

Guide du futur étudiant ou apprenant

Service social en faveur des élèves DSDEN des Landes



Ce guide nous l'espérons vous donnera les premières réponses aux différentes questions que vous pouvez vous poser sur votre future vie quotidienne d'étudiant.

SOMMAIRE

1. Gérer son quotidien

● Le budget	p 3
● Financer ses études	p 4 à 7
● Les alternants	p 8 à 9
● Se loger	p 10 à 13
● Se restaurer	p 13
● Se soigner	p 14 à 17
● Se déplacer	p 17 à 18
● Se divertir	p 18
● S'engager	p 19

2. Construire son avenir professionnel

● L'orientation	p 20 à 21
● Les stages	p 21 à 22
● S'ouvrir à l'international	p 22

« 1 jeune 1 solution » est un site qui permet aux jeunes de moins de 30 ans, qu'ils soient étudiants, alternants, en formation, salariés ou en recherche d'emploi de découvrir, de connaître et d'estimer les aides auxquelles ils peuvent prétendre.

<https://www.1jeune1solution.gouv.fr>

GERER SON QUOTIDIEN

A) LE BUDGET



Budget mensuel moyen d'un étudiant

Logement : - Chambre en résidence U - Chambre en ville - Studio universitaire (charges comprises) (montant avant déduction de l'aide au logement auprès de la CAF)	350€ 300€ 400€ en moyenne
Nourriture : - repas au Resto U (20 repas à 1€ pour les boursiers) - courses diverses	20€ 150€
Transport : - Abonnement bus de 12 mois - Essence	16€ 90€
Location privée : - Electricité/gaz - Eau - Assurance	50€ 10€ 10€
Frais mutuelle : à partir	4,90€
Frais facultatif : - Abonnement internet - Abonnement tél portable - Loisirs, sorties	30€ 20€ 50€

Liste des frais supplémentaires

Selon votre situation, vous devrez payer dès votre rentrée certaines charges.

LOGEMENT

- ☞ le premier mois de loyer
- ☞ le dépôt de garantie
- ☞ l'assurance habitation
- ☞ les frais d'ouverture des compteurs d'énergie et d'eau
- ☞ les frais d'ouverture de la ligne
- ☞ le mobilier

INSCRIPTION FACULTÉ

- ☞ frais pour l'inscription à l'université (sauf les boursiers et pupilles de la nation)
- ☞ fournitures scolaires et livres

Tarifs à titre indicatif, car ils diffèrent selon la ville et la situation de l'étudiant.

Dans certaines conditions, vous serez redevable de la taxe d'habitation et de la redevance TV. Consultez le site : vosdroits.service-public.fr



Vous trouverez un budget vierge à télécharger sur www.crous-bordeaux.fr dans la rubrique social, « Comment mieux gérer son budget ».

B) FINANCER SES ETUDES



Pour savoir si vous pourriez obtenir de bourse, faites une simulation sur le site www.cnous.fr

✓ Les bourses d'études du CROUS :

Pour avoir droit à une aide financière du ministère de l'enseignement supérieur, vous devez avoir **moins de 28 ans** au 1er septembre de l'année universitaire et suivre une **formation habilitée** à recevoir des boursiers.

Les aides sont attribuées en fonction de trois critères :

- Les **revenus fiscaux 2024** (figurant sur l'avis fiscal 2025 des parents),
- Le **nombre d'enfants à charge**,
- L'**éloignement du lieu d'études**.

En fonction de ces éléments, les bourses sur critères sociaux de l'enseignement supérieur vous sont **versées sur 10 mois** et leur **montant varie** en fonction de votre échelon (il y a 8 échelons) et versées le 5 du mois.

Pour faire une demande de bourses, vous devez constituer votre **Dossier Social Etudiant (DSE)** sur le site : www.messervices.etudiant.gouv.fr du 2 mars au 31 mai 2026.

Il sera demandé aux étudiants sauf aux élèves inscrits en BTS et ceux qui sont boursiers de payer la contribution vie étudiante et de campus qui s'élève à 105€.



Le **Dossier Social Etudiant** vous permet :

1. de formuler vos vœux d'études
2. de faire une demande de logement en résidence universitaire
3. de demander une bourse de l'enseignement supérieur.

En cas de situation particulière lors de vos études (Rupture familiale, situation d'indépendance), constituez votre Dossier Social Étudiant et contactez directement les Services Sociaux du CROUS.

Aide à la mobilité parcourup : aide forfaitaire de 500€ pour les étudiants qui ont bénéficié d'une bourse en 2025-2026 et qui souhaitent s'inscrire via parcourup dans une formation située hors de leur académie de résidence.

✓ Les bourses d'études du Conseil Départemental :

- **Conseil Départemental des Landes :**
(messervices.landes.fr)

Les prêts d'honneur d'études

Sous certaines conditions, le **Conseil Départemental des Landes** peut vous avancer 1000€ ou 2 050€ par année scolaire, sous forme de prêt sans intérêt, remboursable après les études.

Ce prêt s'adresse également aux étudiants des Métiers inscrits en post-bac, en contrat d'apprentissage.

