

# ÊTRE ÉTUDIANT

rentrée 2010

Réussir vos études  
Gérer votre quotidien  
Financer votre autonomie

# L'enseignement supérieur en Midi-Pyrénées

**Toulouse** : 2<sup>e</sup> ville universitaire de France après Paris

## Filières longues :

### - 5 universités :

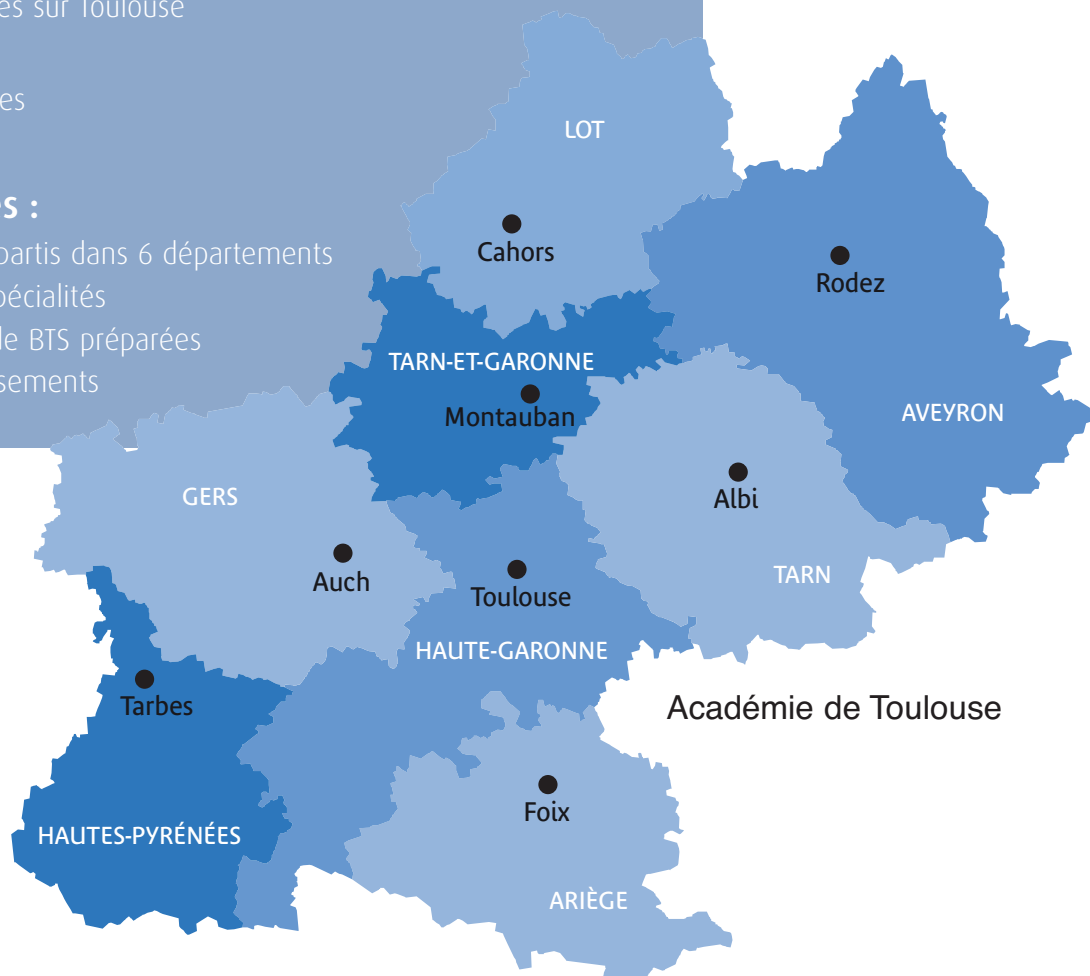
- ⊙ Toulouse I (sciences sociales) : 15 643 étudiants
- ⊙ Toulouse II (lettres et sciences humaines) : 21 179 étudiants
- ⊙ Toulouse III : 22 561 étudiants
- ⊙ Centre universitaire Jean François Champollion : 2553 étudiants
- ⊙ INP – institut national polytechnique : 4218 étudiants

### - 32 CPGE (classe préparatoire aux grandes écoles)

- ⊙ 85 % des places sur Toulouse
- ⊙ 7,5 % sur Albi
- ⊙ 7,5 % sur Tarbes

## Filières courtes :

- 7 sites d'IUT répartis dans 6 départements proposant 21 spécialités
- 63 spécialités de BTS préparées dans 61 établissements



# édito

**Bienvenue à toutes et à tous dans l'un des tout premiers pôles universitaires de France.**



Ce guide de l'ONISEP réalisé en partenariat avec la Région Midi-Pyrénées, doit vous accompagner dans votre vie étudiante et faciliter votre quotidien. Grâce à cet outil, vous pourrez mieux connaître votre site universitaire, les équipements sportifs et culturels à votre disposition. Vous pourrez également découvrir des solutions pour financer vos études ou décrocher un stage.

Tout au long de votre parcours, la Région est présente à vos côtés. Dans les universités et les grandes écoles toulousaines, mais aussi sur le pôle universitaire de Tarbes, les antennes universitaires de Foix, d'Auch et de Montauban ou la 5<sup>e</sup> université naissante, qui regroupe au Nord-est de la Région, les sites d'Albi, Castres, Figeac et Rodez.

Améliorer les conditions de travail et d'accueil des étudiants est l'un des objectifs de la Région. Elle investit pour cela des moyens importants dans la modernisation et l'extension du patrimoine universitaire. Afin d'améliorer également la vie étudiante, la Région développe les restaurants universitaires, les bibliothèques, les réseaux informatiques haut débit, ainsi que les équipements sportifs et culturels.

Face à l'insuffisance de logements étudiant, la Région a déjà participé à la réhabilitation de 1000 logements. Elle a par ailleurs décidé la rénovation de 1500 logements supplémentaires et la construction de 500 nouveaux logements sur des terrains qu'elle met gratuitement à disposition.

Excellente année universitaire à toutes et à tous.

Région Midi-Pyrénées

---

La Délégation régionale de l'ONISEP Midi-Pyrénées, remercie chaleureusement l'ensemble des partenaires qui ont contribué directement à l'élaboration de ce document, en fournissant des informations précieuses ainsi que des photographies qui illustrent les différents textes.

Ces remerciements s'adressent en particulier à la Ville de Toulouse, aux Universités des Sciences sociales, de Toulouse-le-Mirail et de Paul Sabatier, au Centre universitaire Jean-François Champollion, au Centre régional des œuvres scolaires et universitaires, au Centre régional d'information jeunesse, et au CARIFOREF.



# sommaire

## réussir ses études

>7

éditorial	> 1
perspectives emploi régional	> 3
s'informer pour son avenir	> 8
maîtriser ses outils de travail	>10
travailler mieux	>12
faire des stages	>14
partir	>16
maîtriser les langues	>18
l'histoire de Solène	>20

## gérer son quotidien

>21

se loger/se nourrir	>22
se déplacer	>24
prendre soin de soi	>26
faire du sport	>28
se cultiver	>30
s'engager	>32
l'histoire d'Hugo	>34

## financer son autonomie

>35

régler sa situation administrative	>36
établir un budget	>37
chercher des aides	>38
trouver un travail	>40
entreprendre	>42

adresses utiles	>44
index	>52



toute l'info sur les métiers  
et les formations

ministère de l'éducation nationale | ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche

4 portrait de l'économie régionale

5 l'emploi des cadres et techniciens

5 les pôles de compétitivité

**perspectives**

**emploi régional**





## perspectives emploi régional



Horizon emploi Midi-Pyrénées présente de manière synthétique les grandes tendances de l'économie régionale et les perspectives d'emploi sur 3 à 5 ans. Cet outil, conçu par le CarifOref Midi-Pyrénées en partenariat avec l'Onisep, s'adresse à toutes celles et tous ceux qui recherchent une information utile dans le cadre de la construction d'un projet d'orientation et/ou d'insertion.

Retrouvez les fiches Horizon emploi sur : [www.cariforef-mp.asso.fr](http://www.cariforef-mp.asso.fr) > Découvrir l'économie régionale

### PORTRAIT DE L'ÉCONOMIE RÉGIONALE

Midi-Pyrénées est la plus grande région de France avec huit départements sur 45 000 km<sup>2</sup> (8 % du territoire national). Avec plus de 2,8 millions d'habitants en 2008, Midi-Pyrénées exerce une forte attractivité sur les habitants des autres régions françaises. Grâce à cet apport migratoire, la population augmente régulièrement. Ce sont essentiellement des jeunes qui viennent en Midi-Pyrénées soit pour trouver un emploi soit pour poursuivre des études.

Toulouse est le 2<sup>e</sup> pôle universitaire de France (après Paris) et la région compte plus de 110 000 étudiants. La région se distingue également par la présence de nombreuses écoles d'ingénieurs.

Au-delà du territoire national, grâce notamment aux activités aéronautique et spatial, Midi-Pyrénées bénéficie d'une notoriété européenne et mondiale. La région est la quatrième à recevoir des investissements directs étrangers (implantation ou participation d'entreprises étrangères sur le territoire national) et la première région française pour l'intensité de la Recherche & Développement (dépense R&D rapportée au PIB).

