



LEITFADEN FÜR DAS JAHR IN LE MANS

FÜR DIE STUDIERENDEN DER EUROPÄISCHEN STUDIEN

UNIVERSITÄT PADERBORN (UPB) – LE MANS UNIVERSITÉ (LMU)

DEUTSCH-FRANZÖSISCHE HOCHSCHULE (DFH)

Liebe Studierende des Studiengangs Études Européennes! Bald beginnt euer Studienjahr an der LMU. Damit ihr euch dort etwas leichter zurechtfinden könnt, haben wir euch einen „Leitfaden Le Mans“ erstellt, in dem ihr viele nützliche Informationen findet, wie zum Beispiel eine Beschreibung der ersten Schritte nach Ankunft in Le Mans, aber auch viele Tipps und Hinweise, die euch das Leben und Studieren in Le Mans erleichtern sollen.

Inhalt

I.	DIE VORBEREITUNG.....	3
A.	ADMINISTRATIVE SCHRITTE	3
B.	ERASMUS+	3
C.	STIPENDIEN.....	4
D.	UNTERKUNFT.....	5
E.	VERSICHERUNGEN.....	6
F.	SPRACHKURS	7
II.	DIE ANKUNFT.....	7
A.	ANREISE	7
B.	ANMELDUNG UND ADMINISTRATION	7
C.	SICH ZURECHT FINDEN	9
III.	DAS SEMESTER	9
A.	KURSANMELDUNG	9
B.	HINWEISE ZUM UNI-LEBEN IN FRANKREICH	10
C.	FREIZEITANGEBOT	10
D.	TIPPS ZUM LEBEN IN LE MANS.....	11
IV.	ANSPRECHPARTNER	13

I. DIE VORBEREITUNG

A. ADMINISTRATIVE SCHRITTE

Da der Auslandsaufenthalt an der Le Mans Université (LMU) obligatorischer Bestandteil eures Studiums ist, braucht ihr nicht den üblichen Bewerbungsweg für Auslandsaufenthalte zu durchlaufen.

BEWERBUNG IM INTERNATIONAL OFFICE IN PADERBORN

Im Laufe des Wintersemesters der L1 organisiert das International Office (IO UPB) Infoveranstaltungen zur Bewerbung für Auslandssemester. Diese liefern euch erste Hinweise für den Bewerbungsprozess, welcher für euch jedoch etwas vereinfacht verläuft.

Um den Jahreswechsel herum müsst ihr wie alle anderen Erasmusstudierenden eure Bewerbung im Bewerbungsportal des International Office, genannt „Mobility Online“, einreichen. Im Anschluss daran folgen bei euch nicht die typischen Auswahlgespräche für einen Erasmusplatz, da euer Platz in Le Mans euch sicher zusteht. Eventuell werdet ihr mit den Programmbeauftragten der Europäischen Studien Einzelgespräche führen.

ERSTE SCHRITTE MIT DEM INTERNATIONAL OFFICE IN LE MANS (BAI)

Gegen Mitte des Sommersemesters werdet ihr vom International Office in Le Mans (BAI Le Mans) kontaktiert, um eure Einschreibungsunterlagen für die LMU auszufüllen und abzugeben.

Solltet ihr an einem Zimmer im Studierendenwohnheim interessiert sein, könnt ihr euch an dieser Stelle auch direkt für ein Zimmer bewerben. Falls ihr euch für ein Zimmer entscheidet, werdet ihr es auch bekommen. Macht euch darum also keine Sorgen.

HILFREICHE LINKS:

- Zum Bewerbungsprozess beim IO UPB: <https://www.uni-paderborn.de/studium/international-office/austauschstudierende-outgoing/bewerbung>
- Zum BAI Le Mans: <http://www.univ-lemans.fr/fr/international/venir-a-l-universite/en-programme.html>

B. BEWERBUNG ERASMUS+

Mit dem Learning Agreement, welches ihr vom IO UPB zugesandt bekommt, könnt ihr es euch etwas leichter machen als die meisten Studierenden, da das Jahr in Le Mans integrativer Bestandteil eures Studiums ist. Ihr müsst euch kein eigenes Kursprogramm zusammenstellen, sondern einfach in beiden Tabellen A und B des Learning Agreements „Before the mobility“ die einzelnen Kurse aus dem „Obligatorischen Studienprogramm Études Européennes“ einfügen. Zu Beginn eures Auslandsaufenthaltes lasst ihr das Formular von den Studiengangsbeauftragten der LMU und der UPB unterschreiben und schickt es an das IO UPB. Denkt auch daran, alle weiteren Unterlagen des IO UPB mit nach Le Mans zu nehmen und pünktlich auszufüllen.

