



Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

BIENVENUE À L'ALLIANCE  
FRANÇAISE DE NORMANDIE !



GUIDE DE L'ÉTUDIANT



La certification qualité a été décernée au titre de la catégorie d'action suivante : ACTIONS DE FORMATION

# SOMMAIRE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## VOTRE ÉCOLE 1-8

- Notre équipe
- Nous contacter
- Nous suivre
- Nous trouver
- Nous rejoindre
- Locaux et services à l'AF Rouen

## VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES 16-25

- Vos documents et formalités de voyage
- Votre statut étudiant
- Trouver un emploi ou une mission bénévole
- Assurances
- Votre logement et vos équipements

## 9-15 VOTRE VIE QUOTIDIENNE

- Votre santé
  - En cas d'urgence
  - Votre argent
- Vos courriers et colis
  - Vos déchets
- Vos déplacements

## 26-37 VOTRE VIE CULTURELLE

- Les activités sportives
- Les bonnes adresses
- Les applications pour explorer Rouen
- Les temps forts et festivals
  - Les lieux culturels
    - La gastronomie
    - Vos avantages



# VOTRE ÉCOLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Notre équipe



### DIRECTION

Laurent Elisio Bordier dirige avec passion l'Alliance Française de Normandie et œuvre à son développement depuis 2019.



### PÉDAGOGIE

Dominique, Anne, Barbara, Samira ... notre équipe pédagogique coordonnée par Laurent Deladune prend toujours très à cœur votre enseignement, à Rouen et à Cherbourg.



### ACCUEIL, COMPTABILITÉ ET EXAMENS

A la réception, Alexandra sera ravie de vous accueillir et de vous orienter dans toutes vos demandes (inscriptions, certificats, paiements...). Vous devez passer une certification ? Christelle est là pour vous aider ! Pour toute question relative à la comptabilité, adressez-vous à Marie-Pierre.



### CULTURE ET SÉJOURS LINGUISTIQUES

Notre AF est heureuse de vous faire vivre une immersion totale dans la culture française grâce à Chloë et ses assistant(e)s Culture et Communication.



[contact@afnormandie.org](mailto:contact@afnormandie.org)  
[www.afnormandie.org](http://www.afnormandie.org)

# VOTRE ÉCOLE

---


af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Nous contacter

 +33 2 35 98 55 99

 [contact@afnormandie.org](mailto:contact@afnormandie.org)

## Nous suivre



Rejoignez notre communauté d'internautes :  
de belles surprises vous attendent !



AFRouen



afnormandie



AFNormandie



Alliance Française  
de Normandie



Alliance Française  
de Normandie



# VOTRE ÉCOLE

---

## Nous trouver



À ROUEN :

80 Boulevard de l'Yser, 76000 Rouen

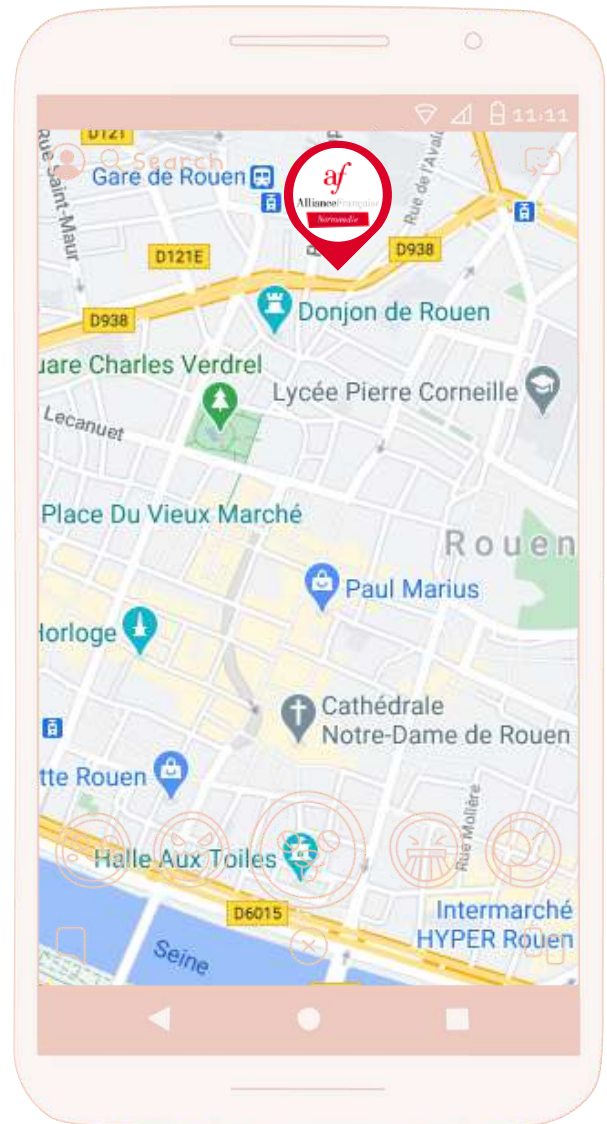
L'Alliance Française de Rouen est idéalement située à quelques pas de la Gare ferroviaire de Rouen.

Bus 8, F2 et 11 : arrêt Gare Rue-Verte - Bus F1 : arrêt Beauvoisine

Métro : Arrêt Gare-Rue Verte ou Beauvoisine

## Nous rejoindre

Si vous arrivez en France par l'aéroport de Roissy, d'Orly, de Beauvais ou par une gare parisienne, vous pouvez louer notre **service de navette exclusive** qui vous conduira directement à votre logement **dans l'agglomération rouennaise**.



# VOTRE ÉCOLE



## EN TRAIN

Consultez [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

### La gare ferroviaire de Rouen Rive Droite

dessert, entre autres :

- Paris Saint Lazare en 1h15
- Lille en 2h45
- Lyon en 3h40 (une ligne directe par jour)
- Marseille (avec arrêt à Avignon) en 5h40 (une ligne directe par jour).



## EN VOITURE

- A13 Paris/Rouen/Caen
- A28 Abbeville/Rouen/Le Mans/Alençon/Tours (connexion avec A1 vers Lille, Bruxelles et l'Europe du Nord.)
- A29 Amiens/Rouen/Le Havre
- A150 Rouen/Dieppe

*La Métropole de Rouen reste une fervente adepte de l'écomobilité donc les stationnements gratuits sont très rares dans le centre-ville. Parmi eux, vous trouverez le parking du Boulingrin à quelques mètres de l'école.*



## EN AVION

Rouen dispose d'un aéroport « Rouen Vallée de Seine », situé à 15 minutes du centre-ville, qui propose des vols A/R réguliers pour Lyon et la Corse.

La Normandie dispose aussi de trois autres aéroports situés à proximité de la région rouennaise : Deauville (1h), Le Havre (1h) et Caen (90 mn).

Si vous arrivez à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle, vous pouvez prendre le Roissybus qui vous déposera près de l'Opéra, tout près de la Gare Paris Saint Lazare



# VOTRE ÉCOLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Nous trouver



À CHERBOURG :

26 Rue des Moulins, 50100 Cherbourg-en-Cotentin

L'Alliance Française de Cherbourg est située dans les locaux de l'école Les Petits Bateaux Montessori Bilingue, à quelques mètres de la Basilique Sainte Trinité et de l'Hôtel de Ville de Cherbourg.

Bus 3, 4 et 5 : Arrêt Hôtel de Ville

## Nous rejoindre



EN TRAIN

Consultez [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

Il existe une ligne ferroviaire Paris-Cherbourg au départ de la gare Paris Saint-Lazare.



EN VOITURE

- RN13 Paris/Caen/Cherbourg rejoint la RN176 pour Saint-Lô et l'A84.



# VOTRE ÉCOLE

---



## EN BATEAU

Les liaisons maritimes transmanches permettent de rejoindre Cherbourg en provenance de l'Angleterre, de l'Irlande ou des Îles Anglo-Normandes

Consultez [www.brittany-ferries.fr](http://www.brittany-ferries.fr) et [www.stenaline.fr](http://www.stenaline.fr)



## EN AVION

Les aéroports les plus proches sont les mêmes que pour l'Alliance Française de Rouen.

af

Alliance Française

*Normandie*

Rouen - Le Havre - Cherbourg





# VOTRE ÉCOLE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Nous trouver



### AU HAVRE :

49 rue Jules Lecesne 76600 Le Havre

L'Alliance Française du Havre est située dans le centre-ville à quelques mètres de la Gare du Havre et non loin de l'Hôtel de Ville.

