

Guide de la FDS



Hello World - Rentrée 2023



Téléalerte



Montpellier, c'est le sud, c'est le soleil mais
c'est aussi quand il pleut, des gros orages.
Et donc il faut faire attention avant de sortir.

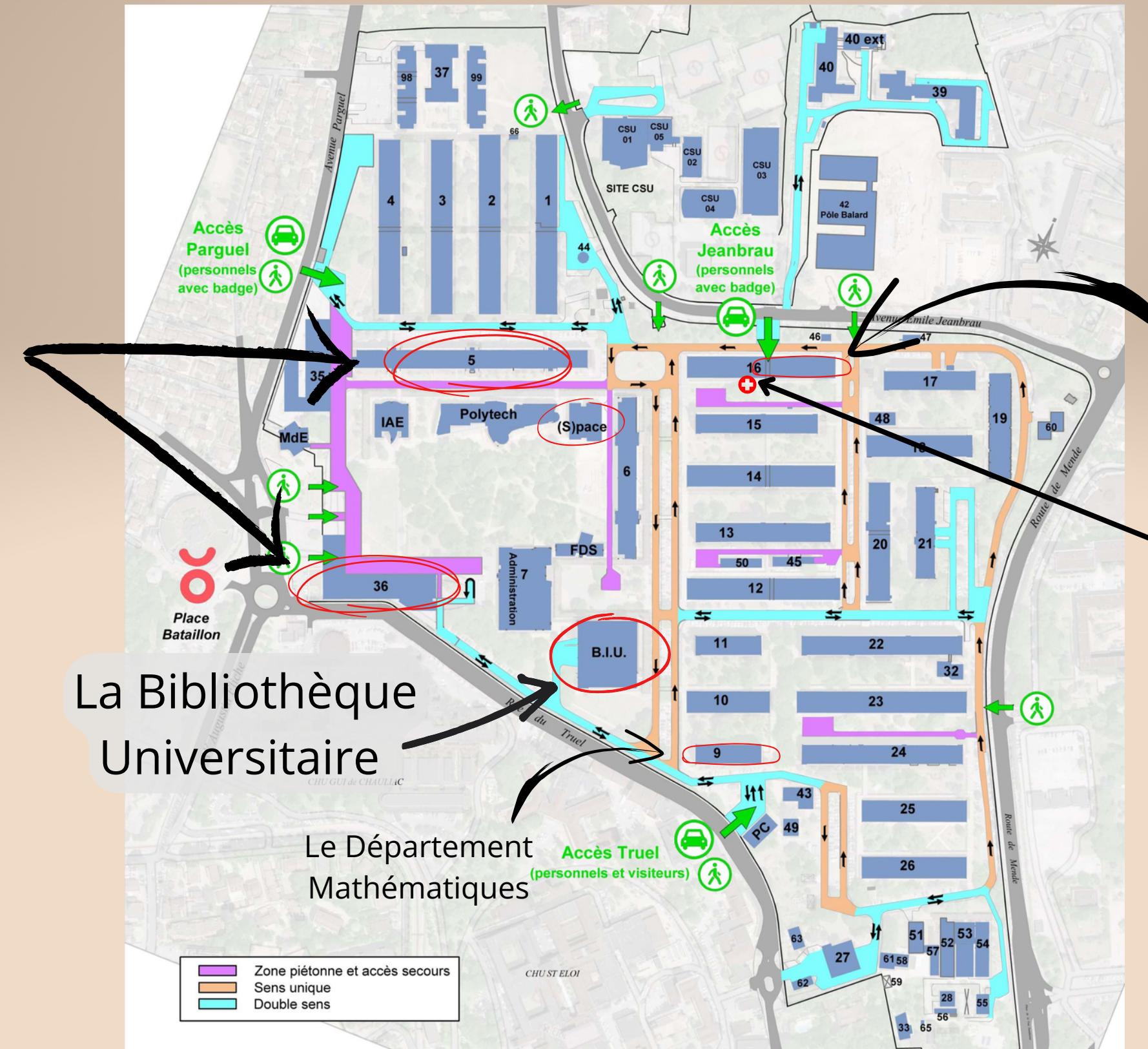
Pour ça, vous pouvez vous inscrire à la Téléalerte
juste [ici](#).

The advertisement features a hand holding a smartphone displaying a mobile application interface. The app screen shows a red button labeled "Téléalerte", a "INFO" section, and a yellow button labeled "RISQUES MAJEURS" with a bell icon. To the right of the phone, the text "RISQUES MAJEURS" is displayed in large red letters next to a red emergency siren icon. Below this, a hand cursor is pointing at a "POUR ÊTRE ALERTÉ EN TEMPS RÉEL" button. Further down, the text "INSCRIVEZ-VOUS SUR MONTPELLIER.FR" is shown. At the bottom, a list of major risks is provided: Inondation, Feu de forêt, Tempête et vent violent, Canicule, Grand froid, Neige et verglas, Mouvement de terrain, Sismicité, Transport de Matières Dangereuses (TMD), Attentats, risques sanitaires, cyber-risques. The Montpellier city logo is in the bottom right corner.



