



ÊTRE

# étudiant

en région Centre-Val de Loire

**Blois, Bourges, Chartres,**

**Châteauroux, Issoudun, Orléans, Tours**



ÉDITION 2023-2024

Les éditions du CRIJ Centre-Val de Loire



**15·25 ANS**

- ▶ ORDI
- ▶ ÉQUIPEMENT PRO
- ▶ MANUELS SCOLAIRES
- ▶ TRANSPORTS
- ▶ LOGEMENT
- ▶ SPORT
- ▶ CULTURE

**POUR ALLÉGER  
LES FRAIS  
Y'A YEP'S !**

**LA RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE**  
*toujours à vos côtés!*

PROFITEZ DE  
VOS AVANTAGES  
SUR

**YEPS.FR**



Téléchargez l'appli App Store DISPONIBLE SUR Google Play

LA RÉGION ACCOMPAGNE  
LES JEUNES

[centre-valde Loire.fr](http://centre-valde Loire.fr)

**YEPS**  
LE PASS DES JEUNES EN CENTRE-VAL DE LOIRE

RÉGION  
CENTRE  
VAL DE LOIRE

# SOMMAIRE

Édito	3
<b>SE FORMER</b>	<b>5</b>
▶ Choisir une formation et s'inscrire	6
▶ Chercher un stage	19
▶ Être étudiant étranger	24
▶ Étudier à l'étranger	25
<b>SE LOGER</b>	<b>29</b>
▶ Préparer la recherche	30
▶ Le dico du logement	31
▶ S'informer et se faire aider	32
▶ Trouver un logement	34
▶ Connaître les aides	48
<b>GÉRER SON QUOTIDIEN</b>	<b>53</b>
▶ Maîtriser son budget	54
▶ Bénéficier d'une aide financière	57
▶ Travailler pendant ses études	62
▶ Prendre soin de sa santé	69
▶ Se déplacer	78
▶ Numérique : s'équiper et se connecter	84
<b>S'ENGAGER, MONTER UN PROJET</b>	<b>87</b>
▶ Devenir bénévole	88
▶ Devenir volontaire	90
▶ Monter un projet	92
<b>SORTIR, BOUGER</b>	<b>95</b>
▶ Sport et culture	96
<b>CARNET D'ADRESSES</b>	<b>107</b>
▶ Structures information jeunesse : PIJ, BIJ, CRIJ	108
▶ Crous d'Orléans-Tours	111



# LA MAIRIE D'ORLÉANS RECRUTE DES ANIMATEURS PÉRISCOLAIRES (H/F) POUR L'ANNÉE 2023-2024

La direction de l'Éducation de la mairie d'Orléans croit en l'imagination  
comme créatrice de valeurs positives et moteur d'épanouissement.

Nous proposons aux enfants des activités favorisant l'éveil, le développement de l'esprit d'équipe et la créativité de chaque enfant. Nos animateurs sont des acteurs engagés dans leur métier.

CONTINUONS DE PERMETTRE AUX  
ENFANTS DE VIVRE ET D'IMAGINER  
LE MONDE AUTREMENT !

## Si vous êtes une personne...

- Dynamique, motivée, curieuse, sociable, passionnée d'animation
- Détentrice du BAFA et/ou équivalents, ou d'une expérience dans l'animation socio-culturelle
- Dotée d'une expérience en encadrement d'enfants

Alors rejoignez-nous !

Nous recrutons des animateurs pour l'année scolaire 2023/2024, pour encadrer les enfants de 3 à 10 ans pendant les temps périscolaires dans les écoles et les temps extrascolaires dans les centres de loisirs de la ville.

Scannez-moi  
pour postuler!



## Vos activités

Encadrer un groupe d'enfants entre 3 et 10 ans, et mettre en œuvre des activités éducatives sur l'un ou les dispositifs suivants :

- accueil périscolaire du matin (de 7h30 à 8h30 du lundi au vendredi) et/ou du soir (de 16h30 à 18h30 les lundi, mardi, jeudi, vendredi)
- aide au travail personnel (de 16h30 à 18h30 tous les jours sauf mercredi)
- encadrement du temps repas (de 11h30 à 13h30 tous les jours sauf mercredi)
- animation en centre de loisirs le mercredi et pendant les vacances scolaires (de 8h à 18h)

11<sup>E</sup>  
ÉDITION

# ÉDITO

## Étudiant ou futur étudiant en région Centre-Val de Loire, ce guide est fait pour vous !

Il rassemble toutes les informations utiles et les bons plans pour vous accompagner dans votre cursus d'études et votre quotidien tout au long de l'année.

Vous cherchez un stage ? Vous avez besoin d'une aide financière pour vous loger ? Vous faites face à des difficultés financières ? Vous avez un souci de santé et vous ne savez pas à qui vous adresser ? Vous cherchez un petit boulot ?

Vous trouverez dans ce guide des réponses pratiques et fiables à toutes ces questions (et sur bien d'autres sujets encore).

Bonne lecture et profitez bien de votre vie étudiante !

Thierry Ferey,  
Directeur du CRIJ Centre-Val de Loire



À savoir : il existe près de 60 lieux d'information gratuits dédiés aux jeunes en région Centre-Val de Loire : les PIJ, BIJ et le CRIJ\*. Ils pourront vous accompagner dans toutes vos recherches d'infos. Retrouvez leurs coordonnées sur notre site [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « les BIJ et les PIJ ».

\* CRIJ : Centre Régional Information Jeunesse

PIJ : Point Information Jeunesse

BIJ : Bureau Information Jeunesse

Édité à 5 000 exemplaires, ce guide est disponible gratuitement au CRIJ, dans tous les BIJ et PIJ en région Centre-Val de Loire, et autres lieux d'accueil, d'information et d'orientation dédiés aux étudiants. Vous pouvez également le télécharger gratuitement sur le site Internet [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « nos publications ».

**Directeur de publication :** Thierry Ferey // **Rédaction/Documentation :** Agnès Saunier - Sarah Doucet - Élodie Da Costa - Naomie Thomas // **Édition :** Centre Régional Information Jeunesse Centre-Val de Loire // **Iconographie / Photographie :** AdobeStock - Freepik // **Conception graphique :** [agencescoopcommunication](http://agencescoopcommunication.com), 13833 MEP // **Impression :** RIVET PRESSE ÉDITION // **Régie publicitaire :** [sc-groupe](http://sc-groupe.com) // **La reproduction de ce guide est autorisée sous réserve de faire figurer la mention suivante :** "Extrait du guide « Être étudiant en région Centre-Val de Loire », édition 2023-2024 du Centre Régional Information Jeunesse Centre-Val de Loire" // **Tirage :** 5 000 exemplaires // **Dépôt légal** © : Centre Régional Information Jeunesse Centre-Val de Loire - juillet 2023.



CATALOGUE



**POUR LES MOINS DE 26 ANS**

**AVEC Rémi ,  
EN CAR, EN TRAIN,  
MINI PRIX,  
MAXI ÉVASION !**

**BON PLAN**

**YEPS.fr**

La carte Rémi Liberté  
Jeune est gratuite pour  
les 4-14 ans et en  
s'inscrivant sur [yeps.fr](https://yeps.fr)  
pour les  
15-25 ans !



**LA CARTE  
RÉMI LIBERTÉ JEUNE**

**1 AN DE RÉDUCTION**

**JUSQU'À**

**-66%**

**SUR VOS  
TRAJETS OCCASIONELS  
EN CENTRE-VAL DE LOIRE  
OU DEPUIS ET VERS  
L'ÎLE-DE-FRANCE**

**ABONNEMENT  
RÉMI ZEN JEUNE**

**JUSQU'À**

**75€ /mois  
MAXIMUM**

**SUR VOTRE TRAJET  
FRÉQUENT DÉFINI EN  
CENTRE-VAL DE LOIRE**

LA RÉGION ORGANISE VOS DÉPLACEMENTS  
EN CENTRE-VAL DE LOIRE

[www.remi-centrevalde Loire.fr](http://www.remi-centrevalde Loire.fr)

**Rémi**



Centre-Val de Loire

**SNCF  
VOYAGEURS**

RESERVOIR DE MOBILITÉ INTERURBAINE



# Se former

## CHOISIR UNE FORMATION ET S'INSCRIRE

- ▶ Se faire aider 6
- ▶ Le schéma des études supérieures 12
- ▶ La procédure d'admission dans l'enseignement supérieur 14

## CHERCHER UN STAGE

- ▶ Les règles de base du stage 19
- ▶ Organiser sa recherche 20
- ▶ Postuler 21
- ▶ Stage à l'étranger 21
- ▶ Se faire aider 21

6

6

12

14

19

19

20

21

21

21

## ÊTRE ÉTUDIANT ÉTRANGER

24

- ▶ Les démarches à effectuer en arrivant en France 24
- ▶ Prendre des cours de français 24
- ▶ Trouver un petit boulot 24

## ÉTUDIER À L'ÉTRANGER

25

- ▶ Où s'informer ? 25
- ▶ Partir à titre individuel 26
- ▶ Partir dans le cadre d'un programme 26
- ▶ Les bourses 27

## CHOISIR UNE FORMATION ET S'INSCRIRE

**La formation : sujet central pour vous, étudiant ou futur étudiant.  
Peut-être n'êtes-vous pas encore tout à fait sûr de votre choix, peut-être n'avez-vous pas encore trouvé votre établissement pour la rentrée, peut-être réfléchissez-vous à une réorientation, ou vous posez-vous des questions sur l'évolution de votre cursus ?  
Dans ce chapitre, vous découvrirez des organismes, guides et sites Internet qui pourront vous aider à vous engager dans la formation qui vous conviendrait le mieux.**

### Se faire aider

#### DOIP OU MOIP

Des questions sur les filières, les enseignements universitaires, les métiers, les débouchés, les réorientations ? Adressez-vous à la DOIP : direction de l'orientation et de l'insertion professionnelle à Orléans, ou à la MOIP : maison de l'orientation et de l'insertion professionnelle à Tours. Ces services universitaires disposent chacun des informations nécessaires sur les diplômes, les cursus et les lieux de préparation, en région Centre-Val de Loire ou ailleurs.

Vous pourrez y consulter la documentation en libre accès ou rencontrer gratuitement un psychologue de l'Éducation nationale pour un entretien personnalisé : il vous aidera à adapter votre parcours d'études à votre projet professionnel.

Coordonnées p. 8.

#### CIO

Les centres d'information et d'orientation (CIO) sont des lieux de ressources et de conseils en matière d'orientation et d'information sur les métiers et les formations.

Il est possible d'y rencontrer gratuitement un psychologue de l'Éducation nationale, spécialité éducation développement et conseil en orientation scolaire et professionnelle, qui vous aidera dans vos recherches et réflexions pour réaliser votre projet d'études (cursus, réorientations, etc.) et d'insertion professionnelle. Vous pourrez aussi y consulter une abondante documentation, notamment sur les études, les professions, les établissements.

Coordonnées p. 8 à 10.

#### Réseau IJ

Les structures Information Jeunesse en région Centre-Val de Loire (PIJ, BIJ, CRIJ) vous permettront de vous documenter librement sur l'organisation de vos études, sur les métiers, leurs débouchés, les voies de formation ou de réorientation qui y conduisent. Certaines structures peuvent également proposer des séances d'information sur ces sujets. Renseignez-vous auprès de la plus proche de chez vous.

L'accueil est gratuit, anonyme, ouvert à tous et sans rendez-vous.

Coordonnées p. 108.

#### Services ICF

Proposés par l'Apel (Association des parents d'élèves de l'enseignement libre – Enseignement catholique), les services information et conseil aux familles (services ICF) offrent un conseil personnalisé, gratuit, et proposent des informations et un accompagnement sur l'orientation, les études et les métiers.

Pour plus d'informations et pour obtenir un contact près de chez vous, adressez-vous au service ICF de l'Apel académique à Orléans :

Maison Saint-Vincent – 51 boulevard Aristide Briand  
Tél : 02 38 24 28 48 – Courriel : [icf@apelcentre.org](mailto:icf@apelcentre.org)

#### Accordez-vous le droit à l'erreur

Aujourd'hui, on peut changer de vie professionnelle plus facilement, et il en va de même pour sa vie étudiante. Si vous sentez que vous n'êtes pas ou plus dans la bonne voie, que vous avez finalement envie de faire autre chose, ou que vous décrochez, sachez qu'il existe des passerelles entre les filières. Contactez les divers services d'information et d'orientation qui pourront vous accompagner pour redéfinir votre projet et vous expliquer les dispositifs existants.

#### Rencontrer des pros

Si vous êtes indécis sur une formation ou un métier, si vous voulez confirmer votre orientation ou vous réorienter, pensez à rencontrer des professionnels qui vous parleront de leur métier, de leur quotidien et de leur parcours en vous rendant sur :

- les Nuits de l'orientation, organisées chaque année par les chambres de commerce et d'industrie, et la région Centre-Val de Loire [nuitsdelorientation.fr](http://nuitsdelorientation.fr)
- les sites [jobirl.com](http://jobirl.com) [myjobglasses.com](http://myjobglasses.com) [explorjob.com](http://explorjob.com)

Fréquentez aussi les forums de l'orientation, les journées portes ouvertes des établissements de formation, les manifestations et salons dédiés à l'orientation (calendriers disponibles sur [onisep.fr](http://onisep.fr) (rubrique « près de chez vous » puis cliquez sur la région qui vous intéresse) ou sur [orientation.centre-valdeleire.fr](http://orientation.centre-valdeleire.fr) (rubrique « l'agenda de l'orientation »).



# IMAGINEZ VOTRE FUTUR DANS LE DIGITAL

## FORMATIONS

DE BAC À BAC+5

### INITIAL & ALTERNANCE

- / Marketing Digital
- / Design Graphique
- / Web Development
- / Data - IA

Coumba | Étudiante en Design  
EEMI Paris

**eemi**  
www.eemi.com



**CAMPUS D'ORLÉANS**  
7 Rue Jean-Baptiste  
Corot 45100 Orléans

## CONTACTS

### DOIP et MOIP

#### ► Orléans

#### Direction de l'orientation et de l'insertion professionnelle (DOIP)

Université d'Orléans

Maison de l'étudiant – 1<sup>er</sup> étage

Rue de Tours – BP 6749

45100 ORLÉANS

Tél : 02 38 41 71 72

Courriel : doip@univ-orleans.fr

univ-orleans.fr rubrique « orientation et insertion »

Horaires d'ouverture : lundi de 9h à 12h et de 15h à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Fermeture pendant les vacances de Noël et sur certaines périodes de vacances.

Entretien avec un psychologue de l'Éducation nationale sur rendez-vous, réservé aux étudiants de l'université d'Orléans.

#### ► Tours

#### Maison de l'orientation et de l'insertion professionnelle (MOIP)

Université de Tours

Bât. H – Rez-de-chaussée

60 rue du Plat d'Étain – BP 12050

37020 TOURS CEDEX 1

Tél : 02 47 36 81 70

Courriel : moip@univ-tours.fr

univ-tours.fr rubrique « orientation et insertion »

Horaires d'ouverture : lundi de 13h30 à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Permanences (octobre à mai) : site Grandmont (BU sciences-pharmacie) : mardi de 12h30 à 16h. Site Tanneurs (porte 138 bis) : mercredi de 14h à 17h.

Fermeture pendant les vacances de Noël et trois semaines au mois d'août.

Entretien avec un psychologue de l'Éducation nationale, avec ou sans rendez-vous.

### CIO

#### (centres d'information et d'orientation)

(renseignez-vous pour les fermetures lors des vacances de Noël et d'été)

#### ► Blois

### CIO

15 avenue de Vendôme

41000 BLOIS

Tél : 02 38 83 49 98

Courriel : ce.cioblois@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : lundi de 13h30 à 17h30, du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale sur rendez-vous.

#### ► Bourges

### CIO

CIO relais Europe

1A rue Charles VII

18000 BOURGES

Tél : 02 38 83 49 13

Courriel : ce.ciobourges@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sauf mercredi matin, avec ou sans rendez-vous.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, avec ou sans rendez-vous.



301777-2

**ECEMA**  
ÉCOLE SUPÉRIEURE  
DE MANAGEMENT  
EN ALTERNANCE

1-3 rue Maurice Roy  
18000 Bourges

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

02 18 81 01 78  
[bourges@ecema.fr](mailto:bourges@ecema.fr)

FORMATIONS  
**DE BAC+3 À BAC+5 EN  
ALTERNANCE**

**ÉCOLE SUPÉRIEURE DE  
MANAGEMENT**

**COMMERCE, MARKETING, RH, ACHATS  
ET APPROVISIONNEMENT, STRATÉGIE  
ET GESTION D'ENTREPRISE**

CANDIDATEZ DÈS MAINTENANT !



**MFR**  
MULTIPLIER LES RÉSULTATS

*Demain se prépare aujourd'hui!*

**FORMATIONS EN ALTERNANCE**  
**50% ÉCOLE / 50% ENTREPRISE**  
de la 4ème à la Licence pro

**INSCRIPTIONS**  
**2023/2024**  
sur rendez vous



5165146

Azay-le-Rideau  
02 47 45 66 00  
[mfr-azay.fr](http://mfr-azay.fr)

Bourgueil  
02 47 97 71 56  
[mfrbourgueil.fr](http://mfrbourgueil.fr)

La Croix en Touraine  
02 47 57 94 44  
[mfrlacroix37.fr](http://mfrlacroix37.fr)

Loches  
02 47 91 54 15  
[mfrlochois.fr](http://mfrlochois.fr)

Neuvy-le-Roi  
02 47 24 40 45  
[mfr-neuvyleroi.fr](http://mfr-neuvyleroi.fr)

Tours - Rougemont  
02 47 54 24 21  
[mfr-tours.fr](http://mfr-tours.fr)

Noyant-de-Touraine  
02 47 26 07 31  
[mfrnoidemaise.fr](http://mfrnoidemaise.fr)

CFA MFEO Sorigny  
02 47 26 07 62  
[cfa-mféo.fr](http://cfa-mféo.fr)



Toutes les informations sur : [formation-alternance-37.fr](http://formation-alternance-37.fr)



## ► Chartres

### CIO

20 rue du Commandant Léon Chesne  
28000 CHARTRES

Tél : 02 38 83 49 96

Courriel : ce.ciochartres@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : lundi de 9h à 12h, du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sur rendez-vous.

## ► Châteauroux

### CIO

Cité administrative – Bât. H

49 boulevard George Sand

36000 CHÂTEAUX ROUX

Tél : 02 38 83 49 07

Courriel : ce.ciochateauroux@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale lundi matin et tous les après-midi, avec ou sans rendez-vous.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, avec ou sans rendez-vous.

## ► Issoudun

### CIO

Formapôle

Rue Georges Brassens

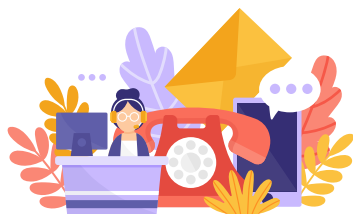
36100 ISSOUDUN

Tél : 02 38 83 49 44

Courriel : ce.cioissoudun@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sur rendez-vous.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale les après-midi des lundis, mercredis et vendredis, sur rendez-vous.



## ► Orléans

### CIO

55 rue Notre-Dame-de-Recouvrance – BP 71960

45009 ORLÉANS CEDEX 1

Tél : 02 38 83 49 54

Courriel : ce.cioorleans@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h30. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sauf jeudi matin, sur rendez-vous.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sur rendez-vous.

## ► Tours

### CIO

4 avenue Victor Hugo - Entrée A

37300 JOUÉ-LÈS-TOURS

Tél : 02 38 83 49 41

Courriel : ce.ciojoue@ac-orleans-tours.fr

Horaires d'ouverture : lundi de 13h30 à 17h, du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sauf lundi matin, sur rendez-vous.

Pendant les vacances scolaires : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h. Rencontre avec un psychologue de l'Éducation nationale tous les jours, sur rendez-vous.

## D'autres pistes

Les écoles et universités privées possèdent, elles aussi, leurs propres services d'information.

D'autres centres privés, associations, professionnels installés en libéral, proposent des tests d'orientation, des entretiens personnalisés, du coaching, etc. Ces services sont gratuits ou payants (avec des tarifs très variables).

Il est vivement conseillé de bien se renseigner sur leur sérieux avant de s'engager. Attention également aux dérives commerciales ou sectaires de certains organismes ! N'hésitez pas à prendre des renseignements auprès de l'Association de défense de la famille et de l'individu victimes de sectes (Adfi) la plus proche géographiquement de l'organisme que vous avez repéré. Coordonnées dans le dossier Actuel Cidj n° 5.512 « S'informer, se défendre contre les sectes » (consultable dans toutes les structures Information Jeunesse en région Centre-Val de Loire, coordonnées p. 108).

# Studyrama

 vous propose

Édition  
2023  
2024

## Les salons d'orientation dans votre région

**Sam. 14 octobre**

### TOURS

Salons **Grandes Écoles** | Art |  
**Numérique** | Santé | **Tourisme**

**Sam. 21 octobre**

### ORLÉANS

Salons des **Études Supérieures** |  
**Grandes Écoles**

**Sam. 25 novembre**

### TOURS

Salon des **Études Supérieures**

561779

Inscriptions & informations  
sur [Studyrama.com](https://Studyrama.com)

+ D'INFOS  
FLASHESZ  
**ICI** ▶



## AXEREAAL

La terre, les hommes, le futur

561986-2

RECRUTE

# 900

SAISONNIERS  
HOMMES / FEMMES

- SUR NOS SILOS,  
DANS NOS USINES
- NOMBREUX METIERS  
ET PROFILS RECHERCHES

➤ AVEC ET SANS  
EXPERIENCE

## GRANDE REGION CENTRE

Pour la rentrée  
2023

# 130 Alternants



**Discover**  
LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE AXEREAAL

## REJOIGNEZ-NOUS

Postulez sur  
[www.axereal.com](https://www.axereal.com)  
Rubrique "Carrière"



## Le schéma des études supérieures

### 2023

Source : Onisep

Les filières présentées ici sont directement accessibles après le bac. D'autres accès existent, ainsi que des passerelles.

https://www.onisep.fr/IMG/pdf/le\_schema\_des\_etudes\_sup\_2023.pdf

L'université dispense des formations générales et professionnelles. Elle prépare aussi aux études de santé.

### UNIVERSITÉ



Ces écoles forment à différents domaines : communication, art, industrie, tourisme, commerce, transport, social, sport, paramédical...

### ÉCOLES SPÉCIALISÉES

Le lycée dispense des formations de niveau bac + 2 ou bac + 3.

### LYCÉE

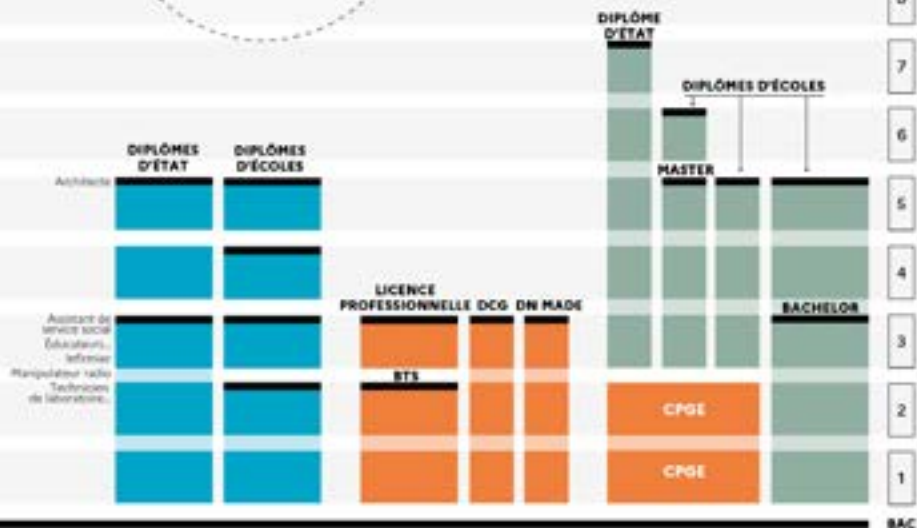
Les écoles d'ingénieurs ou de commerce, les ENS, les IEP et les écoles d'art publiques délivrent des diplômes de niveau bac + 5.

### GRANDES ÉCOLES

Nombre d'années d'études



## IL EXISTE DES PASSERELLES ENTRE CES FILIÈRES



## La procédure d'**admission** dans l'enseignement supérieur

Vous connaissez probablement la procédure d'admission, via la plateforme Parcoursup, pour l'avoir utilisée en terminale.

Cette procédure est à suivre par les candidats postulant en première année d'études supérieures dans les formations qui recrutent par la plateforme, notamment pour :

- les étudiants déjà inscrits dans le supérieur et souhaitant changer de parcours de formation à la rentrée,
- les titulaires du baccalauréat, ou d'un diplôme équivalent, désireux de démarrer des études supérieures (ou de reprendre des études).

### parcoursup.fr

À partir de ce site vous pouvez :

- vous informer, dès le mois de décembre, sur les différentes formations possibles après le bac (celles qui recrutent par la plateforme),
- vous renseigner sur les établissements,
- vous préinscrire à la procédure d'admission,
- saisir vos vœux de formations post-bac,
- suivre les propositions d'admission et y répondre,
- utiliser la phase complémentaire si besoin (voir page suivante).

### Choix d'un établissement et d'un diplôme

Établissements publics, consulaires ou privés (reconnus par l'État ou non), diplômes nationaux, diplômes visés, inscrits, enregistrés ou certifiés, titres, certificats d'école, grades, labels, etc. Pour vous y retrouver dans les nombreuses dénominations utilisées par les établissements du supérieur, et pour choisir en connaissance de cause, vous pouvez consulter :

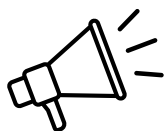
- le dossier Actuel Cidj n° 1.344 « Après le bac : quelles études choisir ? » (p. 10) (consultable dans toutes les structures Information Jeunesse en région Centre-Val de Loire, coordonnées p. 108),
- **onisep.fr** rubrique « orientation » > « quelle reconnaissance pour les diplômés du supérieur ? »,
- les certifications affichées pour chaque formation sur Parcoursup.

### Parcoursup : rappel des dates de l'année 2022-2023

Pour 2023-2024, pensez à vérifier les nouvelles dates sur le site en décembre 2023.

Inscription Formulation de vos vœux	Du 18 janvier au 9 mars
Constitution des dossiers (projet de formation motivé, rubrique « mes activités et centres d'intérêt », etc.) Confirmation de vos vœux	Jusqu'au 6 avril
Phase d'admission : réception des propositions d'admission et réponse à ces propositions dans les délais demandés	Du 1 <sup>er</sup> juin au 7 juillet
Saisie de vos vœux dans le cadre de la phase complémentaire, réception des propositions d'admission et réponses	Du 15 juin au 14 septembre

Du 30 juin au 3 juillet, vous devez classer les vœux que vous souhaitez garder « en attente » par ordre de préférence. L'ordre de priorité que vous choisissez est pris en compte pour les derniers jours de la phase principale, et conservé à l'issue de cette phase. Si des places se libèrent en cours d'été, des propositions d'admission peuvent vous être envoyées jusqu'au 14 septembre.



### Inscriptions hors Parcoursup

Certains établissements ne figurent pas sur le site Parcoursup. Vous devrez les contacter directement pour vous inscrire.



## Phase complémentaire

- Si vous n'avez eu que des réponses négatives à vos vœux au 1<sup>er</sup> juin 2023, ou si vos vœux sont tous « en liste d'attente »,
- ou si vous avez déjà accepté une proposition d'admission en phase principale mais que vous souhaitez faire de nouveaux vœux dans des formations qui vous intéressent davantage,
- ou si vous ne vous étiez pas inscrit en phase principale, ou si vous n'avez pas confirmé vos vœux avant la date prévue,

vous pouvez être candidat à des formations dans lesquelles il reste encore des places vacantes.

### Comment procéder :

- du 15 juin au 12 septembre, vous vous rendez (et vous inscrivez si nécessaire) sur le site Parcoursup puis vous saisissez jusqu'à 10 vœux. Ne vous précipitez pas en utilisant vos 10 vœux dès le début de la procédure car des formations proposant des places vacantes peuvent apparaître jusqu'au 12 septembre. En effet, des places sont susceptibles de se libérer à tout moment, notamment lors des résultats du bac ou à la rentrée,
- vous consultez régulièrement votre dossier électronique pour savoir si une proposition vous est faite (propositions d'admission possibles jusqu'au 14 septembre),
- vous répondez dans le délai imposé pour accepter ou refuser cette proposition.

Pour plus d'infos, consultez [parcoursup.fr](https://parcoursup.fr) (informations disponibles quelques semaines avant le début de la phase complémentaire).

## Besoin d'aide ?

### Sur le site Parcoursup

- infos sur la page d'accueil et dans la rubrique « questions fréquentes »,
- demande de renseignements par mail,
- sessions de live et de tchat,
- vidéos.

### Numéro vert Parcoursup : 0 800 400 070

Du lundi au vendredi de 10h à 16h.

Service également accessible aux personnes sourdes et malentendantes.

### Réseaux sociaux

Retrouvez Parcoursup sur Instagram, YouTube, Twitter, Facebook.

### Garantie du droit d'accès de tout bachelier à suivre des études dans l'enseignement supérieur

Si vous n'avez pas eu de proposition sur vos vœux, ou si vous avez des besoins spécifiques liés à votre situation (handicap, trouble de santé invalidant, sportif de haut niveau inscrit sur liste ministérielle, charge de famille), la

commission d'accès à l'enseignement supérieur (CAES) de votre académie pourra vous proposer une formation proche de vos vœux initiaux, ou plus adaptée à vos besoins spécifiques liés à votre situation. Sollicitez la CAES depuis votre dossier Parcoursup.

## N'oubliez pas l'inscription administrative et la CVEC

Quand vous avez accepté définitivement une proposition d'admission sur Parcoursup (même via la phase complémentaire), vous devez ensuite faire votre inscription administrative auprès de l'établissement retenu. Parcoursup vous en donnera les modalités.

Avant de vous inscrire, il vous faudra régler la contribution de vie étudiante et de campus (CVEC) (voir p. 69).

## Année de césure

À votre initiative, ou proposée par certaines écoles, une année de césure dans votre cursus peut être bienvenue pour laisser place à une expérience personnelle ou utile pour votre formation.

Ce pourra être un stage, un emploi en contrat à durée déterminée, un service civique, un engagement bénévole, une formation dans un domaine autre que celui de votre scolarité, la réalisation d'un projet entrepreneurial, une mobilité internationale, etc. Vous pourrez la vivre soit de façon autonome, soit au sein d'un organisme d'accueil en France ou à l'étranger.

La durée peut varier d'au moins un semestre universitaire, c'est-à-dire une période indivisible de 6 mois débutant obligatoirement en même temps qu'un semestre universitaire, jusqu'à une année universitaire.

Pour une césure entre le bac et l'entrée dans le supérieur, la demande devra être faite lors de la saisie des vœux sur Parcoursup. Pour que ce choix ne soit pas un frein à votre sélection, les établissements n'en seront pas informés à ce moment-là. La demande de césure est transmise à l'établissement une fois que la proposition d'admission a été reçue et acceptée par le candidat. Après avoir accepté définitivement une proposition d'admission qui vous conviendra, vous devrez déposer votre demande auprès de l'établissement choisi. Plus d'infos dans la FAQ sur [parcoursup.fr](https://parcoursup.fr)

Pour une césure au cours de votre formation, vous devrez demander l'accord de votre établissement.

Dans les deux cas, un accord signé avec votre établissement de formation d'enseignement supérieur vous garantira la réintégration ou la réinscription à l'issue de la période de césure.

Lors de votre césure, vous resterez inscrit en formation et bénéficierez du statut d'étudiant.

La bourse sur critères sociaux et les autres prestations sociales pourront être maintenues. Renseignez-vous.

Pour plus d'infos, contactez votre établissement.

## Étudiants en situation de handicap

Parcoursup permet d'accompagner l'accès aux formations de l'enseignement supérieur pour les candidats en situation de handicap ou présentant un trouble de santé invalidant. Plusieurs dispositifs sont prévus :

- un référent handicap dans toutes les formations inscrites sur Parcoursup pour répondre à vos questions sur les aménagements possibles pour faciliter votre poursuite d'études,
- des informations, dans la fiche de présentation de nombreux établissements, pour détailler les dispositifs mis en place par ceux-ci concernant l'accueil et l'accompagnement des étudiants en situation de handicap,
- une fiche de liaison, non obligatoire, pour expliquer votre situation. Les établissements que vous sélectionnez n'utilisent pas cette fiche au moment de l'examen des candidatures. Possibilité de transmettre ce document lors de l'inscription administrative dans l'établissement choisi pour préparer les aménagements dont vous aurez besoin,
- un réexamen de votre dossier par la commission d'accès à l'enseignement supérieur (CAES) de votre académie.

Les établissements d'enseignement supérieur accessibles via la procédure Parcoursup ont un référent handicap pour vous aider dans votre vie étudiante (aide aux études, aménagement d'examens, accessibilité de l'établissement, accompagnement dans la vie quotidienne). Au cas où ce ne soit pas le cas dans votre établissement, contactez le directeur et, si besoin, faites-vous aider par une association au service des étudiants handicapés (par exemple : la fédé 100% Handinamique [handinamique.org](http://handinamique.org)).

### acce-o.fr

La plateforme Acceo vous permet de contacter les conseillers Parcoursup via une solution multisupport (tablette, smartphone et ordinateur) permettant de faciliter les échanges grâce à trois modes de communication possibles :

- visio-interprétation en langue des signes,
- transcription instantanée de la parole,
- visio-codage en langue française parlée complétée.

Lisez aussi les informations disponibles sur [onisep.fr](http://onisep.fr) rubrique « inclusion et handicap » et sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « info » > « vous conseiller et accompagner » > « étudiants en situation de handicap ».

### À savoir

Si vous choisissez l'apprentissage, vous n'aurez pas d'âge maximum pour le commencer, et la durée du contrat pour obtenir votre diplôme pourra être augmentée d'un an.



# SITES INTERNET

Ces quelques sites vous aideront à faire vos choix (orientation, métiers, formations, établissements). Certains donnent des informations sur notre région. Universités, instituts universitaires de technologie, sections de technicien supérieur, classes préparatoires aux grandes écoles, écoles d'ingénieurs, écoles spécialisées, centres de formation d'apprentis, etc. : les filières, domaines et établissements de formation sont nombreux en Centre-Val de Loire.

## ORIENTATION, MÉTIERS, FORMATIONS

### • [ac-orleans-tours.fr](http://ac-orleans-tours.fr)

Orientation, enseignement supérieur, examens, concours dans l'académie d'Orléans-Tours.

### • [cidj.com](http://cidj.com)

Informations sur les études et les métiers. Rubriques « orientation et métiers » et « études, formations et alternance ».

### • [cleor-centrevaldeleire.fr](http://cleor-centrevaldeleire.fr)

Répertoire des métiers et base de données régionales pour s'informer sur les métiers, les secteurs économiques, les entreprises, l'emploi, et les formations en région Centre-Val de Loire. Possibilité de consulter les données d'autres régions.

### • [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr)

Recensement de ressources Internet, et informations sur le système de formation, l'orientation et les métiers. Rubrique « études, métiers ».

### • [draaf.centre-val-de-loire.agriculture.gouv.fr](http://draaf.centre-val-de-loire.agriculture.gouv.fr)

Formations et établissements agricoles en région Centre-Val de Loire. Rubrique « enseignement et formation ».

### • [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr)

Portail des démarches et services de la vie étudiante. Informations sur l'orientation, les formations, etc.

### • [letudiant.fr](http://letudiant.fr)

Informations sur les études, les métiers, etc.

### • [monorientationenligne.fr](http://monorientationenligne.fr)

Des conseillers répondent à vos questions sur l'orientation, les filières de formation et les métiers, via une messagerie électronique, un tchat, une FAQ et une plateforme téléphonique disponible au 01 77 77 12 25 (appel non surtaxé), du lundi au vendredi de 10h à 20h.

### • [myjobglasses.com](http://myjobglasses.com)

### • [jobirl.com](http://jobirl.com)

### • [explorjob.com](http://explorjob.com)

Pour contacter des professionnels et parler métier.

### • [onisep.fr](http://onisep.fr)

Informations sur l'orientation, les métiers, l'organisation des études, les formations et les établissements, notamment dans les rubriques « formation », « métier » et « orientation ».

### • [onisep.tv](http://onisep.tv)

Vidéos pour découvrir les métiers et les études.

### • [orientation.centre-valdeleire.fr](http://orientation.centre-valdeleire.fr)

Informations et documents utiles à un projet d'orientation, notamment pour se renseigner sur les métiers et les formations (fiches et conférences métiers, vidéos, etc.).

### • [orientation.centre-valdeleire.fr](http://orientation.centre-valdeleire.fr)

Rubrique « s'informer sur les métiers » > « s'informer » > « guides thématiques formations métiers » : guide des formations de la santé et du social, guide des formations du numérique, guide des formations de l'environnement et du développement durable, guide des formations du sport et de l'animation : informations métiers et formations en région Centre-Val de Loire.

### • [parcoursup.fr](http://parcoursup.fr)

Informations sur les formations supérieures présentes sur Parcoursup. Rubrique « rechercher les formations ».

### • [trouvermonmaster.gouv.fr](http://trouvermonmaster.gouv.fr)

Plateforme nationale des masters : pour s'informer et candidater en 1<sup>re</sup> année.

## VOIE PROFESSIONNELLE, ALTERNANCE

### • [agglojob.com](http://agglojob.com)

Offres d'alternance dans la métropole de Tours.

### • [alternance.emploi.gouv.fr](http://alternance.emploi.gouv.fr)

Portail de l'alternance (apprentissage et contrat de professionnalisation) : pour tout savoir sur ce mode de formation.

### • [cfa-univ.fr](http://cfa-univ.fr)

Toute l'offre de formation universitaire en apprentissage dans la région Centre-Val de Loire.

### • [nouvelle-voiepro.fr](http://nouvelle-voiepro.fr)

Informations sur la voie professionnelle (formations, études, statut scolaire, alternance, insertion professionnelle, etc.).

### • [objectifapprentissage.fr](http://objectifapprentissage.fr)

Offres d'alternance dans l'Orléanais.

### • [orientation.centre-valdeleire.fr/apprentissage](http://orientation.centre-valdeleire.fr/apprentissage)

Informations sur l'apprentissage.

### • [pole-emploi.fr](http://pole-emploi.fr)

Offres d'alternance.

### • [sesame-emploi.fr](http://sesame-emploi.fr)

Offres d'apprentissage en région Centre-Val de Loire, via la chambre de commerce et d'industrie Centre-Val de Loire.

