



MISSION
INTERUNIVERSITAIRE DE
COORDINATION DES
ECHANGES
FRANCO-AMERICAINS



ETUDIER DE L'AUTRE COTE DE L'ATLANTIQUE :

Orientation des étudiants français admis dans une université nord-américaine
Informations pratiques préalables au départ.

MICEFA

Centre Saint Jacques
26 rue du Faubourg Saint Jacques
75014 Paris

Tel: 01 40 51 76 96

Fax: 01 44 07 18 10

Email: info@micefa.org

En tant que futur étudiant en échange dans une université nord-américaine, vous devez penser à préparer votre départ dans les meilleures conditions. Nous avons retenu quelques informations utiles afin de vous familiariser avec le système nord-américain qui diffère du système français en de nombreux points, l'objectif étant de vous fournir les renseignements nécessaires à une rapide intégration. Ceci dit, il convient de tenir compte du fait que ces indications non exhaustives peuvent varier d'une université, ou d'une ville à l'autre. Mais dans tous les cas, elles répondront idéalement à vos interrogations.

Avant le départ

Trois choses importantes : visa, budget et billet d'avion

Le visa

Le visa vous permet de voyager vers l'Amérique du Nord mais ne constitue pas une autorisation d'entrée

Pour le Canada

Une fois la lettre d'acceptation reçue de l'université canadienne qui va vous accueillir, vous pourrez remplir le formulaire spécial de l'ambassade du Canada

37, avenue Montaigne, 75008 Paris

01 44 43 29 16

du lundi au vendredi de 8h30 à 10h30 sans rendez-vous

avec tous les documents cités ci-dessous. Vous devrez, entre autre, joindre une preuve de ressources financières suffisantes pour séjourner sans travailler au Canada pendant toute l'année scolaire. Vous pourrez, par exemple, joindre un relevé bancaire qui atteste vos économies.

Documents à joindre au dossier auprès de l'ambassade ou du consulat canadien:

- Formulaire de visa d'étudiant

- photocopie des six premières pages du passeport
- deux photos d'identité
- l'original ou copie certifiée de la lettre d'acceptation de l'université ou de l'école
- la preuve de moyens financiers

Autrefois, le visa d'étudiant ne donnait pas la possibilité de travailler au Canada à moins que cela soit sur le campus de votre université. Depuis 2006, il est désormais possible pour les étudiants étrangers de travailler en dehors du campus universitaire lors de leurs études au Québec et au Canada. La plupart des établissements post-secondaires (cegeps et universités) autorisent les étudiants à travailler avec une limite de 20 heures de travail par semaine. Les étudiants participant à un programme d'échange ne sont pas admissibles. L'étudiant devra faire une demande de travail auprès des autorités québécoises ou canadiennes.

Pour les Etats-Unis

Le visa F-1 s'adresse aux étudiants à temps plein. L'université qui vous a admis et où vous allez vous inscrire va vous délivrer un formulaire I-20A-B. **Le I-20 est une demande de visa** et il sera joint à votre visa (s'il vous est accordé), à votre passeport et à d'autres documents pour entrer sur le territoire américain.

Un étudiant, ayant un visa F1, ne peut pas travailler du tout, en dehors du campus, durant sa première année d'études. Ensuite, s'il veut travailler en dehors du campus, il doit demander la permission de travailler à l'I.N.S. (Immigration & Naturalization Service) et pourra travailler un petit mi-temps. La permission accordée est assez arbitraire, à la discrétion de l'I.N.S. et sans appel. L'institution devra remplir le formulaire I-201D et l'étudiant le formulaire I-765. Par contre, il peut travailler, sans permission, dans le campus mais les places sont chères.

Le visa J1 s'adresse aux étudiants, aux stagiaires, à ceux qui veulent faire un job d'été et aux chercheurs venant aux Etats-Unis dans le cadre d'un programme d'échanges pour une durée inférieure ou égale à 18 mois. Le J1 vous oblige à sortir du territoire à son expiration. L'université qui vous a admis et où vous allez vous inscrire va vous délivrer un formulaire **DS-2019 (Certificate of Eligibility for Exchange Visitor Status)**.