Sites internet :

www.crous-bordeaux.fr
www.landes.org
www.etudiant.gouv.fr

Pour bénéficier de cette aide : vous avez moins de 30 ans et vous étudiez dans un établissement supérieur public, privé reconnu par l'État ou ouvrant droit au bénéfice des bourses nationales. Votre famille est domiciliée dans les Landes depuis au moins un an et son coefficient familial ne dépasse pas le seuil fixé annuellement par l'Assemblée Départementale (15 500€ pour 2020/2021) Un dossier est à retourner au Conseil Départemental avant le 15 novembre de l'année scolaire concernée.

Contact : 05.58.05.40.40 - Poste 8524 ou www.teleservices.landes.fr/phe/login.php

Les Bourses ERASMUS

Sous certaines conditions, le **Conseil Départemental des Landes** peut vous attribuer une bourse mensuelle de 104 à 312 € en fonction de votre coefficient familial, afin de vous aider à **étudier en Europe**.

Pour bénéficier de cette aide : vous devez être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur d'un pays membre de l'Union Européenne, sélectionné dans le cadre d'un programme européen « Erasmus - Enseignement supérieur - Études ». Votre famille est domiciliée depuis au moins un an dans les Landes.

Le dossier est à retourner à la Direction de l'Education, de la Jeunesse et des Sports du Conseil Départemental au plus tard un mois avant le départ. L'aide est cumulable avec les bourses octroyées par la Communauté Européenne, l'Etat et la région Aquitaine mais pas avec le Prêt d'honneur du Conseil Départemental.

Contact : 05.58.05.40.40 - Poste 8524

Le dispositif AquiMob : vous êtes étudiant en Nouvelle Aquitaine et vous souhaitez effectuer une mobilité de stage ou d'études à l'étranger ? Déposez un dossier unique de demande d'aide financière sur la plateforme AquiMob.

AquiMob est un dispositif permettant, à tout·e étudiant·e inscrit·e dans un établissement d'enseignement supérieur [partenaire](#), de déposer un dossier unique de demande d'aide financière à la mobilité internationale.

➤ **Conseil Départemental des Pyrénées-Atlantiques :**

La bourse ordinaire

Pour bénéficier de cette aide : avoir moins de 28 ans, avoir la résidence familiale dans les Pyrénées-Atlantiques, être titulaire d'une bourse d'état sur critères sociaux et avoir le statut d'étudiant.

Sites internet :
www.bourses.cg64.fr

La bourse de mobilité internationale (stages ou études à l'étranger)

Pour bénéficier de cette aide : les critères d'attribution sont les mêmes que la bourse ordinaire.

Pour la bourse ordinaire et de mobilité internationale faire la demande : <http://bourses.le64.fr>

✓ Les autres aides :

N'hésitez pas à vous renseigner auprès des collectivités territoriales du domicile de vos parents (Municipalités, Conseils Départementaux, Conseils Régionaux,...) qui proposent parfois, sous certaines conditions, d'autres aides (bourses, aides à la mobilité, cartes de réductions,...).

Par exemples : * la Mairie de Pau propose une bourse d'études supérieures.

* dans les Landes il y a le Pack XL (aide à l'autonomie, insertion, formation, logement, santé, mobilité, valorisation des projets...)

Site internet :

www.crous.bordeaux.fr

En cas de difficultés matérielles, vous pouvez rencontrer une assistante sociale au Service Social des Etudiants du CROUS :

En gironde :

- Bordeaux I : 05.40.00.63.70 (351 avenue de la Libération à Talence)
- Bordeaux II : 05.57.57.14.04 (146 avenue Léo Seignat à Bordeaux)
- Bordeaux III : 05.57.12.47.55 (Esplanade des Antilles à Pessac)
- Bordeaux IV : 05.56.84.85.21 (Avenue Léon Duguit à Pessac)
- Le CROUS : 05.56.33.92.54 (18 rue Hamel à Bordeaux)

Dans les Pyrénées Atlantiques : 05.59.30.89.07 (7 rue St John Perse à Pau)

Dans les landes : 05.59.40.79.05 (4 boulevard Benghozi, Bât clé des champs A à Pau)

A Toulouse : 05.61.12.54.52 (58 rue du Taur)

✓ L'emploi des étudiants:

Vous avez besoin ou envie d'un revenu complémentaire pour régler vos dépenses courantes et quelques extras. La première difficulté est de concilier les études et le travail.

Il est important de ne pas négliger vos études !

Certaines entreprises créent des emplois « Spécial étudiant ». Le job étudiant est soumis à la loi, alors renseignez-vous auprès du site du service public pour en savoir plus.

Exemples d'emplois : gardes d'enfants, cours particulier, caissiers, veilleurs de nuit, manutentionnaire, emplois dans la restauration et la vente.

Sites internet :

www.service-public.fr

www.travail-solidarite.gouv.fr

www.jeunes.gouv.fr

www.apce.com

www.cyberjeune.org

http://eole.empetu.vtech.fr

www.jobaviz.fr

Bureau Information Jeunesse (BIJ)

www.cija.fr

Quelques pistes pour trouver un emploi temporaire :



Les étudiants à la recherche d'un emploi temporaire peuvent s'adresser au service **gratuit des emplois temporaires** (ou service jobs étudiants) du **CROUS**.



