

Livret pratique des ÉTUDIANTS DE L'AESN

S'installer dans un nouveau pays est une aventure pleine de découvertes, mais aussi de défis. Ce guide a été conçu par l'Association des étudiants sénégalais du Nord pour accompagner les primo-arrivants dans leurs premiers pas et faciliter leur intégration.

DAL LEEN AK JÀMM

BIENVENUE
EN
FRANCE



SOYEZ LES BIENVENUES

PLAN DU GUIDE

- 1 Présentation de l' AESN
- 2 Les étapes Primordiales
- 3 les services Sociaux essentiels
- 4 les Bons plans à connaître

1

Présentation de l' AESN

Créée en 1986, l'**AESN** est une association à but non lucratif qui œuvre pour le bien-être, l'encadrement et l'accompagnement des étudiants sénégalais dans le Nord de la France.

Scan me



Nos Objectifs

- ✓ Accueillir et orienter les nouveaux étudiants sénégalais ;
- ✓ Créer un cadre d'entraide académique et sociale ;
- ✓ Organiser des activités culturelles, sportives et festives ;
- ✓ Représenter les étudiants auprès des institutions locales ;
- ✓ Favoriser l'esprit de communauté et de solidarité ;
- ✓ Faciliter l'intégration académique, sociale et professionnelle.



Réalisé par la commission pédagogique de l'AESN 2025/2026



Email: aesnille@gmail.com



Téléphone: +33 7 53 96 57 35

2

2

Les étapes Primordiales

ÉTAPE 1: Finaliser Son Admission

Finaliser votre inscription auprès de votre établissement d'accueil. Contactez la scolarité pour vérifier les documents requis, les dates de rentrée, et les modalités d'inscription. Certaines universités proposent une inscription en ligne, pensez à vérifier cette option. Pensez à vérifier si votre établissements pratique la politique d'exonération ou non et le montant de cette dernière. N'oubliez pas de payer la CVEC.



ASTUCE

Les démarches peuvent vite s'accumuler à la rentrée. Essayez d'aller tôt le matin à la scolarité, ou profitez des guichets uniques proposés par certaines universités pour gagner du temps.

ÉTAPE 2: Préparer son budget

Établissez un budget mensuel pour anticiper vos dépenses. Le logement peut coûter entre 300 et 600 € par mois. Ajoutez les frais d'alimentation (environ 200 €), de transport (27 € pour un abonnement mensuel), et autres dépenses comme Internet, loisirs, etc. N'oubliez pas la CVEC (103 €) à régler avant l'inscription.

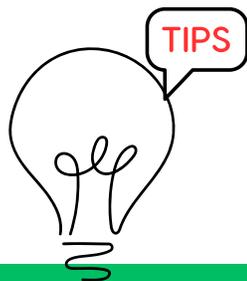


ASTUCE

- Cherchez les bons plans étudiants : réductions transport, abonnements culturels, offres repas au CROUS.
- Prévoyez toujours une petite marge pour les imprévus.

ÉTAPE 3: Trouver un logement

Recherchez un logement via le **CROUS Lille Nord-Pas-de-Calais**, **Lokaviz**, **LeBonCoin** ou **Studapart**, **SeLogger**, **Bien'Ici**, etc. Si vous n'avez pas de garant, utilisez le service **Visale**. Une fois le logement trouvé, faites une demande d'aide au logement auprès de la CAF.



LIENS UTILES:

Mes services étudiants : <https://messervices.etudiant.gouv.fr/>
Visale : <https://www.visale.fr>
CAF : <https://www.caf.fr/>
Leboncoin : <https://www.leboncoin.fr/>
SeLogger : <https://www.seloger.com/>
Studapart : <https://www.studapart.com/fr?>



Adresse: J45Q WX Maison des Etudiants 59650 Villeneuve-d'Ascq



Email: aesnille@gmail.com



Téléphone: +33 7 53 96 57 35



Les étapes Primordiales

SUITE



ÉTAPE 4: Validation du visa

Vous devez obtenir un visa long séjour étudiant (VLS-TS). À votre arrivée en France, validez votre visa en ligne sur le site officiel de l'administration française. Le prix du Timbre pour la validation de votre visa VLS s'élève à 50€. L'achat du timbre peut se faire en ligne ou dans un bureau de TABAC5Vous pouvez en trouver un dans votre quartier via google Maps).