Les demandeurs sont tenus de compléter le **nouveau formulaire électronique de demande de visa de séjour temporaire DS-160**, disponible à l'adresse <https://ceac.state.gov/genniv>. Les formulaires, dûment complétés, devront être transmis électroniquement aux services consulaires de l'Ambassade des Etats-Unis à Paris.

Il appartient au demandeur de bien sélectionner, sur le formulaire en ligne, la catégorie de visa correspondant à l'objet de son séjour : F ou J.

Après avoir complété en ligne le formulaire DS-160, imprimer la page de confirmation à présenter le jour de l'entretien (vous avez la possibilité d'imprimer la demande complète pour vos archives personnelles).

Le formulaire DS-160 ne remplace pas les documents suivants, toujours exigés le jour de l'entretien :

Etudiants (visa F) : Formulaire I-20 et récépissé SEVIS

Programmes d'Echange (visa J) : DS-2019 et récépissé SEVIS

N.B : Il est possible de prendre RDV sans s'être acquitté des frais SEVIS. Cependant, ces frais SEVIS doivent impérativement être réglés au plus tard 72 heures avant le jour du RDV.

Ensuite **il vous faut obtenir un rendez-vous pour un entretien au Consulat**: Afin de mieux répondre à la demande du public, **un service en ligne** (<http://french.france.usembassy.gov/rdv.html>) a été mis en place pour la gestion du calendrier des rendez-vous. **Le centre d'appel** (du lundi au vendredi de 8.30 H à 17 H, moyennant 14,50 euros par appel, au : 0810-26-46-26, depuis la France) reste disponible pour les personnes qui souhaitent contacter un conseiller info-visa et convenir d'une date pour leur entretien.

Seul le Centre d'Appel peut fixer un rendez-vous d'urgence ou changer un rendez-vous obtenu par le service en ligne. Prévoyez votre rendez-vous bien à l'avance et n'effectuez pas de réservations fermes avant d'avoir reçu votre visa. A noter qu'un visa n'est pas systématiquement approuvé.

Vous pouvez également reprogrammer votre RDV 2 fois sans frais supplémentaire.

Pièces demandées:

- Un passeport valide et une carte nationale d'identité ou un permis de conduire
- 2 photographies récentes (de moins de six mois au format 5x5)
- Les formulaires appropriés (I-20 ou DS - 2019 et DS-160)
- Les documents à l'appui de la demande (attestation d'emploi, but du voyage, situation financière).
- Justificatif de paiement des frais de demande de visa. Le Département d'Etat applique différents tarifs en fonction des catégories de visa (Machine-Readable Visa Fee) afin de compenser les frais engagés par l'étude et le traitement des dossiers.
- Document justifiant la souscription d'une assurance maladie valable aux Etats-Unis

Pour les catégories de visa : B (B1/B2), C, C1/D, D, F, I, J et M, le montant des frais de demande de visa est de 105 euros (140 USD)

- Une enveloppe Chronopost (par famille) à votre adresse pour le retour du ou des passeports après établissement du ou des visas.

N.B : Une fois le RDV pris, vous recevrez un mail de confirmation récapitulant la liste de documents à fournir le jour du RDV.

Le budget

Pour obtenir votre visa vous devez faire la preuve que vous avez des moyens financiers suffisants pour vivre lors de votre séjour d'étude.

Academic fees

Rappelez-vous que dans le cadre de l'échange MICEFA vous n'avez pas à payer les frais d'inscription aux cours (tuition fees). D'autres frais sont néanmoins à votre charge : bibliothèque, matériel pédagogique spécifique, activités extra-universitaires... les renseignements sont disponibles auprès du bureau des admissions de votre université d'accueil ou auprès de votre International Student Advisor.