Da der Auslandsaufenthalt integrativer Bestandteil des Studiums ist, kann man sich an der UPB für die Dauer des Auslandsaufenthaltes nicht beurlauben lassen. Die Studiengebühren in Deutschland sind also weiterhin zu entrichten. Denkt dabei daran, dass ihr euch jedes Semester an der UPB zurückmelden müsst.

Einen Teil des Betrags für das Semesterticket kann man sich allerdings erstatten lassen. Informationen dazu findet ihr auf der Internetseite des AStA. An der LMU sind keine Studiengebühren zu zahlen.

HILFREICHE LINKS:

- Zur Rückerstattung des Semestertickets: <https://asta.uni-paderborn.de/service/semesterticket/>

C. STIPENDIEN

ERASMUS+

Durch ERASMUS+ (SMS) erhaltet ihr während des gesamten Auslandsjahres ein Stipendium. Diese finanzielle Unterstützung liegt bei etwa 390€ im Monat und wird zu 70% vor der Mobilität ausgezahlt. Die restlichen 30% erhaltet ihr nach eurem Auslandsaufenthalt, sobald ihr euren Erfahrungsbericht eingereicht habt.

DFH-STIPENDIUM

Zudem erhaltet ihr eine Mobilitätsbeihilfe der Deutsch-Französischen Hochschule (zurzeit 300€ monatlich). Um ein Anrecht auf diese Unterstützung zu haben, müsst ihr bei der DFH immatrikuliert sein, und euch (wie für jedes neue Studienjahr) ab Mai so schnell wie möglich online rückmelden. Darüber hinaus ist nach eurem Auslandsaufenthalt ein Erfahrungsbericht mit Hilfe des hierfür vorgesehenen Formulars im Online-Portal der DFH zu erstellen.

STADTSTIPENDIUM

Im Rahmen der Städtepartnerschaft zwischen Le Mans und Paderborn gibt es zusätzlich das sogenannte Stadtstipendium. Hierfür werden durch die Studiengangsbeauftragten zwei Studierende aus dem ersten Studienjahr vorgeschlagen, welche dann vom Kulturamt der Stadt Paderborn kontaktiert werden. Für die Auszahlung dieses Stipendiums gibt es jedoch einige Bedingungen. So müssen die ausgewählten Studierenden einen Wohnsitz in Paderborn haben und dürfen keine anderweitigen Stipendien (ausgenommen Erasmus+, DFH, Auslandsbafög) erhalten.

Es hat sich etabliert, dass die Studierenden des jeweiligen Jahrgangs sich im Vorfeld abgesprochen und den Betrag des Stadtstipendiums (monatlich insgesamt 540€) unter allen aufgeteilt haben. In jedem Fall ist es sinnvoll, die Studiengangsbeauftragten frühzeitig zu informieren, welche Studierenden für die formale Annahme des Stipendiums in Frage kommen (siehe Bedingungen oben).

Ausgezahlt wird dieses Stipendium eher gegen Ende des Auslandsjahres.

AUSLANDSBAFÖG

Schließlich gibt es noch die Möglichkeit, Auslands-BAföG zu beantragen. Hierbei ist zu beachten, dass ein solcher Antrag nicht beim Studentenwerk Paderborn zu stellen ist, sondern beim Kreisamt Mainz-Bingen, das bundesweit für alle Studierenden zuständig ist, die einen Teil ihres Studiums in Frankreich verbringen. Weiter ist anzumerken, dass ein Antrag möglichst frühzeitig, das heißt sechs Monate im Voraus, zu stellen ist, damit eine lückenlose Fortzahlung garantiert werden kann. Neben den auch für Inlands-BAföG üblichen Formularen sind für die Beantragung von Auslands-BAföG noch eine Reihe weiterer Formulare

einzureichen: Auslandsantrag (Formblatt 6), Mietkostennachweis im Ausland, Krankenversicherungsnachweis, Sprachzeugnis und „Certificat d'inscription“.

Alles in allem ist ein solcher Auslands-BAföG-Antrag mit einem großen Verwaltungsaufwand verbunden, insbesondere, weil es überaus schwierig ist, einige Formulare, wie z.B. einen vorläufigen Einschreibungsbescheid, im Voraus von der Hochschule im Ausland zu erhalten. Fehlende Formulare könnt ihr in den ersten beiden Wochen in Le Mans sammeln und dann umgehend zum Kreisamt Mainz-Bingen schicken. Andernfalls riskiert man, dass die erste Zahlung erst lange Zeit nach Aufnahme des Auslandsstudiums eintrifft.