Le **Centre d'information et de documentation de la jeunesse** (CIDJ) et le **Pôle Emploi** proposent des offres en ligne



Les journaux gratuits: le 40, Bonjour, Hebdo Landes, Paru-Vendu et **d'autres journaux locaux** : Sud-Ouest...



S'adresser à la **DDAF** (Direction Départementale de l'Agriculture et de la Forêt) et à la **Chambre de l'Agriculture** (pour le castrage du maïs par exemple)

Sites internet :

www.cnous.fr

www.francetravail.fr

www.cidj.com

www.kitrouve.com

www.sudouest-emploi.com

www.paruvendu.fr

www.jobs-ete.com

www.jobs-ete-europe.com

www.job-etudiant.com

www.info-jeune.net

Sachez que la loi prévoit une exonération d'impôts pour les jobs étudiants des moins de 25 ans. Renseignez-vous pour savoir s'il est plus avantageux de vous déclarer **seul ou avec vos parents**.

C) LES ALTERNANTS

Découvrir l'alternance :

L'alternance permet de se former à un métier et à s'intégrer plus facilement à la vie et la culture de l'entreprise. C'est un système de formation qui est fondé sur une phase pratique et une phase théorique qui alternent. C'est une véritable passerelle pour l'emploi et l'insertion professionnelle. L'alternance comprend deux types de contrats : [le contrat d'apprentissage](#) (vise une formation diplômante permettant à l'apprenti d'obtenir un diplôme d'Etat ou un titre reconnu) et le [contrat de professionnalisation](#) (formation qualifiante aboutissant à l'acquisition d'une qualification professionnelle reconnue au RNCP) qui répondent tous deux au même objectif de montée en compétence du salarié en combinant travail en entreprise et formation théorique.

<https://www.alternance.emploi.gouv.fr/decouvrir-lalternance>

Aide au logement :

L'**aide mobili-jeune** permet de prendre en charge une partie de votre loyer ou redevance pour les logements-foyer ou résidences sociales pendant la durée de votre formation en alternance. Vous pouvez en bénéficier si vous avez moins de 30 ans. Elle est versée par un organisme appelé Action logement : Organisme qui finance la construction de logements et qui verse des aides financières aux salariés pour se loger. Les sommes versées proviennent des entreprises qui paient la participation des employeurs à l'effort de construction (PEEC). (Ex 1 % Logement).

Le **Locapass** est une aide pour les étudiants boursiers et salariés sous certaines conditions. Le Locapass peut avancer le montant de la caution sous forme d'un prêt à 0%.

La **garantie Visale** : permet de bénéficier d'un garant lors de la location. Dispositif de caution sans limite d'âge, plafond de ressource 1500€ net/mois.

L'**allocation logement** : la demande d'aide au logement s'effectue auprès de la CAF de votre lieu de résidence, et peut être saisie sur internet pour un traitement plus rapide.

Attention : l'allocation logement est accordée à titre personnel. Si vous avez moins de 25 ans, et que vous demandez une allocation logement, vos parents ne pourront plus prétendre à des prestations (allocations familiales, allocation logement, RSA) pour vous. Vous pouvez faire une estimation de vos droits à prestations sur le site de la CAF.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33173>
<https://www.alternance.emploi.gouv.fr/accueil>

La prime d'activité :

En tant qu'étudiant(e) ou apprenti (e), votre enfant a le droit à la prime d'activité s'il perçoit un salaire minimum équivalent à 78 % Smic net (soit 1104,25 €) depuis au moins trois mois. La prime d'activité est calculée en fonction de l'ensemble des ressources. La demande se fait auprès de la CAF ou de la MSA.

<https://www.aide-sociale.fr/apprenti-prime-activite/>
<https://www.caf.fr/>

Fonds social formation :

Durant votre parcours de formation, vous faites face à un imprévu et ne parvenez plus à régler vos dépenses de logement et/ou de transport, le fonds social formation (Région Nouvelle Aquitaine) peut vous aider.

L'aide est destinée aux apprenants inscrits dans une formation financée par la Région Nouvelle Aquitaine et aux apprentis inscrits dans une structure de formation située en Nouvelle Aquitaine.

L'aide est de minimum 100€ et pourra être portée à 1000€ maximum par an et par demandeur.

Une même personne peut bénéficier plusieurs fois de l'aide dans la limite de 1000€ par année civile.

Les signataires de contrat de professionnalisation ne sont pas éligibles.

Pour les apprentis (dans les landes) :

*Le conseil départemental permet aux apprentis de toucher une **prime d'apprentissage** la première année, environ 213€.

Faire la demande : messervices.landes.fr

***Le prêt d'honneur** « apprentis » a pour but de faciliter aux jeunes landais l'accès à l'apprentissage. Pour cela le département leur consentira des avances remboursables ayant le caractère de « Prêts d'Honneur ».

Le candidat a la possibilité de choisir entre deux prêts sans intérêts d'un montant de 1000€ ou de 2050€. Un maximum de trois prêts d'honneur « apprentis » peuvent être accordés au même demandeur.