9 minutes à pied en partant de la Gare du Havre via Rue Jules Lecesne.

## Nous rejoindre



### EN TRAIN

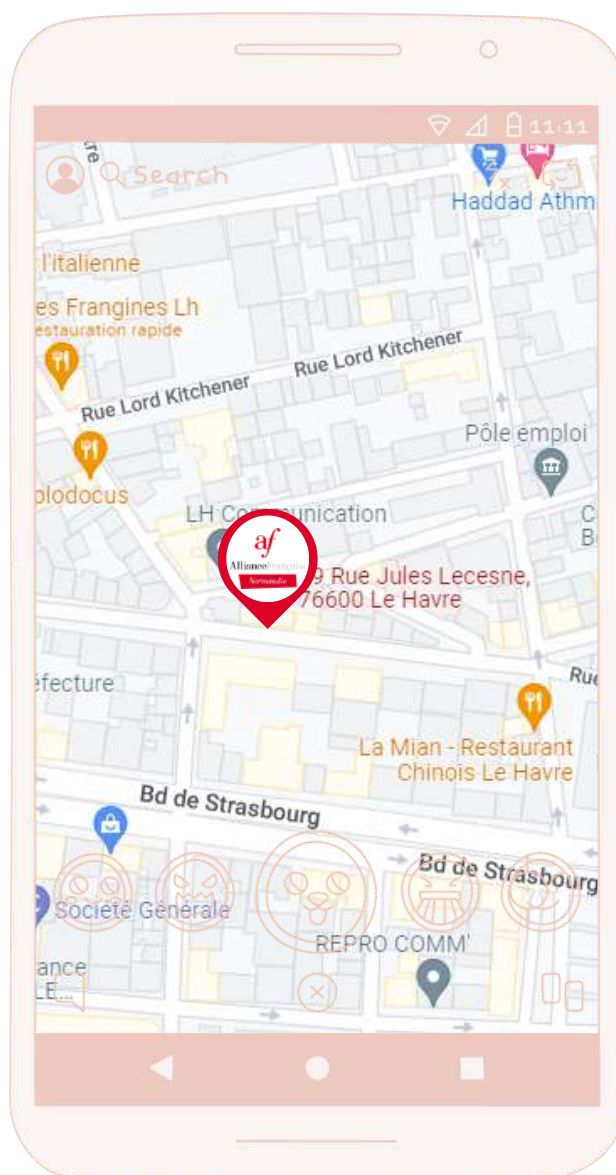
Consultez [www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)

Il existe une ligne ferroviaire Paris- Le Havre au départ de la gare Paris Saint-Lazare.



### EN VOITURE

- A13 Paris/Rouen/Le Havre



# VOTRE ÉCOLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## EN BATEAU

En ferry, depuis Portsmouth avec la compagnie Brittany Ferries

Consultez [www.brittany-ferries.fr](http://www.brittany-ferries.fr)



## EN AVION

Choisissez votre aéroport de départ et atterrissez à l'aéroport du Havre-Octeville  
Infos et réservation sur : <http://www.lehavre.aeroport.fr/>

## Locaux et services à l'AF Le Havre



### CENTRE DE RESSOURCES

L'Alliance française possède une médiathèque où sont à votre disposition des romans, des bandes dessinées, des dictionnaires et des manuels de français langue étrangère. Pour emprunter ou rendre un document, veuillez vous adresser à l'accueil.



### WIFI

**Alliance\_Française\_Guest\_WF :**

Vous n'avez besoin que de votre e-mail pour y accéder !



### CAFÉTÉRIA

La **cafétéria** est un espace de détente dans lequel vous pourrez trouver une machine à café et un espace de restauration ! C'est l'endroit idéal pour faire le plein d'énergie et se détendre avant les cours ou à la pause !



# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Vos documents et formalités de voyage



### 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.



### VISAS ET TITRES DE SÉJOUR

- Si vous êtes ressortissant de l'Union Européenne (et assimilé), une carte d'identité ou un passeport en cours de validité sont les seuls documents requis à votre arrivée. Le titre de séjour n'est pas obligatoire. Si vous souhaitez résider sur le territoire français, la seule formalité consiste en **l'inscription auprès de la mairie de votre lieu de résidence dans les trois mois suivant votre arrivée en France.**
- Si vous n'êtes pas ressortissant de l'Union Européenne, vérifiez si vous avez besoin d'un visa sur le site internet [www.france-visas.gouv.fr](http://www.france-visas.gouv.fr)

Il existe plusieurs formules de visa en fonction de la durée de votre séjour en France (de trois mois, de quatre mois à un an et plus d'un an). Le consulat de France vous orientera vers la formule la plus adaptée à votre situation.

- Si vous obtenez un visa longue durée pour étudiants **VLS-TS** (obligatoire pour voyager au-delà de trois mois en France), vous devez le valider en ligne dans les trois mois qui suivent le jour de votre arrivée, sur le site :

[www.administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr](http://www.administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr)



Plus d'informations sur le site de Campus France.



# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## DEMANDER ET/OU RENOUELLER UN TITRE DE SÉJOUR

Si vous n'êtes pas ressortissant européen, une fois arrivé sur le territoire français, et pour pouvoir y séjourner plus longtemps et/ou y vivre, il faut faire la demande auprès de la préfecture d'un titre de séjour.

Si vous disposez déjà d'un **VLS-TS** et souhaitez rester en France pour continuer vos études, vous pouvez le renouveler (2 mois avant l'expiration) en ligne sur la plateforme nationale **ANEF-séjour** :

[www.administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr](http://www.administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr)

Les conditions qui s'appliquent pour obtenir un renouvellement de titre de séjour étudiant sont les mêmes que celles qui s'appliquent à une première demande, à savoir :

- être inscrit dans un établissement français d'enseignement supérieur (l'Alliance Française de Normandie est un **Établissement d'Enseignement Supérieur Privé** immatriculé dans la base rectorale des établissements (RNE 0763352F).
- bénéficier de ressources mensuelles au moins égales à 615 euros
- justifier d'un logement en France ou hébergement chez un tiers
- justifier du caractère sérieux des études en France (assiduité, résultats aux examens, diplômes obtenus, etc.)



*Plus d'informations sur le site de Campus France.*



# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Votre statut étudiant

Si vous êtes inscrit à l'AF Normandie pour plus de 60h de cours/mois pour une durée de plus de 3 mois, vous bénéficiez du statut étudiant.

Avec votre carte d'étudiant vous pourrez alors profiter de nombreux avantages comme :

- **Des tarifs réduits** dans les transports en commun, cinémas, musées, restaurants, piscines ou patinoires municipales etc.
- Accéder et emprunter des documents aux bibliothèques rouennaises (réseau Rn'Bi)
- Bénéficier gratuitement de **l'assurance maladie (Sécurité Sociale)**.
- Si vous disposez d'un visa étudiant long séjour, vous êtes autorisé à **travailler à temps partiel** (20 heures par semaine maximum) en France. Dans certains cas, vous pourriez aussi avoir droit à la prime d'activité.



## Trouver un emploi ou une mission bénévole

Consultez les offres d'emploi, de bénévolat ou de volontariat sur les plateformes suivantes :

- Pôle Emploi
- Indeed
- Student job
- CRIJ
- Service civique.gouv
- France bénévolat
- Benevolt
- Groupe Facebook "Etudiants de Rouen"



# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Assurances

### RESPONSABILITÉ CIVILE

La responsabilité civile (vie privée) est une assurance obligatoire en France afin de couvrir d'éventuels dommages matériels et corporels causés à autrui. **Elle vous sera demandée avant votre arrivée pour tout séjour en famille d'accueil.** Généralement, vous ne pouvez la contracter seule mais dans le cadre d'un pack assurances, d'un contrat d'assurance habitation ou d'une mutuelle santé.

### ASSURANCE HABITATION

**Pour tout long séjour en appartement, il vous sera demandé de souscrire à une assurance habitation.** Celle-ci permettra de couvrir d'éventuels dégâts causés par un élément de votre logement : fuite d'eau, chute d'arbre, chute de mur, incendie, etc. En France, il est **obligatoire** d'assurer son logement.



*Vous pourrez souscrire à une assurance en ligne ou bien en vous rendant directement dans une agence :*



Groupama



# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Votre logement et vos équipements

### BESOIN D'UN LOGEMENT ?

Familles d'accueil, appartements, résidences étudiantes ou hôtelières...

