

# BUDDY PROGRAM



[www.univ-tln.fr](http://www.univ-tln.fr)



[buddyprogram@univ-tln.fr](mailto:buddyprogram@univ-tln.fr)



[@univtoulon.dri](https://www.instagram.com/univtoulon.dri)



UNIVERSITÉ DE  
**TOULON**

# SOMMAIRE

**01** What is the BUDDY PROGRAM?

**02** Le guide du parrain

**03** Le guide du filleul

# WHAT IS THE BUDDY PROGRAM?

Le Buddy Program est conçu pour accueillir les étudiants internationaux à bras ouverts ! L'objectif : leur offrir un soutien amical et pratique dès leur arrivée afin d'optimiser leur intégration, tout en favorisant les échanges culturels.

## On connecte :

- **Un étudiant local** (le parrain ou la marraine) : un guide, un ami, un lien vers la culture française.
- **Un étudiant international** (le filleul) : curieux de découvrir la France et l'Université de Toulon.

## Les objectifs clés :

- Aider à s'intégrer
- Partager des cultures
- Créer des liens durables

## Comment ça marche ?

1. **Inscription** : Remplir le formulaire (parrain ou filleul) en indiquant ses préférences et besoins (langues, domaines d'étude, campus) et l'envoyer à [buddyprogram@univ-tln.fr](mailto:buddyprogram@univ-tln.fr)
2. **Buddy Match** : La DRI fait de son mieux pour trouver le "perfect match".
3. **Premiers contacts** : Une fois mis en relation, c'est à vous de jouer ! Le premier message ou rencontre est essentiel.
4. **Vie du programme** : Participer aux événements, échanger régulièrement, et surtout, s'amuser !

## Les + du programme :

- Événements sympas : soirées pizzas, sorties culturelles, ateliers... Tout pour créer des souvenirs mémorables.
- Un réseau international : Idéal pour découvrir le monde depuis chez soi.



# GUIDE DU PARRAIN

## Votre mission :

Être un parrain ou une marraine, c'est bien plus qu'un rôle symbolique : c'est une chance d'aider, de partager et de grandir.

## Ce qu'on attend de vous (dans la mesure du possible) :

- **Avant leur arrivée :**

- Contactez votre/vos buddy : présentez-vous et expliquez le fonctionnement de l'université et de la vie étudiante à Toulon. Partagez des conseils sur la vie quotidienne !

- **À leur arrivée :**

- Accueil physique : si possible, accompagnez-les depuis leur point d'arrivée (gare, aéroport).
- Tour du campus : montrez où se trouvent les bâtiments principaux (bibliothèque, secrétariat, cafétéria).
- Transports : aidez-les à comprendre les horaires et à acheter des cartes de bus ou de train.
- Indiquez les bons plans de la région : réductions étudiantes, bonnes adresses, etc.
- Renseignez sur les activités disponibles au sein de l'université : sports (SUAPS), ateliers artistiques, BDE, associations étudiantes.

- **Soutien social et émotionnel :**

- Prenez des nouvelles ! Ils viennent d'arriver seuls dans un nouveau pays.
- Aidez-les à surmonter la barrière culturelle : Expliquez les habitudes françaises qui peuvent être déroutantes (comme les horaires des repas ou la ponctualité).

# GUIDE DU PARRAIN

## Idées d'activités à faire avec votre filleul :

*Ce ne sont que des idées, pas d'obligations !*

### Découverte de la région :

- Balades locales : faites découvrir les incontournables comme le Mont Faron, les plages de Toulon ou les villages pittoresques comme Le Castellet ou Bandol.
- Marchés locaux : accompagnez-les à un marché provençal pour découvrir les produits régionaux.

### Sorties culturelles :

- Visitez des musées locaux (Musée d'Art de Toulon, Hôtel des Arts).
- Assistez ensemble à un concert, une pièce de théâtre, ou un événement local. Regardez un film ensemble (en VO ou VF pour un échange linguistique).

### Expériences culinaires :

- Organisez une soirée cuisine : apprenez à cuisiner des plats français ensemble, comme des crêpes ou une ratatouille.
- Proposez une dégustation de spécialités locales, ou montrez-leur votre resto ou café préféré.

