6 - STUDENT UNION

The Student Union (BDE) manages the associative student life at the Institute. It helps associations to organise events and represents students at various levels (local, regional and national).

CHECK-LIST



1 - AVANT VOTRE ARRIVÉE

- Recevoir la lettre d'admission
- Vérifier la validité de votre passeport
- Réserver votre logement (temporaire)
- Demande de visa ou titre de séjour
- Vérifier la validité de votre carte bancaire en France
- Réserver vos billets d'avion à l'avance
- Demander la carte européenne d'assurance maladie (étudiants européens)
- Regrouper tous les documents obligatoires demandés (acte de naissance, photos d'identité, etc.)
- Débloquer votre téléphone
- Convenir d'un rendez-vous avec votre chargée de Relations Internationales

2 - EN FRANCE

- Récupérer les clés de votre logement à la suite de l'état des lieux d'entrée
- Souscrire à diverses assurances (responsabilité civile, individuelle accident, rapatriement, etc.)
- Ouvrir un contrat chez un fournisseur de gaz/électricité/internet/téléphonie
- S'affilier à la Sécurité sociale française
- S'inscrire à l'INSA Centre Val de Loire
- Faire la demande d'APL
- Se renseigner sur la procédure de légalisation des relevés de notes et diplômes étrangers dans votre pays

3 - AVANT VOTRE RETOUR

- Résilier le bail de location et procéder à l'état des lieux de sortie
- Résilier tous vos contrats
- Communiquer votre nouvelle adresse à l'INSA Centre Val de Loire
- Rendre votre badge d'accès à l'accueil



1 - BEFORE YOUR ARRIVAL

- Receive the letter of admission
- Check your passport's validity
- Book an accommodation (temporary)
- Apply for a visa or residence permit
- Check the validity of your credit card in France
- Book your plane tickets ahead of time
- Ask the European Health Insurance Card (European students)
- Gather all the compulsory and required documents (birth certificate, identity picture, etc.)
- Unlock your phone
- Arrange a meeting with your International Relations Officer

2 - IN FRANCE

- Following the entry inventory, get the keys to your accommodation
- Subscribe to various insurances (third-party liability, personal accident, repatriation etc.)
- Open an account with a service provider (gas/electricity/internet/phone)
- Affiliation to the French Social Security
- Enroll at INSA Centre Val de Loire
- Apply for housing support
- Inquire about the procedure for the legalisation of foreign transcripts of records and degrees in your home university

3 - BEFORE YOU LEAVE

- Terminate the lease and do the departure inventory
- Terminate all your contracts
- Communicate your new address to INSA Centre Val de Loire
- Give your access badge back to the reception desk

AVERTISSEMENT

WARNING



Le contenu de ce guide ne prétend pas être exhaustif. Il pourra être révisé à chaque début d'année universitaire. Ce document est strictement réservé à l'usage des étudiants internationaux en échange à l'INSA Centre Val de Loire.

Les informations contenues dans ce guide ne pourront, en aucune manière, engager l'INSA Centre Val de Loire auprès de ses étudiants.

Le service des Relations Internationales se tient à votre disposition pour répondre à vos questions si besoin.



This guide is by no means exhaustive. It can be reviewed at the start of every academic year. This document is strictly reserved for the use of international students doing an exchange mobility at INSA Centre Val de Loire.

The information included in this document can in no way bind INSA Centre Val de Loire to its students.

The International Relations Office is at your disposal to answer any question if necessary.



LES BONNES ADRESSES

USEFUL RECOMMENDATIONS

À BOURGES



LES RESTAURANTS

- **Dentelle et Chocolat** : crêperie.
- **La Cargouille** : cuisine traditionnelle française.
- **La Pasta** : cuisine italienne (pizzas, pâtes).
- **Wasabi** : cuisine japonaise.
- **Sha Village** : cuisine chinoise.

OPTIONS RAPIDES

- **Artisane – Sandwicherie fine** : sandwichs et pâtisseries.
- **Patàpain** : chaîne de restauration rapide (sandwichs, salades, viennoiseries, etc.).

BOULANGERIES

- **BCHEF Bourges** : bagels, burgers, salades, coffee shop.
- **Str'eat Burger Bourges** : burgers (options végétariennes).
- **Pokawa Bourges** : offre des poké bowls hawaïens.

