

af

Alliance Française  
Grenoble Alpes

# LIVRET D'ACCUEIL

[www.afgrenoble.org](http://www.afgrenoble.org)



## Alliance Française Grenoble Alpes

- Apprendre le français à l'AFGA
- Réussir son arrivée en France
- Découvrir Grenoble et ses environs



# LIVRET D'ACCUEIL

## - Index -

### **Apprendre le français à l'AFGA** ..... p.3

- L'équipe ..... p.4
- Notre offre ..... p.5
- Nous trouver, nous contacter, nous suivre ..... p.6
- Locaux et services ..... p.7

### **Réussir son arrivée en France** ..... p.8

- Démarches administratives ..... p.9
- Santé ..... p.10
- Vie quotidienne ..... p.11-12

### **Découvrir Grenoble et ses environs** ..... p.13

- Transports ..... p.14-15
- Sports ..... p.16
- Vie culturelle ..... p.17-18
- Manger & Boire ..... p.19

### **Conditions générales de vente** ..... p.20

# Apprendre le français à l'AFGA

- L'équipe - p.4
- Notre offre- p.5
- Nous contacter, nous trouver, nous suivre - p.6
- Locaux et services - p.7



# Equipe



**Kim**

## **DIRECTION**

Active sur tous les fronts, Kim dirige et coordonne la vie de l'AFGA depuis 2014.



**Thomas**

## **ACCUEIL**

A la réception, Thomas se fera un plaisir de vous accueillir et de vous guider dans vos démarches d'inscription. Vous avez une question concernant notre offre de cours ? Il aura la réponse, c'est certain !



**Professeurs**

## **ENSEIGNEMENT**

Marine et Clémence...et les autres professeurs qui interviennent dans les cours de l'Alliance Française Grenoble Alpes sont tous spécialistes et passionnés. Ils sauront vous faire découvrir toutes les subtilités de la langue française sans jamais vous ennuyer !



**Les bénévoles**

## **CULTURE**

Depuis ses débuts il y a plus de 50 ans, notre association est heureuse de pouvoir compter sur l'aide de nombreux bénévoles, notamment pour animer son volet culturel chapeauté par Arthur, à la communication.

# Notre offre



## COURS DE FRANÇAIS GENERAL ET SPECIFIQUE

- ◆ **Cours intensifs**
- ◆ **Cours du soir**
- ◆ **Cours individuel**

En face à face, en visioconférence ou 100% en ligne.

Retrouvez toute notre offre  
Sessions, prix, type de cours...  
en consultant notre site

[www.afgrenoble.org](http://www.afgrenoble.org)

### ◆ **Cours aux entreprises & cours particuliers**

Créez votre programme à la carte, quels que soient vos contraintes.



objectifs  
sur mesure



lieu  
au choix



planning  
flexible



## EXAMENS TCF

L'Alliance Française Grenoble Alpes est centre d'examen officiel pour les Tests de Connaissance du Français suivants :

**TCF TP**  
(Tout public)  
1 fois par mois

**TCF IRN**  
(Résidence, Intégration, Nationalité)  
3 à 4 fois par mois

### ◆ **tests sur ordinateur**



## ACTIVITÉS CULTURELLES

Profitez d'un large éventail d'activités pour vous immerger pleinement dans la culture locale et pratiquer votre français.



# Nous contacter



+33(0)4 76 56 25 84



contact@afgrenoble.org

# Nous trouver



**5 rue Beyle Stendhal, 38000 Grenoble**

Tram A – Arrêt VERDUN PREFECTURE

Depuis la gare :

Tram A – direction Echirolles. Descendre à l'arrêt Verdun Préfecture.



**Accueil et inscriptions**

Du lundi au jeudi de 9h-12h et 14h-17h

Le vendredi de 9h à 12h



**Accès PMR**

Contactez-nous pour obtenir les informations pour les accès PMR



Référent handicap

**DEBY Kim**

# Nous suivre



**SITE WEB** [www.afgrenoble.org](http://www.afgrenoble.org)



**FACEBOOK** [www.facebook.com/af.grenoble](https://www.facebook.com/af.grenoble)



**INSTAGRAM** [@alliancefrancaise\\_grenoble](https://www.instagram.com/alliancefrancaise_grenoble)



**LINKEDIN** [AFGA sur LinkedIn](#)



# Locaux & Services



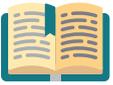
## WIFI

Alliance française Grenoble / accès ouvert



## CAFÉ

Une boulangerie ainsi qu'un café se trouvent à quelques mètres de l'Alliance Française. Vous pouvez vous y rendre pendant les pauses.