## QUELQUES ÉTABLISSEMENTS PUBLICS DE FORMATION EN RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE

- [ecole-nature-paysage.fr](http://ecole-nature-paysage.fr)

École de la nature et du paysage de Blois (INSA Centre-Val de Loire).

- [ensa-bourges.fr](http://ensa-bourges.fr)

École nationale supérieure d'art de Bourges.

- [esadorleans.fr](http://esadorleans.fr)

École supérieure d'art et de design d'Orléans.

- [esad-talm.fr](http://esad-talm.fr)

École supérieure d'art et de design de Tours Angers Le Mans.

- [insa-centrevalde Loire.fr](http://insa-centrevalde Loire.fr)

Institut national des sciences appliquées Centre-Val de Loire à Blois et Bourges.

- [univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr)

Université d'Orléans.

- [univ-tours.fr](http://univ-tours.fr)

Université de Tours.

- [cnam-centre.fr](http://cnam-centre.fr)

Conservatoire national des arts et métiers Centre-Val de Loire.

### Des MOOCs pour s'orienter

Des MOOCs (cours en ligne gratuits et ouverts à tous) sont proposés par les établissements d'enseignement supérieur pour comprendre le contenu des formations et les compétences attendues pour les suivre.

[mooc-orientation.fr](http://mooc-orientation.fr)

## Rencontrer des étudiants

Profitez des journées portes ouvertes des établissements pour discuter avec les étudiants souvent présents lors de ces manifestations.

Échangez avec eux sur les réseaux sociaux, les forums, ou via les associations étudiantes.

Le site [inspire-orientation.org](http://inspire-orientation.org) destiné aux lycéens vous permettra aussi d'échanger pour trouver votre voie.

## Votre orientation et vous

C'est également au cours de votre cursus, de vos stages, ou de vos rencontres que vous découvrirez des métiers dont vous ne soupçonniez peut-être pas l'existence. L'orientation n'est pas figée, au contraire, elle se construit tout au long de la vie et se réajuste en fonction des expériences et des envies.



# CHERCHER UN STAGE

## Les règles de base du stage

En BTS (brevet de technicien supérieur), BUT (bachelor universitaire de technologie), licence pro, master, études de santé, études de commerce et d'ingénieur, etc., des périodes de stages obligatoires sont intégrées aux cursus. La durée du stage varie de plusieurs semaines à plusieurs mois. Ces stages permettent de mettre en pratique des connaissances théoriques, et comptent dans l'obtention du diplôme.

Les stages de fin d'études peuvent aussi être des voies directes vers l'emploi : si le travail réalisé convient à votre employeur, il pourra peut-être vous proposer un poste vacant correspondant à vos compétences. Ne vous ménagez donc pas pendant ce dernier stage !

Suivant votre établissement, il est également possible d'effectuer des stages facultatifs ou optionnels, ou, si vous souhaitez changer de formation, de suivre des stages pour votre réorientation.

### Droits du stagiaire

La loi prévoit notamment :

- l'accès au restaurant d'entreprise, aux titres-restaurant, aux activités du comité social et économique, et à la prise en charge des frais de transport dans les mêmes conditions que les salariés de l'organisme d'accueil,
- le même temps de travail que les autres salariés,
- l'obligation d'indiquer dans la convention de stage, des possibilités de congés et d'autorisations d'absence pour les stages supérieurs à deux mois,
- l'interdiction de confier des tâches dangereuses au stagiaire,
- l'interdiction des stages de plus de 6 mois dans un même organisme d'accueil, au cours de la même année d'enseignement,
- l'obligation de désigner un tuteur de stage dans l'organisme d'accueil ainsi qu'un enseignant référent.

### Obligations du stagiaire

Même si le stagiaire n'est pas considéré comme un salarié, il doit respecter les règles internes de son organisme d'accueil : horaires, durée légale du travail, règles d'hygiène et de sécurité, etc.

### Besoin de plus d'infos

Consultez [enseignementsup-recherche.gouv.fr](https://enseignementsup-recherche.gouv.fr) rubrique « thématiques » > « enseignement supérieur » > « insertion professionnelle, emploi » > « stage étudiant ».

### Convention de stage : c'est obligatoire !

Les stages doivent être intégrés à un cursus pédagogique scolaire ou universitaire, et faire l'objet d'une convention tripartite entre le stagiaire, l'organisme d'accueil et l'établissement d'enseignement. Elle fixe les modalités de déroulement du stage et ses conditions juridiques, financières et pédagogiques.

Attention : aucune convention de stage ne peut être conclue pour exécuter une tâche régulière correspondant à un poste de travail permanent, pour faire face à un accroissement temporaire de l'activité de l'organisme d'accueil, pour occuper un emploi saisonnier ou pour remplacer un salarié en cas d'absence, de suspension de son contrat de travail ou de licenciement.

### Indemnités de stage ?

Si le stage dure moins de 2 mois, l'indemnisation du stagiaire est facultative.

Si la durée du stage au sein d'un même organisme est supérieure à 2 mois consécutifs ou, au cours de la même année scolaire ou universitaire, à deux mois consécutifs ou non, l'organisme d'accueil doit verser une gratification.

Pour une durée de stage supérieure à 2 mois (donc supérieure à 308 heures ou supérieure à 44 jours de présence effective), la gratification minimale est de 4,05 € (chiffre 2023) par heure de stage effectuée – ce qui peut donner par exemple sur janvier 2023, pour un stage à temps plein : 623,70 € (pour 7 heures par jour pendant 22 jours soit 154 heures mensuelles). La gratification est due à compter du 1<sup>er</sup> jour du 1<sup>er</sup> mois de stage. Elle est due pour chaque heure de présence et doit être versée mensuellement.

Le site [service-public.fr](https://service-public.fr) propose un simulateur de calcul de la gratification minimale d'un stagiaire. La gratification est exonérée de l'impôt sur le revenu dans la limite du montant annuel du Smic. Cette disposition s'applique au stagiaire personnellement imposable ou au contribuable qui l'a à sa charge.

À savoir : les stagiaires auxiliaires médicaux sont exclus de cette possibilité de gratification, mais peuvent bénéficier de l'indemnisation de contraintes liées à l'accomplissement de leur stage.

## Organiser sa recherche

Trouver un stage n'est pas toujours facile. Mais pas de panique : anticipez, organisez-vous et n'hésitez pas à vous faire aider !

Pour avoir des conseils, consultez notamment le site [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « études, métiers » > « trouver un stage ».

### Préparer son projet

Lisez attentivement les documents de votre établissement de formation présentant les objectifs de votre stage. Fixez-vous également vos propres objectifs, en gardant à l'esprit que votre stage doit être utile pour affiner votre projet professionnel : mise en pratique des cours, découverte de la vie active, d'un métier, d'une entreprise, d'un secteur d'activité, d'un produit, acquisition de nouvelles compétences, etc. Pensez aussi au type d'organisme et à la nature de la mission qui vous conviendraient.

Faites le point sur les formations que vous avez suivies, vos centres d'intérêt, vos compétences, vos expériences (stages, projets divers, petits boulots, bénévolat, etc.). Listez vos qualités et vos défauts. Soyez prêt à vous présenter et à parler de votre projet professionnel.

Tout cela sera indispensable pour orienter vos recherches, rédiger vos candidatures puis convaincre votre futur organisme d'accueil.

### Pour un stage utile

- Avant le premier contact, recueillez le maximum d'informations sur l'organisme auprès duquel vous candidatez pour vérifier qu'il correspond à vos attentes,
- ayez un sujet de stage précis (ou des objectifs),
- faites preuve d'esprit d'initiative, de curiosité et d'écoute,
- à tout moment de votre stage, prenez des notes en vue de votre rapport,
- constituez-vous un carnet d'adresses professionnel utile pour votre avenir,
- faites un bilan de stage avec votre tuteur, et tirez profit de ses observations,
- essayez de quitter l'organisme en bons termes, de laisser vos coordonnées, et de donner régulièrement de vos nouvelles.

### Des tuyaux auprès de votre établissement ?

Demandez à votre responsable de formation, à vos enseignants, au secrétariat s'ils disposent d'offres de stage, ou même d'une liste d'organismes ayant déjà accueilli des stagiaires de votre cursus les années précédentes.

### Repérer des opportunités

Tous les organismes sont susceptibles de proposer des stages. Les grandes entreprises sont davantage connues et sollicitées, mais il ne faut pas négliger les petites et moyennes entreprises (PME), les petites et moyennes industries (PMI), ou les très petites entreprises (TPE). Pensez aussi aux associations, aux collectivités territoriales, aux établissements publics et aux services de l'État.

Commencez votre prospection au moins trois ou quatre mois avant le début du stage. Exploitez les différentes possibilités : cherchez les organismes auxquels vous enverrez une candidature spontanée, recherchez des offres, rencontrez les entreprises sur des salons professionnels, etc.

### Rechercher des organismes d'accueil

Consultez les annuaires ou les fichiers d'entreprises, disponibles en ligne (voir sites p. 22) ou parfois dans le centre de documentation de votre établissement de formation.

Faites appel à votre entourage : demandez à vos parents, à votre famille, à vos amis s'ils connaissent une personne travaillant dans le secteur d'activité qui vous intéresse, ou qui exerce le métier que vous avez choisi. Le bouche-à-oreille peut être payant !

Pensez également aux anciens étudiants de votre établissement qui travaillent dans l'entreprise et/ou le secteur qui vous intéressent (contactez-les via LinkedIn par exemple).

### Rechercher des offres de stage

Certains sites Internet sont spécialisés dans l'offre de stage. Vous pouvez généralement définir des critères de recherche comme la zone géographique, le secteur d'activité ou le niveau de diplôme demandé. Les annonces couvrent de nombreux domaines d'activité. Consultez les sites d'offres p. 23, et sur notre site [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « études, métiers » > « trouver un stage » > « trouver des offres de stage sur Internet ».

Les sites des grandes entreprises et de certaines administrations peuvent aussi proposer des offres de stage. N'hésitez pas à consulter leur rubrique « emploi » ou « recrutement ».

## Postuler

Avant de postuler, renseignez-vous au mieux sur les organismes, par exemple en consultant leurs sites Internet ou les annuaires d'entreprises (voir p. 22). Envoyez une lettre de motivation personnalisée et un CV (curriculum vitae). Si vous avez besoin d'aide pour rédiger ces documents, consultez les sites de conseils (voir p. 67, 66 et 22) ou notre site **crijinfo.fr** rubrique « études, métiers » > « trouver un stage » > « lettre de motivation et CV pour un stage ». Pensez à relancer par téléphone si vous n'avez pas de nouvelles, environ 7 à 10 jours après l'envoi de votre candidature.

### Chercher un employeur pour effectuer un contrat en alternance

Les conseils donnés ici sont également valables dans le cadre d'une formation en alternance. Côté délais, prévoyez de débiter votre recherche d'employeur en mars-avril, voire même avant, pour être prêt à la rentrée de septembre.

## Stage à l'étranger

Faire un stage à l'étranger dans le cadre de votre cursus d'études est un bon moyen de vous doter d'un CV international.

Préparez votre recherche d'organisme et vos démarches administratives au moins 6 mois à l'avance. Hors UE, renseignez-vous auprès du consulat ou de l'ambassade du pays visé pour connaître les formalités administratives (visa, permis de travail).

Attention, la notion de stage n'est pas identique dans tous les pays, et dans certains ce concept n'existe pas. Quant à la convention de stage, il vaut mieux pouvoir en signer une, car elle définira les dispositions qui seront appliquées, et qui pourront être en tout ou partie celles de la réglementation française ou du pays de votre stage. Votre organisme d'accueil est libre de vous verser ou non une gratification, cependant un organisme français implanté à l'étranger devra vous en accorder une si votre stage dure plus de 2 mois.

Différentes structures, notamment votre établissement, peuvent vous aider pour les démarches, la réglementation, les aides financières, etc.

Vous pourrez également consulter :

- la partie « Étudier à l'étranger » p. 25,
- notre guide « Destination Europe et un peu plus loin... au départ du Centre-Val de Loire » (disponible dans le réseau Information Jeunesse (coordonnées p. 108) et téléchargeable sur **crijinfo.fr** rubrique « nos publications »),
- la rubrique « partir à l'étranger » > « stage à l'étranger » sur **cidj.com**

## Se faire aider

Chercher un organisme d'accueil pour son stage fait partie du cursus de formation : c'est à vous de mener votre recherche et de vous organiser. Mais, si besoin, votre établissement peut aussi vous accompagner dans vos démarches et vous aider à préparer votre candidature. Certains établissements disposent d'ailleurs de services spécifiques pour cela : renseignez-vous auprès de l'administration de votre établissement pour les connaître. (Coordonnées des services universitaires ci-après.)

N'hésitez pas également à franchir la porte des PIJ, des BIJ ou du CRIJ (coordonnées p. 108) pour trouver de l'aide. Vous pourrez aussi y consulter le dossier Actuel Cidj n° 3.012 « Trouver un stage en entreprise ». Pour trouver des conseils et compléter la liste des sites d'informations et d'offres de stage que vous trouvez dans les pages suivantes, rendez-vous sur **crijinfo.fr** rubrique « études, métiers » > « trouver un stage ».

## CONTACTS

### Services des universités

#### ► Tours

#### Maison de l'orientation et de l'insertion professionnelle (MOIP)

Université de Tours

Bât. H – Rez-de-chaussée

60 rue du Plat d'Étain – BP 12050

37020 TOURS CEDEX 1

Tél : 02 47 36 81 70

Courriel : moip@univ-tours.fr

univ-tours.fr rubrique « orientation et insertion »

Horaires d'ouverture : lundi de 13h30 à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.

Permanences (octobre à mai) : site Grandmont (BU sciences-pharmacie) : mardi de 12h30 à 16h. Site Tanneurs (porte 138 bis) : mercredi de 14h à 17h.

Fermeture pendant les vacances de Noël et trois semaines au mois d'août.

Services dédiés aux étudiants de l'université de Tours :

- accompagnement dans la démarche de recherche de stage : connaissance du marché du travail, prospection d'entreprises, valorisation des formations et des compétences, lettre de motivation, CV, préparation d'entretien, etc. (sur rendez-vous avec des chargés d'insertion professionnelle),
- ateliers thématiques (thèmes ci-dessus et d'autres : projet professionnel, simulation d'entretien, etc.),
- offres de stage sur [rpro.univ-tours.fr](http://rpro.univ-tours.fr) (après identification) : possibilité de dépôt de CV, consultation d'offres de stage, annuaire des entreprises et des anciens étudiants,
- possibilité de rencontrer des professionnels et de découvrir des entreprises, lors du « forum stage – emploi » en novembre : rencontres avec des entreprises et dépôts de candidatures.

## ► Orléans

### Direction de l'orientation et de l'insertion professionnelle (DOIP)

Université d'Orléans

Maison de l'étudiant – 1<sup>er</sup> étage

Rue de Tours – BP 6749

45100 ORLÉANS

Tél : 02 38 41 71 72

Courriel : [stage.emploi@univ-orleans.fr](mailto:stage.emploi@univ-orleans.fr)

[univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « orientation et insertion » >  
« stages et emplois »

Horaires d'ouverture : lundi de 9h à 12h et de 15h à 17h, du mardi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30.

Fermeture pendant les vacances de Noël et sur certaines périodes de vacances.

Services dédiés aux étudiants ou anciens étudiants de l'université d'Orléans :

- aide et conseils dans la recherche de stage : prospection, réseaux professionnels, lettre de motivation, CV, entretien,
- offres de stage consultables sur [univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « orientation et insertion » > « stages et emplois » > « offres » (après identification),
- documentation spécialisée, accueil et accompagnement individualisés, ateliers de recherche de stage, rencontres étudiants-entreprises, conférences pour une meilleure connaissance de l'entreprise et de ses métiers, services spécifiques pour les doctorants.

### Services stages - Université d'Orléans

(services universitaires d'accompagnement  
à la recherche de stage)

- UFR DEG (Droit, économie et gestion) :  
M. Chassinat - Tél : 02 38 41 70 06,
- UFR LLSH (Lettres, langues et sciences humaines) :  
Bureau des stages  
Tél : 02 38 49 40 86 ou 02 38 49 71 44,
- UFR ST (Sciences et techniques) :  
Mme Lebrun - Tél : 02 38 49 46 73,
- OSUC :  
Tél : 02 38 49 45 47,
- Polytech Orléans :  
M. Fedioun - Tél : 02 38 41 71 50,
- IUT 18 :  
Mme Lépagner - Tél : 02 48 23 82 34,
- IUT 28 :  
Mme Budain - Tél : 02 37 91 83 32,
- IUT 36 :  
Mme Burlat - Tél : 02 54 08 77 97,
- IUT 45 :  
Mme Monteiro - Tél : 02 38 49 44 72.

## Vous souhaitez faire un stage hors cursus

Vous pouvez obtenir une convention de stage d'une semaine, en dehors des semaines réservées aux cours et aux contrôles de connaissances, auprès des chambres consulaires (chambre de commerce et d'industrie, chambre de métiers et de l'artisanat, chambre d'agriculture). Trouvez votre structure d'accueil pour réaliser votre stage, puis contactez une chambre consulaire (dans le département de l'entreprise choisie, et de préférence selon le secteur d'activité visé) pour obtenir une convention.

## SITES INTERNET

Vous pourrez souvent postuler en ligne. Pensez à déposer CV et lettre de motivation sur les sites qui le proposent, et à créer des alertes pour recevoir des offres. Retrouvez plus de sites d'offres sur notre site [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « études, métiers » > « trouver un stage ».

### ANNUAIRES D'ENTREPRISES

#### • [cleor.centre-valde Loire.fr](http://cleor.centre-valde Loire.fr)

Cherchez un métier, puis une fois sur la fiche métier, allez sur l'onglet « secteurs employeurs ». Sous le top 5 des secteurs d'activité, vous trouverez un répertoire d'entreprises du métier visé en région Centre-Val de Loire.

#### • [europages.com](http://europages.com)

Annuaire d'entreprises européennes.

#### • [fichentreprise.com](http://fichentreprise.com)

Fichier des entreprises (industries, commerces, prestataires de services) de la région Centre-Val de Loire inscrites au registre du commerce et des sociétés.

#### • [pagespro.com](http://pagespro.com)

Annuaire d'entreprises en France.

## Attention aux arnaques

Des sites Internet proposent, contre paiement, la délivrance de conventions qui ne respectent pas les conditions fixées par la loi. Fuyez ces sites sous peine de problèmes. Vous risquez, notamment, d'avoir un organisme d'accueil qui refusera de signer votre convention illégale.

### INFOS ET CONSEILS

#### • [enseignementsup-recherche.gouv.fr](http://enseignementsup-recherche.gouv.fr)

Règlementation, conseils, informations, notamment dans le « Guide des stages étudiants en France et à l'étranger ». Rubrique « thématiques » > « enseignement supérieur » > « insertion professionnelle, emploi » > « stage étudiant ».



• **etudiant.gouv.fr**

Portail des démarches et services de la vie étudiante. Informations. FAQ « stages : le point sur vos droits ». Rubrique « info » > « vos études » > « formations, stages, césure ».

• **euroguidance-france.org**

Informations sur les stages en Europe. Rubrique « partir à l'étranger » > « les différentes formes de mobilité » > « stage à l'étranger », pour consulter notamment : le guide « Stages en Europe ».

• **travail-emploi.gouv.fr**

Informations sur la réglementation du stage. Rubrique « emploi et insertion » > « mesures jeunes » > « les stages étudiants en milieu professionnel ».

---

## INFOS, CONSEILS, OFFRES DE STAGE POUR TOUS SECTEURS

• **agefiph.fr**

Offres de stage accessibles aux personnes handicapées. Rubrique « accéder à l'espace emploi ».

• **cidj.com**

Conseils et offres. Rubrique « emploi, jobs, stages et service civique ».

• **hellowork.com**

Offres de stage. Rubrique « emploi » > « offres de stage ».

• **indeed.fr**

Métamoteur pour trouver, notamment, des offres de stage.

• **jobirl.com**

Offres de stage. Rubrique « stages et alternance ».

• **letudiant.fr**

Conseils et offres, en France et à l'étranger. Rubrique « jobs, stages, ... ».

• **myfutu.re**

Conseils et offres.

• **studyrana-emploi.com**

Conseils et offres, en France et à l'étranger.

• **welcometothejungle.com/fr**

Offres de stage, en France et à l'étranger. Rubrique « trouver un job » > type de job « stage ».

• **1jeune1solution.gouv.fr/stages**

Offres de stage.

---

## INFOS, CONSEILS, OFFRES DE STAGE PAR SECTEUR D'ACTIVITÉ

• **apecita.com**

Offres de stage en agriculture, agroalimentaire et environnement. Utilisez la recherche avancée.

• **cosmetic-valley.com**

Offres de stage dans le secteur parfumerie-cosmétique. Rubrique « emplois et stages ».

• **emploi-environnement.com**

Offres de stage dans l'environnement. Rubrique « offres d'emploi ». Cliquez sur « rechercher », sans rentrer aucune donnée, pour accéder à la recherche avancée.

• **emploi-ess.fr**

Offres de stage dans l'économie sociale et solidaire. Rubrique « toutes les offres » > « votre recherche » > « tous secteurs » > « stage, service civique, volontariat ».

• **emploi.leem.org**

Offres de stage dans le secteur des industries de santé.

• **lindustrie-recrute.fr**

Offres de stage dans le secteur de l'industrie. Rubrique « emploi, alternance, stage ».

• **stages.defense.gouv.fr**

Offres de stage dans l'armée.

• **stagiaire-informatique.com/fr**

Offres de stage dans les secteurs de l'informatique et du web. Rubrique « offres de stage ».

• **tourisme-espaces.com**

Offres de stage dans le secteur du tourisme et des loisirs. Rubrique « emplois ».

---

## INFOS, CONSEILS, ACTUALITÉS ÉCONOMIQUES, OFFRES DE STAGE EN RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE

• **devup-centrevalde Loire.fr**

Informations sur l'économie de la région Centre-Val de Loire.

• **jobtouraine.fr**

Offres de stages en Indre-et-Loire.

• **objectifapprentissage.fr**

Offres de stage dans l'orléanais.

• **sesame-emploi.fr**

Offres de stage en région Centre-Val de Loire.

---

## La retraite... c'est pas pour demain... mais...

Vos années d'études supérieures et vos périodes de stage gratifiées peuvent être prises en compte pour votre retraite (sous réserve de versement de cotisations de votre part). Si vous avez besoin de racheter des cotisations pour une période de stage, la demande doit être faite dans les 2 ans qui suivent la date de fin du stage, à la caisse régionale de retraite de votre lieu de résidence.

À partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023, vous pourrez demander le rachat de vos périodes de stage si vous êtes âgé d'au moins 25 ans.

Plus d'infos sur [lassuranceretraite.fr](http://lassuranceretraite.fr) tapez « stage » dans la zone de recherche en haut de la page.

---

## ÊTRE ÉTUDIANT ÉTRANGER

**Vous avez choisi de venir étudier en France et plus particulièrement dans notre région ? Vous trouverez dans ce guide de nombreuses informations pratiques pour votre vie étudiante.**

### Les démarches à effectuer en arrivant en France

- valider votre titre de séjour pour les étudiants concernés sur [administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr](http://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr),
- payer la contribution de vie étudiante et de campus (voir p. 69),
- finaliser votre inscription dans votre établissement d'enseignement,
- vous inscrire sur [etudiant-etranger.ameli.fr](http://etudiant-etranger.ameli.fr) pour bénéficier d'un remboursement de vos frais de santé (si vous n'avez pas déjà la carte européenne d'assurance maladie),
- choisir une complémentaire santé (mutuelle) pour compléter les remboursements de la sécurité sociale,
- souscrire une assurance responsabilité civile et une assurance habitation,
- ouvrir un compte en banque.

### Aides financières : sites utiles

- [campusbourses.campusfrance.org](http://campusbourses.campusfrance.org)  
Annuaire de programmes de bourses.
- [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr)  
Menu « info » > rubrique « vos aides financières » > « aides pour les étudiants internationaux ».

### Prendre des cours de français

Plusieurs pistes s'offrent à vous :

- votre établissement d'enseignement, qui peut proposer des cours de français pour les étrangers qu'il accueille,
- la mairie, la bibliothèque/médiathèque ou un centre social de votre commune, qui peuvent donner des cours ou vous orienter vers des associations compétentes,
- les assos d'étudiants étrangers, qui s'occupent de votre accueil et de votre intégration sur le campus et peuvent vous aider en la matière. Contactez par exemple les assos « Erasmus student network » à Orléans et Tours (Instagram : @ESNOrléans et @ESNToursOfficiel).

Vous pouvez également utiliser des applis et des sites, comme par exemple : [duolingo.com](http://duolingo.com), [francaisfacile.rfi.fr/fr](http://francaisfacile.rfi.fr/fr) et [apprendre.tv5monde.com/fr](http://apprendre.tv5monde.com/fr) (gratuits), [projet-voltaire.fr](http://projet-voltaire.fr) et [orthodidacte.com](http://orthodidacte.com) (payants).

Enfin, n'hésitez pas à regarder des séries et des films, écouter des podcasts, lire des livres ou encore jouer à des jeux en français. Vous pouvez aussi pratiquer un sport ou un loisir, trouver un petit boulot ou encore faire du bénévolat avec des Français.

### Trouver un petit boulot

#### Que dit la réglementation ?

**Si vous êtes étudiant européen**, vous pouvez exercer librement une activité salariée pendant vos études, dans la limite de 964 heures par an, soit 60 % de la durée annuelle légale.

**Si vous êtes étudiant non européen**, votre « visa de long séjour valant titre de séjour étudiant » ou votre carte de séjour portant la mention « étudiant » vous autorise à travailler 964 heures par an. Votre employeur doit déclarer votre embauche à la préfecture. Une autorisation provisoire de travail peut être demandée dans certains cas et la durée de travail autorisée sera adaptée. Toutes les infos sont à retrouver sur [service-public.fr](http://service-public.fr) rubrique « fiches pratiques par thème » > « étranger-Europe » > « étranger en France » > « travail en France » puis dans « questions ? réponses ! » > « un étudiant non européen peut-il travailler en France ? ». L'autorisation provisoire de travail est à demander avant le début de votre activité sur [administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr](http://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr) (en cas de difficulté, vous pouvez contacter le 0806 001 620).

### Trouver un petit boulot

Conseils et ressources p. 62.

# ÉTUDIER À L'ÉTRANGER

Partir étudier dans un autre pays au cours de votre cursus est une expérience humaine, culturelle et intellectuelle très enrichissante, qui fera la différence sur votre CV !  
Revue des principaux contacts ressources et des programmes de mobilité mis en place.

## OÙ S'INFORMER ?

### Service des relations internationales de votre établissement d'enseignement

Accompagnement des étudiants souhaitant partir étudier à l'étranger : informations et conseils sur les destinations possibles, les démarches à entreprendre, la préparation au départ, les aides financières (que le service gère directement pour certaines).

Renseignez-vous auprès de l'administration de votre établissement de formation pour connaître ce service (coordonnées des services des universités ci-après).

#### ► Orléans

#### Bureaux des relations internationales

Université d'Orléans

Coordonnées détaillées sur [univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique

« international » > « contacts ».

(Pour les mobilités en Europe.)

#### Direction des relations internationales

Université d'Orléans

5 rue Carbone

45100 ORLÉANS

Tél : 02 38 49 43 94

Courriel : [international@univ-orleans.fr](mailto:international@univ-orleans.fr)

[univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « international »

(Pour les mobilités hors Europe.)

#### ► Tours

#### Direction des relations internationales

Université de Tours

60 rue du Plat d'Étain

37020 TOURS CEDEX 1

Tél : 02 47 36 67 04

Courriel : [international@univ-tours.fr](mailto:international@univ-tours.fr)

[univ-tours.fr/international](http://univ-tours.fr/international)

### Réseau Information Jeunesse

Accueil, information et orientation sur toutes vos questions liées à un projet d'études à l'étranger, ressources documentaires, ateliers d'informations et rencontres thématiques pour certains PIJ, BIJ et le CRIJ.

Coordonnées p. 108.

### Centres Europe Direct

- Information, conseils, sensibilisation et échanges avec tous les citoyens sur le fonctionnement, le rôle et les actions de l'Union européenne,
- diffusion d'informations actuelles et fiables sur l'UE,
- mise à disposition et réalisation des outils documentaires et pédagogiques gratuits sur l'UE,
- organisation et participation à des événements (ateliers, forums, conférences, débat, expositions, etc.).

#### ► Orléans

#### Centre Europe Direct

CRIJ Centre-Val de Loire

3 rue de la Cholerie

45000 ORLÉANS

Tél : 02 38 78 91 78

Courriel : [europe-direct@ijcentre.fr](mailto:europe-direct@ijcentre.fr)

[crijinfo.fr](http://crijinfo.fr)

#### ► Tours

#### Centre Europe Direct

Maison de l'Europe

97 bis boulevard Jean Royer

37000 TOURS

Tél : 02 47 20 05 55

Courriel : [maisoneuropetours@gmail.com](mailto:maisoneuropetours@gmail.com)

[maisoneuropetours.fr](http://maisoneuropetours.fr)

## SITES INTERNET

- **cidj.com**

Rubrique « partir à l'étranger » : actualités, informations, conseils et ressources utiles sur les dispositifs de mobilité, les pays, les préparatifs, etc.

- **crijinfo.fr**

Rubrique « Europe, international » : informations sur les programmes de mobilité, les aides financières ainsi que la préparation au départ ; guides pratiques dédiés téléchargeables en ligne.

- **euroguidance-france.org**

Pour chaque pays européen : infos et conseils pour un séjour d'études.

- **european-funding-guide.eu/fr**

Base de données de bourses et aides financières pour étudier à l'étranger (sur inscription).

## Partir à titre individuel

Si vous voulez commencer ou poursuivre vos études à l'étranger, sans lien de rattachement à un établissement d'enseignement français, vous devrez effectuer seul toutes vos démarches :

- trouver un établissement et vous y inscrire. Consultez des répertoires de formation sur [europa.eu/europass/fr/find-courses](http://europa.eu/europass/fr/find-courses) - [studyportals.com](http://studyportals.com) - [umultirank.org](http://umultirank.org) - [whed.net](http://whed.net)

**À savoir** : les conditions, les formalités et les coûts d'inscription diffèrent selon les établissements et les pays. Anticipez plusieurs mois à l'avance votre préparation : dossier de candidature, tests linguistiques, diplômes traduits par des traducteurs assermentés, lettres de recommandation de vos professeurs, etc.

**Attention** : vous devrez régler les frais d'inscription de l'établissement étranger, qui peuvent être beaucoup plus élevés qu'en France. De plus, vous ne pourrez pas prétendre aux aides financières à la mobilité de votre pays d'origine, qui sont souvent octroyées dans le cadre de programmes d'échanges.

- vous informer sur la reconnaissance des diplômes : vos diplômes français sont-ils reconnus à l'étranger ? Et vice-versa au retour ?
- trouver un logement (liens utiles sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « Europe, international » > « préparer son départ »),
- régler toutes les démarches administratives (visa si besoin, sécurité sociale, assurance, transport, etc.).

## La reconnaissance des diplômes

Si vous partez dans le cadre du dispositif Erasmus+ ou d'un programme d'échange entre universités partenaires, la période d'études à l'étranger est reconnue et validée. Dans les autres cas, restez vigilants pour ne pas rencontrer de problème d'équivalence qui vous bloquerait pour poursuivre des études ou travailler.

Le réseau Enic-Naric délivre des informations et des attestations pour faire reconnaître vos diplômes. Son avis est purement facultatif et seul l'établissement d'accueil décidera de la valeur à accorder à votre diplôme.

- **france-education-international.fr** rubrique « services » > « reconnaissance de diplôme » pour la reconnaissance d'un diplôme étranger en France.

- **enic-naric.net** pour obtenir une équivalence d'un diplôme français à l'étranger. Choisissez le centre Naric du pays dans lequel vous souhaitez étudier. S'il n'y en a pas, contactez l'ambassade de France sur place.

## Partir dans le cadre d'un programme

Vous restez inscrit à votre établissement français, qui organise votre mobilité avec l'un de ses établissements partenaires à l'étranger. Vous réglez ainsi uniquement les frais d'inscription de l'établissement français et pouvez éventuellement bénéficier d'aides financières.

### Royaume-Uni

Le Royaume-Uni ne participe plus au programme d'échanges Erasmus+. Il existe encore certains accords entre établissements franco-britanniques. Renseignez-vous auprès de votre service des relations internationales.

En dehors de ces accords, vous devrez payer les frais de scolarité applicables aux étudiants internationaux. [brexit.gouv.fr](http://brexit.gouv.fr)

### Erasmus+

Ce programme permet aux étudiants, inscrits au moins en 2<sup>e</sup> année d'études supérieures dans un établissement titulaire d'une charte Erasmus+, de partir étudier de 3 mois à 1 an dans un autre établissement européen partenaire. Vous êtes sélectionné selon votre motivation et votre dossier universitaire. Les étudiants qui partent

dans le cadre d'Erasmus+ peuvent bénéficier des aides financières citées ci-après.

Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

## Programmes d'échange et filières internationales

En complément du programme Erasmus+, de nombreuses universités et écoles françaises ont conclu des accords de mobilité avec des établissements étrangers. Ils permettent aux étudiants d'aller se former dans l'établissement partenaire étranger sur une période déterminée. Certains cursus bi ou multinationaux aboutissent à la délivrance d'un double diplôme.

Contactez le service des relations internationales de votre établissement.

## Les bourses

Selon la destination envisagée et en fonction de votre situation financière et sociale, vous pouvez prétendre à l'attribution d'une bourse. Pour en savoir plus, contactez le service des relations internationales de votre établissement, qui en est souvent le gestionnaire direct.

### Erasmus+

Cette bourse est attribuée aux étudiants qui effectuent une partie de leurs études dans un pays européen, dans le cadre de leur cursus et dans une université partenaire Erasmus+. La bourse peut couvrir une mobilité de 3 à 12 mois. Son montant mensuel varie en fonction de votre établissement d'origine et du pays de destination.

### Aide à la mobilité internationale (AMI)

Cette aide est délivrée aux étudiants boursiers qui souhaitent effectuer un séjour d'études à l'étranger dans le cadre d'un programme d'échanges. Son montant varie en fonction des établissements. À titre indicatif, pour l'année universitaire 2022-2023, le montant de l'aide était de 400 € par mois. L'aide se compose d'au moins 2 mensualités et de 9 mensualités maximum. Elle est cumulable avec l'aide Mobi-Centre.

### Bourse sur critères sociaux

Si vous êtes boursier sur critères sociaux de l'enseignement supérieur (plus d'infos p. 57), vous pouvez continuer à percevoir cette aide pour effectuer une période d'études dans un État membre du Conseil de l'Europe.

## Mobi-Centre

Cette aide est attribuée par le conseil régional Centre-Val de Loire aux étudiants qui partent pour une période d'études ou de stage à l'étranger dans le cadre de leur cursus de formation. Le montant de l'aide varie en fonction de la durée du séjour à l'étranger et des autres aides perçues par ailleurs.

La région Centre-Val de Loire confie la gestion de cette aide aux établissements d'enseignement supérieur. Renseignez-vous auprès de votre établissement ou sur [centre-valdeleire.fr](http://centre-valdeleire.fr)

## Bourse départementale

En région Centre-Val de Loire, seul le conseil départemental de l'Indre propose une bourse départementale d'enseignement supérieur. Si vous en êtes bénéficiaire, sachez qu'elle peut notamment être utilisée pour effectuer une période d'études à l'étranger. Attention, cette bourse n'est pas cumulable avec l'aide « Mobi-Centre ». Plus d'infos p. 62.

## Autres aides financières

D'autres organismes attribuent des aides financières spécifiques à un pays ou un domaine d'études. Plus d'infos sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) menu « info », rubrique « vos aides financières » > « autres aides pour étudier à l'étranger ».

## Bon plan

Ces aides sont également valables pour une période de stage à l'étranger. Les conditions et les montants varient.



Study'Hop, Orléans La Source  
**Résidence étudiante**  
et personnels hospitalier  
129 logements



Du Studio au T2  
**Eligible PINEL et LMNP**

**Espaces communs, coworking,  
salle de sport, laverie, parkings...**

[contact@groupe-coutant-finances.com](mailto:contact@groupe-coutant-finances.com)



**Investissez en  
LMNP et louez  
à vos enfants  
étudiants**

**02 38 57 02 01**

565148



la sécurité  
sociale

caf.fr

Hey, tu crois que  
j'ai droit à l'aide  
au logement ?

Bah, tu peux faire  
une simulation  
sur [caf.fr](http://caf.fr) !

**Tout savoir  
sur ton aide  
au logement  
étudiant avec**

**caf.fr ou au**

**09 69 32 52 52**



565149

A miniature house model with a brown roof and a chimney, placed on a newspaper. A magnifying glass is positioned over the house, symbolizing the search for housing. The background is a blurred office or study setting with a desk and a lamp.

# Se loger

**PRÉPARER LA RECHERCHE** 30

**LE DICO DU LOGEMENT** 31

**S'INFORMER ET SE FAIRE AIDER** 32

**TROUVER UN LOGEMENT** 34

- ▶ Les résidences universitaires 34
- ▶ Les résidences habitat jeunes 35
- ▶ Le logement social 37
- ▶ Les résidences privées 40
- ▶ Les offres de location privée 43

▶ La colocation 44

▶ Vivre chez l'habitant 45

▶ Un logement pour une courte durée 46

**CONNAÎTRE LES AIDES** 48

▶ Pour le dépôt de garantie 48

▶ Pour la caution (ou le « garant ») 49

▶ Pour le paiement du loyer 50

▶ En cas de difficultés 51

## PRÉPARER LA RECHERCHE

### Définissez vos besoins

Quel est votre logement « idéal » ? Définir vos critères et besoins permettra de guider votre recherche, et donc de gagner du temps et de limiter les erreurs.

Pour vous aider, vous pouvez vous poser ces questions :

- Quel est votre budget ?
- Êtes-vous intéressé par la colocation ?
- Souhaitez-vous un logement vide ou meublé ?
- Avez-vous besoin d'un logement à proximité des transports en commun ?
- Quel quartier ciblez-vous : centre-ville, périphérie, campus ?
- Avez-vous besoin d'une place de parking ?
- Pour combien de temps souhaitez-vous vous installer ?
- Quelle(s) concession(s) êtes-vous prêt à faire ?

Ainsi, vous saurez ce qui est indispensable pour vous, mais aussi les points sur lesquels vous pouvez faire des compromis, et ainsi coller à votre budget.

### Évaluez votre budget

Il est indispensable de choisir un logement adapté à vos moyens, pour ne pas vous retrouver dans une situation financière ingérable.

Commencez par dresser la liste des ressources dont vous disposez et de toutes les dépenses auxquelles vous devrez faire face (voir p. 54). Vous connaîtrez ainsi la somme maximale que vous pourrez consacrer à votre loyer.