**Notre service hébergement** est là pour vous aider à trouver votre petit nid douillet ! Il vous suffit d'envoyer un mail à : [contact@afnormandie.org](mailto:contact@afnormandie.org)



*Pour un long séjour, pensez à vérifier si vous êtes éligible à l'aide au logement. Faites une simulation sur le site de la CAF : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)*

Si vous logez dans un appartement en long séjour, plusieurs démarches doivent être accomplies : signature du contrat de bail, dépôt de la garantie locative, état des lieux d'entrée, souscription d'une assurance couvrant les risques locatifs, désignation du fournisseur d'énergie (gaz/électricité) et ouverture des compteurs, et enfin raccordement aux lignes téléphoniques et au WIFI.

### VOUS N'AVEZ PAS DE GARANT FRANÇAIS?

La garantie Visale s'adresse à tous les étudiants sans conditions de ressources et pour tout type de logement. Une solution simple, 100% gratuite et accessible en quelques clics sur [www.visale.fr](http://www.visale.fr)

### SIGNER UN CONTRAT DE BAIL

Ce contrat écrit et établi entre le propriétaire et le(s) locataire(s) comprend un certain nombre de précisions : identité des parties, désignation et description du bien, montant du loyer et des charges, date d'entrée en vigueur.



# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## EAU, ÉLECTRICITÉ, GAZ

Vous souhaitez ouvrir ou fermer un compteur d'eau, gérer votre contrat, consulter vos factures, vous informer sur la qualité de l'eau...

 *Rendez-vous sur :*

[www.metropole-rouen-normandie.fr](http://www.metropole-rouen-normandie.fr) (pour Rouen)

[www.cherbourg.fr](http://www.cherbourg.fr) (pour Cherbourg)

[www.lehavreseinemetropole.fr](http://www.lehavreseinemetropole.fr) (pour Le Havre)

Si vous louez un appartement, vous devrez probablement régler aussi une facture d'électricité. Les principaux fournisseurs d'électricité présents en Normandie sont :



*Et pourquoi pas opter pour une électricité plus "verte" ?*

*D'autres alternatives existent désormais sur le marché, pensez-y !*



*Les ouvertures de compteurs peuvent parfois prendre un peu de temps ; entamez ces démarches suffisamment tôt avant votre déménagement (au minimum 15 jours avant la date prévue).*





# VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## TÉLÉPHONIE

L'indicatif pour appeler en France est **+33** ou **0033**.



*Plusieurs opérateurs peuvent vous permettre d'acquérir un abonnement téléphonique ; voici les plus reconnus :*



Les forfaits coûtent en général entre **15 et 20 euros** et permettent un accès important à la 4G. Il peut donc être intéressant d'avoir un abonnement et un téléphone français si vous séjournez en France pendant plusieurs mois.



## INTERNET

Orange, SFR et Bouygues Télécom sont les principaux fournisseurs d'accès à internet en France. Leurs offres pour une box internet se situent en général autour de 30 euros et permettent un accès illimité et bien souvent en haut-débit.



*Certaines offres exigent de posséder une ligne téléphonique fixe.*



*En France, vous trouverez parfois des zones wi-fi gratuite.*



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Votre santé

Si vous êtes amené à rester **plus de 90 jours** sur le territoire français, vous pouvez bénéficier gratuitement de **la sécurité sociale** française. Celle-ci rembourse vos frais en cas de maladie, d'accident ou d'hospitalisation. Il est donc inutile de souscrire à une assurance privée dans votre pays d'origine.



*Pour bénéficier de la sécurité sociale et obtenir une carte vitale, il est nécessaire de vous inscrire en ligne sur [www.etudiant-etranger.ameli.fr](http://www.etudiant-etranger.ameli.fr) et de transmettre les pièces justificatives demandées.*

La carte vitale doit être mise à jour chaque année en pharmacie ou dans les points d'accueil de l'assurance maladie. Emportez toujours votre carte vitale et votre attestation mutuelle lors de vos rendez-vous médicaux et passages en pharmacie

La Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) est située à :

**Rouen** : 50 Avenue de Bretagne, 76100 Rouen

**Cherbourg** : 33 Rue Grande Vallée, 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Le Havre** : 222 BD de Strasbourg, 76600 Le Havre



*La Sécurité sociale ne couvre pas tous vos frais de santé. Pour les longs séjours en France, il est aussi fortement conseillé de souscrire une assurance complémentaire santé ou mutuelle santé privée !*

Si vous séjournez **moins de 90 jours** sur le territoire français, vous **ne pouvez pas** prétendre à la sécurité sociale. Dans ce cas, il est vivement conseillé de souscrire à une assurance dans votre pays d'origine. Prenez soin de vous !



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



En cas d'urgence

## LIGNES NATIONALES

Urgences médicales (SAMU) : 15

Sapeurs pompiers : 18

Police secours : 17

Appel d'urgence européen : 112

Femmes victimes de violences : 39 19

Ecoute suicide et isolement : 02 35 88 57 62

SOS homophobie : 01 48 06 42 41

Centre anti-poison : 02 41 48 21 21

Infos Coronavirus : 0800 130 000



*Vous avez besoin d'un médecin  
généraliste ou spécialiste fiable ?  
Demandez-nous des coordonnées  
à l'accueil !*

# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## À ROUEN

### Service des urgences

#### CHU Charles-Nicolle

Rue de Germont, 76000 Rouen

02 32 88 89 90

### SOS Médecins

73B Avenue des Canadiens,

76300, Sotteville-lès-Rouen

02 33 01 58 52

### Maison médicale de garde

2 Place Saint-Hilaire, 76000 Rouen

02 35 58 76 33

## À CHERBOURG

### Polyclinique du Cotentin

Avenue du Thivet, 50100 Cherbourg-En-Cotentin

02 33 78 50 50

### Centre Hospitalier Public du Cotentin - site Hôpital de Cherbourg

46 rue du Val de Saire, 50100 Cherbourg-En-  
Cotentin

02 33 20 70 00

### SOS Médecins

Avenue du Thivet, 50130 Cherbourg-en-Cotentin

02 33 01 58 58



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## AU HAVRE

### Clinique des Ormeaux

36 rue Marceau, 76600 Le Havre

02 32 74 32 74

### Centre Médical François Ier

132 boulevard François Ier, 76600 Le Havre

02 35 42 02 57

### Association Médicale des Urgences du Havre (AMUH)

114 rue Jules Siegfried, 76600 Le Havre

02 35 22 80 88

## EN NORMANDIE

après 20h, le week-end et les jours fériés

Médecins de garde : 116 117

Pharmacies de garde : 32 37

Doctolib

ALLO  
DOC+EURS



*Avec les applications Doctolib et Allo Docteurs, très simples d'utilisation, vous pouvez prendre vos rendez-vous médicaux en un "clic". Avec Doctolib, vous avez même la possibilité de filtrer les spécialistes selon les langues qu'ils parlent !*



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Votre argent

Vous vous apercevrez bien vite que la relation que les Français ont à l'argent est parfois ambiguë. Culturellement, l'argent reste un sujet tabou en France : on ne parle pas trop d'argent, sauf avec son banquier !



## CHANGER DES DEVICES

L'euro est la monnaie utilisée en France ainsi que dans les pays de l'Union Européenne l'ayant adopté.

Si vous avez besoin de changer des devises, vous trouverez un **bureau de change** aux adresses suivantes :

- **Rouen** : Office de Tourisme

(25 Place de la Cathédrale, 76000 Rouen / ESP Marcel Duchamp, 76000 Rouen)

- **Cherbourg** : Change Cherbourg

(53 rue Maréchal Foch, 50100 Cherbourg)

- **Le Havre** : Normandie change

(41 avenue John Kennedy, 76600 le Havre)



## OUVRIR UN COMPTE BANCAIRE

Si vous avez prévu de rester en France pendant longtemps, nous vous conseillons d'ouvrir un compte en banque français pour :



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

- Éviter de payer des frais bancaires (surtout si la monnaie de votre pays n'est pas l'Euro).
- Disposer d'une carte bancaire et d'un chéquier. Cela est nécessaire pour payer votre loyer ainsi que pour d'autres démarches administratives.
- Bénéficier de l'aide au logement et des remboursements des frais médicaux par la sécurité sociale.
- Exercer une activité salariée.



*Vous pourrez ouvrir votre compte bancaire dans les banques suivantes :*

 SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

 BNP PARIBAS

 CRÉDIT AGRICOLE

 LA BANQUE POSTALE

 CIC

L'ouverture d'un compte bancaire nécessite généralement certains documents : une pièce d'identité, votre visa ou titre de séjour et un justificatif de domicile français (facture d'électricité, d'eau...).