STIPENDIEN WÄHREND DES AUSLANDSPRAKTIKUMS

Die **DFH** fördert unter bestimmten Bedingungen ebenfalls das Auslandspraktikum, allerdings in der Regel nur, wenn „dieses laut Studien- und Prüfungsordnung des integrierten Studienganges obligatorisch und in dieser Form vorgesehen ist und wenn das Praktikum im Partnerland absolviert wird. [...]“. Sollten die Bedingungen für die DFH erfüllt sein, erfolgt die Unterstützung in Form der Mobilitätsbeihilfe. Beantragt wird diese ausschließlich durch den Programmbeauftragten und für die gesamte Jahrgangsstufe. Das heißt, dass der Antrag nicht individuell, sondern vom Studiengangsbeauftragten für alle Studierenden eingereicht werden muss.

Zusätzlich ist unter bestimmten Bedingungen (Praktikum von mindestens 60 Tagen, inhaltlicher Bezug zum Studium) eine Unterstützung über das **Erasmus+ Auslandspraktika-Programm (SMP)** möglich. Nähere Informationen dazu gibt das IO UPB, Frau Melek Boubaker (io-outgoing@zv.upb.de).

HILFREICHE LINKS:

- Zur Erasmus+ Förderung (SMS): <https://www.uni-paderborn.de/studium/international-office/austauschstudierende-outgoing/finanzierung/erasmus-auslandsstudium-sms>
- Zur Mobilitätsbeihilfe der DFH: <https://www.dfh-ufa.org/informationen-fuer/studierende/einschreibung-und-rueckmeldung>
- Zur Erasmus+ Praktikumsförderung (SMP): <https://www.uni-paderborn.de/studium/international-office/weitere-moeglichkeiten-fuer-auslandsaufenthalte-praktika-freemover-etc/auslandspraktika/erasmus-praktika-im-europaeischen-ausland>

D. UNTERKUNFT

WOHNGEMEINSCHAFTEN – „COLOCATIONS“

Wie in Paderborn wohnen auch in Le Mans viele Studierende in WGs, wobei die Zimmer häufig sogar möbliert vermietet werden. Am besten beginnt ihr mit der Suche Ende Mai/Anfang Juni.

Webseiten für die WG-Suche sind zum Beispiel:

- <https://www.leboncoin.fr/>
- <https://www.lacartedescolocs.fr/>

Da die Uni ungefähr 3 km außerhalb des Stadtzentrums von Le Mans liegt, empfiehlt es sich, nach WGs zwischen der Uni und dem Stadtzentrum zu suchen. Je nach persönlicher Präferenz könnt ihr dann

entscheiden, ob ihr lieber in Uni- oder in Stadtnähe wohnt. Grundsätzlich sind Uni und Stadt durch die Tram-Linie (T1) verbunden und somit gut mit ÖPNV zu erreichen.

STUDIERENDENWOHNHEIME DER UNI

Auf dem Campus der LMU gibt es zwei Studierendenwohnheime.

Sofern man sich bei der Einschreibung an der LMU auf ein Zimmer in der Cité U' Varouzé beworben hat, erhält man dieses auch.

Hierzu ein paar Infos:

- Ca. 280 €
- Kostenloses WLAN
- Ca. 9m² + Bad + Gemeinschaftsküche
- Keine Küchenutensilien vorhanden
- Animierter Besuch: <https://tourmkr.com/F1FJnpG1Gj/3301906p&107.36h&72t>

Weiteres Studierendenwohnheim auf dem Campus: Résidence U' Bartholdi

- Animierter Besuch: <https://tourmkr.com/F1rH0pgJR0/5050628p&359.13h&90t>

PRIVATE STUDIERENDENWOHNHEIME

Außerdem gibt es in Le Mans auch einige private Studierendenwohnheime.

Eine erste Übersicht findet ihr hier: <https://www.lemans.fr/facile/la-maison/le-logement-pour-les-jeunes/>

TAXE D'HABITATION

Abhängig vom Typ der Unterkunft muss man in Frankreich die sogenannte „taxe d'habitation“ für die Unterkunft zahlen, in der man am 01. Januar eines jeden Jahres wohnt. Das gilt entsprechend auch für die Bewohner*innen einer WG, welche sich den Betrag für die gesamte Wohnung in der Regel teilen. Manche Vermieter*innen legen die Steuer schon im Vorhinein auf die Miete um, sodass ihr euch gegebenenfalls gar nicht darum kümmern müsst. Haltet diesbezüglich also am besten kurz mit euren Vermieter*innen Rücksprache.