## EMPRUNT DE LIVRES

De nombreux ouvrages pédagogiques sont à votre disposition pour des emprunts de courte durée. Si vous êtes intéressé(e), adressez-vous à un professeur.

Vous avez aussi accès à une bibliothèque dans l'espace détente. Vous pouvez emprunter les ressources que vous souhaitez. Aucun document n'est pas à compléter.





# Réussir son arrivée en France

- Démarches administratives - p.9
- Santé - p.10
- Vie quotidienne - p.11-12



# Démarches administratives

## AMBASSADES ET CONSULATS EN FRANCE

Pensez à signaler votre présence sur le territoire français dans les jours suivant votre arrivée. Consultez l'annuaire des représentations étrangères en France pour trouver l'adresse.

## VISA LONGUE DURÉE

Si vous êtes ressortissant de l'Union Européenne.

Une carte d'identité ou un passeport en cours de validité sont les seuls documents requis à votre arrivée, vous n'avez pas besoin d'effectuer des formalités auprès des autorités françaises.

Si vous n'êtes pas ressortissant de l'Union Européenne.

Vérifiez si vous avez besoin d'un visa sur le site internet [France visa](#). Si vous obtenez un visa VLS TS (visa longue durée pour étudiants), vous devrez le valider sur [ce site internet officiel](#) à votre arrivée en France. En payant le timbre fiscal, vous pourrez rester sur le territoire le temps convenu. Plus d'informations sur le site de [Campus France](#).

## TITRE DE SÉJOUR

Si vous avez un visa VLS TS et prévoyez de rester en France l'année prochaine, vous devrez réaliser la demande au plus tard 1 mois avant la date d'expiration de votre visa pour obtenir votre carte de séjour.

Notre conseil : des timbres fiscaux vous seront demandés. Vous pouvez les acheter en ligne ou dans un bureau de tabac (là où l'on achète des cigarettes et des journaux).



# Santé

## SÉCURITÉ SOCIALE

En France, la Sécurité Sociale vous rembourse les frais médicaux si vous êtes malade, accidenté ou hospitalisé.

Si vous êtes inscrit pour minimum 60h de cours/mois pour une durée de 3 mois vous pouvez bénéficier gratuitement de l'assurance maladie de la Sécurité Sociale française et il est alors inutile de prendre une assurance privée dans votre pays d'origine. Pour en bénéficier il est nécessaire de vous inscrire en ligne sur [www.etudiant-etranger.ameli.fr](http://www.etudiant-etranger.ameli.fr). Vous devrez transmettre plusieurs pièces justificatives. Ensuite vous devrez suivre ces 5 étapes pour avoir accès au système de soin :

1. Obtenir votre carte vitale
2. Choisir votre médecin traitant
3. Respecter le parcours de soins coordonnés
4. Choisir un professionnel de santé
5. Faire suivre la feuille de soins papier

**Attention :** les étudiants internationaux qui effectuent un séjour de moins de 90 jours ne relèvent pas de la Sécurité Sociale française. Si vous êtes dans cette situation, nous vous conseillons de souscrire à une assurance santé dans votre pays d'origine ou une assurance française qui sera valable en France pour la totalité de votre séjour.

## NUMÉROS UTILES

### Urgences 7/7

84 Cours Jean Jaurès, Grenoble - 04 76 86 59 00

### Hôpital de Grenoble

Boulevard de la Chantourne, 38700 La Tronche - 04 76 76 75 75

**Docteur Jan BEHRENDT** - Médecine générale 

5 rue Félix Poulat, Grenoble - 04 38 03 01 61

**Docteur Céline BOYLOUD-GHIDOSSY** - Médecine générale 

22 place Louis Juvet, Grenoble - 04 76 44 31 21

**Docteur Eric LANNEY DE COURTEN** - Cardiologue 

3 place Paul Vallier, Grenoble - 04 76 54 77 64

## PRENDRE RENDEZ-VOUS

L'application Doctolib peut s'avérer utile pour prendre rendez-vous en ligne facilement. Vous pouvez même filtrer les spécialistes en fonction des langues qu'ils parlent !