L'économie midi-pyrénéenne se caractérise également par un tissu de PME-PMI particulièrement dense (plus de 80 % des établissements comptent moins de 10 salariés). Chaque année ce sont près de 15 000 entreprises qui se créent. De réelles opportunités existent pour les jeunes diplômés dans la création ou la reprise d'entreprises, d'autant que de nombreux dirigeants atteignent l'âge de la retraite, souvent sans trouver de repreneur.

Sources: Insee Midi-Pyrénées, Midi-Pyrénées Expansion.

## L'EMPLOI DES CADRES ET TECHNICIENS

8 920 postes de cadres ont été pourvus en 2008. Ces embauches compensent les "sorties" (départs en retraite, démissions, licenciements...) qui représentent 6 490 personnes. La population cadre continue donc à progresser (+ 2 430) en Midi-Pyrénées comme en France mais de manière plus modérée que dans les années précédentes. En 2009, les entreprises de Midi-Pyrénées envisagent de recruter 5 300 cadres, soit 23 % de moins qu'en 2008. Cependant, 10 % des entreprises prévoient une augmentation du nombre de cadres pour seulement 5 % qui anticipent une baisse.

### La place des jeunes

Malgré la crise, les entreprises régionales comptent encore s'adresser aux jeunes pour leurs recrutements de cadres. Les jeunes diplômés (moins d'un an d'expérience) et les jeunes cadres (moins de cinq ans d'expérience) représentent 56 % des prévisions d'embauche. La part des recrutements de cadres confirmés reste cependant forte (44 %) et en augmentation par rapport à 2008.

### Répartition par fonction

Les fonctions liées à la Recherche & Développement occasionnent le plus grand nombre de recrutement (22 % en 2008) et les prévisions en 2009 sont encore plus optimistes (30 %). Les fonctions commerciales et marketing se maintiennent également à un niveau élevé (16 % en 2008 et 2009). En revanche et contrairement aux années précédentes, le domaine informatique n'a plus le vent en poupe (seulement 5 % des recrutements prévus en 2009).

Source: Apec Midi-Pyrénées

## LES PÔLES DE COMPÉTITIVITÉ

Un pôle de compétitivité associe, sur un même territoire, des entreprises, des organismes de formation et des centres de recherche publics et privés.

Pour en savoir plus : [www.cariforef-mp.asso.fr](http://www.cariforef-mp.asso.fr) > Découvrir l'économie régionale > Pôles de compétitivité

Les pôles de compétitivité ont pour objectifs de :

- **dynamiser l'emploi** notamment industriel par le développement de projets coopératifs innovants et par la promotion des secteurs technologiques à forte valeur ajoutée;
- **freiner les délocalisations** et améliorer l'attractivité des territoires en rassemblant les compétences et les partenaires sur un territoire donné;
- **mutualiser les ressources scientifiques et technologiques** en rapprochant les organismes de Recherche & Développement et les entreprises.

La France compte actuellement 71 pôles de compétitivité.

### Trois pôles majeurs en Midi-Pyrénées :

**Aerospace Valley** : le premier bassin d'emploi européen dans les domaines de l'aéronautique, de l'espace et des systèmes embarqués avec 94 000 emplois industriels et 8 500 chercheurs. 40 000 à 45 000 créations d'emplois prévues à l'horizon 2025.

**Agrimip Innovation** : le secteur agricole et agro-industriel est le premier employeur régional et représente plus de 100 000 emplois en Midi-Pyrénées.

**Cancer-Bio-Santé** : les domaines de la santé et de la cancérologie représentent 20 000 emplois privés dont plus de 10 000 en Recherche & Développement dans les entreprises ; près de 9 000 personnes en recherche publique.

### Midi-Pyrénées, également impliquée dans quatre autres pôles :

**Céramique** : le Pôle européen de la Céramique représente aujourd'hui une soixantaine d'entreprises employant environ 2 500 personnes et plus de 200 personnes dédiées à la formation, la recherche et le transfert de technologies.

**Elopsys** : les secteurs innovants des micro-ondes, de la photonique et des réseaux sécurisés représentent 7 500 emplois industriels.

**InnoViandes** : le secteur industriel de l'abattage, découpe, transformation des viandes et produits carnés représente le premier secteur des industries agroalimentaires au plan national par le nombre d'emplois (plus de 132 000).

**Viaméca** : ce pôle rassemble 4 000 entreprises (de plus de 10 salariés) et 2 500 chercheurs publics et privés qui oeuvrent dans le champ de la mécanique, des matériaux et de la conception.

Source principale : Diact

# onisep TV

Des films sur les métiers, les formations,  
le système éducatif

400 vidéos de professionnels sur leur lieu de travail

sur [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr)

## Recherche des vidéos :

- par métier
- par type d'études
- par mot clé

## et aussi :

- une sélection des vidéos les + vues
- la possibilité de les noter, les commenter et les envoyer



- 8 s'informer sur son avenir
- 10 maîtriser ses outils de travail
- 12 travailler mieux
- 14 faire des stages
- 16 partir à l'étranger
- 18 maîtriser les langues
- 20 l'histoire de Solène

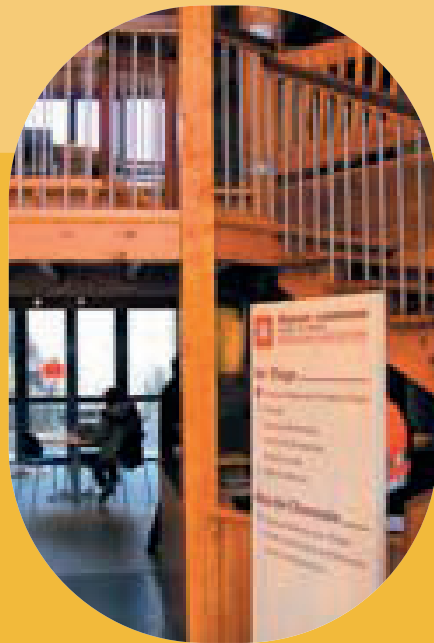


**réussir ses**

**études**

# s'informer pour son avenir...

Vous avez mesuré pendant vos années lycée l'importance de cette dimension : l'information. Vous l'avez déjà constaté, il faut bien sûr rêver à son avenir. Mais il faut ensuite vérifier si la réalité ne contredit pas ces rêves. Et à l'inverse comment rêver si on n'a pas de matière pour alimenter ses idées ? Votre entourage, les médias vous proposent, ou même imposent des modes, des valeurs. À vous de les analyser, de les critiquer, de les remettre en question. À vous de construire votre propre histoire... mais en utilisant des matériaux solides plutôt que des idées vagues.



## Les SCUIO ou SIOU

(SERVICE COMMUN UNIVERSITAIRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION)

Ces services vont être pour vous pendant plusieurs années des lieux familiers. La plupart des itinéraires se construisent par étapes successives nécessitant chaque fois une information précise. De même des choix peuvent être remis en question : si on se sent mal parti il est bon de réagir le plus tôt possible. Quelle est donc l'offre de ces services ?

- ▶ **l'accueil** : on peut venir avec une question précise (qui pourra d'ailleurs en cacher d'autres), on peut aussi venir avec des idées vagues, des interrogations confuses. Le personnel de l'accueil va vous aider à faire un pas dans la bonne direction.
- ▶ **l'information** :
  - ⊕ **son contenu** : les formations de l'Université, celles de l'enseignement supérieur en France, l'offre de formation à distance, le marché de l'emploi, les métiers, la recherche d'emploi et de stage, la formation permanente, les études et le travail à l'étranger.
  - ⊕ **ses supports** :
    - ⊖ des dossiers accessibles en libre consultation, documentés, mis à jour et validés, enrichis du dépouillement de la presse, par les équipes de documentalistes.
    - ⊖ des équipements informatiques permettant la recherche sur bases de données, internet, sites d'universités etc.
    - ⊖ des rencontres, conférences, colloques, journées spéciales de toutes sortes permettant le contact avec des professionnels venus du monde du travail environnant ou plus lointain.
- ▶ **l'aide à l'orientation** : les conseillers d'orientation psychologues reçoivent sur rendez-vous en entretien individuel pour : l'aide à la construction du projet de formation et du projet professionnel, l'aide au choix et à la prise de décision, l'aide à la réorientation positive.

**Possibilités d'ateliers d'orientation :**

- ▶ **l'aide à la réussite** : les services d'orientation participent aux différents dispositifs d'aide à la réussite voir chapitre "travailler mieux".
- ▶ **l'aide à l'insertion professionnelle** : sous forme d'ateliers ou de sessions vous sont proposées des aides à : la rédaction de lettres de motivation et CV, la recherche de stage, l'entretien...

Toulouse I - SIOU situé aux anciennes facultés Tél. 05 61 63 37 28 ■

Toulouse II - SIOU rez-de-chaussée du bâtiment administratif  
Tél. 05 61 50 45 15 ■

Toulouse III - SCUIO bâtiment E4 espace étudiants emplois entreprises  
Tél. 05 61 55 61 32 ■

Champollion Albi - SIOU place de Verdun bâtiment administratif  
Tél. 05 63 48 64 27 ■

Champollion Rodez avenue de l'Europe Tél. 05 65 73 36 50  
(ouvert une journée par mois) ■

Montauban Service aide à l'étudiant - 116 boulevard Montauriol  
Tél. 05 63 91 88 77 ■

## Les CIO

(CENTRES D'INFORMATION ET D'ORIENTATION)

Les CIO reçoivent gratuitement, tous publics, jeunes ou adultes, scolarisés ou pas.