Le prêt d'honneur « apprentis » s'applique à une année scolaire.

Aide au permis de conduire :

Depuis le 1^{er} janvier 2024, il est possible de passer l'examen du permis de conduire et conduire seul à l'âge de 17 ans.

De plus, il existe une aide au financement du permis de conduire pour les apprentis majeurs (aide de 500€).

<https://www.asp-public.fr/aides/aide-au-financement-du-permis-de-conduire-pour-les-apprentis>

D) SE LOGER

✓ La recherche de logement :



Se loger dans les villes universitaires peut s'avérer difficile !

Si vous cherchez un hébergement en **résidence universitaire**, vous trouverez toutes les informations sur le site du CROUS ou bien celui de l'association ADELE.

Pour les **logements de particuliers à étudiants**, consultez les annonces actualisées par le CIJA et le CROUS ou bien les annonces des journaux (Sud-Ouest, le 40, Paru-Vendu...). Enfin si vous n'avez toujours pas trouvé votre hébergement pour la rentrée, n'hésitez pas à prendre contact avec la mairie pour d'éventuelles listes de logement.

Sites internet :

www.info-jeune-net
www.cnous.fr
www.adele.org
www.leboncoin.fr
www.kitrouve.com
www.paruvendu.fr
www.mapiaule.com
www.etudiant.gouv.fr
www.pap.fr
www.campusvert.com
www.logementcontreservices.fr
www.location-etudiant.fr
www.cija.fr
Bureau Information Jeunesse (BIJ)
Lokaviz.fr (logement étudiant chez un particulier)

✓ La colocation :

Un seul loyer pour plusieurs locataires, c'est le principe-même de la **colocation**. Les colocataires s'engagent dans une relation juridique à la fois entre eux et avec un propriétaire commun. Il est très important que chacun des colocataires signe le bail car celui qui n'apparaît pas sur le document n'a aucun droit. Cette solution a de vrais avantages (confort, partage des charges) mais peut se transformer en vrai cauchemar. Avant de vous engager, renseignez-vous !

Sites internet :

www.colocation.fr
www.ma-colocation.com
www.appartager.com
www.kel-koloc.com

Attention : Le propriétaire peut exiger une "**clause de solidarité**" qui le prémunit contre les impayés. Cette clause est assez contraignante pour les occupants. Si un colocataire ne paie plus sa quote-part, les autres sont tenus de régler à sa place. De même, si un colocataire donne son congé, il reste tenu au paiement du loyer et des charges jusqu'au terme du bail.

✓ Assurance habitation :

Une assurance habitation est obligatoire, que vous soyez en résidence universitaire, dans un logement privé, seul ou en colocation. Au plus tard, le jour de votre entrée dans les lieux, vous devrez présenter une attestation d'assurance à votre propriétaire. De nombreux assureurs et mutuelles offrent des formules d'assurance "multirisque habitation" très compétitives.

La prime sera calculée en fonction de plusieurs critères :

- le lieu de résidence,
- la superficie,

- le montant du mobilier garanti,
- le nombre de personnes qui occupent le logement.

✓ Les aides à l'installation :



Le dispositif VISALE est une aide à la caution locative sans condition de ressources et pour tout type de logement. En cas d'impayés de loyer, l'Etat se porte garant.

visale.fr

Sites internet :

www.aidologement.com
www.amallia.fr



Le LOCA-PASS est une aide pour les étudiants boursiers et salariés sous certaines conditions. Le LOCA-PASS peut avancer le montant de la caution sous forme d'un prêt à 0%.

✓ Les aides au logement :

Si vous êtes locataire de votre résidence principale, que ce logement est décent, d'une superficie minimale à 9 m² et si vos ressources sont inférieures à un certain plafond, vous pouvez bénéficier d'une aide au logement.

La **demande d'aide au logement s'effectue auprès de la CAF** de votre lieu de résidence, et peut être saisie sur internet pour un traitement plus rapide. Le dossier doit être déposé dès votre entrée dans les lieux, afin de ne pas perdre une partie de vos droits.

Site internet :

www.caf.fr

En fonction du logement vous pouvez prétendre soit à l'allocation de logement à caractère social (ALS) ou à l'aide personnalisée au logement.

Attention : *l'allocation logement est accordée à titre personnel. Si vous avez moins de 25 ans, et que vous demandez une allocation logement, vos parents ne pourront plus prétendre à des prestations (allocations familiales, allocation logement, RSA) pour vous. Vous pouvez faire une estimation de vos droits à prestations sur le site de la CAF.*

✓ Pour vous renseigner sur vos droits et devoirs en tant que locataire :

Prenez contact avec l'Association Départementale pour l'information sur le Logement (**ADIL**) de votre lieu de résidence.

Vous trouverez toutes les coordonnées sur le site internet ou à l'Accueil Info Famille

☞ à Dax : tél. 05.58.91.00.11

☞ à Bordeaux: tél. 05.57.10.09.10

☞ à Bayonne : tél. 05.59.59.11.00

☞ à Pau : tél. 05.59.02.26.26

Site internet :

www.anil.org

Le logement à Pau :

Le dispositif « Un, deux, toit », hébergement chez les particuliers, développé par le Conseil Régional d'Aquitaine : renseignements auprès du SIRES Aquitaine au 05.56.51.57.66

Le Centre Local des Œuvres Universitaires et Scolaires (CLOUS) : 7 rue Saint John Perse à Pau, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et 13h30 à 16h00.