Wohnt man im Studierendenwohnheim, ist man in den meisten Fällen (z.B. in Studierendenwohnheimen der CROUS) von der Steuer befreit.

Weitere Informationen zur „taxe d'habitation“ für Studierende: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F274>

E. VERSICHERUNGEN

Wer einen Wohnungsmietvertrag abschließt, wird eventuell, wie auch manchmal in Deutschland, um die Angabe eines **garants** gebeten. In der Regel kann diese Bürgschaft einfach von euren Eltern oder Erziehungsberechtigten übernommen werden. Sollte es sich bei dem garant um eine*n in Frankreich ansässige*n Bürger*in handeln müssen, könnt ihr euch über die Webseite www.garantme.fr auf die Suche begeben.

Viele Vermieter verlangen zudem vor der Schlüsselübergabe eine **Wohnungsversicherung (assurance habitation)**, die es so in Deutschland nicht gibt. Man kann diese schon von Deutschland aus online abschließen, beispielsweise über www.studyassur.com. WGs können auch eine Versicherung für mehrere Personen gleichzeitig abschließen. In manchen Fällen wird die Versicherung jedoch über die Vermieter abgeschlossen, sodass ihr euch nicht selbst darum kümmern müsst. Haltet auch dahingehend also Rücksprache mit euren Vermieter*innen.

Neben der Wohnungsversicherung sollte man sich am besten auch noch in Deutschland darum kümmern, ob man durch eine **Unfall- und Haftpflichtversicherung** ausreichend abgesichert ist (s. auch Regelungen für das ERASMUS+-Stipendium). Die Frage, ob man eine zusätzliche Auslandsrankenversicherung abschließt, muss jede*r für sich selbst beantworten. Grundsätzlich kann man sich mit der **Europäischen Krankenversicherungskarte** die Kosten für alle dringend notwendigen Behandlungen bis zu dem in Deutschland üblichen Betrag erstatten lassen. Wer sich allerdings auch den kompletten, in Frankreich oft etwas höheren Betrag der Behandlung erstatten lassen möchte oder von nicht unbedingt notwendigen Behandlungen oder im Fall der Fälle von einem Krankenrücktransport nach Deutschland profitieren möchte, sollte über eine **zusätzliche Auslandsrankenversicherung** (keine Reisekrankenversicherung, die gilt oft nur für 30-60 Tage) für ca. 1,- bis 1,50 € pro Tag nachdenken.

F. SPRACHKURS

Vor Semesterbeginn werden an der LMU kostenlose Französischkurse für internationale Studierende angeboten. Die Teilnahme ist nicht verpflichtend, bietet sich jedoch neben der Auffrischung der Sprachkenntnisse auch für das Knüpfen sozialer Kontakte und das Kennenlernen der Universität vor dem Studienstart in Le Mans an.

Weitere Informationen zu den Sprachkursen erhält man bei der Maison des Langues (bâtiment CieL) der LMU sowie überblicksmäßig hier: http://www.univ-lemans.fr/_resource/International/Venir/Memo-bienvenue-a-LMU-FR-2021-2022.pdf?download=true

II. DIE ANKUNFT

A. ANREISE

Egal ob mit dem Zug (z.B. über Köln und Paris) oder mit dem Auto (ab NRW z.B. über Rouen), anreisen solltet ihr für einen möglichst reibungslosen Start in Le Mans spätestens ein paar Tage vor dem Semesterbeginn Anfang September (bzw. dem Start des Sprachkurses im Laufe des Augusts).

B. ANMELDUNG UND ADMINISTRATION

EINSCHREIBUNG

Vom International Office der LMU erhält man schon vor Semesterbeginn eine E-Mail mit Informationen und der Bitte, einen Termin für die Einschreibung an der LMU zu vereinbaren.

Bei dem Termin geht ihr zuerst zum CieL-Gebäude (Centre de Ressources en Langues). Dort tragt ihr euch in eine Liste ein und bestätigt, dass ihr angekommen seid. Neben einer Infomappe bekommt ihr dort einen Laufzettel mit allem, was ihr erledigen solltet. Die Mitarbeiter*innen dort sind für euch da und können eventuelle Fragen klären.