Attention, les dépenses pour vous loger, ce sera bien sûr le loyer, mais aussi selon votre logement : un dépôt de garantie, des frais d'agence, des frais de déménagement, des achats de meubles et d'électroménager, des abonnements d'électricité, gaz, eau, Internet ou encore une assurance habitation.



### Anticipez

Cela vous permettra d'avoir un logement qui vous plaît et qui correspond à vos besoins et moyens. Vous vous épargnerez du stress et des décisions prises dans la précipitation.

Attention, certaines démarches peuvent prendre du temps. Par exemple, une demande de logement en résidence universitaire s'effectue à partir de mi-janvier, et ce, le plus rapidement possible sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) (plus d'infos p. 34 et 57).

### Informez-vous sur votre future ville

Si vous partez dans une ville que vous ne connaissez pas, renseignez-vous sur la localisation de votre établissement d'enseignement, le réseau de transport en commun, les différents lieux de loisirs et de sport et les emplacements des services du quotidien (supermarché, pharmacie, etc.). Dans l'idéal, rendez-vous sur place une journée ou deux. Vous pouvez également repérer les organismes qui pourront vous accompagner tout au long de vos études (structures IJ, CROUS, CAF, mairie, etc.).

### Préparez vos visites

Préparez toutes vos questions au propriétaire ou à l'agent immobilier, par exemple : le détail de ce qui est compris dans les charges, le coût estimatif du chauffage (s'il n'est pas déjà inclus), la vie du quartier, les futures constructions dans le voisinage, etc.

Pendant la visite, pensez à tout vérifier : ouvrir et fermer les placards, les portes et les fenêtres, etc. N'hésitez pas à prendre des photos.

Enfin, apportez tous les documents nécessaires : photocopies de la carte d'identité et des justificatifs de situation et de ressources, pour vous-même et pour la personne qui se portera éventuellement caution. Si vous êtes intéressé par le logement visité, vous pourrez alors remettre tout de suite votre « dossier » pour le réserver.

### Vous pensez avoir été discriminé ?

Si vous pensez avoir été défavorisé lors de votre recherche de logement en raison de vos origines, de votre sexe, de votre âge, de votre état de santé ou de tout autre critère de discrimination, vous pouvez vous informer ou saisir le Défenseur des droits sur [defenseurdesdroits.fr](http://defenseurdesdroits.fr)



# LE DICO DU LOGEMENT

**Bail** : contrat de location signé entre le locataire et le propriétaire bailleur qui fixe les droits et les obligations de chacun. Il doit notamment mentionner le montant du loyer et du dépôt de garantie, la durée de la location et un descriptif du logement.

**Bail mobilité** : contrat de location meublée d'une durée de 1 à 10 mois, sans dépôt de garantie. C'est un bail non reconductible et non renouvelable. La durée initiale peut être modifiée (une seule fois) à condition de ne pas dépasser 10 mois au total.

**Bailleur** : gestionnaire du logement avec lequel vous signez le bail et qui est responsable du respect du contrat de location. Il peut s'agir d'un particulier, du Crous, d'une société de résidence étudiante, d'un organisme de logement social, etc.

**Caution (ou « garant »)** : personne ou organisme qui s'engage à payer votre loyer si vous ne pouvez plus le faire (plus d'infos sur les aides au cautionnement p. 49).

**Charges locatives** : frais liés au logement (eau, électricité, etc.), à l'usage de l'immeuble (ascenseur, frais d'entretien et de petites réparations des parties communes) et taxes locatives (ordures ménagères, etc.). Généralement, le locataire règle une provision pour charges tous les mois. Une fois par an, une régularisation est faite pour ajuster selon les dépenses réelles.

**Dépôt de garantie** : somme d'argent versée au bailleur à la signature du bail et destinée à couvrir d'éventuels impayés de loyer et de charges ou des réparations. Le montant correspond à un mois de loyer hors charges (2 mois si la location est meublée). Il est restitué en fin de location, déduction faite des éventuelles sommes dues au bailleur. Plus d'infos sur les aides au dépôt de garantie p. 48.

**Diagnostic de performance énergétique (DPE)** : estimation de la performance énergétique d'un logement classée selon une échelle allant de « A » = très économe, à « G » = très énergivore. Il indique également le taux d'émission de gaz à effet de serre du logement.

**État des lieux** : document qui décrit, à l'arrivée et au départ du locataire, l'état du logement loué ainsi que les équipements qu'il comporte. Le locataire et le propriétaire doivent constater et signer l'état des lieux ensemble, d'un commun accord.

**Frais d'agence** : honoraires de l'agence immobilière, partagés entre le locataire et le propriétaire, à régler au moment de la signature du bail. Ils correspondent à la visite du logement, à la constitution du dossier, à la rédaction du bail et à la réalisation de l'état des lieux d'entrée. En région Centre-Val de Loire, ils sont plafonnés à 8 € par m<sup>2</sup> pour le locataire (loi Alur). Les frais doivent être affichés en vitrine et dans les locaux de l'agence.

**Logement décent** : logement garantissant la sécurité physique et la santé du locataire, doté d'une surface habitable minimum, pourvu d'équipements le rendant conforme à un usage d'habitation et répondant à un critère de performance énergétique minimale, et exempt de toute infestation d'espèces nuisibles et parasites.

**Préavis** : délai que vous devez respecter pour prévenir le bailleur de votre intention de rompre le bail et libérer le logement. Le délai général est de 3 mois pour un logement vide, 1 mois pour un meublé.

## Pour aller un peu plus loin

### Montant des loyers et équipements

- Les tarifs s'entendent par mois,
- tous les tarifs n'ont pas pu être indiqués faute de place pour certaines résidences. Renseignez-vous,
- les logements sont meublés, sauf indication contraire, et la plupart proposent un accès Wi-Fi,
- un dépôt de garantie, généralement équivalent à un mois de loyer hors charges, est demandé à l'entrée dans le logement,
- certaines résidences proposent des logements pour les personnes à mobilité réduite. Renseignez-vous.

### Type de logement

- Chambre : 1 seule pièce (superficie minimum légale : 9 m<sup>2</sup> ou 14 m<sup>2</sup> en cas de colocation),
  - studio : 1 pièce de vie avec coin cuisine + sanitaires,
  - T1 : 1 pièce de vie + cuisine séparée + sanitaires,
  - T2 : 1 chambre + 1 salon + cuisine séparée + sanitaires,
  - T3 : 3 pièces + cuisine séparée + sanitaires.
- « CC » : charges comprises (hors électricité).  
« TCC » : toutes charges comprises.

## S'INFORMER ET SE FAIRE AIDER

**Qu'il s'agisse ou non de votre première recherche de logement, vous pouvez toujours avoir besoin de conseils et d'aide. Rassurez-vous : il existe des structures qui peuvent vous informer gratuitement et vous accompagner pour trouver votre chez-vous, solliciter des aides financières, ou résoudre un problème une fois installé.**

### Adil – Espace Conseil France Rénov' (ECFR)

Les agences départementales d'information sur le logement (Adil) offrent aux particuliers des conseils complets et gratuits sur toutes les questions juridiques, financières ou fiscales liées au logement et sur la maîtrise de l'énergie. Retrouvez des offres de logement en location sur le site de l'Adil de votre département.

### Codhaj et service logement jeunes

Ces services vous informent et vous accompagnent individuellement et gratuitement dans votre recherche de logement :

- recherche d'annonces et mise en relation avec des propriétaires,
- accompagnement dans les demandes de logement,
- aide à la constitution de dossier de demande d'aide financière.

### Espace ressource logement

L'espace ressource logement orléanais propose aux étudiants qui présentent des difficultés d'accès au logement un service d'information et d'orientation : atelier d'information collective, appartement pédagogique, information et orientation individualisées. Les étudiants en situation de précarité (mais bénéficiant d'un minimum de ressources financières) peuvent également solliciter un accompagnement social.

### Maison de l'Habitat

La Maison de l'Habitat d'Orléans Métropole offre un accueil dédié aux jeunes de moins de 30 ans en recherche de logement sur le territoire de la métropole orléanaise :

- présentation des solutions de logement collectives,

- accompagnement pour une demande de logement social,
- informations sur la colocation en logement social,
- informations et offres de cohabitation intergénérationnelle solidaire,
- renseignements sur les aides au logement.

### Relais logement

Le Relais logement est un service d'accompagnement au logement dans le département de l'Indre. Il s'adresse à toute personne engagée dans un parcours de formation ou de professionnalisation. Il assure :

- la mise en relation de candidats à la location et de propriétaires de logements préalablement agréés,
- une information sur les droits et les devoirs en matière de location,
- des conseils sur les aides à l'accès au logement.

### Réseau Information Jeunesse

Les PIJ, BIJ et le CRIJ vous délivrent un premier niveau d'information sur vos questions relatives au logement (aides financières, formules d'hébergement, etc.). Certaines structures mettent à votre disposition des offres de particuliers. Coordonnées p. 108 et 109.

### La Boussole des jeunes

La Boussole des jeunes est un service numérique destiné aux 15-30 ans. Selon votre situation et vos besoins, elle vous met en relation avec le professionnel qu'il vous faut pour bénéficier de services adaptés, dans des domaines comme l'emploi, la formation, le logement ou la santé.

Disponible actuellement sur l'ensemble du département du Loir-et-Cher.

Pour plus d'infos, contactez le BIJ 41 (coordonnées p. 108)  
[boussole.jeunes.gouv.fr](http://boussole.jeunes.gouv.fr)

# CONTACTS

## ► Blois

### **Adil 41 – Espace Conseil France Rénov**

Cité administrative – Porte C  
34 avenue du Maréchal Maunoury  
41000 BLOIS  
Tél : 02 54 42 10 00  
Courriel : adileie41@wanadoo.fr  
adil41.org  
Sur rendez-vous.

## ► Bourges

### **Comité départemental pour l'habitat des jeunes du Cher – Codhaj 18**

Espace Tivoli  
3 rue du Moulon  
18000 BOURGES  
Tél : 06 14 13 09 29  
Courriel : codhaj18-fjtsaintamand@hotmail.fr  
codhaj18@unhaj.org  
Sur rendez-vous sur l'ensemble du département (Bourges, Vierzon, St-Amand, Aubigny-sur-Nère, La Guerche, etc).

## ► Chartres

### **Adil 45-28 – Espace Conseil France Rénov'**

3 rue Philarète Chasles  
28300 MAINVILLIERS  
Tél : 02 38 62 47 07  
Courriel : adil@adil45-28.org  
adil45-28.org  
Sur rendez-vous.

## ► Châteauroux

### **Adil 36 – Espace Conseil France Rénov'**

Centre Colbert – Bât. I  
1 place Eugène Rolland  
36000 CHÂTEAUROUX  
Tél : 02 54 27 37 37  
Courriel : contact@adil36.org  
adil36.org  
Sur rendez-vous.

## **Relais logement**

Centre Colbert – Bât. I  
1 place Eugène Rolland  
36000 CHÂTEAUROUX  
Tél : 02 54 27 37 37  
Courriel : tatiana.volaric@adil36.org  
adil36.org rubrique « vos recherches » > « relais logement » Sur rendez-vous.

## ► Orléans

### **Adil 45-28 – Espace Conseil France Rénov'**

1 bis rue Saint-Euverte  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 62 47 07  
Courriel : adil@adil45-28.org  
adil45-28.org  
Sur rendez-vous.

## **ERL**

Aidaphi  
66 rue du Faubourg de Bourgogne  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 34 28 35 09  
Courriel : erl.orleans@aidaphi.asso.fr  
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

## **Maison de l'Habitat**

16 rue Jeanne d'Arc  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 68 10 40  
Courriel : info@mdh.orleans-metropole.fr  
maisonhabitat.orleans-metropole.fr  
Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30 et le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h.  
Entretien sur rendez-vous.

## ► Tours

## **Service logement jeunes**

Association Jeunesse et Habitat  
16 rue Bernard Palissy  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 60 51 51  
Courriel : contact@asso-jeunesse-habitat.org  
asso-jeunesse-habitat.org  
1<sup>er</sup> contact par téléphone, par mail ou directement à l'accueil de la structure.



## TROUVER UN LOGEMENT

**Vous connaissez déjà les résidences universitaires ou la solution colocation. Mais avez-vous déjà entendu parler de la cohabitation intergénérationnelle ou des résidences habitat jeunes ? Nous faisons le point pour vous sur toutes les formules d'hébergement dans notre région.**

### Les résidences universitaires

#### Les + :

- les résidences sont à proximité des lieux d'études,
- les logements sont meublés,
- vous ne payez pas de frais d'agence ni de frais de dossier,
- les loyers sont bon marché (et donnent droit à une aide de la Caf – plus d'infos p. 50),
- les résidences proposent de nombreux services : laveries, salles d'études et de loisirs, parkings, présence de personnel sur place, Internet inclus dans le loyer, etc.,
- un accueil privilégié mené par des « résidents-référents » est proposé aux nouveaux étudiants des résidences pour les aider à s'intégrer et à réussir leurs études,
- certains logements sont accessibles aux personnes à mobilité réduite.

#### Les – :

- dans certains cas, il faut partager la cuisine et quelquefois les sanitaires,
- certaines règles de vie peuvent être contraignantes, comme l'interdiction d'héberger quelqu'un par exemple.

#### Logement temporaire

Pour les étudiants ayant besoin d'un hébergement ponctuel, un court séjour est possible en résidence universitaire.  
Plus d'infos p. 46.

#### Comment faire ?

Tous les étudiants, boursiers ou non, peuvent prétendre au logement universitaire.

Pour en faire la demande :

- il faut remplir un dossier social étudiant (DSE) entre mi-janvier et mi-mai sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) et cocher la case « demande de logement »,
- avant mi-juin, vous formulez vos vœux de logement sur [trouverunlogement.lescrous.fr](http://trouverunlogement.lescrous.fr)

Vous pourrez formuler jusqu'à 4 vœux de logement. La procédure d'attribution se fait par système de « tours ». Il y a donc 4 tours composés de 4 étapes clés : (1) la saisie de vos vœux, (2) la fin des saisies de vœux, (3) les réponses à vos demandes de logement, (4) votre confirmation pour le logement proposé et la réservation de celui-ci.

Si vous recevez une réponse favorable pour votre demande de logement, vous aurez 48h pour confir-

mer votre choix. Vous devrez payer des frais de réservation à hauteur de 100 € qui seront déduits de votre premier loyer.

Si vous ne recevez pas de réponses pour vos demandes de logement, les vœux non satisfaits sont conservés pour le tour suivant. Le dernier tour proposera automatiquement des logements par substitution aux étudiants qui ne se verraient pas attribuer le logement demandé. Si, après les quatre tours, vous n'avez toujours pas de réponses

favorables à vos demandes, vous pourrez reformuler des vœux lors de la phase complémentaire.

Si vous êtes déjà logé dans une résidence universitaire et que vous souhaitez conserver votre logement l'année suivante, vous devez faire une demande de renouvellement dans votre espace Cité'U sur [messervices.etudiant.gouv.fr](https://messervices.etudiant.gouv.fr) selon le calendrier fourni par votre résidence.

## SITE INTERNET

### • [crous-orleans-tours.fr](https://crous-orleans-tours.fr)

Rubrique « se loger » : informations sur les logements proposés dans l'académie, la vie en résidence universitaire, la demande de logement et le paiement de loyers.

## Les résidences habitat jeunes

### Les + :

- les logements sont meublés,
- le montant des loyers est très raisonnable,
- vous ne payez pas de frais d'agence et de dossier,
- vous n'avez généralement pas de charges supplémentaires,
- vous pouvez rencontrer d'autres jeunes et partager des bons moments,
- des courts, moyens ou longs séjours sont possibles,
- elles proposent de nombreux services : un restaurant associatif, des animations, une laverie, des salles de travail, de jeux, etc.

### Les - :

- les étudiants ne sont pas le public prioritaire,
- dans certains cas, il faut partager la cuisine,
- certaines règles de vie peuvent être contraignantes, comme l'interdiction d'héberger quelqu'un à long terme par exemple.



## CONTACTS

### ► Blois

#### Résidence Escale et Habitat

37 rue Pierre et Marie Curie  
41000 BLOIS  
Tél : 02 54 52 36 00  
Courriel : accueil@escalehabitat-blois.fr  
escalehabitat-blois.fr  
Chambres de 12 à 18 m<sup>2</sup> à partir de 341,70 €.  
Studios de 22 à 30 m<sup>2</sup> à partir de 457,10 €. *TCC.*

### ► Bourges

#### Résidence Tivoli Initiatives

Espace Tivoli  
3 rue du Moulon  
18000 BOURGES  
Tél : 02 48 23 07 40  
Courriel : direction@tivoli-initiatives.fr  
tivoli-initiatives.fr  
Chambres, T1 et T3 de 20 m<sup>2</sup> à 46 m<sup>2</sup> entre 317 €  
et 463 € (colocation possible). *TCC.*

### ► Chartres

#### Résidence du Clos Brette

7 passage de Sours  
28000 CHARTRES  
Tél : 02 37 28 28 06  
Courriel : fjt.chartres@hotmail.fr  
habitatjeuneschartres.sitew.eu  
T1' de 20 m<sup>2</sup> à 449,10 € et T1 bis de 30 m<sup>2</sup> à  
493,20 € (colocation possible). *TCC.*

### ► Châteauroux

#### Résidence Pierre Perret

8 rue Michelet  
36000 CHÂTEAURoux  
Tél : 02 54 34 34 97  
Courriel : fjt-ccas@chateauroux-metropole.fr  
habitatjeunes.ccas-chateauroux.fr  
Chambres, T1 et T1 bis de 12 m<sup>2</sup> à 30 m<sup>2</sup> entre 348 €  
et 508 € et T5 de 70 et 80 m<sup>2</sup> en colocation à 169 €  
par personne. *TCC.*

### ► Orléans

#### Résidence Jeunes Acacias

28 rue Jacquard  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 65 42 10  
Courriel : contact.acacias@rjac.fr  
residences-jeunes-acacias-colombier.fr  
T1 de 15 à 22 m<sup>2</sup> de 481 € à 506 € (inclus un forfait  
restauration ½ pension). Etc. *TCC.*  
La résidence Jeunes Acacias gère également des loca-  
tions d'appartements indépendants à Orléans et dans  
l'agglomération.

#### Résidence Jeunes Colombier

29 rue du Colombier  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 42 23 30  
Courriel : contact.colombier@rjac.fr  
residences-jeunes-acacias-colombier.fr  
T1 de 13 à 18 m<sup>2</sup> à 519 € (inclus un forfait petit-  
déjeuner et repas). T1 bis à T3 de 14 à 28 m<sup>2</sup> entre  
551 € et 637 € (inclus un forfait repas de 66 €). T1 et  
T1 bis de 14 à 28 m<sup>2</sup> entre 448 € et 609 € (inclus  
un forfait repas de 66 €). *TCC.*  
La résidence Jeunes Colombier gère également des  
locations d'appartements indépendants à Orléans et  
dans l'agglomération.

#### Résidence Denis Papin

8 rue Denis Papin  
45000 ORLÉANS  
Contact : résidence Jeunes Acacias  
T1 bis de 35 m<sup>2</sup> à 415 €. T2 de 50 m<sup>2</sup> à 523 €. *TCC.*

#### Résidence Illiers

50 rue d'Illiers  
45000 ORLÉANS





Contact : résidence Jeunes Colombier  
T1' de 20 m<sup>2</sup> à 495 €. T1' de 25 m<sup>2</sup> à 518 €. T1 bis de 35 m<sup>2</sup> à 592 € (inclus un forfait restauration). *TCC.*

### Résidence Molière

3 rue Molière  
45000 ORLÉANS

Contact : résidence Jeunes Acacias  
T1' de 22 m<sup>2</sup> à 415 €. T1' de 27 m<sup>2</sup> à 462 €. T1 bis de 30 à 484 €. *TCC.*

### Résidence Riobé

2 boulevard Guy-Marie Riobé  
45000 ORLÉANS

Contact : résidence Jeunes Colombier  
T1' bis de 18 à 20 m<sup>2</sup> à 417 €. T1' de 20 à 22 m<sup>2</sup> à 429 €. T1' de 22 à 24 m<sup>2</sup> à 448 €. T1 bis de 30 à 32 m<sup>2</sup> à 495 €. *TCC.*

## ► Tours

### Résidence Henri Fontaine

16 rue Bernard Palissy  
37000 TOURS

Tél : 02 47 60 51 51

Courriel : [contact@asso-jeunesse-habitat.org](mailto:contact@asso-jeunesse-habitat.org)  
[asso-jeunesse-habitat.org](http://asso-jeunesse-habitat.org) rubrique « se loger »

Réservée aux 16-25 ans.

Chambres de 13 à 16 m<sup>2</sup> de 400 € à 550 € + forfait mensuel de restauration de 35 € à 90 €. *TCC.*

### Résidence Hôtel de l'alternance

25 rue du Plat d'Étain  
37000 TOURS

Tél : 02 47 60 51 51

Courriel : [contact@asso-jeunesse-habitat.org](mailto:contact@asso-jeunesse-habitat.org)  
[asso-jeunesse-habitat.org](http://asso-jeunesse-habitat.org) rubrique « se loger »

Priorité aux alternants en double résidence.

T1' à T3 de 20 à 46 m<sup>2</sup> pour une redevance entre 70 et 100 € à la semaine. *TCC.*

### Résidence René de Prie

84 rue René de Prie  
37000 TOURS

Tél : 02 47 60 51 51

Courriel : [contact@asso-jeunesse-habitat.org](mailto:contact@asso-jeunesse-habitat.org)  
[asso-jeunesse-habitat.org](http://asso-jeunesse-habitat.org) rubrique « se loger »

T1 de 30 m<sup>2</sup> à 550 €. *TCC.*

## Le logement social

### Comment faire ?

Vous devez enregistrer votre demande de logement social sur [demande-logement-social.gouv.fr](http://demande-logement-social.gouv.fr) (en Indre-et-Loire, votre demande est à saisir sur [demandelogement37.fr](http://demandelogement37.fr)).

Après validation, elle sera transmise directement à tous les organismes de logement social des communes

demandées. Ceux-ci vous contacteront si un logement correspondant à votre profil se libère.

Si vous ne pouvez pas faire votre demande en ligne, rendez-vous dans un guichet dédié (annuaire sur [demande-logement-social.gouv.fr](http://demande-logement-social.gouv.fr) rubrique « comment ça marche ? ») ou dans un organisme centralisateur à Orléans.

## CONTACTS

### Numéro national d'assistance téléphonique

0 806 000 113 (prix d'un appel local), du lundi au vendredi de 9h à 19h.

### Besoin d'un logement ?

Découvrez AL'in, la plateforme locative du groupe Action Logement qui simplifie la recherche et l'attribution d'un logement.

Pour prétendre à ces offres, vous devez :

- être salarié d'une entreprise du secteur privé non agricole de 10 salariés et plus (50 salariés et plus si vous relevez du régime agricole),
- respecter certaines conditions de revenus,
- détenir un numéro unique d'enregistrement, obtenu sur le site [demande-logement-social.gouv.fr](http://demande-logement-social.gouv.fr)

Avec AL'in, vos démarches sont simplifiées, vous pouvez postuler à des offres de logement adaptées à vos besoins et à votre situation.

Pour répondre à tous les besoins, Action Logement propose d'autres solutions locatives :

- les logements intermédiaires et privés : offre souple notamment adaptée en cas de mobilité professionnelle,
- les logements temporaires : des résidences hôtelières, sociales ou pour jeunes travailleurs ainsi que des résidences étudiantes.

Pour découvrir l'ensemble des aides et services proposés par Action Logement, rendez-vous sur [actionlogement.fr](http://actionlogement.fr)

### Organisme centralisateur

#### ► Orléans

#### Maison de l'Habitat

16 rue Jeanne d'Arc

45000 ORLÉANS

Tél : 02 38 68 10 40

[maisonhabitat.orleans-metropole.fr](http://maisonhabitat.orleans-metropole.fr)

Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30 et le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h.

Entretien sur rendez-vous.

« Guichet d'enregistrement des demandes de logement social : accompagnement dans la demande de logement social, information sur le parc social et aide à la constitution du dossier. Cet organisme centralisateur transmettra ensuite la demande à tous les bailleurs sociaux concernés. »

#### À savoir

#### Logements sociaux pour les étudiants

Certains bailleurs sociaux réservent une partie de leur parc locatif aux étudiants. Un dossier de demande de logement social sera à constituer. Contactez-les directement (contacts ci-après).

#### ► Châteauroux

#### Résidence Chanzy

Rue Chanzy

36000 CHÂTEAUROUX

Tél : 02 54 60 20 00

Courriel : [clientele@opac36.fr](mailto:clientele@opac36.fr)

Contact : Opac 36

[opac36.fr](http://opac36.fr)

Studios de 31 à 45 m<sup>2</sup> de 322 € à 388 €. CC.



## POUR ÉTUDIANTS ET JEUNES ACTIFS !

### APPARTEMENTS NON MEUBLÉS T1 ET T2

### À louer à Orléans, la Source et autres quartiers

À proximité du campus universitaire, des écoles, des commerces et des transports.  
Loyers attractifs - Pas de frais d'agence - Ouvrant droit à l'APL (Aide Personnalisée au Logement)

Pour visiter contactez-nous : [etudiants@residences-orleanais.fr](mailto:etudiants@residences-orleanais.fr)

[www.residences-orleanais.fr](http://www.residences-orleanais.fr)





## Résidence Patureau Francoeur

Rue du Palais de Justice  
36000 CHÂTEAUROUX  
Tél : 02 54 60 20 00  
Contact : Opac 36  
opac36.fr  
Studios de 36 à 45 m<sup>2</sup> de 295 € à 333 €. CC.

### ► Issoudun

## Résidence René Char

16-19 rue René Char  
36100 ISSOUDUN  
Tél : 02 54 60 20 00  
Contact : Opac 36  
opac36.fr  
Studios et T2 de 31 à 47 m<sup>2</sup> de 282 € à 361 €. CC.

### ► Orléans

## Résidence Coligny

6 allée de la Concorde  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 79 75 04  
Courriel : accueil.agence-orleans@valloire-habitat.com  
Contact : Valloire Habitat  
valloire-habitat.com  
T4 de 100 m<sup>2</sup> en colocation à partir de 360 € par personne. TCC.  
Faire une demande de logement social dans un premier temps.

## Résidence Châteaudun 2

21 boulevard Châteaudun  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 79 75 04  
Courriel : accueil.agence-orleans@valloire-habitat.com  
Contact : Valloire Habitat  
valloire-habitat.com  
Studios de 18 à 23 m<sup>2</sup> de 293 € à 320 €. CC.

## Résidence Dauphine

4 rue des Roses  
45100 ORLÉANS  
Tél : 02 38 54 32 10  
Courriel : colocation\_etudiant@franceloire.fr  
Contact : France Loire  
franceloire.fr  
T3 et T4 de 60 m<sup>2</sup> 74 m<sup>2</sup> en colocation à partir de 350 € par personne. TCC.

## Résidence Le Dhuy

123 rue de l'Ardoux  
45160 OLIVET  
Tél : 02 38 70 29 59  
Courriel :  
ledhuy@logemloiret.fr  
Contact : Logem Loiret.  
Située à proximité du campus universitaire et d'une station de tram. Studios de 20 m<sup>2</sup> de 332 € à 346 €. T1 bis de 32 m<sup>2</sup> de 425 € à 443 € CC

## Résidence Les Allées de la Source

19-21 rue Henri Troyat  
45100 ORLÉANS-LA SOURCE  
Tél : 02 38 41 49 42  
Courriel : etudiants@residences-orleanais.fr  
Contact : Résidences de l'Orléanais  
residences-orleanais.fr  
T1 et T2 non meublés de 19 à 43 m<sup>2</sup> à partir de 320 €. TCC.

## Résidence Mondésir

36 place Longue  
45800 SAINT-JEAN-DE-BRAYE  
Tél : 02 38 70 29 59  
Courriel :  
ledhuy@logemloiret.fr  
Contact : LogemLoiret logemloiret.fr  
Studios de 19 à 26 m<sup>2</sup> de 263,29 € à 300,67 €. T1 bis de 29 à 32 m<sup>2</sup> de 326,70 € à 331,95 €. T2 de 48 m<sup>2</sup> à 451,17 €. CC.

54072

# RÉSIDENCE UNIVERSITAIRE

Orléans Sud  
Proche du campus universitaire  
Tram, bus et commerces

# 02 38 70 29 59

du studio  
au 2 pièces



# RÉSIDENCE

Le  
Dhuy

logemloiret

## ► Tours

### Résidence Étudiants 1

5-6 rue Robert Mallet Stevens  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 77 48 18  
Courriel : monappart@ligeris.com  
Contact : LIGERIS  
ligeris.com  
Studios meublés de 18 m<sup>2</sup> à 450 €. CC.

### Résidence Étudiants 2

172 rue du Général Renault  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 77 48 18  
Courriel : monappart@ligeris.com  
Contact : LIGERIS  
ligeris.com  
Studios meublés de 18 m<sup>2</sup> à 450 €. CC. Duplex de 33 m<sup>2</sup> à 510 €. CC.

### Résidence Paul Painlevé

3 rue Paul Painlevé  
37000 TOURS  
Courriel : nathalie.colin@ligeris.com  
ligeris.com  
Studio de 30 m<sup>2</sup> à 556 €. CC.

### Résidence Europe

60 avenue de l'Europe  
37100 TOURS  
Courriel : sandra.lebert@ligeris.com  
ligeris.com  
Studios meublés de 28 m<sup>2</sup> à 513,61 €. CC.

### Résidence Auguste Rodin

13 mail David d'Angers  
37000 TOURS  
Courriel : sophie.viale@ligeris.com  
ligeris.com  
T3 de 73 m<sup>2</sup> à 810 €. CC.

### Résidence Rochepinard

18-28 Jardin Bouzignac  
37000 TOURS  
Tél : 02 34 36 32 90  
tours-habitat.fr  
Studios meublés ou non meublés de 15 à 35 m<sup>2</sup> à partir de 250 €. TCC.

### Résidence Sanitas

Allée de la Bourdaisière  
37000 TOURS  
Tél : 02 34 36 32 90  
tours-habitat.fr  
Studios meublés ou non meublés de 26 à 44 m<sup>2</sup> à partir de 331 €. TCC.

## Les résidences privées

### Les + :

- elles proposent souvent de nombreux services (laverie, salle de sport, cafétéria, etc.), et parfois même des logements « haut de gamme »,
- beaucoup sont situées en centre-ville,
- le nombre important d'étudiants qui y habitent rend les lieux conviviaux,
- des formules de court séjour peuvent être proposées pour des périodes de stages.

### Les - :

- elles pratiquent des tarifs parfois assez élevés,
- certaines résidences ne sont accessibles qu'en contrepartie de frais de dossier,
- certains services attractifs sont payants en plus du loyer.

## RÉSIDENCE UNIVERSITAIRE

Orléans Métropole  
Proche des lycées post-bac  
Tram, bus et commerces

02 38 70 29 59

du studio  
au 2 pièces



## RÉSIDENCE

Mondésir

logemloiret

# CONTACTS

## ► Blois

### Résidence Abbé Grégoire

5-7 rue de la Taille aux Moines

41000 BLOIS

Tél : 02 54 52 36 00

Courriel : accueil@escalehabitat-blois.fr

escalehabitat-blois.fr

T1 de 18 m<sup>2</sup> à partir de 467,45 €. T1 bis ou duplex de 36 m<sup>2</sup> à partir de 531 €. *TCC.*

### Résidence Appart'city

20 rue de la Chocolaterie

41000 BLOIS

Tél : 02 54 78 45 45

Courriel : etudiant@appartcity.com

appartcity.com

Studios de 20 m<sup>2</sup> à partir de 480 € + frais de dossier. *TCC.*

### Résidence Le Vendôme

70 rue des Gallières

41000 BLOIS

Tél : 02 54 90 90 90

Courriel : blois@chambordimmobilier.fr

chambordimmobilier.fr

Studios non meublés de 20 à 23 m<sup>2</sup> de 290 € à 340 €. Studios meublés de 20 à 23 m<sup>2</sup> de 340 € à 400 €. *CC.*

### Résidence Le Vinci

1 boulevard Vauban

41000 BLOIS

Tél : 02 54 90 90 90

Courriel : blois@chambordimmobilier.fr

chambordimmobilier.fr

Studios de 18 à 23 m<sup>2</sup> à partir de 399 €. *CC.* Studios non meublés de 30 à 45 m<sup>2</sup> à partir de 400 €. *CC.*

## ► Bourges

### Résidence Louis Mallet

25 rue Louis Mallet

18000 BOURGES

Tél : 02 48 67 55 55

Courriel : nathalie.bonnard@cher.cci.fr

cher.cci.fr rubrique « formation » > « Résidence étudiante Louis Mallet »

Studios de 15 m<sup>2</sup> à partir de 400 €. Studios doubles de 27 m<sup>2</sup> à partir de 438 €. *TCC (pas de frais de dossier).*

## ► Chartres

### Résidence CCI 28

5 quater avenue Marcel Proust

28000 CHARTRES

Tél : 06 37 94 97 24

Courriel : florian.leisello@cci28.fr

laresidencecci28.fr

Réservée aux étudiants en alternance.

Studios de 18 m<sup>2</sup> à partir de 372 €. *TCC (pas de frais de dossier).*

## ► Orléans

### Résidence Oxford

239 rue de l'Ardoux

45160 OLIVET

Tél : 02 38 24 55 91

Courriel : location.e4@sergic.com

sergic.com

Contact : agence Sergic

Studios non meublés de 24 m<sup>2</sup> de 390 € à 412 €. *CC.*

Studios meublés de 24 m<sup>2</sup> de 428 € à 455 €. *CC.*

### Résidence Stanford

200 rue de l'Ardoux

45160 OLIVET

Tél : 02 38 24 55 91

Courriel : location.e4@sergic.com

Contact : agence Sergic

Studios non meublés de 24 m<sup>2</sup> de 390 € à 412 €. *CC.*

Studios meublés de 24 m<sup>2</sup> de 428 € à 455 €. *CC.*

### Résidence Appart'city

4 rue Lahire

45000 ORLÉANS

Tél : 02 18 69 63 11

Courriel : reservations@appartcity.com

appartcity.com

Studios de 21 m<sup>2</sup> à 510 €. *TCC.*

### Résidence Carré Céleste

7 bis rue Saint Flou

45000 ORLÉANS

Tél : 07 63 41 83 33

Courriel : carreceleste@lesbellesannees.com

lesbellesannees.com

Studios de 17 à 24 m<sup>2</sup> à partir de 413 €. *CC.*

### Résidence La Reine Blanche

3 rue du Puits Saint-Laurent

45000 ORLÉANS

Tél : 06 20 02 80 44

Courriel : reineblanche@lesbellesannees.com

lesbellesannees.com

Studios de 18 à 22 m<sup>2</sup> à partir de 411 €. *TCC.*

## Résidence Les Estudines Jeanne d'Arc

11 place du 6 Juin 1944  
45000 ORLÉANS  
Tél : 09 69 39 22 00  
estudines.com  
T1 de 17 à 24 m<sup>2</sup> à partir de 485 €. Etc. CC.

## Résidence Pythagore

21 avenue Alain Savary  
45100 ORLÉANS  
Tél : 02 38 24 55 91  
Courriel : location.e4@sergic.com  
sergic.com  
Contact : agence Sergic  
Studios non meublés de 24 m<sup>2</sup> de 390 € à 412 €. CC.  
Studios meublés de 24 m<sup>2</sup> de 428 € à 455 €. CC.

## Résidence Odalys Campus Saint-Jean

26 rue du Faubourg Saint-Jean  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 75 14 75  
Courriel : saintjean@odalys.fr  
odalys-campus.com  
Studios de 16 à 34 m<sup>2</sup> de 422 € à 672 € et T2 de 720 €. TCC.

## Résidence Orléans Université

6 rue Condorcet  
45100 ORLÉANS-LA SOURCE  
Tél : 02 38 63 14 14  
Courriel : gestion@residence-condorcet.fr  
residence-orleans-universite.fr  
Studios de 21 m<sup>2</sup> de 481 € à 515 €. T2 de 31 m<sup>2</sup> de 625 € à 637 € CC.

## ► Tours

## Foyer Hameau Saint-Michel

2 impasse Rabelais  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 31 66 66  
Courriel : contact.hameau@solihha.fr  
hameau-saint-michel.fr  
Chambres individuelles avec salle d'eau privative ou commune de 478 € à 545 €. Restauration sur site.  
TCC (y compris les petits-déjeuners).

## Foyer Saint-Thomas-d'Aquin

17 quai Portillon  
37100 TOURS  
Tél : 02 47 62 49 50  
Courriel : foyer@st-thomas-daquin.fr  
Réservé aux étudiantes âgées de 18 à 25 ans.  
Chambres individuelles avec sanitaires de 13 à 25 m<sup>2</sup>.  
Forfait chambre + petit-déjeuner à partir de 500 €. TCC.

## Résidence Appart'city

12 rue Paul Nizan  
37200 TOURS  
Tél : 02 47 36 00 10  
Courriel : tours@appartcity.com  
appartcity.com  
Studios de 23 m<sup>2</sup> à 528 €. TCC.

## Résidence Gaya

55 avenue Édouard Michelin  
37200 TOURS »  
Tél : 07 85 88 71 73  
Courriel : tours@uxco.com  
uxco.com  
Studios de 19 m<sup>2</sup> à partir de 475 €. Chambre privée en colocation à partir de 460 €. T1 de 28 m<sup>2</sup> à 560 et T2 de 32 m<sup>2</sup> à partir de 680 € CC.

## Résidence Le Cambridge

150-152 rue Édouard Vaillant  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 77 47 77  
Contact : agence Nexity  
Studios de 16 à 20 m<sup>2</sup> à partir de 350 €. CC.

## Résidence Le Matisse

30 avenue Boris Vian  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 77 47 77  
Contact : agence Nexity  
Studios non meublés de 16 à 25 m<sup>2</sup> de 360 € à 420 €. CC.

## Résidence Le Montesquieu

25 rue Édouard Vaillant  
37200 TOURS  
Tél : 02 47 77 47 77  
Contact : agence Nexity  
Studios de 16 à 21 m<sup>2</sup> à partir de 340 €. CC.

## Résidence Les Estudines Léonard de Vinci

1 place François Truffaut  
37000 TOURS  
Tél : 09 69 39 22 00  
estudines.com  
T1 de 18 à 23 m<sup>2</sup> à partir de 450 €. Etc. CC.

## Résidence Odalys Campus

49 bis boulevard Preuilly  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 96 47 96  
Courriel : tours@odalys-vacances.com  
odalys-campus.com  
Studios de 19 m<sup>2</sup> à partir de 580 €. TCC.