### Événements sportifs et loisirs :

- Assistez à un match du RCT ou à un événement sportif local.
- Faites des activités de plein air comme du paddle, de la pétanque, de la randonnée ou même un pique-nique au bord de la mer.

### Vie étudiante et soirées :

- Invitez-les à des soirées étudiantes ou organisez une soirée jeux de société.
- Découvrez les bars locaux.

### Échanges culturels et linguistiques :

- Pratiquez leur langue et aidez-les à améliorer leur français. (Pensez au Centre de Ressources en Langues - CRL de l'UTLN).
- Partagez vos traditions ou fêtes locales et découvrez les leurs.

# GUIDE DU PARRAIN

## Les événements Buddy Program

La DRI organise tout au long de l'année des événements pour les membres du Buddy Program : soirées thématiques, visites culturelles, activités sportives ou ludiques. Ces moments conviviaux sont parfaits pour créer des liens, découvrir la région et partager des souvenirs inoubliables. Restez attentifs aux annonces par mail et sur les réseaux sociaux pour ne rien manquer !





# GUIDE DU PARRAIN



## Conseils pour être au top :

- Soyez proactif : ne laissez pas votre filleul dans l'incertitude. Un simple message peut tout changer !
- Restez bienveillant : certains peuvent être timides ou perdus, soyez patient.
- Organisez des petites activités : une balade en ville, une soirée jeux de société ou simplement un café, ça rapproche !
- Pour toute question ou problème, orientez votre buddy vers la DRI ([international@univ-tln.fr](mailto:international@univ-tln.fr))

## Pourquoi c'est génial d'être parrain ?

- **Un échange culturel enrichissant** : Vous découvrirez une autre culture tout en partageant la vôtre.
- **Des souvenirs inoubliables** : Rien de mieux que des moments partagés autour de rires et découvertes.
- **Une expérience valorisée** : En participant au Buddy Program, vous avez la possibilité d'obtenir une bonification allant jusqu'à 0,5 points sur la moyenne générale de l'année en cours, dans le cadre de la **valorisation de l'engagement étudiant** (pensez à conserver des preuves de votre engagement : captures d'écran de messages, photos, attestations, etc.) Pour plus d'informations, consultez [la page dédiée](#) sur le site de l'université et référez-vous au guide disponible sur la page du Buddy Program.

# GUIDE DU PARRAIN

## Un problème avec votre Buddy ?

- Il ne vous répond pas
- Il ne vous correspond pas pour une ou plusieurs raisons
- Vous le connaissez déjà
- Vos attentes par rapport au programme ont changé ? (besoin de plus ou moins d'accompagnement)

**N'hésitez pas à contacter le responsable du Buddy Program  
([buddyprogram@univ-tln.fr](mailto:buddyprogram@univ-tln.fr))**

La DRI compte sur vous pour accompagner les futurs étudiants internationaux et créer des liens qui transcendent les frontières !

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à envoyer un email à [buddyprogram@univ-tln.fr](mailto:buddyprogram@univ-tln.fr)

Nous vous souhaitons un excellent semestre  
et une expérience inoubliable avec votre Buddy !





# GUIDE DU FILLEUL

## Bienvenue dans l'aventure Buddy Program !

Vous venez d'arriver en France ? Super ! Mais ça peut aussi être un peu stressant. Pas de panique, votre parrain ou marraine est là pour vous accompagner dans les différents aspects de votre arrivée et de votre installation.

## À quoi sert votre parrain ?

- **Un guide pratique** : il peut vous aider à comprendre le fonctionnement de l'université.
- **Un lien culturel** : il peut vous faire découvrir la culture française : fêtes locales, traditions, gastronomie, expressions françaises rigolotes, etc.
- **Un soutien amical** : Il est là pour répondre à vos questions, mais aussi pour passer de bons moments avec vous.

## Questions possibles à poser :

- Où se trouve la bibliothèque universitaire, la cafétéria ou l'arrêt de bus ?
- Comment puis-je obtenir une carte de transport ?
- Quels sont les événements à ne pas manquer ?
- Quelles sont les spécialités locales ?
- Où puis-je faire du sport ?