Health Insurance

La Micefa a pour partenaire privilégié le groupe CHARTIS avec qui elle a négocié une couverture la plus étendue et au plus juste prix : www.chartisinsurance.com/FR-accueil

CHARTIS Europe SA

Tour Chartis

Service Gestion des comptes

92079 Paris La Défense Cedex

Certains campus n'acceptent pas CHARTIS et obligent les étudiants à prendre l'assurance qu'ils ont eux-mêmes négociés avec leur propre compagnie. Faites attention à la couverture proposée par l'assurance du campus, par exemple en ce qui concerne le rapatriement en cas de problèmes de santé ou d'accident). Renseignez-vous avant de partir et achetez le complément nécessaire pour avoir le même type de couverture qu'avec CHARTIS.

Surtout n'essayez pas de gagner quelques centimes en prenant une période qui ne couvre pas complètement l'intégralité de votre séjour.

Books and Supplies

Les prix des livres et des fournitures sont souvent supérieurs à ceux pratiqués en France, d'autant que vous n'avez pas le choix et que vous devez acheter tout ce qui est demandé par l'enseignant (pas de photocopie à la sauvette en Amérique du Nord, les droits d'auteur étant très protégés). Les prix varient aussi en fonction de votre niveau d'étude (undergraduate, graduate, PhD).

Transportation

En plus de votre voyage qui va vous emmener de l'autre côté de l'Atlantique, vous devez prévoir d'autres déplacements : à l'intérieur du pays, de votre logement à votre université, votre retour éventuel pendant les fêtes de fin d'année (l'université étant souvent fermée)

Living Costs

Ils sont en général indiqués sur votre Certificat d'Eligibilité et varient d'une région à l'autre : bien plus élevés dans les grands centres urbains (les villes les plus chères sont New York, Los Angeles, Washington DC, Chicago, San Francisco, Miami, ...) et sur les côtes (Californie, New York, New Jersey, Massachussets, ...) que dans le Sud et le Middle West. A titre d'exemple les loyers peuvent varier de \$400 à plus de \$1500.

Exemples de budget d'étudiant pour 9 à 10 mois (undergraduate exchange student)

Californie : San Diego State university

Logement et nourriture \$11057 on campus

Livres : \$1600

Dépenses personnelles : \$1655

Floride : University of South Florida

Logement et nourriture \$7180 on campus

Livres : \$800

Autres : \$5103

New York : Hunter College

Logement: \$5000 on campus

Livres: \$1070

Autres: \$5444

Washington D.C. : American University

Logement et nourriture \$12400

Livres : \$600

Autres : \$1800

Le voyage

Avant de réserver votre billet d'avion, consultez votre Foreign Student Advisor (voir L'arrivée sur le campus) pour savoir quand se déroulera la semaine d'orientation et s'il est nécessaire que vous arriviez un peu à l'avance pour prévoir votre logement ou remplir des papiers administratifs. N'oubliez pas que **vous ne pouvez pas arriver plus de 30 jours avant la date du début de votre programme**. Votre international Student Advisor pourra également vous indiquer quel aéroport dessert la ville la plus proche de votre université d'accueil et la compagnie aérienne la plus économique. Il est possible qu'on vienne vous chercher à l'aéroport ; dans le cas contraire, insistez pour qu'on vous explique la procédure de transfert de l'aéroport à votre lieu de résidence.

Il faut éviter de voyager pendant les périodes de pointe, en général autour des jours fériés.

Pour le Canada

Jour de l'An	1 ^{er} jan.	1 ^{er} jan.
Vendredi saint	22 avril	6 avril
Fête de la Reine (lundi précédant le 25 mai)	23 mai	21 mai
Fête du Canada *	1 ^{er} juillet	1 ^{er} juillet
Fête du Travail (premier lundi de septembre)	5 sept.	3 sept.
Action de grâces (deuxième lundi d'octobre)	10 oct.	8 oct.
Jour du Souvenir	11 nov.	11 nov.
Noël	25 déc.	25 déc.
Lendemain de Noël	26 déc.	26 déc.

* *La Loi instituant des jours de fête légale* stipule que lorsque le 1^{er} juillet tombe un dimanche, le jour de fête légale est le 2 juillet.