CAFÉS ET BARS

- **CAKE-Thé** : salon de thé (pâtisseries, thés, cafés).
- **Les Jacobins** : ancien couvent des Jacobins (bar).
- **L'Incontournable** : cocktails, rooftop, restaurant.
- **O'Brian's Irish Pub** : pub irlandais (concerts, etc.).
- **Au Garage** : bar festif réputé pour ses concerts.

OUTILS POUR SOCIABILISER

- **Applications** : Leepse, Meetup.
- **Groupes Facebook** : Étudiants de Bourges, Sortir à Bourges !, Sortie à Bourges 2.
- **Point d'accueil et associations** : Bureau Information Jeunesse, Points Rencontre Jeunes, HelloAsso.
- **Associations étudiantes** : Bureau des élèves INSA, clubs étudiants de l'INSA.

IN BOURGES



RESTAURANTS

- **Dentelle et Chocolat**: pancakes.
- **La Cargouille**: traditional French cuisine.
- **La Pasta**: Italian cuisine (pizzas, pastas).
- **Wasabi**: Japanese cuisine.
- **Sha Village**: Chinese cuisine.

FASTER OPTIONS

- **Artisane – Sandwicherie fine**: sandwichs and pastries.
- **Patàpain**: fast-food chain (sandwichs, salads, pastries, etc.).

BAKERIES

- **BCHEF Bourges**: bagels, burgers, salads, coffee shop.
- **Str'eat Burger Bourges**: burgers (vegetarian options).
- **Pokawa Bourges** : Hawaiian poké bowls.

COFFEES AND BARS

- **CAKE-Thé**: tea salon (pastries, teas, coffees).
- **Les Jacobins**: former Jacobins Convent (bar).
- **L'Incontournable**: cocktails, rooftop, restaurant.
- **O'Brian's Irish Pub**: Irish pub (concerts, etc.).
- **Au Garage**: a lively bar known for its concerts.

TOOLS TO SOCIALIZE

- **Applications**: Leepse, Meetup.
- **Facebook groups**: Étudiants de Bourges, Sortir à Bourges !, Sortie à Bourges 2.
- **Associations and information desks**: Bureau Information Jeunesse, Points Rencontre Jeunes, HelloAsso.
- **Student associations** : Bureau des élèves INSA, INSA student clubs.

À BOURGES



RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES

- **Résidence Les Gibjoncs (CROUS)** : chambres de 15 m² ou studios de 20 m² avec laverie et badge d'accès.
- **Résidence Marie Curie (CROUS)** : studios de 18 m² avec accès sécurisé et services pour étudiants.
- **Résidence de l'Hôtel-Dieu (CROUS)** : studios de 20 m² ou T2 de 32 m².
- **Bee Lodge Campus l'Arsenal (privé)** : studios meublés de 18 à 21 m² avec kitchenette, fibre, salle commune, et local à vélo.

GÎTES/MAISONS D'HÔTES

- **La Roseraie** : chambres et studios dans un cadre contemporain proche du centre historique.
- **La Mozaic** : chambres d'hôtes calmes avec parking fermé à 10 minutes à pied de la cathédrale.
- **Bourbonnoux** : chambres d'hôtes avec kitchenette.
- **Chambre d'hôtes La Réveillante** : chambre spacieuse biologique, table d'hôtes avec produits locaux.
- **Lamarck Guest** : placé en hypercentre de Bourges, table d'hôtes avec produits locaux, prestations de bien-être (SPA, sauna, piscine).

HÔTELS

- **Première Classe Bourges**
- **Hôtel F1 Bourges Le Subdray**
- **Ibis Budget Bourges**
- **Ace Hôtel Bourges**
- **B&B Hôtel Bourges**

LOCATIONS ET COLOCATIONS POUR ÉTUDIANTS

- <https://www.appartager.com>
- <https://www.roomlala.com>
- <https://www.cohebergement.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.studapart.com>

IN BOURGES



UNIVERSITY ACCOMMODATION

- **Les Gibjoncs Residence (CROUS)**: 15-square-meter rooms or 20-square-meter studios with laundry facilities and keycard access.
- **Marie Curie Residence (CROUS)**: 18-square-meter studios with secure access and student services.
- **Hôtel-Dieu Residence (CROUS)**: 20 m² studios or 32 m² one-bedroom apartments.
- **Bee Lodge Campus l'Arsenal (private)**: furnished studios from 18 to 21 m² with a kitchenette, fiber internet, a common room, and a bike storage area.

