

GUIDE PRATIQUE DE LA VIE ÉTUDIANTE 2018-2019



ASSOCIATIONS	3 – 4
INITIATIVES ÉTUDIANTES	5 – 6
BIBLIOTHÈQUES	7 – 8
BOURSES ET AIDES	9 – 11
CULTURE	12 – 13
EMPLOIS ÉTUDIANTS	14 – 15
ÉTUDIER OU FAIRE UN STAGE À L'ÉTRANGER	16 – 17
LOGEMENT	18 – 19
ORIENTATION, INSERTION PROFESSIONNELLE & ENTREPRENEURIAT	20 – 21
RESSOURCES NUMÉRIQUES	22 – 23
RESTAURATION	24 – 25
SANTÉ	26 – 28
SPORT	29 – 30



ASSOCIATIONS

Vous souhaitez créer une association au sein de l'université ? Si défendre des idées ou des causes vous tient à cœur, l'UPEC peut vous permettre de réaliser vos projets et de bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Association culturelle, de solidarité, sportive, de filière ou de représentation syndicale : nous vous guiderons tout au long de vos démarches.

CRÉER UNE ASSOCIATION ÉTUDIANTE À L'UPEC : QUELLES ÉTAPES ?

- Réunir un collectif d'au moins deux étudiant.e.s de l'UPEC
- Définir le projet de l'association et ses objectifs avec précision
- Prendre rendez-vous avec le service Vie de Campus qui vous accompagnera dans le montage de votre association
- Rédiger les statuts (membres, objectifs, organisation, fonctionnement de l'association)
- Organiser une assemblée constitutive qui doit donner lieu à un compte-rendu écrit
- Obtenir l'accord de la Présidence de l'université via le service Vie de Campus afin de valider la domiciliation de l'association à l'UPEC
- Déclarer l'association en Préfecture
- Souscrire une assurance
- Ouvrir un compte bancaire

ET APRÈS ?

Les associations dont l'ancienneté est supérieure à un an et qui participent activement à l'animation de la vie de campus de l'université peuvent recevoir une labellisation. Celle-ci permet d'obtenir une subvention annuelle de fonctionnement.

Retrouvez les coordonnées de toutes les associations domiciliées à l'UPEC :

**www.u-pec.fr > [vie de campus](#) >
[vie associative et engagement](#)**

01 45 17 65 21

association@u-pec.fr



INITIATIVES ÉTUDIANTES

FONDS DE SOUTIEN AUX INITIATIVES ÉTUDIANTES (FSIE)

Vous souhaitez monter un projet et avez besoin de conseils, d'un appui logistique ou financier ? L'UPEC contribue chaque année au développement des initiatives étudiantes et vous accompagne dans vos démarches. Le dossier de demande de subvention FSIE est disponible sur le site internet de l'UPEC ou sur simple demande à association@u-pec.fr
www.u-pec.fr > **vie de campus** >
vie associative et engagement

PROJET ENTREPRENEURIAL

Nous vous informons sur les différents dispositifs en fonction de la nature de votre projet.

pe-miee@u-pec.fr

FINANCEMENTS EXTÉRIEURS

Le Crous et le Conseil départemental du Val-de-Marne peuvent également vous apporter une aide financière et vous aider à déployer votre projet grâce à leurs dispositifs respectifs Culture-Actions et Proj'Aide.

CONSEIL DÉPARTEMENTAL 94 - DISPOSITIF PROJ'AIDE

01 49 56 85 37

projaide.valdemarne.fr

CROUS DE CRÉTEIL - DISPOSITIF CULTURE-ACTIONS

www.crous-creteil.fr > rubrique culture

APPELS À PROJETS ET CONCOURS

L'université, ainsi que d'autres collectivités ou organismes proposent, tout au long de l'année, des appels à projets ou concours auxquels vous pouvez répondre pour tenter d'obtenir des prix ou des financements. Par exemple, les bourses BNP Paribas récompensent des projets étudiants d'insertion professionnelle.