Ils possèdent une documentation importante sur l'ensemble des secteurs professionnels et de formation. Elle est accessible en auto documentation, facilitée par des systèmes d'aide et guide à la recherche, notamment par centres d'intérêt. Ils mettent à votre disposition les outils informatiques nécessaires pour les bases de données, Cdrom, et logiciels d'information et d'orientation.

Les conseillers d'orientation psychologue reçoivent (sur rendez-vous en général) pour des entretiens, répondant à vos demandes d'information et vous aidant à avancer dans votre projet. Ils vous aident à faire des choix et prendre des décisions. Adresses page 44.

## Les MCEF

(MAISONS COMMUNES EMPLOI FORMATION)

**Leur principe** : un lieu unique - des services pour tous - gratuits. Elles ont été créées à l'initiative de la Région Midi-Pyrénées en 1999. Dans une MCEF sont réunis les acteurs capables de répondre à toutes questions en rapport avec ces 2 thèmes : Mission locale, Réseau Régional Emploi Formation, CIO, ANPE, Chambre de commerce et d'industrie, Chambre des métiers, Chambre de l'agriculture. Les MCEF sont des centres d'écoute et de ressources. Vous pouvez

### Le savez-vous ?

*Un auteur de romans policiers passe en moyenne 5 fois plus de temps à chercher des infos et de la doc sur le sujet, qu'à écrire son texte. Comme vous, ou presque. Pour faire de votre histoire un roman riche, cohérent et personnel, vous passerez du temps à explorer le monde du travail (et le monde tout court) avant de prendre des décisions !*



vous informer sur l'emploi, les métiers, la création d'entreprise etc. Les connexions à internet, aux sites sur l'emploi sont en accès libre. La présence d'animateurs facilite vos recherches. Les MCEF organisent également des ateliers, journées, forums d'information ou de découverte (par exemple de métiers peu connus ou dispositifs nouveaux). 12 MCEF sont déjà à votre service dans toute la Région. Adresses page 44.

## Le CRIJ et les BIJ

(CENTRE RÉGIONAL INFORMATION JEUNESSE ET BUREAUX INFORMATION JEUNESSE)

Ils s'adressent aux jeunes tous âges et toutes situations. Ils informent sur tous les domaines de la vie quotidienne des jeunes : social, santé, logement, loisirs, vacances, Europe, petits boulots... Ils font souvent fonction de point relais ou contact entre les jeunes et certains organismes. Vous les trouvez donc cités dans de nombreuses pages de ce document.

En matière d'emploi et formation ils possèdent des fiches de lecture facile, ainsi que des documents de base dans ce domaine. Ils sont tous équipés d'une connexion à internet. Ils proposent des annonces de jobs, de stages, de logements. Adresses voir encart central.

[www.crij.org](http://www.crij.org) ■

## L'AFIJ

(ASSOCIATION POUR FACILITER L'INSERTION PROFESSIONNELLE DES JEUNES DIPLÔMÉS)

L'AFIJ s'adresse aux étudiants et aux jeunes diplômés (bac +2 et plus). Là encore on trouve documents, conseils individuels, modules de formation aux techniques de recherche d'emploi. On peut aussi y consulter des offres de 1<sup>er</sup> emploi, des informations sur les entreprises locales et nationales, et participer à des rencontres avec des professionnels.

[www.afij.org](http://www.afij.org) et adresses page 44 ■

## L'ONISEP

(OFFICE NATIONAL D'INFORMATION SUR LES ENSEIGNEMENTS ET LES PROFESSIONS)

L'ONISEP est une maison d'édition publique. Son rôle est de réaliser des documents et outils d'aide à l'orientation (métiers, diplômes, emploi, fonction publique, insertion, handicapés...). Des collections visent particulièrement le public étudiant : Parcours, Infosup, Dossiers, Cdrom Planète métiers... Certains documents cherchent à balayer très largement un sujet de façon à ouvrir des pistes pour le jeune (par exemple Parcours culture patrimoine). D'autres se veulent des outils techniques complets et précis (par exemple le guide des écoles d'ingénieur ou les fiches métiers).

Par ailleurs la base de données nationale de l'ONISEP répertorie toute l'offre de formation en France depuis le collège jusqu'au master soit 20 000 adresses, 9000 formations.

Ces documents sont présents dans tous les CIO et SIOU et plus ou moins dans les autres lieux. On peut les acheter à la librairie de l'ONISEP à Toulouse - qui n'est pas un CIO donc ne propose pas d'entretien d'orientation. Certains sont vendus également dans les FNAC, grandes surfaces.

Le site internet de l'ONISEP propose 500 fiches métiers avec vidéo imprimables gratuitement, la carte des formations en France, les annonces de concours, les sites régionaux...

ONISEP - 58 allées Jean Jaurès Tél. 05 61 17 82 10 et [www.onisep.fr](http://www.onisep.fr) ■

## Les salons et forums

### INFOSUP

est reconduit tous les ans en janvier par le Rectorat. Vous connaissez, et donc mesurez tout seul tous les services que peut rendre ce salon !

### Form'Avenir

est un carrefour de la formation pour l'emploi organisé par le Conseil Régional Midi-Pyrénées. Tous les organismes charnières entre les études et un emploi sont présents pour vous aider à franchir le pas.

### Des initiatives privées

Studyrama est organisé en février par un éditeur. Il vise plus précisément les étudiants de niveau bac +2 minimum - le Salon des études supérieures a lieu au mois de mars - un carrefour de l'alternance est parfois proposé aux jeunes.

### Les salons thématiques

Certaines branches professionnelles organisent de temps en temps des forums d'information sur leurs métiers. On y trouve des informations sur des niveaux de formation du CAP aux BTS, licences selon les domaines. Selon votre projet il peut y avoir là des occasions de rencontres utiles, ne serait-ce que pour trouver un lieu de stage. Des exemples de forums ces dernières années : les métiers d'art (organisé tous les 2 ans) les métiers du transport et de la logistique, l'aéronautique, le bâtiment.

## Le fonds documentaire du SCUIO de Toulouse III

L'Université Paul Sabatier est une des 5 universités qui proposent en France une base de données spécifique accessible en ligne. Tout étudiant peut s'y connecter en passant par le site de l'Université [www.ups-tlse.fr](http://www.ups-tlse.fr). Ce service est donc totalement gratuit.

Cet outil se présente sous la forme d'un catalogue comprenant 4374 notices. Elles répondent aux préoccupations et questions formulées par les étudiants qui se présentent au SCUIO. Plus de la moitié concernent les thématiques : connaître le marché de l'emploi public/privé, organiser sa recherche d'emploi/de stage. Ces notices sont élaborées en tenant compte du langage utilisé par les étudiants. Elles ouvrent toutes les pistes pouvant répondre à la question : on y trouve les références des documents intéressants à consulter au SCUIO ou ailleurs - on y trouve aussi le document lui-même s'il est au format numérisé et libre de droit - on y trouve le lien avec tel site utile - par exemple les établissements de formation, les fédérations professionnelles, les entreprises, le Kompass etc. L'accès à cet outil est facilité par un travail en amont. D'abord l'accent est mis sur l'accueil au SCUIO. La réussite du 1<sup>er</sup> contact est fondamentale la formulation et reformulation de la 1<sup>re</sup> question très importante. Des sessions d'aide à la recherche documentaire conduisent ensuite l'étudiant à mieux diriger sa recherche - il est utile par exemple de travailler sur des concepts tels que métier, fonction, secteur d'activité souvent mal définis par le jeune.

# maîtriser ses outils de travail...

Il faut insister là-dessus : le métier d'étudiant n'est pas le même que le métier de lycéen. Si vous continuez à fonctionner comme avant vous n'irez pas loin, et surtout vous allez vous ennuyer. Une des richesses de ce nouveau métier c'est l'acquisition de l'autonomie. Elle nécessite l'utilisation de ces outils qui vont vous permettre de travailler seul, de compléter l'enseignement des professeurs, de vous fabriquer des compétences personnelles. Mais pour apprendre à maîtriser ces outils vous ne serez pas seul.



## Les lieux publics d'accès à INTERNET OU EPN (Espaces Publics Numériques)

### Les points-cyb

Mis en place par le Ministère de la Jeunesse et des Sports ils sont installés au sein des structures du réseau de l'information jeunesse, c'est-à-dire les CRIJ, PIJ et BIJ - adresses à la fin.

### Les ECM (espaces culturels multimédias)

Depuis 1998 le Ministère de la Culture et de la Communication développe le programme ECM qui soutient la mise en place de lieux d'accès publics au multimédia au sein de structures culturelles et socio culturelles. Ils permettent d'initier un large public à l'utilisation des nouvelles technologies.