Bâtiments Importants

Bâtiments principaux de CM/TD/TP en Info



Le calendrier de la FDS



CALENDRIER UNIVERSITAIRE 2023-2024



AOUT		SEPTEMBRE		OCTOBRE		NOVEMBRE		DECEMBRE		JANVIER		FEVRIER		MARS		AVRIL		MAI		JUIN		JUILLET			
MA 1	31	VE 1		DI 1		ME 1	Férié	VE 1		LU 1	férié	JE 1		VE 1		LU 1	Férié	ME 1	Férié	SA 1		LU 1	27		
ME 2		SA 2		LU 2	40	JE 2		SA 2		MA 2		VE 2		SA 2	JPO	MA 2		JE 2		DI 2		MA 2			
JE 3		DI 3		MA 3		VE 3		DI 3		ME 3		SA 3		DI 3		ME 3		VE 3		LU 3	23	ME 3			
VE 4		LU 4	36	ME 4		SA 4		LU 4	49	JE 4		DI 4		LU 4	10	JE 4		SA 4		MA 4		JE 4			
SA 5		MA 5	Pré rentrée	JE 5		DI 5		MA 5		VE 5		LU 5	6	MA 5	Examens	VE 5		DI 5		ME 5		VE 5			
DI 6		ME 6		VE 6		LU 6	45	ME 6		SA 6		MA 6		ME 6	L3 et M	SA 6		LU 6	19	JE 6		SA 6			
LU 7	32	JE 7		SA 7		MA 7		JE 7		DI 7		ME 7		JE 7	Sem impairs	DI 7		MA 7		VE 7		DI 7			
MA 8		VE 8		DI 8		ME 8		VE 8		LU 8	2	JE 8		VE 8	Session 2	LU 8	15	ME 8	Férié	SA 8		LU 8	28		
ME 9		SA 9		LU 9	41	JE 9		SA 9		MA 9	Examens	VE 9		SA 9		MA 9		JE 9	Férié	DI 9		MA 9			
JE 10		DI 10		MA 10		VE 10		DI 10		ME 10	L & M	SA 10		DI 10		ME 10		VE 10		LU 10	24	ME 10			
VE 11		LU 11	37	ME 11		SA 11	Férié	LU 11		JE 11		DI 11		LU 11	11	JE 11		SA 11		MA 11	Examens	JE 11			
SA 12		MA 12		JE 12		DI 12		MA 12		VE 12		LU 12	7	MA 12	Examens	VE 12		DI 12		ME 12	L1 et L2	VE 12	Férié		
DI 13		ME 13		VE 13		LU 13		ME 13		SA 13		MA 13		ME 13	L3 et M	SA 13		LU 13	2	JE 13	Sem impairs	SA 13			
LU 14		JE 14		SA 14		MA 14		JE 14		DI 14		ME 14		JE 14	Sem impairs	DI 14		MA 14	Examens	VE 14	Session 2	DI 14			
MA 15	Férié	VE 15		DI 15		ME 15		VE 15		LU 15	3	JE 15		VE 15	Session 2	LU 15	16	ME 15	L & M	SA 15		LU 15	29		
ME 16		SA 16		LU 16	42	JE 16		SA 16		MA 16	Sem impairs	VE 16		SA 16		MA 16		JE 16		DI 16		MA 16			
JE 17		DI 17		MA 17		VE 17		DI 17		ME 17	Session 1	SA 17		DI 17		ME 17		VE 17		LU 17	25	ME 17			
VE 18		LU 18	38	ME 18		SA 18		LU 18		JE 18	Fête de la FdS	DI 18		LU 18	12	JE 18		SA 18		MA 18		JE 18			
SA 19		MA 19		JE 19	Forum Entreprises	DI 19		MA 19	Epreuves finales	VE 19	Remise des diplômes	LU 19	8	MA 19		VE 19		DI 19		ME 19		VE 19			
DI 20		ME 20		VE 20		LU 20	47	ME 20	CCI FdS	SA 20		MA 20		ME 20		SA 20		LU 20	Férié	JE 20		SA 20			
LU 21	34	JE 21		SA 21		MA 21		JE 21	Sem impairs	DI 21		ME 21		JE 21		LU 22	17	ME 21		VE 21		DI 21			
MA 22		VE 22		DI 22		ME 22		VE 22	Session 1	LU 22	CM UNIQUEMENT 4	JE 22		VE 22		MA 23		LU 22	2	ME 22	Sem Pairs	SA 22			
ME 23		SA 23		LU 23	43	JE 23		SA 23		MA 23		VE 23		SA 23		MA 23		JE 23	Session 1	DI 23		MA 23			
JE 24		DI 24		MA 24		VE 24		DI 24		ME 24		SA 24		DI 24		ME 24		VE 24		LU 24	26	ME 24			
VE 25		LU 25	39	ME 25		SA 25		LU 25	Férié	JE 25		DI 25		LU 25	13	JE 25		SA 25		MA 25	Examens	JE 25			
SA 26		MA 26		JE 26		DI 26		MA 26		VE 26		LU 26	9	MA 26		VE 26		DI 26		ME 26	L & M	VE 26			
DI 27		ME 27		VE 27		LU 27	48	ME 27		SA 27		MA 27		ME 27		SA 27		LU 27	22	JE 27	Sem pairs	SA 27			
LU 28	35	JE 28		SA 28		MA 28		JE 28		DI 28		ME 28		JE 28		DI 28		MA 28		VE 28	Session 2	DI 28			
MA 29		VE 29		DI 29		ME 29		VE 29		LU 29	5	JE 29		VE 29		SA 30		MA 30		JE 30		DI 30		MA 30	
ME 30		SA 30		LU 30	44	JE 30		SA 30		MA 30		MA 30		SA 30		DI 31		DI 31		VE 31		ME 31			
JE 31				MA 31				DI 31		ME 31															

Examens Semestres impairs - Session 1 et 2

Examens Semestres pairs - Session 1 et 2

Enseignements Semestre 1

Enseignements Semestre 2

Evènements

Vacances FdS

vacances scolaires (zone C)

Approuvé par le Conseil de la Faculté des Sciences du 08 mars 2023
Approuvé par la CFVU du ...
Approuvé par le CA du

Fermeture FdS :



Les Examens

C'est à titre indicatif, cela peut varier selon les cursus/UE



	Nature	Où	Qui	Quand	Support
QCM	CC	présentiel OU distanciel	solo	Semestre	papier OU moodle
DS	CC	présentiel	solo	Semestre	papier OU moodle
TP noté	TP	présentiel OU distanciel	solo OU groupe	Semestre	code ET/OU rapport
Projet	CC ou TP	présentiel OU distanciel	solo OU groupe	Semestre	code, rapport ET/OU soutenance
Partiel	CT	présentiel	solo	Examen	papier



Préparer un examen

- Regarder ses convocations sur l'ENT

The screenshot shows the ENT interface with the following navigation bar:

- TOUS
- SCOLARITÉ** (highlighted with a red oval)
- COMMUNICATION
- ENSEIGNEMENTS
- INSERTION PROFESSIONNELLE

The main content area displays several cards:

- 2-23**
étudiant
3
- Mon Dossier**
Certificat de scol., résultats, dossier administratif
- RN Démat.**
Accéder à mon relevé de notes dématérialisé
- Pstage**
Convention de offres de stages
- IP WEB Consult**
(Récap IpWeb) -
Imprimer votre contrat pédagogique
- Candidatures / Admissions**
Admissions dans une formation
- Planning 2**
Votre planning 2021-2022
- Convocations**
Consulter vos convocations aux examens
- Handy**
Demande d'aménagement pour handicap

Three arrows point from the bottom left towards the "Convocations" card.

Pour venir en examen :

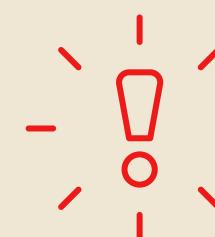
- Carte étudiant ou pièce d'identité
- Être reposé et avoir mangé
- Amener une bouteille d'eau et un snack
- Lire la [charte des examens](#)



Passer un examen

1. Bien vérifier date et heure des examens avant la période réservée à ceux-ci.
2. Arriver à la salle indiquée sur sa convocation 15 min en avance.
3. Regarder le numéro de sa place à l'entrée de la salle.
4. Être vigilant à récupérer une copie si elles sont distribuées en entrant.
5. S'asseoir à sa place et sortir ses stylos, carte étudiante et son "antisèche" si autorisé.
6. Se détendre et faire de son mieux, sans oublier de reporter son numéro d'anonymat.