**FAIRE DE BONNES AFFAIRES !**

"Leboncoin" est la principale plateforme française en ligne d'achat/vente entre particuliers : [www.leboncoin.fr](http://www.leboncoin.fr)

Les groupes Facebook sont aussi généralement un bon moyen de faire de bonnes affaires.



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

Des dispositifs à connaître :

**Emmaüs** : objets, meubles, vaisselle d'occasion, vêtements à petits prix.  
[www.emmaus-rouen.com](http://www.emmaus-rouen.com)

**Ressourcerie Résistes** : objets collectés, réparés, revalorisés et vendus à petits prix  
[www.resistes.org](http://www.resistes.org)

**ENVIE** : vente d'appareils électroménager recyclé, reconditionné, garanti  
[www.normandie.envie.org](http://www.normandie.envie.org)

**LOCA** : électroménagers d'occasion à moindre coût aux étudiants  
[www.locaelectromenager.com](http://www.locaelectromenager.com)

**ELECTRO DÉPÔT** : électroménagers à moindre coût pour les étudiants  
[www.electrodepot.fr](http://www.electrodepot.fr)

Il existe aussi de nombreux vide-greniers, foires à tout ou brocantes dans la région.





# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Vos courriers et colis

En France, le service de courrier s'appelle **La Poste** : [www.laposte.fr](http://www.laposte.fr)

Pour poster votre courrier, **cherchez les boîtes aux lettres jaunes** !  
A Rouen vous en trouverez une devant la gare par exemple, à quelques pas de notre école. Vous pouvez aussi vous rendre à un bureau de poste pour acheter des enveloppes timbrées, déposer vos lettres ou colis.

Le principal bureau de poste à Rouen est au 45 bis Rue Jeanne D'arc.

Le principal bureau de poste à Cherbourg se situe à la place Divette.

Le principal bureau de poste au Havre est au 47 place des Halles Centrales.

Voici comment écrire une adresse postale pour envoyer un courrier en France :

Nom du destinataire  
Adresse du destinataire  
Code postal + Ville

Sur la petite languette au verso de l'enveloppe, écrivez les coordonnées de l'**expéditeur** (les vôtres) et sur le recto, celles de votre **destinataire** (la personne à qui vous adressez la lettre).

***Vous avez un doute ?  
Demandez-nous !***



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Vos déchets

En France, nous faisons attention à nos déchets et nous sommes de plus en plus nombreux à faire du **tri sélectif** ! Dans l'espace public, de nombreuses poubelles sont généralement à disposition, pensez à les utiliser pour préserver la planète et garder nos villes propres.



*Le fait de déposer, abandonner, jeter ou déverser tout type de déchets sur la voie publique est punissable d'une amende de 135 € par les forces de l'ordre.*

## LE TRI SÉLECTIF, QU'EST-CE QUE C'EST ?

C'est tout simplement le fait de trier les déchets à la source selon leur nature et leur matière, pour pouvoir plus facilement leur donner "une seconde vie" par le réemploi ou le recyclage !

*Dans le cadre du projet "Alliance verte" nous avons fait appel à un prestataire pour collecter nos principaux déchets destinés au recyclage. Des bacs de tri sont à votre disposition dans notre hall d'entrée et dans nos salles.*



À Rouen, vous trouverez sur le site du **SMEDAR** (qui gère et traite les déchets) le calendrier de ramassage des ordures ménagères par rue et par ville, les points de collecte à proximité de votre domicile ainsi que les adresses et horaires des déchetteries pour vos encombrants : [www.smedar.fr](http://www.smedar.fr)

Vous ne pouvez pas vous déplacer en déchetterie ?

Sachez que la métropole organise un ramassage gratuit de vos encombrants sur simple appel téléphonique au **0800 021 021**.



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Vos déplacements

### AU NIVEAU NATIONAL



**SNCF** - Trains  
[www.oui.sncf](http://www.oui.sncf)



**BLABLABUS** - Bus sur le réseau national  
[www.ouibus.com](http://www.ouibus.com)



**FLIXBUS** - Bus sur le réseau national  
[www.flixbus.fr](http://www.flixbus.fr)



**BLABLACAR** - Covoiturage  
[www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr)

Uber

**UBER** - Plateforme de mise en contact entre utilisateurs et conducteurs réalisant des services de transport  
[www.uber.fr](http://www.uber.fr)

### À ROUEN



**Bus** : 5 lignes FAST, 4 lignes Teor et 29 lignes de bus régulières  
[www.reseau-astuce.fr](http://www.reseau-astuce.fr)

**Métro** : 2 lignes



**CYCLIC** - vélos en location  
[www.cyclic.rouen.fr](http://www.cyclic.rouen.fr)



*Pour vos sorties nocturnes, pensez à la ligne Noctambus (de 00h30 à 4h30) ou contactez l'association Les dragons vous ramènent après les matchs de hockey sur glace (les bénévoles vous raccompagnent chez vous en sécurité)*

### À CHERBOURG :



**Bus** : 16 lignes de bus régulières  
8 lignes urbaines (+ 1 ligne de nuit)  
6 lignes interurbaines  
[www.capcotentin.fr](http://www.capcotentin.fr)



**FIL&TERRE** - location de vélos à assistance électrique  
06 61 95 58 90



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



Vos déplacements

## AU HAVRE



**Bus** : 1, 3 à 19, 21 et 22 lignes de bus régulières  
[www.transports-lia.fr](http://www.transports-lia.fr)

**Tramway** : 2 lignes



*Pour vos sorties nocturnes, pensez à Lia de Nuit (de 00h30 à 5h00) en réservant en ligne 24h ou 30 minutes à l'avance. Le service de transport sur réservation fonctionne 7j/7 de 0h30 à 5h00 et jusqu'à 6h15 le dimanche matin.*



## TARIFS ET ABONNEMENTS

## À ROUEN :



Consultez [www.reseau-astuce.fr](http://www.reseau-astuce.fr)



Chaque arrêt de **Teor** et station de **métro** dispose d'un distributeur automatique pour acheter vos tickets. Si vous restez à Rouen plus d'un mois, nous vous conseillons de prendre un **abonnement**. Vous pouvez l'acheter en ligne ou à l'agence **Réseau Astuce** près du Théâtre des Arts.

# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

Dans le bus/métro, votre ticket est valable 1h, à valider à chaque correspondance ou vous seriez en infraction. Vous pouvez aussi acheter votre titre de transport par téléphone (le prix du ticket débité sur votre facture d'opérateur mobile, si vous avez un numéro français) :

Ticket 1h - 1,70€ : envoyer VI au 93000

Ticket 24h - 5,10€ : envoyer J1 au 93000

*Les samedis, les transports en commun sont désormais gratuits dans toute la métropole rouennaise !*

AU HAVRE



Consultez [www.transports-lia.fr](http://www.transports-lia.fr)

Vous pouvez acheter des tickets de transport auprès des **Agences LiA** ou au niveau **des distributeurs automatiques** situés au niveau des stations de tramways, bus ou de la Gare de Montivilliers pour **1,80€**

Si vous restez au Havre plus d'un mois, nous vous conseillons fortement de prendre un **abonnement** sur le site internet de Transports LiA, où l'on retrouve des **tarifs préférentiels pour les étudiants**.



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

À CHERBOURG :



Consultez [www.capcotentin.fr](http://www.capcotentin.fr)

Vous pouvez acheter des tickets de transport auprès des **Revendeurs CapCotentin** situés à divers endroits de la ville (**prix à l'unité : 1€, quel que soit le trajet**).

Vous pouvez aussi acheter un ticket auprès du conducteur (**1,30 €**) ou valider votre ticket rechargeable /carte Pass.

Si vous restez à Cherbourg plus d'un mois, nous vous conseillons fortement de prendre un **abonnement** sur le site internet de Cap Cotentin.