ÉVÉNEMENTIELS

L'université organise chaque année différents événements institutionnels (Bienvenue à l'UPEC, Semaine Solidaire, Journées Portes Ouvertes, Journée des Arts et de la Culture, Challenge du monde des grandes écoles et universités...). Vous avez la possibilité d'y participer en proposant vos projets.

01 45 17 65 21

association@u-pec.fr

DES SERVICES PERSONNALISÉS

Les bibliothèques vous offrent un panel de services pour vous accompagner au mieux dans votre parcours étudiant :

- Des rendez-vous bibliographiques
- Un service de questions et réponses à distance
- Des formations documentaires à la demande
- Des postes adaptés aux déficiences visuelles
- Des boîtes retour pour rendre vos livres à toute heure
- Un compte lecteur pour consulter et prolonger vos prêts en ligne

UNE BIBLIOTHÈQUE EN LIGNE

Accessible à distance, la bibliothèque en ligne est riche de plusieurs millions de documents qui couvrent tous les domaines disciplinaires enseignés à l'UPEC : médecine, histoire, économie, gestion, droit, lettres et langues, sciences et techniques...

web-scd@u-pec.fr

www.bibliotheque.u-pec.fr



BOURSES ET AIDES

BOURSES SUR CRITÈRES SOCIAUX

Le dossier social de l'étudiant.e est la procédure qui vous permet de demander, à partir du même dossier, une bourse sur critères sociaux et/ou un logement. Il doit être constitué chaque année entre le 15 janvier et le 31 mai à cette adresse :

www.messervices.etudiant.gouv.fr

LE COMPLÉMENT DE BOURSE AU MÉRITE

Boursier.ère titulaire de la mention « Très bien » au baccalauréat, vous pouvez bénéficier d'un complément de bourse au mérite.

www.crous-creteil.fr

AIDES SPÉCIFIQUES

L'aide peut être ponctuelle ou annuelle, en fonction des difficultés rencontrées.

S'adresser au service social du Crous.

social@crous-creteil.fr

VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS PERSONNELLES, FAMILIALES, MATÉRIELLES OU FINANCIÈRES ?

Durant les permanences et sur rendez-vous, les assistant.e.s sociaux.les du Crous peuvent vous conseiller, vous informer et vous aider.

Prendre rendez-vous : social@crous-creteil.fr

CROUS DE CRÉTEIL

70, avenue du Général de Gaulle – 94010 Créteil CEDEX
09 70 19 03 52 / 09 70 19 03 53

UPEC - MAISON DE LA SANTÉ

61, avenue du Général de Gaulle 94010 Créteil CEDEX
01 45 17 12 23 – 01 45 17 12 21

AIDES SOCIALES D'URGENCE DE L'UPEC

Vous rencontrez une difficulté passagère : après avis technique d'un.e assistant.e social.e du Crous, l'université peut vous attribuer une aide (alimentaire, remboursement ou exonération des frais d'inscription).

SERVICE VIE DE CAMPUS

01 45 17 11 51

viedecampus@u-pec.fr

VOUS ÊTES EN SITUATION DE HANDICAP ?

Que celui-ci soit permanent ou temporaire, la cellule handicap de l'UPEC située à la Maison de la Santé, vous accueille et vous accompagne tout au long de votre formation. Elle met en place les aménagements nécessaires au bon déroulement de vos études en lien avec le Service de Santé Universitaire (SSU), les responsables de formation et les scolarités concernées. N'hésitez-pas à vous faire connaître dès votre arrivée à l'Université.

SSU : 01 45 17 13 83

handicap@u-pec.fr

www.u-pec.fr > vie de campus > études et handicap

ACCOMPAGNEMENT DES ÉTUDIANT.E.S ÉTRANGER.E.S HORS PROGRAMMES D'ÉCHANGES

Nous vous aidons à constituer votre dossier de première demande ou de renouvellement des titres de séjour étudiant en lien avec la préfecture.

SERVICE VIE DE CAMPUS : 01 45 17 11 51

social@u-pec.fr

UNE INFORMATION JURIDIQUE GRATUITE ET CONFIDENTIELLE

Le Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles du Val-de-Marne (CIDFF) propose une information juridique sur l'accès aux droits de tou.te.s, chaque mois au service Vie de Campus.