Attention, celle-ci doit généralement être écrite à la main. Sinon elle se verra être refusée ou comptabilisée comme de la triche



Attention à ne pas jeter son **numéro d'anonymat**, il est nécessaire pour consulter une copie.



Les notations/MCC

Les Modalités de Contrôle de Connaissances

Les enseignements notés suivent des modalités pour être évalué. Ces modalités sont votés et ne peuvent être changé comme ça ou décidé par l'enseignant. Tu peux retrouver ces modalités [ici](#).

Certains cours suivent la règle du "max", le maximum entre le partiel ou les CC+Partiel est choisi. La règle du max, n'existe pas pour toutes les UEs et le coefficient est différent selon chaque UE. C'est généralement indiqué sur le moodle ou sinon demandez à votre responsable d'UE. Attention, ne vous fiez pas aux années précédentes, cela peut changer !

Discord (1/2)

Les serveurs

-  [Licences Informatiques de l'UM](#)
-  [Association Hello World](#)
-  [Serveur Gaming de l'UM](#)
-  [Master Informatique](#)

Pensez à rejoindre [les pôles étudiants](#) de l'UM et la FDS pour retrouver pleins d'autres communautés/asso

La modération

Les modérateurs des serveurs de la fac sont bénévoles et étudiants comme vous. N'oubliez pas qu'ils prennent du temps à lire les messages et à répondre à vos questions. Être agressif envers eux n'arrangera aucune situation, car ils sont là avant tout pour aider.



Discord (2/2)

Comment utiliser discord ?

Vous avez une question ?

Internet ? Vous avez dit internet ? Ouais, cet outil incroyable vous permet de faire des recherches et de sûrement trouver votre réponse. Donc avant de remuer ciel et terre et d'alerter tout le monde. On choisit ses mots clés et on cherche e.g. "email fds um M. X", vous verrez ça marche du feu de dieu !

D'abord utilisez la fonction rechercher (en haut à droite), essayez des mots clés individuellement dans les channels adéquates. On check les épingleés (la petite punaise à gauche de la fonction rechercher). Peut-être que vous recherchez une info importante qu'un gentil modérateur aura jugé utile d'épingler.

Hésitez pas à rechercher sinon en sélectionnant que le channel de la matière, une image/fichier/lien et quelqu'un qui poste souvent ce que vous cherchez

OSINT/DOXX

Sujet important ! Comme d'hab, la fameuse phrase, ce qui est posté sur internet reste sur internet. Pas mal d'entre vous ont leurs réseaux sociaux liés sur Discord. Et ça peu amené à ce qu'on puisse retrouver vos derniers tweets douteux de *furry* à votre vieille chaîne youtube d'enfance. Si quelqu'un trouve ces infos, bien souvent ça rentre dans l'[OSINT](#). Vos infos peuvent ensuite se retrouver posté ou discuté dans des channels et ce parce que lié votre compte ou laisser tout ça en public fait que ça ne vous pose pas de problème et vous partagez ces infos. Donc allez faire un petit tour sur vos comptes pour vous assurer de ce que vous partagez. En somme, partagez l'essentiel, voir moins, et faites attention à vos infos et identité en ligne.



La L1 Informatique, c'est quoi?

- [Licence Informatique Présentation et Programme](#)
- [Description des UE](#)



Comment travailler?

Les CM/TD/TP

- Les CM :
 - Préférable de **lire les polycopiés à l'avance** pour mieux utiliser votre temps : ne pas être perdu, prévoir les points problématiques et formuler les questions à poser pendant ou à la fin du CM.
- Les TD :
 - Alors là, ça va dépendre du fonctionnement adopté. Certains enseignants/chargés de TD préfèrent que ça soit fait à la maison pour ensuite juste corriger, tandis que d'autres avancent pendant le cours et corrigent petit à petit.
- Les TP :
 - Un peu comme les TD, ça dépend des enseignants. En général prendre de l'avance n'est pas une si mauvaise idée. Vous pouvez faire vérifier vos exercices et continuer sur la suite, ou partir de la séance pour étudier les exercices en autonomie à la BU.

Les supports/outils

- À l'ancienne :

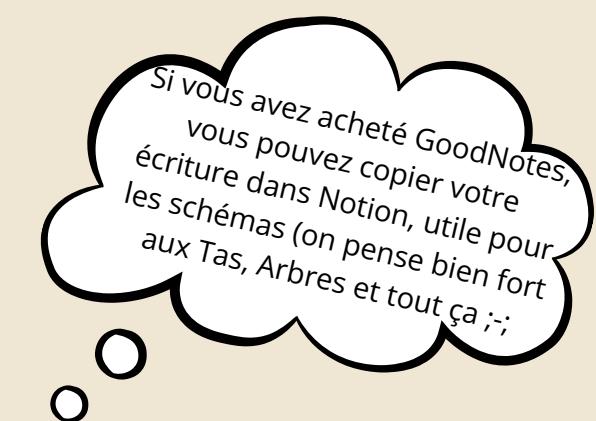
Bon la team papier, c'est pas bien compliqué et je pense pas trop devoir développé (surtout que ça fait 7 ans j'ai pas touché du papier)

- Digital:

- Pour la prise de note des CM/TD/TP [PC, Android, iOS] → [Notion](#) (Sync, partage), [Obsidian](#) (Local, sync payant)
- Pour les schéma, exos (TD/TP) [iPad] → GoodNotes (freemium, achat à vie), Notability (freemium, abonnement)

Partie importante, parce qu'on veut tous réussir son année, enfin je crois nan?

ça va donner des tips et les bonnes pratiques de façon théorique. On sait tous comment ça va finir...