LIENS UTILES

Validation visa: <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>
Achat Timbre en ligne: <https://timbres.impots.gouv.fr/>



ÉTAPE 5: Ouvrir un compte en banque

Pour gérer vos dépenses en France, il est indispensable d'ouvrir un compte bancaire. Prenez rendez-vous avec un conseiller afin de constituer votre dossier. Les documents généralement demandés sont : Une pièce d'identité (passeport avec visa), un justificatif de domicile à votre nom (contrat de location, attestation d'hébergement, quittance de loyer, facture d'électricité, etc.), une carte d'étudiant.



ASTUCES

Certaines banques proposent des offres spéciales pour les étudiants étrangers (frais réduits, carte bancaire gratuite la première année). N'hésitez pas à comparer avant de vous engager.



ÉTAPE 6: Assurance maladie

En tant qu'étudiant sénégalais (hors Union européenne), vous devez obligatoirement vous affilier à la Sécurité sociale française. Cette démarche se fait gratuitement en ligne sur le site : www.etudiant-etranger.ameli.fr. Lors de votre inscription, vous devrez télécharger les documents suivants : votre passeport, votre visa, votre certificat de scolarité en France, votre RIB (relevé d'identité bancaire) d'un compte ouvert en France.



ASTUCES

- Effectuez cette démarche dès votre arrivée, car l'obtention de votre numéro de Sécurité sociale peut prendre plusieurs semaines
- **CPAM** (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)



Adresse: J45Q WX Maison des Etudiants 59650 Villeneuve-d'Ascq



Email: aesnille@gmail.com



Téléphone: +33 7 53 96 57 35



Les étapes Primordiales

SUITE



ÉTAPE 7: Complémentaire santé ou mutuelle

Elle n'est pas obligatoire mais étant donné que l'assurance maladie peut ne pas couvrir tous les frais médicaux, votre mutuelle vous couvrira l'autre partie des frais. Il existe plusieurs mutuelles pour étudiant mais aussi vous pouvez être rattaché au mutuelle de votre entreprise si vous trouvez un job étudiant par exemple. Mutuelles étudiantes : www.smerra.fr et www.lmde.fr.



ASTUCES

Évaluez vos besoins (lunettes, soins dentaires, etc.) avant de choisir une mutuelle. Cela vous évitera de payer une couverture inutilement trop chère.



ÉTAPE 5: Ouvrir un compte en banque

Pour gérer vos dépenses en France, il est indispensable d'ouvrir un compte bancaire. Prenez rendez-vous avec un conseiller afin de constituer votre dossier. Les documents généralement demandés sont : Une pièce d'identité (passeport avec visa), un justificatif de domicile à votre nom (contrat de location, attestation d'hébergement, quittance de loyer, facture d'électricité, etc.), une carte d'étudiant.



ASTUCES

Certaines banques proposent des offres spéciales pour les étudiants étrangers (frais réduits, carte bancaire gratuite la première année). N'hésitez pas à comparer avant de vous engager.



ÉTAPE 6: Faire son abonnement de transport

Pour se déplacer facilement dans la région, il est important de connaître les différents réseaux de transports locaux. Utilisez les transports locaux : Ilévia à Lille, Transvilles à Valenciennes, TADAO à Lens et Béthune, Artis à Arras, Réseau DK'Bus à Dunkerque (100% gratuit), Réseau Imag'in à Calais et le réseau évéole à Douai.



ASTUCES

Téléchargez les applis des réseaux de transport pour suivre les horaires en temps réel.



Adresse: J45Q WX Maison des Etudiants 59650 Villeneuve-d'Ascq



Email: aesnille@gmail.com



Téléphone: +33 7 53 96 57 35

les services Sociaux essentiels

• Service Universitaire de Santé Étudiante (SSE / SSU) :

- Consultations médicales et psychologiques, suivi gynécologique, vaccinations.
- Présent dans toutes les grandes villes universitaires : Lille, Valenciennes, Dunkerque, Calais, Lens, Arras, Douai.
- Contacts : voir les campus ou sites des universités locales.

• Centres hospitaliers et urgences locale (CHU) :

Lille : CHU de Lille: (1 Avenue Oscar Lambret, 59037 Lille) ;

Valenciennes : CH Valenciennes: (1 Rue du Dr Joseph Prouvé, 59300 Valenciennes) ;

Dunkerque : CH Dunkerque: (1 Boulevard Clémenceau, 59140 Dunkerque) ;

Arras : Centre Hospitalier d'Arras: (3 Boulevard Georges Besnier, 62022 Arras Cedex) ;

Lens : Centre Hospitalier de Lens (Ernest Schaffner): (99 Route de la Bassée, 62307 Lens Cedex) ;

Béthune: Centre Hospitalier de Béthune-Beuvry: (27 Rue Delbecque, 62408 Béthune) ;

Calais: Centre Hospitalier Dr Jean-Eric Techer: (1601 Boulevard des Justes, 62107 Calais Cedex) ;

Douai: Centre Hospitalier de Douai: (Route de Cambrai, 59507 Douai Cedex).