Danach geht ihr zum Einschreiben zur Administration der Faculté des Lettres. Das Gebäude ist weiter oben auf dem Campus gegenüber dem Unterrichtsgebäude (einen Plan des Campus findet ihr in der Infomappe). Dort holt ihr im bureau pédagogique eure Immatrikulationsbescheinigung ab. Dies ist auch der Ort, an dem euer Erasmus-Dokument „Confirmation of Participation“ ausgefüllt wird, denkt also daran, es mitzunehmen und vorzulegen.

Nach der Einschreibung, bei der ihr auch weitere Infos bezüglich Uni-Account und Uni-WLAN erhaltet, könnt ihr euch in eurem französischen Uni-Account anmelden und einen weiteren Termin für die Ausstellung des Studierendenausweises (carte Pass'Sup Etudiant.e) vereinbaren (Achtung, hier werden Fotos gemacht 😊, außerdem müsst ihr die Immatrikulationsbescheinigung vorzeigen).

Mit dem Uni-Account könnt ihr euch auch in das ENT (Environnement Numérique de Travail) einloggen, wo ihr dann Zugriff auf das Uni-Mailprogramm, den Stundenplan, die Prüfungsergebnisse und UMTICE (das Pendant zu PANDA an der UPB) habt.

Solltet ihr euch für ein Zimmer in den Studierendenwohnheimen der Uni entschieden haben, werdet ihr von Seiten des CLOUS (Centre local des œuvres universitaires et scolaires) du Mans (hier: CLOUS = CROUS Nantes, Pays de La Loire (CROUS steht für Centre régional des œuvres universitaires et scolaires)) alle notwendigen Informationen erhalten.

INFOMESSE LMU

Zu Beginn des Semesters gibt es an der LMU auch eine Informationsmesse, bei der sich verschiedene Vereine und Organisationen vorstellen. Zum Beispiel könnt ihr dort Vertreter der CAF (Caisse d'Allocations Familiales), des örtlichen ÖPNV-Unternehmens SETRAM und verschiedener sozialer Vereine antreffen.

WOHNGELD DER CAF

Als Studierende in Frankreich könnt ihr euch bei der CAF um eine zusätzliche finanzielle Unterstützung in Form von Wohngeld bewerben. Es bietet sich an, die oben genannte Infomesse zu besuchen, um dort direkt mit Unterstützung der anwesenden Vertreter*innen die nötigen administrativen Schritte einzuleiten. Sowohl online als auch bei der Infomesse könnt ihr eine Simulation für die Errechnung des euch zustehenden Betrags durchführen.

Für den Antrag benötigte Dokumente:

- Eine internationale Geburtsurkunde
- Meistens (auch wenn schon einige Studierende die CAF auf ihr deutsches Konto erhalten haben) einen RIB (siehe unten)
- Eine Kopie der Immatrikulationsbescheinigung der LMU
- Ein Dokument des Vermieters, das die „illégalité à la CAF“ bescheinigt, also die Tatsache, dass die Mieter*innen dazu berechtigt sind, diese Sozialhilfe zu erhalten. Euer*Eure Vermieter*in muss dies ausfüllen und unterschreiben, davon braucht ihr dann auch mindestens eine Kopie.
- Eine Kopie eures Studierendenausweises
- Eine Kopie eures Personalausweises und/oder Reisepasses
- Eventuell eine Kopie der Krankenversicherungskarte

Die Auszahlung des Wohngeldes der CAF erfolgt immer rückwirkend für den Vormonat und nur für volle Monate, in denen man die Wohnung gemietet hat. Dementsprechend erhaltet ihr frühestens im Oktober die erste Monatsauszahlung für September, wenn ihr schon ab Ende August gemietet habt.

Wichtig: Kümmert euch am besten frühzeitig nach eurer Ankunft in Le Mans um die CAF. Falls beim Beantragungsprozess Schwierigkeiten auftreten, lohnt es sich, telefonisch oder vor Ort ein RDV zu vereinbaren (Achtung: die CAF kontaktiert in der Regel nur französische Telefonnummern).

HILFREICHE LINKS

- Zur CAF de la Sarthe: <https://www.caf.fr/allocataires/caf-de-la-sarthe/accueil>
- Zur Simulation: <https://connect.caf.fr/connexionappli/dist/?forceReload=20211220&contexteAppel=caffr&urlredirect=%2Fwps%2Fmyportal%2Fcaffr#/login>

BANKKONTO UND BUDGET

Für den Erhalt des Wohngelds der CAF werdet ihr in Le Mans in der Regel ein französisches Bankkonto (bzw. einen sogenannten RIB (relevé d'identité bancaire)) brauchen. Den benötigt ihr, wenn ihr eure Bankverbindung angeben müsst.

