# Un petit guide de Grenoble

- Pour des étudiants étrangers -



# **Sommaire**

I.	La Preparation	4
1.	Le Français	4
2.	<u>L'Organisation</u>	4
II.	Bienvenue à Grenoble	5
1.	<u>La Ville</u>	5
2.	Le Transport	6
a)	TAG	6
b)	Vélos	7
c)	Métro vélo	8
d)	Carte 12-25 – SNCF	8
e)	Taxi	8
f)	Voiture	8
III.	. <u>Logement</u>	9
1.	Camping	9
2.	Couchsurfing	9
3.	Auberge de Jeunesse	10
4.	Colocation	10
5.	<u>Résidence</u>	11
IV	. Les Coûts	13
1.	CAF	13
2	Les Banques	13

V.	<u>L'Université</u>	15
1. <u>E</u> \	<u>VE</u>	15
2. <u>In</u>	<u>ntEgGre</u>	16
3. <u>C</u>	entre de la Santé	16
4. <u>Le</u>	e Sport	16
5. <u>Le</u>	es Restaurants Universitaires (RU)	18
VI.	Les Bars et cinémas	19
VII.	Faire des courses	19
VIII.	Les Excursions et Vacances	20
IX.	Au revoir Grenoble	21

# I. <u>La Préparation</u>

#### 1. Le Français

Le français est une belle langue, mais difficile. Selon un cliché courant les Français sont dits de ne pas être gentil envers les étrangers qui ne parlent pas le français couramment. - Mais heureusement ce n'est pas vrai. La plupart des Français est ravi et très serviable quand un étranger essaye de parler en français. Ainsi il est important que vous sachiez parler un peu de français avant votre arrivée en France.

Donc il serait une bonne idée d'acheter un dictionnaire et une grammaire dans votre langue maternelle. Sur l'Internet, vous trouvez des sites avec les exercices de grammaire et des dictionnaires:

#### <u>Grammaires</u> <u>Dictionnaires</u>

http://grammaire.reverso.net/ http://www.franzoesisch-lehrbuch.de/

http://fr.tsedryk.ca/

http://www.wordreference.com/ http://babelfish.altavista.com/ http://www.leo.org/

#### 2. L'Organisation

Bien que la France soit le pays du laissez-faire et du savoir-vivre il semble qu'on puisse recommander d'organiser certaines affaires avant y arriver :

- L'administration universitaire aura besoin d'une douzaine des photos de passeport. Donc prenez-vous des photos en avance!
- Au moins trois photocopies du passeport pour le bailleur, la CAF et la banque.
- Déclaration de caution solitaire des parents pour le bailleur (si possible en français, sinon en anglais)
- Carte d'assurance internationale à demander à votre caisse d'assurance maladie
- Une attestation d'assurance tiers (en français)
- Une carte de la France si vous venez en voiture
- Une photocopie de votre acte de naissance

# II. <u>Bienvenue à Grenoble</u>

#### 3. La Ville

#### En particuliers

Grenoble est la capitale du département de l'Isère (département 38) dans la région Rhône-Alpes. Elle est située dans une vallée entre les massifs du Vercors (au sud-ouest), de la Chartreuse (au Nord) et la chaîne de

Belledonne http://fr.wikipedia.org/wiki/Belledonne(à l'Est) au confluent des rivières l'Isère et le Drac. À cause de sa situation géographique, Grenoble est considéré comme la capitale des Alpes.

L'agglomération de Grenoble compte environ 400.000 habitants parmi lesquels 60.000 sont des étudiants à trois universités et plusieurs grandes écoles.

En raison à être située dans une cuvette 200 m au-dessus du niveau de la mer, le climat est méditerranéen en été et relativement doux en hiver. Il ne neige presque jamais dans la ville. En plus Grenoble a des problèmes de la pollution atmosphérique.

Mais néanmoins elle est un point de départ excellent pour faire des excursions dans la montagne et les villes environnantes.

#### Les curiosités et parcs

Pour découvrir les curiosités de Grenoble, il y a des petits conseils. Il est bien possible de visiter la plupart les monuments dans un grand tour.