À TRAVERS LA NORMANDIE

DE ROUEN :

- **À Giverny** : En **train** (Rouen - Vernon) et **bus** (Vernon Gare - Vernon Ile de France). Prix : entre 8€ et 23€. Temps : 48 min

- **À Étretat** : En **bus** (Flixbus) Prix : entre 7€ et 9€. Temps : 1h40  
OU en **train** (Rouen - Breauté-Beuzeville - Étretat).  
Prix : à partir de 20€. Temps : 1h30

- **À Dieppe** : En **train** (Rouen - Dieppe) Prix : entre 9€ et 23€. En **bus** (Flixbus) Prix : entre 6€ et 8€. Temps : entre 46 et 56 min



# VOTRE VIE QUOTIDIENNE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## DU HAVRE :

- **À Fécamp :** En train (Le Havre - Fécamp) Prix : entre 5€ et 10,30€. Temps : 55min.
- **À Rouen :** En train (Le Havre - Rouen) Prix : entre 5€ et 11€. Temps : 50 min.
- **À Caen :** En train (Le Havre - Caen) Prix : entre 16€ et 38€ . Temps : 2h32

## DE CHERBOURG :

- **À Caen :** En train (Cherbourg - Caen) Prix : entre 17€ et 40€. Temps : 1h14
- **À Bayeux :** En train (Cherbourg - Bayeux) Prix : entre 13€ et 35€. Temps : 56 min.
- **À Lisieux :** En train (Cherbourg - Lisieux) Prix : entre 22€ et 50€ . Temps : 1h39

*Besoin d'un taxi ? Appelez :*



*À Rouen : 02 35 88 50 50 / 02 35 61 20 50*

*À Cherbourg : 02 33 53 36 38*

*Au Havre : 02 35 25 81 81*

Rouen, Le Havre et Cherbourg sont des villes à dimension humaine. Alors la meilleure manière d'aller à leur découverte reste le déplacement à pied. Et qu'il s'agisse des commerces, monuments, promenades sur les quais, musées, marchés, ... tout reste dans un périmètre restreint et nombreux sont les lieux étonnants !



# VOTRE VIE CULTURELLE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Les activités sportives

Le territoire normand s'illustre régulièrement par ses clubs sportifs (rien que dans la métropole rouennaise : Rouen Hockey Elite, les Huskies - baseball, les Léopards - football américain, QRM - football...), ainsi que des événements comme les 24 heures motonautiques à Rouen ou La Rolex Fastnet Race à Cherbourg.



*Pour des déplacements sportifs et écologiques, vous trouverez des plans des pistes cyclables et des parcours de randonnée de la métropole rouennaise à l'AF Café ou à l'Office de tourisme de Rouen.*

Il présente également un large choix d'activités sportives et de nombreux équipements (patinoires, piscines municipales, terrains de football, skateparks...)



*Pour découvrir ces équipements, n'hésitez pas à consulter le site de la mairie de votre domicile et le site de la Métropole, rubrique "Cadre de vie et services"*

Dans la métropole rouennaise, chacun pourra découvrir les activités disponibles selon son secteur géographique grâce à cette cartographie en ligne : [www.rouen.fr/loisirs-jeune](http://www.rouen.fr/loisirs-jeune)

## LE BON PLAN "OLA PASS' SPORTS" : PLACES GRATUITES POUR LES MATCHS

Assistez **gratuitement** aux matchs de l'équipe de Rouen Métropole Basket, de Oissel Rouen Métropole Handball et du SPO Rouen Tennis de table au Kindarena (sur présentation de votre carte d'étudiant).

*Réservez vos places sur :*

[www.metropole-rouen-normandie.fr/ola-passsports](http://www.metropole-rouen-normandie.fr/ola-passsports)





# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Les bons plans à Rouen

Pour animer vos sorties ou trouver des informations utiles à votre vie étudiante n'hésitez pas à consulter :

**MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE** : notamment rubrique **Cadre de vie et services** (déchets, transports en commun, culture et sport...)  
[www.metropole-rouen-normandie.fr](http://www.metropole-rouen-normandie.fr)

**VILLE DE ROUEN** : [www.rouen.fr](http://www.rouen.fr) et [www.facebook.com/villeroen76](https://www.facebook.com/villeroen76)



*Pour préparer vos soirées en toute sécurité, retrouvez la liste des précautions indispensables sur :*  
<https://rouen.fr/todolist-soiree-etudiante>

**ENJOY ROUEN NORMANDY** : (guide pratique pour les nouveaux arrivants) : [www.enjoyrouennormandy.com](http://www.enjoyrouennormandy.com)

## **CENTRE RÉGIONAL D'INFORMATION JEUNESSE NORMANDIE (CRIJ)**

Plein d'infos pour les jeunes sur tous les sujets qui les concernent : orientation, logement, jobs d'été, mobilité internationale, service civique, accès aux droits sociaux... : [www.crijnormandie.fr](http://www.crijnormandie.fr)  
84 Rue Beauvoisine / +33 2 32 10 49 49

**LE GROUPE FACEBOOK "ÉTUDIANTS DE ROUEN"** : Bons plans (logement, achats, sorties, restos, objets perdus/trouvés...) : [www.facebook.com/etudiantsderouen](https://www.facebook.com/etudiantsderouen)

**LES RENCARDS ÉTUDIANTS (ASSOCIATION)** : [www.facebook.com/lesrencardsetudiants](https://www.facebook.com/lesrencardsetudiants)

**LE GUIDE DU VIKING** : (gratuit et élaboré par les étudiants de Neoma Business School) : [www.le-viking.com](http://www.le-viking.com)



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

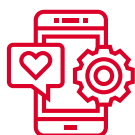
Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

**ROUEN BOUGE** : une référence pour trouver une bonne adresse où se restaurer, boire un verre, une soirée, un concert, une exposition, des activités et du divertissement : [www.facebook.com/rouen.bouge](http://www.facebook.com/rouen.bouge) ou [www.rouen-bouge.fr](http://www.rouen-bouge.fr)

**OFFICE DE TOURISME** : en plus de vous documenter (notamment à travers les rubriques **Agenda**, **Sortir à Rouen** et **Être étudiant à Rouen**), vous pourrez réserver des visites insolites, trouver des plans touristiques et des guides... : [www.rouentourisme.com](http://www.rouentourisme.com)  
25 Place de la Cathédrale / +33 2 32 08 32 40



## Les applications pour explorer Rouen

### OHAHCHECK

Pour découvrir le patrimoine autour de vous et échanger avec les autres membres de la communauté. Photographiez un lieu pour obtenir des informations : [www.ohahcheck.com](http://www.ohahcheck.com)

### CIRKWI

Propose des chemins et des circuits de randonnées repérés par d'autres. Idéale pour découvrir Rouen et la vallée de Seine : [www.cirkwi.com](http://www.cirkwi.com)

### ROUEN ENIGMA

Vous aimez partir à la chasse au trésor ? Pourquoi ne pas allier visite patrimoniale de Rouen et goût pour le mystère? Appli disponible gratuitement en français et en anglais sur OS et Android :  
[www.facebook.com/rouenenigma](http://www.facebook.com/rouenenigma)



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Les temps forts et festivals

Les temps forts et festivals à Rouen sont trop nombreux pour être listés (*Spring, Curieux printemps, Rush, Viva'Cité, Zig Zag, Courtivores...*), mais certains méritent d'être détaillés, au cas où vous vous demandiez quel serait le meilleur moment pour programmer votre séjour !

**L'ARMADA** est le plus grand rassemblement international de voiliers, (accueille entre 500 000 et 700 000 personnes chaque jour) et a lieu tous les 4 ou 5 ans, au mois de juin.

**LES ZAZIMUTS**, c'est LE festival des étudiants rouennais, avec toute une série de manifestations gratuites, généralement en novembre ou décembre. Pour s'inscrire et voir les photos : [www.rouen.fr/zazimuts](http://www.rouen.fr/zazimuts)

**LA NUIT DES ÉTUDIANTS DU MONDE** est le rendez-vous des étudiants internationaux, organisé par la ville et ses partenaires vers le mois d'octobre. Retrouvez-nous là-bas ! Plus d'infos sur [www.rouen.fr/nem](http://www.rouen.fr/nem)

**LA FÊTE DU VENTRE ET DE LA GASTRONOMIE NORMANDE** investit les rues rouennaises généralement le mois d'octobre et est devenue l'un des rendez-vous gustatifs incontournables de la région.

**LA FÊTE DE LA MUSIQUE**, célébrée le 21 juin dans une centaine de pays, est une occasion d'arpenter Rouen et de danser jusqu'à l'aube dans tous les coins de la ville !

**LES TERRASSES DU JEUDI** - chaque jeudi du mois de juillet, les terrasses de la ville sont animées de concerts !

**CATHÉDRALE DE LUMIÈRE** - chaque soir de l'été, la plus haute cathédrale de France est mise à l'honneur par un merveilleux spectacle de son et lumières.



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

**LA FOIRE SAINT-ROMAIN**, deuxième plus grande fête foraine de France, s'installe traditionnellement sur les quais pendant les mois d'octobre et novembre.