RENTALS/BED-AND-BREAKFASTS

- **La Roseraie**: rooms and studios in a contemporary setting near the historic center.
- **La Mozaic**: quiet guest rooms with secure parking, a 10-minute walk from the cathedral.
- **Bourbonnoux**: guest rooms with kitchenettes.
- **La Réveillante Bed and Breakfast**: spacious, eco-friendly room; table d'hôte featuring local products.
- **Lamarck Guest**: located in the heart of Bourges; table d'hôte featuring local products; wellness amenities (spa, sauna, pool).

HOTELS

- **Première Classe Bourges**
- **Hôtel F1 Bourges Le Subdray**
- **Ibis Budget Bourges**
- **Ace Hôtel Bourges**
- **B&B Hôtel Bourges**

RENTALS AND SHARED HOUSING FOR STUDENTS

- <https://www.appartager.com>
- <https://www.roomlala.com>
- <https://www.cohebergement.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.studapart.com>

À BOURGES



ACTIVITÉS SPORTIVES

- **Lac/Base nautique du Val d'Auron** : canoë-kayak, voile, aviron, paddle, baignade surveillée l'été, beach-volley, skate-park, fitness plein air, terrains de basket.
- **Aire sportive du Prado** : city stade en libre accès 24h/24 et 7j/7.
- **Le Chalet du Porche** : squash, gellyball, pickleball, terrasse ombragée avec vue sur le lac d'Auron.
- **Randonnées** : boucle autour du lac d'Auron, le Chemin Jacques Cœur, l'Échappée Bourbonnaise, le Circuit des étangs, les Marais de Bourges.
- **Patinoire de Bourges** : patinage sur glace et roller.
- **Contrepointe** : salle d'escalade.

ACTIVITÉS FUN

- **Fun Sport Factory** : lancer de haches, escape game, karaoké, quiz, escalade connectée, billard, murder party.
- **Aventure Park de Nançay** : accrobranche, catapulte, paintball.
- **Bourges Stargames** : laser game, quizz, salle d'arcade, karaoké, karting indoor.
- **BattleKart Bourges** : karting connecté.

ACTIVITÉS CULTURELLES

- **Cathédrale Saint-Étienne**
- **Palais Jacques-Cœur**
- **Palais archiépiscopal/Musée des Meilleurs Ouvriers de France**
- **Musée du Berry** : Art et archéologie du XVe au XIXe siècle
- **Muséum d'Histoire Naturelle** : zoologie, botanique, géologie.
- **Hôtel Lallemant/Musée des Arts Décoratifs** : Renaissance, mobilier d'exception.
- **Jardins de l'archevêché**
- **Fête des Marais** : en septembre, concerts, barques illuminées, animations.
- **Printemps de Bourges** : festival de musique.
- **Nuits & lumières** : durant l'été, visite culturelle de Bourges la nuit en lumière.

IN BOURGES



SPORTS ACTIVITIES

- **Lac/Base nautique du Val d'Auron**: Canoeing, sailing, rowing, paddleboarding, supervised swimming in summer, beach volleyball, skate park, outdoor fitness, basketball courts.
- **Aire sportive du Prado**: 24/7 open access multi-sports field.
- **Le Chalet du Porche**: Squash, gellyball, pickleball, shaded terrace with a view of Lake Auron.
- **Hiking**: Loop around Lake Auron, the Chemin Jacques Cœur, the Échappée Bourbonnaise, the Pond Circuit, the Marais de Bourges.
- **Patinoire de Bourges**: Ice skating and roller skating.
- **Contrepointe**: Climbing gym.

FUN ACTIVITIES

- **Fun Sport Factory**: axe throwing, escape game, karaoke, quiz, connected climbing, billiards, murder party.
- **Adventure Park de Nançay**: tree climbing, catapult, paintball.
- **Bourges Stargames**: laser game, quiz, arcade, karaoke, and indoor karting.
- **BattleKart Bourges**: electric karting.

CULTURAL ACTIVITIES

- **Cathédrale Saint-Étienne**
- **Palais Jacques-Cœur**
- **Palais archiépiscopal/Musée des Meilleurs Ouvriers de France**
- **Musée du Berry**: Art and archaeology from the 15th to 19th centuries
- **Muséum d'Histoire Naturelle**: Zoology, botany, geology
- **Hôtel Lallemant/Musée des Arts Décoratifs**: Renaissance, exceptional furniture
- **Jardins de l'archevêché**
- **Fête des Marais**: In September, concerts, illuminated boats, events
- **Printemps de Bourges**: Music festival
- **Nuits & lumières**: summer night-time light tours of Bourges

À BOURGES



À VISITER AUX ALENTOURS

- **Abbaye de Noirlac**
- **Château de Mehun-sur-Yèvre** : forteresse médiévale.
- **La Borne** : village de potiers, ateliers, musées, art céramique.
- **Sancerre et Menetou-Salon** : villages viticoles, dégustations de vins.
- **Apremont-sur-Allier** : village labellisé, jardins.