Le CLOUS propose des offres de logement s'adressant à des étudiants qui ne peuvent pas prétendre à un logement universitaire et qui cherchent un logement de particulier à particulier.

Bureau Information Jeunesse (BIJ) de Pau : complexe de la République, rue Carnot à Pau, ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

05.59.98.90.40 ou bijpau@yahoo.fr

Association « Presse purée », cohabitation entre jeunes adultes et seniors

05.59.30.90.30 ou 06.83.51.66.92 ou pressepuree64@orange.fr

Association Habitat Jeunes Pau Pyrénées : 30 ter rue Michel Hounau à Pau, 05.59.11.05.05

Cette association gère plusieurs résidences habitats jeunes (ex foyers de jeunes travailleurs) et peuvent, sous réserve de logements disponibles, proposer des hébergements ponctuels à des étudiants ou stagiaires de la formation professionnelle.

Le logement à Bordeaux :

Le site internet de la ville de Bordeaux vous apportera de précieux conseils de recherche de logement (dans la rubrique vie quotidienne/ville universitaire).

Le dispositif « Un, deux, toit », hébergement chez les particuliers, développé par le Conseil Régional d'Aquitaine : renseignements auprès du SIRES Aquitaine au 05.56.51.57.66

CCLAJ de l'agglomération bordelaise : 9/11 avenue Thiers à Bordeaux Bastide, 05.56.32.42.01

CROUS-Service logement : 18 rue du Hamel à Bordeaux, 05.56.33.92.00

Ce service propose des offres de logement s'adressant à des étudiants qui ne peuvent pas prétendre à un logement universitaire et qui cherchent un logement de particulier à particulier.

CIJA (Centre d'Information Jeunesse Aquitaine) : 5 rue Duffour Dubergier ou 125 cours Alsace Lorraine à Bordeaux, 05.56.56.00.56

Association Vivre Avec : 06.50.72.48.49, www.logement-solidaire.org

Cette association met en relation des étudiants cherchant à se loger et des personnes âgées possédant une chambre.

Le logement sur la côte basque :

Le dispositif « Un, deux, toit », hébergement chez les particuliers, développé par le Conseil Régional d'Aquitaine : renseignements auprès du SIRES Aquitaine au 05.56.51.57.66

BIJ (Bureau Information Jeunesse) de Biarritz : espace jeunes, 31 bis rue Pétricot, 05.59.41.01.67

BIJ (Bureau Information Jeunesse) d'Anglet : maison pour tous, 6 rue Albert le Barillier, 05.59.58.26.50

BIJ (Bureau Information Jeunesse) de Bayonne : 71 rue Bourgneuf, 05.59.59.35.29

Le foyer des jeunes travailleurs de la côte basque : 42 boulevard Rempart Lachepaillet à Bayonne

22 bis avenue Ossasuna à Biarritz
Egalement à Saint Jean de Luz et

Urrugne, 05.59.59.33.30

E) SE RESTAURER

Le CROUS met souvent à votre disposition des restaurants et cafétérias au sein des campus.

Pour en bénéficier il faut être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur agréé par la sécurité sociale (Universités, écoles d'ingénieurs, BTS...).

Le prix d'un repas est fixé à 1€, un montant que vous pourrez payer en espèce ou par carte monétique **Aquipass** (se renseigner au CROUS). Avec Aquipass vous bénéficiez **d'Izly** qui est une application liée à votre carte Aquipass et permet de payer vos repas au CROUS et d'autres services et prestations des CROUS.

Vous trouverez les coordonnées de votre Resto U à proximité des sites universitaires, sur le site du CNOUS.



F) SE SOIGNER



✓ La protection sociale :

Vous venez de décrocher le bac, désormais vous devez vous affilier à la **Sécurité sociale étudiante**.

↳ LA SECURITE SOCIALE

Vous devez vous rapprocher de la CPAM, MSA (régime dont vos parents dépendent) afin d'être affilié au régime de la sécurité sociale qui sera à votre nom. Elle rembourse partiellement les dépenses de santé.

↳ LES MUTUELLES ETUDIANTES

C'est en juillet, le jour de l'inscription administrative dans votre futur établissement d'enseignement supérieur, que vous devez choisir une mutuelle étudiante. En Aquitaine, il existe deux mutuelles : **VITTAVI** (tél : 0 825 825 715) et **LMDE** (tél : 3260 dites LMDE). L'affiliation est effective pour l'année universitaire à partir du 1^{er} octobre et jusqu'au 30 septembre de l'année suivante.

Dans certains cas vous pouvez conserver la mutuelle de vos parents.

Le conseil départemental des Landes accorde jusqu'à 100€ d'aide pour une mutuelle étudiante pour les étudiants boursiers ressortissants des Landes.