## LE QUARTIER LIBRE

Situé sur une friche industrielle et ferroviaire de Rouen (Place Carnot, rive gauche), ce festival normand à la mode berlinoise organisé par des étudiants de l'ENSA Normandie mélange concerts, expositions et animations : [www.lequartierlibre.org](http://www.lequartierlibre.org)



*Pour être au courant de l'actualité culturelle rouennaise, vous pouvez consulter :*

- [www.by-night.fr](http://www.by-night.fr)
- [www.viens-rouen.fr](http://www.viens-rouen.fr)
- [www.76.agendaculturel](http://www.76.agendaculturel)
- [www.rouentourisme.com/agenda](http://www.rouentourisme.com/agenda)
- Le magazine "What's up Rouen"
- Les événements Facebook à proximité
- LE SERVICE CULTUREL DE L'AF



*Nous vous tenons régulièrement informé de l'actualité culturelle locale. Faites-nous savoir si vous avez une question ou une suggestion !*

Notre service culturel prépare chaque mois, en collaboration avec les partenaires locaux, un programme riche et diversifié d'activités adaptées aux publics internationaux !

Vous pouvez le retrouver sur notre site internet et sur le groupe "Culture AF Normandie" dans MonAlliance. Pour vous inscrire en ligne à une activité, il vous faudra le mot de passe partagé dans le groupe.

[www.afrouen.org/votre-sejour/activites/culture](http://www.afrouen.org/votre-sejour/activites/culture)



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Les lieux culturels



### LA RÉUNION DES MUSÉES MÉTROPOLITAINS

Elle regroupe huit musées et vous permet d'accéder aux collections permanentes **gratuitement** tout au long de l'année ! Celles-ci déclinent un éventail complet des savoirs : géologie, zoologie, peinture, dessin, photographie, arts décoratifs, archéologie, histoire industrielle...

Des animations payantes comme des visites guidées sont organisées en collaboration avec notre équipe pédagogique. De nombreuses expositions temporaires sont régulièrement organisées et accueillent des œuvres mondialement renommées comme celles de **Picasso** ou de **Marcel Duchamp** mais aussi des célèbres **Manet**, **Renoir**, **Monet**, maîtres de la vie impressionniste.

Plus d'informations sur : [www.musees-rouen-normandie.fr](http://www.musees-rouen-normandie.fr)



### MUSIQUES ACTUELLES

- **Le Zénith** : [www.zenith-de-rouen.com](http://www.zenith-de-rouen.com)
- **Le 106** : [www.le106.com](http://www.le106.com)
- **Le Kalif** : [www.lekalif.com](http://www.lekalif.com)
- **Le Trianon Transatlantique** : [www.trianontransatlantique.com](http://www.trianontransatlantique.com)

Et bien d'autres...



### MUSIQUE CLASSIQUE

- **Opéra de Rouen Normandie** : [www.operaderouen.fr](http://www.operaderouen.fr)
  - **Théâtre de la Ville de Rouen** : [www.letincelle-rouen.fr](http://www.letincelle-rouen.fr)
  - **Églises (Cathédrale, Saint-Maclou...), Temple Saint-Éloi, Chapelle Corneille...**
- Et bien d'autres...



# VOTRE VIE CULTURELLE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## THÉÂTRE ET DANSE

- Théâtre de la Ville de Rouen :  
[www.letincelle-rouen.fr](http://www.letincelle-rouen.fr)
- L'Almendra :  
[www.theatre-almendra.com](http://www.theatre-almendra.com)
- Centre National Dramatique de Normandie Rouen :  
[www.cdn-normandierouen.fr](http://www.cdn-normandierouen.fr)
- Charles Dullin :  
[www.dullin-voltaire.com](http://www.dullin-voltaire.com)



## CINÉMA

A Rouen, vous trouverez des **multiplexes** (Kinépolis, Gaumont, Pathé Docks 76) et des salles **Art et Essai** (Ariel, Omnia).



*Bon à savoir : avec votre carte d'étudiant, bénéficiez de tarifs avantageux dans certains cinémas, musées et salles de spectacle !*



## RENCONTRES ÉTUDIANTES ET / OU INTERCULTURELLES

Vous souhaitez faire des rencontres aussi en dehors de notre école ? Vous pouvez suivre les groupes et associations suivants :

- [www.erasmusfun.com](http://www.erasmusfun.com)
- [www.internations.org/activity-group/35678](http://www.internations.org/activity-group/35678)
- [www.facebook.com/lesrencardsetudiants](https://www.facebook.com/lesrencardsetudiants)
- "Language Exchange Meetings - Rouen" sur Facebook

A Rouen, vous pourrez trouver également des associations coréennes, brésiliennes, italiennes, japonaises, portugaises...



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg




## BIBLIOTHÈQUES

Rouen dispose de **6 bibliothèques universitaires** à votre service, ouvertes du lundi au vendredi et souvent le samedi. Plus de 500 000 livres, des revues imprimées et un large choix de documentation en ligne : [www.documentation-univ-rouen.fr](http://www.documentation-univ-rouen.fr)

Téléchargez l'application **Affluences** pour connaître les places disponibles dans différents établissements (sports, bibliothèques, musées, etc.). Sont concernées les bibliothèques universitaires de droit-éco-AES, de LSH-SHS-STAPS et de santé à Martainville, ainsi que les bibliothèques municipales de Rouen (réseau Rn'Bi) et la bibliothèque de NEOMA Business School.

Vous pouvez aussi profiter du **réseau Rn'Bi (nouvelles bibliothèques)**, constitué de **8 bibliothèques**, dont une patrimoniale (Villon). La bibliothèque Parment est à quelques pas de notre école !

Pour les personnes **domiciliées à Rouen** : **emprunt gratuit** sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une carte d'identité.



Conditions d'emprunt et animations sur [www.rnbi.rouen.fr](http://www.rnbi.rouen.fr) + **TEXTO le magazine trimestriel gratuit** à retrouver dans le réseau Rn'Bi (agenda, bons plans gratuits, ateliers, projections...)

# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

BÉNÉFICIEZ AUSSI D'UN ACCÈS GRATUIT À :

• Archives Départementales

[www.archivesdepartementales76.net](http://www.archivesdepartementales76.net)

• Centre de documentation du Conservatoire de Rouen

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

45 000 documents. Consultation ouverte à tous (2ème centre en France).



## LIBRAIRIES ET BOITES À LIRE

**L'Armitière** - 02 35 70 57 42

66 rue Jeanne d'Arc, 76000 Rouen

**FNAC** - 0825 02 00 20

Espace du Palais. Métro/bus : Palais de Justice

**Librairie Colbert** - 02 32 10 84 84

Place Colbert, 76130 Mont-Saint-Aignan

Bus : TEOR T1 ou F2 : station Colbert

Quelques librairies spécialisées à Rouen (urbanisme, religion, voyages et randonnées, livres anglophones...).

Dans tout Rouen, vous trouverez **33 boîtes à lire "Livres en partage"** pour y déposer livres ou magazines qu'on ne lit plus ou pour en récupérer de nouveaux, **gratuitement**.

**Infos sur : [www.rouen.fr/livres-en-partage](http://www.rouen.fr/livres-en-partage)**





# VOTRE VIE CULTURELLE

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## La gastronomie

Depuis 2010, le "repas gastronomique des Français" est classé comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Rouen ne dément pas cette réputation et est labélisée "ville créative Unesco 2021" dans la catégorie gastronomie.



## LES SPÉCIALITÉS RÉGIONALES

En raison de sa situation géographique, la gastronomie normande met en avant les produits issus du terroir et de la mer. Au nombre des spécialités normandes on doit mentionner ses fromages parmi les plus réputés au monde. Il existe pas moins de quatre fromages phares, à déguster de toute urgence : **le camembert, le neufchâtel, le livarot et le pont-l'évêque.**



*Bon à savoir : en France, nous avons une façon singulière de couper chaque fromage. Pour votre curiosité, n'hésitez pas à interroger les professionnels !*

**Les coquilles Saint Jacques, le canard à la rouennaise, ou encore la tarte aux pommes,** font aussi partie des spécialités normandes. Et côté boissons, deux incontournables (à boire avec modération, si vous avez 18 ans et plus) : **le cidre et le calvados.**

*Bon à savoir : les amateurs de fromage se régaleront chez **Maître Corbeau**, restaurant convivial à la décoration inspirée de la campagne normande !*

*Pour découvrir tous les secrets de la fabrication du cidre ainsi que d'autres produits normands, prévoyez une visite à la **Cidrierie Ponpon** à Darnétal !*

*Au coeur du pays d'Auge, **Le domaine De La Pommeraie** ou la **distillerie Busnel** pourront vous révéler la fabuleuse histoire du **Calvados**...*



# VOTRE VIE CULTURELLE

---



## OÙ SE RESTAURER ?

La ville de Rouen regorge de brasseries, de bars, de salons de thé, et de boutiques gourmandes. Elle a même une table étoilée, pour le plus grand plaisir de notre palais : **L'Odas**.