En commençant par la place Victor Hugo on va en centre ville et on traverse la place Grenette avec la grande fontaine où on peut acheter du glace. Il suit le jardin de ville où le téléphérique (« Les Bulles ») part pour la Bastille qui est une forteresse à 475 mètres d'altitude dominant la ville de Grenoble. De la haute, on descend par un sentier de promenade. On passe l'ancien couvent des Visitandines de Sainte-Marie-d'en-Haut, l'actuel Musée Dauphinois avec son cloître et sa roseraie. Arrivé au bord de l'Isère on traverse le pont Saint Laurent et explore la place Saint-André et les curiosités à proximité immédiate comme le Palais Delphinal qui est l'ancien palais de justice, la statue du chevalier Bayard et la collégiale Saint-André et l'ancienne chapelle de Sainte-Marie-d'en-Bas qui est aujourd'hui transformée en théâtre. En plus pas très loin il se trouve la place aux Herbes et les Halles qui invitent pour acheter des légumes et les spécialités

françaises. D'ici on va à la place pittoresque de Notre Dame avec la vielle cathédrale Notre Dame et le flair méditerranéen. Après une pause dans un des nombreux cafés, on va à la place de Verdun entouré par des bâtiments du style baroque. Pour des amis de l'architecture et du sport, il est conseillé de marcher au Stade des Alpes et les autres peuvent se reposer dans le Parc Paul Mistral.

Mais en outre il est toujours bien de flâner le centre ville avec ces petits cafés et magasins ou les plusieurs parcs grenoblois.

Pour de plus amples informations, nous vous proposons de visiter l'office du tourisme et la maison de la montagne.

http://www.grenoble-isere-tourisme.com

http://www.grenoble-montagne.com/

http://www.grenoble.fr/jsp/site/Portal.jsp

http://www.bastille-grenoble.com

#### 4. Le Transport

Comme Grenoble n'est pas une très grande ville, il est possible de traverser la ville de Saint-Martin d'Hères à La Fontaine à pied, cela prend 90 minutes. Mais il y a aussi beaucoup de possibilités de transport, si vous êtes un peu mal à pied :

#### a) TAG

« TAG » (Transports de l'Agglomération Grenobloise) est le service du trafic suburbain de Grenoble.

Avant tout pour les étudiants qui suivent ses cours au Campus le semitag est presque indispensable. L'accès au Campus ou au centre ville est assuré par 4 lignes de tram et des plusieurs lignes d'autobus.

La ligne A circule entre Denis Papin au sud et La Poya dans le nord-ouest.

La ligne B connecte le Nord (cité international) avec le Campus dans l'est (Plaine des Sports), lors de la ligne C circule entre l'Ouest (Le Prisme) est le Campus (Condillac-Universités). La ligne D est la plus nouvelle et la plus courte. Elle connecte Saint-Martin d'Hères (Étienne Grappe) avec le Campus (Les Taillées-Universités).

Les coûts pour le trafic suburbain ne sont pas inclus dans la carte d'étudiant (comme, par exemple, en Allemagne). Pour les étudiants qui veulent beaucoup utiliser les trams il est recommandable à acheter un « Abonnement Annuel Fac 12» qui coûte 190,40 € (15,87 € par mois, pour 10 mois 19,40 €). Pour lesquelles qui restent moins que 10 mois un « Abonnement Mensuel Campus » est la meilleure solution (23,80 € par mois). Si vous n'utilisez pas le tram chaque jour, vous pouvez acheter « La carte 30 voyages » pour 29,40€ ou « La carte 1 voyage » pour 1,30 €.

Les deux dernières cartes, vous pouvez acheter aux distributeurs de chaque arrêt du tram. Les abonnements, on peut acheter à l'arrêt du tram bibliothèques universitaires (chez le Tabac) ou <a href="http://www.semitag.com/index.php?id=47">http://www.semitag.com/index.php?id=47</a> pour des autres Agences TAG.

Le plan et les horaires sont sur le site Internet suivant :

http://www.semitag.com/index.php?id=208

http://www.semitag.com/

#### b) Vélos

Du fait que Grenoble est une ville plate et plaine on peut bien aller en vélo. Il ne faut pas être extrêmement sportif pour se déplacer en ville.