# Vie quotidienne

## TÉLÉPHONIE

L'indicatif de la France et le +33 ou 0033. Pour appeler un numéro français depuis l'étranger ou avec une carte SIM étrangère, vous devez donc commencer par taper 0033 ou +33 et ensuite inscrire le numéro souhaité sans le premier 0.

Exemple : si vous devez appeler le 04 76 56 25 84 depuis un téléphone étranger, composez le +33 4 76 56 25 84

### BON À SAVOIR

En France, les numéros de portable commencent tous par 06 ou 07.

Les forfaits téléphoniques français sont abordables, et permettent généralement de bénéficier d'un accès 4G assez important. Par conséquent, il peut être intéressant d'avoir un numéro français, même pour quelques mois. Dans ce cas, il faut s'assurer d'avoir un forfait «sans engagement». Les principaux opérateurs téléphoniques français sont :

- Orange/Sosh
- Bouygues
- SFR/Red by SFR
- Free

### BON À SAVOIR

Depuis juin 2017, les consommateurs européens peuvent utiliser leurs forfaits nationaux (téléphone et internet mobile) depuis un autre État de l'Union, dans les mêmes conditions -ou presque- que depuis leur pays d'origine, sans surcoût !

## BANQUE

Contrairement à certains pays, la France ne fait pas de distinction entre carte de crédit et carte de débit. La plupart des cartes de débit sont aussi des cartes de crédit. On les appelle «Carte bleue».

### BON À SAVOIR

ATM > Distributeur (de billets)  
Credit card / Debit card > Carte bleue



## POSTE

Besoin d'envoyer une lettre ou un colis ? Le service de poste français s'appelle tout simplement «La Poste». Il y a de nombreux bureaux de poste à Grenoble dont un à seulement 5 minutes à pied de l'Alliance Française, au 61 Boulevard Maréchal Foch.

Pour poster votre courrier, cherchez les boîtes aux lettres jaunes !  
Voici comment écrire une adresse postale pour envoyer un courrier en France :



Prénom + NOM  
N° de rue + nom de la rue  
Code postale + VILLE



### BON À SAVOIR

Stamp > Timbre

Exemple :



Alliance Française  
5 rue Beyle Stendhal  
38000 GRENOBLE

## EAU

Si vous louez un appartement, vous devrez probablement régler une facture d'eau. A Grenoble, c'est «Les Eaux de Grenoble» qu'il faut contacter :  
[www.eauxdegrenoblealpes.fr](http://www.eauxdegrenoblealpes.fr)



## ELECTRICITÉ

Si vous louez un appartement, vous devrez probablement régler une facture d'électricité. A Grenoble, le fournisseur d'énergie pour particulier est la GEG. Gaz et Electricité de Grenoble : [www.particuliers.geg.fr](http://www.particuliers.geg.fr)



### BON À SAVOIR

Dans la plupart des autres villes françaises, c'est EDF qui fournit l'électricité aux particuliers et la SAUR qui s'occupe de la gestion de l'eau. Attention donc si vous vivez dans une autre ville de l'agglomération grenobloise.

## ACHAT/VENTE ENTRE PARTICULIERS

[Le bon coin](http://Leboncoin) est LE site français d'achat/vente entres particuliers. C'est l'équivalent de Gumtree ou encore de Kijiji. Ce site est idéal pour meubler votre appartement à petits prix ou même trouver votre appartement. Facebook est aussi un bon moyen de faire des affaires notamment avec le groupe [bons plans Grenoble](#).

leboncoin

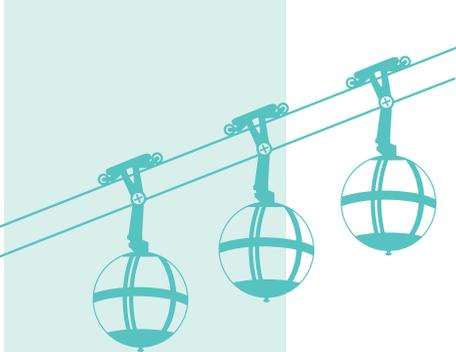
## NUMÉROS D'URGENCE

Urgences médicales (SAMU) ▶ 15

Pompiers ▶ 18

Police ▶ 17





## **Découvrir Grenoble et ses environs**

- Transports - p.14-15
- Sports - p.16
- Vie culturelle - p.17-18
- Boire & Manger - p.19