SERVICE VIE DE CAMPUS : 01 45 17 70 65

www.u-pec.fr > vie de campus > vie pratique > permanence juridique



CULTURE

L'antenne culture vous propose une trentaine d'activités tout au long de l'année et vous accompagne dans vos projets culturels et artistiques

PRATIQUE CULTURELLE À L'UPEC

- Ateliers gratuits à titre de loisir (pré-inscription par mail)
- À choisir en option transversale pour les étudiant.e.s de licence uniquement

ACTIVITÉS CULTURELLES

Arts : arts plastiques, illustration et dessin narratif, photo, sculpture, film de poche, vidéo, art moderne et contemporain, initiation à la peinture, l'œil interloqué ou l'art dans les musées, la fabrique du son, street art, cinéma en court

Danse/musique : hip hop, chant, techniques vocales, orchestre, guitare classique, danse et littérature.

Spectacle vivant/littérature : théâtre, lectures publiques, troupe d'improvisation, écriture de nouvelles, poésie, parcours du spectateur.

Engagement et société : aux côtés de l'association AFEV, développement personnel, égalité femmes hommes développement durable, initiation à la langue des signes, échanges interculturels.

Participez à des événements institutionnels en tant qu'acteur ou spectateur :

Festival Folies Douces, Journée des Arts et de la Culture...

SORTIES CULTURELLES

L'Antenne culture vous propose des sorties culturelles et des bons plans tout au long de l'année.

Pour bénéficier d'offres exclusives, de billets à tarifs préférentiels et de gratuités pour des concerts, musées, cinémas, expositions... il vous suffit de vous inscrire à la liste de diffusion dédiée et d'activer votre adresse mail UPEC.

www.u-pec.fr > vie de campus > culture

SERVICE VIE DE CAMPUS – ANTENNE CULTURE

01 45 17 19 84

culture@u-pec.fr

LA CULTURE AU CROUS

Culture–ActionS est un dispositif de soutien aux projets et aux initiatives étudiantes par le réseau des Crous et du Cnous. Plus d'infos sur **www.crous-creteil.fr**, rubrique Culture

MODALITÉS DE RECRUTEMENT

- 1- Dépôt d'un CV et d'une lettre de motivation
- 2- Évaluation des compétences en lien avec le profil souhaité par le service ou la composante qui recrute (priorité aux étudiant.e.s qui ont besoin d'un soutien financier pour mener à bien leurs études).

SERVICE VIE DE CAMPUS - ANTENNE EMPLOI ÉTUDIANT

01 45 17 65 20

jobcampus@u-pec.fr

www.u-pec.fr > vie de campus > vie pratique > jobs et emplois étudiants

OFFRES DE JOB HORS UPEC

Consultez les offres déposées par les recruteurs.euses sur la plateforme Réseau Pro, accessible via votre espace de travail E-campus, rubrique orientation / insertion ou directement à l'adresse suivante :

www.reseaupro.u-pec.fr.

SCUIO-BAIP - ANTENNE JOBS

01 41 78 47 96

orientation@u-pec.fr

www.u-pec.fr > vous-etes > etudiant-e > stages-emplois

JOBVIZ, LA PLATEFORME DE L'EMPLOI ÉTUDIANT DES CROUS

Trouvez votre job étudiant, job d'été ou job saisonnier auprès d'un employeur particulier, professionnel ou même du Crous sur **www.jobaviz.fr**



ÉTUDIER OU FAIRE UN STAGE À L'ÉTRANGER

Donnez-vous un profil international en validant un stage effectué dans une entreprise à l'étranger ou un séjour d'études dans l'une de nos universités partenaires.