Pour ceux qui n'ont pas apporté un vélo de chez eux, il y a des possibilités pour acheter des vélos.

Dans la Rue Léon Sestier est un garage de vélo où ils réparent et vendent des vélos. Un vélo coûte 45€ avec un mois de la garantie.

Au Boulevard de l'Esplanade il y a un marché aux pucess chaque samedi matin où ils offrent aussi des vélos.

Dans cette brochure : <a href="http://grenoble.fr/download/grenoble\_guide\_velo.pdf">http://grenoble.fr/download/grenoble\_guide\_velo.pdf</a>
Il se trouve les adresses de tous les magasins où on peut acheter des vélos ou les laisser réparer.

L'association "un petit vélo dans la tête" est parfait pour les bricoleurs entre vous. http://www.ptitvelo.net/

#### c) Métro vélo

Si vous n'avez pas envie à acheter un vélo, vous pouvez le louer.

Ça coûte pour les étudiants 85€ pour une année, 65€ pour 6 mois, 35€ pour 3 mois, 15€ mensuel et 3, 50€ pour la journée. Mais faites attention les vélos sont rapidement épuisé quand il faut beau.

http://www.metrovelo.fr/index.htm

#### d) Carte 12-25 - SNCF

Si vous voulez découvrir la France en train, achetez « La Carte 12-25 » pour le prix de 49€ serait une bonne idée. Elle est valable 1 an et permet de voyager avec 50% de réduction dans tous les trains, mais quelques fois il y a seulement un certain nombre des places. Pour ces trains, une réservation est obligatoire.

http://www.voyages-sncf.com/leisure/fr/launch/home/

http://www.12-25-sncf.com/accueil/

#### e) Taxi

La situation des taxis à Grenoble est différente comme dans les villes plus grandes ou « normales ». Quand vous êtes à une fête le week-end et voulez appeler un taxi à 3 heures du matin il n'y a plus. Ce n'est pas à cause de tous des étudiants qui ont besoin d'un taxi mais parce qu'il n'y a pas des taxis du tout à appeler. La station de taxi est fermée. Vous devez réserver un taxi en avance. Par exemple sur une des sites Internet suivant :

http://www.taxi-grenoble.fr/

http://www.taxis-grenoblois.fr/index.php

http://www.taxigre.com/

#### f) Voiture

Le trafic à Grenoble est une circulation en accordéon. Il faut avoir des nerfs pour endurer le changement des signaux lumineux. Donc il est mieux de laisser la voiture dehors le centre ville ou même à la maison.

Il est un bon conseil de ne pas amener une voiture très belle ou grande si vous l'aimez. Elle serait cassée et griffée rapidement. Mais on ne commente pas la manière de conduire en France.

En plus nous voulons ajouter qu'il est cher de garer en centre ville.

Cependant une voiture est vraiment pratique pour des excursions de ski, de randonnée et dans la nature. Pourtant il ne faut pas oublier que les autoroutes en France sont payantes.

# III. Logement

Il n'est pas facile à trouver un bon appartement à Grenoble. Les appartements sont relativement chers, mais on peut trouver aussi tous les niveaux de condition des appartements. Pour 300€ on trouve non seulement des chambres en centre ville très belles et nouvelles dans une collocation, mais aussi pour le même prix des chambres petites, sales et dans des mauvais quartiers. Si vous aviez, vous trouveriez un appartement très rapidement, sinon ça prend un peu plus de temps. Pour faciliter votre recherche nous avons compilé quelques informations. Mais d'abord des idées où vous pouvez rester pendant votre recherche.

#### 1. Camping

À Grenoble, il n'y a pas de camping, mais pas très loin à Saint Martin d'Uriage (20 minutes en voitures, ce n'est pas accessible sans voiture) il se trouve un très joli camping bon marché.

#### L'adresse :

Camping LE LUISET 38410 St Martin d'Uriage

Tel: 0033 (0) 4 76 89 77 98

#### 2. Couchsurfing

Si vous venez sans voiture le « Couchsurfing » est une bonne possibilité à rester en ville.