Generell ist es ratsam, sich bei den verschiedenen Banken umzuhören (z.B. Société Générale, Crédit Agricole, ...), welche Konditionen angeboten werden. Einige Banken wie die BNP lehnen es ab, Konten mit nur einem Jahr Laufzeit zu eröffnen. Gerade im September locken die Banken mit Begrüßungspaketen für Studierende. Dabei sollte man darauf achten, welche Bank eine Gebühr für die Öffnung oder Schließung des Kontos oder für die Bankkarte fordert. Monatliche Gebühren für die Kontoführung variieren zwischen 0€ und 3€. Zudem haben manche Banken ein Limit bei Abhebungen gesetzt.

Ganz in der Nähe des Campus gibt es eine Filiale der Crédit Agricole. Dort sind die Mitarbeiter*innen teilweise schon an die Bedürfnisse der Studierenden, vor allem der internationalen Studierenden, gewöhnt und können euch daher gut helfen.

C. SICH ZURECHT FINDEN

Plan und Impressionen vom Campus der LMU: <http://www.univ-lemans.fr/fr/acces-direct/nous-trouver.html?search-keywords=plan+du+campus>

III. DAS SEMESTER

A. KURSANMELDUNG

Wie bereits erwähnt, müsst ihr euch euer Kursprogramm und damit auch euren Stundenplan nicht selbst zusammenstellen.

Wichtig ist jedoch, dass ihr bei Erhalt des Stundenplans genau überprüft, ob alle Kurse aus eurem Learning Agreement im Stundenplan auftauchen. Manchmal können Änderungen im Lehrangebot dafür sorgen, dass es zu Fehlern im Stundenplan (Überschneidungen, fehlende Kurse) kommt. In diesem Fall solltet ihr euch zeitig mit den Studiengangsbeauftragten in Le Mans in Verbindung setzen, um so schnell wie möglich die Probleme zu lösen.

B. HINWEISE ZUM UNI-LEBEN IN FRANKREICH

VERPFLEGUNG

Auf dem Uni-Campus gibt es zwei Restos U' (Bartholdi und Varouzé) sowie eine Cafeteria im Unterrichtsgebäude der Faculté des Lettres. Ähnlich wie an der UPB könnt ihr dort mit der carte Pass'Sup bezahlen, die ihr über <https://izly.fr/> aufladen könnt. Eine Bezahlung in Münzen oder per Smartphone ist jedoch ebenfalls möglich.

Alternativ kann man sich auch im nahegelegenen Carrefour Market oder bei einem Schnellimbiss etwas zu essen besorgen, oder selbstmitgebrachtes Essen in den Mikrowellen in der Universitäts-Cafeteria kostenlos aufwärmen.

BIBLIOTHEK

In der BU (Bibliothèque universitaire) gibt es studentische Arbeitsplätze (zum Teil inklusive Steckdosen). Hier kann man mit der carte Pass'Sup Etudiant.e außerdem kostenlos 400 Seiten drucken.

HILFREICHE LINKS

- Restaurants und Cafeterias: <http://www.univ-lemans.fr/fr/campus-moi/vie-pratique/restaurants-et-cafeterias.html>
- IZLY: <https://izly.fr/>
- BU: <http://scd.univ-lemans.fr/fr/index.html>

C. FREIZEITANGEBOT

SPORT

An der LMU bietet der Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) ein breitgefächertes Angebot an Sportkursen an.

Die Anmeldung für die Sportkurse läuft über das ENT. Wichtig zu wissen ist, dass es manchmal bei der Anmeldung zu Schwierigkeiten kommen kann. Studierende in Frankreich zahlen jährlich die sogenannte Contribution de Vie Étudiante et de Campus (CVEC). Da ihr diese Gebühr nicht zahlen müsst, kann es bei der Onlineanmeldung sein, dass das Programm die Anmeldung fälschlicherweise nicht zulässt. Außerdem wird eine französische Telefonnummer für die Onlineanmeldung benötigt. Es ist also ratsam, sich gegebenenfalls schon frühzeitig mit dem SUAPS in Verbindung zu setzen, um sich zum Zeitpunkt der Anmeldung auch wirklich anmelden zu können. Ähnlich wie in Paderborn muss man sich möglichst schnell anmelden, um seinen Wunschkurs belegen zu können.

Das Hauptgebäude des SUAPS befindet sich direkt neben dem Bâtiment C des Studierendenwohnheims Vaurouzé.