**GRE**

# Transports

## Au niveau local



**MÉTROMOBILITÉ** - Informations

[www.metromobilite.fr](http://www.metromobilite.fr)



**TAG** - Tramways & bus

[www.tag.fr](http://www.tag.fr) | 04 38 70 38 70

**Métrovélo**

**MÉTROVÉLO** - Location de vélos

[www.metrovelo.fr](http://www.metrovelo.fr) | 04 76 85 08 94



**TRANSISÈRE** - Bus régionnaux

[www.transisere.fr](http://www.transisere.fr) | 0 820 08 38 38

## Au niveau national



**SNCF** - Trains

[www.oui.sncf/billet-train](http://www.oui.sncf/billet-train) | 3635

**FLIXBUS**

**FLIXBUS** - Bus sur le réseau national

[www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)



**OUIGO** - Bus sur le réseau national

[www.ouigo.com](http://www.ouigo.com)



**BLABLACAR** - Covoiturage

[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)





## Carte du réseau des TRAMs

**1 HEURE**

**1 VOYAGE**  
1,60 €  
**2,10 €**  
À BORD  
DU BUS

**TAG & PASS**  
1,45 €  
Appli TAG&Pass  
téléchargeable  
sur App Store et  
Playstore.

**TICKET SMS**  
2,10 €  
EN  
ENVOYANT  
1H AU  
93 123

**1 HEURE**

**10 VOYAGES**  
14,50 €

Plafond mensuel 63,60€

## LES PASS TOUT PUBLIC

**1 MOIS**  
Pass valables 30 jours à compter de la première validation.

**4-17 ANS**  
19,40 €/MOIS  
194 €/AN

**1 AN**  
Pass valables un an à partir du 1<sup>er</sup> jour du mois

**18-24 ANS**  
15 €/MOIS  
150 €/AN

**25-64 ANS**  
57,80 €/MOIS  
578 €/AN\*

**65-74 ANS**  
30,40 €/MOIS  
273,60 €/AN\*

## LA CARTE OÙRA!

- Pass et tickets sur votre carte OÙRA!**
- Création de la carte OÙRA! : 5 €
  - Duplicata : 7 €
  - Renouvellement : 3 €



Carte OÙRA! obligatoire pour tous les Pass, et plus pratique pour stocker vos tickets!  
Plus d'infos sur : [tag.fr/oura](http://tag.fr/oura)

# Sports

## GRENOBLE, CAPITALE DES ALPES

Grenoble est une ville entourée de montagnes et offre donc un cadre idéal pour pratiquer de très nombreux sports de plein air. Pour s'y retrouver, il est essentiel d'apprendre rapidement le nom des différents massifs qui entourent la ville. Vous ne tarderez pas à y faire vos plus belles sorties !



## SKI ET SPORTS D'HIVER

Les 4 stations de ski les plus proches de Grenoble sont :

- [Le Sappey en chartreuse](#)
- [Chamrousse](#)
- [Villard-de-Lans](#)
- [Les 7 Laux](#)



### BON À SAVOIR

Pour vous rendre à Chamrousse, des navettes sont mises en place, et leur coût est inclus dans votre forfait de ski !

## RANDONNÉES

Pas besoin d'aller loin ni d'avoir une voiture pour randonner dans de superbes paysages ! La Métropole propose un réseau de 865 km de chemins et de sentiers accessibles depuis l'agglomération. Une carte de ces sentiers est disponible [en ligne](#), et détaille différents parcours, avec les solutions pour s'y rendre en transports en commun. Cette carte est également vendue à l'[Office de Tourisme de Grenoble](#).

Pour aller plus loin et vous renseigner sur les randonnées de la région, on vous conseille :



## AUTRES

Les possibilités sportives autour de Grenoble sont infinies ! Notre conseil : profitez de votre séjour pour vous initier à l'escalade, à la via ferrata ou au canyoning en été, et aux raquettes, à la luge ou au ski de fond en hiver. Vous trouverez de nombreuses informations à la [Maison de la Montagne](#).