- « Couchsurfing » est un service libre. Les habitants d'une ville qui participent au
- « Couchsurfing » offrent aux étrangers une couchette gratuite. Si vous êtes bien élevés, il est gentil à apporter un petit cadeau (par exemple une bouteille de vin, ...). Il est aussi bien pour faire la connaissance avec les Français, mais votre séjour sur la « couch » ne peut pas durer beaucoup de jours.

Vous pouvez vous inscrire sur le site Internet <a href="http://www.couchsurfing.com/">http://www.couchsurfing.com/</a>.

#### 3. Auberge de Jeunesse

L'auberge de Jeunesse est dans le sud de Grenoble (Echirolles) environ 5 kilomètres du centre ville. Elle est très moderne et l'arrêt du tram A « La Rampe » est à 500 m. Ça prend 25 minutes d'aller en centre ville en tram.

Sans carte d'adhésion internationale des Auberges de Jeunesse, une nuit coûte 17,20, le petit-déjeuner et draps inclus.

#### L'adresse:

Auberge de Jeunesse 10, avenue du Grésivaudan 38130 Echirolles

Tel: 0033 (0) 4 76 09 33 52

grenoble@fuaj.org

http://www.fuaj.org/aj/grenoble/

#### 4. Colocation

Vivre dans une colocation est une bonne chance à faire connaissance avec des Français et des autres jeunes et aussi il facilite l'apprentissage de la langue.

À Grenoble, il y a des quartiers bons et moins bons... C'est pourquoi il faut faire attention !

La vie nocturne en Grenoble est vraiment limitée au centre. Donc si vous n'êtes pas à Grenoble seulement pour étudier un appartement près du centre serait de l'avantage.

Le centre ville est ne seulement l'endroit le plus vif, mais aussi le plus joli. À cause de ça les chambres en centre ville sont les plus cher est les plus recherchés.

Le centre est à peu près encadré par l'Isère au Nord, par le Boulevard Jean Pain et le Parc Paul Mistral au Sud, le Boulevard Gambetta dans l'Ouest et le Boulevard du Maréchal Leclerc dans l'Est.

Le centre ville est top, mais près de centre ville, les quartiers St. Bruno, Europole et Notre Dame ne sont pas recommandables pour les filles qui reviennent toutes seul le soir. Aussi les quartiers dans le Sud de Grenoble, comme Echirolles, Villeneuve, Mistral sont en peu dangereux et donc ne sont pas en question comme domicile. Les mieux quartiers sauf que le centre sont l'Île Verte et St.

Laurent. Bien que Saint Martin-d'Hères soit juste à côte de Grenoble, il est assez loin pour aller en ville à pied (particulièrement en hiver).

À cause du grand nombre d'étudiants, les bailleurs et propriétaires à Grenoble n'ont pas des scrupules de louer aussi des chambres délabrés pour un prix haut. Très souvent on trouve des loyers qui possèdent un appartement de trois ou quatre chambres quelles ils louent isolément. Qui cherche un « vrai » collocation faudrait s'adapter de consacrer un peu de temps (et des nerfs) pour la recherche. Sur les sites Internet comme : <a href="http://www.recherche-colocation.com/">http://www.appartager.com/</a>

#### 5. Résidence

Si vous êtes trop paresseux pour chercher une colocation, la plus facile et moins chère possibilité de logement est d'habiter dans une résidence universitaire. Mais y aussi il faut noter quelques particularités. L'avantage de se loger dans une résidence est certainement d'avoir une chambre meublée pour un prix bas et quelques résidences sont sur le Campus. Il habite aussi seulement des étudiants, ça peut être bien pour faire la connaissance avec des jeunes.

En contraire, la plupart des résidences sont très anonymes, si vous n'êtes pas très ouverts ou si vous n'avez pas beaucoup de chance.

En plus les espaces communs (comme les cuisines, les couloirs, les toilettes et les douches) sont souvent pas propres et pas confortables.

Cette année il y avait aussi des cambriolages pendant des vacances et des actes de violence (aussi des viols des filles).

Mais par exemple au Rabot la vie n'est pas très confortable (concernant l'intérieur) et il est aussi très loin de l'université en bas de la Bastille, mais il ressemble beaucoup un camp des vacances. En raison de sa position exponé les étudiants cherchent plus la proximité et le contact avec des autres étudiants.