HILFREICHE LINKS

- Informationen zum Sportangebot: <http://www.univ-lemans.fr/fr/campus-moi/ca-bouge/sport.html>

VERSCHIEDENES

Neben dem Sport- gibt es auch ein umfangreiches Musikangebot. Zur Auswahl stehen verschiedene Musikgruppen sowie Instrumental- und Gesangsunterricht. Über das genaue Angebot an Kursen kann man

sich beim Service Culture (Pavillons gegenüber der Faculté de Sciences) informieren. Dort nimmt man auch die Anmeldung vor. Für eine Jahresgebühr von 60 Euro kann man pro Semester an 2 Kursen teilnehmen.

Die LMU hat außerdem einen sehr großen und bekannten Chor, der allerdings eher von Nicht-Studierenden besucht wird. Er bietet trotzdem die Möglichkeit, einmal in der Woche dem Uni-Alltag zu entkommen und zusätzliche Kontakte zu Französinnen und Franzosen zu knüpfen.

Erwähnenswert ist zudem das **EVE** (Espace de Vie Etudiante), das in einem Gebäude in der Nähe der Tram-Haltestelle wöchentlich kulturelle Aktivitäten anbietet, vor allem kleine Konzert- u. Theaterabende. Hier gibt es auch ein Klavier, das kostenfrei und flexibel genutzt werden kann. Das A.T.U.M. (Atelier théâtre de l'Université du Maine) bietet zudem zwei Theatergruppen an, u.a. ein „cours d'initiation“, der viel Spaß macht und sehr gut zum Französischüben ist!

Zudem gibt es jedes Semester die Möglichkeit, sich im EVE einen sogenannten Pass'Parcours du Spectateur für 10€ (für drei Theaterstücke) zu kaufen. Ihr werdet hierüber am Anfang des Semesters eine E-Mail des EVE erhalten, in der ihr erfahrt, wie, wann und wo man diese Karte kaufen kann und welche Stücke man sich anschauen kann.

Darüber hinaus gibt es in Le Mans das sogenannte **Collectif Solidaire Le Mans Université**. Dies ist ein gemeinnütziges Projekt, das übriges Essen der Universitätsrestaurants gratis an Studierende verteilt. Jeden Samstag- und Sonntagmittag stehen die Engagierten im EVE und verteilen Salate, Vorspeisen, Hauptgerichte, Desserts und Brot. Das Kollektiv freut sich über jede*n Helfer*in und stellt auch gerne Bescheinigungen über das soziale Engagement aus.

HILFREICHE LINKS

- Informationen zum Erhalt des Pass'Parcours du Spectateur: <http://www.univ-lemans.fr/fr/campus-moi/mon-actu/agenda2018/septembre2018/le-parcours-du-spectateur.html?search-keywords=EVE%2B>
- Informationen zum Collectif Solidaire: <http://www.univ-lemans.fr/fr/actualites/agenda2020/fevrier2020/coronavirus/un-collectif-solidaire-pour-soutenir-les-etudiants-en-difficulte.html>

D. TIPPS ZUM LEBEN IN LE MANS

GESUNDHEIT

Denkt daran eure Europäische Krankenversicherungskarte mitzunehmen. I.d.R. müsst ihr vor Ort dennoch für die Kosten einer ärztlichen Untersuchung aufkommen. Normalerweise bekommt ihr das Geld aber von eurer Krankenkasse in Deutschland zurückerstattet, wenn ihr die entsprechenden Formulare einreicht (z.B. Rechnung). Klärt vorher mit eurer Krankenversicherung ab, ob ihr eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung abschließen solltet (oft gelten die deutschen „Standard“-Reisekrankenversicherungen nur für eine maximale Urlaubsdauer von 30-60 Tagen). Für nähere Information hierzu s. auch Kapitel „Versicherungen“.

Auf dem Campus der LMU gibt es ein **Centre de santé médico-psycho-social**. Hier könnt ihr als Studierende bei verschiedenen Ärzt*innen Termine vereinbaren. Auch ein*e Krankenpfleger*in ist hier anzutreffen, welche*r euch kostenlos untersucht und wenn nötig an zuständige Allgemeinärzt*innen oder Spezialist*innen weiterleitet.

Zur Terminvereinbarung bei anderen (Fach)Ärzt*innen ist außerdem das Portal Doctolib zu empfehlen.

HILFREICHE LINKS:

- Centre de santé médico-psycho-social LMU: <http://www.univ-lemans.fr/fr/campus-moi/centre-de-sante.html>
- Doctolib: <https://www.doctolib.fr/>

TRANSPORT

Der ÖPNV in Le Mans besteht aus einigen Buslinien sowie 2 Tramlinien, die bis 24 Uhr bzw. 01 Uhr nachts fahren.