Vous êtes récemment arrivé à Rouen et vous ne savez pas où manger ? Commencez par faire un tour à la **place du Vieux-Marché**, à la **rue Eau de Robec** ou sur les **quais de Seine** : vous y trouverez votre bonheur !



## LES MARCHÉS

Rouen et la vallée de Seine sont reconnues en Normandie pour la qualité et la diversité de leurs marchés, qui proposent des fruits et légumes frais, des produits du terroir et des trésors de brocanteurs. C'est l'occasion de rencontrer des producteurs normands et de remplir votre panier de spécialités à déguster !

Des marchés se tiennent dans le centre de Rouen plusieurs jours par semaine (**Place Saint Marc** et **Vieux Marché**), mais il existe de nombreux petits marchés plus locaux un peu partout dans la métropole.

Dans l'ensemble de la Normandie, vous trouverez des marchés typiques, comme celui de **Dieppe** (reconnu comme l'un des plus beaux marchés de France en 2019), le **marché des Halles centrales au Havre**, le **marché d'Honfleur** ou encore celui de **Cherbourg** devant le magnifique théâtre à l'italienne de la place De Gaulle !



af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

AF

## Vos avantages

La carte étudiante de l'AF Normandie vous permettra de profiter d'avantages chez certains lieux partenaires, parmi lesquels :



RESTAURANT

10% de réduction sur l'ensemble de votre commande



Billet d'entrée à 5€

CONSERVATOIRE DE ROUEN  
ETABLISSEMENT A RAYONNEMENT REGIONAL

CONSERVATOIRE

Possibilité d'assister aux répétitions

CDN  
PETIT-BUEVILLY  
ROUEN  
MONT-SAINT-AUBAIN  
NORMANDIE-ROUEN  
THÉÂTRES

Tarif réduit de 10€ sur les spectacles, sauf tarifs exceptionnels



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Les bons plans au Havre

Pour animer vos sorties ou trouver des informations utiles à votre vie étudiante n'hésitez pas à consulter :

**VILLE DU HAVRE** : [www.lehavre.fr](http://www.lehavre.fr) notamment la rubrique **Que faire au havre**

**OFFICE DE TOURISME** : en plus de vous documenter (à travers les rubriques **Agenda**, **Découvrir** et **A voir, à faire**), vous pourrez réserver des visites insolites, trouver des plans touristiques et des guides... : [www.lehavre-etretat-tourisme.com](http://www.lehavre-etretat-tourisme.com)

186 boulevard Clemenceau – BP 649 – 76059 Le Havre / +33 2 32 74 04 04



*Téléchargez l'application LH & Vous pour suivre toutes les actualités de la ville et trouver de bons plans : [www.lehavre.fr/appli-lhetvous/](http://www.lehavre.fr/appli-lhetvous/)*



## Les temps forts et festivals

La vie havraise est rythmée par la programmation de festivals et temps fort tout au long de l'année.

**LA FÊTE DE LA MUSIQUE**, ne manquez pas ce rendez-vous incontournable qui a lieu chaque 21 juin dans une centaine de pays ! C'est une occasion d'arpenter les rues du Havre et de danser jusqu'à l'aube dans tous les coins de la ville !



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

**FESTIVAL MOZ'AÏQUE** - Plus qu'un rendez-vous musical, il s'agit d'une expérience à part entière, un voyage sensoriel au cœur des cultures universelles à découvrir pendant le mois de juillet.

**FESTIVAL PLEIN PHARE** - Ce festival de danse propose une vingtaine de spectacles et performances, des soirées festives et des ateliers de pratiques dédiés aux danseurs amateurs ! Tout cela est à découvrir de novembre à début décembre.

**FESTIVAL LE GOÛT DES AUTRES** - Festival littéraire à découvrir en début d'année, il met à l'honneur une thématique à travers la réunion d'auteurs et d'artistes de toutes disciplines artistiques confondues pour favoriser la croisée des genres et proposer au public des rendez-vous uniques.

## Les lieux culturels



### LES MUSÉES

Ville d'histoire et d'art, de nombreux musées sont à visiter au Havre !

En passant par des lieux religieux tel que l'**Abbaye de Graille** ou encore le **musée d'art moderne d'André Malraux** pour finir par le **Port Center** ; venez découvrir des collections dont la richesse et la diversité racontent un territoire aux mille visages.

Plus d'informations sur :

[www.lehavreseinemetropole.fr/musees](http://www.lehavreseinemetropole.fr/musees)



# VOTRE VIE CULTURELLE

---



## MUSIQUES

- Le Magic Mirrors : [www.magicmirrorslehavre.fr](http://www.magicmirrorslehavre.fr)
- Le Carré des Docks : [www.dockslehavre.fr](http://www.dockslehavre.fr)
- LeTetris : [www.letetris.fr](http://www.letetris.fr)



## THÉÂTRE ET DANSE

- Théâtre de la Ville du Havre : [www.thv.lehavre.fr](http://www.thv.lehavre.fr)
- Le Volcan : [www.levolcan.com](http://www.levolcan.com)
- Le Théâtre des Bains Douches : [www.theatredesbainsdouches.fr](http://www.theatredesbainsdouches.fr)
- Le Phare - Centre chorégraphique national du Havre Normandie : [www.lephare-ccn.fr](http://www.lephare-ccn.fr)



## CINÉMA

Au Havre, vous trouverez des **multiplexes** (Le Sirius et Gaumont Docks Vauban) et des salles **Art et Essai** (Le Studio).



*Bon à savoir : avec votre carte d'étudiant, bénéficiez de tarifs avantageux dans certains cinémas, musées et salles de spectacle !*



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## BIBLIOTHÈQUES

Le Havre dispose d'un large **réseau de bibliothèques**.

En premier lieu, **la bibliothèque universitaire**, ouvertes du lundi au samedi. Près de 140 000 ouvrages ainsi que de la documentation en ligne sont à votre service : [www.bu.univ-lehavre.fr/vos-bibliotheques](http://www.bu.univ-lehavre.fr/vos-bibliotheques)

Vous pouvez aussi profiter du **réseau des bibliothèques de la ville du Havre**, constitué de 4 bibliothèques et 3 médiathèques.

Conditions d'emprunt et inscription sur [www.bibliotheque.lehavre.fr](http://www.bibliotheque.lehavre.fr)

## BÉNÉFICIEZ AUSSI D'UN ACCÈS GRATUIT À :

- **Archives Municipale**

[www.archives.lehavre.fr](http://www.archives.lehavre.fr)

- **Partothèque du Conservatoire Arthur Honegger du Havre**

[www.conservatoire-lehavre.fr](http://www.conservatoire-lehavre.fr).



## LIBRAIRIES ET BOITES À LIRE

**La Galerne**- 02 35 43 22 52

148 rue Victoire Hugo, 76600 Le Havre

**FNAC Le Havre** - 0825 02 00 20

Espace René Coty. 22 rue Casimir Périer, 76600 Le Havre

**Librairie les 400 coups**- 02 35 79 15 80

1 rue Edouard Herriot, 76600 Le Havre



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## OÙ SE RESTAURER ?

La ville du Havre regorge de restaurants, de bars, de salons de thé, et de boutiques gourmandes. Profitez de l'été pour y découvrir ses restaurants en bord de mer. Vous ne savez pas où manger ? Voici quelques adresses :

**Babette Concept Store Le Havre** : Le concept store Babette se décline de l'hôtel Hilton Garden Inn Le Havre Centre avec un restaurant, une boutique, des animations et des ateliers de quartier. De plus, soucieuse d'apporter une alimentation saine, Babette fait le choix de privilégier les producteurs locaux et offre également un choix végétarien.

**La Taverne Paillette** : Véritable institution havraise, la Taverne Paillette vous accueille dans la bonne humeur tous les jours de midi à minuit dans une ambiance chaleureuse où se mêlent le parfum de la choucroute à celui de la bière fraîchement tirée.