- ⊖ Toulouse les musicophages - 8 rue de la Bourse
- ⊖ Odysseus Blagnac (31)
- ⊖ Toulouse le BBB - 96 rue Michel Ange
- ⊖ Médiathèque de Tournefeuille (31)
- ⊖ Maison du savoir St Laurent de Neste (65)

### Les cyber-bases

Mis en place par la Caisse des Dépôts et Consignations, ce réseau regroupe plus d'une centaine d'espaces publics sur le réseau national. Proposant des initiations en atelier et un accompagnement individuel, ils sont ouverts à tous et à tous niveaux. Actuellement 15 en Midi-Pyrénées, la Région veut mettre en place un réseau de proximité d'une centaine d'ici fin 2006. La liste des points et adresses change souvent, elle est consultable sur :

[www.cyber-base.org](http://www.cyber-base.org) ■

## La maîtrise de l'INFORMATIQUE

### Les ateliers d'informatique des BIJ et CRIJ

### Les salles informatiques multimédia

sont présentes dans tous les sites d'enseignement supérieur ainsi que dans les BU (bibliothèque universitaire). Elles sont en libre-service, mais des moniteurs sont présents pour aider les étudiants non familiarisés.

### Les bornes interactives

permettent l'accès au site de l'Université (formations, mobilité, recherche, formation continue...), à des informations d'actualité, à des forums d'échanges et de discussion.

### Le réseau informatique pédagogique

Il permet à l'étudiant sur la plupart des sites universitaires, d'avoir une "boîte aux lettres" électronique. Chaque étudiant se voit attribuer un Compte Internet Etudiant. Au moment de la 1<sup>re</sup> inscription, est fourni un mot de passe qui sera reconduit chaque année. Ce compte permet à l'étudiant de recevoir des messages personnels des services de scolarité ou des enseignants. Il donne accès à internet et aux logiciels enseignés dans l'établissement. Il permet d'accéder à un service d'impression et à un espace de stockage sur le disque du serveur de fichiers.

### Les cours en ligne

pour une auto formation. Egalement des plans de cours, des résumés de cours ou des cours complets. On en trouve en langues, en sciences, également en médecine, pharmacie, à l'UFR MIG...

### En ligne

également des sujets d'examens, des annales corrigées, des systèmes d'auto-évaluation, en pharmacie par exemple.

### Le savez-vous ?

Le département des sciences de l'université Champollion a mis en place un dispositif original pour aider à l'intégration de lycéens qui ne sont pas traditionnellement destinés aux études scientifiques. Ces étudiants bénéficient d'un contenu pédagogique spécifique. Ils ont aussi entre les mains un outil particulier appelé ULYSSE. C'est une plateforme multimédia qui permet à l'enseignant de gérer sa pédagogie en fonction du public : programme de travail ciblé et structuré, suivi, soutien, entraide, outils avancés de navigation...



## Combien ça coûte?

# Les médiathèques UNIVERSITAIRES

Est-il besoin de rappeler que les bibliothèques sont désormais des médiathèques car leur contenu évolue : ouvrages, thèses, périodiques, cassettes audio, cassettes vidéo et DVD, Cdrom, ouvrages numérisés, microformes, bases de données en ligne.

## Le fonctionnement

accès libre et gratuit – consultation sur place libre.

Le prêt de document nécessite par contre une inscription – ces frais sont inclus dans les frais généraux d'inscription pour tous les étudiants des Universités de Midi-Pyrénées.

Votre carte d'étudiant vous donne accès à toutes les BU (bibliothèque universitaire) - mais aussi celles d'établissements ayant contracté une convention avec la BU par exemple l'École des beaux-arts dont le fonds documentaire est particulièrement renommé.

## Les services proposés

- ⊕ visite de la BU pendant la semaine d'accueil
- ⊕ initiation à la recherche documentaire
- ⊕ formations à la carte ou intégrées aux cursus
- ⊕ conseils et aides aux lecteurs
- ⊕ recherche et commande de documents extérieurs à la bibliothèque (service payant)
- ⊕ reprographie (gratuite ou payante par carte magnétique) et imprimantes sur serveurs
- ⊕ organisation de rencontres avec des auteurs
- ⊕ organisation d'expositions thématiques, colloques...

# Les médiathèques PUBLIQUES

Elles peuvent vous être utiles pour leur proximité, leur cadre, leurs variétés, ou leurs particularités – voir chapitre "se cultiver" et "combien ça coûte".

## Les centres de ressources spécialisés Quelques-uns !

- ⊕ la Bibliothèque d'étude et du patrimoine, rue du Périgord à Toulouse, qui possède des manuscrits, incunables, livres rares, ouvrages d'artistes, documents régionaux, livres en occitan, etc.
- ⊕ les Archives municipales et départementales rassemblent tous les documents anciens utiles à l'historien, à l'architecte, à l'agronome, au photographe, ...
- ⊕ La cinémathèque de Toulouse rue du Taur.
- ⊕ L'INSEE (institut national des statistiques), indispensable pour les géographes, les sociologues, les économistes, les commerçants bien sûr...
- ⊕ La Maison de l'Environnement, rue de Tivoli, depuis l'agriculture bio jusqu'aux parcs régionaux.
- ⊕ Les musées, la Cité de l'Espace, les muséums... jusqu'à Micropolis dans l'Aveyron.

La médiathèque José Cabanis à Toulouse : 15€ tarif normal, gratuit avec la carte Toulouse Culture - remise de la carte avec un justificatif de domicile et une pièce d'identité - prêt pour 3 semaines de 10 documents maximum (CD, livres, DVD, partition etc) - bibliothèque de braille très importante - 150 postes multimédias - salle d'actualité - salles d'expositions - auditorium...

# Les services MATÉRIELS

## Les photocopies

dans les bibliothèques, dans les locaux des associations syndicales étudiantes.

## Les cours polycopiés

dans les secrétariats pédagogiques. Ils peuvent se présenter sous forme de plans de cours, de résumés, ou de cours complets.

## Pour les handicapés

matériels et mobiliers adaptés en prêt, et photocopies gratuites.

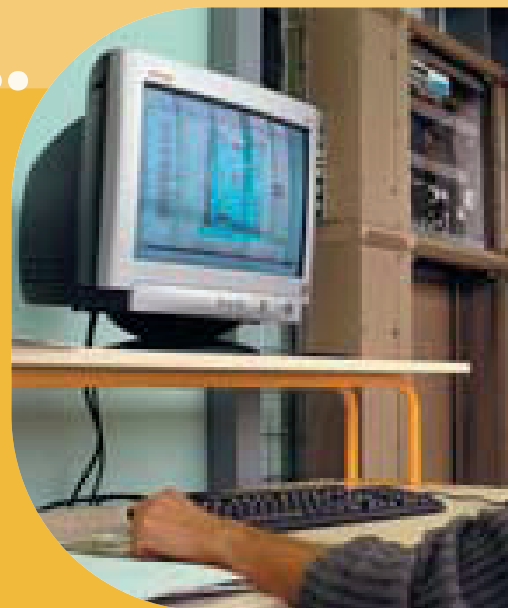
## Zoom sur...

### Bibliothèque universitaire de Champollion - comme les grandes

Constitué de trois bibliothèques, BU d'Albi, BU de Rodez, et Centre Interdisciplinaire de REssources Scientifiques, le Service Commun de la Documentation (SCD) de Champollion n'a rien à envier aux bibliothèques des "grandes" universités. Récemment agrandie, la bibliothèque albigeoise offre ainsi à ses lecteurs près de 800 m<sup>2</sup> d'espaces publics décomposés en un grand hall d'accueil (banque d'accueil, renseignements, consultation des quotidiens et magazines, espace reprographie), deux grandes salles de lecture (350 places assises) regroupant 40 000 monographies en libre accès et 250 titres de périodiques consultables dans des espaces spécifiquement aménagés, et enfin une salle multimédia où les étudiants peuvent interroger les catalogues ainsi que des bases de données documentaires. Les fonds thématiques sont évidemment multidisciplinaires : socio/psycho, droit, histoire, littérature et langues, sciences et techniques... En outre, depuis la rentrée 2005, les lecteurs peuvent suivre des formations aux NTIC et à la méthodologie de recherche documentaire. De nouveaux produits leur sont également proposés, comme des dossiers thématiques, des annales d'examen... À Rodez, ce sont 81 places assises sur 285 m<sup>2</sup>, près de 7000 monographies en libre accès et 60 titres de périodiques concernant les disciplines enseignées sur le campus (STAPS en majorité).

# travailler mieux...

On l'a vu le métier d'étudiant nécessite de bons outils de travail, mais il nécessite aussi de nouvelles méthodes de travail. Pour vous aider à réussir cette transition, de nombreux dispositifs ont été mis en place par les équipes pédagogiques. Evidemment chaque discipline génère des exigences spécifiques, donc des dispositifs différents. Nous ne les listerons pas ici bien sûr, d'autant qu'ils évoluent chaque année. Mais dans tous les établissements on retrouve les mêmes types d'aide.



## Des opérations DE RENTRÉE

### ■ L'accueil à l'inscription

Des enseignants ou de "vieux" étudiants sont mis à la disposition des nouveaux étudiants qui viennent s'inscrire pour la première fois à l'Université. On peut ainsi obtenir de l'aide pour compléter un dossier d'inscription, choisir un TD ou une option, se faire expliquer le contenu réel d'une matière, le déroulement de l'année scolaire.