IN BOURGES



WORTH VISITING NEARBY

- **Abbaye de Noirlac**
- **Château de Mehun-sur-Yèvre**: Medieval fortress.
- **La Borne**: Pottery village with workshops, museums, ceramic art.
- **Sancerre and Menetou-Salon**: Wine villages with wine tastings.
- **Apremont-sur-Allier**: Awarded village with gardens.

À BLOIS



LES RESTAURANTS

- **Chez Lucette** : cuisine française traditionnelle.
- **Mamie Bigoude** : crêpes et galettes.
- **Osaka** : cuisine asiatique.
- **Le Quai** : cuisine française.

OPTIONS RAPIDES

- **Marlau** : à deux pas de l'INSA, sandwich et autre plat fait maison.
- **Fournil blésois** : ouvert de 6h à 22h pour un sandwich à toute heure.
- **Patàpain** : chaîne de restauration rapide offrant des sandwiches, salades, viennoiseries.
- **Stratto** : sandwicherie/fast-food proposant aussi crêpes et salades.
- **Le Nazar** : restaurant turc proposant des kebabs.
- **Pokawa** : À 3 minutes à pied de l'INSA, cet établissement propose des poké bowls hawaïens.
- **Les Pizzélices** : pizzeria artisanale.
- **O'Cheesy** : populaire pour ses naans au fromage.

BOULANGERIES

- **Les Gourmandises d'Olivier** : boulangerie artisanale.
- **Boulangerie de l'Arrou** : pains traditionnels et spécialités orientales.
- **Boulangerie SIM'S** : produits frais.
- **Boulangerie Gaudin** : pain et viennoiseries.
- **Le Fournil de Lola** : pâtisseries maison.

CAFÉS ET BARS

- **Pât'Bol** : salon de thé.
- **O'Château** : thés artisanaux.
- **Douce Heure Salons Gourmands**
- **Le Roi Hérisson** : bar à jeux et boissons.
- **Pause en Loire** : guinguette.
- **Le Clipper** : bar festif.
- **Le Bartender** : bar intimiste.
- **Ben's Blues Bar** : ambiance blues et tapas.

IN BLOIS



RESTAURANTS

- **Chez Lucette**: traditional French cuisine.
- **Mamie Bigoude**: traditional French pancakes.
- **Osaka** : asian cuisine.
- **Le Quai**: French cuisine.

FASTER OPTIONS

- **Marlau**: close to INSA, sandwiches and other homemade meals.
- **Fournil Blésois**: Open from 6am to 10pm for a sandwich at any time.
- **Patàpain**: Fast food chain offering sandwiches, salads, and pastries.
- **Stratto**: Sandwich/fast food shop also offering crepes and salads.
- **Le Nazar**: Turkish restaurant offering kebabs.
- **Pokawa**: 3 minutes on foot from INSA, this restaurant offers Hawaiian poké bowls.
- **Les Pizzélices**: Artisanal pizzeria.
- **O'Cheesy**: Popular for its cheese-filled naans

BAKERIES

- **Les Gourmandises d'Olivier**: Award-winning artisanal bakery.
- **Boulangerie de l'Arrou**: traditional breads and oriental specialties.
- **Boulangerie SIM'S**: fresh products.
- **Boulangerie Gaudin**: bread and pastries.
- **Le Fournil de Lola**: homemade pastries.

COFFEES AND BARS

- **Pât'Bol**: tearoom.
- **O'Château**: artisan teas.
- **Douce Heure Salons Gourmands**
- **Le Roi Hérisson**: Game bar with local drinks.
- **Pause en Loire**: Riverside guinguette.
- **Le Clipper**: party bar.
- **Le Bartender**: intimate bar.
- **Ben's Blues Bar**: Blues & tapas atmosphere.