✓ La prévention santé :

↳ LA MEDECINE PREVENTIVE UNIVERSITAIRE

Le service gratuit de médecine préventive est un lieu d'échange et de rencontre avec des professionnels de la santé (médecins généralistes et spécialisés, infirmiers et psychologues). Une visite médicale est systématique pour les étudiants de 1er cycle.

à Pau : 2 rue Audrey Benghozi, Rés. Clé des champs,
05.59.40.79.01

à Bayonne : 77 rue Bourgneuf, 05.59.57.41.56

à Toulouse : 5 allée Antonio Machado, 05.61.50.41.41
2 rue du Doyen G. Marty, 05.61.63.37.25
Université Paul Sabatier, 05.61.55.73.67

à Bordeaux : espace santé étudiants

- Campus Pessac : 22 avenue Pey Berland, 05.33.51.42.00
- Campus Bordeaux Victoire : 3 place de la Victoire, 05.57.57.19.07

Sites internet :

www.cnous.fr
www.cg40.fr

DISPOSITIF SANTE PSY ETUDIANT

En tant qu'étudiant, vous pouvez bénéficier d'un suivi psychologique 100% pris en charge par l'Etat.

Vous pouvez bénéficier de 12 séances gratuites avec un psychologue partenaire ;

LES CENTRES DE DEPISTAGE ANONYMES ET GRATUITS

à Dax : 4 bis rue Labadie, tél. 05.58.57.92.60

à Mont de Marsan : 4 allées Raymond Farbos, tél. 05.58.05.12.87

à Bordeaux : 2 rue du Moulin Rouge, tél. 05.57.22.46.66

à Pau : Centre de Dépistage VIH à l'Hôpital de Pau, tél. 05.59.92.48.48

à Toulouse : Centre de Dépistage VIH à l'Hôpital de la Grave, tél. 05.61.77.78.59

à Bayonne : Centre d'Information de Dépistage et de Diagnostic des Infections Sexuellement Transmissibles, tél. 05.59.46.52.38

✓ Lieux d'écoute :

Le CIJA:

Centre d'Information Jeunesse Aquitaine
125 cours Alsace Lorraine
33000 Bordeaux.

Documentation, service d'offres de logements entre particuliers, petites annonces pour l'emploi, à l'année ou jobs d'été, concours administratifs, recherche de stages...

Les Point Info Jeunes

Un réseau de Points Info Jeunes existe sur le département des Landes.

Le planning familial

Lieu d'écoute, d'accueil, d'information et de réflexion sur la sexualité et les moyens de contraception.

à Bayonne : 08.99.03.67.37

à Mont de Marsan : 05.58.06.85.85 (maison des associations 22-24 boulevard de Candau)

à Bordeaux : 05.56.44.00.04 (18 rue Sainte Colombe)

à Pau : 05.59.27.88.43 (complexe de la république, rue Carnot)

Sites internet :

www.info-jeune.net

www.filsantejeunes.com

www.bij.bayonne.fr

www.planning-familial.org

www.infofemmes.com

www.sida-info-service.org

www.sante-aquitaine.fr

www.tabac-info-service.fr

www.lasourcedeslandes.fr


www.aides.org

www.anpaa.asso.fr

www.boiretrop.fr

www.choisirsacontraception.fr

www.curiosphere.tv/sida

 **Le Centre de Santé Sexuelle** (lieu d'écoute, d'accueil, d'information et de réflexion sur la sexualité et les moyens de contraception) :

à Bayonne : 05.59.44.40.94

à Dax : 05.58.90.19.06

à Mont de Marsan : 06.18.26.84.50

à Pau : 06.89.66.77.75

à Bordeaux : 05.56.44.00.04

 **Le CAAN'ABUS**

Consultation avancée d'addictologie sur les nouveaux usages et abus de drogues chez les jeunes

à Bordeaux : 09.64.03.67.12

 **L'ANPAA**

Prévention et Consultation en Alcoologie et Addictologie

à Mont-de-Marsan: 05.58.75.46.04

à Bayonne : 05.59.63.63.63

 **BIZIA**


Prévention et Consultation en Alcoologie et Addictologie

à Bayonne : 05.59.44.31.00

N°Téléphone :

 **Fil Santé Jeunes**


0800 235 236

 **Drogue Info Service**


0800 23 13 13 (gratuit depuis un fixe)

 **Ecoute Cannabis**

0980 980 940

 **Ecoute Alcool**

0980 980 930

 **Suicide écoute**

31 14

 **Tabac info service**

39 89

 **Sida Info Service**

0800 840 800



L'ARIT

à Biarritz : 05.59.24.82.60



Le CIDFF (Centre d'Information des Droits des Femmes et de la Famille)

Informations juridiques gratuites, défense des droits des femmes, écoute et accompagnement en cas de violence faites aux femmes, hébergement d'urgence...

à Dax : 05.58.91.57.51

à Bordeaux : 05.56.44.30.30

à Pau : 06.37.95.78.22

à Bayonne : 05.59.50.04.38



ADAVEM (Association Départementale d'Aide aux Victimes et de Médiation)

Aide aux victimes et accompagnement dans les procédures (agressions, vols, violences...)