**Pour toute question ou problème, contactez la DRI  
([international@univ-tln.fr](mailto:international@univ-tln.fr))**

# GUIDE DU FILLEUL

## En quoi votre Buddy peut-il vous aider ?

- **Avant votre arrivée :**

- Répondre à vos questions pratiques sur la vie étudiante
- Vous donnez des astuces pour préparer votre arrivée et éviter les mauvaises surprises.
- Communiquer avec vous via email ou applications de messagerie pour commencer à créer un lien.

- **À votre arrivée**

- Découverte du campus : il peut vous montrer où se trouvent les bâtiments principaux (bibliothèque, secrétariat, cafétéria).
- Il peut vous aider à comprendre comment utiliser les outils numériques de l'université.
- Il peut vous renseigner sur les activités disponibles au sein de l'université : sports (SUAPS), ateliers artistiques, BDE, associations étudiantes.
- Logement : Il peut vous conseiller sur l'aménagement de votre logement, où acheter des articles essentiels.
- Transports : Il peut vous expliquer comment utiliser les transports en commun, ainsi que vous aider à obtenir une carte de transport.

- **Soutien social et émotionnel :**

- Apprendre les bases de la langue française pour communiquer dans des situations quotidiennes.
- Découvrir des traditions et événements locaux (marchés, festivals, fêtes régionales).
- Élargir votre cercle social en rencontrant d'autres étudiants.

**N'oubliez pas de consulter la page "[Venir étudier à Toulon](#)" et le Welcome Book destiné aux étudiants internationaux disponible [ici](#)**

# GUIDE DU FILLEUL

## Activités à faire avec votre Buddy :

Les activités sont un excellent moyen de créer des liens avec votre Buddy et de découvrir votre nouvel environnement. Voici quelques idées pour profiter pleinement de votre séjour :

### Découverte de la région

- Explorer Toulon et ses environs : les plages, la ville, les commerces locaux, etc.
- Visiter des villages provençaux pour une immersion dans le charme de la Provence.
- Organisez un pique-nique dans un parc ou sur la plage, ou partez pour une balade à vélo.
- Visitez des villes proches comme Marseille, Nice ou Aix-en-Provence.

### Sorties culturelles

- Visitez des musées et des galeries d'art.
- Allez voir un film en français avec des sous-titres pour améliorer votre compréhension de la langue.
- Participez à des festivals locaux, concerts ou marchés pour découvrir les traditions françaises.
- Passez une soirée à jouer à des jeux de société, à regarder un film ou simplement à discuter.

### Aventures culinaires

- Cuisinez ensemble pour échanger vos recettes traditionnelles. Apprenez à faire un plat typiquement provençal.
- Faites une tournée des saveurs locales, avec des spécialités comme les fromages, les vins ou les pâtisseries (macarons, éclairs, etc.).
- Visitez un marché local pour acheter des produits frais et vous imprégner de l'ambiance française.

# GUIDE DU FILLEUL

## Un problème avec votre Buddy ?

- Il ne répond pas
- Il ne vous correspond pas pour une ou plusieurs raisons
- Vous le connaissez déjà
- Vos attentes par rapport au programme ont changés ? (besoin de plus ou moins d'accompagnement)

**N'hésitez pas à contacter le responsable du Buddy Program à l'adresse : [buddyprogram@univ-tln.fr](mailto:buddyprogram@univ-tln.fr)**

## Quelques conseils pour réussir votre Buddy Program :

- Prenez l'initiative : contactez votre Buddy pour planifier des activités ou poser vos questions.
- Soyez curieux : profitez de cette opportunité pour découvrir la culture française et partager la vôtre.
- Restez ouvert d'esprit : chaque culture a ses différences, et ces échanges peuvent être très enrichissants.

Le Buddy Program est bien plus qu'un simple accompagnement : c'est une expérience humaine qui peut vous apporter de précieux souvenirs et des amitiés durables. N'hésitez pas à explorer, poser des questions et profiter pleinement de cette aventure !

Nous vous souhaitons un excellent séjour en France  
et une expérience inoubliable avec votre Buddy !