# Vie culturelle

## MUSÉES

### ◆ Musées gratuits

Grenoble possède de [nombreux musées gratuits](#) de qualité, idéaux pour occuper un jour de pluie. Parmi eux, on vous recommande :

- Le musée archéologique Saint-Laurent
- Le Musée Dauphinois ♥ *on aime ses expositions temporaires et la beauté du lieu !*
- Le Musée de l'Ancien Évêché
- Le Musée de la Révolution Française et le domaine de Vizille

### ◆ Le musée de Grenoble

Créé en 1798, le [musée de Grenoble](#) n'a cessé de s'enrichir pour présenter aujourd'hui aux visiteurs plus de 900 œuvres. Un ensemble unique, tant par ses collections d'art ancien que moderne et contemporain.

**Prix :** Adultes : 8€ / Jeunes (-26 ans) : Gratuit

### BON À SAVOIR

Le musée est gratuit pour tous le 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois !

## CINÉMAS

Il serait dommage de se contenter du [Pathé](#) ou [Les 6 Rex](#), les cinémas «grand public» en ville. A Grenoble, plusieurs autres salles proposent une programmation variée, allant des blockbusters aux films d'auteurs. Et les prix sont souvent plus intéressants !

- [Le Melies](#) ♥ *on aime sa proximité, à 3mn de l'AF!*
- [Le Club](#)
- [La Cinémathèque](#)

## MC2

La Maison de la Culture de Grenoble, est l'une des plus importante de France. Ne manquez pas de jeter un oeil à son programme de musique, danse et théâtre : [www.mc2grenoble.fr](http://www.mc2grenoble.fr).





# Manger & Boire

## MANGER

La réputation de la gastronomie française n'est plus à faire ! Et comme chaque région, l'Isère a ses propres spécialités :

- Les ravioles (plat)
- Le gratin dauphinois (plat)
- Le Saint-Marcellin & Le Bleu du Vercors (fromages)
- La pogne (dessert)
- La tarte aux noix (dessert)

### ♥ NOTRE CONSEIL

Envie de goûter à nos spécialités dans une ambiance typique du terroir dauphinois et savoyard ? Tester le restaurant [La Ferme à Dédé](#) !

## BOIRE

De nombreux spiritueux sont nés dans la région avant de connaître une renommée internationale. Ils résultent d'une alchimie de la flore alpine et de savoirs ethnobotaniques hérités de longue date. Parmi les plus connus :

- La Chartreuse
- Le Génépi
- L'Absinthe

### BON À SAVOIR

Pour tout savoir des secrets de fabrication de la Chartreuse et profiter d'une dégustation gratuite, rendez-vous aux Caves de la Chartreuses à Voiron !  
Entrée libre mais réservation obligatoire en-ligne : [www.chartreuse.fr/visites](http://www.chartreuse.fr/visites)

## MARCHÉS

Il n'est pas difficile d'acheter des produits frais à Grenoble. Le site de la métro recense près de [60 marchés](#), dont 40 marchés bio ou de producteurs et 14 marchés d'après-midi ! En centre-ville, les plus connus sont certainement :

- Le marché de la Place aux Herbes
- Le marché des Halles Sainte-Claire
- Le marché de l'Estacade

Ces 3 marchés ont des horaires d'ouvertures identiques :  
du mardi au vendredi de 7h à 13h, le samedi et le dimanche de 7h à 13h30.



# **Conditions générales de vente**

# Conditions générales de vente

Toute personne inscrite à l'Alliance Française Grenoble Alpes (AFGA) reconnaît avoir pris connaissance et accepté les conditions générales de vente ci-dessous.

UNE COPIE PEUT VOUS ÊTRE REMISE EN VERSION PAPIER SUR DEMANDE À L'ACCUEIL DE L'ALLIANCE FRANÇAISE.

LES CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE DE L'ALLIANCE FRANÇAISE GRENOBLE ALPES SONT DISPONIBLES EN LIGNE SUR LE SITE [WWW.AFGRENOBLE.ORG](http://WWW.AFGRENOBLE.ORG) OU VIA CE QR CODE.



Alliance Française

*Grenoble Alpes*

[WWW.AFGRENOBLE.ORG](http://WWW.AFGRENOBLE.ORG)  
[CONTACT@AFGRENOBLE.ORG](mailto:CONTACT@AFGRENOBLE.ORG)  
+33 (0)4 76 56 25 84