à Dax : 05.58.06.02.02

à Bayonne : Association Citoyenneté Justice Pays Basque (ACJPD) 05.59.59.45.93

Violences sexistes et sexuelles

Des cellules d'accueil et d'écoute ont été créées dans les établissements d'enseignement supérieur et les CROUS, afin de permettre à toutes les victimes de bénéficier d'un accompagnement et d'un soutien en cas de violences sexistes et sexuelles.

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/vss>

G) SE DÉPLACER

Vous n'avez pas forcément la chance...d'habiter à proximité de votre lieu d'études ! La voiture est encore un luxe et le vélo est plaisant au printemps, un peu moins l'hiver. La solution reste donc les transports en commun. Vous trouverez toutes les informations sur le site de la ville universitaire où vous étudierez, concernant les transports urbains (train, bus, métro, tramway), les cartes d'abonnements et les réductions dédiées aux étudiants.

à Bordeaux : www.infotbc.com, TBM

à Pau : www.reseau-idelis.com

à Toulouse : www.tisseo.fr

à Bayonne : Txik Txak



La carte aquitaine étudiante

Elle ouvre droit à des réductions SNCF pour le trajet domicile parental/ville étudiante. Cette carte coûte 29€. Un dossier peut être téléchargé sur le site Internet du CIJA, à partir de l'Accueil Info Famille.

Elle permet à chaque étudiant domicilié en Aquitaine de bénéficier :

- ☞ d'une réduction de 50% sur les trajets en train du domicile au lieu d'étude
- ☞ d'une réduction de 25 à 50% sur l'ensemble du réseau Ter Aquitaine toute l'année

Sites internet :

www.info-jeune.net

www.atoutroute.com

www.covoituragelandes.org

www.ckisam.fr

Blablacar

L'assurance moto/auto

Elle est obligatoire pour tout véhicule. Elle sert à minimiser les risques, car si quelque chose arrive et que vous n'avez pas d'assurance, vous pourriez payer un prix fort.

BON PLAN : Parcours d'engagement citoyen

Le conseil départemental des Landes propose plusieurs dispositifs d'aide au titre des parcours d'engagement citoyen. Ces aides sont conditionnées par la réalisation d'un engagement citoyen, qui peut inclure des missions labellisées ou des engagements impliquant 40 heures de bénévolat. Les jeunes de 15 à 30 ans résidant dans les landes peuvent bénéficier d'une aide

financière pour le passage du permis de conduire, le BAFA, le BAFD ou le BNSSA, en échange d'un engagement citoyen. Les missions doivent être reconnues comme citoyennes et doivent être acceptées par le conseil départemental avant de commencer le bénévolat. Le montant de l'aide maximum est de 450€.

H) SE DIVERTIR



Faire du sport

Faire du sport tout au long de vos études est un bon moyen pour recharger vos neurones et affronter les examens sereinement.

Les boursiers ou bénéficiaires d'une allocation adulte handicapée peuvent bénéficier du **Pass'Sport**, d'une déduction annuelle de 50€ pour l'inscription dans un club sportif.

✓ Le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS) :

Ce service vous propose de nombreuses activités sportives.

- ☞ Bordeaux I : 05.40.00.63.69
- ☞ Bordeaux II : 05.57.57.14.03
- ☞ Bordeaux III : 05.57.12.46.03 ou 05.56.84.44.29
- ☞ Bordeaux IV : 05.56.84.85.17 ou 05.56.00.97.36
- ☞ Bayonne : 05.59.57.41.08
- ☞ Pau + antenne sur Mont de Marsan : 05.59.40.70.96

Sites internet :

www.sport-u.com
<http://suaps.u-bordeaux4.fr/>

N'oubliez pas non plus que les associations et clubs sportifs proposent généralement des adhésions à tarifs réduits pour les étudiants.

Vie Culturelle

Vous souhaitez faire du chant, du théâtre, assister à un concert ou participer à la radio étudiante de votre campus ? Profitez des offres et réductions proposées par votre établissement et par ses partenaires locaux et nationaux.

Dès 17 ans vous pouvez être éligible au Pass Culture.

A 17 ans vous percevez 50€ et à 18 ans 150€

Sites internet :

www.cnous.fr
www.etudiant.gouv.fr
www.auc.asso.fr
www.culture.fr

I) S'ENGAGER

Vous pouvez participer activement aux décisions qui concernent la vie de votre établissement (voir le Crous), monter un projet social ou culturel, adhérer à une association étudiante... Il existe dans chaque site universitaire mille et une façon de s'engager.



Sites internet :
www.enviedagir.fr

Encore plus d'adresses

<http://www.vaut-mieux-le-savoir.com>

<http://www.etudiant.gouv.fr>

<http://www.capcampus.com>

<http://www.letudiant.fr>

<http://www.onisep.fr>

<http://www.toulouse.fr/etudiant>

<http://www.studyrama.com>

CONSTRUIRE SON AVENIR PROFESSIONNEL

A) L'ORIENTATION

✓ DÈS MAINTENANT :

Le Centre d'Information et d'Orientation met à votre disposition un psyEN de l'orientation. Il a pour mission d'aider les jeunes à construire leur projet, d'informer le public sur les études, les diplômés, les débouchés et les métiers.