### ■ La semaine d'accueil à la rentrée

Au cours de cette semaine on présente aux "nouveaux", les structures pédagogiques, les différents services de la maison, qui peuvent être visités. Ces actions basées sur le volontariat sont encore trop peu utilisées par les étudiants et pourtant décisives pour éviter les grosses erreurs.

## Le TUTORAT

Il peut prendre des formes différentes :

### ■ Les permanences des tuteurs

(étudiants de 3<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> ou 5<sup>e</sup> année) se tiennent en lieu et heures fixes, et sont définies par matières. Les jeunes peuvent venir y chercher toutes les formes d'aide et de conseil : utilisation d'un manuel, décryptage d'un cours, organisation d'un travail, analyse d'un corrigé... Le tuteur de son côté saura alerter l'étudiant sur certaines questions, par exemple la gestion du temps. Le tutorat garde tout son sens tout au long de la scolarité : en pharmacie par exemple il est proposé aux étudiants de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> années.

### ■ Le suivi de chaque étudiant

par un enseignant référent qui l'accompagnera tout au long de l'année. À Paul Sabatier sont ainsi proposés 3 entretiens : à la rentrée, en fin de 1<sup>er</sup> trimestre et au trois-quarts du 2<sup>e</sup>. Le référent est chargé de répondre à toutes les sollicitations des étudiants en les orientant vers les services compétents pour traiter sa demande. En cas de décrochage d'un étudiant, il cherche à en connaître les causes, trouver des solutions.

## Les ateliers d'aide À LA RÉUSSITE

Ce sont des ateliers thématiques portant sur les spécificités du travail universitaire : prise de notes, rédaction de fiches, traitement de l'information, préparation des contrôles, gestion du temps, travail en équipe, utilisation des manuels, des bibliographies, des bibliothèques, entraînement au QCM, ...

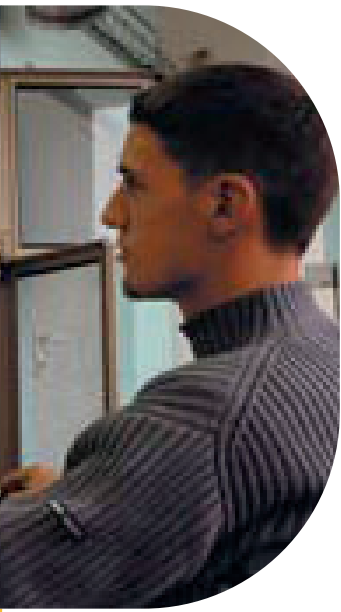
## La gestion utile du contrôle DES CONNAISSANCES

Une des grandes difficultés pour l'étudiant est d'évaluer son "rendement". La façon dont sont rendus les corrigés peut être très formatrice en aidant le jeune à modifier son approche de la discipline. De plus en plus d'enseignants essaient de rendre le devoir avant 8 jours avec entretien avec l'étudiant. Cette mesure est très appréciée des étudiants, mais elle ne peut pas être généralisée pour des raisons de charges de travail des personnels. Dans certaines disciplines sont organisés des concours ou examens blancs.

### Le savez-vous ?

*Dans l'enseignement supérieur il est fait obligation aux établissements d'évaluer leurs enseignements. À l'université du Mirail a été mise en place une Mission à l'évaluation des enseignements. Elle scrute à la loupe tous les problèmes qui peuvent trouver une solution pédagogique par exemple : l'articulation des cours TP et TD, les raisons des abandons et des décrochages, la cohérence des parcours de formation, etc. Cette Mission écoute tous les partenaires et tous les services qui apportent leur éclairage : le SIOU, l'OVE, les tuteurs, les étudiants, les personnels techniques...*





**Combien ça coûte?**

**Zéro centime... c'est ce que vous coûtera l'aide et l'assistance du Tutorat Associatif Toulousain. C'est une association d'étudiants de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année de médecine, qui propose son aide aux étudiants de 1<sup>ère</sup> année : photocopiés, concours blancs, méthodes de travail, questions diverses... [www.tutoweb.org](http://www.tutoweb.org)**

## Les groupes DE NIVEAU

Ils sont de plus en plus nombreux surtout en langues. On imagine la complexité pour organiser des emplois du temps. Pour l'instant ils sont proposés sur les 2 premières années. La nécessité de maîtriser correctement l'anglais s'impose partout. Voyez le chapitre "maîtriser les langues"

## Les rencontres avec LES PROFESSEURS

Elles prennent des formes multiples. Certaines disciplines organisent des "colles" à l'image des pratiques des classes préparatoires aux grandes écoles. La rencontre avec les professeurs est un moment important car c'est souvent dans ces moments privilégiés que l'étudiant prend confiance en lui. Et par ailleurs c'est dans un dialogue un peu libéré qu'il sent mieux ce que les enseignants attendent de lui.

## La préparation de la 2<sup>e</sup> SESSION D'EXAMEN

Si l'étudiant échoue à la 1<sup>ère</sup> session c'est qu'il n'est pas au point. Or l'été n'est pas une période propice au rattrapage scolaire. L'université Paul Sabatier propose une préparation à cette session 6 semaines après la première.

## Les modules DE SOCIALISATION

Ils s'inscrivent dans le cursus en complément et non à titre obligatoire, pouvant donner des points supplémentaires ou même débloquer une situation difficile. L'université du Mirail qui les propose estime que la socialisation contribue largement à la réussite : se construire, se positionner, s'autonomiser...

## Zoom sur...

### La question de la gestion du temps

Tout le monde s'accorde là-dessus, le premier savoir-faire à acquérir est celui de la gestion du temps. Les rythmes, particulièrement à l'Université ne sont plus les mêmes – journée, semaine, semestre, il faut planifier son travail. On peut commencer par repérer les temps morts, les temps gaspillés ou surchargés. On peut regrouper des tâches, ce qui ne veut surtout pas dire faire plusieurs choses à la fois (si vous voulez rêver à votre soirée prenez 5 mn pour ça, et pensez à vos maths après). Entraînez-vous à fixer des limites de temps, utiliser même votre réveil s'il le faut pour évaluer le temps mis en moyenne par exemple pour relire un cours. Ne vous obstinez pas sur un obstacle trop long-temps – passez à autre chose et revenez-y. Comprendre un cours en profondeur dispense souvent d'innombrables exercices vides de sens ou d'efforts stériles de mémorisation. Ménagez dans votre emploi du temps des moments de liberté mais aussi des obligations – ces rythmes, ces habitudes mêmes, sont apaisants et équilibrants.

# faire des stages...

Le stage est aujourd'hui une composante évidente de toutes les formations. La démonstration de son utilité n'est plus à faire. En effet comment un jeune peut-il avoir une conscience du vécu du travail ? Les métiers ne s'exercent plus dans la rue du village depuis longtemps ! Comment faire comprendre ce que signifie « travailler dans un bureau avec un ordinateur » ? – un bureau, un ordinateur, pour faire quoi, pour traiter quelles questions, pour apporter quel service... Le stage permet de faire ce lien entre les problématiques théoriques étudiées à l'école et leur mise en œuvre concrète dans une entreprise. Mais attention, la limite entre stage et emploi déguisé est très floue. Les stages posent un réel problème dans notre société : là comme ailleurs ne vous battez pas seul si vous êtes en difficulté.



## Les types de stages

### ■ Le stage de découverte (ou d'observation)

Vous êtes accueilli dans une entreprise. Vous êtes là pour observer la vie de l'entreprise, repérer les activités, les postes de travail. Ce stage est loin d'être facile car vous ne savez pas comment vous positionner au milieu de toute cette agitation. Le seul moyen pour échapper à la confusion : avoir préparé son stage, c'est-à-dire énoncé clairement toutes les informations que vous pouvez rapporter de ce séjour.

### ■ Le stage d'application (le plus fréquent)

Vous avez acquis en formation un certain nombre de savoirs et de compétences. Vous venez les proposer à une entreprise. Celle-ci en retour vous fait bénéficier de son expérience, de ses compétences à elle. Il est indispensable de voir ce stage comme un échange. Vous devez repartir en ayant le sentiment d'avoir appris, d'avoir progressé. L'entreprise de son côté ne peut pas se permettre d'avoir "perdu du temps" avec vous. Vous lui apportez connaissances "fraîches", dynamisme, créativité. Même si vous travaillez pendant le stage et "produisez" quelque chose, il ne s'agit quand même pas d'un emploi.

### ■ Le stage ouvrier

Pendant ce stage vous occupez un emploi non qualifié, à temps complet, en remplacement d'un employé. Les tâches sont simples et répétitives, vous n'avez pas besoin de savoir faire particulier. On trouve ce stage dans des formations de type ingénieur, sciences humaines, ou fonctionnaires. Il permet de vivre de l'intérieur des situations professionnelles différentes.