À BLOIS



OUTILS POUR SOCIABILISER

- **Applications** : Leepse, Meetup.
- **Groupes Facebook** : « Sortir sur Blois », « Etudiants de Blois ».
- **Points d'accueil et associations à Bourges** : « Bureau Information Jeunesse (BIJ) », « Mission Locale de Blois », « Unis-Cité Blois » : Missions de volontariat social et d'intégration, rencontres avec des jeunes locaux, « Association Caducée » : Evénements de cohésion, bien-être étudiant, activités culturelles, « Cop1 – Solidarités Etudiantes » : Lutte contre la précarité, distributions alimentaires et aide administrative aux étudiants y compris étrangers.
- **Associations étudiantes** : BDE, La Fabrique Connectée, Afro Asso, RESES, clubs etc.

RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES

- **Résidences Crous** : [Dr-Desfray](#), [Dr-Ducroux](#), [Flandres](#) et [Rocheron](#).
- **Beelodge Campus** : résidence étudiante privée proposant des studios meublés avec des services inclus (wifi, parking), à proximité de l'INSA.
- **Résidence Abbé Grégoire (Escale & Habitat)** : propose des logements de T1 à duplex avec kitchenette et services pour étudiants.

GÎTES/MAISONS D'HÔTES

- **Les Papillons** : gîte indépendant tourné vers une démarche écologique.
- **Chez Zaza** : tarif à la semaine.

HÔTELS

- **Formule 1 Blois Nord** : chambres basiques avec wifi et parking.
- **Première Classe Blois Nord** : chambres avec wifi et parking.
- **Le Pavillon** : proche du château, wifi.
- **Initial by Balladins Blois** : chambres avec wifi et parking.
- **Ibis Budget Blois Centre** : en plein centre de Blois, avec wifi.

IN BLOIS



TOOLS TO SOCIALIZE

- **Applications**: Leepse, Meetup
- **Facebook groups**: "Sortir sur Blois", "Etudiants de Blois"
- **Welcome centers and associations in Blois**: "Bureau Information Jeunesse (BIJ)", "Mission Locale de Blois", "Unis-Cité Blois": Social and integration volunteer missions, meetings with local youth, "Association Caducée": Cohesion events, student wellness, cultural activities, "Cop1 – Solidarités Étudiantes": Fighting student poverty, food distributions and administrative help, including for international students.
- **Student associations**: BDE, La Fabrique Connectée, Afro Asso, RESES, clubs, etc.

UNIVERSITY ACCOMMODATION

- **Crous Residences** : [Dr. Desfray](#), [Dr. Ducroux](#), [Flandres](#), and [Rocheron](#).
- **Beelodge Campus**: Private student residence offering furnished studios with included services (wifi, parking), near INSA.
- **Residence Abbé Grégoire (Escale & Habitat)**: Offers apartments from T1 to duplexes with kitchenettes and student services.

RENTALS/BED-AND-BREAKFASTS

- **Les Papillons**: Independent eco-friendly guesthouse.
- **Chez Zaza**: weekly rates.

HOTELS

- **Formule 1 Blois Nord**: Basic rooms with wifi and parking.
- **Première Classe Blois Nord**: Rooms with wifi and parking.
- **Le Pavillon**: Near the château, with wifi.
- **Initial by Balladins Blois**: Rooms with wifi and parking.
- **Ibis Budget Blois Centre**: In the city center, with wifi.

À BLOIS



LOCATIONS ET COLOCATIONS POUR ÉTUDIANTS

- **Appart'City Classic Blois** : studios et appartements en centre-ville, wifi inclus.
- <https://www.appartager.com>
- <https://www.roomlala.com>
- <https://www.cohebergement.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.studapart.com>

ACTIVITÉS SPORTIVES

- **Ag'eau** : bassin sportif de natation, bassin ludique, nordique, toboggan, balnéo, sauna, hammam, salle de fitness, cours d'aquabike et cross-training.
- **Blois Accueil** : gym douce et renforcement musculaire en salle, aquagym, randonnées.
- **Parc des Mées & Forêt de Blois** : itinéraires de marche, VTT.
- **Loire Vallée Padel** : club indoor de padel.
- **Hermitage Club / Squash & Bad Blois** : squash, badminton et futsal. Tarifs étudiants.
- **Péka Bloc** : salle d'escalade de bloc et parkour.

ACTIVITÉS FUN

- **BowlingWorld** : bowling, billard, arcade, réalité virtuelle, blind-test, karaoké, bar et snack.
- **Laser Game Evolution Blois** : laser game indoor avec 3 labyrinthes, blind-test vocal, bar et snack.
- **Daedalus Escape Game** : jeux d'évasion immersifs en intérieur et enquêtes urbaines.