### Résidence Studéa Gare

25 rue Édouard Vaillant  
37000 TOURS  
Tél : 06 34 87 08 84  
nexity-studea.com  
Studios de 16 à 26 m<sup>2</sup> de 457 € à 493 €. CC.

### Résidence Studéa Tours Varennes

10 rue Jacques-Petitjean  
37000 TOURS  
Tél : 06 34 87 08 84  
nexity-studea.com  
Studios de 16 à 26 m<sup>2</sup> de 457 € à 493 €. CC.

## Les offres de location privée

### Sur Internet

De nombreux sites Internet diffusent des annonces. Ils ont l'avantage de proposer des offres généralement actualisées en temps réel, avec des photos. Vous avez la possibilité d'affiner votre recherche en déterminant certains critères (localisation, budget, surface, etc.) et de créer des alertes pour être informé en direct de

nouvelles offres correspondant à vos attentes. Enfin, ne négligez pas les réseaux sociaux, sur lesquels des annonces peuvent être postées. Soyez bien sûr prudent et assurez-vous du sérieux et de la fiabilité des sites et des offres que vous trouverez.

## SITES INTERNET

### Lokaviz : la centrale du logement étudiant

- [lokaviz.fr](http://lokaviz.fr)

Géré par les Crous, ce site vous permet de consulter des annonces de propriétaires privés et en résidences universitaires. Pour accéder à la plateforme vous devez créer un compte, l'inscription se fait uniquement depuis [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr)

### Sites d'annonces de particuliers

- [entrepaticuliers.com](http://entrepaticuliers.com)
- [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr)
- [pap.fr](http://pap.fr)
- [paruvendu.fr](http://paruvendu.fr)

### Sites d'annonces de professionnels

- [fnaim.fr](http://fnaim.fr)
- [logic-immo.com](http://logic-immo.com)
- [seloger.com](http://seloger.com)

### Sites d'annonces dédiés aux étudiants

- [immojeune.com](http://immojeune.com)
- [location-etudiant.fr](http://location-etudiant.fr)
- [univ-tours.fr/campus/vie-pratique/hebergement](http://univ-tours.fr/campus/vie-pratique/hebergement)



## Chez un professionnel de l'immobilier

### Agences immobilières

Elles ont pour rôle de vous proposer des offres adaptées à vos besoins et vos envies, d'organiser les visites, de rédiger et de planifier la signature du bail. Elles seront les intermédiaires entre le propriétaire et vous. Des frais d'agence vous seront demandés au moment de la signature du bail (plus d'infos sur le montant de ces frais p. 31). Trouvez les coordonnées des agences dans les pages jaunes ou sur le site [fnaim.fr](http://fnaim.fr) pour les agences adhérentes à la Fédération nationale de l'immobilier (une grande majorité).

### Les + :

- elles gèrent une grande partie du marché locatif et proposent donc un large choix d'offres,
- elles peuvent vous fournir des conseils pratiques et vous renseigner sur vos droits et vos obligations de locataire,
- elles s'occupent des démarches avec le propriétaire,
- elles peuvent parfois afficher des loyers inférieurs à ceux des particuliers,
- certaines d'entre elles offrent aux étudiants des réductions sur leurs frais d'agence.

### Les - :

- vous devrez leur payer des frais d'agence,
- certaines demandent des dossiers parfois lourds et peuvent être exigeantes sur les revenus requis.

### Notaires

Les études notariales peuvent proposer des offres de location.

[immobilier.notaires.fr](http://immobilier.notaires.fr) : annonces et annuaire des notaires.

## La colocation

### Les + :

- partager le montant du loyer et des charges,
- profiter d'une plus grande superficie,
- ne pas être seul, surtout lorsque l'on arrive dans une nouvelle ville.

### Les - : les aléas de la vie en collectivité !

Pour les éviter, voici quelques conseils :

- discutez avec vos futurs colocataires de votre façon de voir la vie au quotidien et de vos habitudes de vie, même si ce sont des amis,
- répartissez équitablement les tâches de chacun,
- soyez au clair sur le partage des dépenses.

## SITES INTERNET

Pour consulter et diffuser des offres de colocation

- [appartager.com](http://appartager.com)
- [lcartedescolocs.fr](http://lcartedescolocs.fr)
- [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr) (critère de recherche « colocations »).

## Que dit la réglementation ?

- **1<sup>re</sup> possibilité** : la colocation donne lieu à un bail unique signé par tous les colocataires. Il peut comprendre une clause de solidarité qui implique que chaque colocataire est redevable de la totalité des sommes dues au propriétaire (loyer et charges locatives). Chaque colocataire (et sa caution respective) s'engage donc à payer la part des autres si ces derniers ne le font pas. Si un colocataire donne son préavis pour quitter le logement, la colocation se poursuit avec les locataires restants et le colocataire sortant (et sa caution) reste engagé par la clause de solidarité pendant 6 mois.
- **2<sup>e</sup> possibilité** : un bail unique est signé par tous les colocataires sans clause de solidarité. Ainsi chaque locataire (et sa caution respective) n'est redevable que de sa part de loyer et des charges dues au propriétaire. Si un colocataire donne son préavis pour quitter le logement, la colocation se poursuit avec les locataires restants et le colocataire sortant (et sa caution) n'a aucun engagement envers les locataires ou le propriétaire.
- **3<sup>e</sup> possibilité** : chaque colocataire signe un contrat individuel avec le propriétaire (colocation en baux multiples). Chacun a un droit de jouissance exclusif sur certaines pièces de l'appartement et un accès à usage commun pour certaines autres pièces, tels la cuisine ou les sanitaires. Dans ce cas, les colocataires sont juridiquement indépendants les uns des autres.

## À ne pas confondre avec la colocation : la sous-location

Sous-louer consiste à donner location à une autre personne de tout ou partie du logement que l'on loue soi-même. La sous-location doit être réalisée obligatoirement avec l'accord écrit du propriétaire, sinon elle est illégale. L'accord doit aussi prévoir le prix du sous-loyer, qui ne doit en aucun cas dépasser celui du loyer principal.

Une aide financière de la Caf peut être attribuée. C'est le locataire principal et non le propriétaire-bailleur qui établit dans ce cas l'attestation de loyer.

**À savoir** : la sous-location intégrale d'un logement social est, quant à elle, interdite.

## Colocation et aides financières

Chaque colocataire peut prétendre à une aide au logement de la Caf, à condition d'apparaître sur le bail. Chacun doit remplir sa propre demande auprès de la Caf.

Plus d'infos p. 50.

## Bon plan

Il existe des applis pour faire les comptes entre colocs : « **ze-coloc** » ou « **tricoloc** » par exemple.

# Vivre chez l'habitant

### Les + :

- vous évitez la solitude et profitez d'une ambiance familiale,
- ce sont des solutions économiques, voire très économiques,
- vous pouvez bénéficier des aides au logement de la Caf, à condition qu'un contrat de location ou qu'une convention d'occupation soit établie,
- dans le cadre de la cohabitation intergénérationnelle, vous vous rendez utile.

### Les - :

- il est souvent difficile de recevoir des visites,
- vous pouvez manquer d'intimité,
- ce n'est pas la formule qui vous garantit la plus grande superficie.

## Chambre chez l'habitant

C'est une pièce habitable, généralement meublée, avec accès à une salle de bains et à une cuisine commune ou privative. Elle est située dans la maison ou l'appartement même du propriétaire. Un contrat de location doit être signé. Une quittance de loyer peut être éditée chaque mois, à la demande du locataire.

- [roomlala.com](http://roomlala.com)
- [cohebergement.com](http://cohebergement.com)

À savoir : le BIJ de Chartres propose un listing de chambres, de studios et de logements chez l'habitant (coordonnées p. 108).

## Cohabitation intergénérationnelle

Le principe : vous êtes logé chez un senior en échange d'une présence, de menus services ponctuels ou d'une participation financière modeste. Ce mode d'habitat permet de créer du lien social et favorise l'entraide intergénérationnelle. Cette formule est encadrée par la loi : un contrat est signé entre les 2 parties et une charte de bonnes pratiques précise le cadre.

# CONTACTS

## ► Bourges

### Ensemble2générations Bourges

Tél : 06 51 34 70 73

[bourges@ensemble2generations.fr](mailto:bourges@ensemble2generations.fr)

[ensemble2generations.fr](http://ensemble2generations.fr)

Sur rendez-vous. Ce service s'adresse à tous les jeunes de 18 à 30 ans. 3 formules :

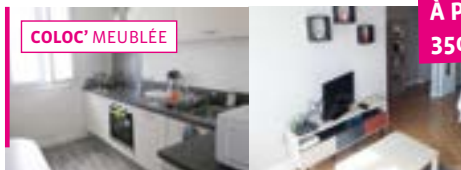
- logement gratuit contre présence le soir et la nuit,
- logement économique contre services. Le jeune participe seulement aux charges (150 € par mois),
- logement convivialité et services spontanés avec une contribution financière modérée (250 € environ).

Une contribution annuelle à l'association est demandée : 290 €.



Vous cherchez un **bon plan logement ?**

COLOC' MEUBLÉE



À PARTIR DE  
350€MOIS/PERS

TOUT INCLUS  
(charges, internet...)

PAS DE FRAIS  
D'AGENCE

Contactez-nous !

02 38 54 32 10 | [colocation\\_etudiant@franceloire.fr](mailto:colocation_etudiant@franceloire.fr)

MY'APPART

## ► Orléans

### Maison de l'Habitat

16 rue Jeanne d'Arc  
45000 ORLÉANS - Tél : 02 38 68 10 40  
Courriel : info@mdh.orleans-metropole.fr  
maisonhabitat.orleans-metropole.fr rubrique « vous avez moins de 30 ans ». Entretien sur rendez-vous (sauf le jeudi) – Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30 et le vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h.

Entretien sur rendez-vous.

Gestion d'offres en cohabitation intergénérationnelle solidaire pour les jeunes de 16 à 30 ans.

2 formules :

- logement contre présence : le jeune est logé chez le senior contre une présence régulière d'au moins 4 soirs par semaine et 1 week-end sur deux. Le jeune participe seulement aux charges (50 € par mois maximum),
- logement contre indemnité : la présence du jeune n'est pas imposée de façon régulière, il paie une contrepartie financière (250 € par mois maximum, charges comprises).

Cotisation annuelle : 100 €.

## ► Tours

### Un Toit en Partage

Tél : 06 02 12 82 85

Courriel : uteptours@gmail.com  
untoitenpartage.com

Ce service s'adresse à tous les jeunes de 18 à 30 ans. Le jeune est logé chez le senior en échange d'une participation au loyer et d'une entraide réciproque. Le montant du loyer est fixé en fonction du type de logement : une chambre seule loyer de 250 € maximum, une chambre avec sanitaire indépendant de 270 € maximum, un studio de 290 € maximum).

Frais de dossier : 10 € + participation financière annuelle à l'association : 50 €.

### Ensemble2générations Tours

Tél : 06 51 26 58 54

tours@ensemble2generations.fr  
ensemble2generations.fr

Sur rendez-vous.

Ce service s'adresse à tous les jeunes de 18 à 30 ans.  
3 formules :

- présence : le soir et la nuit (participation financière symbolique 10 € par mois),
- entraide : petits services et présence régulière (participation financière aux charges 150 € par mois),
- convivialité : veille passive et services spontanés (contrepartie financière entre 200 € et 300 € par mois maximum).

Contribution annuelle : 200 € à 250 €.

## Plateforme e-logement

Cette plateforme permet de rechercher un hébergement temporaire en région Centre-Val de Loire. Des solutions diversifiées sont proposées : résidences habitat jeunes, internats de lycées ou de CFA, logements communaux, particuliers, etc. Elle est destinée aux jeunes en formation, en stage ou en apprentissage.

[e.logement.regioncentre-valdeloire.fr](http://e.logement.regioncentre-valdeloire.fr)

## Un logement pour une courte durée

### Résidences universitaires

Pour les étudiants ayant besoin d'un hébergement ponctuel dans le cadre d'examens, de concours, d'un stage ou d'un job d'été par exemple, un court séjour est possible en résidence universitaire.

Pour un séjour inférieur à 1 mois : contactez la résidence de votre choix.

Pour un séjour supérieur ou égal à 1 mois : rendez-vous sur [trouverunlogement.lescrous.fr](http://trouverunlogement.lescrous.fr)

À Tours, consultez [bedandcrous.com](http://bedandcrous.com)

### Auberges de jeunesse

Les auberges de jeunesse sont des établissements d'hébergement collectifs et économiques. Dortoir commun ou chambres individuelles, plusieurs formules existent pour un court et moyen séjour. Il faudra obtenir une carte d'adhésion auprès de l'une des deux associations qui les fédèrent : la LFAJ (Ligue française des auberges de jeunesse) ou la FUAJ (Fédération unie des auberges de jeunesse).

- [auberges-de-jeunesse.com](http://auberges-de-jeunesse.com) (LFAJ)
- [hifrance.org](http://hifrance.org) (FUAJ)

### Centres d'accueil Éthic étapes

Ces structures d'hébergement, engagées dans des démarches durables et solidaires, proposent des prix économiques toute l'année pour des séjours individuels ou en groupes.

[ethic-etapes.fr](http://ethic-etapes.fr)

### Autres pistes

- Certaines **résidences privées** proposent des formules courts séjours (liste p. 40),
- les **résidences habitat jeunes** peuvent aussi vous accueillir pour des séjours temporaires (liste p. 35),



- n'oubliez pas les possibilités de **chambre chez l'habitant** (voir p. 45),
- le **couchsurfing** est une formule d'hébergement gratuit entre particuliers, basée sur l'échange d'hospitalité

- (votre hôte vous fait partager son quotidien et vous fait découvrir sa ville) : **couchsurfing.com**
- autres sites utiles : **morningcroissant.fr** et **airbnb.fr**

## CONTACTS

### ► Blois

#### Auberge de jeunesse

CRJS

11-13 rue de la Taille aux Moines

41000 BLOIS

Tél : 02 54 52 20 40

Courriel : [accueil@crjsblois.fr](mailto:accueil@crjsblois.fr)

[crjs-blois.fr](http://crjs-blois.fr)

21 € la nuit en chambre individuelle pour les titulaires de la carte Fuaj, 32 € en basse saison, 35 € en haute saison.

#### Éthic Étapes Val de Loire

37 rue Pierre et Marie Curie

41000 BLOIS

Tél : 02 54 52 37 00

Courriel : [accueil@ethicetapes-blois.fr](mailto:accueil@ethicetapes-blois.fr)

[accueil@escalehabitat-blois.fr](mailto:accueil@escalehabitat-blois.fr)

[escalehabitat.fr](http://escalehabitat.fr)

36,70 € la nuit en chambre individuelle. 27,60 € la nuit en chambre à 2 lits. 20,95 € la nuit en chambre à 3 lits et plus.

### ► Bourges

#### Auberge de jeunesse Jacques Cœur

22 rue Henri Sellier

18000 BOURGES

Tél : 02 48 24 58 09

Courriel : [bourges@hifrance.org](mailto:bourges@hifrance.org)

[hifrance.org](http://hifrance.org)

24,60 € la nuit en chambre collective (petit-déjeuner inclus) + 2 € carte adhérente.

1<sup>er</sup> contact par téléphone.

### ► Chartres

#### Auberge de jeunesse

23 avenue du Baron Neigre

28000 CHARTRES

Tél : 02 37 88 14 60

[crijs@cm-evenements.fr](mailto:crijs@cm-evenements.fr)

[crjs.cm-evenements.fr](http://crjs.cm-evenements.fr)

Prix unique à 15,83 € par personne la nuit (chambre individuelle ou collective).

### ► Orléans

#### Auberge de jeunesse

3 rue Croix Péchée

45000 ORLÉANS

Tél : 02 38 53 60 06

06 17 67 64 58

Courriel : [auberge.crjs45@orange.fr](mailto:auberge.crjs45@orange.fr)

[aubergedejunesseorleans.fr](http://aubergedejunesseorleans.fr)

30 € la nuit en chambre collective. 40 € la nuit en chambre individuelle.



## CONNAÎTRE LES AIDES

Le logement représente un poste de dépense très important dans votre budget. Sous certaines conditions, des aides peuvent vous être accordées, aussi bien pour payer votre dépôt de garantie que pour régler vos loyers.

### Pour le dépôt de garantie

Le dépôt de garantie est la somme d'argent versée au bailleur à la signature du bail et qui est destinée à couvrir d'éventuelles réparations locatives ou des impayés de loyer et de charges. Le montant correspond à un mois de loyer hors charges (deux mois si la location est meublée). Il est restitué en fin de location, déduction faite des éventuelles sommes dues au bailleur.

#### Aide régionale au dépôt de garantie

##### C'est quoi ?

C'est une avance gratuite sous forme de prêt sans frais de dossier ni intérêts, correspondant au montant du dépôt de garantie exigé par le bailleur, dans la limite de 300 € par bénéficiaire ou de 150 € en cas de colocation. Le prêt doit être remboursé en 6 mensualités de 50 €, 6 mois après la date de versement de l'avance.

##### Pour qui ?

Jeunes âgés de 16 à 25 ans pour l'accès à leur premier logement.

##### Comment en bénéficier ?

Pour l'obtenir, il faut adresser au conseil régional un dossier comprenant un courrier de demande, une attestation sur l'honneur de première installation, un justificatif de domicile de moins de 3 mois, une copie du bail de moins de 3 mois ou du projet de bail ou de la promesse de bail, une copie de la pièce d'identité recto verso et un RIB. Envoyez la demande au plus tard 3 mois après la signature du bail à :

Conseil régional Centre-Val de Loire  
9 rue Saint-Pierre Lentin – CS 94117  
45041 ORLÉANS CEDEX 1  
[yeps.fr](http://yeps.fr)



56 19 83

Besoin de trouver un logement rapidement ?

LA SOLUTION : LE LOGEMENT TEMPORAIRE MEUBLÉ

AYEZ LE RÉFLEXE ACTION LOGEMENT !

[actionlogement.fr](http://actionlogement.fr)

ActionLogement   
RECONNU D'UTILITÉ SOCIALE





## Pour la **caution** (ou le « garant »)

La caution (ou le « garant ») est une personne ou un organisme qui s'engage à couvrir des éventuels impayés (loyer, charges ou frais de réparation locative).

### Un accès au logement simplifié avec un garant 100 % gratuit : **Visale**

La garantie Visale est une caution locative gratuite accordée par Action Logement durant toute la durée de votre bail. C'est une alternative à la caution parentale ou bancaire, à mettre en place avec l'accord de votre propriétaire. Elle lui garantit le paiement du loyer et des charges locatives en cas de défaillance de paiement. Ce dispositif, simple et gratuit, rassure votre propriétaire.

Cette aide est accessible, dans le parc privé, aux :

- jeunes entre 18 et 30 ans inclus quelle que soit leur situation,
- salarié de plus de 30 ans, muté ou nouvellement embauché ou avec des revenus ne dépassant pas 1 500 € nets/mois\*.

La garantie Visale est également ouverte aux étudiants ou alternants, pour tous types de logements (parc privé, social et assimilé), et aux jeunes de 30 ans au plus, en structures collectives.

**À noter** : en cas de difficulté du locataire à régler son loyer, le bailleur percevra directement d'Action Logement le montant correspondant à l'impayé. Le locataire remboursera ensuite sa dette à Action Logement, selon ses capacités financières.

Rendez-vous sur [visale.fr](http://visale.fr) pour tester votre éligibilité.

*\*Hors prime, hors heure supplémentaire, ce qui peut correspondre à un salaire brut maximum de 2 000 €/mois.*

*Aide soumise à conditions et octroyée sous réserve de l'accord d'Action Logement Services. Visale est une marque déposée pour le compte d'Action Logement.*

### CONTACTS

#### Organismes Action Logement

Ils gèrent les aides Loca-Pass, Visale, Mobili-Jeune et Mon job, Mon logement.

Numéro unique : 0 970 800 800

[actionlogement.fr](http://actionlogement.fr)

#### BLOIS

Maison des entreprises  
16 rue de la Vallée  
Maillard  
41000 BLOIS  
02 36 23 70 85

#### CHÂTEAUXROUX

45 cours Saint-Luc  
BP 135  
36000 CHÂTEAUXROUX  
02 54 53 59 63

#### ORLÉANS

10 boulevard Roche-  
platte – CS 21919  
45000 ORLÉANS  
02 38 78 18 87

#### BOURGES

Eplanade de l'aéroport  
Avenue d'Issoudun  
18000 BOURGES  
02 54 53 59 63

#### TOURS

15 place Michelet  
BP 31615  
37000 TOURS  
02 47 05 67 66

#### CHARTRES

Le Jardin d'entreprises  
6 avenue Nicolas Conté  
28000 CHARTRES  
02 37 18 56 51

## Pour le paiement du loyer

### Aide de la Caf

#### C'est quoi ?

Selon la nature du logement et votre situation familiale, vous pouvez percevoir l'une des 3 aides personnelles au logement attribuées par la Caisse d'allocations familiales :

- l'aide personnalisée au logement (APL),
- l'allocation de logement à caractère familial (ALF),
- ou l'allocation de logement à caractère social (ALS).

Ces aides sont applicables à tout type de logement (résidence universitaire, foyer, logement privé meublé ou non meublé, sous-location, hôtel, chambre chez l'habitant, etc.), à condition qu'il soit décent et d'une superficie minimum par personne (9 m<sup>2</sup> pour 1 personne, 16 m<sup>2</sup> pour 2 personnes, etc.).

#### Pour qui ?

Les ressortissants français de l'Union européenne, de l'Espace économique européen ou de la Suisse qui remplissent les conditions de droit au séjour ainsi que les étrangers possédant un titre de séjour en cours de validité.

#### Quel sera le montant de votre aide ?

Il est calculé selon le montant de votre loyer (sans les charges), les ressources de votre foyer sur une période de 12 mois glissants (date à date), le lieu de votre domicile et le nombre d'enfants et des autres personnes à votre charge.

Vous ne devez pas déclarer le montant des revenus de vos parents. Si vous choisissez de bénéficier d'une aide au logement, vos parents ne recevront plus de prestations familiales en votre faveur.

**À savoir :** la méthode de calcul des aides au logement a évolué en janvier 2021 mais elle ne concerne pas les étudiants (y compris les étudiants salariés et les boursiers). Un décret intègre un « forfait étudiant », qui remplace les revenus réels imposables. Le forfait est différent selon le statut de boursier ou non et selon le type de logement (locatif ou foyer/résidence).

### En juillet et août

Si vous conservez votre logement en juillet et en août, pensez à l'indiquer sur [caf.fr](http://caf.fr) rubrique « mon compte » avant fin juin, sinon le versement de votre aide sera interrompu automatiquement.

#### Comment en bénéficier ?

Complétez votre demande d'aide au logement en ligne sur [caf.fr](http://caf.fr) rubrique « mes services en ligne » > « faire une demande de prestation » dès votre entrée dans le logement.

**À savoir :** l'allocation vous est due à compter du 1<sup>er</sup> jour suivant le mois de votre demande.

### Simulateur d'aides « 1 jeune 1 solution »

Découvrez les aides auxquelles vous pouvez prétendre grâce à ce simulateur en ligne. Pensez à vous munir de vos ressources et de celles de vos parents si vous êtes encore à leur charge.

[1jeune1solution.gouv.fr](http://1jeune1solution.gouv.fr)



## En cas de **difficultés**

### Fonds de solidarité logement (FSL)

Géré par les conseils départementaux, le FSL est une aide destinée aux personnes rencontrant des difficultés pour accéder à un logement ou pour s'y maintenir, et/ou qui sont dans l'impossibilité de régulariser des impayés d'énergie, d'eau ou de téléphone. Les aides du FSL sont apportées sous forme de cautionnement, de prêts sans intérêts, de garanties ou de subventions. Le FSL est secondaire à toute forme d'aide et doit donc être sollicité uniquement après les aides de la Caf et d'Action Logement par exemple.

**Les étudiants ne sont pas prioritaires.** Néanmoins, s'ils

rencontrent des difficultés particulières de nature à remettre en cause leur parcours, ils peuvent y avoir accès à titre exceptionnel selon les territoires.

À noter que, dans le Loiret, l'aide est appelée Fonds unifié logement (FUL).

Consultez le site Internet de votre conseil départemental pour connaître son règlement.

Pour faire une demande d'aide, il faut prendre contact avec les services sociaux du Crous, de l'établissement d'enseignement ou d'un organisme d'action sociale (Maison du département, CCAS, etc.).

De manière générale, si vous rencontrez des difficultés, il est vivement conseillé de prendre contact avec les services sociaux du Crous, de l'établissement d'enseignement ou d'un organisme d'action sociale (Maison du département, CCAS, etc.) pour bénéficier d'un accompagnement dans vos démarches de demandes d'aides.



**POUR VOUS ÉQUIPER À PETIT PRIX,  
POUR VOUS HABILLER  
POUR PAS CHER,**

**PENSEZ À EMMAÜS !**

**FRIPE, VAISSELLE, DÉCO,  
ÉLECTROMÉNAGER, MEUBLES,  
LINGE DE MAISON.....  
VOUS TROUVEREZ DE TOUT  
CHEZ NOUS !**



**EMMAÜS**

**NE PAS SUBIR  
TOUJOURS AGIR**


**[www.emmaus-du-cher.com](http://www.emmaus-du-cher.com) : Bourges – La Chapelle Saint Ursin,  
Vierzon, Saint Amand Montrond.**

**[www.emmaus-touraine.org](http://www.emmaus-touraine.org) :  
Tours Nord, Saint Pierre des Corps, Joué lès Tours, Amboise,  
Auzouer, Chinon et Esvres.**

**[www.emmaus-blois.com](http://www.emmaus-blois.com) : Blois**

**[www.emmaus-loiret.fr](http://www.emmaus-loiret.fr) : Ormes, Orléans La Source**





# Gérer son quotidien

## MAÎTRISER SON BUDGET

54

- ▶ Quelques pistes pour gérer au mieux votre budget 54
- ▶ Les banques 56

## BÉNÉFICIER D'UNE AIDE FINANCIÈRE

57

- ▶ Bourses sur critères sociaux 57
- ▶ Autres aides 59

## TRAVAILLER PENDANT SES ÉTUDES

62

- ▶ Faire le point 62
- ▶ Dénicher des offres 63
- ▶ Postuler 65
- ▶ Tenter l'aventure à l'étranger 65

## PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

69

- ▶ La protection sociale 69
- ▶ Les organismes et services de santé généralistes 70
- ▶ Les organismes et services de santé spécialisés 74
- ▶ L'IVG étape par étape 76

## SE DÉPLACER

78

- ▶ Prendre les transports en commun 78
- ▶ Se déplacer en voiture 80
- ▶ Circuler à vélo 82

## NUMÉRIQUE : S'ÉQUIPER ET SE CONNECTER

84

## MAÎTRISER SON BUDGET

Pour bien gérer vos dépenses, il est utile de repérer tout ce qui rentrera dans votre budget serré d'étudiant ! Début de l'indépendance oblige, vos dépenses seront nombreuses : il est important de bien les identifier et de savoir les dompter. Quant à vos recettes, pas toujours suffisantes, vous pourrez avec des bons plans et des aides diverses, profiter tout de même de votre vie d'étudiant.

### Dépenses



- loyer, chauffage, eau, gaz, électricité
- mutuelle
- assurances (responsabilité civile, habitation, automobile)
- impôts
- frais bancaires
- alimentation
- santé, hygiène
- habillement
- entretien et équipements divers (logement, vélo, voiture, etc.)
- téléphone, Internet
- frais d'inscription pour vos études
- livres, matériel pédagogique et informatique
- déplacements (transports publics, covoiturage, carburant, parking)
- culture, loisirs, sorties, sport
- vacances
- autres dépenses (remboursement de prêt étudiant, permis de conduire, dépenses imprévues, etc.)

### Recettes



- aide des parents
- salaires (job d'été ou petit boulot étudiant, rémunération d'apprenti), gratifications de stage
- bourses ou autres aides liées à vos études
- allocations logement
- remboursements des frais de santé
- autres recettes

## Quelques pistes pour **gérer** au mieux **vos** budget

### Information

- exploitez au mieux toutes les opportunités présentées dans ce guide (jobs étudiants, bourses, aides au logement, réductions culture, etc.),
- informez-vous via notre site [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) notamment dans notre rubrique dédiée aux étudiants : « Click & Help » étudiants ».

### Organisation

- enregistrez régulièrement dans un tableau vos dépenses et vos recettes, pour y voir clair. Vous pouvez pour cela télécharger un calculateur, par exemple sur [inc-conso.fr](http://inc-conso.fr) rubrique « format » > « simulateurs » > « calculez votre budget (spécial jeunes) », ou les applis Pilote Budget, Pilote Dépenses,
- suivez vos comptes bancaires pour voir tout de suite ce qui cloche et y remédier. Si besoin, négociez une autorisation de découvert avec votre banquier (attention : autorisation de découvert ne veut pas dire absence de frais de découvert !),
- soyez sérieux avec l'administration, et en cas de problème avec un organisme, contactez-le rapidement pour trouver une solution. De même avec votre propriétaire : en cas de retard de paiement du loyer, il sera plus facile de trouver un arrangement à l'amiable si vous avez l'habitude de payer en temps et en heure.





## Consommation maligne

- dans tous les domaines, comparez les prix, faites jouer la concurrence, misez sur les promotions, les cartes de fidélité et quand c'est possible, négociez !
- côté alimentation, profitez des produits proches de leur date limite de consommation vendus moins cher, et des applis anti-gaspillage qui proposent des invendus. Mangez au Crous : le repas est à 3 € 30, ou à 1 € si vous êtes boursier ou en situation précaire (situation précaire à faire constater par un assistant social du Crous),
- privilégiez le troc d'objets, de matériel mais aussi de services, etc., les achats d'occasion. Équipez-vous auprès d'Emmaüs, auprès des enseignes qui reconditionnent, dans les vide-greniers, sur les sites de revente. Côté ordinateur et connexion voir p. 84,
- faites réparer votre matériel, plutôt que de racheter du neuf. Profitez, par exemple, du bonus réparation : infos sur [gouvernement.fr](http://gouvernement.fr) (entrez « bonus réparation » dans la zone de recherche), ou rendez-vous dans un repair café [repaircafe.org/fr](http://repaircafe.org/fr)
- profitez des réductions offertes grâce à votre âge, à votre carte ou à votre statut d'étudiant, osez poser la question à chaque achat,
- pensez à la colocation, au covoiturage, au coabonnement, aux achats groupés, à la location entre particuliers ou étudiants, etc.,
- côté économie du coût de l'énergie, consultez [agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers](http://agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers) Ce site de l'Ademe, dédié à la transition écologique, donne également des infos pour faire des économies dans de nombreux domaines,
- cherchez les bons plans en ligne tout en étant vigilant sur les arnaques en adoptant l'appli France Verif,
- faites le tri dans vos abonnements divers et ne gardez que ceux des services que vous utilisez vraiment,
- ne vous laissez pas tenter par les crédits à la consommation divers et variés. Si vous envisagez un prêt étudiant, étudiez scrupuleusement les conditions de prêt, et privilégiez le prêt étudiant garanti par l'État (voir p. 56).

## En cas de difficultés financières, ponctuelles ou plus graves, n'attendez pas !

- faites-vous aider par le service social du Crous (coordonnées p. 111). Les assistants sociaux vous accompagneront dans les formalités et les difficultés de votre vie étudiante (budget, logement, aides sociales, relations familiales, isolement, santé, accès aux droits, démarches administratives). En fonction de votre situation, ils pourront vous présenter les différentes possibilités de financement pour vos études (bourses, aides) et instruire des dossiers de demande d'aides financières (notamment les aides spécifiques du Crous, voir p. 59),
- si vous êtes étudiant dans une école privée non reconvenue par l'État, adressez-vous à votre établissement,
- de nombreux organismes (Restos du Cœur, Secours populaire, Secours catholique, Croix-Rouge, épicerie sociales, associations étudiantes, etc.) peuvent également vous soutenir (produits de première nécessité, conseils, etc.). Pour connaître les coordonnées des organismes proches de chez vous, rendez-vous dans une structure Information Jeunesse (coordonnées p. 108). Côté aide alimentaire, vous pouvez aussi consulter [criinfo.fr](http://criinfo.fr) rubrique « « Click & Help » étudiants » > « gérer son quotidien ».

Tout le monde peut rencontrer des difficultés. Il peut être parfois difficile de demander de l'aide, mais il existe des solutions, et vous avez des droits.



## Les banques

Même si vous n'êtes pas encore autonome financièrement, les banques s'intéressent déjà à vous. Elles pourront vous proposer des produits spécifiques : livrets jeunes, cartes adaptées aux jeunes (tarif moins élevé, carte à autorisation systématique, carte de paiement prépayée), exonération d'agios, crédits adaptés à taux préférentiel, prêts permis à un euro par jour, prêts étudiants, etc.

Avant de choisir une banque, informez-vous sur les produits bancaires, et comparez-les dans différentes banques.

Pour vous aider à comparer : [tarifs-bancaires.gouv.fr](http://tarifs-bancaires.gouv.fr)

### Quels sont les différents moyens de paiement ? Comment ouvrir et utiliser un compte bancaire ? Combien coûtent les services d'une banque ?

Pour répondre à ces questions, vous pouvez consulter le site [lesclesdelabanque.com](http://lesclesdelabanque.com) qui vous donnera des explications simples et claires sur la banque et l'argent : informations utiles, guides pratiques, modèles de lettre, etc. Visitez notamment la rubrique « mes moments de vie » > « j'ai des enfants » (articles pour les étudiants : budget, services bancaires, etc.), et consultez le guide « Mon argent ? Je gère... » rubrique « ma boîte à outils » > « mini-guides bancaires » > « hors-série ».

Référez-vous également au site [service-public.fr](http://service-public.fr) rubrique « fiches pratiques par thème » > « argent – impôts – consommation » > « banque ».

### Pour choisir votre banque, plusieurs critères peuvent entrer en ligne de compte

- conditions et tarifs,
- contrats et services proposés,
- proximité de votre lieu d'études ou de votre domicile,
- clarté des explications, qualité de l'accueil, temps d'attente au guichet,
- services de banque à distance : opérations que vous pouvez réaliser sans vous déplacer, par téléphone ou Internet.

Il existe aussi des banques en ligne, qui fonctionnent sans agence, sans conseiller individuel, et qui peuvent donc proposer des tarifs bancaires réduits. Pourquoi pas ? Mais sachez que parfois, dans les situations difficiles, avoir la possibilité de discuter avec un conseiller « en chair et en os » change bien des choses...

### Suivez vos comptes sur votre téléphone (ou sur votre ordi)

Les banques offrent souvent la possibilité d'accéder à vos comptes à partir d'une appli gratuite : téléchargez la vôtre pour suivre vos comptes et réagir en direct !

### Le prêt étudiant garanti par l'État

L'État a créé un fonds de garantie « prêts étudiants » qui permet à certaines banques partenaires (Société générale, Crédit agricole, Crédit mutuel, CIC, Caisses d'épargne, Banques populaires, BFCOI, Banque postale) d'accorder un prêt d'un montant maximum de 20 000 €, sans conditions de ressources et sans caution parentale ou d'un tiers.

Il faut avoir moins de 28 ans, être de nationalité française ou posséder la nationalité de l'un des États membres de l'Union européenne ou de l'Espace économique européen. Dans ces 2 derniers cas, l'étudiant doit justifier de 5 ans de résidence régulière ininterrompue en France au moment de la conclusion du prêt. Il faut également être régulièrement inscrit dans un établissement en vue de la préparation d'un concours ou d'un diplôme de l'enseignement supérieur français.

Le remboursement peut être différé. Les taux d'intérêt et les modalités de prêt sont variables selon les organismes bancaires.

Pour demander un prêt à la banque que vous aurez choisie, il faudra fournir une attestation de pré-éligibilité obtenue sur [tokens.bpifrance.fr](http://tokens.bpifrance.fr) rubrique « prêt étudiant garanti par l'État ».



# BÉNÉFICIER D'UNE AIDE FINANCIÈRE

## Bourses sur critères sociaux

Les bourses sur critères sociaux sont destinées à aider les étudiants qui suivent leurs études dans une formation initiale à temps plein dispensée par un établissement d'enseignement supérieur public ou privé, habilitée par les ministères suivants à recevoir des boursiers :

- le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche,
- le ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire,
- le ministère de la Culture.
- le ministère de l'Économie, des Finances et de la Relance (écoles de l'Institut Mines-Télécom et du Genes),
- le ministère des Armées (Isae-Supaero, IP Paris et Ensta Bretagne),
- le ministère de la Transition écologique (ENTPE et ENM).

Si l'établissement que vous visez est public, les formations proposées sont habilitées à recevoir des boursiers. S'il est privé, renseignez-vous auprès de lui pour savoir si les formations qu'il propose sont habilitées à recevoir des boursiers.

Ces bourses sont gérées par les Crous (centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires) via le DSE (voir page suivante).

### Pour info

La réforme des bourses se poursuit et s'achèvera à la fin de l'été 2023. Tenez-vous au courant des annonces qui seront faites.

### À savoir

Certaines formations ne permettent pas de bénéficier d'une bourse du Crous, notamment :

- les formations en alternance,
- les formations sanitaires et sociales, sauf en Normandie,
- les formations non habilitées.

### Bénéficiaires

- étudiant âgé de moins de 28 ans au 1<sup>er</sup> septembre de l'année universitaire pour une première demande de bourse,
  - sans limite d'âge pour les étudiants en situation de handicap reconnu par la commission des droits et de l'autonomie des handicapés,
  - recul de la limite d'âge en fonction de la durée du service civique, du volontariat dans les armées ou du volontariat international,
  - recul de la limite d'âge d'un an par enfant élevé,
- étudiant de nationalité française, ou (et sous conditions) ressortissant d'un État membre de l'Union européenne ou d'un État faisant partie de l'Espace économique européen, ou de la Confédération suisse,
- étudiant d'une autre nationalité,
  - bénéficiant du statut de réfugié ou de la protection subsidiaire (Ofpra ou Cour nationale du droit d'asile),
  - bénéficiant de la protection temporaire,
  - bénéficiant d'une carte de séjour temporaire ou d'une carte de résident, domicilié en France depuis au moins deux ans, et dont le foyer fiscal auquel il est rattaché (père, mère ou tuteur légal) est situé en France depuis au moins deux ans,
  - Andorran, de formation française ou andorrane, avec des parents qui résident en Andorre.

Dans tous les cas, l'étudiant devra répondre aux conditions de présence aux cours et aux examens.

### Critères d'attribution

Les aides sont attribuées en fonction de trois critères : les revenus de la famille, le nombre d'enfants à charge fiscale de la famille, et l'éloignement du lieu d'études. Ces critères définissent le droit à bourse et l'échelon de bourse. La bourse est versée en 10 mensualités, de septembre à juin (paiement anticipé fin août pour la mensualité de septembre si DSE finalisé avant le 25 août pour 2023). Dans certaines situations, les étudiants boursiers n'ayant pas achevé leurs études au 1<sup>er</sup> juillet de l'année universitaire au titre de laquelle ils ont obtenu une bourse peuvent continuer à recevoir leur bourse pendant les grandes vacances.