Site internet :

ce.ciodax@ac-bordeaux.fr

Vous pouvez rencontrer un psyEN de l'orientation, soit :

- Au Lycée :
en prenant rendez-vous au CDI
- Au CIO :
 - à Dax : 30 Avenue Jules Bastiat 40100 Dax, tél. 05.58.74.70.34
 - à Bayonne : 26 Chemin d'Arancette 64100 Bayonne, tél. 05.59.52.14.58
 - à Mont de Marsan : 295 place de la caserne Bosquet, tél. 05.58.06.42.43

✓ APRÈS VOTRE ARRIVÉE DANS VOTRE VILLE UNIVERSITAIRE :

↳ Le SERVICE UNIVERSITAIRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION (SUIO):

Il est là pour organiser l'accueil, l'information et l'orientation des étudiants à leur entrée à l'université et tout au long du cursus universitaire.

Sites internet :

www.ac-bordeaux.fr
www.cnous.fr
www.artisanat.fr

à Bordeaux :

Bx I : 05.40.00.63.72 (351 cours de la Libération, bât A22, 33405 Talence Cédex

Bx II : 05.57.57.13.81 (site Carreire, 146 rue Léo Saignat, espace 5D, 33076 Bordeaux Cédex)
05.57.57.18.04 (Sainte Victoire, 3 place de la Victoire, bâtF, 1^{er} étage, 33076 Bordeaux

Cédex)

Bx III : 05.57.12.45.00 (bâtiment accueil des étudiants, rez de chaussée, domaine universitaire, 33607 Pessac Cédex)

Bx IV : 05.56.84.85.49 (bâtiment amphi 400, avenue Léon Duguit, 33608 Pessac Cédex)

à Pau : 05.59.40.70.90 (bâtiment de la Présidence, avenue de l'université, BP 540 64012 Pau Cédex)

à Bayonne : 05.59.57.41.61 (maison de l'étudiant, 77 rue Bourgneuf 64100 Bayonne)

à Toulouse:

Tls I : 05.61.63.37.28 (2 rue Albert Lautmann 31042 Toulouse Cédex)

Tls II : 05.61.50.45.15 (5 allée Antonio Machado 31058 Toulouse Cédex 01)

Tls III : 05.61.55.61.32 (118 route de Narbonne, bâtiment E4 31062 Toulouse Cédex 9)

La CHAMBRE DE METIERS

Informations sur les métiers et l'orientation professionnelle, l'apprentissage et la formation par alternance.

à Dax : 1 rue Jules Verne, 05.58.90.95.07

à Bayonne : Université des Métiers 25 boulevard d'Aritxague 64100 Bayonne,
05.59.55.12.02

à Bordeaux : 12 place de la Bourse, 05.56.79.50.00

à Pau : 21 rue Louis Barthou, 05.59.82.51.09

à Tarbes : 10 bis rue du IV septembre, 05.62.56.60.60

à Toulouse : 18 bis boulevard Lascrosses, 05.61.10.47.47

B) LES STAGES

Un stage est une période de formation pratique complémentaire à la formation académique. Tout stage fait l'objet d'une convention obligatoire entre l'organisme d'accueil, votre établissement de formation et vous-même.

Progressivement, des bureaux d'aide à l'insertion professionnelle des étudiants vont être mis en place dans les universités. Ces bureaux ont pour mission de diffuser les offres de stages et d'emplois liées aux formations proposées par l'établissement.

✓ RÉMUNERATION DES STAGIAIRES APPELÉE GRATIFICATION

Les stages en entreprises de plus de 2 mois consécutifs doivent être obligatoirement rémunérés chaque mois. Le montant horaire de cette gratification est fixé à 4,35€ en 2024. Les stagiaires n'ont pas le statut de salarié mais celui d'étudiant et ne reçoivent pas de bulletin de paie. Une convention de stage doit être conclue entre le stagiaire, l'entreprise d'accueil et l'établissement d'enseignement. A noter que la durée du ou des stages effectués dans une même entreprise ne peut excéder six mois par année d'enseignement.

Cette rémunération est soumise à l'impôt sur le revenu, sauf si ces 4 conditions sont remplies :

- le stage fait partie intégrante du programme de l'école ou des études
- le stage présente un caractère obligatoire
- la durée du stage n'excède pas 3 mois
- le stage se fait dans une entreprise française.

Site internet :

www.atoustages.com

C) S'OUVRIRE À L'INTERNATIONAL



✓ Étudier à l'étranger

Un programme d'échange performant

Erasmus est un programme européen d'échanges d'étudiants qui vous permet d'étudier en Europe. Le réseau de contacts assure un bon accueil et un accompagnement quotidien dans vos études à l'étranger.

Site internet :

www.europe-education-formation.fr

Les aides financières

- Les bourses ERASMUS
- Les aides à la mobilité internationale ont pour objectif d'inciter les étudiants à poursuivre une formation ou un stage à l'étranger

Vous devez vous renseigner auprès des établissements d'enseignement supérieur au cours de l'année universitaire.

Sites internet :

www.diplomatie.gouv.fr

www.egide.asso.fr

www.education.gouv.fr

www.cidj.com

**Le service social en faveur des élèves vous
souhaite une bonne continuation**