**Bistro Régent** : Que vous propose chaque Bistro Régent ? Une cuisine savoureuse au sein d'une ambiance décontractée. Vous pouvez retrouver cette chaîne de restaurant dans plusieurs villes françaises comme Bordeaux ou encore Toulouse.



## LES MARCHÉS

Notre territoire est riche de ces marchés dont la vie animée parfois haute en couleurs par la personnalité des marchands constitue un aspect de la découverte touristique.

**Le marché des Halles** du dimanche matin est aussi un lieu de rendez-vous entre amis pour prendre un café sur l'une des nombreuses terrasses ouvertes sur la place.





# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## Les bons plans à Cherbourg

Pour animer vos sorties ou trouver des informations utiles à votre vie étudiante n'hésitez pas à consulter :

**VILLE DE CHERBOURG** : [www.cherbourg.fr](http://www.cherbourg.fr) notamment la rubrique Agenda Loisirs

**OFFICE DE TOURISME** : en plus de vous documenter (notamment à travers les rubriques [Organiser votre séjour](#) ou [Que faire à Cherbourg](#)), vous pourrez réserver des visites insolites, trouver des plans touristiques et des guides... : [www.encotentin.fr](http://www.encotentin.fr)

14 Quai Alexandre III, 50100 Cherbourg-en-Cotentin / +33 2 33 93 52 02

**COTENTIN TOURISME** : [www.cotentin-tourisme-normandie.fr](http://www.cotentin-tourisme-normandie.fr) ce site répertorie pour vous les meilleures adresses, restaurants, hôtels et bien d'autres.



*Téléchargez l'application Château de Cherbourg pour découvrir le château de Cherbourg, aujourd'hui disparu, tel qu'il était au XVIIe siècle.*



## Les temps forts et festivals

### FESTIVAL LES ART'ZIMUTÉS

Les Art'zimutés est un festival pluri-disciplinaire qui se déroule fin juin à Cherbourg-en-Cotentin dans la Manche. Le festival a été créé en 1999 à Martinvast. Le principe réside autour de la mise en scène de chaque festivalier selon le slogan : « Le Festival dont VOUS êtes le héros... »



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## SPRING FESTIVAL

Le festival SPRING est co-réalisé par la Métropole Rouen Normandie sur son territoire. Ce projet s'inscrit dans la dynamique de Rouen 2028, Capitale européenne de la Culture. C'est un festival unique, le premier festival international de cirque contemporain à l'échelle d'une région. Durant cinq semaines, communes et lieux culturels s'accordent pour porter haut et fort les couleurs du cirque d'aujourd'hui.

## FESTIVAL DU LIVRE DE JEUNESSE & DE BANDE DESSINÉE DE CHERBOURG-EN-COTENTIN

Le Festival du Livre de jeunesse et de Bande dessinée de Cherbourg-Octeville existe depuis 1987 et il est porté par une équipe entièrement bénévole. Il a lieu chaque année fin mai/début juin et reçoit en moyenne 11 000 visiteurs, dont 5000 scolaires.

## Les lieux culturels



### LES MUSÉES

Ville d'histoire et d'art, la ville de Cherbourg connue notamment pour son histoire maritime dispose de musées captivants !

### La Cité de la Mer

La Cité de la Mer à Cherbourg est dédiée à l'aventure de l'Homme et de la Mer et aux émotions des profondeurs. Le site normand a été élu monument préféré des Français 2022, au titre de son bâtiment, l'ancienne Gare Maritime Transatlantique et du sous-marin Le Redoutable.



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

## Le musée de la Libération

Le musée de la Libération installé dans le fort du Roule est l'un des premiers lieux créés en mémoire de la Seconde Guerre Mondiale. Inauguré le 6 juin 1954 en présence du Président de la République René Coty, le fort du Roule devient alors le musée de la Guerre et de la Libération, un lieu patrimonial qui tend à transmettre l'histoire de cette sombre période.

## Le musée de la Connaissance du Cotentin

L'écomusée Connaissance du Cotentin retrace l'activité de l'ancienne Manufacture royale des glaces à miroirs, de sa création en 1667 sous le règne de Louis XIV à sa fermeture en 1830. Manufacture qui a produit les 357 miroirs de la galerie des glaces du château de Versailles.



Pour plus d'informations sur les tarifs, horaires et réservations n'hésitez pas à vous rendre sur le site de l'Office du Tourisme : [www.encotentin.fr](http://www.encotentin.fr)



## MUSIQUES

- Le Conservatoire de Musique de Cherbourg-en-Cotentin : [www.cherbourg.fr](http://www.cherbourg.fr)
- L'Agora : [www.infoconcert.com](http://www.infoconcert.com)



## THÉÂTRE ET DANSE

- Le Trident : [www.trident-scenenationale.com](http://www.trident-scenenationale.com)
- Le Théâtre des Miroirs : [www.cherbourg.fr](http://www.cherbourg.fr)
- Théâtre de la Butte : [www.cherbourg.fr](http://www.cherbourg.fr)



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg



## CINÉMA

Vous trouverez à Cherbourg des **multiplexes** ( comme le Mega CGR et L'Odéon ) ou encore des cinémas associatifs ( comme le Cinéma le Palace ).



*Bon à savoir : avec votre carte d'étudiant, bénéficiez de tarifs avantageux dans certains cinémas, musées et salles de spectacle !*



## BIBLIOTHÈQUES

Vous pouvez profiter du réseau des bibliothèques de la ville de Cherbourg, constitué de 8 bibliothèques.

- Bibliothèque Universitaire Blanche Maupas
- Bibliothèque de Querqueville
- Bibliothèque Boris Vian
- Maison de l'Éducation à l'Environnement et au Développement Dura
- Bibliothèque Raymond Queneau
- Médiathèque Louis Lansonneur
- Médiathèque de La Cité de la Mer
- Bibliothèque Jacques Prévert



## LIBRAIRIES ET BOITES À LIRE

Les boîtes à lire sont désormais bien connues. Le principe est simple. Vous venez emprunter un livre pour le lire sur place ou l'emporter, puis le ramenez dans la boîte ou une autre, ou encore vous le conservez, selon votre désir. Vous pouvez aussi en rajouter si vous avez chez vous des livres (romans, bandes dessinées, documentaires, essais) dont vous souhaitez vous séparer, dès lors qu'ils sont propres et en bon état.



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

**Librairie Ryst**- 02 33 53 48 57

16 Rue Grande Rue, 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Librairie Les Schistes Bleus**- 09 81 78 20 68

19 Pl. Henry Gréville, 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**Au Petit Bouquiniste**

50 Rue Grande Rue, 50100 Cherbourg-en-Cotentin

**FNAC Cherbourg**- 02 33 54 57 69

Centre Commercial Les Eleis Les Bassins d, 50100  
Cherbourg-en-Cotentin



## OÙ SE RESTAURER ?

Envie d'une cuisine traditionnelle normande, d'un plateau de fruits de mer, de plats gastronomiques ou d'une simple crêpe en terrasse d'un restaurant ?

Entre terre et mer, choisissez les meilleurs restaurants pour savourer la gastronomie et le terroir du Cotentin :

**La Satrouille** : À la recherche d'un restaurant traditionnel normand à Cherbourg, venez découvrir La Satrouille. Cet établissement propose une cuisine essentiellement bio ainsi que des produits de la mer. Le tout accompagné d'une belle vue sur la mer.

**L'Armoire à Délices** : Venez découvrir un cadre atypique et une cuisine originale savoureuse. L'Armoire à Délices propose un décor d'épicerie original et une carte variée basée sur des produits frais et locaux soigneusement sélectionnés. Il saura satisfaire les amateurs de viandes, de poissons, mais également les végétariens et véganes.



# VOTRE VIE CULTURELLE

---

af

Alliance Française

Normandie

Rouen - Le Havre - Cherbourg

**La Saline** : Vous rêvez de déguster une savoureuse crêpe, une glace gourmande ou une salade ? Située dans un cadre naturel face à la mer, la crêperie La Saline vous réserve un accueil de qualité dans son espace chaleureux et convivial.



## LES MARCHÉS

Le Cotentin est une terre nourricière tant par la variété que par la qualité exceptionnelle de ses produits. Les producteurs locaux ont gardé en héritage le respect de leur terre et la passion de leur travail.

A Cherbourg vous retrouverez le **marché Place du Général de Gaulle** tous les mardis, jeudis et samedis matin. Fruits, légumes de producteurs locaux, fromages, charcuterie, poisson, crustacés, coquillages vous attendent.