Pour s'informer nous proposons les sites Internet suivants de CROUS (Le Centre régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) :

http://www.crous-grenoble.fr/

#### Résidence Berlioz

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/BERLIOZ.pdf

#### Résidence Ouest

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/OUEST.pdf

#### Résidence Condillac

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/CONDILLAC.pdf

#### Résidence Rabot

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/RABOT.pdf

#### Résidence Arsonval

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/ARSONVAL.pdf

#### Résidence Fauré

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/FAURE.pdf

#### Résidence Les Nocturnes de Fauré

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/NOCTURNES.pdf

#### Résidence Olympique

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/ROU.pdf

#### Résidence Tronche

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/TRONCHE.pdf

#### Résidence Les Tailles

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/TAILLEES.pdf

#### Le Home des étudiants

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/LE\_HOME.pdf

#### Résidence Beethoven

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/BEETHOVEN.pdf

#### Résidence Carmagnole Liberté

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/CARMAGNOLE.pdf

#### Résidence de la Halle Brun

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/Halle\_Brun.pdf

#### Résidence des Alpilles

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/ALPILLES.pdf

#### Résidence Hermite

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/HERMITE.pdf

#### Résidence Le Chamandier

http://www.crous-grenoble.fr/fckeditor/UserFiles/File/logement/CHAMANDIER.pdf

#### **Plusieurs informations**

#### http://www.anil.org/droit\_location.htm

# IV. Les Coûts

#### 1. <u>CAF</u>

Les Caisses d'Allocations Familiales (CAF) n'aident pas seulement les familles mais aussi les « pauvres » étudiants étrangers. « La » CAF est vraiment une institution super et très secourable. En France, chaque étudiant a le droit de demander pour « l'aide au logement étudiant ». Dépendant sur votre habitation (taille, prix) « la » CAF accordera vous une certaine somme d'argent.

Mais pour recevoir cet argent il faut remplir des conditions administratives de la CAF. Si vous habitez dans une résidence la procédure est très facile.

L'administration de votre résidence donnera vous tous les documentes nécessaires pour demander la CAF. Vous devez seulement les remplir et votre résidence règlera le reste.

Si vous habitez dans une colocation la demande est un peu plus difficile.

Premièrement vous cherchez les documents au CAF ou vous les téléchargez sur l'Internet.

Les documents dont vous sera avoir besoin sont :

- La demande d'aide de logement
- Une attestation des loyers à remplir par votre bailleur
- Une photocopie de votre pièce d'identité
- Un RIB (Relevé d'Identité Bancaire ; coordonnées bancaires de votre compte française)
- En plus une photocopie de votre acte de naissance.

Il est recommandable de faire au moins une photocopie de ces documents parce que la CAF perd les documents de temps en temps.

#### L'adresse:

Caisse d'Allocations Familiales de Grenoble

3 rue des Alliés

38051 Grenoble Cedex 9

Aussi sur Campus au bâtiment EVE (cf. ci-dessous)

https://www.caf.fr/wps/portal/

#### 2. Les Banques

En France, il existe plusieurs banques. En fait, c'est une grande jungle des banques, d'administration, des coûts et des banquiers incompétents (mais nous avons entendu qu'il y ait aussi des banquiers compétents).

La solution plus facile est de prendre le tram jusque l'arrêt du tram

« bibliothèques universitaires » et de chercher un des agences pour les étudiants, et seulement pour les étudiants, (Société Générale, BNP Paribas, La banque populaire des Alpes ou La Banque Postal). Vous ne pouvez pas ouvrir un compte à une agence ailleurs. Mais au début de nouveau semestre il y a du monde et des banquiers sont stressés. C'est pourquoi ils n'ont pas beaucoup de patience avec des étudiants étrangers et ils oublient aussi d'envoyer quelquefois des courriers nécessaires (comme un chéquier, le code pour « online banking », …). Si vous réussissez de faire un compte à la banque avec toutes des informations majeurs avant un mois est passé, vous êtes des héros. Mais vous n'inquiétez pas, ça va aller. En centre ville, vous trouviez aussi des banquiers (comme Crédit Lyonnais), qui sont très gentils et semblent moins antipathiques. Le compte est normalement gratuit, mais il y a des exceptions (Société Générale), il faut faire attention. Pour être bien préparé, vous devez apporter une photocopie de votre passeport et votre bail.