PROGRAMMES D'ÉCHANGES ET ACCORDS

Ils vous permettent de suivre une partie de vos études dans une université étrangère partenaire de l'UPEC : Erasmus pour l'Europe, Micefa pour les États-Unis, BCI pour le Québec. Des accords sont signés avec des établissements universitaires étrangers et vous permettent de partir vers d'autres destinations : Amérique latine, Asie, etc.

www.u-pec.fr > [international](#) > [partir à l'étranger](#)

FINANCER SON SÉJOUR / STAGE

La Direction des Relations Internationales (DRI) vous accompagne en vous proposant plusieurs appels à candidature par an pour une aide à la mobilité internationale (stage obligatoire ou poursuite d'études à l'étranger).

www.u-pec.fr > [international](#) > [partir à l'étranger](#)

PRÉPARER VOTRE MOBILITÉ

- Inscrivez-vous aux tandems bilingues, en face à face ou en ligne
- Inscrivez-vous aux ateliers de conversation en allemand, anglais, chinois, espagnol, italien, portugais, français langue étrangère – (FLE) – sous réserve
- Participez aux options transversales «langues et culture» pour améliorer vos compétences linguistiques.
www.u-pec.fr > études et scolarité > options transversales
- Connectez-vous à la plateforme EPREL d'apprentissage des langues en ligne
www.u-pec.fr > international > partir à l'étranger

Le SCUIO-BAIP vous accompagne (conférences, fonds documentaire, ateliers CV en langues étrangères...)

www.u-pec.fr > vous-etes > étudiant-e > stages-emplois

**RETROUVEZ LES COORDONNÉES DU/DE LA CHARGÉ.E
DES RELATIONS INTERNATIONALES DE VOTRE FACULTÉ,
INSTITUT OU ÉCOLE SUR :**

www.u-pec.fr > international > partir à l'étranger



LOGEMENT

TROUVER UN LOGEMENT

L'antenne logement du service Vie de Campus vous propose des colocations entre étudiant.e.s, une chambre chez l'habitant, des studios indépendants, des chambres contre services. Ces annonces, régulièrement actualisées, peuvent être consultées sur place sur présentation de votre carte d'étudiant.e de l'année en cours ou envoyées par courriel sur simple demande.

Service Vie de Campus - antenne logement
01 45 17 70 64

logement@u-pec.fr

www.u-pec.fr > [vie de campus](#) > [vie pratique](#) > [logement](#)

LOGEMENT EN RÉSIDENCES UNIVERSITAIRES CROUS

Pour demander un logement en résidence universitaire Crous, constituez un Dossier Social Étudiant du 15 janvier

au 31 mai, via : www.messervicesetudiants.gouv.fr

Retrouvez la plateforme de logement sur : www.lokaviz.fr

AIDE PERSONNALISÉE AU LOGEMENT (APL)

Que vous viviez en colocation, studio, logement Crous ou autre, vous pouvez bénéficier de l'Aide Personnalisée au Logement (APL).

Les demandes se font en ligne directement sur le site internet de la CAF : www.caf.fr

08 10 25 94 10

GARANTIE VISALE

C'est une garantie/caution d'action logement qui permet aux étudiants dépourvus de garants personnels de faciliter leur accès à un logement. Le dispositif peut bénéficier à tous les étudiants de moins de 30 ans au 1er septembre de l'année de signature du bail.

www.visale.fr/#!/



ORIENTATION, INSERTION PROFESSIONNELLE & ENTREPRENEURIAT

Dès votre entrée à l'université, une équipe de professionnel.les vous accompagne tout au long de votre cursus et vous prépare à l'entrée dans la vie active.

LA CONSTRUCTION DE VOTRE PROJET D'ORIENTATION

Au Service Commun Universitaire d'Information, d'Orientation-Bureau d'aide à l'insertion Professionnelle (SCUIO-BAIP), vous pouvez bénéficier d'un accueil spécialisé tout au long de l'année : rendez-vous personnalisés, ateliers orientation/réorientation, logiciels d'accompagnement à l'orientation (questionnaires d'intérêts, fiches métiers, tests psychotechniques), consultation de ressources documentaires (études, métiers, marché de l'emploi, concours, création d'entreprise...).

LA CONSTRUCTION DE VOTRE PROJET D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Conférences métiers, ateliers rédaction de CV et lettre de motivation, RDV personnalisés, coaching, simulation d'entretien, job dating, forums entreprises, bourses BNP Paribas et réseau d'anciens.