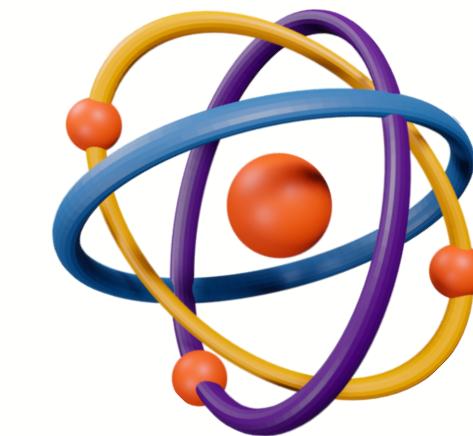


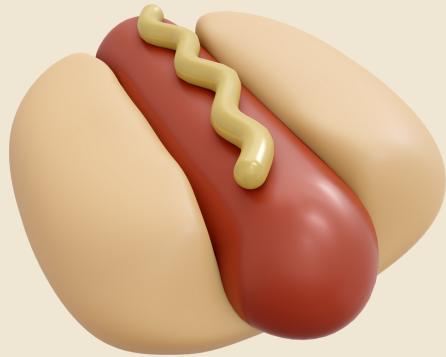
EMAILS DES ENSEIGNANTS



- prenom.nom@umontpellier.fr
- Cherchez en ligne "prénom nom fds um"
- Vérifiez dans vos **emails** et sur [Moodle](#)

On vous connaît, vous allez le demander 40 fois.





Se sustenter

Chez vous :

- Préparez-vous des recettes et un planning.
- N'hésitez pas à faire du meal-prep : préparer des plus grosses quantités de pâtes ou riz le weekend pour la semaine, et choisir son assaisonnement le moment venu.



Attention à la conservation de vos plats et aliments (au frigo ou non, sous tupperware, combien de jours (pro tips: mettre une étiquette ou noter))

Les courses :

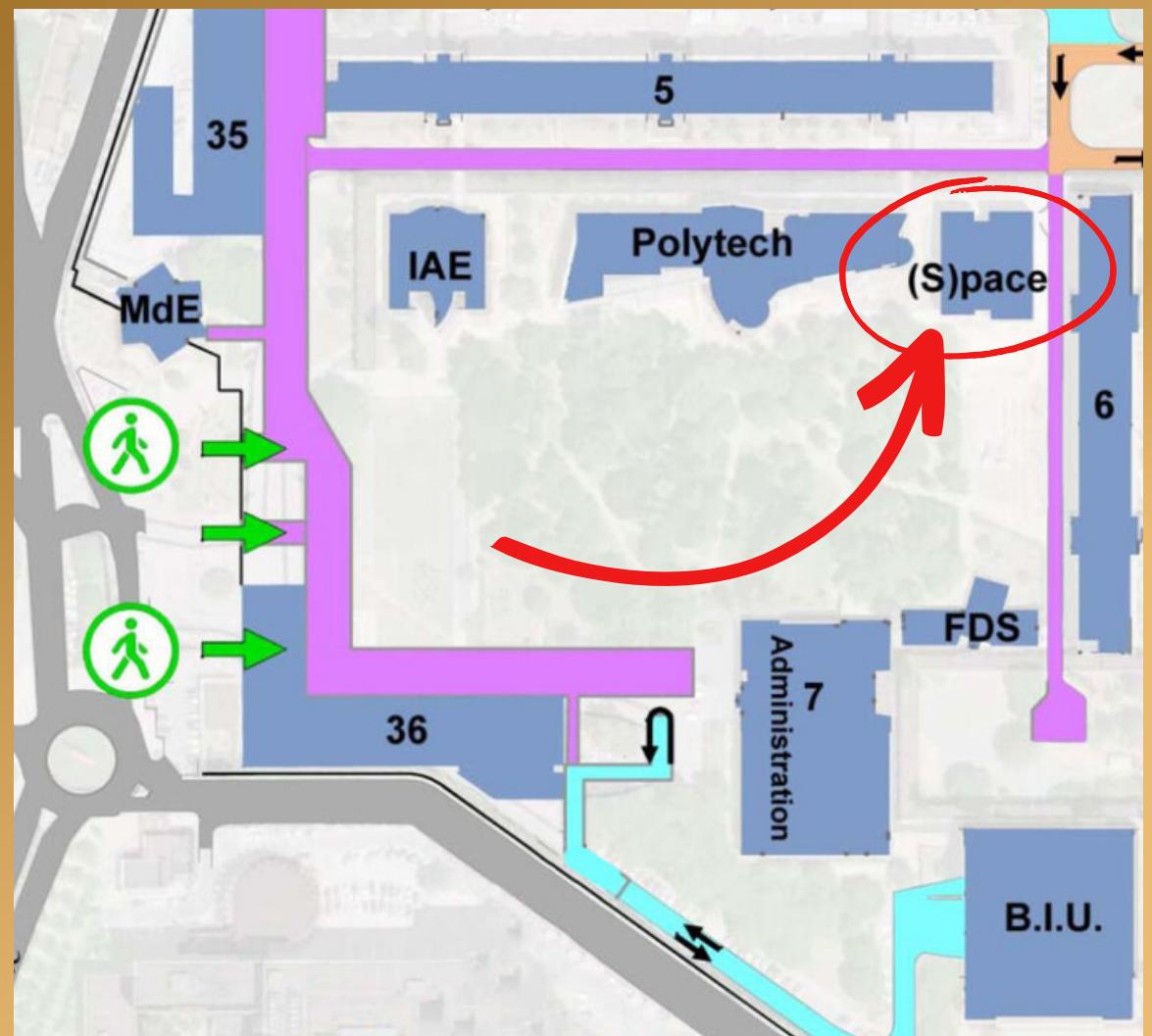
-  TooGoodToGo  
- Carte de fidélité (auchan 10% présentation carte étudiant)
- Cherchez des épiceries étudiantes (Trioletto)

À la fac :

- Le Restaurant Universitaire (RU) : [Triolet](#), [Vert-Bois](#)
- La Cafet' : [\(S\)PACE](#), [Trioletto](#), [Paul Valéry](#), [Boutonnet](#)
- La Brasserie : [Triolet](#), Vertbois, [Boutonnet](#)



Le (S)PACE



Les horaires :

Lundi-Jeudi : 7h30-18h00
Vendredi : 7h30-17h00



En présentant ta carte étudiant ou en payant via IZLY tu es exonéré de la TVA (10%)

Les formules :

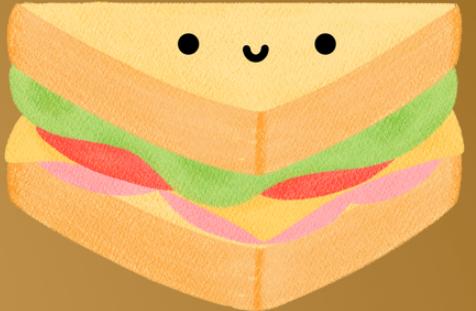
Repas 3,30€ (1€ boursier) :

1. Un sandwich/panini + 2 items (yahourt et/ou fruit)
2. Une salade/plat chaud + 1 item (yahourt ou fruit)

Les prix (TVA) :

Soda 1,10€()
Petit cookie...

y a eu inflation donc les prix seront mis à jour plus tard.