Pourquoi ouvrir un compte français? Pour obtenir l'argent de CAF (cf. ci-dessus). Les adresses :

**BNP** Paribas

11 Rue République

38000 Grenoble

http://www.bnpparibas.com/

La banque populaire des Alpes

13 Cours Jean Jaurès

38000 Grenoble

http://www.alpes.banquepopulaire.fr/

Crédit Agricole

193 Avenue Ambroise Croizat

38400 Saint Martin d'Hères

http://www.credit-agricole.fr/

La Caisse d'Épargne

14 Boulevard Edouard Rey

38000 Grenoble

http://www.caisse-epargne.fr/

Crédit Lyonnais

1 Rue Molière

38000 Grenoble

http://www.lcl.com/fr/

Société Générale

4 Place Victor Hugo

38000 Grenoble

http://www.societegenerale.fr/

# V. <u>L'Université</u>

Si vous voulez (ou devez) faire un Diplôme, un Master ou seulement quelques examens d'Erasmus, l'université va prendre une place prépondérante dans votre vie d'étudiant.

L'université à Grenoble est décentralisée. Ça veut dire qu'il y a plusieurs universités dépendant aux matières des études. Ainsi chaque université à son site Internet séparé, son administration séparé, l'inscription séparé et les activités séparées.

La plupart des institutions sont sur le domaine université, le Campus, à St Martin d'Hères dans l'est de Grenoble. Le domaine universitaire ressemble dans l'été un grand parc avec des immeubles des universités. L'architecture de la plupart des bâtiments date des années soixante et soixante-dix, mais il se trouve aussi des bâtiments modern. À cause de la grandeur du campus, il n'est pas très probable qu'on aille rencontrer ses amis par hasard, donc une institution comme l'EVE est indispensable.

#### 1. <u>EVE</u>

Si vous avez envie de faire connaissance avec la vraie vie d'étudiante en France passez chez EVE !!!

EVE est l'abréviation pour Espace Vie Étudiante. C'est une organisation des étudiants pour étudiants. Le bâtiment se trouve sur Campus près du restaurant Diderot. Au début de semestre, vous pouvez faire une carte d'adhérent qui vous permette une bonne réduction sur le prix des boissons dans le café d'EVE et aussi pour le prix de forfaits de la station du ski Chamrousse. Pour faire la carte d'adhérent il faut votre carte d'étudiante française, une photo de passeport et 5 €. EVE offre non seulement des réductions mais aussi l'aide pour des étudiants avec la demande de CAF, et des informations utiles pour des étudiants étrangers. Dans le deuxième étage du bâtiment, vous pouvez louer gratuitement pour une ou deux heures des portables (des ordinateurs) pour utiliser l'Internet Wifi sur Campus, si vous n'avez pas des portables vous-même.

En plus l'EVE organise des concerts et soirées. Amusez-vous ! http://www.eve-grenoble.org/

#### 2. IntEgGre

« IntEGre (pour International Etudiants de Grenoble) est une association dynamique d'étudiants Grenoblois accueillant les étudiants internationaux à l'Université de Grenoble, et facilitant les échanges culturels par le biais d'activités, sorties, soirées et découvertes de notre patrimoine local et national ... » Voilà ! C'est la présentation d'IntEGre sur leur site Internet.

IntEGre est une occasion pour faire connaissance avec des étudiants étrangers, mais aussi avec des Français qui sont intéressés aux étudiants étrangers.

Tous les mardi soir, il y a des fêtes dans des bars différents à Grenoble. IntÈGre offre aussi des week-ends de randonnée, de dégustation du vin ou de canoë pas cher et bien organisé.

Pour devenir une part de la vie étudiante étrangère, visitez le site Internet d' IntEGre :

http://www.integre-grenoble.org/website/

#### 3. Centre de la Santé

Le Campus dispose de son propre Centre de Santé. Une équipe de professionnels de la santé est à disposition des étudiants. Un Service de consultations et des actions de prévention sont accessible gratuitement aux détenteurs d'une carte d'étudiants.