## Cumul d'une bourse avec d'autres aides

Le cumul d'une bourse sur critères sociaux avec une source de revenus, autre que l'aide familiale, est soumis à certaines conditions.

Dès lors que l'obligation d'assiduité aux cours et aux examens est respectée, vous pourrez exercer un petit boulot étudiant (sauf cas d'exclusion du bénéficiaire des bourses, par exemple, vous ne pourrez pas cumuler bourse et inscription à Pôle emploi en tant que demandeur d'emploi). Le cumul est également autorisé si vous suivez à temps complet un stage obligatoire rémunéré intégré dans le cursus au titre duquel vous avez obtenu une bourse sur critères sociaux.

La bourse est cumulable avec une allocation pour la diversité dans la fonction publique, une bourse Talents, une allocation perçue dans le cadre d'un contrat d'engagement de service public, une bourse Erasmus, l'indemnité servie dans le cadre du service civique, l'allocation d'études spécifique accordée aux réservistes de la garde nationale ou une bourse accordée par une collectivité territoriale (à l'exception des bourses versées par la région pour les formations sanitaires et sociales). Elle est également cumulable avec la prime d'activité.

En revanche, la bourse n'est pas cumulable avec une allocation annuelle accordée dans le cadre du dispositif des aides spécifiques du Crous (voir p. 59), une bourse d'un autre département ministériel, une aide de formation permanente ou d'insertion professionnelle, une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales ou une bourse d'un gouvernement étranger.

## Dossier social étudiant (DSE)

Le dossier social étudiant est un document unique qui vous permet, en tant qu'étudiant ou futur étudiant, de demander une bourse sur critères sociaux et/ou un logement en résidence universitaire.

Même si vous ne pouvez pas prétendre à une bourse, vous pourrez faire une demande de logement grâce au DSE (les logements sont destinés en priorité aux étudiants boursiers, cependant tous les étudiants peuvent prétendre au logement universitaire s'il reste des disponibilités).

## Simulation

Pour savoir si vous pouvez obtenir une bourse sur critères sociaux, vous pouvez faire une simulation sur [simulateur.lescrous.fr](http://simulateur.lescrous.fr)

Attention : le résultat donné a un caractère indicatif, en fonction du barème en vigueur au moment où vous faites la simulation. Il est donc susceptible d'évoluer. La décision définitive sera donnée seulement après instruction de votre dossier par le Crous.

Le DSE doit être constitué chaque année sur Internet entre mi-janvier et mi-mai pour l'année scolaire qui suit (ces dates peuvent bouger, comme en 2023, renseignez-vous).

Vous pourrez encore faire votre DSE après la date limite. Votre dossier sera examiné et traité, mais sachez que le paiement de la bourse pourra connaître un délai, et ne s'effectuera que lorsque votre dossier sera complet, et que votre inscription dans une formation habilitée sera faite.

### Pour saisir votre DSE :

- rendez-vous sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) rubrique « votre dossier social étudiant » > « demande de dossier social étudiant (DSE) », identifiez-vous via votre compte personnel et faites votre demande. Tout au long de l'année, vous pourrez suivre votre dossier : rubrique « suivi du DSE ». Plus d'infos sur la demande de logement p. 34.

Pour en savoir plus sur les bourses, le logement et sur le DSE, consultez [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) rubriques « bourses et aides financières » et « se loger ».

Le Crous de l'académie où vous êtes actuellement scolarisé est votre interlocuteur, même si vous souhaitez poursuivre vos études dans d'autres académies.

Le Crous instruit votre dossier et vous adresse une notification conditionnelle par mail, indiquant la décision d'attribution ou de refus de votre demande de bourse. Cette notification est un document important qui vous permettra, si vous devenez boursier, d'être exonéré de vos droits d'inscription dans les établissements publics ou des droits d'inscription aux concours de certaines grandes écoles, et de la contribution de vie étudiante et de campus (CVEC).

Après avoir reçu le justificatif d'inscription dans votre établissement, le Crous fixera le montant définitif de votre bourse et vous enverra une notification définitive.

## Conseils

N'attendez pas les derniers jours pour remplir votre dossier. Vous éviterez ainsi le risque de saturation du réseau.  
Un dossier réalisé dans les délais et complet permettra un traitement plus rapide de votre demande.

## Révision du droit à bourse

Dans le cas d'une baisse durable et notable de vos revenus familiaux, due à certaines situations (chômage, maladie, séparation, etc.), il est possible de demander la révision de votre dossier sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) rubrique « suivi du dossier social étudiant (DSE) ».

# CONTACTS

## ► Orléans

### Crous d'Orléans-Tours

Maison de l'étudiant  
Bourses et logements  
Hall du forum - 1<sup>er</sup> étage  
2 rue de Tours  
45100 ORLÉANS  
Horaires d'ouverture : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h30.

## Besoin d'aide ?

Pour vos questions sur les bourses ou le DSE, téléphonez au 09 72 59 65 45, du lundi au vendredi de 9h à 17h.

Vous pouvez poser des questions sur votre DSE, les bourses et le logement, via [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) : connectez-vous à votre compte personnel puis cliquez sur l'icône « assistance ».

Consultez [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « vos aides financières » > « bourses sur critères sociaux » > « guide de l'étudiant » : informations et FAQ.

## ► Tours

### Crous d'Orléans-Tours

Bourses et logements  
18 allée Ferdinand de Lesseps  
37200 TOURS  
Horaires d'ouverture : du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h30.

# Autres aides

## Aides spécifiques du Crous

Les aides spécifiques permettent d'apporter rapidement une aide financière personnalisée.

Après un entretien, et en fonction de l'urgence de votre situation, un assistant social pourra vous proposer une aide financière :

- soit une allocation annuelle accordée à l'étudiant qui rencontre des difficultés durables (rupture familiale par exemple). Aide non cumulable avec une bourse sur critères sociaux. Cette aide vous exonère de la CVEC,
- soit une aide ponctuelle pour faire face à une difficulté nouvelle et imprévisible.

L'âge limite pour bénéficier d'une aide spécifique est de 35 ans. Cette limite d'âge n'est pas opposable aux étudiants atteints d'un handicap reconnu par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées. Les demandes d'aides spécifiques sont examinées par une commission présidée par la direction du Crous. Elles y sont présentées de façon anonyme.

Pour plus de renseignements et pour déposer un dossier, prenez contact avec le service social du Crous (coordonnées p. 111).

Vous pouvez également vous informer sur les aides d'urgence au 0 806 000 278, du lundi au vendredi de 9h à 17h, prix d'un appel local, non surtaxé. (Contact possible via [acce-o.fr](http://acce-o.fr) pour les personnes sourdes ou malentendantes : tapez « Crous » pour le nom de l'établissement recherché.)

## Aides gérées par le Crous ou par d'autres organismes

Il existe d'autres aides que celles citées dans ce guide. Renseignez-vous :

- service social du Crous (coordonnées p. 111) ou de votre établissement,
- site Internet du Crous [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) rubrique « social et accompagnement »,
- [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) cliquez sur la rubrique « le Crous » pour consulter le guide de l'étudiant,
- dossier Actuel Cidj n° 1.612 « Les bourses de l'enseignement supérieur », consultable dans toutes les structures Information Jeunesse en région Centre-Val de Loire (coordonnées p. 108),
- [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « info » > « vos aides financières »,
- [ljeune1solution.gouv.fr](http://ljeune1solution.gouv.fr) rubrique « aides et outils » > « simulateur d'aides financières » : logement, santé, culture et loisirs, emploi et insertion, etc.,
- [fondationdefrance.org/fr](http://fondationdefrance.org/fr) rubrique « guide des bourses » tout en bas de la page d'accueil,
- autres chapitres de ce guide (aides au logement, au transport, à la culture, etc.),
- [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « Click & Help » étudiants ».

## Quelques aides suivant votre situation

### Aide à la mobilité Parcoursup

Aide de 500 € destinée au bachelier qui effectue son entrée dans l'enseignement supérieur en dehors de son académie de résidence, via Parcoursup. Il faut notamment avoir été bénéficiaire d'une bourse de lycée l'année scolaire précédente.

Plus d'infos et demande sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) rubrique « vos études » > « aide à la mobilité Parcoursup ».

### Aide à la mobilité en master

1 000 € pour faciliter la mobilité géographique des étudiants boursiers, ou bénéficiaires d'une allocation annuelle, titulaires d'une licence (hors licence pro), inscrits en première année de master, dans une région académique différente de celle dans laquelle la licence a été obtenue.

Plus d'infos sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « info » > « vos aides financières » > « aide à la mobilité en master ». Demande sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) rubrique « vos études » > « aide à la mobilité master ».

### Si vous êtes étudiant à l'Université

#### • Aide (Accompagnement individualisé des étudiants)

Université d'Orléans

Campus

Rue de Saint-Amand

(entre les amphis de l'UFR Sciences, près de l'arrêt de tram parc floral)

45100 ORLÉANS

Tél : 02 38 49 43 02

Courriel : [aide@univ-orleans.fr](mailto:aide@univ-orleans.fr)

[univ-orleans.fr/aide](http://univ-orleans.fr/aide)

Lieu d'accueil ouvert à tous les étudiants de l'université d'Orléans.

L'Aide vous propose des informations sur les dispositifs d'aides accessibles aux étudiants, et vous oriente vers les bons interlocuteurs pour vos difficultés financières, d'isolement, de logement, d'alimentation, de jobs, etc. Permanences des principaux acteurs sociaux et administratifs (par exemple la Caf, la CPAM, des associations, etc.), pour répondre à vos questions et vous accompagner dans vos démarches administratives.

#### • Droits d'inscription à l'Université

Si vous rencontrez des difficultés financières, si vous avez perdu votre droit à bourse, vous pouvez peut-être bénéficier d'une aide.

Renseignez-vous auprès de l'administration de votre Université.

#### • Service de santé universitaire (SSU/SSE)

60 rue du Plat d'Étain à Tours - Bât. H

Tél : 02 47 36 77 00

Courriel : [ssu@univ-tours.fr](mailto:ssu@univ-tours.fr)

Et 3 place Jean-Jaurès à Blois – JJ009, JJ011, JJ013

Tél : 06 98 17 01 84

Courriel : [ssu.blois@univ-tours.fr](mailto:ssu.blois@univ-tours.fr)

[univ-tours.fr](http://univ-tours.fr) rubrique « campus » > « santé »

Étudiant à l'université de Tours, les assistants sociaux du SSU peuvent vous conseiller et vous aider dans vos démarches sociales (demandes de bourses, aides au logement, aides financières, demandes de protection sociale, de reconnaissance de handicap, etc.).

### Étudiant des Outre-mer

Des infos sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « info » > « vous conseiller et accompagner » > « étudiants des Outre-mer ».

### Étudiant réfugié

Vous êtes réfugié ou vous bénéficiez de la protection subsidiaire (ou de la protection temporaire), et vous souhaitez poursuivre ou reprendre vos études : des infos sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « info » > « vous conseiller et accompagner » > « étudiants réfugiés ».

### Si vous êtes en situation de handicap

Vous pouvez notamment bénéficier de la prestation de compensation du handicap. Cette aide personnalisée est calculée par la maison départementale des personnes handicapées (MDPH) en fonction de votre handicap et de vos besoins (humains, matériels, etc.). Renseignez-vous sur les conditions d'attribution auprès de la MDPH de votre département.

Plus d'infos et autres aides sur [monparcours handicap.gouv.fr](http://monparcours handicap.gouv.fr) « informations thématiques » > « études supérieures ».

La fédé 100% Handinamique peut accorder des bourses, renseignez-vous sur [handinamique.org](http://handinamique.org) rubrique « études » > « bourses ».

### Si vous êtes en alternance

En contrat d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation, vous ne pouvez pas bénéficier d'une bourse sur critères sociaux mais vous pourrez profiter du logement et de la restauration universitaires, ainsi que d'autres services proposés par le Crous.

Pour les aides sociales :

- si vous êtes en contrat d'apprentissage, contactez le service social du Crous,
- si vous êtes en contrat de professionnalisation, contactez le service social de votre établissement.

Au sein de votre entreprise, vous pourrez bénéficier des mêmes avantages que les autres salariés (tickets-restaurant, aides au transport, etc.).

La carte d'étudiant des métiers pourra vous faire obtenir des réductions diverses (culture, sport, commerces, etc.).

## Étudiant en médecine

Le Contrat d'engagement de service public (CESP) propose aux étudiants et aux internes en médecine, ou en odontologie, une allocation brute de 1 200 € par mois. Une candidature au CESP peut être déposée dès la 4<sup>e</sup> année des études médicales.

En contrepartie, les bénéficiaires s'engagent, pendant un nombre d'années égal à celui durant lequel ils auront perçu l'allocation et pour 2 ans minimum, à s'installer dans une zone caractérisée par une offre de soins insuffisante ou des difficultés dans l'accès aux soins. Pour récupérer puis déposer votre dossier, contactez le service scolarité de votre faculté de Médecine. Renseignez-vous sur les cumuls possibles ou non avec d'autres aides.

## Une aide pour sortir de nos frontières ?

Si vous voulez obtenir une bourse ou une aide pour partir étudier à l'étranger, rendez-vous p. 25.

## Les médiateurs de l'académie, et de l'Éducation nationale et de l'Enseignement supérieur

Vous contestez une décision de l'administration ? Vous êtes en conflit avec un membre de l'administration, et vos démarches n'ont pas abouti favorablement ? Vous n'arrivez pas à vous faire entendre sur un problème de bourse ou de logement universitaire ?

Vous pouvez faire appel à un médiateur pour vous aider à résoudre votre problème.

Plus d'infos et coordonnées sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « info » > « vos aides financières » > « bourses sur critères sociaux » > « voie de recours et médiation ».

(Contact possible via [aocce-o.fr](http://aocce-o.fr) pour les personnes sourdes ou malentendantes : tapez « ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche » pour le nom de l'établissement recherché.)

## Aides des collectivités territoriales

Les collectivités territoriales (régions, départements, villes) peuvent parfois apporter des aides financières aux étudiants de leur territoire.

La nature des aides (bourses d'études, aides lors d'un stage, aides financières ponctuelles, aides aux étudiants internes en médecine, etc.), et les modalités d'attribution (critères sociaux, filières de formation, etc.) sont variables. Renseignez-vous auprès de chaque collectivité.

# CONTACTS

## Aides de la région Centre-Val de Loire

### ► Orléans

## Conseil régional du Centre-Val de Loire

9 rue Saint-Pierre Lentin  
45041 ORLÉANS CEDEX 1

orientation.centre-valde Loire.fr rubrique « s'informer sur les métiers » > « s'informer » > « le secteur de la santé et du social »

Aides dans le parcours de formation du secteur sanitaire et social, au sein d'un des établissements de formation agréés ou autorisés en région Centre-Val de Loire :

► prise en charge financière du coût pédagogique, selon certains critères, pour les formations initiales, notamment en post-bac :

- du sanitaire : infirmier, infirmier de bloc opératoire, sage-femme, technicien de laboratoire médical, préparateur en pharmacie hospitalière, manipulateur d'électroradiologie médicale, puéricultrice, ergothérapeute, masseur-kinésithérapeute, psychomotricien,

- du social : éducateur spécialisé, éducateur technique spécialisé, assistant de service social, Renseignez-vous auprès des établissements de formation ou au 0 800 222 100 (appel gratuit depuis un poste fixe),

► attribution d'une bourse régionale d'études sur critères sociaux, soumise à conditions de ressources, et alignée sur le régime des bourses sur critères sociaux de l'enseignement supérieur. Pour être éligible à la bourse régionale, l'étudiant doit bénéficier de la prise en charge du coût pédagogique de sa formation par la région. Bourse versée mensuellement, dès l'entrée en formation. Non cumulable avec la bourse sur critères sociaux de l'enseignement supérieur. Sur présentation de la notification d'attribution de la bourse d'études, vous pourrez demander le remboursement de la CVEC sur [cvec.etudiant.gouv.fr](http://cvec.etudiant.gouv.fr) Pour plus d'informations (dates de demande, conditions d'attribution, etc.), consultez [aress.regioncentre-valde Loire.fr](http://aress.regioncentre-valde Loire.fr) ou envoyez un courriel à [bourses-fss@centrevalde Loire.fr](mailto:bourses-fss@centrevalde Loire.fr)

La région Centre-Val de Loire attribue une aide à l'hébergement des étudiants en 4<sup>e</sup> année de médecine (DFASM 1) lorsqu'ils réalisent leur stage pratique de médecine générale. Cette aide de 200 € maximum par semaine d'hébergement est versée par l'université de Tours sur présentation du contrat de location et de la facture acquittée correspondante.

## Aides des départements

### ► Châteauroux

#### Conseil départemental de l'Indre

Direction générale adjointe des routes, des territoires, du patrimoine et de l'éducation

Direction de l'éducation et des transports

Hôtel du département

Place de la Victoire et des Alliés - CS 20639

36020 CHÂTEAUROUX CEDEX

Tél : 02 54 08 37 67

Courriel : contact@indre.fr

indre.fr rubrique « territoire » > « éducation » > « études supérieures »

Bourse accordée aux étudiants boursiers du Crous, fiscalement dépendants du département.

Montant annuel de 280 €.

Demande à effectuer de début décembre à mi-mars. Pour déposer un dossier, renseignez-vous sur indre.fr

Certaines villes peuvent, plutôt de façon exceptionnelle, accorder des aides à leurs étudiants via la mairie ou le CCAS (centre communal d'action sociale).

## Étudiants en médecine, en filière santé, en filière sanitaire et sociale

Les conseils départementaux du Cher, d'Eure-et-Loir, de l'Indre, de Loir-et-Cher et du Loiret proposent des aides financières et/ou des avantages côté études, stage, logement ou déplacement. Renseignez-vous auprès de chaque département pour savoir à quelles filières et à quelles professions s'adressent leurs aides, et pour en connaître les conditions et les modalités.

Certains conseils départementaux peuvent parfois intervenir dans le cadre du FAJ (Fonds d'aide aux jeunes), à certaines conditions et en aide d'urgence, et si vous avez moins de 25 ans. Cette aide est à solliciter auprès d'un organisme d'action sociale (par exemple CCAS de votre commune ou maison du département), seulement après avoir déjà rencontré un assistant social du Crous ou de votre établissement.

# TRAVAILLER PENDANT SES ÉTUDES

**Que vous cherchiez à travailler toute l'année en complément des cours ou pendant l'été, en région Centre-Val de Loire, ailleurs en France, ou même à l'étranger, les possibilités sont nombreuses.**

**À vous de choisir la formule la plus adaptée à votre emploi du temps et à vos projets.**

**Si vous souhaitez cumuler études et petit boulot, prévoyez de garder suffisamment de temps pour suivre vos cours, faire votre travail personnel, sans oublier vos loisirs.**

## Faire le point

Réfléchir pour savoir ce que l'on veut, ce n'est pas perdre son temps, au contraire !

Posez-vous les bonnes questions : quand et combien de temps voulez-vous travailler ? À quel endroit ? Quelles sont vos priorités ? Quel type de petit boulot cherchez-vous ? Quels sont vos atouts ? Vos contraintes ?

Vos réponses vous permettront de mieux mener vos recherches, et vous prépareront à vos futurs contacts (en entretien d'embauche par exemple) avec des employeurs potentiels.

On peut trouver un petit boulot durant l'été ou à d'autres périodes de l'année dans n'importe quel secteur d'activité. Mais certains secteurs fournissent plus d'opportunités : l'animation, le tourisme, les loisirs, l'agriculture, l'hôtellerie et la restauration, les services à la personne, le commerce. Alors ciblez ces domaines en priorité, sauf si vous avez des contacts privilégiés dans d'autres. Mettez également sur les secteurs en tension en suivant l'actualité économique, et adaptez-vous. Par exemple, les secteurs de l'hôtellerie-restauration et de l'animation connaissent encore actuellement des pénuries de personnel, profitez-en pour proposer vos services.



# Dénicher des offres

La règle d'or : s'y prendre suffisamment tôt (en règle générale dès janvier-février pour travailler l'été), et donc, préparer le terrain en déterminant le ou les postes recherchés en priorité.

Cependant, même si vous aurez moins de choix, il y aura toujours des opportunités à la dernière minute.

**Soyez organisé :** pour ne rater aucune occasion.

**Soyez attentif :** pour postuler sur des postes auxquels votre profil correspond (compétences, contraintes, désirs).

**Soyez actif :** répondez à des offres, envoyez des candidatures spontanées, relancez, déplacez-vous dans les entreprises.

## Votre réseau relationnel

On arrive souvent à trouver un petit boulot grâce au « bouche-à-oreille » et aux relations.

La première chose à faire est de parler de votre recherche autour de vous : famille, amis, voisins, commerçants, etc., et de communiquer sur vos réseaux sociaux. Pensez aussi à postuler auprès des employeurs de vos parents.

## Des professionnels et des outils pour vous aider

### Le réseau Information Jeunesse

Le réseau Information Jeunesse (coordonnées p. 108) peut vous proposer un accompagnement gratuit dans votre recherche de petit boulot : conseils, documentation, informations sur la législation, informations sur la rédaction de la lettre de motivation et du CV, pistes de recherche, offres, accès Internet, etc.

Le CRIJ édite un guide « Jobs d'été et petits boulots » qui recense :

- conseils pratiques, contacts et sites Internet liés à la recherche d'un petit boulot,
- informations relatives au droit du travail.

Ce guide est disponible gratuitement dans toutes les structures Information Jeunesse en région Centre-Val de Loire (coordonnées p. 108), et téléchargeable sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « nos publications ».

En complément de ce guide, rendez-vous sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « emploi, job » pour trouver des sites d'offres, des conseils, des infos, et des offres.

Le CRIJ et de nombreuses autres structures Information Jeunesse organisent des journées « jobs d'été » qui peuvent gratuitement vous permettre, selon la structure organisatrice, de :

- vous informer sur les petits boulots,
- vous faire accompagner pour réaliser votre lettre de motivation et votre CV,
- faire des simulations d'entretien d'embauche,
- rencontrer des employeurs qui recrutent pour l'été, puis postuler auprès de ceux qui vous intéressent,
- vous renseigner sur les jobs à l'étranger.

Retrouvez les lieux et dates de ces rendez-vous organisés chaque année de février à mai, en présentiel ou à distance, sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « emploi, job » > « trouver un job » > « nos journées jobs d'été ».





## Les Crous (centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires)

[jobaviz.fr](http://jobaviz.fr) (géré par les Crous) propose des offres de job étudiant dans de nombreux domaines, auprès d'entreprises, d'administrations, d'associations ou de particuliers. Les Crous eux-mêmes peuvent y proposer des emplois au sein de leurs services, par exemple dans les résidences ou les restaurants universitaires. Pour obtenir les coordonnées des employeurs, vous devrez justifier de votre statut d'étudiant en vous connectant à votre compte personnel que vous possédez sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr)

## Les agences d'emploi et de travail temporaire

Elles proposent des missions courtes ou saisonnières, dans des domaines variés.

Beaucoup d'agences sont spécialisées dans un ou plusieurs secteurs d'activité. Sélectionnez ceux qui vous attirent.

Coordonnées sur [pagesjaunes.fr](http://pagesjaunes.fr) à la rubrique « agences d'intérim d'emploi ».

## Les annuaires d'entreprises

Incontournables pour sélectionner des employeurs qui vous intéressent, afin d'envoyer des candidatures spontanées, ou pour vous renseigner sur ceux qui proposent une offre, voir sites p. 22.

## La presse

Plongez-vous dans les rubriques « petites annonces » des quotidiens locaux. Bon nombre sont consultables dans les structures Information Jeunesse (coordonnées p. 108).

Consultez également les revues spécialisées des secteurs dans lesquels vous souhaitez travailler (certaines sont disponibles dans les bibliothèques).

## Internet

Consultez les sites d'offres et de conseils, voir p. 66 et 67.

## Un job dans l'animation ?

Pourquoi ne pas essayer de décrocher un petit boulot dans un accueil de loisirs ou dans un séjour de vacances ? Pour être animateur auprès d'enfants ou d'adolescents, il vous faudra généralement le Bafa, brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur.

Pour en savoir plus sur ce brevet et sur la fonction d'animateur, consultez le « Guide du Bafa (et du BAFD) en région Centre-Val de Loire » / Édition du CRIJ Centre-Val de Loire, 2021.

Guide consultable dans toutes les structures Information Jeunesse de la région Centre-Val de Loire (coordonnées p. 108), et téléchargeable sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « nos publications ». Pensez à contacter les différents organismes accordant des aides financières au Bafa, car celles-ci évoluent au fil des années. Et sachez que dorénavant, vous pouvez vous inscrire dès 16 ans pour passer le Bafa.

## Statut d'auto-entrepreneur (ou de micro-entrepreneur)

Livraisons, courses diverses, services à la personne, rédaction de contenus web, visites touristiques à vélo, etc. Parfois, pour certains de ces jobs (soyez vigilant quand vous répondez à une annonce) ou pour monter votre activité, vous devez avoir le statut d'auto-entrepreneur. Il permet de se lancer dans une activité à moindres frais et facilement.

Mais attention, en tant qu'entrepreneur individuel, vous engagez votre responsabilité personnelle : pensez donc à prendre des assurances professionnelles, et renseignez-vous pour votre protection sociale. Plus d'infos sur [autoentrepreneur.urssaf.fr](http://autoentrepreneur.urssaf.fr)

**Si vous trouvez un emploi à exercer au domicile d'un particulier** (ménage, baby-sitting, cours particuliers, etc.), assurez-vous que votre employeur vous déclare à l'Urssaf (ou à la MSA). Pour cela, il peut utiliser le Cesu (infos sur [cesu.urssaf.fr](http://cesu.urssaf.fr)).

# Postuler

## Candidature

Avant de postuler, renseignez-vous au mieux sur l'organisme visé, par exemple en consultant son site Internet, ses réseaux sociaux, ou les annuaires d'entreprises (voir p. 22), pour adapter votre candidature.

La plupart des bibliothèques, des structures du réseau Information Jeunesse (coordonnées p. 108), des centres de documentation de votre établissement, ou des agences Pôle emploi disposent de guides sur les lettres de motivation et les CV. Leur consultation sur place ne nécessite généralement aucune inscription. Pensez à regarder les modèles du guide « Jobs d'été et petits boulots », voir p. 63.

Il existe aussi de nombreux modèles et conseils sur Internet, voir p. 66 et 67.

Pour savoir à qui adresser votre candidature, demandez quel est l'interlocuteur à contacter pour candidater (ou respectez les consignes de l'annonce). Préciser la fonction et le nom du destinataire sera toujours bien vu, car cela prouvera que vous avez pris la peine de vous renseigner.

Informez-vous sur le mode de diffusion qui répond aux attentes de l'employeur, et utilisez-le (ou respectez les consignes de l'annonce).

Ayez une adresse mail et un message de répondre téléphonique adaptés.

## Entretien d'embauche

Si l'employeur qui a retenu votre candidature prend contact avec vous par téléphone, soyez prêt à lui répondre. Ayez toujours à portée de main de quoi noter l'heure, la date, le lieu de rendez-vous et le nom de la personne que vous devrez rencontrer. Si vous n'êtes pas vraiment disponible pour répondre, laissez votre répondre prendre le message et rappelez au plus vite.

Préparez votre entretien :

- complétez vos renseignements sur l'employeur, notamment via Internet (site et réseaux sociaux de l'organisme, annuaires d'entreprises, etc.),
- relisez et apportez le CV et la lettre de motivation que vous avez envoyés, ainsi que l'offre de petit boulot, car ces documents pourront servir de fil conducteur lors de l'entretien. Soyez capable d'expliquer ce que vous avez écrit,
- exercez-vous à répondre aux questions habituelles d'un recruteur : vos points forts, vos points faibles, vos compétences, vos motivations, vos projets d'études ou de future carrière, etc.,

- sachez parler de vous et osez vous exprimer,
- l'entretien permet au recruteur d'estimer si vous êtes le bon candidat, mais c'est aussi pour vous l'occasion de vérifier que le poste proposé correspond à vos attentes. Listez donc les questions que vous souhaitez poser sur le poste et sur l'organisme, pour montrer votre intérêt et pour votre information,
- pensez à repérer à l'avance le lieu du rendez-vous et évaluez votre temps de trajet pour éviter retard et stress le jour J,
- en cas d'entretien en visio, testez votre matériel et faites attention à votre environnement,
- conseils de préparation à l'entretien sur [emploi-store.fr](http://emploi-store.fr)

Les règles d'or de l'entretien d'embauche : ponctualité, aisance orale (entraînez-vous), motivation, présentation et tenue adaptées au poste.

Éteignez votre téléphone pour l'entretien. Prenez des notes. Remerciez votre interlocuteur de vous avoir reçu.

Une semaine après, si vous n'avez pas de nouvelles, recontactez l'employeur.

## Tenter l'aventure à l'étranger

Préparez votre projet bien à l'avance (3 à 6 mois), entre autres pour les formalités administratives (papiers, santé, logement, assurances, transports, etc.). Renseignez-vous bien sur le marché de l'emploi, sur la législation du travail et sur le coût de la vie du pays qui vous intéresse.

Quand on cherche un petit boulot à l'étranger, il vaut mieux parler la langue du pays visé ou l'anglais, ou bien cibler des postes ne nécessitant pas de contact avec le public.

Les secteurs d'emploi les plus porteurs sont l'hôtellerie-restauration, le tourisme et l'animation, les travaux agricoles. Pensez également au séjour au pair.

Vous trouverez des conseils, des ressources et des sites d'offres pour vous aider dans votre projet sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « Europe, international » > « travailler ». Pensez également à feuilleter notre guide « Destination Europe et un peu plus loin... au départ du Centre-Val de Loire » (disponible dans le réseau Information Jeunesse (coordonnées p. 108) et téléchargeable sur [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « nos publications »).



## SITES INTERNET

Il existe de nombreux sites d'offres de petit boulot et/ou d'emploi, de conseils : nous vous en citons ici quelques-uns. Vous pourrez souvent postuler en ligne. Déposez également votre CV sur les sites qui le proposent, et créez des alertes pour recevoir des offres.

### OFFRES, CONSEILS

- **cidj.com**

Offres et conseils, rubrique « emploi, jobs, ... ».

- **emploi-store.fr**

Portail pour l'emploi. Sites, applis : MOOCs, serious games, e-learning, simulateurs d'entretien, quiz, etc., pour trouver un emploi et pour préparer sa candidature.

- **hellowork.com**

Offres et conseils. Cliquez sur la loupe, sans rentrer aucune donnée, pour accéder à la recherche avancée.

- **fr.indeed.com**

Moteur de recherche d'emploi. Indeed explore les sites d'emploi, de journaux, d'associations et les pages carrières des entreprises.

- **iquesta.com**

Offres. Cliquez sur « rechercher », sans rentrer aucune donnée, pour accéder à la recherche avancée.

- **jobetudiant.net**

Offres.

- **fr.jooble.org**

Moteur de recherche d'emploi. Cliquez sur « rechercher », sans rentrer aucune donnée, pour accéder aux filtres.

- **leboncoin.fr**

Offres.

- **letudiant.fr**

Offres et conseils.

- **pole-emploi.fr**

Conseils et offres. Vous pourrez créer votre espace personnel qui vous permettra, notamment, de recevoir des offres par mail. Pour tout cela, il n'est pas nécessaire d'être inscrit à Pôle emploi comme demandeur d'emploi.

- **rpro.univ-tours.fr**

Offres réservées aux étudiants de l'université de Tours.

- **saisonnier.fr**

Offres.

- **sesame-emploi.fr**

Offres en région Centre-Val de Loire.

- **studyrana-emploi.com**

Offres et conseils.

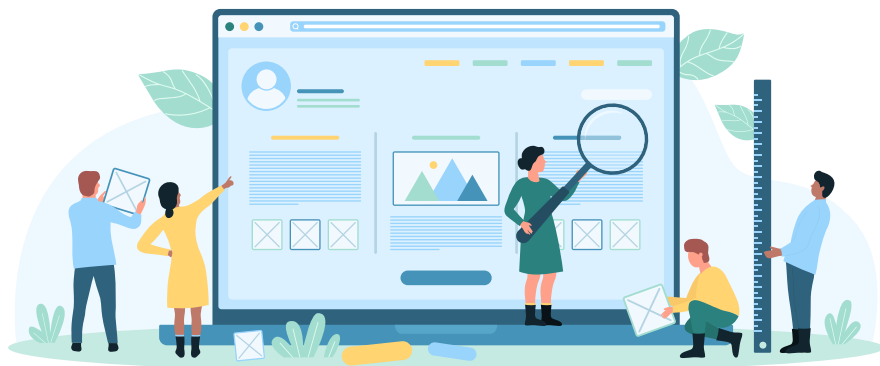
- **1jeune1solution.gouv.fr**

Offres et conseils.

Pensez également aux sites des agences d'intérim.

### Sites d'offres, conseils, infos, offres

En complément de ce guide, rendez-vous sur **crijinfo.fr** rubrique « emploi, job » pour trouver des sites d'offres (notamment par secteur d'activité), des conseils, des infos, et des offres.



## OFFRES PAR SECTEUR D'ACTIVITÉ

- **coeur-emplois.fr**

Offres dans le secteur du service à domicile.

- **distrijob.fr**

Offres dans le secteur de la distribution.

- **emplois-espaces.com**

Offres dans le secteur du tourisme, de la culture, du sport et des loisirs.

- **jobtransport.com**

Offres dans le secteur de la logistique et du transport.

- **lagriculture-recrute.org**

Offres dans le secteur agricole. Cliquez sur la loupe, sans rentrer aucune donnée, pour accéder à la recherche avancée.

- **lhotellerie-restauration.fr**

Offres dans le secteur de l'hôtellerie-restauration.

- **mymentor.fr/recrutement**

Offres dans le secteur du cours particulier.

- **planetanim.fr**

Offres dans le secteur de l'animation.

- **rgis-job.rgiseu.com**

Offres pour les inventaires.

- **saisonnalite.org**

Si vous êtes disponible plusieurs mois (été ou hiver), avec un peu d'expérience, contactez les maisons des saisonniers : coordonnées sur ce site, dans la rubrique « annuaire des structures ».



## LETTRÉ DE MOTIVATION, CV

- **canva.com/fr\_fr/cv**

Pour créer son CV en ligne.

- **doyoubuzz.com/fr**

Pour créer, héberger, diffuser et référencer son CV en ligne.

- **emploi-store.fr pole-emploi.fr**

Modèles de CV, de lettre de motivation, conseils, création en ligne.

- **semantis.fr/logiciels/cvitae**

Logiciel gratuit à télécharger pour rédiger son CV, sa lettre de motivation et suivre ses candidatures.

## Soyez vigilant

Sur tout site d'offres, regardez bien si ce qui est proposé paraît sérieux (et hors site Internet également). Évitez les emplois promettant à la fois un salaire élevé et de multiples avantages mais ne nécessitant aucune expérience (trop beau pour être vrai !). Préférez les annonces récentes. Ne versez jamais d'argent pour postuler à une offre, méfiez-vous des numéros surtaxés auxquels téléphoner pour postuler, n'avancez jamais d'argent à un employeur ou pour une mission, n'acceptez aucune rétribution avant d'avoir signé votre contrat. Ne transmettez pas trop rapidement vos données personnelles, RIB par exemple, à un employeur inconnu. Bref, restez attentif quel que soit le site sur lequel vous avez trouvé l'offre d'emploi, et, si vous avez des doutes, contactez le site pour que les éléments de l'annonce soient vérifiés auprès du recruteur.

## Jobs et impôts

N'oubliez pas (vous ou vos parents) de déclarer vos revenus aux impôts.

Notez qu'une exonération d'impôts est possible dans certains cas. Plus d'infos sur [travail-emploi.gouv.fr](http://travail-emploi.gouv.fr) rubrique « emploi et insertion » > « mesures jeunes » > « job d'été : formalités et obligations ».

## Prime d'activité pour les étudiants ayant des revenus professionnels

La prime d'activité est une prestation qui complète les revenus d'activité professionnelle. Pour y avoir droit en tant qu'étudiant salarié (ou apprenti), vous devez notamment : avoir au moins 18 ans, résider en France, percevoir pendant au moins 3 mois un salaire mensuel net avant impôts supérieur à 1 070,78 € (chiffre 2023).

La prime est versée tous les mois en fonction de votre situation et des ressources perçues au cours des 3 derniers mois. Le montant est identique sur 3 mois, même si votre situation change au cours de cette période (sauf en cas de séparation). La prime est cumulable avec une bourse sur critères sociaux.

Pour plus d'infos, pour estimer vos droits puis faire votre demande, rendez-vous sur [caf.fr](http://caf.fr) dans la zone « bonjour, comment la Caf peut vous aider ? » rubrique « vie professionnelle » > « prime d'activité » > « questions/réponses » > « je suis étudiant... ».

## Services de renseignements en droit du travail

Ils vous renseignent de façon confidentielle par téléphone, courrier, mail ou sur place, sur vos droits et obligations en matière de droit du travail, si vous travaillez dans le secteur privé.

Pour les joindre par téléphone (renseignements, prise de rendez-vous) : 0 806 000 126 (service gratuit + prix d'appel), du lundi au jeudi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30, vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h.

## Congé examen

Pour la préparation directe d'un examen, un étudiant a droit à un congé supplémentaire non rémunéré de cinq jours ouvrables par tranche de soixante jours ouvrables travaillés prévus par son contrat de travail. Vous devez justifier d'une inscription valide et en cours au sein d'un établissement préparant à l'obtention d'un diplôme d'enseignement supérieur. Ce congé est pris dans le mois qui précède vos examens.

## Étudiant salarié

Vos établissements d'enseignement fixent des modalités pédagogiques spéciales (dispense d'assiduité à certains TD, emploi du temps adapté, contrôle terminal au lieu du contrôle continu, etc.) pour prendre en compte vos besoins spécifiques d'étudiant en situation particulière, notamment si vous êtes étudiant salarié. Prenez contact avec votre établissement pour connaître les aménagements prévus, les conditions pour en bénéficier et vous faire connaître en tant qu'étudiant salarié.

(À savoir : ces dispositions sont aussi valables pour les étudiants assumant des responsabilités particulières dans la vie universitaire, étudiante ou associative, les étudiantes enceintes, les étudiants chargés de famille, les étudiants engagés dans plusieurs cursus, les étudiants en situation de handicap, les artistes, les sportifs de haut niveau, etc.)



# PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ

## La protection sociale

### La sécurité sociale

Tous les étudiants sont rattachés au régime général de la protection sociale (ou un autre régime s'ils font la demande avec leurs parents). Vous n'avez pas de démarches à faire sauf la mise à jour de votre carte Vitale.