• Aides financières et logement

• Etat du Sénégal avec SGEE :

Bourses attribuées aux étudiants sénégalais inscrits dans une Institution d'Enseignement Supérieure à l'étranger.

Site : <https://www.sgee-sn.org/>

• CROUS Lille Nord-Pas-de-Calais :

Bourses sur critères sociaux, aides spécifiques, logement étudiant, restauration universitaire...

Site : <https://www.crous-lille.fr>



• Alimentation et services essentiels

• Restaurants universitaires (RU) :

- Repas subventionnés par le CROUS.
- Disponibles sur tous les campus : Lille, Valenciennes, Lens/Béthune, Arras, Dunkerque, Calais, Douai.

• Épiceries sociales étudiantes :

- Certaines associations universitaires et villes proposent des distributions alimentaires ou aides ponctuelles.



• La CAF (Caisse d'Allocations Familiales)

La CAF est une institution publique française qui verse des aides financières aux personnes selon leur situation familiale, professionnelle, et leur logement. Elle fait partie de la branche « Famille » de la sécurité sociale.

Aide au logement (APL, ALS, ou autres selon votre type de logement) : souvent la plus utile pour réduire votre loyer.

Études / aides liées à la jeunesse : la CAF propose des informations et démarches pour les étudiants.



Rendez-vous au site : <https://caf.fr/>

les services Sociaux essentiels

• Santé mentale et accompagnement psychologique

BAPU (Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire) : gratuits pour les étudiants, consultations psy individuelles ou en groupe.
SSE/SSU : proposent souvent des permanences psy.

Numéros utiles :

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (24h/24, gratuit)

Nightline Lille : service d'écoute étudiant par des étudiants.



• Assistantes sociales et accompagnement juridique

Assistantes sociales universitaires : elles aident pour les dossiers CAF, bourses, dettes de loyer, urgences financières.

Permanences juridiques gratuites : souvent proposées par les universités ou mairies pour les litiges de logement ou travail.



• Services solidaires et alimentaires

Épiceries solidaires étudiantes (par ex. **AGORAé Lille**) : panier alimentaire à 10 % du prix du marché.

Restos du Cœur Étudiants, **Secours Populaire**, **Banques alimentaires** : distributions régulières.

Applications anti-gaspillage : TooGoodToGo, Phenix (paniers repas à prix réduit).

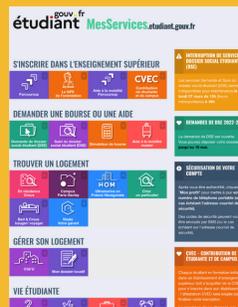


• Ressources numériques et accès aux études

Eduroam : wifi gratuit sur tous les campus avec les identifiants universitaires.

Prêt de matériel : certaines BU prêtent ordinateurs ou calculatrices.

Plateformes : ENT, Moodle, messervices.etudiant.gouv.fr (dossier social étudiant, logement, bourses).



les services Sociaux essentiels

• Insertion professionnelle

Jobaviz (CROUS) : plateforme officielle pour jobs étudiants.

Pôle emploi / Missions locales : parfois jobs adaptés aux étudiants.

Agences d'intérim : contrats courts (restauration, logistique).

Conseil : préparez un CV au format français (sobre, 1 page).



• Encadrés pratiques / checklists

À faire dès l'arrivée : valider visa, ouvrir compte bancaire, demander la CAF, trouver le SSU, chercher mutuelle.

Documents toujours à garder : passeport + visa, bail, certificat de scolarité, RIB, numéro de sécu, CVEC.

Applications utiles : Google Maps, SNCF Connect, Ilévia, TooGoodToGo, Leboncoin, Doctolib, Studapart.



4

Les bons plans à connaître

Que tu sois à Lille, Arras, Dunkerque, Douai ou Béthune, voici des astuces pour économiser et profiter à fond de ta vie étudiante !

1. CULTURE À PETIT PRIX



- **Musées gratuits :**

Lille : Beaux-Arts, Histoire Naturelle, Hospice Comtesse gratuits le 1er dimanche du mois (et chaque dimanche pour habitants Lille/Hellemmes/Lomme).