In Le Mans gibt es allerdings, anders als in Paderborn, kein Semesterticket. Man kann jedoch beim örtlichen ÖPNV-Unternehmen **SETRAM** (z.B. an deren Stand auf der Infomesse (siehe oben) oder im Espace mobilité SETRAM in der Innenstadt) eine Monatskarte für den ÖPNV kaufen (für Studierende: 19,30€ pro Monat, Stand März 2022), die an den SETRAM-Automaten dann monatlich wieder aufgeladen werden kann. Alternativ bietet SETRAM auch 10er-Tickets für 13,50€ an.

Tipp: Zum Herumreisen in Frankreich ist es empfehlenswert, sich eine **Carte Avantage Jeune** der SNCF zu besorgen (regulär 49€ pro Jahr, auf Sonderangebote achten!). Mit ihr bekommt ihr z.B. 30% Preisnachlass für Reisen in Frankreich und Europa. Zur Ausstellung der Carte Avantage Jeune benötigt ihr ggf. ein Passfoto, es ist also generell empfehlenswert, ein paar Passfotos mitzunehmen.

Tipp für Fahrradfans: z.B. auf Flohmärkten oder über leboncoin kann man recht günstig ein gebrauchtes Fahrrad kaufen und dieses nach dem Auslandssemester wieder verkaufen. Abgesehen von den Tramschienen ist Le Mans eine relativ fahrradfreundliche Stadt. Die Uni liegt allerdings auf einem „Berg“. Man sollte sich im Voraus auch erkundigen, wo man sein Fahrrad (z.B. im Haus) parken kann 😊.

Ein Auto kann für Ausflüge praktisch sein, ist aber innerhalb der Stadt eher unnötig.

HILFREICHE LINKS:

- SETRAM: <https://www.setram.fr/1301-Les-abonnements.html#abonnements>
- Carte Avantage Jeune SNCF: <https://www.sncf-connect.com/app/de-de/catalogue/description/carte-avantage-jeune>
- Leboncoin: <https://www.leboncoin.fr/>

FREIZEIT

- Mittwochs und sonntags Wochenmarkt vor der Kathedrale, viele weitere Märkte an anderen Tagen und anderen Orten
- Spaziergänge an der Sarthe
- Beliebte Bars: Chicago, Chez Marcelle,...
- Schöne Restaurants: Ernest INN, Pizza Maio, Libertà,...
- Eislaufhalle, Kino Pathé, Skatepark, Schwimmbad Atlantides
- See in Arnages mit kleinem Strand
- Arche de la Nature und Abbaye de l'Épau
- Ausflüge zu den Loire-Schlössern in der Umgebung
- Ausflüge in andere Städte: z.B. Tours, Angers, Nantes, Rennes, Saint-Malo, Paris, Alençon,... (alle mit dem Zug sehr gut erreichbar)

IV. ANSPRECHPARTNER*INNEN

Studiengangsbeauftragte an der LMU	Anne Baillot: anne.baillot@univ-lemans.fr
Sekretariat der Faculté des Lettres	Valérie Cabaret: valerie.cabaret@univ-lemans.fr
Bureau d'Accueil International	ri-bai@univ-lemans.fr
Kontakt nach Paderborn Sekretariat Romanistik Studiengangsbeauftragte an der UPB	Martina Welling: romanistik@upb.de Prof. Dr. Paul Gévaudan: paul.gevaudan@uni-paderborn.de Prof. Dr. Stefan Schreckenber: stefan.schreckenber@upb.de

ÜBERARBEITUNGEN

Überarbeitung Juni 2009	Ronja Dornberg ronja@dornberg.com
Überarbeitung Dezember 2009	Jost Richter jostrichter@web.de
Überarbeitung Juni 2010	Mareike Siewert mareike.siewert@gmx.de
Überarbeitung Mai 2012	Delia Küsgen delia_kuesgen@web.de
Überarbeitung März 2014	Frederik Meyer frederik.meyer@meyers-onlinehom.de Kim Schulte kim_schulte@gmx.de
Überarbeitung Juli 2015	Tabea Sollbach t.sollbach@gmx.de
Überarbeitung November 2016	Marie Komenzinski marie.komenzinski@gmail.com
Überarbeitung Januar 2017	Lisa-Marie Oevermann lisa-marie.oevermann@web.de
Überarbeitung März 2022	Stina Lorenz stina.lorenz@outlook.com Luisa Brunder lubrunder@web.de