Le Restaurant Universitaire

Pour le moment, le RU en face du campus Triolet est fermé jusqu'à fin octobre au minimum. Du coup comment manger le midi ? T'as plusieurs solutions :

- Te faire à manger la veille
- Manger à la Cafet' (S)PACE ou Trioletto
- Manger au RU de Vertbois ou Boutonnet

Comment on graille ?



Les brasseries accepteront les cartes bancaires, tandis que les RU seulement [IZLY](#). Si vous êtes nouveau, normalement vous avez reçu un email pour vous créer un compte. Si vous en avez pas, faites le. Mettez de l'argent et t'es tipart.

Ensute, suffit de se rendre à votre RU, Brasserie de prendre ce que vous voulez, 1 plat, du pain et 2 sides max (entrée et/ou dessert). Pour payer, vous pouvez utiliser votre carte étudiante ou le qr code sur l'appli IZLY.

Le logement



Trouver un logement :

Vous avez plusieurs choix :

- Une agence
- Plateformes en ligne ([SeLoger](#), [Bien'ici](#), ...)
- [Leboncoin](#)

Pensez aussi à regarder le temps de trajet pour arriver à la fac.

Si vous avez du mal à trouver, n'hésitez pas à élargir votre rayon de recherche et à faire des concessions

Les charges :

Et oui, maintenant vous êtes grand et vous payez vos charges. Fini papa et maman qui payent l'électricité pour charger ton tel ou que tu joues à LoL ou Genshin.

Il va d'abord voir vos besoins selon vos activités, votre logement et combien vous êtes.

Pour faire simple il y a 2 types de contrats :

- HP(Heure Pleine)/HC(Heure Creuse)
- Base

Si vous avez un chauffe-eau et que vous pouvez faire fonctionner vos appareils électro ménager durant vos horaires HC, un contrat HP/HC [peut être intéressant](#) car en HC, l'électricité coûte moins cher.

Si le chauffage de l'eau est collectif ou un autre système ou que vous n'avez pas d'appareils consommant beaucoup, un contrat Base (même tarif quelque soit le moment) peut s'avérer plus intéressant.

On oublie pas, c'est pas Versailles ici !
Donc le pc de pro gamer ou les trucs inutiles, on les éteints la nuit. Avec Engie et EDF tu peux suivre ta consommation à la demi-heure gratuitement voir en temps réel (payant chez Engie), tu vas voir t'économise de fou.

Tarifs* :

- HP : ~8% plus cher que Base et ~34% que HC
- HC : ~25% moins cher que HP
- Base : ~7,5% moins cher que HP et ~24% plus cher que HC

Si vous êtes pas sûr de quel choix faire allez [là](#).

*[Basé sur les tarifs Bleu](#), pour une Puissance Souscrite (kVA) de 6 :

HP : 24,60 (cts € TTC/kWh)

Base : 22,76 (cts € TTC/kWh)

HC : 18,28 (cts € TTC/kWh)

les Crous



Les Bons Plans

GitHub Student Developer Pack

Et ouais, on est en info. GitHub te propose un pack pour les étudiants qui comprend pour environ 150€/mois de services gratuits.

JetBrains : Professional desktop IDEs: IntelliJ IDEA, PyCharm, and more.

Namecheap : 1 an de domaine .me

Termius Pro and Termius Team

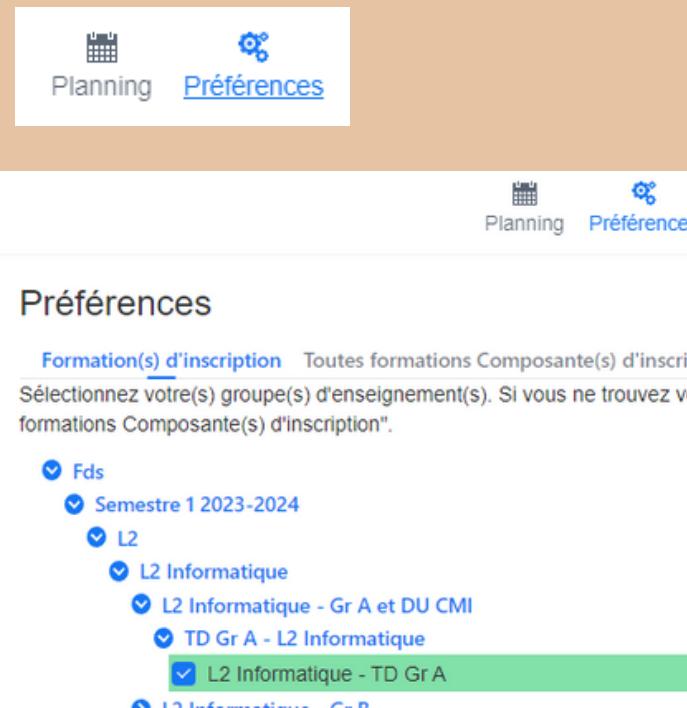
Vous pouvez voir la liste entière [ici](#).

X2GO/VMware

Pas de linux ? Pas de super machine ? Pas de problème ! Vous pouvez accéder à vos sessions Xubuntu via X2GO en suivant ce [guide](#).

Il existe aussi un moyen d'accéder à vos sessions Windows :) via [VMware Horizon](#).

L'Emploi Du Temps



Lien d'agenda au format iCal
Vous pouvez ajouter votre planning de cours à un agenda externe comme le calendrier de Zimbra.
Pour cela, sélectionnez le lien ci-dessous, et copiez le dans la fonction appropriée de votre logiciel d'agenda.