### Conseil

Pour toutes vos démarches, n'hésitez pas à vous créer un compte Améli sur [ameli.fr](https://www.ameli.fr) (le site officiel de l'Assurance Maladie) !

### Contribution Vie Étudiante et de Campus (CVEC)

Cette contribution, d'un montant de 100 € pour l'année 2023-2024, est destinée à favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants mais aussi à mettre en place des actions de prévention et d'éducation à la santé. Ce montant est réévalué chaque année.

Sont concernés les étudiants en formation initiale des établissements publics et privés d'enseignement supérieur.

Il existe des cas d'exonération, pour les étudiants boursiers sur critères sociaux notamment.

Le paiement se fait en ligne, avant l'inscription administrative, sur [cvec.etudiant.gouv.fr](https://cvec.etudiant.gouv.fr), vous pourrez vous connecter avec votre compte [messervices.etudiant.gouv.fr](https://messervices.etudiant.gouv.fr). Si vous n'êtes pas en mesure de régler votre CVEC en ligne, rendez-vous à un guichet de la Poste pour payer en espèces. Des frais de gestion vous seront demandés.

### Mon espace santé

C'est un service numérique proposé par l'Assurance Maladie et lancé en janvier 2022. Vous pourrez avoir à portée de main tous les documents et informations de santé qui vous concernent (maladies, sujets de santé, traitements, allergies, vaccinations, etc.). La création de votre espace se fait automatiquement. Vous avez la possibilité d'activer cet espace avec votre carte Vitale ou de vous opposer à sa création. [monespacesante.fr](https://monespacesante.fr)

### Les complémentaires santé (mutuelles)

Pour compléter les remboursements de votre sécurité sociale, vous pouvez souscrire à la complémentaire santé (ou « mutuelle ») de votre choix. Ce n'est pas obligatoire mais fortement recommandé. Renseignez-vous auprès de la mutuelle de vos parents, d'une mutuelle étudiante ou d'un autre organisme complémentaire.

### Aide financière

**La complémentaire santé solidaire** (CSS : ex-CMU-C et ACS) : elle permet de vous faire rembourser la part complémentaire de vos dépenses de santé qui n'est pas remboursée par l'Assurance Maladie. Elle est gratuite ou payante (moins d'un euro par jour et par personne) selon vos revenus. La CSS bénéficie à l'ensemble du foyer. Renseignez-vous auprès de vos parents ou de l'Assurance Maladie.

Une demande individuelle est possible pour :

- les mineurs de plus de 16 ans ayant rompu leurs liens familiaux,
- les personnes de 18 à 25 ans ne vivant plus sous le même toit que leurs parents, ayant rempli une déclaration fiscale séparée (ou s'engageant sur l'honneur et par écrit à le faire l'année suivante) et ne percevant pas de pension alimentaire donnant lieu à déduction fiscale,
- les personnes de 18 à 25 ans, vivant sous le même toit que leurs parents, si elles sont elles-mêmes parents ou si elles vont le devenir,
- les étudiants isolés, bénéficiant des aides annuelles d'urgence versées par les Centres régionaux des œuvres universitaires et scolaires (Crous).

Consultez les conditions détaillées, effectuez une simulation et téléchargez les formulaires de demande sur [ameli.fr/simulateur-droits](https://www.ameli.fr/simulateur-droits)

### Loiret Santé : la complémentaire santé pour tous les Loirétains

Le département du Loiret, en partenariat avec Actiom (association d'assurés), propose la mutuelle Loiret Santé, à petit prix et accessible à tous les habitants du Loiret.

Plus d'infos au 02 46 72 01 62 ou sur [loiret.fr/sante](https://www.loiret.fr/sante)

## Les organismes et services de santé généralistes

### Service de santé universitaire (SSU)

Le SSU (ou Service de santé Étudiant – SSE) constitué d'une équipe de médecins généralistes et spécialistes, de psychologues, d'infirmiers et d'assistants sociaux, etc., peut vous recevoir gratuitement sur rendez-vous pour :

- un bilan de santé, à votre arrivée à l'Université et tout au long de votre cursus,
- une consultation spécialisée, variable selon les structures (gynécologie, médecine du sport, psychologie, psychiatrie, diététique, hygiène dentaire, aide à l'arrêt du tabac, conseil conjugal et familial),
- un dépistage IST,
- une vaccination,
- un certificat médical,
- des conseils santé,
- une validation médicale d'aménagement des examens pour les étudiants présentant un handicap permanent ou temporaire,
- un entretien avec un assistant social.

### Maisons des adolescents (MDA) et Points accueil écoute jeunes (Paej)

Ces structures accueillent de façon inconditionnelle, gratuite et confidentielle (voire anonyme selon les structures) les jeunes et/ou leur entourage. Vous pouvez y être accueilli, écouté, informé et orienté sur de nombreux sujets tels que la sexualité, les relations aux autres, le sommeil, l'alimentation, la consommation de drogues, le mal-être et les prises de risques. Les maisons des adolescents offrent une prise en charge médicale gratuite et pluridisciplinaire. Il est possible, selon les structures, d'y consulter des médecins, des gynécologues, des infirmiers, des diététiciens, des éducateurs spécialisés et des psychologues.

### Doctolib

C'est une plateforme qui permet de réserver et de gérer ses consultations médicales avec des médecins généralistes ou spécialistes et les professionnels du paramédical (infirmiers, psy, diététicien, etc.). Elle est disponible sous forme d'application mobile, ou directement sur navigateur web. Il est également possible de profiter de téléconsultations vidéo.

[doctolib.fr](https://www.doctolib.fr)

### Information et écoute téléphonique ou en ligne

#### Fil santé jeunes :

Service gratuit et anonyme pour les jeunes de 12 à 25 ans.

Écoute, information et orientation en matière de santé physique, psychologique et sociale, sexualité, nutrition, addictions, rapports aux autres et à la société.

- 0 800 235 236, tous les jours de 9h à 23h,
- tchat, individuel ou collectif, tous les jours de 9h à 22h sur [filsantejeunes.com/tchat](https://filsantejeunes.com/tchat)
- [filsantejeunes.com](https://filsantejeunes.com)

### SOS Médecins

Si votre médecin traitant n'est pas disponible, vous pouvez faire appel à SOS Médecins, service médical libéral, qui se déplace à votre domicile pour une consultation. Dans certaines villes, il dispose également d'une permanence de consultations en cabinet, sans rendez-vous. Pour une consultation, rendez-vous sur [rdvasos.fr](https://rdvasos.fr) pour localiser le cabinet le plus proche de chez vous.

Pour une consultation à votre domicile, composez le 36 24.

En cabinet :

- à Bourges : 5 rue Albert Einstein et 9 rue Aristide Maillol,
- à Orléans : 44 rue de Chanzy,
- à Tours : 19 rue de la Dolve.

### Qare

Plateforme de téléconsultation médicale en ligne 7j/7 de 6h à minuit. Vous y trouverez des généralistes, dermatologues, ORL, gynécologues, etc., mais aussi : psychologues, diététiciens, sages-femmes, etc. La téléconsultation se fait depuis votre ordinateur ou votre smartphone et est **en tout ou partie** remboursable par l'Assurance Maladie à condition d'avoir une carte Vitale à jour. Bien-sûr, la téléconsultation ne s'adresse pas aux cas urgents qui sont toujours pris en charge par le 112. [qare.fr](https://www.qare.fr)



## Lorsque l'on parle de santé mentale

Être en bonne santé mentale, c'est se sentir bien et s'accomplir. Être en mesure de surmonter les tracasseries de la vie quotidienne. Mais la santé mentale fluctue en permanence, tout simplement parce qu'elle dépend de nombreux facteurs sur lesquels il est plus ou moins facile d'agir soi-même. Dès lors que vous

n'arrivez plus à accomplir vos tâches du quotidien, à maintenir les liens avec votre entourage, à travailler et à trouver de la joie et du plaisir dans la vie, c'est qu'il y a un mal-être à exprimer. Il ne faut pas hésiter à en parler à votre médecin traitant.



NOUVEAU

### Le kit de (sur)vie nightline

Prendre soin de soi et de sa santé mentale, c'est essentiel, mais pas toujours évident. Le kit de (sur)vie de nightline conçu pour et avec des étudiants, en collaboration avec des professionnels, vous livre les outils pour vous aider à agir à votre niveau pour votre bien-être. Comment prendre soin de soi, être attentif à sa santé mentale et même accompagner un ami qui va mal : le kit vous aide à évaluer la situation et vous propose les outils adaptés.

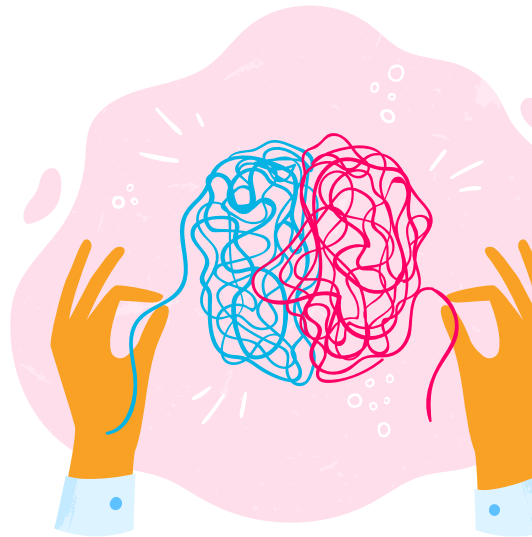
[nightline.fr/kit-de-vie](http://nightline.fr/kit-de-vie)

### Santé mentale : savoir trouver de l'aide

Une multitude de dispositifs ont vu le jour afin de soutenir les étudiants en détresse psychologique. L'objectif : mettre en contact des étudiants et des professionnels de santé. Avec Santé Psy vous pouvez bénéficier de 8 séances gratuites avec un psychologue par année universitaire. Aucuns frais ne sont à avancer. La première étape consiste à contacter votre médecin traitant ou votre SSU. Il faudra de nouveau consulter votre médecin traitant pour de nouveau bénéficier du dispositif l'année universitaire suivante. Toutes les informations sont à retrouver sur [santepsy.etudiant.gouv.fr](http://santepsy.etudiant.gouv.fr)

### Le dispositif Monparcourspsy

Il permet de bénéficier de 8 séances d'accompagnement psychologique avec une prise en charge par l'Assurance Maladie. C'est votre médecin traitant qui évalue si ce dispositif peut vous aider ou s'il est préférable de vous orienter vers des soins plus spécialisés. Plus d'infos sur [monparcourspsy.sante.gouv.fr](http://monparcourspsy.sante.gouv.fr)





## CONTACTS

### SSU

À noter : les étudiants des IUT de Châteauroux et Issoudun doivent s'adresser au SSU d'Orléans.

#### ► Blois

##### Antenne SSU

3 place Jean Jaurès

41000 BLOIS

Tél : 06 98 17 01 84

Courriel : [ssu.blois@univ-tours.fr](mailto:ssu.blois@univ-tours.fr)

[univ-tours.fr](http://univ-tours.fr) rubrique « campus » > « santé »

Dépend de l'université de Tours.

Sur rendez-vous.

#### ► Bourges

##### Antenne SSU

IUT de Bourges

63 avenue de Lattre de Tassigny

18000 BOURGES

Tél : 02 48 23 80 83

Courriel : [sante-bourges@univ-orleans.fr](mailto:sante-bourges@univ-orleans.fr)

[univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus » > « santé et accompagnement »

Dépend de l'université d'Orléans.

Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 8h30 à 17h et vendredi de 9h à 12h.

#### ► Chartres

##### Antenne SSU

Eure et Loir campus

21 rue de Loigny la Bataille

28000 CHARTRES

Tél : 02 37 91 83 09

[univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus » > « santé et accompagnement »

Dépend de l'université d'Orléans.

Horaires d'ouverture : lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 16h15.

Le médecin est présent le mardi uniquement.

#### ► Orléans

##### SSU

9 rue de Tours

45000 ORLÉANS

Tél : 02 38 41 71 79

Courriel : [sante@univ-orleans.fr](mailto:sante@univ-orleans.fr)

[univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus » > « santé et accompagnement »

Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 8h30 à 17h, le vendredi de 8h30 à 16h.

#### ► Tours

##### SSU

60 rue du Plat d'Étain

Bât. H – 1<sup>er</sup> étage

37000 TOURS

Tél : 02 47 36 77 00

Courriel : [ssu@univ-tours.fr](mailto:ssu@univ-tours.fr)

[univ-tours.fr](http://univ-tours.fr) rubrique « campus » > « santé »

Horaires d'ouverture : lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h30 à 17h et jeudi de 8h30 à 18h.

Sur rendez-vous.

## MDA ET PAEJ

### ► Blois

#### MDA

28 rue des écoles  
41000 BLOIS  
Tél : 02 54 55 64 22  
Courriel : maisonados@ch-blois.fr  
ch-blois.com/services/mda/  
Horaires d'ouverture : lundi, mercredi et vendredi de 10h à 18h avec ou sans rendez-vous, jeudi uniquement sur rendez-vous.  
Public accueilli : jeunes de 11 à 21 ans.

### ► Bourges

#### MDA

88 rue de Vauvert  
18000 BOURGES  
Tél : 02 48 68 08 82  
Courriel : mda.bourges@addictions-france.org  
Facebook : Maison des adolescents du Cher  
Horaires d'ouverture période scolaire : lundi, mercredi et vendredi de 12h à 19h, mardi et jeudi de 10h à 17h, samedi de 8h30 à 12h30.  
Horaires d'ouverture vacances d'été : lundi au vendredi de 10h à 17h.  
Public accueilli : jeunes de 11 à 25 ans et leur entourage.

### ► Chartres

#### Paej

9 boulevard Clémenceau  
28000 CHARTRES  
Tél : 02 37 30 23 23  
06 85 39 92 85  
Courriel : pole-jeunesmajeurs@adsea28.org  
adsea28.org rubrique « nos missions » > « aide et dialogue »  
Horaires d'ouverture : lundi de 9h30 à 12h30, mardi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 20h, mercredi, jeudi et vendredi de 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h.  
Public accueilli : jeunes de 17 à 25 ans.

### ► Châteauroux

#### MDA

30 avenue de la Châtre  
36000 CHÂTEAUROUX  
Tél : 02 54 22 56 64  
Courriel : mda36@mda36.fr  
mda36.fr  
Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 9h à 18h, vendredi de 9h à 17h.  
Public accueilli : jeunes de 10 à 25 ans et leur entourage.

### ► Orléans

#### MDA

22 rue Alsace-Lorraine  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 34 28 35 08  
Courriel : mda45@amara45.fr ou mda37.fr  
maisondesados45.fr  
Réseaux sociaux : @maisondesados45  
Horaires d'ouverture : du lundi au mercredi de 13h30 à 18h30, vendredi de 14h à 18h. Fermé le jeudi.  
Public accueilli : jeunes de 11 à 25 ans et leur entourage.

### ► Tours

#### MDA

3 rue de la Victoire  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 22 20 69  
Courriel : mda37@montjoie.asso.fr  
montjoie.asso.fr rubrique « Enfance Famille » > « Indre-et-Loire » > « MDA d'Indre-et-Loire »  
Horaires d'ouverture : du lundi au jeudi de 13h à 18h.  
Sur rendez-vous en dehors de ces horaires.  
Une permanence est assurée tous les mercredis après-midi à Sainte-Maure-de-Touraine.  
Public accueilli : jeunes de 12 à 21 ans et leur entourage.

### Paej – Espace santé jeunes

95 rue Michelet  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 05 07 09  
Courriel : espacesante.jeunes37@wanadoo.fr  
Facebook : Espace Santé Jeunes 37  
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 14h à 18h30.  
Permanences d'écoute : du lundi au vendredi de 15h30 à 18h30 et le jeudi de 15h30 à 20h30.  
Public accueilli : jeunes de 12 à 25 ans.



## Les **organismes** et services de santé **spécialisés**

### Addictions

Si boire quelques verres de temps en temps en soirée ou fumer une ou deux cigarettes n'est pas dramatique (mais non recommandé), une consommation plus régulière doit vous alerter. Être dépendant à un produit (alcool, tabac, drogue, médicament) ou à une pratique (jeu, achat) peut, à long terme, avoir de graves conséquences sur votre santé et vos études.

Si vous ou votre entourage remarquez une consommation « inquiétante », des professionnels peuvent vous informer et vous aider :

#### ▶ **Votre médecin traitant**

#### ▶ **Les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa)**

Ils proposent, de manière confidentielle et gratuite, une prise en charge médicale, psychosociale et éducative, des groupes de parole et d'entraide ainsi qu'un soutien à l'entourage.

#### ▶ **Les consultations jeunes consommateurs (CJC)**

Ce sont des lieux d'écoute, d'information, d'orientation et de soutien destinés aux jeunes et à leur entourage. Les consultations sont gratuites et anonymes. Elles se déroulent au sein de centres spécialisés dans le domaine des addictions : Csapa (voir ci-dessus) ou dans des lieux d'accueil de jeunes : MDA, Paej (coordonnées p. 72 et 73).

#### ▶ **Les associations d'entraide**

Ce sont principalement des groupes de personnes anciennement alcooliques ou toxicomanes qui se réunissent pour se soutenir dans l'abstinence, échanger leur expérience et s'entraider. Cette aide est bénévole et complémentaire au soin médical et au soutien psychologique offerts par les centres de soins spécialisés.

#### ▶ **Les services téléphoniques d'information et d'aide à distance**

- Alcool Info Service : 0 980 980 930 – 7j/7 de 8h à 2h,
- Drogues Info Service : 0 800 23 13 13 – 7j/7 de 8h à 2h,
- Joueurs Écoute Info Service : 09 74 75 13 13 – 7j/7 de 8h à 2h,

- Tabac Info Service : 39 89 (suivi personnalisé gratuit avec un tabacologue), du lundi au samedi de 8h à 20h.

Anonymat, confidentialité et neutralité garantis.

## SITES INTERNET

- [drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)
- [jeunes.alcool-info-service.fr](http://jeunes.alcool-info-service.fr)
- [joueurs-info-service.fr](http://joueurs-info-service.fr)
- [tabac-info-service.fr](http://tabac-info-service.fr)

Certains de ces sites proposent également un service de tchat en ligne.

## CONTACTS

Coordonnées des Csapa, CJC et associations d'entraide auprès des services téléphoniques et sur les sites Internet (rubrique « je souhaite me faire aider ») cités ci-dessus.



## Sexualité, sida et IST

Pour vivre une sexualité sereine, consentie et épanouie, quelques précautions s'imposent. Que ce soit avec une aventure d'un soir ou avec votre partenaire régulier, on ne le répètera jamais assez : protégez-vous !

### Choisir sa contraception

L'essentiel est d'adopter une méthode qui vous convienne. Pilule, préservatif féminin ou masculin, stérilet (DIU), implant, etc. N'hésitez pas à rencontrer un professionnel pour vous guider dans votre choix.

### Se protéger du sida et des infections sexuellement transmissibles (IST)

Pour se protéger de ces risques, il faut utiliser un préservatif et se faire dépister régulièrement.

Des professionnels peuvent vous informer et vous accompagner :

► **Votre médecin traitant, un gynécologue, une sage-femme, un infirmier de votre établissement de formation**

### ► Les SSU/SSE

Le SSU de Tours assure des consultations gynécologiques, peut délivrer gratuitement une contraception d'urgence et renouveler une ordonnance de pilule. Le dépistage anonyme et gratuit du VIH et des IST est possible aux SSU d'Orléans et de Tours. Coordonnées p. 72.

### ► Les centres de planification et d'éducation familiale (CPEF)

Ils proposent les services suivants :

- consultations gynécologiques,
- délivrance gratuite et confidentielle de médicaments ou de moyens contraceptifs aux personnes mineures et aux moins de 25 ans et au-delà de 25 ans, aux personnes ne bénéficiant pas de couverture sociale,
- délivrance gratuite de contraception pour les femmes de moins de 26 ans depuis janvier 2022,
- entretiens préalables à l'IVG,
- dépistages du VIH, des IST et des cancers,
- entretiens de conseil conjugal et de parentalité.



### ► Les établissements d'information, de consultation et de conseil familial (EICCF)

Ils proposent les services suivants :

- accueil, écoute, information et orientation sur les questions relatives à la fécondité, la contraception, la sexualité, l'identité sexuelle, l'orientation sexuelle et la prévention des IST et les violences,
- entretiens préalables à l'IVG,
- entretiens de conseil conjugal et de parentalité.

NOUVEAU

## La pilule du lendemain maintenant gratuite

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, toutes les femmes, quel que soit leur âge, peuvent bénéficier gratuitement, en pharmacie et sans ordonnance, de la contraception d'urgence hormonale, plus connue sous le nom de « pilule du lendemain ». Pour rappel : la pilule du lendemain est composée d'un comprimé unique à prendre le plus rapidement possible, dans les trois à cinq jours (selon sa composition), qui suivent le rapport sexuel sans contraception.

# Gérer son quotidien

## ► Les centres d'interruption volontaire de grossesse (CIVG)

Les centres réalisent :

- des consultations d'information avec recueil de consentement,
- des IVG médicamenteuses ou instrumentales,
- des consultations de contrôle post IVG.

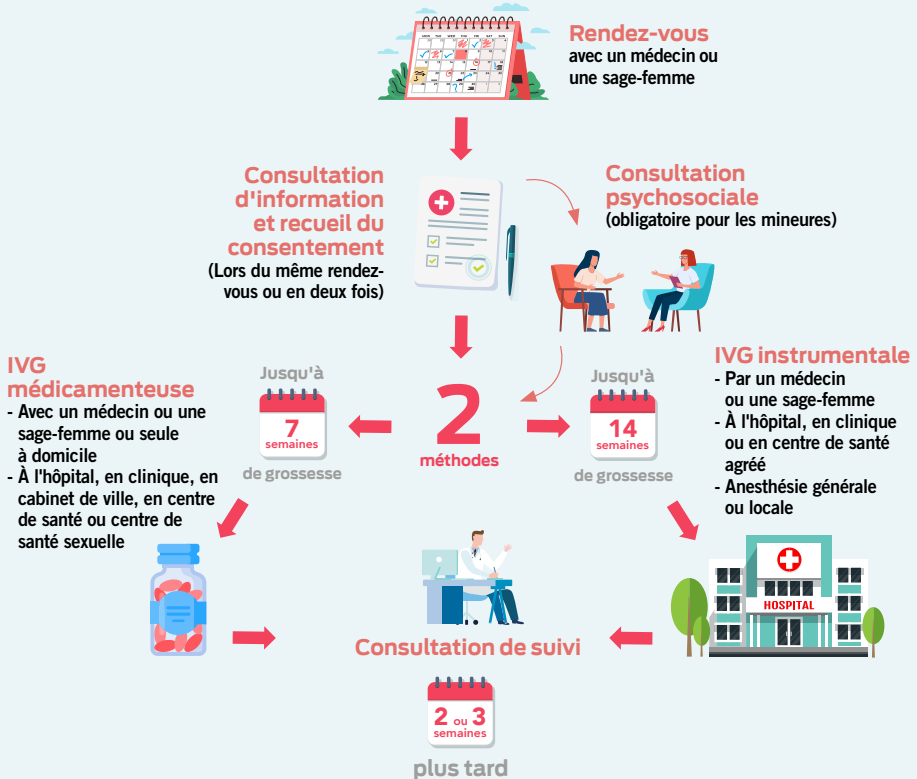
Une femme enceinte, y compris mineure, qui ne souhaite pas poursuivre une grossesse peut en demander l'interruption. En France, un avortement se fait dans des conditions sûres, protégé par le secret, voire anonymement si la femme le souhaite, et sans frais. Pour les mineures, l'autorisation parentale n'est pas nécessaire mais il est demandé d'être accompagnée par une personne majeure de son choix.

Il existe 2 méthodes d'IVG :

- L'IVG instrumentale (chirurgicale) est pratiquée obligatoirement en établissement de santé (hôpital ou clinique).
- L'IVG médicamenteuse est pratiquée en établissement de santé (hôpital ou clinique), en cabinet de ville, en centre de planification ou en centre de santé.

La technique d'avortement utilisée dépend de votre choix et du terme de votre grossesse. Ce choix peut être effectué avec l'aide du médecin ou de la sage-femme lors de la 1<sup>re</sup> ou 2<sup>e</sup> consultation médicale.

## L'IVG étape par étape



► **Les centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (CEGIDD)**

Ils accueillent et informent toute personne sur les IST. Il est également possible d'y effectuer un dépistage anonyme et gratuit du VIH, des hépatites et des IST.

► **Les structures d'information et de soutien sida et IST**

Ces structures associatives offrent à tout public un accueil, une écoute et des informations. Certaines d'entre elles organisent ponctuellement des dépistages, en partenariat avec des établissements médicaux. Elles proposent un accompagnement social, psychologique et parfois médical aux personnes atteintes d'une IST.

► **Les services téléphoniques d'information et d'aide à distance**

- Hépatites Info Service : 0 800 845 800 – 7j/7 de 8h à 21h,
- Plateforme téléphonique régionale d'information « sexualité – contraception – IVG » : 0 800 08 11 11 – lundi au samedi de 9h à 20h,
- Sida Info Service : 0 800 840 800 – 7j/7 de 8h à 23h.

Anonymat, confidentialité et neutralité garantis.

NOUVEAU

**Le dépistage d'IST autres que le VIH en laboratoire sans ordonnance**

Désormais, on peut se faire dépister, en laboratoire de biologie médicale, pour certaines infections sexuellement transmissibles (IST) sans qu'il soit nécessaire de présenter une ordonnance. Pour les jeunes de moins de 26 ans, cet examen de dépistage est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie.

## SITES INTERNET

- [choisirscontraception.fr](http://choisirscontraception.fr)
- [info-ist.fr](http://info-ist.fr)
- [onsexprime.fr](http://onsexprime.fr)

### Gratuité des protections hygiéniques

Afin de lutter contre la précarité menstruelle, des distributeurs de protections hygiéniques gratuites sont installés sur tous les campus universitaires. D'autres sont également disponibles dans les résidences Crous et les services de santé universitaires.

NOUVEAU

### Le préservatif masculin gratuit depuis le 1<sup>er</sup> janvier

Depuis le début de l'année, tous les jeunes âgés de moins de 26 ans peuvent se procurer gratuitement des préservatifs masculins en pharmacie, et ce, sans ordonnance.



## SE DÉPLACER

### Prendre les transports en commun

#### Prendre le bus et le tram

## CONTACTS



#### ► Blois

##### Bus : réseau Azalys

- abonnement mensuel, moins de 26 ans : 18,60 €,
- abonnement annuel, moins de 26 ans : 195 €.

L'université de Tours propose une aide aux étudiants en difficulté leur permettant de disposer d'un tarif social sur les abonnements Azalys et Fil Bleu (s'adresser au service de santé universitaire).

[bus.azalys.agglopolys.fr](http://bus.azalys.agglopolys.fr)

#### ► Bourges

##### Bus : réseau Agglobus

Gratuit (à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2023).

[agglobus.com](http://agglobus.com)

#### ► Chartres

##### Bus : réseau Filibus

- abonnement mensuel, moins de 28 ans : 22 €,
- abonnement annuel, réservé aux étudiants de plus de 18 ans scolarisés dans un établissement supérieur situé sur le territoire de Chartres Métropole : 10 €.

[filibus.fr](http://filibus.fr)

#### ► Châteauroux

##### Bus : réseau Horizon

Gratuit.

[bus-horizon.com](http://bus-horizon.com)

#### ► Issoudun

##### Bus : réseau TIG

Bus gratuits. Ils circulent uniquement mardi, mercredi et jeudi après-midi, vendredi matin et samedi toute la journée.

[issoudun.fr](http://issoudun.fr) rubrique « au quotidien » > « transport ».

#### ► Orléans

##### Bus, tram : réseau Tao

- abonnement mensuel, tarif jeune : 24 €,
- abonnement annuel, tarif jeune : 199 €.

[tao-mobilites.fr](http://tao-mobilites.fr)

#### ► Tours

##### Bus, tram : réseau Fil Bleu

- pass mensuel, 19 – 25 ans : 23 €,
- pass étudiant, annuel : 230 €.

L'université de Tours propose une aide aux étudiants en difficulté leur permettant de disposer d'un tarif social sur les abonnements Azalys et Fil Bleu (s'adresser au service de santé universitaire).

[filbleu.fr](http://filbleu.fr)







## Voyager en car

### En région Centre-Val de Loire : Rémi

Rémi est le réseau de car régional pour voyager en dehors des agglomérations. La carte « Rémi YEP'S Centre-Val de Loire » et l'abonnement « Rémi Zen Jeune » vous permettront de voyager à prix réduit (plus d'infos ci-après). [remi-centrevalde Loire.fr](http://remi-centrevalde Loire.fr)

### En dehors de la région

De nombreuses compagnies de car vous permettent de voyager à moindre coût à travers toute la France et même un peu plus loin : Flixbus, BlaBlaCar Bus, etc. Vous trouverez des points d'arrêt dans les grandes villes de la région Centre-Val de Loire. Consultez les sites Internet des compagnies ou utilisez un comparateur comme [busradar.fr](http://busradar.fr) par exemple.

## Circuler en train

### Cartes de réduction

#### ► Carte Rémi YEP'S Centre-Val de Loire

Elle vous permet de vous déplacer en train ou en car en région Centre-Val de Loire et depuis et vers l'Île-de-France, à un tarif réduit : 50 % de réduction la semaine et gratuit les samedis, dimanches et jours fériés. Elle est réservée à tous les jeunes âgés de 15 à 25 ans révolus inscrits sur [yeps.fr](http://yeps.fr)

*Pour des voyages vers les régions Nouvelle-Aquitaine, Pays de la Loire, Bourgogne-Franche-Comté, Auvergne-Rhône-Alpes et Normandie, la carte donne droit à 50 % de réduction la semaine, 66 % les week-ends et jours fériés.*

[remi-centrevalde Loire.fr](http://remi-centrevalde Loire.fr)

La Première ministre a annoncé la création d'un pass pour utiliser gratuitement le train pendant 1 mois, valable sur les Intercités et TGV, réservé aux jeunes de 18 à 20 ans engagés dans un SNU, un service civique ou un contrat d'engagement jeune.

#### ► Carte Avantage Jeune

Réservée aux jeunes âgés de 12 à 27 ans inclus, elle permet de bénéficier jusqu'à 30 % de réduction sur le prix de vos billets de train et de tarifs plafonnés. La carte coûte 49 €. Elle est valable 1 an. Vous pouvez la commander sur [snCF-connect.com](http://snCF-connect.com) rubrique « offres » ou en gare.

#### Abonnement

Si vous êtes amené à prendre le train tous les jours ou presque, optez pour un abonnement :

#### ► Abonnement Rémi Zen Jeune

Cet abonnement, annuel, mensuel ou hebdomadaire, est accessible à tous les jeunes de moins de 26 ans. Il permet de circuler de manière illimitée en train ou en car sur un parcours choisi en région Centre-Val de Loire (optez pour « Rémi Zen+ Jeune » pour bénéficier de la libre circulation dans toute la région). Le coût de l'abonnement dépend de la distance parcourue.

[remi-centrevalde Loire.fr](http://remi-centrevalde Loire.fr)

Découvrez d'autres offres et formules d'abonnement sur [remi-centrevalde Loire.fr](http://remi-centrevalde Loire.fr)

#### ► Abonnement Max Jeune

Réservé aux jeunes entre 16 et 27 ans inclus, cet abonnement permet de voyager en train en France de manière illimitée pour 79 € par mois du lundi au dimanche hors périodes de forte affluence (vendredi après-midi et soirée, dimanche après-midi et soirée, ainsi que les veilles de grands départs en vacances et ponts). [snCF-connect.com](http://snCF-connect.com) rubrique « offres »

NOUVEAU

À compter de septembre 2023, avec la nouvelle carte gratuite Rémi YEP'S Centre-Val de Loire, tous les jeunes inscrits sur [yeps.fr](http://yeps.fr) bénéficient de trajets en car et en train gratuits sur le réseau Rémi les samedis, dimanches et jours fériés (sur réservation).

## Pour aller plus loin : Pass Interrail Global

C'est un titre de transport permettant de circuler de manière illimitée en Europe sur une période choisie. Vous n'avez pas à acheter des billets dans chaque ville que vous visitez. Par exemple, vous pouvez voyager 7 jours en train sur une période d'un mois à partir de 264 €. [interrail.eu/fr](http://interrail.eu/fr)

### Voyager sans carte de réduction

Même si vous n'avez pas de carte de réduction, vous pouvez profiter de tarifs avantageux et de bons plans :

#### ► Prix Flash et Flash+ Rémi

Billets à petits prix disponibles en nombre limité jusqu'à 3 ou 10 jours avant le départ sur une sélection de trains en Centre-Val de Loire ou depuis et vers l'Île-de-France. Billets valables pour le train et le jour choisis, ni échangeables, ni remboursables. [remi-centrevaldeleire.fr](http://remi-centrevaldeleire.fr)

#### ► Prix cassés à l'occasion de certains événements !

La Région Centre-Val de Loire s'associe à certains événements, notamment culturels, en proposant des tarifs préférentiels. Ex : 4 € l'aller-retour pour le festival Terres du Son.

#### ► Ouigo : billets de trains low cost à partir de 10 € : [ouigo.com](http://ouigo.com)

#### ► Tarifs groupes et mini-groupes : pour voyager à prix réduits, restez groupés !

- Un groupe d'au moins 10 personnes âgées de 12 à 27 ans inclus peut obtenir jusqu'à 65 % de réduction sur le tarif normal : [voyages-train-groupes.sncf.fr](http://voyages-train-groupes.sncf.fr)
- en région Centre-Val de Loire, profitez du « Pass Rémi Découverte » pour voyager en illimité sur le réseau Rémi jusqu'à 5 personnes pendant 2 ou 3 jours (45 € ou 60 €). Optez pour la formule « Pass Rémi découverte + » pour accéder également à l'Île-de-France (95 € ou 120 €). Les pass permettent d'obtenir des réductions auprès de partenaires touristiques.

[remi-centrevaldeleire.fr](http://remi-centrevaldeleire.fr)

#### ► Des sites permettent d'échanger, de revendre ou d'acheter des billets de train :

- [kelbillet.com](http://kelbillet.com)
- [trocdestrains.com](http://trocdestrains.com)

## DiscoverEU pour un voyage gratuit en Europe

Initiative de l'Union européenne, DiscoverEU permet à des jeunes âgés de 18 ans uniquement de gagner un pass pour voyager gratuitement en train à travers toute l'Europe. Pour être sélectionné, déposez votre candidature sur [youth.europa.eu/discovereu\\_fr](http://youth.europa.eu/discovereu_fr)

## Se déplacer en voiture



### Passer son permis

Pour obtenir le permis B, il faut réussir deux épreuves : le code et l'épreuve pratique. Vous pouvez vous former et passer les examens par le biais d'une auto-école ou en candidat libre.

#### En auto-école

Vous bénéficiez de sessions d'entraînement au code de la route et d'une formation à la conduite de 20 heures minimum aux côtés d'un moniteur. Cette formation initiale peut être complétée par une phase de conduite accompagnée : l'apprentissage anticipé de la conduite dès 15 ans ou la conduite supervisée à partir de 18 ans. L'auto-école se charge des démarches d'inscription aux examens.

#### En candidat libre

Vous vous formez et effectuez les démarches d'inscription aux examens seul. Vous devez créer un compte usager sur le site de l'Agence nationale des titres sécurisés (ANTS). Cette inscription permet d'obtenir un numéro d'enregistrement préfectoral harmonisé (NEPH), indispensable pour vos démarches.

Pour le code de la route, vous devez vous inscrire dans un centre d'examen agréé par l'État : La Poste, SGS, Dekra, Exacode, Point code, Bureau Veritas (coût : 30 €).

Concernant la conduite, vous vous formez aux côtés d'un accompagnateur de votre choix titulaire du permis B depuis au moins 5 ans et avec un véhicule équipé (double commande de frein, d'embrayage et d'accélération, deux rétroviseurs, etc.), qu'il est possible de louer.

Une fois prêt, vous devez réserver en ligne une place d'examen pour passer l'épreuve pratique sur « Rdv-permis » : [candidat.permissedeconduire.gouv.fr](https://candidat.permissedeconduire.gouv.fr)  
[securite-routiere.gouv.fr](https://securite-routiere.gouv.fr)

À noter : vous pouvez passer le code en candidat libre et vous inscrire dans une auto-école pour la conduite.

### Bien choisir son auto-école

- Visitez-en plusieurs afin de comparer les offres, et questionnez-les sur les modalités de formation,
- vérifiez qu'elles possèdent un numéro d'agrément, qui doit figurer sur tous les documents. Il garantit qu'un certain nombre d'obligations sont respectées,
- préférez-en une ayant une garantie financière, comme celles proposant le permis à un euro par jour, et signataires du label qualité délivré par l'État,
- interrogez-la sur son taux de réussite. Les meilleures ont un taux de 70 % et les moins bonnes 50 % à peine.

### Combien ça coûte ?

Les prix sont variables d'une auto-école à l'autre, mais prévoyez un budget d'environ 1 800 €. Ne réglez sur-tout pas la totalité des frais en une fois. Choisissez une auto-école qui accepte le paiement en plusieurs fois. En cas de fermeture soudaine ou si vous abandonnez, cela limitera les dégâts. Enfin, méfiez-vous des forfaits trop attractifs ! Les 20 heures minimum de conduite sont peut-être facturées à bas coût, mais qu'en est-il des heures supplémentaires (quasi indispensables) et des frais annexes (inscription à l'examen, etc.) ?

### Aides financières

#### ► Permis à un euro par jour

Réservé aux jeunes de 15 à 25 ans, ce prêt à taux zéro offre la possibilité d'étaler, sans aucuns frais supplémentaires, le paiement de la formation au permis de conduire B. Le remboursement du prêt se fait par mensualités de 30 € maximum.

Le coût total de la formation au permis ne change pas mais l'établissement financier avance l'argent et l'État paie les intérêts.

Pour en bénéficier, vous devrez avoir signé un contrat de formation avec une école de conduite partenaire. Une fois le contrat en main, vous sollicitez votre prêt auprès d'un établissement financier partenaire (banque, assurance, etc.). L'entrée en vigueur du contrat avec l'auto-école dépend de l'obtention ou non du prêt. Si le prêt est accordé, la somme d'argent est versée en une, deux ou trois fois selon l'organisme financier à l'école de conduite partenaire.

[securite-routiere.gouv.fr](https://securite-routiere.gouv.fr) rubrique « permis » > « passer son permis de conduire » > « financement du permis de conduire ».

#### ► Bourse des mairies

En échange d'une activité bénévole d'intérêt collectif au service de la mairie de votre commune, cette dernière peut prendre en charge une partie du coût de votre permis de conduire. Cette bourse s'adresse généralement aux jeunes habitant la commune et dépourvus de ressources personnelles ou familiales suffisantes pour financer leur permis. Elle est généralement cumulable avec le « permis à un euro par jour ».