Pour les Etats-Unis

New Year's Day Jour de l'An, célébré le 1er janvier

Martin Luther King Day Anniversaire de Martin Luther King Jr, célébré le 3ème lundi de janvier

Washington's Birthday, ou Presidents'Day ou Washington-Lincoln Day Anniversaire de Washington, célébré le 3ème lundi de février

Memorial Day or Decoration Day Journée du souvenir, des anciens combattants, célébrée le dernier lundi de mai

Independence Day Anniversaire de l'Indépendance américaine, célébrée le 4 juillet

Labor Day Fête du Travail, célébrée le premier lundi de septembre

Columbus Day or Discoverers'Day, or Pionners'Day Fête de Christophe Colomb, célébrée le deuxième lundi d'octobre

Veterans Day Commémoration de l'armistice de 1918, célébrée le 11 novembre

Thanksgiving Day Journée d'Action de Grâce, célébrée le 4ème jeudi de novembre

Christmas Day Noël, 25 décembre

Pour réserver votre billet d'avion, vous pouvez dans un premier temps vous renseigner auprès du Réseau information jeunesse le plus proche de chez vous. Vous trouverez leurs coordonnées en consultant le site internet du Centre d'Information et de Documentation Jeunesse : www.cidj.com

Quelques idées pour trouver un billet d'avion à prix réduit

www.1800flyeurope.com www.cheapair.com www.economytravel.com www.expedia.com
www.generationfly.com www.opodo.fr www.orbitz.com www.studentuniverse.com
www.cheapseatstravel.com www.cheapflights.com www.cheaptickets.com

Compagnies américaines : www.aa.com (American Airines) www.continental.com www.delta.com
www.nwa.com (North Western Airlines) www.southwest.com www.united.com
www.usairways.com www.jetblue.com

Attention à ce que vous pouvez emmener de France dans vos bagages. Pour cela vérifiez auprès des douanes : www.asfc.gc.ca (pour le Canada) www.customs.gov (pour les Etats-Unis)

Ne mettez surtout pas vos papiers importants dans vos valises.

Vous devez informer votre Foreign Student Advisor de votre arrivée. Evitez d'arriver la nuit, durant le week end ou pendant les jours fériés car les bureaux de l'université seront fermés et vous ne trouverez personne pour vous aider en cas de problème.

Liste des choses à faire avant de monter à bord de l'avion

- Consulter médecin, dentiste, ophtalmologue, gynécologue etc pour un check up complet
- Photocopiez tous les documents importants (passeport, diplômes et relevés de notes, etc)
- Consultez votre banque pour connaître les meilleures procédures pour transférer de l'argent sur votre nouveau lieu de résidence
- Si vous n'avez pas de logement définitif avant de partir, prévoir un logement temporaire.

- Vérifiez que vous avez avec vous les éléments suivants :
 - o Votre passeport
 - o Votre certificat d'éligibilité (I-20 ou DS-2019)
 - o Votre carnet de santé (avec tous les vaccins requis par l'université où vous allez étudier)
 - o Vos ordonnances, que ce soit pour un traitement de longue durée ou pour des lunettes ou lentilles de contact. Demandez à votre médecin d'indiquer à côté de la marque du médicament la ou les molécules qui le composent. Vous pouvez acheter vos médicaments en France avant de partir si vous avez un traitement de longue durée à la condition de prouver qu'il s'agit bien de médicaments dont vous avez besoin.
 - o Tout document universitaire qui peut faciliter votre inscription et choix de cours.
 - o Enfin, une carte de crédit que l'on peut utiliser dans les distributeurs (ATM) type American Express, Mastercard Eurocard, Visa internationale.
 - o De l'argent liquide en dollars (en cas d'urgence)

A votre arrivée

Le Foreign Student Advisor

Les universités américaines mettent à votre disposition des responsables chargés de s'occuper de l'accueil et de l'encadrement des étudiants étrangers. Vous trouverez le *Foreign Student Advisor* au *International Student Office* (Bureau des Relations Internationales nord-américain). C'est votre relai entre vous et l'université qui vous accueille. Il peut vous fournir des informations dans des domaines variés tels que : législation américaine à commencer par les visas, le règlement de l'université en vigueur, la vie sociale, la langue, les problèmes financiers, les questions de logement, les projets de voyage, les assurances. Plusieurs réunions d'information pour les étudiants étrangers sont prévues chaque année, y assister est la meilleure façon pour vous de vous familiariser non seulement avec le campus mais aussi l'environnement dans lequel se situe le campus.