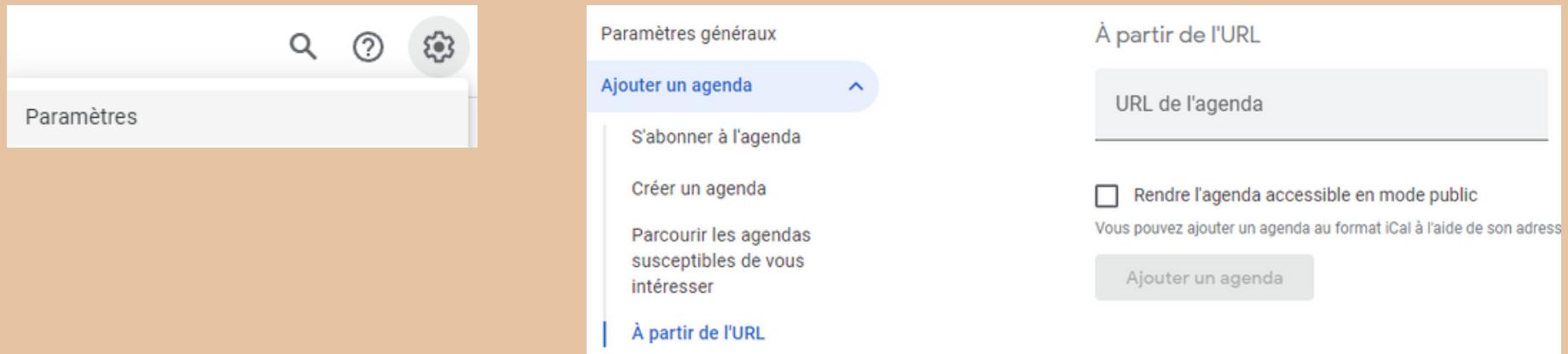
Attention ce lien iCal n'est valable que pour la sélection actuelle de vos groupes d'enseignement. Si vous modifiez votre sélection de groupes d'enseignement un nouveau lien sera généré.

```
https://proseconsult.umontpellier.fr/jsp/custom/modules/plannings/direct_cal.jsp?data=58c99062bab31d256bee14356aca3f2423c0f022cb9660eba051b2653be722c4c7f281e4e3ad06b85d3374100ac416a4dc5c094f7d1a811b903031bde802c7f50e0bd1077f9461bed8f9a32b516a3c63525f110c026ed6da86f487dd451ca8125731626b72b0770f5293ff7e4f38e1e73842aa1081c3bafef7ec4860fdeb7a5,1
```

Vous pouvez retrouver un guide un peu plus complet [ici](#).

Google Agenda

Raccourcis le [lien](#)



Si vous souhaitez, plus d'options, comme une synchronisation plus souvent, un email lors qu'il y a des changements ou toujours avoir accès à votre EDT même lorsque moodle est down , créez une copie de ce [script](#) et suivez les instructions

Les Responsables Pédagogiques

- Licence : **Vincent BOUDET** fds-info-resplicence@umontpellier.fr
- CMI : **Anne-Elisabeth BAERT** anne-elisabeth.baert@umontpellier.fr
- L1 Informatique : **Vincent BOUDET** fds-info-respL1@umontpellier.fr
- L2 Informatique : **Clémentine NEBUT** fds-info-respL2@umontpellier.fr
- L3 Informatique : **Anne-Elisabeth BAERT** anne-elisabeth.baert@umontpellier.fr
- Maths-Info : **Stéphane BESSY** stephane.bessy@lirmm.fr
- Master Informatique : **Mickaël MONTASSIER** fds-info-respMasterInfo@umontpellier.fr
 - Master **ALGO** : **Bruno DURAND** fds-info-respALGO@umontpellier.fr
 - Master **GL** : **Abdelhak-Djamel SERIAI** fds-info-respGL@umontpellier.fr
 - Master **IA-SD** : **Christian RETORÉ** fds-info-respIASD@umontpellier.fr
 - Master **IMAGINE** : **William PUECH & Noura FARAJ** fds-info-respIMAGINE@umontpellier.fr
 - Master **ICo** : **Isabelle MOUGENOT & Konstantin TODOROV** fds-info-respICo@umontpellier.fr
- Masters Transdisciplinaires :
 - Master **Bioinformatique** : **Sèverine BÉRARD & Annie CHATEAU** master-bioinfo-contact@umontpellier.fr
 - Master **Géomatique**
 - Master MEEF : **Rodolphe GIROUDEAU** rodolphe.giroudeau@umontpellier.fr

Problème administratif → secrétariat cursus (licence, master)

Problème inscription → responsable année (L1, L2, L3, master)

Problème dans une U.E. → responsable de l'U.E.



Les Numéros d'Urgence

- Samu : [15](#)
- Police Secours : [17](#)
- Pompiers : [18](#)
- Urgences : [112](#)
- Urgences SMS : [114](#)
- Urgence maritime : [196](#)
- Cyberharcèlement : [3018](#)
- Suicide : [3114](#)
- Caf : [3230](#)
- Sécurité Sociale : [3646](#)
- Violences Sexistes et Sexuelles : [3919](#)



Signalement (Violence, Discrimination)



<input type="checkbox"/> Outrage sexiste	Constitue un outrage sexiste le fait d'imposer à une personne tout propos ou comportement à connotation sexuelle ou sexiste qui soit porte atteinte à sa dignité en raison de son caractère dégradant ou humiliant, soit créé à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante (Code pénal, Article 621-1).
<input type="checkbox"/> Injure à caractère sexuel et/ou sexiste	On parle d'injure à caractère sexuel et/ou sexiste pour décrire une injure commise envers une personne ou un groupe de personnes à raison de leur sexe, de leur orientation sexuelle. Elle est dite publique lorsqu'il s'agit d'une invective, une expression outrageante ou méprisante pouvant être entendue ou lue par un public inconnu et imprévisible, c'est-à-dire par un nombre indéterminé de personnes. Peu importe qu'elle ait été prononcée à l'encontre d'une personne désignée ou d'un groupe de personnes (insulte sexiste à l'encontre d'une ou plusieurs femmes) (Loi de 1881 sur la liberté de la presse, Article 33).
<input type="checkbox"/> Agissement sexiste	Nul ne doit subir d'agissement sexiste, défini comme tout agissement lié au sexe d'une personne, ayant pour objet ou pour effet de porter atteinte à sa dignité ou de créer un environnement intimidant, hostile, dégradant, humiliant ou offensant (Code du travail, Article L1142-2-1).
<input type="checkbox"/> Exhibition sexuelle	L'exhibition sexuelle désigne l'action qui consiste à dévoiler en public sa nudité, en montrant ses attributs sexuels ou en commettant un acte à caractère sexuel (Code pénal Article 222-33).
<input type="checkbox"/> Harcèlement sexuel	<ul style="list-style-type: none"> Le harcèlement sexuel est le fait d'imposer à une personne, de façon répétée, des propos ou comportements à connotation sexuelle ou sexiste qui soit portent atteinte à sa dignité en raison de leur caractère dégradant ou humiliant, soit créent à son encontre une situation intimidante, hostile ou offensante. Est assimilé au harcèlement sexuel le fait, même non répété, d'user de toute forme de pression grave dans le but réel ou apparent d'obtenir un acte de nature sexuelle, que celui-ci soit recherché au profit de l'auteur des faits ou au profit d'un tiers (Code pénal, Article 222-33).
<input type="checkbox"/> Agression sexuelle	Constitue une agression sexuelle toute atteinte sexuelle commise avec violence, contrainte, menace ou surprise ou, dans les cas prévus par la loi, commise sur un mineur par un majeur (Code pénal, Article 222-22).
<input type="checkbox"/> Viol	Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature qu'il soit, ou tout acte bucco-génital commis sur la personne d'autrui ou sur la personne de l'auteur par violence, contrainte, menace ou surprise est un viol (Code pénal, Article 222-23).
<input type="checkbox"/> Harcèlement moral	Le harcèlement moral se constitue par des propos ou comportements répétés ayant pour objet ou pour effet une dégradation des conditions de travail susceptible de porter atteinte à ses droits et à sa dignité, d'altérer sa santé physique ou mentale ou de compromettre son avenir professionnel (Code pénal Article 222-33-2).
<input type="checkbox"/> Discrimination	Constitue une discrimination toute distinction opérée entre les personnes physiques sur le fondement de leur origine, de leur sexe, de leur situation de famille, de leur grossesse, de leur apparence physique, de la particulière vulnérabilité résultant de leur situation économique, apparente ou connue de son auteur, de leur patronyme, de leur lieu de résidence, de leur état de santé, de leur perte d'autonomie, de leur handicap, de leurs caractéristiques génétiques, de leurs mœurs, de leur orientation sexuelle, de leur identité de genre, de leur âge, de leurs opinions politiques, de leurs activités syndicales, de leur capacité à s'exprimer dans une langue autre que le français, de leur appartenance ou de leur non-appartenance, vraie ou supposée, à une ethnie, une Nation, une prétendue race ou une religion déterminée (Code pénal Article 225-1).
<input type="checkbox"/> Autre situation	Précisez, dans la mesure du possible :