Donc une assistance médicale est assurée, cependant les étudiants cherchent de l'aide vont normalement être adresse à des docteurs spécialise.

#### L'adresse :

Centre de la Santé 180 rue de la piscine 38402 St Martin d'Hères Cedex

Tel.: 04 76 82 40 70

http://sante.grenoble-universites.fr

#### 4. Le Sport

Les universités de Grenoble vous offrent des nombreuses activités sportives. Au début du premier semestre (en été) tous les étudiants de toutes les universités sont invités de se inscrire pour les sports dans lesquels ils s'intéressent. Pendant ces deux jours, les différentes équipes, organisations et courses de sport se

présentent aux plaines de sports au Campus. L'offre d'activités est extrêmement riche. On peut faire pas seulement le fut (ou le volley, le rugby, le tennis...), Mais aussi l'escalade la natation, navigation à voile ou le tir à l'arc. Quelques offres sont limitées donc il est malin de venir assez tôt pour se inscrire pour ses sports préférés. Comme tous les questions concernant l'administration universitaire l'inscription exige des photos de passeport (est de l'argent). L'inscription est valide pour un an universitaire.

À cause de l'organisation administrative compliqué chaque Université a son propre portail de sport sur Internet :

INPG	UPMF	
http://sports.grenoble-inp.fr/index.jsp	http://webu2.upmf-grenoble.fr/suaps/	
Stendhal	UJF	
http://w3.u-grenoble3.fr/suaps/	http://siuaps.ujf-grenoble.fr/	

#### ESMUG et GUCEM

Le paysage extraordinaire de Grenoble vous permet de faire les sports de montagne, comme le trekking ou l'escalade. Les organisations universitaires ESMUG et GUCEM proposent des activités pour ceux d'entre vous qui adorent d'être dans la nature est les sports de la montagne ou pour ceux qui veulent l'apprendre. Les activités proposées sont l'escalade (en toutes ces facettes), des randonnées, l'alpinisme et aussi des week-ends spéciales.

http://esmug.free.fr/index.php

#### SKI

Mais avant tous les étudiants viennent pour faire de Ski à Grenoble. Pour être franc, on ne peut pas faire de Ski à Grenoble, parce qu'il ne neige pas dans la vallée. Mais dans les montagnes autour de Grenoble (le Chartreuse, le Belledonne, le Vercors) il se trouve plusieurs domaines de ski. Par les le plus grands domaines sont « Les Sept Laux », « Alpes d'Huez », « Deux Alpes » et « Chamrousse ».

En voiture ils sont atteignables entre 30 minutes et 1 heure. De prendre un bus est moins confortable et ça prend plus de temps. En plus il y a un nombre limité

des sièges dans les bus.

Mais heureusement il y a l'Ecole de Glisse. L'Ecole de Glisse de Grenoble est une organisation qui fait pour ces adhérents le transport et les forfait bon marché pour « Les Sept Laux », « Deux Alpes » et «Saint Pèrre de Chartreuse ». En plus l'Ecole de Glisse offre gratuitement à faire des cours de ski avec ses professeurs. Il y a des cours ni seulement pour les débutants, mais aussi pour les avancés est les experts, donc tous les nivéaux de glisseurs sont bien venu. Les avantages de l'Ecole de Glisse sont évidents :

L'inscription coûte 30 € pour un an et vous permet de participer dans les services de l'Ecole de Glisse (comme le transport, la formation, les forfaits). Pour les adhérents, le prix des forfaits est extrêmement réduit. (Par exemple : Journée à Deux Alpes sans École de Glisse : 36,40€ avec l'École de Glisse : 12,90€ plus 11,80€ pour le transport.)

En plus l'École de Glisse organise des soirées, fêtes et événements. Donc si vous êtes de skieurs ou boarders et intéressez en faire connaissance avec des autres étudiantes, il ne faut pas manquer s'inscrire.

http://www.ecole-de-glisse.com/?page=index http://www.les7laux.com/ www.ski-alpin-chartreuse.com/ www.les2alpes.com/

#### 5. Les Restaurants Universitaires (RU)

Pour le déjeuner, l'université dispose des restaurants universitaires. Vous trouvez des offres variées à manger. Il existe des restaurants, des Sandwicheries et des petits restaurants avec de fast food. Dans les RUs, vous pouvez acheter des tickets restaurant. Avec un ticket au prix de 2,80€ vous pouvez acheter un repas, une boisson et un dessert, mais c'est aussi variable.