#### ► Aide pour les apprentis

Les apprentis majeurs (dont les étudiants apprentis) peuvent bénéficier d'une aide de l'État de 500 € pour financer leur permis de conduire B. L'aide est cumulable avec toutes les autres aides perçues par l'apprenti, y compris les prestations sociales. Elle est attribuée une seule fois pour un même apprenti. Rapprochez-vous de votre CFA, avec qui vous constituerez le dossier de demande et qui vous versera l'aide.

#### ► Aide « Mobilité et secours » (dans le Cher)

Le conseil départemental du Cher attribue une aide de 150 € aux jeunes âgés de 15 à 18 ans, domiciliés et inscrits dans une auto-école dans le Cher, pour financer leur code de la route. En contrepartie, il faut s'engager à suivre une session d'initiation aux gestes qui sauvent.

[departement18.fr](https://departement18.fr) rubrique « particulier » > « jeunes » > « aides aux jeunes » > « mobilité et secours ».



NOUVEAU

À partir de janvier 2024, vous pourrez passer votre permis dès 17 ans. Cette mesure sera accompagnée d'une refonte du code de la route.

## Faire du covoiturage

Économique et convivial, le covoiturage consiste à partager un véhicule avec une ou plusieurs personnes qui effectuent le même trajet. Consultez les sites suivants (non exhaustifs) pour vous mettre en relation avec un conducteur qui a une place libre (ou pour en proposer dans votre voiture) :

[blablacar.fr](http://blablacar.fr) – [blablacardaily.com](http://blablacardaily.com) – [klaxit.com](http://klaxit.com) – [larouevrte.com](http://larouevrte.com) – [mobicoop.fr](http://mobicoop.fr)

## Profiter de l'autopartage ou de la location de voiture entre particuliers

Ces formules permettent de louer une voiture ponctuellement et pour une courte durée. Le principe est simple : vous réservez un véhicule via un site Internet ou une application, vous vous rendez à une station d'autopartage ou à un endroit convenu avec un particulier, et, à la fin de votre utilisation, vous restituez la voiture, généralement à son emplacement initial.

- Autopartage : [citiz.coop](http://citiz.coop) – [fr.share.mobilize.com](http://fr.share.mobilize.com)
- Location de voitures entre particuliers : [fr.getaround.com](http://fr.getaround.com) – [ouicar.fr](http://ouicar.fr) – [roadstr.fr](http://roadstr.fr)

NOUVEAU

## Profitez de 200 € de prime covoiturage !

Depuis janvier 2023, le gouvernement a mis en place deux primes covoiturage :

- une 1<sup>re</sup> prime « courte distance » (un trajet = 80 km max) : bénéficiez de 25 € au 1<sup>er</sup> trajet et de 75 € au 10<sup>e</sup> trajet réalisé dans un délai maximum de 3 mois à compter de votre premier covoiturage,
- une 2<sup>e</sup> prime « longue distance » (un trajet = 80 km min) : bénéficiez de 25 € au 1<sup>er</sup> trajet et de 75 € au 3<sup>e</sup> trajet réalisé dans un délai maximum de 3 mois à compter de votre premier covoiturage.

Les deux primes sont cumulables. Elles sont reversées par les plateformes de covoiturage sur lesquelles les trajets ont été réservés. Attention à bien opter pour une plateforme éligible aux primes.

## Circuler à vélo

### Acheter un vélo d'occasion

Pensez aux vide-greniers et aux associations de réemploi solidaire (ressourceries, recycleries et Emmaüs), où vous dénicherez sûrement votre bonheur. Certaines assos de réparation de vélo peuvent également proposer un service de vente. Enfin, des bonnes affaires sont en ligne sur [leboncoin.fr](http://leboncoin.fr) et [troc-velo.com](http://troc-velo.com)

### Entretien et réparation votre vélo à moindre coût

Des associations proposent des ateliers de réparation gratuits. Pour les trouver, consultez le site du réseau des ateliers vélo participatifs et solidaires [heureux-cyclage.org](http://heureux-cyclage.org)

**Pour les étudiants des universités :**

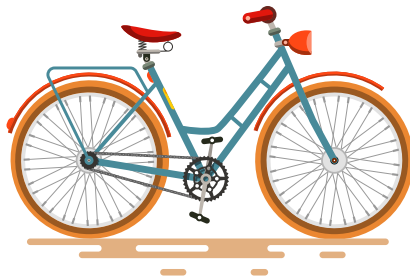
- ▶ L'université d'Orléans, en partenariat avec l'association 1TerreActions, propose à tous ses étudiants de faire réparer gratuitement leur vélo. Les sessions ont lieu tous les jeudis du 21 septembre au 19 octobre 2023 inclus, entre 12h et 14h30, sur le côté des amphis Sciences.
- ▶ L'université de Tours met à la disposition de ses étudiants des stations de gonflage et de réparation de vélos en libre accès. 7 stations sont installées à Tours et Blois.

[univ-tours.fr](http://univ-tours.fr) rubrique « nos valeurs » > « transition écologique ».

### Orléans : « Campus à vélo »

L'université d'Orléans propose un système de prêt de vélos aux étudiants sur ses campus, pour un semestre ou l'année universitaire, moyennant une caution de 50 € qui sera encaissée puis restituée lors du retour du vélo.

[univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus ».



## CONTACTS

### ► Blois

#### **Azalys – Location longue durée de vélo électrique**

Réservée aux personnes majeures habitant dans l'une des communes d'Agglopolys.

- Abonnement mensuel : 25 €,
- abonnement annuel : 135 €, (tarifs étudiants).

[velo.azalys.agglopolys.fr](http://velo.azalys.agglopolys.fr)

### ► Bourges

#### **Cycloplus – Location longue durée**

Réservée aux personnes habitant le territoire d'AggloBus.

- Vélo « classique » : 1, 3 et 6 mois = gratuit,
- vélo électrique : 1 mois = 30 € ; 3 mois = 90 € ; 6 mois = 150 € ; 1 an = 300 €.

[agglobus.com](http://agglobus.com) rubrique « se déplacer ».

### ► Chartres

#### **Maison du vélo – Location courte et longue durée**

- Vélo « classique » : 1 journée = 4 € ; 1 semaine = 15 € ; 1 mois = 30 € ; 1 année = 70 €.
  - vélo électrique : 1 journée = 9 € ; 1 semaine = 25 € ; 1 mois = 50 € ; 6 mois = 100 €.
- (tarifs moins de 28 ans).

[filibus.fr](http://filibus.fr) rubrique « services » > « maison du vélo ».

### ► Orléans

#### **Vélo+ – Location courte durée**

Vélo en libre-service mis à disposition en prêt : vous empruntez un vélo dans l'une des stations existantes, et le déposez dans n'importe quelle autre, selon le parcours que vous voulez effectuer.

- 1 heure : 1 €,
- 1 journée : 2 €,
- abonnement mensuel : frais d'entrée = gratuit pour les abonnés Tao, 5 € pour les non-abonnés + crédit temps minimum (pour tous) = 5 €,
- abonnement annuel : frais d'entrée = gratuit pour les abonnés Tao, 20 € pour les non-abonnés + crédit temps minimum (pour tous) = 5 €,
- frais d'utilisation du vélo : 1<sup>re</sup> demi-heure gratuite, demi-heures suivantes : 0,50 €.

[tao-mobilites.fr](http://tao-mobilites.fr) rubrique « toutes les mobilités ».

#### **VéloLoc – Location longue durée de vélo électrique**

- 3 mois : 43 € pour les abonnés Tao, 58 € pour les non-abonnés,
- 12 mois : 90 € pour les abonnés Tao, 120 € pour les non-abonnés.

[tao-mobilites.fr](http://tao-mobilites.fr) rubrique « toutes les mobilités ».

### ► Tours

#### **Velociti – Location longue durée**

Réservée aux personnes domiciliées dans une commune du réseau Fil Bleu.

- Vélo « classique » : 3 € par mois pour les abonnés Fil Bleu, 5 € par mois pour les non-abonnés (durée de location : 3, 5 ou 9 mois).
- vélo électrique : 42 € par mois (durée de location : 3 mois renouvelable, sous réserve de l'absence d'une liste d'attente).

[velo-rando-touraine.fr](http://velo-rando-touraine.fr) rubrique « location velociti ».



## NUMÉRIQUE : S'ÉQUIPER ET SE CONNECTER

**Votre ordinateur ou votre connexion Internet sont tombés en panne ou vous n'en avez pas ? Vous avez besoin d'aide pour un usage spécifique ? Repérez dans cette rubrique des dispositifs et des bons plans pour vous aider !**

### Utiliser un ordinateur et/ou **bénéficier d'une connexion**

#### **Au sein de votre établissement d'enseignement**

Il propose sans doute des points d'accès Wi-Fi pour vous connecter, voire une salle informatique en libre accès pour utiliser gratuitement un ordinateur et autres matériels (imprimante, matériels audiovisuels, etc.). Selon les établissements, il peut également être possible de bénéficier d'un accompagnement selon votre niveau et vos usages.

#### **Les campus connectés**

Si vous étudiez à distance, les tiers-lieux de l'enseignement supérieur « Campus connectés » vous accueillent pour étudier dans leurs locaux avec du matériel, une connexion et un accompagnement personnalisé, notamment à Bourges et Châteauroux. Coordonnées sur [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr) rubrique « vos études » > « formations, stages, césure » > « les campus connectés ».

#### **Dans un lieu de médiation numérique**

Ce sont des lieux qui mettent gratuitement à disposition, sauf exception, du matériel informatique, des logiciels, une connexion Internet, et proposent souvent des ateliers thématiques. Sachez qu'il en existe dans de nombreuses médiathèques et bibliothèques ainsi que dans des centres sociaux. Pour identifier d'autres lieux, renseignez-vous auprès de votre établissement d'enseignement ou de la structure Information Jeunesse la plus proche de chez vous (coordonnées p. 108). [hub-lo.fr](http://hub-lo.fr) rubrique « la carte »

#### **Dans une structure Information Jeunesse (PIJ, BIJ, CRIJ)**

Dans chaque PIJ, BIJ et au CRIJ (coordonnées p. 108), vous pouvez utiliser gratuitement un ordinateur connecté à Internet et équipé de divers logiciels. Selon les structures, il peut également être possible d'imprimer et d'être accompagné selon vos besoins par un animateur multimédia.

#### **« Wi-Fi Finder »**

Cette application mobile gratuite vous permet de géolocaliser les endroits où une connexion Wi-Fi est disponible.



## Dans votre résidence

Toutes les résidences universitaires ainsi que la plupart des résidences habitat jeunes (ou FJT) et des résidences privées offrent un accès Wi-Fi, voire un espace multimédia avec des ordinateurs à disposition.

## Autres lieux de connexion gratuits

Certaines mairies, offices de tourisme, et de nombreux organismes publics ou privés (bibliothèques, gares, bars, centres commerciaux, etc.) proposent des points d'accès Wi-Fi gratuits.

# Emprunter ou acheter un ordinateur à moindre prix

## Via votre établissement d'enseignement

Adressez-vous directement à votre établissement, qui propose peut-être un système de prêt gratuit d'ordinateurs pour votre année d'études. Il peut également avoir noué des partenariats avec certaines enseignes de multimédia par exemple et proposer des tarifs préférentiels pour les étudiants.

### ► Pour les étudiants de l'université de Tours

L'université de Tours et l'association « Informatique Participative » s'associent afin de proposer aux étudiants de l'université la possibilité de bénéficier d'un ordinateur reconditionné, moyennant une adhésion de 15 € (en fonction des stocks disponibles). L'association propose également une formation numérique d'1 h 30 et une assistance technique pendant 1 an. [asso-info.org](http://asso-info.org)

### ► Pour les étudiants de l'université d'Orléans

#### • « Presto ! Prêt d'ordinateurs »

Adressez-vous à votre service de scolarité de rattachement ou au guichet de l'AIDE (coordonnées p. 60) pour votre demande de prêt, qui se mettra ensuite en place via les bibliothèques universitaires et pour une année. [univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus » > « réussir sa rentrée »

#### • Aide à l'acquisition d'un ordinateur portable reconditionné

Cette aide, d'un montant allant de 100 à 300 €, est accordée aux étudiants qui sont boursiers et/ou en difficulté financière, qui sont assidus aux examens, qui n'ont pas déjà bénéficié de l'aide, et qui sont inscrits pour l'année en cours à l'université d'Orléans. Téléchargez le dossier de demande sur [univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus » > « aide à l'acquisition d'ordinateur portable ». Il sera soumis à une évaluation sociale. Si la décision est favorable, vous devrez effectuer l'achat, puis fournir la facture pour obtenir le remboursement du montant de l'aide.

Si vous êtes confronté à des difficultés financières vous empêchant d'avoir une connexion et/ou vous équiper et que cela constitue un frein à la réussite de vos études, n'hésitez pas à en parler avec vos enseignants, mais aussi à vous rapprocher du service social de votre établissement et/ou du Crous. Des solutions peuvent être trouvées, et elles sont faites pour ça ! (Découvrez d'autres infos budget et aides financières p. 54 et 57).

## YEP'S : aide à l'équipement numérique

Si vous êtes inscrit en BTS ou en CPGE, dans un lycée public ou privé de notre région, vous pouvez bénéficier d'une aide de la région Centre-Val de Loire.

Cette aide se traduit par des prix négociés sur différents modèles d'ordinateurs neufs et sur des accessoires (jusqu'à - 50 %) et la possibilité d'achat d'un ordinateur à partir de 20 € pour les élèves ayant le plus haut niveau de bourse.

Pour en bénéficier, inscrivez-vous sur [yeps.fr](http://yeps.fr) et activez votre cagnotte pour l'aide à l'équipement numérique. Vous n'aurez que le reste à charge à régler.

Attention, vous pourrez y prétendre une seule fois au cours de votre scolarité.

## Achetez reconditionné !

Pour vous équiper avec un budget serré, vous pouvez également opter pour un ordinateur reconditionné. C'est un appareil d'occasion qui a été remis à neuf et certifié par des spécialistes grâce à un processus bien précis vous assurant que l'ordinateur est en état de fonctionnement. Outre les offres proposées par les enseignes multimédias privées « classiques », il existe des structures de l'économie circulaire et/ou des plateformes qui recueillent ce type d'ordinateurs et les revendent à bas coût. Citons par exemple :

[ordi-solidaire.fr](http://ordi-solidaire.fr) – [ecodair.com](http://ecodair.com) – [envie.org](http://envie.org) – [norip.fr](http://norip.fr)







# S'engager, monter un projet

## DEVENIR BÉNÉVOLE

- ▶ Pour qui ?
- ▶ Quel statut ?
- ▶ Combien de temps ?
- ▶ Quels droits ?
- ▶ Où s'investir ?
- ▶ Quelles missions ?
- ▶ Où s'informer et trouver une mission ?

88

88

88

88

88

89

89

89

## DEVENIR VOLONTAIRE

- ▶ S'engager dans un service civique
- ▶ Devenir sapeur-pompier volontaire
- ▶ Participer au corps européen de solidarité

90

90

90

91

## MONTER UN PROJET

- ▶ S'informer et se faire accompagner
- ▶ Trouver des aides

92

92

## DEVENIR BÉNÉVOLE

**Ce qui se passe autour de vous ne vous laisse pas indifférent ? Vos études vous laissent un peu de temps libre ? Le bénévolat est un des moyens de vous rendre utile, de manière ponctuelle ou dans la durée.**

### Pour qui ?

Tout le monde peut être bénévole. Aucune connaissance ni qualification ne sont requises, c'est votre motivation qui compte. Mais si vous savez par exemple créer un site Internet, tourner des vidéos, animer un cours de théâtre ou encore faire de la compta, vos compétences seront les bienvenues.

### Quel statut ?

Le bénévole est « une personne qui s'engage librement pour mener une action non salariée en direction d'autrui, en dehors de son temps professionnel et familial » (définition du Conseil économique, social et environnemental).

Vous n'êtes donc pas salarié, stagiaire, ni même volontaire. Vous ne signez pas de contrat formel avec l'association dans laquelle vous choisissez de vous investir, mais vous y êtes lié par une sorte de « contrat moral ». En revanche, vous devez respecter son règlement intérieur et l'engagement moral que vous avez envers elle. Certaines associations font signer une « charte du bénévole » (voir modèle sur [francebenevolat.org](http://francebenevolat.org)).

### Le chantier de jeunes bénévoles

C'est un séjour durant lequel un groupe de jeunes réalise de manière bénévole un projet utile à la collectivité (restauration du patrimoine bâti, aménagement d'espaces naturels, organisation de manifestations culturelles, etc.). Les frais de voyage et une participation aux frais d'hébergement et de nourriture sont à la charge des participants. Les séjours sont de courte durée et se déroulent en France ou à l'étranger. Certaines collectivités favorisent la mobilité : renseignez-vous auprès de votre région, votre département, votre commune ou votre Crous.

Pour y participer, vous devez vous adresser à une association agréée. Liste sur [cotravaux.org](http://cotravaux.org) rubrique « qui sommes-nous » > « associations membres ». Pour un chantier archéologique : [culture.gouv.fr](http://culture.gouv.fr) rubrique "thématiques" > "archéologie" > "l'archéologie en France" > "les opérations" > "Fouiller en bénévole".

### Combien de temps ?

En principe, vous vous engagez le temps que vous souhaitez selon le rythme qui vous arrange, de quelques heures par mois à plusieurs journées par semaine. Mais il faudra parfois vous adapter au planning de l'association (exemple : maraudes le soir, festival le week-end). Enfin, vous restez toujours libre de mettre un terme à votre engagement sans procédure ni dédommagement.

### Quels droits ?

Vous ne percevez pas de rémunération en contrepartie de votre bénévolat. Vous pouvez éventuellement être remboursé de certains frais, qui doivent être réels, justifiés et engagés pour les besoins de l'activité de l'association (déplacements, achat de matériel, etc.).

### Votre engagement reconnu et valorisé

Les compétences et aptitudes acquises via votre activité bénévole, volontaire ou encore d'un mandat d'élu étudiant peuvent être reconnues et validées dans votre cursus d'études (validation des acquis de l'expérience – VAE). Chaque établissement fixe ses dispositifs de reconnaissance. Il peut être question d'une unité d'enseignement attribuant des crédits ECTS, d'une mention supplémentaire indiquée sur votre diplôme, d'un octroi de bonus, etc. Par ailleurs, l'organisation et le déroulement de vos études peuvent être aménagés pour pouvoir concilier cours et engagement (emploi du temps adapté par exemple). Renseignez-vous auprès des services d'inscription de votre établissement.

[education.gouv.fr](http://education.gouv.fr)  
[vae.gouv.fr](http://vae.gouv.fr)



## Où s'investir ?

- Au sein d'une association étudiante (coordonnées auprès du service de la vie associative / bureau de la vie étudiante de votre établissement ou sur son site Internet),
- au sein de votre établissement (il existe sûrement une instance de représentation des étudiants),
- dans une association thématique, d'envergure locale, nationale voire internationale,
- au sein d'un syndicat ou d'un parti politique.

Les domaines d'action peuvent être très différents : citoyenneté ; culture et loisirs ; sport ; action sociale, sanitaire et humanitaire ; défense des droits ; éducation ; environnement ; défense des animaux, etc. Vous pouvez choisir une structure en fonction de vos centres d'intérêt, d'une cause ou d'un public qui vous touchent particulièrement. En tout cas, il est important d'opter pour un organisme dont vous partagez les valeurs et les modes d'action.

## Quelles missions ?

Vous pouvez exercer des missions très variées :

- sur le terrain (exemple : donner des cours de soutien scolaire, participer à des collectes de denrées alimentaires, aider à l'organisation d'un festival, etc.),
- et/ou sur des fonctions « support » (exemple : secrétariat, comptabilité, communication, etc.).



## Où s'informer et trouver une mission ?

### Quelques pistes :

- au « bureau de la vie étudiante » (ou « service de la vie associative ») de votre établissement d'enseignement,
- au sein de l'association « Animafac », réseau d'associations étudiantes : [animafac.net](http://animafac.net)
- sur Internet : [tousbenevoles.org](http://tousbenevoles.org) (réseau d'entraide entre particuliers),
- auprès de France Bénévolat : [francebenevolat.org](http://francebenevolat.org),
- sur la plateforme en ligne « Je veux aider » : [jeveuxaider.gouv.fr](http://jeveuxaider.gouv.fr) pour des missions en présentiel, mais aussi à distance,
- sur les sites [benevolat.fr](http://benevolat.fr) et/ou [france-volontaires.org](http://france-volontaires.org),
- depuis les plateformes [association.gouv.fr](http://association.gouv.fr) ou [benevolat.fr](http://benevolat.fr)
- dans votre mairie : certaines d'entre elles réalisent un annuaire des associations, dans lequel vous pourrez repérer celles susceptibles d'accueillir des bénévoles dans votre ville,
- durant un forum des associations : organisé chaque année début septembre dans beaucoup de villes, cet événement permet de rencontrer en un lieu et une journée les associations de votre ville. Renseignez-vous auprès de votre mairie pour connaître la date exacte,
- dans une structure Information Jeunesse (CRIJ, BIJ, PIJ) : vous y trouverez des ressources sur le bénévolat et pourrez y rencontrer un informateur jeunesse qui vous guidera dans vos recherches. Coordonnées p. 108 et 109.

## DEVENIR VOLONTAIRE

Contrairement au bénévole, le volontaire s'engage de manière formelle : il signe un contrat pour exercer une mission d'intérêt général dans un organisme à but non lucratif, dans le cadre de l'un des dispositifs spécifiquement mis en place pour le volontariat, en France ou à l'étranger.

### S'engager dans un service civique

**Pour qui ?** Jeunes de 16 à 25 ans (30 ans pour les jeunes en situation de handicap). Aucune condition de diplôme ni même d'expérience professionnelle. Le recrutement dépend essentiellement de votre motivation.

**Combien de temps ?** 6 à 12 mois. Vous vous engagez 24 heures minimum par semaine (vous pouvez donc cumuler études et service civique).

**Où ?** En France ou à l'étranger.

**Dans quels domaines ?** Culture et loisirs, développement international et action humanitaire, éducation pour tous, environnement, intervention d'urgence, mémoire et citoyenneté, santé, solidarité, sport, incendie et secours.

**Quels droits ?** Indemnité de 601 € par mois. Les jeunes titulaires d'une bourse aux critères sociaux (échelon 5 et plus) bénéficient également d'une majoration d'indemnité de 111 € par mois. Elle vous sera versée directement sur votre compte bancaire. Cette indemnité n'est pas soumise à l'impôt sur le revenu et n'a à être déclarée à aucune administration (CAF par exemple).

**Comment postuler ?** Consultez [service-civique.gouv.fr](http://service-civique.gouv.fr)

### À savoir

Vous pouvez cumuler votre indemnité de Service Civique avec la grande majorité des prestations sociales, mais pas toutes ! Il y a cinq exceptions pour lesquelles le versement de la prestation sociale est interrompu pendant la durée de la mission de Service Civique, mais pourra reprendre ensuite : l'allocation chômage, le RSA pour personne seule ou personne seule avec enfant, la prime d'activité, l'allocation Garantie Jeunes et l'allocation Contrat engagement jeune.

### Devenir sapeur-pompier volontaire

**Pour qui ?** À partir de 16 ans (avec un consentement écrit du représentant légal pour les mineurs). Il faut avoir accompli sa Journée défense et citoyenneté et présenter des conditions physiques et médicales adaptées.

**Combien de temps ?** 5 ans, tacitement reconduit. Vous bénéficiez d'une formation initiale puis d'une formation continue et de perfectionnement tout au long de votre engagement.

**Quels droits ?** Indemnité variable selon le grade et le nombre d'heures accomplies dans le mois.

**Comment postuler ?** Adressez-vous au service départemental d'incendie et de secours de votre département : [pompiers.fr](http://pompiers.fr)

### Le saviez-vous ?

Les volontaires qui ont effectué une mission de service civique entre le 1<sup>er</sup> janvier 2022 et le 31 décembre 2023 et qui souhaiteraient s'engager dans une formation BAFA ou BAFD peuvent bénéficier d'une aide exceptionnelle de 100 €. [jeunes.gouv.fr](http://jeunes.gouv.fr)



## Participer au **corps européen de solidarité**

**Pour qui ?** Jeunes de 18 à 30 ans. Aucune condition de diplôme, d'expérience ou de niveau de langues.

**Combien de temps ?** 2 semaines à 12 mois en volontariat individuel, 2 semaines à 2 mois en volontariat collectif.

**Où ?** En Europe.

**Dans quels domaines ?** Art et culture, éducation, environnement, lutte contre les discriminations, santé, social, sport, etc.

**Quels droits ?** Le programme prend en charge les frais d'hébergement et de nourriture pendant la mission, ainsi qu'une partie des frais de voyage aller-retour et des dépenses personnelles.

**Comment postuler ?** Inscrivez-vous sur [europa.eu/youth/solidarity\\_fr](https://europa.eu/youth/solidarity_fr), recherchez des offres de volontariat qui vous plaisent et soumettez votre candidature. Puis, prenez contact avec une organisation de soutien près de chez vous (BIJ à Blois, CRIJ à Orléans, Relais Brenne Initiatives Jeunes à Oulches et Maison de l'Europe à Tours).

### Autres dispositifs

Plus d'infos auprès d'une structure Information Jeunesse (coordonnées p. 108 et 109).



## MONTER UN PROJET

Peut-être avez-vous une idée personnelle que vous aimeriez partager et rendre concrète ?  
Créer un spectacle, monter une association ou mettre en place une action de solidarité.  
N'hésitez pas à vous lancer : ces expériences sont extrêmement formatrices !

### S'informer et se faire accompagner

Si vous en êtes au début de votre projet, ou si vous souhaitez bénéficier de conseils à certaines étapes, sachez qu'il existe des structures à même de vous accompagner ou même de vous former, à titre gratuit :

- votre établissement d'enseignement,
- le Crous (Centre régional des œuvres universitaires et scolaires) : [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr),
- certains financeurs listés ci-après,
- des associations thématiques (coordonnées auprès de votre mairie),
- le centre social de votre commune,
- les associations d'éducation populaire et de jeunesse (liste sur [crajepcentre.fr](http://crajepcentre.fr) rubrique « le CRAJEP » > « nos membres »),
- les structures du réseau Information Jeunesse : CRIJ, BIJ, PIJ (coordonnées p. 108 et 109).

### INFOLAB – Tiers-lieux dédié à la création de projet et aux initiatives des jeunes

Ces tiers-lieux proposent des espaces de coworking équipés destinés aux jeunes souhaitant mettre en œuvre un projet.

#### CONTACTS

##### ORLÉANS

CRIJ Centre-Val de Loire  
3 rue de la Cholérie  
45000 ORLÉANS

##### TOURS

BIJ 37  
57 avenue de Grammont  
37000 TOURS

##### VIERZON

PIJ  
9 place de la Résistance  
18100 VIERZON

##### LE BLANC

PIJ  
La Ligue de l'enseignement  
1 rue Pierre Milon  
36300 LE BLANC

### Trouver des aides

#### Autofinancement

Investir vos propres ressources, même minimes, montrera votre implication et votre motivation à vos partenaires et financeurs.

#### Financement participatif

Le principe est simple : faire financer votre projet en collectant des fonds auprès de particuliers via une plateforme Internet. Parmi les plus connues : Ulule, Kisskissbankbank, GoFundMe, Leetchi, Kickstarter.

#### Aides publiques

##### Quelques pistes :

**Collectivités locales (votre mairie, votre Conseil départemental, le Conseil régional Centre-Val de Loire)**

Elles seront d'autant plus intéressées si votre projet participe à dynamiser leur territoire et concerne leur domaine de compétence.

##### Services départementaux de l'État en charge de la jeunesse

Un conseiller peut vous informer et vous accompagner sur votre projet dans chaque service départemental de l'État en charge de la jeunesse. Certains départements proposent des dispositifs de financement d'aides aux projets, en plus de l'accompagnement méthodologique.

Coordonnées sur [centre-val-de-loire.drjcs.gouv.fr](http://centre-val-de-loire.drjcs.gouv.fr) rubrique « vous informer » (en bas de page).

##### Caisse des allocations familiales (Caf)

[caf.fr](http://caf.fr) (indiquez votre ville dans l'outil de géolocalisation de la page d'accueil pour connaître les aides de votre territoire.)

##### Associations

Certaines soutiennent des projets via des financements, d'autres, par une aide méthodologique, matérielle ou logistique. Si possible, ciblez des associations dans le même champ d'action que votre projet.

## Aides dédiées aux étudiants

### Fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes (FSDIE)

**Pour qui ?** Associations étudiantes.

**C'est quoi ?** Financement de projets étudiants, dans les domaines suivants : culture, animation du campus, sport, solidarité, citoyenneté, environnement, etc. Les projets doivent être de préférence transversaux à la communauté universitaire et se dérouler principalement sur le campus ou les autres sites universitaires.

**Modalités :** le projet doit être présenté devant une commission, qui se réunit plusieurs fois dans l'année.

**Contact :** service de la vie associative et de la citoyenneté étudiante à l'université d'Orléans ([univ-orleans.fr](http://univ-orleans.fr) rubrique « vie des campus » > « vie associative étudiante ») ou bureau de la vie étudiante à l'université de Tours ([univ-tours.fr](http://univ-tours.fr) rubrique « campus » > « vie associative »).

## La fabrique associative

Le Crous d'Orléans-Tours s'est associé au Service Vie Etudiant de l'Université de Tours et Animafac pour proposer un cycle de formation de gestion associative et d'élaboration de projet.

Plus d'infos sur [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) > "sortir-bouger-creeer" > "soutiens-aux-projets-etudiants".

## Culture-Actions

**Pour qui ?** Étudiant, groupe d'étudiants ou association d'étudiants.

**C'est quoi ?** Aide financière ou logistique pour des projets étudiants, dans les domaines suivants : culture, citoyenneté, solidarité, environnement, sport, humanitaire, santé, culture scientifique et technique.

**Modalités :** prendre contact avec le pôle culture qui peut vous aider dans l'élaboration de votre projet et compléter le dossier. Le projet doit être présenté devant une commission, qui se réunit plusieurs fois dans l'année. [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) > « sortir, bouger, créer » > « soutiens aux projets étudiants »

**Contact :** pôle culture, associations et événementiel du Crous d'Orléans-Tours ([crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) > « sortir, bouger, créer » > « concours artistiques et culturels »).

## Aides privées

### Mécénat

Le mécénat est le soutien d'une entreprise à un projet d'intérêt général, sans contrepartie. Vous ne serez pas dans l'obligation de faire un retour une fois l'aide accordée. L'entreprise verse son aide directement ou par l'intermédiaire d'une fondation.

Liste d'entreprises mécènes sur [admicol.org](http://admicol.org) (payant) et liste de fondations et fonds de dotation sur [centre-francais-fondations.org](http://centre-francais-fondations.org)

Autre organisme incontournable en la matière : la Fondation de France, qui pourra vous financer elle-même ou, le plus souvent, vous mettre en relation avec l'une des nombreuses fondations qu'elle héberge : [fondationdefrance.org](http://fondationdefrance.org) rubrique « agir avec nous » > « soumettre un projet ».

### Sponsoring

Au contraire du mécénat, le sponsoring relève d'une démarche commerciale. Votre interlocuteur souhaite, à travers vous, faire sa publicité tout en vous aidant. Pensez à démarcher les commerces et les entreprises situés près de chez vous. Consultez un annuaire d'entreprises en région Centre-Val de Loire sur [fichentreprise.com](http://fichentreprise.com)

## Concours artistiques et culturels

Chaque année, le Crous organise des concours (BD, photo, peinture, film court, nouvelle) et des tremplins artistiques (musique, danse et théâtre).

[crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr)









# Sortir, bouger

## SPORT ET CULTURE

96

- ▶ Où s'informer ? 96
- ▶ Faire du sport 98
- ▶ Se cultiver 102

## SPORT ET CULTURE

### Où s'informer ?

Dès la rentrée, vous pourrez reprendre ou découvrir des activités sportives, culturelles, ou de loisirs qui vous permettront des pauses bien méritées tout au long de l'année.

Mais comment choisir sans vous ruiner ?

► **Rendez-vous dans votre PIJ, BIJ ou CRUI** (coordonnées p. 108) pour y consulter les plaquettes de présentation de nombreux clubs, associations ou organismes sportifs, culturels ou de loisirs, centres sociaux et manifestations diverses. Vous pourrez aussi y feuilleter les dossiers Actuel Cidj sur les loisirs et les sports.

► **Rencontrez les associations de votre ville sur les forums des associations.** Souvent organisés début septembre, ils vous permettront de découvrir des activités diverses et d'assister à des démonstrations pour faire vos choix. Renseignez-vous auprès de la mairie. Votre établissement d'enseignement peut également organiser des événements de ce type, questionnez-le à la rentrée.

► **Consultez le guide ou annuaire des associations, clubs et autres organismes,** souvent consultable en ligne sur le site Internet de votre commune ou à la mairie.

### Les bons plans communs au sport et à la culture

► **Profitez des offres des collectivités locales** (villes, départements, région) **et des organismes de tourisme** : organisation d'activités, de manifestations, tarifs réduits sous forme de passeports, cartes, stages, etc., pour faire du sport, assister à des spectacles, visiter châteaux, monuments, musées, sites naturels, parcs de loisirs, etc. Certaines offres sont destinées aux étudiants, d'autres à toute la population. Pour bénéficier de toutes les aides et bons plans proposés en région Centre-Val de Loire, inscrivez-vous sur [yeps.fr](http://yeps.fr).

Voir aussi les places gratuites offertes par la région Centre-Val de Loire pour les événements dont elle est partenaire [centre-valde Loire.fr](http://centre-valde Loire.fr) rubrique « agenda ».

► **Renseignez-vous sur les bons plans de votre établissement d'enseignement,** auprès des services culturels et sportifs ou des associations étudiantes. Ils permettent à leurs étudiants d'accéder facilement et à moindre coût à la culture, aux loisirs et au sport. Et bien souvent, ils mettent en place des partenariats avec différentes structures de la ville, pour proposer des tarifs préférentiels.

► **Pensez aux activités proposées à prix très compétitifs par les MJC, centres sociaux, maisons de quartiers, etc.**

### Loisirs, vacances

#### La Carte Jeunes Européenne

Avec des réductions sur les transports et les hébergements, le sport, la culture ou encore les loisirs, cette carte permet à tous les 12 - 30 ans de découvrir de nouvelles activités et de bouger en France et en Europe. La carte est au prix de 10 € en version digitale, et valable 1 an.

Infos et commande en ligne sur [cartejeunes.fr](http://cartejeunes.fr)

#### Envie de vacances ?

Si vous avez entre 18 et 25 ans, le dispositif Départ 18:25 peut vous proposer une aide financière pour vos vacances. Cette aide est attribuée sur des offres de vacances spécifiques, et sous conditions de statut (étudiant boursier, en alternance) ou de ressources (revenu fiscal de référence inférieur à 17 280 € par an pour une part fiscale).

Plus d'infos sur [depart1825.com](http://depart1825.com)

### La carte d'étudiant

Lorsque vous vous inscrivez dans un établissement d'enseignement supérieur, on vous remet votre carte d'étudiant. Elle vous permet de prouver votre statut d'étudiant et vous donne accès aux bibliothèques, restaurants universitaires, installations sportives, culturelles, etc. Elle vous donne également droit à de nombreuses réductions et offres spéciales : dans les lieux culturels, dans les lieux de sortie, dans les salles de sport, chez les commerçants, etc.

Pensez donc toujours à l'avoir sur vous et renseignez-vous à la caisse avant de payer !

En région Centre-Val de Loire, les universités d'Orléans et de Tours, ainsi que le Crous d'Orléans-Tours, vous proposent une carte multiservices vous permettant, sur les sites universitaires, de gérer votre vie d'étudiant : paiements de vos repas, emprunts à la bibliothèque, photocopies, impressions, accès à des salles ou parkings.

# CONTACTS

## ► Blois

### Mairie

Espace Jeunesse « La Fabrique »

7 rue d'Auvergne

41000 BLOIS

Tél : 02 54 58 57 97

blois.fr rubrique « pratique » > « enfance et jeunesse » > « vie étudiante »

La mairie de Blois offre à tous ses habitants le Pass Blois culture. Il est aussi proposé en version dématérialisée. La demande peut se faire en ligne ou directement dans l'un des sites partenaires. Il promet :

- des entrées gratuites pour le Château royal, la Maison de la magie, la Fondation du doute, le musée d'histoire naturelle, le centre de la résistance,
- des offres découvertes chaque mois avec des tarifs préférentiels.

## YEP'S

Aides, infos, bons plans, etc. le dispositif YEP'S permet à tous les 15 – 25 ans habitant ou étudiant en région Centre-Val de Loire d'acquies une cagnotte culture de 20 €, à dépenser dans les librairies, cinémas, monuments, etc. de la région. Les jeunes inscrits reçoivent également 6 entrées gratuites de certains lieux culturels en région.

YEP'S, c'est le moyen de faire le plein de bons plans culture. Vous trouverez toute l'année des concours en tout genre. Au programme : manifestations, spectacles, concerts, festivals, cinéma, visites, achat de livres, etc.

Nouveauté cette année, la cagnotte culture de 20 € pourra être consommée, dans sa totalité, chez les partenaires YEP'S de la région Centre-Val de Loire. En 2022, des cagnottes exceptionnelles avaient pu être mises en place pour booster le pouvoir d'achat des 15 – 25 ans. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [yeps.fr](https://yeps.fr) et inscrivez-vous en ligne (attention, vous devez mettre à jour votre statut chaque année pour continuer de bénéficier des avantages YEP'S). Vous pouvez suivre l'actu YEP'S sur Facebook, Instagram ou TikTok @yeps.fr

## ► Bourges

### Mairie

Service accueil-familles

Hôtel de Ville

11 rue Jacques Rimbault - CS 50003

18020 BOURGES CEDEX

Tél : 02 48 57 80 75 ou 02 48 57 80 90

Bourse sport et culture

Participation au droit d'inscription, calculée selon le quotient familial.

2022 : aide plafonnée à 114 € et à 80 % du montant des frais.

Critères d'obtention :

- habiter Bourges ou fréquenter un établissement scolaire de Bourges,
  - avoir moins de 20 ans,
  - justifier d'une inscription auprès d'un club, d'une association ou d'un établissement public,
  - l'activité doit suivre un cursus pédagogique annuel.
- Dossier à retirer auprès des clubs ou de la mairie mi-septembre (service accueil-familles). La commission d'attribution des aides se réunit fin décembre pour examiner les demandes.