Exemples non exhaustifs des faits avec leur texte de loi que tu peux signaler

Il est mis à disposition de tout le monde une "[Fiche de signalement des actes de violence, de discrimination, de harcèlement ou d'agissements sexistes](#)". Et oui, encore une fois, maintenant t'es dans le monde des grands. Il est de votre devoir de respecter la loi et autrui, mais aussi de signaler tout comportement anormal peut importe qui en est l'auteur. Victime ou Témoin de quelqu'un qui se fait harceler, agresser, discriminer. Tu dois le signaler via cette fiche afin que les faits soient arrêtés, sanctionnés et la victime aidée.

"*Que vous soyez victime ou témoin, une fiche de signalement interne à l'UM est à votre disposition ci-dessous et sur l'intranet (pour les personnels).*

Cette fiche vous permet de décrire ce dont vous avez été victime ou témoin. Elle est utile pour établir précisément les faits, et vous permet également de garder une trace si vous avez besoin d'un temps de réflexion avant d'agir.

Pour compléter la fiche, vous pouvez vous faire aider par les référentes de la cellule d'écoute, par tout professionnel de l'accompagnement de l'UM ou toute personne de confiance.

Vous pouvez y joindre les preuves que vous jugez utiles (témoignages, enregistrements, photos, sms, courriels...)."

Les sanctions disciplinaires

ATTENTION

Et oui, tricher comme bien d'autres comportements ça amène à des sanctions disciplinaires.

Les sanctions pouvant être prononcées sont les suivantes :

- l'avertissement ;
- le blâme ;
- la mesure de responsabilisation
- l'exclusion de l'établissement pour une durée maximum de 5 ans (cette sanction peut être prononcée avec sursis si l'exclusion n'excède pas deux ans)
- l'exclusion définitive de l'établissement
- l'exclusion de tout établissement public de l'enseignement supérieur pour une durée maximale de 5 ans
- l'exclusion définitive de tout établissement public d'enseignement supérieur.
[sources](#)



Ne pensez pas que ça sera pas appliqué ou que ça arrive qu'aux autres. Par exemple, "l'exclusion définitive de tout établissement public d'enseignement supérieur." a déjà été prononcée pas plus tard que le 20 avril 2023 !

La santé (mentale) :



C'est principalement axé sur la dépression, pour d'autres troubles certains points s'appliquent quand même.

Bon, ici c'est du sérieux. On va dire les termes, et ça concerne tout le monde !

Vous voulez aider quelqu'un?

- Si vous pensez la vie de quelqu'un en danger dans l'immédiat et que vous ne pouvez pas vous déplacer, contactez le [18. \(PNRPA\)](#)
- Si vous souhaitez des renseignements pour aider une personne nécessitant de l'aide, consulter un médecin *et des associations spécialisées*.
- Informez vous sur le sujet. Mieux comprendre la personne et ce qu'elle vit vous aidera vous à mieux aborder la situation et aidera la personne.
- Si vous êtes au courant de la situation de quelqu'un, cela veut probablement dire qu'elle a confiance en vous. Alors faites attention à vos mots afin de pas briser ce lien, ça pourrait empirer la situation.
- N'abordez pas les situations de la même manière qu'en général. Vos interactions sociales avec ces personnes doivent être différentes : patience, prendre du recul, être compréhensif.
- Reprochez le comportement ou que la personne ne fait pas ci ou pas ça, n'aidera pas forcément. Au contraire, la personne peut se renfermé, se sentir brusquer
- N'oubliez pas, la personne peut voir tout négativement, même ce que vous trouvez positif, peut paraître comme pas assez pour elle. Le moindre truc qui vous semble bête ou pas si grave peut avoir un impact important et votre volonté à vouloir dédramatiser peut empirer la situation en donnant une impression d'indifférence face à ce qui semble important pour elle en minimisant son ressenti.
- Pour plus de renseignement allez sur [3114.fr](#) ou appelez le [3114](#).

Vous avez besoin d'aide ?

- Si tu souhaites sortir de cette boucle infernale, il va très probablement falloir aller voir un médecin. Commence par ton médecin généraliste ensuite tu pourras demander une ordonnance pour un psychiatre. Tu trouveras plus d'infos là → [Consultation d'un psychologue ou d'un psychiatre : quelle prise en charge ?](#)
- L'UM propose des consultations psychologiques pour les étudiants. Pour plus d'infos [ici](#) et [là](#)
- Prenez du temps pour vous. Faites ce que vous aimez. Vous n'aimez rien? pas grave, on va trouver. Faites de nouvelles expériences (sortir le soir prendre de l'air frais, découvrir de nouvelles personnes, faire du sport). Dès que vous avez envie de faire quelque chose écrivez le dans une TO-DO List et faites le pas à pas.
- N'hésitez pas à demander de l'aide. Il n'y pas de honte, c'est même bien, ça montre que vous en avez conscience. Faites attention de parler ou demander de l'aide à des personnes de confiance. Si vous n'êtes pas sûr ou que n'en avez pas : allez voir la médecine préventive, un enseignant, un délégué, une association.
- Si quelqu'un ne vous prend pas au sérieux, ou vous remet la faute sur vous. Ce n'est pas vous le problème !
- Ne croyez pas que vous êtes seul ! Une personne (18-25 ans) sur cinq présente des troubles dépressifs. D'ailleurs le fait que ça soit abordé dans ce guide n'est pas part hasard. Si vous voulez [me parler](#).