Les plans des menus, les locations des RUs et plusieurs informations sont sur le site Internet :

http://www.crous-grenoble.fr/article-8-restauration.htm

# VI. Les Bars et cinémas

La vie noctuelle à Grenoble commence très tôt (vers 9 heures) mais malheureusement il finit aussi tôt. Tous les bars ferme vers une heure le matin, seulement quelques boites de nuit restent ouvert. Quand même il y ait beaucoup de bars, petits pubs et cafés très sympa.

À cause de ce grand nombre des possibilités, il est presque impossible de nommer un « centre de la fête ». Mais vous n'inquiétez pas. Après avait visiter quelques bars ou avait passer des soirées d'Intègre, vous serez des experts pour Grenoble.

Pour s'informer nous proposons ces pages :

http://www.dinoutoo.com/bar-pub-grenoble/bars.html

http://www.dinoutoo.com/grenoble.html

Si vous préférez aller au cinéma il y en a plusieurs à Grenoble :

http://www.cinema-grenoble.com/

### VII. Faire des courses

En France, le coût de la vie est plus cher comme le coût dans quelques autres pays européens.

Comme les étudiants ont jamais trop de l'argent, vous devez regarder où vous faites des courses. Les grands supermarchés offrent tous que vous souhaitez, mais ils sont aussi très chers. Les légumes et les fruits sont beaucoup moins chers au marché. C'est bizarre, mais la vérité.

Les marchés de Grenoble :

http://www.dinoutoo.com/infos-plan-ville-hotel/marche.php?ville=grenoble

Pour faire des courses pas chères il y a « Lidl » ou « Ed » :

Les adresses :

LIDL Ed

17 rue des Glairons 135, av. Gabriel Péri

38400 SAINT-MARTIN D HERES 38400 SAINT-MARTIN-D'HERES

10-12 Cours Jean Jaurès Parc Victor Hugo

38130 ECHIROLLES 38130 ECHIROLLES

35 rue de Cure Bourse 14, rue des Argouges

38320 EYBENS 38100 GRENOBLE

# VIII. <u>Les Excursions et Vacances</u>

Si vous voulez découvrir les villes environnant Grenoble, vous pouvez bien visiter :

Genève (env. 150km) http://www.geneve-tourisme.ch/
Annecy (env. 100km) http://www.lac-annecy.com/
Chambéry (env. 60km) http://www.chambery-tourisme.com/
Lyon (env. 110km) http://www.lyon-france.com/
Vienne (env. 100km) http://www.vienne-tourisme.com/

Ce sont les villes les plus proches et les plus intéressantes.

Comme Grenoble est située entre deux autoroutes, Italie, la Suisse, la Provence, la Côte d'Azur, Languedoc-Roussillon et le Massif Central sont atteignables dans environ 2 - 4 heures. Dans toute la France, vous trouvez des campings et voilà, vous aurez des bonnes vacances pas très cher.

Aller à Paris en train dure 3 heures avec le TGV et coût, avec la carte 12-25, entre 26€ et 35€ (si vous n'allez pas le week-end α les jours fériés). Mais demandez les personnes gentilles au guichet à la gare.

# IX. Au revoir Grenoble

L'année Erasmus passe très rapide, trop rapide.

Bien qu'on puisse s'énerver sur les Français quelquefois, la France offre des possibilités multiples avec sa nature, sa cuisine et normalement les gens gentils. Atermoyez-vous pas tous vos plans à la fin de l'année, parce qu'il ne reste pas beaucoup de temps après les examens. Utilisez bien des jours fériés, les weekends ou les vacances universitaires pour visiter la région Grenobloise, la belle France et faites du sport dans la montagne.

Il est super! Super beau!

Passerez-vous une bonne année avec des expériences pour la vie ! Bon courage et amusez-vous !

Jakob&Sarah