LA VALORISATION DE VOTRE CÉSURE OU DE VOTRE ENGAGEMENT AU PROFIT DE VOTRE PROJET ENTREPRENEURIAL

- Conseil en création d'entreprise
- Accompagnement des étudiant.e.s entrepreneur.e.s
- Organisation d'événements : bus de la création d'entreprise, forums...
- Modules « entrepreneuriat »

pe-miee@u-pec.fr

OUTILS EN LIGNE

- Réseau Pro : plateforme d'insertion professionnelle (offres de stages, jobs étudiant, alternances, emplois, création et dépôt de CV, actualités, conseils)
- Pstage : saisie de votre convention de stage en ligne
- Portefeuille d'expériences et de compétences (PEC) : outil de valorisation du parcours de formation et du parcours professionnel

SCUIO-BAIP

01 41 78 47 96

Campus du mail des Mèches, MIEE

orientation@u-pec.fr



RESSOURCES NUMÉRIQUES

MON INSCRIPTION

Je reçois ma carte d'étudiant.e multiservices qui me permet d'accéder aux ressources numériques de l'UPEC et qui peut me servir aussi de moyen de paiement (frais d'impression et de photocopie en bibliothèque / restauration au sein des Crous).

ACTIVER MON COMPTE NUMÉRIQUE

Pour accéder aux services numériques et sécuriser mon compte, je dois activer mon compte en choisissant un nouveau mot de passe en remplacement de celui qui m'a été attribué par défaut (date de naissance sous la forme JJMMAAAA).

MES SERVICES NUMÉRIQUES

- E-Campus : consulter son emploi du temps en ligne
- La carte étudiante multiservice
- L'informatique en libre-service
- Votre pack office 365 gratuit à télécharger sur votre PC ou tablette (5 licences par étudiant.e)
- L'environnement Office 365
- La messagerie étudiante Office 365
- Le Wi-Fi étudiant
- Eprel : plateforme de cours et ressources pédagogiques en ligne
- Eprel-langues
- Des modules d'autoformation à la bureautique, à l'informatique
- La bibliothèque en ligne
- Le portefeuille d'Expériences et de Compétences (PEC)
- Réseau Pro
- UnivMobile
- La gestion de vos conventions de stage en ligne avec Pstage

JE RESTE CONNECTÉ.E

Suivez toute l'actualité de l'UPEC sur les réseaux sociaux.

 /upec.officiel

 @UPECactus

 @uparisestcreteil

www.u-pec.fr > vous-etes > etudiant-e > services-numeriques



RESTAURATION

Découvrez les restaurants et cafétérias universitaires présents sur les campus de l'UPEC et les horaires d'ouverture.

Campus Centre

«La Pointe Jaune» : du lundi au vendredi de 11h30 à 13h45

«L'Archipel» : du lundi au vendredi de 10h30 à 16h

«La Grande cafèt» : du lundi au jeudi de 8h30 à 17h30 ;
le vendredi de 8h30 à 16h

Campus Henri Mondor

Restaurant «le Mondor» :
du lundi au vendredi de 11h45 à 14h

Restaurant universitaire :
du lundi au vendredi de 11h30 à 14h

Campus mail des Mèches

Cafétéria Crous : du lundi au vendredi de 8h30 à 15h30

Campus André Boulle

Restaurant universitaire «Agora» :
du lundi au vendredi de 11h30 à 14h

Cafétéria Crous «Agora» :
du lundi au jeudi de 8h à 17h ;
le vendredi de 8h à 16h

Campus de Sénart

Restaurant «le Melun-Sénart» :
du lundi au vendredi de 8h à 10h30 et de 11h30 à 14h

Campus de Fontainebleau

Cafétéria Crous : du lundi au vendredi de 8h à 11h
et de 11h30 à 16h

**www.u-pec.fr > [vie de campus](#) > [vie pratique](#) >
[restauration](#)
www.izly.fr/**



SANTÉ

Votre santé est un atout essentiel pour la réussite de votre année. Des médecins, infirmier.ère.s, psychologues, assistant.e.s sociaux.les, orthophonistes et un dentiste sont à votre disposition pour vous aider.