Les premiers jours

Vous loger

Vous pouvez avoir à prévoir **un logement temporaire** lors de votre arrivée. Les plus onéreux sont bien sûr les hôtels et les motels. Il serait préférable d'opter pour une auberge de jeunesse (YMCA YWCA www.hihostels.com) Au pire www.hostels.com www.usahostels.org

Une fois cette première période passée, vous avez choisi d'habiter sur ou en dehors du campus.

En ce qui concerne le logement sur le campus, plusieurs options sont offertes dans les dorms or residence halls : share a room with a roommate or be alone. Lorsque vous partagez une chambre c'est forcément avec une personne du même sexe que vous. Certaines résidences permettent à des couples de loger ensemble. Le confort des résidences universitaires varie considérablement, la base est en général un lavabo dans la chambre avec les toilettes et les douches à l'étage. L'accès internet dans la chambre peut être proposé. Le plus souvent indépendamment des sanitaires, la cuisine et une salle avec la télévision sont communes à toutes les chambres de l'étage ou du couloir. Il y a souvent d'autres équipements de loisir dans la résidence (salle de billard, ...). Dans chaque résidence il y a un *Resident Advisor*, qui loge sur place (le plus souvent un étudiant logé gratuitement en échange de services rendus à la communauté). Ce *Resident Advisor* est une excellente source d'information et peut être amené à régler les conflits entre les résidents.

Vous n'aurez aucun souci si vous respectez les règles qui vous seront communiquées dès votre arrivée.

Attention, les chambres doivent être libérées pendant les vacances scolaires.

Pour le logement hors campus, vous pouvez aussi partager un appartement ou loger chez l'habitant (*host family*). Les prix sont évidemment très variables (urbain, périurbain ou en milieu rural, de \$300 à \$1500). Faites attention au fait que le logement peut être moins onéreux à certains endroits mais peut vous engager à dépenser beaucoup d'argent dans les transports pour vous rendre sur le campus. Les charges (utilities) ne sont pas incluses dans le loyer sauf l'eau et le ramassage des ordures. Comme en France, lorsque vous ajoutez au loyer, le chauffage, l'électricité, et le téléphone, votre loyer peut se trouver augmenter d'autant (\$75 à \$200). Comme en France, vous signez un bail (*lease*). Lisez le attentivement avant de signer, tout particulièrement sur la durée du bail car vous serez obligé de verser les mois inclus même si vous n'y habitez pas. Beaucoup de propriétaires (landlords/landladies) réclament une caution (security deposit) en général du montant d'un loyer. N'oubliez pas votre reçu pour chaque paiement effectué et n'oubliez pas non plus de faire un état des lieux à votre entrée dans l'appartement pour éviter tout litige ultérieur.

A chaque étape de la procédure, consultez votre Foreign Student Advisor pour connaître les différentes réglementations concernant la location.

Quelques **sites pour trouver un logement par petites annonces** :

www.craigslist.org www.easyroommate.com www.roommates.com www.forrent.com
www.och101.com

Il existe aussi des *International Houses* (équivalent de la Cité Internationale) www.ihouse-nyc.org (NY City) www.ishdc.org (Washington D.C.)