### ■ Le stage à l'étranger Voir le chapitre "Partir"

### ■ Les "stages de formation" payants

On le note ici pour mémoire, mais dans ce cas le terme stage est impropre bien qu'il soit très employé. Il faut parler ici de complément de formation. Vous voulez par exemple une formation pointue en bureautique ou en sophrologie ou encore en métrologie. De très nombreux organismes proposent ainsi des formations pour tous publics, à tous les prix, à tout moment. Pour connaître l'étendue de cette offre, consultez dans les CIO ANPE etc., le "Guide de la formation professionnelle en Midi-Pyrénées" édité par le CARIF et accessible également sur [www.cariforref-mp.asso.fr](http://www.cariforref-mp.asso.fr) ■

## Les 3 modalités de stages

### ■ Le stage obligatoire

inclus dans le cursus. Il peut faire l'objet d'un module d'enseignement au même titre qu'une matière scolaire. L'étudiant rédige un rapport de stage qui sera noté et pris en compte pour l'obtention du diplôme. Il est défini par une convention de stage signée par l'étudiant, l'entreprise et l'établissement de formation. Le contenu du stage est précisé par le responsable du stagiaire dans l'entreprise en coordination avec l'établissement de formation. Cette convention précise le statut juridique du jeune dans l'entreprise. Elle prévoit la prise en charge des risques professionnels (accident du travail ou de trajet). L'entreprise a la possibilité (pas l'obligation) d'indemniser le stagiaire. Ces indemnités ne peuvent dépasser 30 % du SMIC – sinon il ne s'agit plus d'un stage mais d'un contrat de travail.

### ■ Le stage facultatif

Il s'agit d'un stage ne figurant pas dans le cursus scolaire, ne faisant pas l'objet d'une note. Dans certains établissements un créneau est aménagé pour ça dans l'organisation des études. Un étudiant peut prendre l'initiative d'ajouter cette expérience à son curriculum vitae.

## Combien ça rapporte ?

Un stage peut parfois donner lieu à une indemnisation ou gratification qu'on peut situer allant de 100€ à 400€. À ne pas confondre avec un stage rémunéré « *Mais si, je connais quelqu'un qui a été payé pour un stage...* » Certes, mais ce quelqu'un n'était pas étudiant, il était demandeur d'emploi ou en reconversion ou dans 36 autres situations... auxquelles vous avez intérêt pour l'instant, à ne pas penser !



## Combien ça coûte?

Pour accéder à toutes les informations du Kompass (voir ci-dessous listes d'entreprises), un abonnement est nécessaire. Il se fait au cas par cas sur devis. On peut vous dire seulement ici que ce n'est pas rentable pour un étudiant tout seul ! Profitez des accès gratuits.

C'est une manière intelligente d'enrichir sa formation. Inversement il n'est pas forcément rentable d'accumuler stage sur stage, ceci pouvant être perçu comme une crainte de l'engagement. Ce stage n'exige pas de convention. Par contre la majorité des entreprises en demande une – elles doivent en effet pouvoir justifier de la position précise de chacun dans l'entreprise à tous moments. Si l'entreprise ne demande pas de convention l'étudiant doit souscrire lui-même une assurance en cas d'accident du travail. S'adresser à la CPAM (caisse primaire d'assurance-maladie)

## Le stage hors études

La demande pour ce type de stage est beaucoup plus forte qu'on ne l'imagine. Elle concerne l'étudiant qui cherche à préciser ses choix professionnels avant de se spécialiser. On a vu par exemple Marie, étudiante en psycho, qui a cherché des stages dans un hôpital, un centre pour enfants autistes, un autre pour délinquants, un centre d'orientation, un centre de bilan. Elle voulait comprendre précisément comment on travaillait dans tous ces lieux.

D'autres remettent en question leur choix et pensent à une autre piste. Il s'agit alors de vérifier par un stage qu'on ne fait pas fausse route. Le stagiaire dans ces cas-là cherche à faire un simple stage d'observation. Ce stage est autorisé par la loi : un accord à l'amiable est établi par l'entreprise et l'étudiant – qui devra lui-même prendre une assurance volontaire auprès de la CPAM.

Il peut arriver qu'un stage soit proposé directement par une entreprise. Dans ce cas-là soyez très vigilant. Vérifiez qu'il ne s'agit pas de vous faire travailler pour rien – par exemple l'établissement d'un fichier informatique doit faire l'objet d'un contrat de travail et non d'un stage gratuit ! Si vous avez quelque doute n'hésitez pas à demander l'avis d'un inspecteur du travail et branchez-vous sur :

[www.generation-precaire.org](http://www.generation-precaire.org) ■

[www.urssaf.fr](http://www.urssaf.fr) ■

(organisme qui vérifie que les heures travaillées ont bien été déclarées)

## Les aides à la recherche de stage

### Les services des universités

et des écoles. L'aide à la recherche de stages passe essentiellement par les services d'information et d'orientation. En effet les lieux des stages sont souvent décisifs pour une embauche future – il arrive que l'étudiant soit embauché à l'issue du stage – sinon un service de recrutement tient compte largement des expériences du candidat sur le terrain.

**Tous ces services vous proposent différentes actions :**

- ⊕ Aide à la rédaction de curriculum vitae et lettres de motivations.
- ⊕ Informations sur la vie économique et les entreprises de la région.
- ⊕ Affichage des offres de stages reçues à l'école ou à l'université.
- ⊕ Aide à la recherche directe ou par courrier, par téléphone, par internet.
- ⊕ Organisation de rencontres professionnels/étudiants qui permettent parfois un recrutement direct de stagiaire.
- ⊕ Etablissement des conventions de stage.

Voir chapitre "S'informer pour son avenir"

### Les associations

Elles aussi essaient de faire profiter de leur expérience et de leur réseau de relations. Elles ont des listes d'entreprises qui prennent des stagiaires. Elles ont des noms d'étudiants à rencontrer pour glaner encore quelques détails supplémentaires. Ce sont les associations d'étudiants propres à chaque université, ou même discipline. Ce sont les associations d'anciens élèves (très actives dans les structures écoles). Des associations d'envergure nationale avec relais régionaux vous proposent aussi leur aide sur ce créneau : l'AFIJ (association pour

faciliter l'insertion professionnelle des jeunes diplômés), l'AJE (association jeunesse et entreprise).

## Les sites internet

[www.adermip.com/servistages](http://www.adermip.com/servistages) - plate-forme de diffusion des offres de stages industriels en Midi-Pyrénées. Voir le zoom ■ [www.infostages.com](http://www.infostages.com) - c'est le site de l'ANPE et du CIDJ ■ [www.kompass.com](http://www.kompass.com) - Le service stage proposé sur ce site est gratuit ■ [www.apec.asso.fr](http://www.apec.asso.fr) - association pour l'emploi des cadres. (à partir de bac +4) ■ [www.sourcea.fr](http://www.sourcea.fr) (emploi et stages dans le tertiaire) ■ [www.handiplace.org](http://www.handiplace.org) et [www.agehip.asso.fr](http://www.agehip.asso.fr) (pour les handicapés) ■ [www.usinenouvelle.com](http://www.usinenouvelle.com) stages dans tous les services de l'entreprise ■ [www.ina.fr](http://www.ina.fr) le secteur du numérique concentré sur le site de l'Institut National de l'Audiovisuel ■

## Les salons, forums, journées de...

sont aussi des occasions idéales pour rencontrer des entreprises et se faire connaître. Chacun sait à quel point le contact direct est important. Se présenter souriant, calme, confiant et déterminé vaut autant qu'un bon CV.

## Les listes d'entreprises et d'organismes

Selon le type d'entreprise et de métier que vous recherchez vous exploiterez des pistes différentes :

- ⊕ **le Kompass** : C'est le très gros annuaire des entreprises de Midi-Pyrénées répertoriées par la CCI. Il est maintenant sur internet. L'accès au Kompass est gratuit pour vous dans les SCUIO, les ANPE, l'APEC (association pour l'emploi des cadres). Sinon il faut prendre un abonnement.
- ⊕ **les pages jaunes** [www.pagesjaunes.fr](http://www.pagesjaunes.fr) ■
- ⊕ **les fédérations professionnelles** (ou syndicats ou associations) : Evidemment la liste est longue mais vous la trouvez sur le site de l'ONISEP ou dans les fiches du CRIJ. [www.onisep.fr/national/adresses\\_utiles](http://www.onisep.fr/national/adresses_utiles) ■
- ⊕ **les organismes de tutelle**. Certains secteurs sont rigoureusement encadrés par une instance supérieure, le social, la santé, l'éducation... Par exemple la DRASS (direction régionale des affaires sanitaires et sociales) donne la liste de ses établissements pour publics en difficulté.
- ⊕ **dans les librairies** vous trouvez également des ouvrages spécialisés dans certains domaines qui listent des entreprises ou organismes.

## Servi-stages

C'est une plate-forme de diffusion des stages industriels disponibles en Midi-Pyrénées. Elle s'adresse tant aux entreprises qu'aux étudiants. Elle permet une meilleure connaissance de l'offre et de la demande de stages, ainsi qu'un lien direct et facile entre l'étudiant et l'entreprise. Ce service est mis en œuvre par l'ADERMIP (association pour le développement de l'enseignement et de la recherche en Midi-Pyrénées) et il est soutenu par la DRIRE (direction régionale de l'industrie, de la recherche et de l'environnement), les universités de la Région Midi-Pyrénées et la CREDIGE (conférence régionale des directeurs des grandes écoles). Il est co-financé par la DRIRE et le Fonds Social Européen. Vous ne pourrez pas dire que personne ne fait rien pour vous aider ! L'étudiant peut donc consulter les offres de stage en cours et y répondre. Il peut définir son profil, et le modifier éventuellement, pour recevoir par e-mail les nouvelles offres de stage. L'entreprise de son côté diffuse son offre selon une liste de compétences requises de la part du candidat. Contact : ADERMIP 32 rue des Cosmonautes 31400 Toulouse. Tél. 05 62 47 49 89. Site : [www.adermip.com/servistages](http://www.adermip.com/servistages).