ACTIVITÉS CULTURELLES

- **Château royal de Blois** : ancienne résidence des rois de France, architecture Renaissance, avec un spectacle son et lumière en soirée.
- **Maison de la Magie Robert-Houdin** : musée interactif dédié à la magie et à l'illusion.
- **Escalier Denis Papin** : grand escalier orné régulièrement de fresques artistiques.
- **Cathédrale Saint-Louis** : édifice gothique surplombant la ville, vitraux contemporains.
- **Musée d'histoire naturelle de Blois** : expositions sur la faune, la flore et la géologie locales.
- **Parc des Mées, Jardins de l'Évêché, Quais de Loire** : promenades, pique-nique.

IN BLOIS



RENTALS AND SHARED HOUSING FOR STUDENTS

- **Appart'City Classic Blois**: Studios and apartments downtown, wifi included.
- <https://www.appartager.com>
- <https://www.roomlala.com>
- <https://www.cohebergement.com>
- <https://www.pap.fr>
- <https://www.studapart.com>

SPORTS ACTIVITIES

- **Ag'eau**: swimming pool, fun and outdoor pools, water slide, spa, sauna, hammam, fitness room, aquabike, and cross-training classes.
- **Blois Accueil**: gentle gymnastics and strength training, aquagym, and weekly and monthly hikes.
- **Parc des Mées and Forest of Blois**: walking and mountain biking trails.
- **Loire Vallée Padel**: indoor padel club.
- **Hermitage Club / Squash & Bad Blois**: squash, badminton, and futsal courts. Offers student rates.
- **Péka Bloc**: Bouldering and parkour gym.

FUN ACTIVITIES

- **BowlingWorld**: bowling, billiards, arcade, VR, blind tests, karaoke, bar, and snacks.
- **Laser Game Evolution Blois**: indoor laser game with 3 mazes, blind test, bar, and snacks.
- **Daedalus Escape Game**: indoor escape rooms and urban investigations.

CULTURAL ACTIVITIES

- **Château Royal de Blois**: former royal residence, Renaissance architecture, sound and light show in the evening.
- **Maison de la Magie Robert-Houdin**: Interactive museum dedicated to magic and illusion.
- **Escalier Denis Papin**: monumental staircase regularly decorated with artistic frescoes.
- **Cathédrale Saint-Louis**: Gothic building overlooking the city with modern stained glass.
- **Musée d'histoire Naturelle de Blois**: Exhibits on local fauna, flora, and geology.
- **Parc des Mées, Jardins de l'Évêché, Quais de Loire**: Walks and picnics.

À BLOIS



À VISITER AUX ALENTOURS

- **Les incontournables châteaux de la Loire** : Chambord, Cheverny, Chaumont-sur-Loire, Beaugregard.
- **Réserve de Beaumarchais** : safari en petit train au milieu des cervidés, sangliers et autruches.
- **Maison des Vins de Cheverny/Cave Monmousseau** : dégustation de vins dans un cadre troglodytique.
- **Festival de Loire** : plus grand rassemblement de bateaux traditionnels d'Europe à Orléans au mois de septembre.
- **ZooParc de Beauval** : L'un des plus beaux zoos du monde.

IN BLOIS



WORTH VISITING NEARBY

- **The must-see châteaux of the Loire**: Chambord, Cheverny, Chaumont-sur-Loire, and Beaugregard.
- **Réserve de Beaumarchais**: Safari train among deer, wild boars, and ostriches.
- **Maison des Vins de Cheverny/Cave Monmousseau**: Wine tastings in troglodytic settings.
- **Festival de Loire**: Europe's largest traditional boat gathering in Orléans in September.
- **ZooParc de Beauval**: One of the most beautiful zoos in the world.

SERVICE DES RELATIONS INTERNATIONALES

www.insa-centrevalde Loire.fr



INSA Centre Val de Loire

Campus de BLOIS
3 rue de la Chocolaterie
CS 23410 - 41034 BLOIS CEDEX
Tél. +33 (0)2 54 55 84 00

INSA Centre Val de Loire

Campus de BOURGES
88 boulevard Lahitolle
Technopôle Lahitolle
CS 60013 - 18022 BOURGES CEDEX
Tél. +33 (0)2 48 48 40 00



**MINISTÈRE
DE L'ENSEIGNEMENT
SUPÉRIEUR
ET DE LA RECHERCHE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*