Ouvrir un compte bancaire

L'une des premières choses que vous devez faire en arrivant est d'ouvrir un compte bancaire, surtout si vous avez l'intention de travailler. Cela vous évitera aussi de payer trop de commissions à chaque fois que vous utiliserez votre carte de crédit française. Renseignez vous auprès de votre Foreign Student Advisor pour savoir quelle est la banque locale, régionale ou nationale qui sera la plus adaptée à vos besoins. Muni de ces renseignements cela ne vous empêche de faire une étude de marché comparative. La plupart du temps vous pouvez ouvrir un compte pendant la semaine d'orientation avec des banques qui sont partenaires de votre université. Cela peut vous permettre d'avoir des avantages intéressants comme une carte de retrait et un chéquier gratuits, et pas de frais de retrait aux distributeurs situés sur le campus.

Sachez également que la BNP Paribas est la seule banque à avoir un accord avec la Bank of America, ce qui facilite grandement vos retraits (qui se font sans frais entre les deux établissements) et vos transferts de fonds.

Etudier sur un campus nord-américain

L'année universitaire

Elle débute en général fin août/début septembre et se termine en mai ou en juin (le cas pour toutes les universités qui fonctionnent en *quarter* = 3 fois 11 semaines et non en *semester* = 2 fois 16 semaines).

L'inscription dans les cours

Vous ne pouvez pas dépasser 18 crédits par semestre sinon vous devez payer un supplément. Comme tout étudiant américain vous serez aidé par un professeur, ***Academic Advisor***, qui vous aidera à choisir en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

Les inscriptions dans les cours se font auprès du bureau des inscriptions (*registrar's office*) directement en ligne. Pour cela vous avez besoin de votre *Student ID Number* (numéro d'étudiant). Ne vous inscrivez pas avant d'avoir discuté avec votre Conseiller Pédagogique (*Academic Advisor*).

Dans certaines universités, vous avez le droit à une période d'essai (*shopping period*) : vous pouvez assister à autant de cours que vous le souhaitez pendant cette période afin de choisir en conséquence de cause.

D'autres universités vous permettent de vous inscrire à plus de cours que la limite fixée puis de conserver ceux qui vous intéressent (*add*) et de supprimer ceux qui ne vous intéressent pas (*drop*). Il vous suffit pour cela de retourner sur le site du registrar's office pour ajuster votre sélection définitive.

Les sessions d'orientation organisées pour les étudiants étrangers

Avant le début des cours vous aurez une ou plusieurs sessions d'orientation organisées par votre Foreign Student Advisor et/ou par le département dans lequel vous êtes inscrit (si vous êtes *graduate*). Dans ces réunions vous pouvez rencontrer vos futurs amis, comprendre ce que l'institution attend de vous, vous familiariser avec votre nouvel environnement, discuter avec les enseignants, visiter les équipements essentiels pour les études comme la bibliothèque, vous inscrire dans les cours.

Si vous avez l'intention de travailler aux Etats-Unis vous trouverez dans ces réunions des informations sur l'obtention du numéro de sécurité sociale nord-américain (*Social Security number*) indispensable pour pouvoir travailler et à conserver toute votre vie (au cas où vous voulez retourner aux U.S.A.).

Les cours

Adressez vous à votre enseignant en l'appelant *Professor* ou *Doctor* sauf s'il vous indique le contraire.

Au niveau undergraduate, certains cours sont donnés par des étudiants de master ou de doctorat (*graduate*) qu'on appelle Teaching Assistant. Ils n'ont pas le droit aux titres de *Professor* ou de *Doctor*. Ils vous diront eux-mêmes comment les appeler, très souvent par leurs prénoms.

Les enseignants doivent être disponibles pour les étudiants en dehors des heures de cours : ils sont en général dans leur bureau pour tenir des permanences pédagogiques (*office hours*). Lors des premiers cours vous recevrez une description du contenu du cours et de l'évaluation sur laquelle seront indiquées les heures de permanence (*syllabus*). C'est l'occasion rêvée de poser des questions que vous n'avez pas eu le temps de poser pendant le cours et d'échanger des idées en lien ou non avec le contenu du cours. Vous ne les dérangez jamais donc n'hésitez jamais à aller trouver vos enseignants.