# partir à l'étranger..

Est-il besoin de dire et redire à quel point toute expérience avec l'ailleurs peut être utile à un jeune ? Les apprentissages : la parole en langue étrangère, les démarches administratives, l'appropriation de lieux, la solitude et la solidarité, l'incompréhension et la communication... Les enrichissements : autres langues donc autres modes de pensée, autres modes de vie, autres façons de travailler, autres rapports humains, autres cultures...



## Pour un échange ou un séjour linguistique

- ⊕ organisé par votre établissement quelquefois.
- ⊕ proposé par un des très nombreux organismes d'échanges. Listes et infos dans les CRIJ et BIJ.
- ⊕ et surtout garanti par l'office national de garantie des stages et séjours linguistiques. D'innombrables abus ont été constatés dans ce domaine – héberger un jeune est devenu pour beaucoup une simple affaire de revenus faciles. Cet office essaie de vérifier la qualité et le sérieux des prestations promises :

[www.loffice.org](http://www.loffice.org) - Tél. : 01 42 73 36 70 ■

ou [www.unosel.com](http://www.unosel.com) - UNOSEL - Tél. : 0820 20 20 36 - union nationale des organisateurs de séjours linguistiques et de langues ■

## Pour un stage

Un stage en entreprise à l'étranger est obligatoire dans certaines écoles ou formations. Dans d'autres cas le choix d'une entreprise étrangère peut être un plus indéniable. Quelques organismes peuvent vous aider à trouver des financements (pas le stage lui-même) – il faut savoir qu'il s'agit de forfaits ne couvrant pas la totalité des frais engagés, et parfois donnés au retour du stage.

- ⊕ Dans les Universités, les écoles, se trouve obligatoirement une personne correspondante du programme Léonardo (financement européen).
- ⊕ Le CROUS peut accorder une bourse de voyage pour un stage obligatoire de 30 jours minimum à l'étranger ou dans les DOM TOM. La priorité est donnée aux étudiants boursiers.
- ⊕ Les bourses FACE (fonds d'aide au commerce extérieur) pour stage de nature commerciale à l'étranger. Consulter: [www.fnege.net](http://www.fnege.net) ■
- ⊕ Le Conseil régional propose quelques bourses dans le cadre d'accords de coopération avec certains pays : Québec, Pologne, Egypte, Chine, Vietnam, Maroc, Sénégal.
- ⊕ Trois conseils généraux (Gers, Lot, Tarn) peuvent accorder des prêts d'honneur sur dossier motivé et cohérent. Idem pour la ville de Toulouse ou même tout autre commune qui voudrait donner du sens à son jumelage avec telle ou telle ville. Pour vous aider à trouver un stage à l'étranger :

[www.letudiant.fr](http://www.letudiant.fr) ■ ANPE internationale : [www.emploi-international.org](http://www.emploi-international.org) ■

## Pour poursuivre ses études

- ⊕ Voir d'abord dans votre établissement les programmes mis en place grâce à la coopération des Universités, du Conseil Régional

et des dispositifs européens (ERASMUS, LINGUA, TEMPUS). Des systèmes d'entente avec les universités étrangères vous permettent de réaliser une partie de vos études ailleurs, ou de les compléter. Vous pouvez partir pour 6 mois, 1 an ou plus. Les aides financières concernent les poursuites d'études à bac + 2 minimum et surtout en fin de cursus scolaire. Un bureau chargé de ces dispositifs vous accueille et vous accompagne pendant toute la durée de votre projet.

[www.midipyrenees.fr](http://www.midipyrenees.fr) ■ aller à se former – enseignement supérieur- bourses à la mobilité

- ⊕ Voir le Ministère des affaires étrangères qui offre parfois des opportunités afin de renforcer sa coopération avec certains pays : [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) ■
- ⊕ Voir des aides diverses liées à des objectifs d'ordre économique ou culturel : Les bourses CIME (cursus intégré pour la mobilité des étudiants) ■ [www.auf.org](http://www.auf.org) ■ La Fondation rotary international : [www.rotary-francophone.org/fondation.asp](http://www.rotary-francophone.org/fondation.asp) ■ La Fondation CETELEM : [www.fondation.cetelem.com](http://www.fondation.cetelem.com) ■ La Fondation Marcel Bleustein Blanchet : [www.fondationvocation.org](http://www.fondationvocation.org) ■ La fondation Fyssen (sciences humaines) : [www.fondation-fyssen.org](http://www.fondation-fyssen.org) ■

## Pour travailler

- ⊕ Le travail au pair est proposé principalement par les organismes de séjours linguistiques, voir ci dessus en se montrant là aussi très vigilant sur le choix de la prestation (il faut savoir que le travail au pair n'est pas autorisé dans tous les pays, ou dans tous les états des USA par exemple) - renseignements au CRIJ.
- ⊕ Des jobs à l'étranger sont possibles, notamment en été, depuis l'hôtellerie jusqu'au convoyage de véhicules. Pour vous aider l'ANPE a mis en place une "équipe emploi international" qui se situe dans les locaux de l'agence 2 bis av. de l'URSS - Toulouse [www.emploi-international.org](http://www.emploi-international.org) ■ [www.eurosummerjobs.com](http://www.eurosummerjobs.com) ■ [www.jobs-europe.com](http://www.jobs-europe.com) ■ [www.teli.asso.fr](http://www.teli.asso.fr) adhésion 36 € par an.

Et en prime sachez que Eurolines et Air France offrent des réductions aux jeunes ayant trouvé du travail en Europe.

- ⊕ On peut aussi jouer de l'audace : partir et essayer de trouver un travail une fois sur place. La rumeur veut qu'en ce moment il soit relativement facile de "s'en sortir" en Australie et Nouvelle-Zélande. Toutes les infos au CRIJ voir le petit plus.
- ⊕ Le volontariat civil international Il est défini par la loi du 14 mars 2000. Il permet à tout jeune de 18 à 28 ans, ressortissant de l'Union Européenne, d'accom-

## Le petit plus... pour aller encore plus loin

Les "après-midi de l'international" sont pour vous l'occasion idéale pour obtenir les réponses à toutes les questions qui vous empêchent d'avancer... et donc de partir. Le CRIJ rue de Metz, rassemble tous les spécialistes de Midi-Pyrénées en matière d'emploi et d'études à l'étranger : l'ANPE, la DRJS (Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports), la DARIC (service du Rectorat spécialiste des diplômes et coopération avec l'étranger), la Maison de l'Europe, des associations diverses etc. À Albi, c'est Benoît Lacroux au 05 63 48 19 52 qui fera tout pour vous donner les mêmes infos qu'à Toulouse.

## Combien ça coûte?

**Avec un oreiller gonflable (8€), tout est possible. Par exemple, aller en Bulgarie en bus – départ gare routière Toulouse et arrivée à Sofia 40 h plus tard : 221€ - et comme vous ne dormirez quand même pas pendant 40 h vous aurez le temps de faire connaissance avec votre voisin(e)**

plier un "service national" dans le cadre de la coopération internationale. Toutes les qualifications sont acceptées depuis le CAP, tous les domaines sont concernés. La mission peut s'effectuer pendant 6 à 24 mois dans une entreprise ou au sein d'une structure française, ou d'une structure publique locale étrangère. Dans ce cadre la mission est rémunérée de 1100€ à 3100€ net par mois. Le volontaire international est placé sous la tutelle de l'Ambassade de France.

[www.civiweb.com](http://www.civiweb.com) ou [www.ubifrance.fr](http://www.ubifrance.fr) ■ Centre d'information sur le volontariat international : 30-34 rue de la Pérouse 75116 Paris Cedex 08 10 10 18 28 (numéro azur) ■

## Pour collaborer

Très recherché par les étudiants l'engagement dans la solidarité internationale peut prendre plusieurs formes.

- 🕒 **Le volontariat de solidarité internationale** est un statut reconnu réglementé par décret depuis 1995. Voir le zoom.

[www.clong-volontariat.org](http://www.clong-volontariat.org) ■

**CIDES (centre information documentation sur les économies solidaires)**

1 rue Joutx Aigues - Toulouse - l'après midi ■

- 🕒 **Les chantiers et missions de jeunes bénévoles**

Organisés pendant 2 ou 3 semaines, essentiellement l'été, en France ou à l'étranger, leur objectif est de faciliter les rencontres et les échanges entre jeunes. Ceux-ci participent bénévolement à des projets collectifs d'utilité générale (protection de l'environnement, restauration du patrimoine, amélioration de l'habitat...).