## ► Issoudun

### Mairie

Service jeunesse et sports

Place du Docteur Guilpin

36100 ISSOUDUN

Tél : 02 54 03 36 06

Si vous avez encore 18 ans, la ville d'Issoudun vous propose gratuitement la carte Réseau-Jeunes : pour tous les jeunes qui habitent ou étudient dans la communauté de communes du pays d'Issoudun.

Piscine, bowling, squash, tennis : entrée à 3 € tous les jours. Patinoire : location gratuite de patins. Tarifs réduits sur certains ateliers de la Meli.

## Revente de billets

Vous trouverez des applis et des sites pour revendre vos places de concerts, spectacles, événements sportifs. Attention aux faux billets (un prix élevé peut vous alerter).

Certains organismes de spectacles proposent un service de revente de billets.

## Faire du sport

Pensez aussi aux bons plans communs au sport et à la culture (voir p. 96).

### Les bons plans sport

À vos marques, prêt... après avoir déjà lu les conseils et bons plans dans les pages précédentes, renseignez-vous encore !

- ▶ Des **conventions** passées par votre établissement de formation avec des partenaires peuvent vous permettre de pratiquer des sports qui nécessitent des équipements spécifiques tels que l'équitation, les sports nautiques, etc.
- ▶ Les **fédérations sportives** peuvent vous donner les coordonnées des clubs proches de votre lieu d'études. Consultez leurs sites Internet.

### Le Pass'Sport s'ouvre pour les étudiants !

Il s'agit d'une déduction de 50 € pour votre inscription à un club sportif. Utilisable une fois, ce coupon est à destination des étudiants boursiers de 28 ans au plus. Cette aide est cumulable avec les dispositifs proposés par certaines collectivités. Attention, le Pass'Sport est utilisable jusqu'au 31 décembre 2023. Plus d'infos sur [sports.gouv.fr](https://sports.gouv.fr)

## CONTACTS

**Services des sports des universités :** pour les sites d'Orléans, Bourges, Chartres, Châteauroux et Issoudun, contactez le Suapse de l'université d'Orléans. Pour les sites de Tours et Blois, contactez le Suaps de l'université de Tours. Vous pouvez aussi vous renseigner dans votre établissement.

(Certains étudiants hors université peuvent participer aux activités proposées par les services des sports des universités.)

### ▶ Orléans

#### Service universitaire des activités physiques sportives et d'expression (Suapse)

Université d'Orléans  
Secrétariat - Bât. Staps - bureau 116  
2 allée du Château - BP 6759  
45067 ORLÉANS CEDEX 2  
Tél : 02 38 49 47 26 (secrétariat)  
Courriel : [suapse@univ-orleans.fr](mailto:suapse@univ-orleans.fr)  
[univ-orleans.fr/sport](http://univ-orleans.fr/sport)

Le Suapse propose un large choix d'activités physiques et sportives, à l'université d'Orléans, et dans ses antennes de Bourges, Chartres, Châteauroux et Issoudun. Le Suapse favorise la pratique de loisir, de perfectionnement, et de compétition universitaire. Pour tout renseignement sur la compétition universitaire, contacter l'Association sportive de l'université d'Orléans : [asu045@gmail.com](mailto:asu045@gmail.com)

- ▶ accès gratuit pour les étudiants de l'université d'Orléans,
- ▶ accès payant (45 €) pour les étudiants des autres établissements d'enseignement supérieur sous convention.

### ▶ Tours

#### Service universitaire des activités physiques et sportives (Suaps)

Université de Tours  
14 avenue Monge  
37200 TOURS  
Tél : 02 47 36 70 24  
Courriel : [suaps@univ-tours.fr](mailto:suaps@univ-tours.fr)  
[suaps.univ-tours.fr](http://suaps.univ-tours.fr)

Le Pack'Sport permet aux étudiants de l'université de Tours et Blois de bénéficier de plus d'offres sportives : cours, stages nature, formations diplômantes et de tarifs préférentiels auprès de partenaires extérieurs. Achat lors de l'inscription à l'université ou plus tard auprès du service scolarité (tarif 2022-2023 : 25 € pour les étudiants de l'université de Tours).

Pour les étudiants en situation de handicap : consulter les informations disponibles en ligne sur les activités ou contacter l'enseignant responsable de l'activité envisagée.

Vous trouverez les **associations sportives étudiantes** des différents sites de l'université sur [univ-orleans.fr/assos](http://univ-orleans.fr/assos)

Vous trouverez les **associations sportives étudiantes** sur [univ-tours.fr](http://univ-tours.fr) rubrique « campus » > « sport » > « accueil sport ».

## Dispositif de la ville de Tours

### Mairie

Direction des sports  
37 rue Galpin Thiou  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 70 86 86

tours.fr rubrique « habiter à Tours » > « sports »  
La carte CitéClub permet d'accéder à des animations, initiations et entraînements sportifs, d'obtenir des tarifs préférentiels dans les piscines municipales et à la patinoire, des offres privilégiées pour les matchs, les événements sportifs et des accès aux entraînements de grands clubs tourangeaux, des informations sur la vie sportive, etc.  
La carte CitéClub Préférence est proposée au tarif de

3 € pour un an (tarif et conditions rentrée 2023) aux étudiants :

- ▶ boursiers habitant Tours (sur présentation de la notification définitive de bourse),
  - ▶ en situation de handicap, habitant Tours ou non (sur présentation d'un document attestant le taux d'incapacité permanente),
  - ▶ licenciés dans un club sportif de Tours et habitant Tours ou non (sur présentation d'une licence fédérale en cours de validité pour la saison sportive, avec la carte du club ou une attestation du club précisant que la carte licence est en cours d'instruction).
- Pour plus d'infos, renseignez-vous sur le site de la ville.

## Équipements sportifs et de loisirs

Vous trouverez ci-après quelques adresses : karting, lancer de hache, laser game, quiz box, karaoké, escape game, salle de jeux VR, etc., dans ou autour de votre ville universitaire. À vous d'en trouver d'autres ! Attention, pour certains, pensez à réserver.

Les équipements suivis d'un \* proposent des réductions aux étudiants. Renseignez-vous pour connaître les activités concernées et les conditions. Certains équipements proposent aussi des réductions selon l'âge.

## CONTACTS

### ▶ Blois et alentour

#### Cap Karting

Circuit de Mer – Route de Talcy  
41500 MER  
capkarting.com

#### Laser Lander

123 rue Marcellin Berthelot  
41350 VINEUIL  
blois.laserlander.com

#### Baignade naturelle du Grand Chambord

(saison estivale)  
407 rue de la Martinière  
41250 MONT-PRÈS-CHAMBORD  
bloischambord.com

### ▶ Bourges et alentour

#### Ledoux Karting

Lieu-dit Montavelange  
18340 LEVET  
ledoux-karting.fr

#### Fun Sport Factory – Lancer

**de hache, quiz room, karaoké**  
12 rue du Pressoir  
18390 SAINT-GERMAIN-DU-PUY  
funsportfactory.fr

#### Stargames \*

**Quiz game, VR, lancer de hache**  
29 route de La Charité  
(derrière Conforama)  
18390 SAINT-GERMAIN-DU-PUY  
bourges-stargames.fr

### ▶ Chartres et alentour

#### Xbowl bowling de Barjouville Laser, bowling

17 rue des Pierres Missigault  
28630 BARJOUVILLE  
xbowl.fr

#### L'Odyssée \* – Complexe aquatique, patinoire

Rue du Médecin Général Beyne  
28000 CHARTRES  
odysee-chartres.fr





## ► Châteauroux et alentour

### **Manoir de l'illusion et du Mystérieux \* – Lancer de hache, escape game**

Impasse des sablons  
36330 LE POINÇONNET  
manoirdelillusion.fr

### **Laser Wars \* – Laser, billard, simulateurs dynamiques**

8 rue du Chaumiau  
36000 CHÂTEAUROUX  
laserwars.fr

### **Laleuf Loisirs \* Paintball, accrobranche**

Lieu-dit Laleuf  
36250 SAINT-MAUR  
laleuf.com

### **Base nautique de Belle-Isle Baignade, sports nautiques** (saison estivale)

Avenue Daniel Bernadet  
36000 CHÂTEAUROUX  
chateauroux-tourisme.com

## ► Issoudun et alentour

### **Ensemble de loisirs sportifs \* – Bowling, piscine à vagues, squash**

Parc de loisirs des Champs d'Amour  
36100 ISSOUDUN  
Facebook : Ensemble de Loisirs Sportifs Issoudun

### **La Tour des Secrets**

Place Saint-Cyr  
36100 ISSOUDUN  
Facebook : LeTourdesSecrets

## ► Orléans et alentour

### **L'hachez-vous \***

**Lancer de hache**  
6 rue au Lin  
45000 ORLÉANS  
lancerdehacheorleans.fr

### **Factory \***

**Laser, bowling, billard**  
3055 route de Sandillon  
45560 SAINT-DENIS-EN-VAL  
factory-bowling.com

### **G Park – Laser, escape game, VR, simulateur de F1**

Parc de loisirs  
Allée de l'Orée de la Forêt  
45770 SARAN  
gpark.fr

### **Léo parc aventure Accrobranche, paintball, aqua parc, laser d'extérieur**

Île Charlemagne  
Levée de la Chevauchée  
45650 SAINT-JEAN-LE-BLANC  
leo-parc-aventure.fr

### **Climb'up \***

**Escalade, accrobranche**  
Parc de loisirs  
Allée de l'Orée de la Forêt  
45770 SARAN  
climbup.fr

### **Hapik – Escalade**

Centre commercial Cap Saran  
920 rue Paul Langevin  
45770 SARAN  
hapik.fr/centres-tarifs/orleans

### **Le Five Orléans-Ingré Football en salle**

4 bis rue Lavoisier  
45140 INGRÉ  
lefive.fr

### **Le Five Orléans-Fleury Football en salle, padel**

113 rue de Curembourg  
45400 FLEURY-LES-AUBRAIS  
lefive.fr

### **Le 45 Tours – Karaoke box**

20 rue André Dessaux  
45400 FLEURY-LES-AUBRAIS

## ► Tours et alentour

### **H-Games – Lancer de hache, karaoké box**

242 bis boulevard Charles de Gaulle  
37540 SAINT-CYR-SUR-LOIRE  
h-gametours.fr

### **Laser Game Evolution \***

59 avenue Marcel Mérieux  
Centre commercial  
L'Heure Tranquille  
37200 TOURS  
tours.lasergame-evolution.fr

### **Maxx Parc Tours – Laser**

15 avenue du Danemark  
37100 TOURS  
lasermaxxtours.com

### **Tours Foot Indoor Football en salle**

15 avenue du Danemark  
37100 TOURS  
tours.foot-indoor.fr

### **Joué Foot Indoor Football en salle, squash**

24 rue de Chambray  
37300 JOUÉ-LÈS-TOURS  
joue.foot-indoor.fr



## Escape games

### ► Blois

#### **Daedalus**

8 ter rue de la Garenne  
41000 BLOIS  
daedalusescapegame.com

### ► Bourges et alentour

#### **Escape Yourself**

Les Terres de Fenestrelay  
29A route de La Charité  
18390 SAINT-GERMAIN-DU-PUY  
bourges.escapeyourself.fr

### ► Chartres et alentour

#### **Escape Yourself**

6 rue du Bois Paris  
28630 NOGENT-LE-PHAYE  
chartres.escapeyourself.fr

### ► Châteauroux et alentour

#### **Laser Wars \* – Escape game**

8 rue du Chaumiau  
36000 CHÂTEAUROUX  
laserwars.fr

#### **Manoir de l'illusion et du Mystérieux**

Impasse des sablons  
36330 LE POINÇONNET  
manoirdelillusion.fr

### ► Orléans et alentour

#### **Bank Escape \***

24 ter boulevard Marie Stuart  
45000 ORLÉANS  
bank-escape.fr

#### **Get Out**

4 rue du Faubourg Madeleine  
45000 ORLÉANS  
orleans.getout.fr

#### **G Park**

Allée de l'Orée de la Forêt  
45770 SARAN  
gpark.fr

### ► Tours

#### **Escape Express \***

56 avenue Marcel Dassault -  
Bât. 2  
37000 TOURS  
escape-express.fr

#### **Escape Yourself \***

53 bis, 73 et 77 rue Léon  
Boyer (en fonction de votre  
réservation)  
37000 TOURS  
tours.escapeyourself.fr

## Salles de jeux réalité virtuelle (VR)

### ► Blois

#### **Laser Lander**

123 rue Marcelin Berthelot  
41350 Vineuil  
blois.laserlander.com

### ► Bourges et alentour

#### **Stargames**

Les Terres de Fenestrelay  
Route de La Charité  
18390 SAINT-GERMAIN-DU-PUY  
bourges-stargames.fr

### ► Chartres et alentour

#### **Bowling de Chartres**

Route de Gasville - RN 10  
28630 NOGENT-LE-PHAYE  
bowling-chartres.com

### ► Châteauroux

#### **Laser Wars**

#### **simulateurs dynamiques**

8 rue du Chaumiau  
36000 CHÂTEAUROUX  
laserwars.fr

### ► Orléans et alentour

#### **G Park**

Allée de l'Orée de la Forêt  
45770 SARAN  
gpark.fr

#### **Virtual Room**

231 route Nationale  
45770 SARAN  
orleans.virtual-room.com

### VRZONE45

#### **Laser Quest Orléans**

11 rue Jean Moulin  
ZAC des Montées  
45100 ORLÉANS  
vrzone45.laserquest45.fr

### ► Tours

#### **Virtual Xperience**

35 rue Charles Gille  
37000 TOURS  
virtualxperience.fr

## Se cultiver

Pensez aussi aux bons plans communs au sport et à la culture (voir p. 96).

### Les bons plans culture

Vous avez déjà pu repérer depuis le début de ce chapitre bon nombre de dispositifs permettant un accès plus facile au sport, aux loisirs et à la culture. Mais il en existe encore d'autres pour vous cultiver !

- ▶ Le **Passeport culturel étudiant (PCE)** de l'université de Tours, réalisé en collaboration avec le Crous d'Orléans-Tours, offre aux étudiants de Tours, inscrits à l'université de Tours et dans certains établissements de l'enseignement supérieur, des tarifs réduits, invitations, opérations exclusives, etc., auprès de nombreux partenaires culturels.
- ▶ De 18 à 25 ans, vous pouvez accéder gratuitement aux **musées et monuments nationaux**. Il vous suffit de présenter une pièce d'identité. Pour les musées, la gratuité ne s'applique que sur les collections permanentes ; les expositions temporaires, elles, peuvent rester payantes.
- ▶ Le **Pass Culture** est une application gratuite, disponible sur Android et iOS. Elle vous permet d'accéder, après validation de votre compte, à une cagnotte de 20 à 300 € à utiliser sous 24 mois. Ce pass est ouvert aux jeunes de 15 à 18 ans (la somme attribuée dépend de l'âge).

## CONTACTS

### Services culturels des universités

Pour les sites d'Orléans, Bourges, Chartres, Châteauroux et Issoudun, contactez le service culturel de l'université d'Orléans. Pour les sites de Tours et Blois, contactez le service culturel de l'université de Tours. Ou renseignez-vous dans votre établissement.

#### ▶ Orléans

##### Service culturel de l'université d'Orléans

Le Bouillon – Rue de Saint-Amand

Campus universitaire

45100 ORLÉANS-LA-SOURCE

Tél : 02 38 49 24 24

lebouillon.fr rubrique « découvrir »

Ateliers d'éducation artistique réservés aux étudiants de l'université. Résidences d'artistes. Programmation culturelle, renseignements sur l'actualité culturelle.

##### ▶ Le Bouillon – Centre culturel de l'université d'Orléans – Campus d'Orléans

Tél : 02 38 49 24 24

Courriel : centre.culturel@univ-orleans.fr

lebouillon.fr

Facebook, Instagram : BouillonOrleans

Programmation riche et variée : théâtre, danse, cinéma, musiques actuelles et classiques, rencontres littéraires, etc.

Conférences, expositions et événements organisés par les associations étudiantes.

Ouvert à tous. Gratuit pour les étudiants de l'université d'Orléans et tarif préférentiel pour les autres étudiants.

#### ▶ Tours

##### Service culturel de l'université de Tours

3 rue des Tanneurs – BP 4103

Bureau 109 A (1<sup>er</sup> étage)

37041 TOURS CEDEX 1

Tél : 02 47 36 64 15

Courriel : culture@univ-tours.fr

univ-tours.fr rubrique « culture »

Ateliers de pratiques artistiques (théâtre, chant, cinéma) réservés aux étudiants de l'université. Programmation culturelle salle Thélème.

##### ▶ Thélème – Salle de spectacles de l'université – Site des Tanneurs

culture.univ-tours.fr

ticketfac.univ-tours.fr pour la billetterie en ligne

Les soirs de spectacle, la billetterie ouvre une heure avant le début du spectacle, sauf indications contraires. Lieu d'accueil privilégié de manifestations de l'université : théâtre universitaire, programmation professionnelle variée, résidences artistiques, présentations publiques d'ateliers étudiants, spectacles étudiants, projections cinématographiques, conférences, colloques scientifiques, cérémonies universitaires, etc. Ouverte à tous. Tarifs réduits pour les étudiants (6 €) et pour les étudiants détenteurs du PCE (4 €).



## ► **Passeport culturel étudiant (PCE)**

Tél : 02 47 36 64 15

pce.univ-tours.fr

Instagram et Facebook : pce.univtours

Destiné aux étudiants de Tours inscrits à l'université de Tours ou dans certains établissements de l'enseignement supérieur.

Tarifs réduits, places offertes, opérations spéciales, invitations, etc., chez les partenaires culturels de Tours et Blois et à la salle Thélème : cinéma, danse, festivals, spectacles, médiathèque, bibliothèques, musique, théâtre, musées, monuments.

Coût du PCE 2022-2023 : 8 €. Celui-ci est disponible via le Pass Culture.

Consultez les sites Internet pour plus d'infos (où acheter le PCE, partenaires, etc.).

## **Pôle culture du Crous d'Orléans-Tours**

Présent sur toute l'académie, il est là pour vous faciliter l'accès à la culture :

- soutien financier pour la réalisation de vos projets étudiants par le biais du dispositif Culture-ActionS (voir p. 93),
- développement des pratiques amateurs via la mise en place de concours (voir p. 93),
- organisation de manifestations culturelles, spectacles, expositions, concerts, théâtre, ateliers de pratiques artistiques, etc., sur les lieux de vie étudiante, notamment dans les résidences et restaurants universitaires.

Renseignez-vous auprès du pôle culture du Crous, coordonnées p. 111.

## **Cinémas d'art et essai, théâtres, salles de spectacles et de concerts**

Quelques lieux culturels dans votre ville universitaire.

Les équipements suivis d'un \* proposent des réductions aux étudiants (sans ou avec PCE). Renseignez-vous pour connaître les conditions. Certains équipements proposent aussi des réductions selon l'âge ou selon les spectacles.

## **CONTACTS**

### ► **Blois**

#### **CINÉMAS D'ART ET ESSAI**

Des séances de l'association Ciné'fil (art et essai) cinefil-blois.fr se déroulent au cinéma :

##### **Les Lobis** \*

12 avenue du Maréchal Maunoury  
blois-les-lobis.cap-cine.fr

##### **La Halle aux grains** \* **Scène nationale de Blois**

2 place Jean Jaurès  
halleauxgrains.com

#### **SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS**

##### **Café Le Fluxus**

(concerts gratuits)  
La Fondation du doute  
14 rue de la Paix  
fondationdudoute.fr

##### **Chato'do** \*

113 avenue de Vendôme  
chatodo.com

##### **La Halle aux grains** **Scène nationale de Blois**

2 place Jean Jaurès  
halleauxgrains.com

##### **Le Jeu de paume**

66 avenue de Châteaudun  
agglopolys.fr

##### **La Maison de Bégon** \*

Rue Pierre et Marie Curie  
maisondebegon.com

### ► **Bourges**

#### **CINÉMA D'ART ET ESSAI**

##### **Le cinéma de la Maison de la Culture** \*

Place Séraucourt  
mcbourges.com

### **THÉÂTRE**

##### **Théâtre Jacques Cœur** \*

16 rue Jacques Cœur  
ville-bourges.fr

#### **SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS**

##### **L'Auditorium de Bourges** \*

34 rue Henri Sellier  
ville-bourges.fr

##### **Maison de la Culture de Bourges – Scène nationale, centre de création**

Place Séraucourt  
mcbourges.com

##### **Le Nadir** \*

26 route de la Chapelle  
antrepeaux.net

## Les Rives d'Auron Centre des congrès, parc des expositions, salles de spectacles

7 boulevard Lamarck  
lesrivesdauron.com

## Théâtre Saint-Bonnet Spectacles de musique classique

1 boulevard Georges Clemenceau  
maison-du-theatre.fr

## ► Chartres

### CINÉMA D'ART ET ESSAI

#### Les Enfants du Paradis \*

13 place de la Porte Saint-Michel  
enfantsparadis.cineparadis.fr

## THÉÂTRES

#### Théâtre de Chartres

Boulevard Chasles  
theatredechartres.fr

#### Théâtre en Pièces

Abbaye Saint-Brice  
2 rue Georges Brassens  
theatre-en-pieces.fr

#### Théâtre Portail Sud \*

8 cloître Notre-Dame  
theatreportailsud.com

## SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS

#### Salle Doussineau

Rue Maurice Hallé  
chartres.fr/salle-doussineau

#### Théâtre du Seuil \*

Rue Saint-Julien  
theatreduseuil.com

## ► Châteauroux

### CINÉMAS D'ART ET ESSAI

#### Équinoxe – Le Cinéma Apollo

4 rue Albert 1<sup>er</sup>  
equinoxe-chateauroux.fr

#### CGR \* – Séances art et essai

86 avenue Charles de Gaulle  
cgrcinemas.fr

## SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS

#### 9 Cube

93 rue Ampère  
le9cube.fr

#### Équinoxe – Scène nationale de Châteauroux \*

Avenue Charles de Gaulle  
equinoxe-chateauroux.fr

#### Salle Gaston Couté

Avenue Daniel Bernardet  
mlcbelleisle.com

## ► Issoudun

### CINÉMA D'ART ET ESSAI

#### Cinéma Les Élysées \*

Centre de Congrès  
Boulevard Roosevelt  
cinemaelysees.com

## THÉÂTRE

#### Centre Culturel Albert

Camus (CCAC) \*  
Avenue de Bel Air  
billetterie.ccacbam-issoudun.fr

## SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS

#### La Boîte à Musique \*

Rue Georges Brassens  
Facebook : LaBamIssoudun

#### Centre Culturel Albert Camus (CCAC) \*

Avenue de Bel Air  
billetterie.ccacbam-issoudun.fr

#### Centre de congrès Champs-Élysées

Boulevard Roosevelt  
congreselysees.com

## ► Orléans

### CINÉMAS D'ART ET ESSAI ET DE DOCUMENTAIRE

#### Cent Soleils

(diffusion gratuite de documen-  
taires de création)  
108 rue de Bourgogne  
centsoleils.org

#### Cinéma Les Carmes

(Art et essai)  
7 rue des Carmes  
cinemalescarmes.com

## THÉÂTRES

#### Centre d'art dramatique d'Orléans (Cado)

Théâtre d'Orléans  
Boulevard Pierre Ségelle  
cado-orleans.fr

#### Centre dramatique national Orléans-Loire-Centre (CDN) \*

Théâtre d'Orléans  
Boulevard Pierre Ségelle  
cdn-orleans.com

## SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS

### Musique et Équilibre

L'Argonaute  
73 boulevard Marie Stuart  
musique-equilibre.com

### L'Astrolabe

Boulevard Jean Jaurès  
(3<sup>e</sup> étage de la patinoire)  
laastrolabe.org

### Le Bouillon – Centre culturel de l'université d'Orléans \*

Campus universitaire  
Rue de Saint-Amand  
lebouillon.fr

### Centre chorégraphique national d'Orléans (CCNO)

(nombreuses ouvertures publiques  
gratuites)  
37 rue du Bourdon Blanc  
ccn-orleans.com

### Maison des arts et de la musique (MAM)

10 cours Victor Hugo  
orleans-metropole.fr

### Scène nationale d'Orléans

Théâtre d'Orléans  
Boulevard Pierre Ségelle  
scenenationaleorleans.fr

### CO'Met – Palais des congrès, salle de sport et de grands événements (Arena), parc des expositions

Rue du Président Robert Schuman  
orleans-events.com

### Zénith d'Orléans

Rue du Président Robert Schuman  
orleans-events.com

## ► Tours

## CINÉMA D'ART ET ESSAI

### Cinémas Studio

(Cinéma associatif art et essai)  
2 rue des Ursulines  
studiocine.com

## THÉÂTRE

### Théâtre Olympia – Centre dramatique national de Tours \*

7 rue de Lucé  
cdntours.fr

## SALLES DE SPECTACLES, CONCERTS

### Arcades Institute

8 place de la Monnaie Tournois  
Facebook : Arcades Institute

### Centre chorégraphique national de Tours (CCNT) \*

47 rue du Sergent Leclerc  
ccntours.com

### Palais des congrès

226 boulevard Heurteloup  
tours-evenements.com

### Opéra de Tours

34 rue de la Scellerie  
operadetours.fr

### Parc des expositions

Rue Désiré Decomte  
tours-evenements.com

### Le Petit Faucheur \*

12 rue Léonard de Vinci  
petitfaucheur.fr

### Salle Thélème

### Université de Tours \*

3 rue des Tanneurs  
culture.univ-tours.fr







# Carnet d'adresses

STRUCTURES INFORMATION  
JEUNESSE : PIJ, BIJ, CRIJ

108

CROUS D'ORLÉANS-TOURS

111

## STRUCTURES INFORMATION JEUNESSE : PIJ, BIJ, CRIJ \*

**Les structures Information Jeunesse informent les jeunes de manière anonyme, gratuite et sans rendez-vous sur les études, les métiers, les petits boulots, la vie quotidienne (santé, logement, droits, etc.), les dispositifs de mobilité à l'international, les loisirs, les vacances et les sports.**

Il en existe une soixantaine en région Centre-Val de Loire, qui peuvent proposer selon les structures :

- une riche documentation commune à tous les PIJ, BIJ et CRIJ,
- des ouvrages à consulter sur place,
- la presse quotidienne et des revues spécialisées pour les jeunes,
- des petites annonces (job, logement, covoiturage, vente, don, échange, etc.),
- des temps d'animation de l'information qui permettent aux jeunes de rencontrer des professionnels spécialistes d'un thème et d'avoir des réponses personnalisées à leurs questions,
- des informations via Internet et/ou via les réseaux sociaux,
- des espaces publics numériques.

Attention ! Les coordonnées et horaires des PIJ, BIJ et du CRIJ sont susceptibles de changer. Pour vérifier, ou pour trouver la structure la plus proche de chez vous en dehors des structures indiquées ci-dessous, vous pouvez consulter [crijinfo.fr](http://crijinfo.fr) rubrique « les BIJ et les PIJ ».

### ► Blois

#### BIJ 41

15 avenue de Vendôme  
41000 BLOIS  
Tél : 02 54 78 54 87  
Courriel : [bij41@ijcentre.fr](mailto:bij41@ijcentre.fr)  
[infojeune41.org](http://infojeune41.org)  
Instagram : [bij.41](https://www.instagram.com/bij.41)  
LinkedIn : Bureau Information Jeunesse de Loir-et-Cher  
Tik Tok : [bij.41](https://www.tiktok.com/@bij.41)  
Facebook : BIJ 41  
Horaires d'ouverture :  
lundi, mercredi, jeudi et vendredi  
de 13h30 à 18h.  
Espace public numérique.

### ► Bourges

#### BIJ

Halle Saint-Bonnet - 1<sup>er</sup> étage  
8 boulevard de la République  
18000 BOURGES  
Tél : 02 48 24 77 19  
Courriel : [bij.bourges@ijcentre.fr](mailto:bij.bourges@ijcentre.fr)  
[ville-bourges.fr](http://ville-bourges.fr) > « à tout âge » >  
« jeunesse » > « bureau information  
jeunesse »  
Instagram : [bijbourges](https://www.instagram.com/bijbourges)  
Facebook : Jeunesse Bourges  
et Sanzé DuBij  
Horaires d'ouverture :  
lundi de 13h à 17h30, mardi, jeudi  
et vendredi de 10h à 12h et de 13h  
à 17h30, mercredi de 9h à 12h et  
de 13h à 18h.

### ► Chartres

#### BIJ

32 mail Jean de Dunois  
*(l'adresse est susceptible de chan-  
ger en 2023-2024)*  
Tél : 02 37 23 42 32  
Courriel : [bij.chartres@ijcentre.fr](mailto:bij.chartres@ijcentre.fr)  
[chartres.fr](http://chartres.fr) > « vivre à Chartres » >  
« éducation et jeunesse » >  
« bureau information jeunesse »  
Instagram : [bijdechartres](https://www.instagram.com/bijdechartres)  
Twitter : [Bijdechartres](https://twitter.com/Bijdechartres)  
Facebook : [bijdechartres](https://www.facebook.com/bijdechartres)  
Horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi de 9h30 à  
12h15 et de 13h30 à 17h15, 4<sup>e</sup>  
samedi du mois de 13h30 à 16h30  
(sauf juillet, août et décembre).  
Espace public numérique.

\* CRIJ : Centre régional Information Jeunesse  
BIJ : Bureau Information Jeunesse  
PIJ : Point Information Jeunesse



### ► Châteauroux

#### PIJ

Mission locale  
24 rue Bourdillon  
36000 CHÂTEAUROUX  
Tél : 02 54 07 70 00  
Courriel : pij.chateauroux@ijcentre.fr  
Facebook : Mission Locale Jeunes – Châteauroux  
Instagram : mission\_locale\_chateauroux\_36  
Horaires d'ouverture :  
lundi, mardi, mercredi et vendredi de 8h45 à 12h30 et de 13h30 à 17h45, jeudi de 13h30 à 17h45.  
Espace public numérique.

### ► Issoudun

#### PIJ

Maison d'expression et de loisirs d'Issoudun (Mei)  
Rue de Tous les Diables  
36100 ISSOUDUN  
Tél : 02 54 21 12 36  
Courriel : pij.issoudun@ijcentre.fr  
Horaires d'ouverture :  
du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h, samedi de 10h à 12h et de 14h à 17h (hors vacances scolaires). Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 18h (en période de vacances scolaires).  
Espace public numérique

### ► Orléans

#### CRIJ

3 rue de la Cholerie  
45000 ORLÉANS  
Tél : 02 38 78 91 78  
Courriel : crij@ijcentre.fr  
crijinfo.fr  
Instagram : crijcentre  
LinkedIn : CRIJ Centre-Val de Loire  
Twitch : crijcentre  
Facebook : CRIJ Centre-Val de Loire  
Horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 18h.  
Espace public numérique.

### ► Tours

#### BIJ 37

57 avenue de Grammont  
37000 TOURS  
Tél : 02 47 64 69 13  
Courriel : bij37@ijcentre.fr  
bij37.fr  
Instagram : bij37  
Facebook : BIJ 37  
LinkedIn : Bureau Information Jeunesse Indre-et-Loire  
Horaires d'ouverture :  
lundi, mardi et jeudi de 13h30 à 18h, mercredi de 13h30 à 20h, vendredi de 13h30 à 17h.  
Espace public numérique.

### PIJ Maryse Bastié

Local 17  
Centre social Maryse Bastié  
17 rue Maryse Bastié  
37000 TOURS  
Tél : 07 49 69 09 74  
Courriel :  
pij.maryse-bastie@ijcentre.fr  
Horaires d'ouverture :  
du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.  
Espace public numérique.

### PIJ Tours Nord

Espace loisirs jeunes  
1 allée Andy Warhol  
37100 TOURS  
Tél : 02 47 41 99 66  
Courriel : pij.tours-nord@ijcentre.fr  
Horaires d'ouverture :  
du mardi au vendredi de 10h à 12h et de 14h à 17h.



## Les référents étudiants

Vous avez besoin d'infos sur des aides et des droits ? Vous cherchez des bons plans pour votre vie étudiante ? Vous cherchez un petit boulot en complément de vos études ? Nos référents étudiants peuvent vous aider à trouver des solutions à ces questions et bien plus !

Vous pouvez les rencontrer au CRIJ à Orléans, aux BIJ de Blois, Bourges, Chartres et Tours et aux PIJ de Châteauroux et Issoudun, pour vous informer et accéder à vos droits, sur tous les sujets de votre quotidien. Vous pouvez même les rencontrer directement à la fac, dans les rues ou sur les lieux de vie étudiants. Ils viennent jusqu'à vous !

N'hésitez pas à les contacter directement via le CRIJ, le BIJ ou le PIJ de votre ville et à les suivre sur les réseaux sociaux pour ne rater aucune info (soit ceux de leurs structures, soit ceux créés spécialement).

### ► Blois

#### BIJ 41\*

Courriel : referent-etudiant.blois@ijcentre.fr  
Instagram : referents\_etudiants\_41

### ► Bourges

#### BIJ\*

Courriel : referentetudiant.bourges@gmail.com  
Instagram : referents.etudiants.bourges

### ► Chartres

#### BIJ\*

Courriel : referent-etudiant.chartres@ijcentre.fr  
Instagram : referent.etudiant.chartres

### ► Châteauroux

#### PIJ\*

Courriel : referent-etudiant.chateauroux@ijcentre.fr  
Instagram : referent.etudiant.chateauroux

### ► Issoudun

#### PIJ\*

Courriel : referent-etudiant.issoudun@ijcentre.fr

### ► Orléans

#### CRIJ\*

Courriel : referent-etudiant.orleans@ijcentre.fr

### ► Tours

#### BIJ 37\*

Courriel : referent-etudiant.tours@ijcentre.fr





# CROUS D'ORLÉANS-TOURS

Pour plus d'infos sur certains services (bourses, logement, social, culture), consultez les parties du guide correspondantes.

## Bourses ou DSE

Tél : 09 72 59 65 45

Vous pouvez poser des questions sur votre DSE, les bourses et le logement via [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr) : connectez-vous à votre compte personnel puis utilisez la rubrique « assistance ».

## Service social

Tél : 02 47 60 42 46

Courriel : [secretariat.service-social@crous-orleans-tours.fr](mailto:secretariat.service-social@crous-orleans-tours.fr)

Sur rendez-vous.

## Étudiants internationaux

- Blois, Tours : [sve-tours@crous-orleans-tours.fr](mailto:sve-tours@crous-orleans-tours.fr)
- Bourges, Chartres, Châteauroux, Issoudun, Orléans : [sve-orleans@crous-orleans-tours.fr](mailto:sve-orleans@crous-orleans-tours.fr)

## Pôle culture

- Blois : [culture-blois@crous-orleans-tours.fr](mailto:culture-blois@crous-orleans-tours.fr) et 02 54 78 63 41
- Bourges, Chartres, Châteauroux, Issoudun, Orléans : [culture-orleans@crous-orleans-tours.fr](mailto:culture-orleans@crous-orleans-tours.fr) et 02 38 22 63 45
- Tours : [culture-tours@crous-orleans-tours.fr](mailto:culture-tours@crous-orleans-tours.fr) et 02 47 60 42 49

*Ces contacts sont communs à toutes les villes universitaires.*

## ► Blois

### Antenne du Crous

Maison de l'étudiant  
10-12 rue Anne de Bretagne  
(entrée place Lob, derrière le restaurant, face à la Loire, 1<sup>er</sup> étage)

41000 BLOIS

Tél : 02 54 78 61 38

Courriel :

[blois@crous-orleans-tours.fr](mailto:blois@crous-orleans-tours.fr)

Horaires d'ouverture :

lundi, mardi, mercredi et vendredi de 10h à 13h et de 14h à 16h, jeudi de 10h à 13h et de 14h à 17h.

## ► Bourges

### Antenne du Crous

74 rue de Turly  
18000 BOURGES

Tél : 02 48 27 55 30

Courriel :

[bourges@crous-orleans-tours.fr](mailto:bourges@crous-orleans-tours.fr)

Horaires d'ouverture :

du lundi au jeudi de 8h à 20h, vendredi de 8h à 18h.

## ► Chartres

### Antenne du Crous

8 place François Rabelais  
28000 CHARTRES

Tél : 02 37 90 70 30

Courriel :

[chartres@crous-orleans-tours.fr](mailto:chartres@crous-orleans-tours.fr)

Horaires d'ouverture :

du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (vendredi 16h30).

## ► Châteauroux et Issoudun

### Antenne du Crous

78 espace Mendès France  
36000 CHÂTEAUROUX

Tél : 02 54 22 95 06

Courriel :

[chateauroux@crous-orleans-tours.fr](mailto:chateauroux@crous-orleans-tours.fr)

Horaires d'ouverture :

du lundi au jeudi 9h à 11h et de 11h30 à 16h30, vendredi de 9h à 14h.

## ► Orléans

### Crous d'Orléans-Tours

Maison de l'étudiant  
Hall du forum - 1<sup>er</sup> étage  
2 rue de Tours  
45100 ORLÉANS

Horaires d'ouverture :

du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h30.

## ► Tours

### Crous d'Orléans-Tours

Service vie étudiante  
18 allée Ferdinand de Lesseps  
37200 TOURS

#### • Service social :

Restaurant universitaire  
40 avenue Jean Portalis

#### • Pôle culture, associations et événementiel :

11 rue du Plat d'Étain  
Horaires d'ouverture :  
du mardi au vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h30.

Toutes ces informations, notamment les horaires, sont susceptibles d'être modifiées en cours d'année. Référez-vous, si besoin, à la rubrique « contacts » du site [crous-orleans-tours.fr](http://crous-orleans-tours.fr) (en bas de la page d'accueil).



La 5G débarque  
chez **Sosh**<sup>™</sup>

Forfait mobile

**5G**

sans engagement sur le réseau mobile Orange



Kit mains libres recommandé

Voir conditions sur [sosh.fr](https://sosh.fr) - 5G : avec terminal compatible, dans les zones déployées. Couverture sur [reseaux.orange.fr](https://reseaux.orange.fr).  
Orange, SA au capital de 10 640 226 396 € - 111, quai du Président Roosevelt 92130 Issy-les-Moulineaux - RCS Nanterre 380 129 866.

# ECEMA

ECOLE SUPERIEURE  
DE MANAGEMENT  
EN ALTERNANCE

FORMATIONS  
**DE BAC+3 À BAC+5  
EN ALTERNANCE**

**ÉCOLE SUPÉRIEURE  
DE MANAGEMENT**

**COMMERCE, MARKETING, RH,  
ACHATS ET APPROVISIONNEMENT,  
STRATÉGIE ET GESTION  
D'ENTREPRISE**

CANDIDATEZ DÈS MAINTENANT !



1-3 rue Maurice Roy 18000 Bourges  
[www.ecema.fr](http://www.ecema.fr) - 02 18 81 01 78  
[bourges@ecema.fr](mailto:bourges@ecema.fr)