Vous êtes supposés participer (votre évaluation tient compte de votre participation). Contrairement à la France vous avez le droit de poser toutes les questions que vous désirez poser, même si vous estimez que votre anglais n'est pas parfait. Vous pouvez d'ailleurs signaler à l'enseignant que vous êtes étranger et que donc votre participation s'en trouvera peut-être affectée dans les premiers temps, l'idée étant que vous devez progresser.

Le code d'honneur (*Honor Code*)

La plupart des universités ou *colleges* ont établi un certain nombre de règles fondamentales que les étudiants doivent respecter : *Honor Code*. L'honnêteté est une valeur très appréciée par les étudiants américains.

La tricherie (*cheating*) est interdite des deux côtés de l'Atlantique mais les réactions à la tricherie sont beaucoup plus forte de l'autre côté de l'Atlantique. Vous risquez tout simplement le renvoi pur et simple.

Le plagiat (*plagiarism*) est un concept tout aussi important puisque considéré comme une forme particulière de tricherie. Vous n'avez aucun droit à utiliser les mots, les idées de quelqu'un sans en indiquer la source exacte. Vous devez même vous citer vous-même si vous reprenez vos propres écrits antérieurs. Les enseignants possèdent d'excellents logiciels pour détecter les fraudeurs et la sanction est tout aussi importante que dans le cas de la tricherie.

Vivre en tant qu'étudiant

Une fois que vous avez un toit au dessus de votre tête et que vous êtes inscrit dans les cours, vous devez vous maintenir en bonne santé pour pouvoir profiter au maximum de votre séjour d'étude.

Se nourrir

En dehors de la cuisine que vous pouvez vous préparer vous-même ou des repas que vous pouvez prendre tout préparé à la cafeteria de l'université vous avez aussi la possibilité de souscrire un *mealplan*, c'est un forfait qui vous permet à l'aide de coupons-repas de déjeuner ou dîner dans une des cafétérias de l'université un certain nombre de fois par mois. C'est un moyen pratique et peu onéreux de se sustenter. Les étudiants vivant hors campus y ont aussi accès. Attention aux horaires d'ouverture, les Nord-Américains dînent en général plus tôt que les Français. Les cafétérias sont fermées pendant les vacances.

Se soigner

Rappelez vous que si vous tombez malade pendant votre séjour, seuls les soins médicaux urgents et imprévus sont pris en charge. Sinon vous devez avancer les frais et vous faire rembourser à votre retour en vous munissant de factures que vous traduirez en français.

La plupart des campus possède un *Student Health Service* (dispensaire) où vous pouvez trouver médecins, infirmiers, voire kinésithérapeutes. Les soins y sont beaucoup moins onéreux qu'à l'extérieur du campus et très souvent les étudiants ne payent pas la consultation.

Si il n'y en a pas sur votre campus allez voir votre Foreign Student Advisor pour qu'il vous donne la liste des de centres appropriés à vos besoins.

Visiter la ville, le pays

Cela fait partie du séjour d'étude que de mettre à profit les vacances pour visiter le pays dans lequel vous résidez. Le Canada et les Etats-Unis sont de grands pays et l'avion est le mode de transport fort usité pour aller d'un endroit à un autre. Presque aussi cher mais beaucoup moins utilisé est le train (www.amtrak.com site de la compagnie nationale américaine Amtrak). Certains tarifs sont intéressants mais il faut être très vigilant pour les trouver.

Il reste bien évidemment le bus, le moins cher, la compagnie de bus Greyhound vous permettra de faire le tour des Etats-Unis.

Certaines villes comme New York ont un système de transport urbain relativement correct même si les prix sont très supérieurs à ce que l'on connaît à Paris. D'autres villes comme Los Angeles ont préféré les systèmes de transport individuel et ont rempli les contés de Los Angeles et adjacents de monstrueuses autoroutes. Vous serez donc dans l'obligation de louer une voiture.

Vous pouvez aussi utiliser les taxis moins chers qu'à Paris. N'oubliez surtout pas de calculer le pourboire comme dans les cafés et restaurants (entre 10 et 20% du prix).