SERVICE DE SANTÉ UNIVERSITAIRE (SSU)

Il est à votre disposition pour répondre à vos attentes : écoute et conseils, soutien psychologique, soins infirmiers, visites de prévention, consultations en nutrition, certificats médicaux divers (dont demandes d'aménagement pour les étudiant.e.s en situation de handicap), vaccinations, inscriptions à des formations premiers secours...

Des médecins et des infirmières assurent la visite de prévention du 1er cycle. Les médecins peuvent vous délivrer des certificats médicaux : aménagement du temps d'épreuve, remboursement de bourse, travail, stage, sports.

Vous pouvez également demander un rendez-vous pour une consultation gratuite avec un médecin pour des ennuis de santé ou des conseils. Ceci concerne notamment l'alimentation, la diététique, le tabac, l'alcool, la drogue, le bien-être, le sport, la contraception, la sexualité, l'hygiène bucco-dentaire, le sommeil, le stress.

Des infirmier.ère.s vous reçoivent pour de l'écoute et des conseils, de l'éducation à la santé, de la prévention des IST, des soins immédiats...

PRENDRE RENDEZ-VOUS : 01 45 17 15 15

Campus Centre de Créteil

Campus de Vitry

Campus de Sénart

Campus de Fontainebleau

Campus de Livry-Gargan

www.u-pec.fr > vie de campus > vie pratique > santé-RÉSUS

RÉSUS, LE RÉSEAU UNIVERSITAIRE DE SANTÉ DE L'UPEC

- Un accès aux soins facilité auprès d'un.e médecin généraliste de proximité,
- Une consultation sans dépassement d'honoraires : les médecins du réseau s'engagent à appliquer un tarif conventionné en secteur 1 (25 €), le tiers payant et une dispense d'avance de frais soit une consultation à tarif de 7,50 € maximum, sur présentation de la carte vitale à jour,
- Un suivi médical de qualité et une orientation personnalisée vers des spécialistes en cas de nécessité.

VOTRE PARCOURS DE SOIN

1- Contactez le Service de Santé Universitaire (SSU) En fonction de votre domicile ou de votre lieu d'études, le SSU (Service de santé universitaire) de l'UPEC vous orientera vers des médecins généralistes engagé.e.s dans ce réseau.

ssu@u-pec.fr

2- Présentez-vous auprès du médecin de votre choix et munissez-vous de votre carte d'étudiant.e de l'UPEC et de votre carte Vitale à jour.

3- En cas de nécessité le/la médecin généraliste vous orientera vers un.e spécialiste (dentiste, ophtalmologiste, ORL, gynécologue, addictologue, psychothérapeute...).

4- Une permanence de soins après 20h et le week-end : rendez-vous directement dans l'un des 12 Services d'Accueil Médical Initial (SAMI) du Val-de-Marne.

www.u-pec.fr > vie de campus > vie pratique > santé résus



SPORT

Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) vous propose une trentaine de disciplines sportives chaque année.

QUELLE PRATIQUE SPORTIVE À L'UPEC ?

- À titre de loisir
- À choisir en option transversale pour les étudiant.e.s de licence uniquement
- Compétition : l'association sportive de l'UPEC est affiliée à la Fédération Française du Sport Universitaire (FFSU). Les participant.e.s représentent l'université dans les épreuves sportives universitaires

ACTIVITÉS SPORTIVES

Danses : salsa, danse rock'n'roll, latino et de salon

Sports collectifs : basket, football, handball, rugby, volley

Sports de combat : capoeira, judo, savate boxe française

Sports de raquette : badminton, tennis

Remise en forme/Bien-être : aquagym, yoga, musculation, stretching, pilates, gestion du stress, step

Autres activités : équitation, escalade, golf, natation

INSCRIPTION

Les préinscriptions se font sur place, aux jours, lieux et horaires des activités.

L'inscription ne devient définitive qu'après avoir procédé à l'inscription en ligne. Une carte sport vous sera alors remise par le SUAPS.

TARIFS ANNUELS 2018-2019 :

La pratique est gratuite sauf certaines activités ou stages.

SUAPS

01 45 17 13 84

[**suaps@u-pec.fr**](mailto:suaps@u-pec.fr)

[**www.u-pec.fr**](http://www.u-pec.fr) > [**vie de campus > sport**](#)