Quelques ressources :

- [La dépression | Psycho | ARTE](#)
- [DÉPRESSION : La maladie incomprise qui tue en silence](#)
- [How Depression Affects The Brain - Yale Medicine Explains](#)
- [La dépression souriante - Récit de psy #10](#)
- [Comment aider un proche qui souffre de dépression à en sortir](#)

La santé

Les ressources cachées de l'UM

Voici une liste des personnes et services que tu peux contacter :

Service de Médecine Préventive (SCMPPS)

Consultations pour les étudiant·e·s de l'UM avec un·e psychologue clinicien·ne en présentiel ou par téléphone.
Sur RDV, gratuit et confidentiel

04 34 43 30 87
Du lundi au vendredi de 9h à 17h
Par mail : scmpps-psychologues@umontpellier.fr

.....

Centre de Soins Universitaire

Consultations **psychologiques** et **psychiatriques** prises en charge à 100% sur présentation de la carte étudiante, la carte vitale et l'attestation de complémentaire
Sur RDV, confidentiel
www.csu-montpellier.fr

Du lundi au vendredi
Arrêt Stade Philippidès
centredesoins@umontpellier.fr
Accès PMR
04.11.28.19.79

Ouais, si tu sais pas que ça existe et que google est pas en ta faveur pour les trouver. Faut bien les répertorier quelque part. L'image à gauche bonne chance pour la retrouver sur internet, j'ai pas réussi. Heureusement qu'on enregistre des trucs parfois.

Les liens utiles :

- [SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE](#)
- [Etudiants – La Santé à l'UM](#)
- [Que faire quand ça ne va pas ?](#)
- [Prise de rendez-vous en ligne](#)



Sport (SUAPS)



S'inscrire

L'inscription se fait en ligne, et en plus tu n'as pas besoin de certificat médical. Pensez par contre à vous être acquitté de la CVEC

Si vous ne vous êtes pas acquittés de la CVEC (seulement les personnes en formation continue) : [contactez le SUAPS par mail](#).

Les vacances

Toussaint : 30 octobre au 05 novembre 2023.

Noël : 22 décembre au 07 janvier 2024.

Hiver : du 19 février au 25 février 2024.

Pâques : du 08 avril au 21 avril 2024.

Les contacter

[04 11 75 97 70](tel:0411759770)

suaps@umontpellier.fr

De 8h00 à 17h30 du lundi au jeudi et de 8h00 à 12h30 le vendredi



Les activités

Maintenant tu te dis, "mais est ce qu'il y a ce super sport que je fais qui est l'aqua-poney ?". Alors désolé de te décevoir mais nan, pas encore en tout cas. Mais t'as quand même le choix parmi 40 activités :

- sports collectifs : basket-ball, football, futsal, hand-ball, rugby, volley-ball ;
- sports de combat : boxe anglaise, boxe française, judo, karaté, capoeïra, kick boxing ;
- entretien physique : fitness, gymnastique, musculation, yoga, step, pilates, condition physique, renforcement musculaire ;
- danse : danse modern jazz, danse rock'n'roll, danse salsa, zumba, danse classique, lindy hop, solo jazz, danse latine ;
- sports aquatiques : natation ;
- sport de raquette : badminton, tennis, tennis de table, padel ;
- autres sports : athlétisme, escalade ;
- nouveaux : cross-training, yoga détente et dynamique.

Et toute l'année, le SUAPS organise des événements : plongée sous-marine, Vélo de route, escalade en falaise, ski de fond et bien plus encore...

En vrai c'est peu mensongé, parce qu'il y en a que 38 au dessus. Tiens le [programme des activités pour les étudiants à Montpellier](#).

Si t'es d'ailleurs et que t'atterris là, bah déjà bonjour, et je te laisse check [ici](#).



Glossaire

- IA : Inscription Administrative
- IP : Inscription Pédagogique
- UE : Unité d'Enseignement
- CM : Cours Magistral
- TD : Travaux Dirigés
- TP : Travaux Pratiques
- BU : Bibliothèque Universitaire
- RU : Restaurant Universitaire
- BVE : Bureau de la Vie Etudiante
- BDE : Bureau Des Etudiants
- DPI : Direction du Patrimoine Immobilier
- DVC : Direction de la Vie des Campus
- DSIN : Direction du Système d'Information et du Numérique



Contribuer

Le but de ce guide, c'est d'aider les gens, et pour ça... Faut le garder à jour, ajouter des solutions et informations qui t'ont manquées crucialement.

Mais alors comment faire ? C'est simplissimo ((avec l'accent italien) je pensais que c'était italien, visiblement ça existe pas). Pour que le projet soit collaboratif, rien de mieux qu'un [repo](#) sur GitHub, mon cher dev.

"Je peux contribuer en quoi moi ? Genre j'ai juste scroll à travers un pdf là." Et bien, tu peux soumettre une erreur de français (voltaire en pls), un nouveau truc utile à ajouter, un changement pour quelque chose qui n'est plus exacte/à jour.

Tu peux soit :

- Soumettre une idée, une erreur, un changement
 -
- Contribuer :
 - Fournir un design, une page que t'aimerais voir ajouter au document.

En soumettant une idée ou en contribuant d'une quelconque manière (images, etc), tu reconnais donner tes droits à l'auteur de ce document.

Ouah, t'es arrivé jusque là. En vrai, si déjà c'est quelqu'un d'autre qui lit ce texte que moi, c'est déjà bien.

[Hého moi aussi je le vois, oublie pas qu'on est deux à y contribuer... Désolée il fait toujours ça :\)](#) Oui ma relectrice attitrée

"Le projet il vient d'où?" Et bah probablement de moi sous la douche (aka le meilleur moment pour réfléchir). Faisant partie de l'asso Hello World, c'est par logique que j'ai eu l'envie de le partager. Mais il n'en reste pas moins mon bébé et donc niveau licence, je le garde sous mes droits d'auteurs malheureusement. Pas que j'aime pas l'open source etc, sauf que vu le travail, j'ai pas envie qu'il soit utilisé en y apposant un logo. Dans ce cadre là, j'autorise seulement le logo d'HW à y être apposé et à pouvoir s'attribuer la création et le partage. Mais ce n'est pas voué à rester comme ça indéfiniment, c'est un droit, qui peut être révoqué ou donné à tout moment, si des personnes souhaitent reprendre ce document. En cas de question, hésitez pas à me contacter : [Discord](#), [GitHub](#)