Lens : Galerie du Temps du Louvre-Lens : accès gratuit permanent.

Roubaix : La Piscine : gratuit tous les vendredis soir (18h-20h).



- **Concerts et spectacles :**

Abonnements étudiants : Aéronef (10€ = concerts gratuits + réducs), Grand Mix Tourcoing (1€).

Opéra de Lille : Pass Jeune 18-28 ans : places à -50% ou 10€.

Théâtre du Nord : billet étudiant 9€, tarif solidaire à 1€ (dernière minute).

- **Événements gratuits :**

Carnaval de Dunkerque (janvier-avril), parades Lille 3000, festivals de rue l'été.

2. BIEN MANGER SANS SE RUINER

- **Épiceries solidaires :**

- Arras : épicerie itinérante « Demain » devant la Maison de l'Étudiant (lundi & vendredi).

- Béthune : Pacte 62 (jeudi après-midi).



Marché de wazemmes:

Pl. Nouvelle Aventure, 59000 Lille

- **Marchés pas chers :** Wazemmes (Lille), Arras (Place des Héros). Astuce : acheter en fin de marché : prix cassés.
- **Applis anti-gaspi :** TooGoodToGo, Phenix → paniers repas à prix réduit.
- **Cantines associatives :** « Assiette Solidaire » (Lille Wazemmes) : menu complet à 6€.

L'ASSIETTE SOLIDAIRE
C'est la rentrée !



Banque Alimentaire
du Nord

Les bons plans à connaître

3. LOISIRS & RÉDUCTIONS

- **Sport :**

Certaines salles de sport avec réduc étudiants, tarifs jeunes pour cours municipaux (danse, natation, taekwondo, etc.).

- **Loisirs :** Bowling (~3€/partie étudiant), patinoire de Lille (4€ la séance à midi).
- **Coiffeurs & bien-être :** souvent -10% pour étudiants : demandez toujours !
- **Cinéma :** places à 5-7€ avec carte étudiant (UGC, Kinopolis).

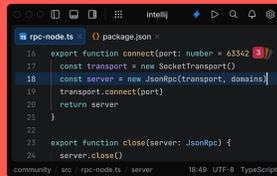


TARIF BOWLING		
TARIFS HORS VACANCES SCOLAIRES		
Location de chaussures incluse		
DE L'OUVERTURE À 13H	DE 13H À 18H	APRÈS 18 H
du Lundi au Jeudi : 2,99€*	du Lundi au Jeudi : 4,95€	du Lundi au Jeudi : 8,30€
Vendredi : 2,99€*	> 9,60€ pour 2 parties	> 14,80€ pour 2 parties
Samedi et veille de fête : 2,99€*	Vendredi : 5,30€	Vendredi : 9,15€
Dimanche et jour férié : 2,99€*	> 10,60€ pour 2 parties	> 16,60€ pour 2 parties
	Samedi et veille de fête : 7,90€	Samedi et veille de fête : 9,15€
	> 13,90€ pour 2 parties	> 16,60€ pour 2 parties
	Dimanche et jour férié : 8,40€	Dimanche et jour férié : 8,30€
	> 14,90€ pour 2 parties	> 14,80€ pour 2 parties

4. BONS PLANS NUMÉRIQUES

- **Logiciels gratuits :**

- **Microsoft 365 Éducation** (Word, Excel, PowerPoint) : offert avec ton mail étudiant.
- **Packs étudiants :** GitHub, JetBrains, Autodesk...



- **Streaming étudiant :** Spotify/Apple Music (4,99€/mois), Amazon Prime (50% réduc), Pass Culture (crédit pour concerts, ciné, livres).



5. SHOPPING MALIN

- **Friperies & seconde main :** Oxfam (Lille), Ding Fring (Lille & Arras), Emmaüs, Kilo Shop.
- **Applications :** Vinted, Leboncoin, Marketplace Facebook (groupes « À donner » = gratuit).



Good Luck!



MES NOTES

A large rectangular area with horizontal dashed lines for writing notes.



AESN

Association des
Etudiants
Sénégalais
Du Nord

1986

UNIS POUR L'EXCELLENCE ET L'ENTRAIDE



BON COURAGE



Pour plus d'information, Contactez:
Le président de la commission pédagogique: El Hadji Abdou KEBE - 07 77 33 74 77
L'adjointe à la commission pédagogique : Awa Cheikh Mbaye - 07 58 99 07 52

Création graphique: Aftabou Kebe

NOS PARTENAIRES