[www.volontariat.org](http://www.volontariat.org) ■ [www.concordia-association.org](http://www.concordia-association.org) ■

- 🕒 **Le service volontaire européen**

Il s'adresse à des jeunes de 18 à 25 ans pendant 6 à 12 mois. Il permet d'effectuer des activités d'intérêt général, dans des organisations à but non lucratif. Il ne remplace pas les services civils et militaires obligatoires. Le but est de donner aux jeunes l'occasion de vivre une expérience privilégiée, et parallèlement aux associations de développer un partenariat européen. Le Volontaire européen reçoit de l'argent de poche (140 à 200€ par mois selon les pays) versé par la commission européenne.

[www.jeunesseaction.org](http://www.jeunesseaction.org) ■ [www.unarec.org](http://www.unarec.org) ■

## Pour voyager

- 🕒 Trouver les financements, pourquoi pas, avec un projet et un dossier cohérent et motivé.

⊕ **Bourse Aventure** : Jean Victor Toigne – 1700€ décerné par le Recteur de l'Académie de Toulouse à 6 jeunes de 17 à 20 ans.

[www.ac-toulouse.fr](http://www.ac-toulouse.fr) ■

⊕ **Bourse Zellidja** : jeunes de 16 à 20 ans présenter avant le 15 mars un projet de voyage d'un mois, un sujet d'études précis sur le pays, un budget recettes- dépenses. La bourse peut atteindre 900€ : Tél. 05 61 75 84 07 et [www.zellidja.com](http://www.zellidja.com) ■

⊕ **Bourses de la fondation de France** : [www.fdf.org](http://www.fdf.org) ■

- 🕒 Trouver les meilleurs tarifs :

⊕ Deux agences à Toulouse ainsi que le CRIJ "espace voyage" ciblent plus particulièrement le public étudiant. Ils vendent la carte ISIC (international student identity card) qui permet d'obtenir des avantages étudiant à l'étranger : réductions transports, activités culturelles, téléphone, sport... Ils proposent aussi des réductions sur certains billets d'avions, locations de voiture, etc. Ils peuvent vous délivrer la carte FUAJ (auberges de jeunesse).

OTU : 60 rue du Taur 05 61 12 18 88 ■

Wasteels : 1 boulevard Bonrepos 05 61 62 86 16 ■

⊕ Les Eurolines vous emmènent en bus dans 34 pays, 1500 villes en Europe et Afrique du nord au départ de 85 villes françaises à des tarifs imbattables. Voir combien ça coûte...

[www.eurolines.fr](http://www.eurolines.fr) ■

Infos : Gare routière de Toulouse à côté de la gare Matabiau ■

⊕ En train vous pouvez circuler dans toute l'Europe avec Inter rail – voir aux guichets de la gare. Vous avez également des promotions de tarif avec des délais très courts.

[www.sncf.com](http://www.sncf.com) ■

⊕ L'avion : Voyez d'abord l'OTU. Toutes les bonnes agences vous donneront les meilleurs tarifs négociés. Vous passerez de temps en temps à l'agence pour saisir une promotion. Comme vous avez un peu de temps vous pouvez ruser, et gagner pas mal sur les tarifs en ne prenant pas les vols directs (par exemple des villes comme Le Caire ou Istanbul ne sont pas chères, et de là vous rejoignez l'Afrique de l'Est ou l'Asie centrale).

⊕ Et une fois là-bas pour se loger : la carte des auberges de jeunesse et des guides contenant les plans des villes.

[www.levoyageur.net](http://www.levoyageur.net) ■

Logement gratuit chez l'habitant [www.hospitalityclub.org](http://www.hospitalityclub.org) ■

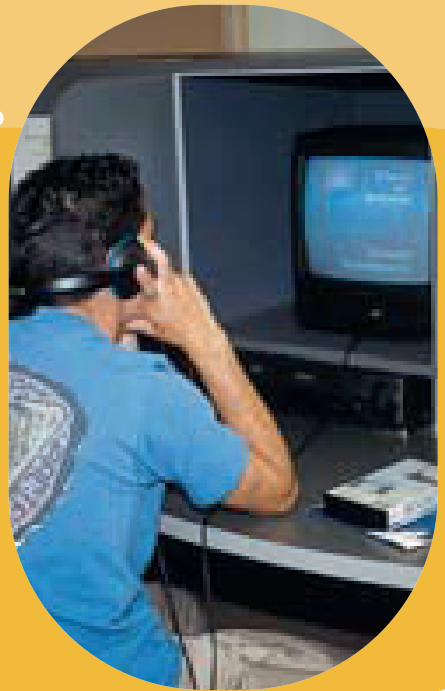
## Zoom sur...

### Le volontariat de solidarité internationale

Le volontaire est une personne majeure, (le plus souvent 21 ans minimum) ressortissant de l'Union européenne, recruté par une association reconnue par l'état français. Il va participer bénévolement à une mission d'un an minimum, au service de populations en ayant exprimé le besoin. Les associations garantissent au volontaire : une formation de départ, une indemnité de subsistance ou des avantages en nature, une prise en charge des frais de voyage, une assurance et une couverture sociale. Les ONG (organisations non gouvernementales) ne rentrent pas dans le cadre du décret de 1995, mais elles proposent des conditions semblables aux non titulaires qu'elles recrutent. Tous ces organismes privilégient bien sûr l'emploi de personnels locaux. Les volontaires sont donc recrutés pour leurs compétences très spécifiques (santé, nutrition, eau, techniques diverses, éducation...) ou pour des tâches ne pouvant être confiées à des locaux (élections, langues étrangères, situations d'urgence...).

# maîtriser les langues...

Partir vous en rêvez, mais la question vous hante : est-ce que je vais m'en sortir avec mon niveau en langues ? La réponse est : de toute façon, oui, tous les voyageurs vous le diront ! Mais bien sûr selon votre niveau, le séjour sera plus ou moins "galère" ou passionnant. Trouver du travail sera bientôt votre objectif prioritaire. Des opportunités d'ouverture sur l'étranger se présenteront à vous. Serez-vous prêt à les saisir ?



## Les cours DE LANGUES

À vous de trouver la formule qui vous convient : du débutant à l'intensif, de l'anglais commercial à l'espagnol des urgences, du cours face à face au cours par téléphone, de la langue du voyage à la langue des signes, de la littérature allemande à la langue spécialisée agro viticole, de la formation accélérée à la licence d'hébreu. Et on n'a pas encore tout inventé ! Voici les différentes structures d'offre dans ce domaine.

### ■ Les Universités et vos écoles respectives

Elles ont toutes mis en place des formules variées : des cours par niveaux et par groupes, des contenus qui accompagnent et mettent en valeur vos études, des supports complémentaires écrits, audio, vidéo, des cours en ligne pour ceux qui préfèrent l'auto formation. Renseignez-vous dans les secrétariats, on cherchera avec vous des horaires compatibles avec vos déjà nombreuses activités...

### ■ Le CNED (centre national d'enseignement à distance)

propose des cours par correspondance par des enseignants de l'Éducation nationale. Tous les niveaux (y compris le niveau "faux débutants"), 14 langues, des sites de regroupement régionaux pour un accompagnement personnalisé, tarif autour de 200€ pour une session de 10 mois.

[www.cned.fr](http://www.cned.fr) ■

### ■ Les centres culturels

(Goethe institut, Instituto Cervantès), la Maison de l'Europe, donnent aussi des cours de langues. La richesse et la dynamique culturelle environnantes peuvent vous communiquer le courage qui vous manque.

### Combien ça coûte ?

**Les tests professionnels et les tests d'aptitude sont souvent organisés par des associations, types chambre de commerce ou autres. Ils sont donc payants et coûtent de 60 à 170 €.**

### ■ Les organismes prestataires

de la formation professionnelle, qui mettent sur le marché leur offre de formation à des tarifs divers. Ils sont des centaines ciblant tous les publics et toutes les besoins du moment. On les trouve dans le "Guide de la formation professionnelle Midi-Pyrénées" disponible dans les Scuiio, CIO, CRIJ...

Ou sur [www.cariforef-mp.asso.fr](http://www.cariforef-mp.asso.fr) ■

- ⊙ Dans certaines médiathèques vous trouvez des postes informatiques d'auto apprentissage des langues.
- ⊙ Dans des MJC (maison des jeunes et de la culture), des foyers de jeunes, des associations diverses vous avez là encore des opportunités à petit prix. Voir listes par département dans les CRIJ et BIJ.

### Le petit plus...

*Dans tous les pays du monde vous pouvez vous faire comprendre avec l'anglais – particulièrement en Asie, Afrique, et Monde arabe. C'est moins évident dans les pays de l'ancien monde soviétique où les populations avaient appris le russe. En Amérique latine il arrive qu'on préfère l'anglais à votre espagnol "décalé" ! Mais dans tous les cas, ça n'empêche pas d'apprendre à dire bonjour, merci et au revoir dans la langue du pays. C'est apprécié partout.*



# Les certifications de NIVEAU EN LANGUE

Ce sont des "diplômes" reconnus internationalement dans le champ de la formation et du recrutement. Ils sont de 2 types : ceux adaptés aux besoins du monde professionnel, utiles et parfois nécessaires dans la recherche d'emploi ; ceux adaptés à la poursuite d'études supérieures, parfois demandés pour intégrer telle école à l'étranger. Consultez les sites ou renseignez-vous dans les SCUIO, CIO, CRIJ, pour comparer les niveaux demandés et les types d'épreuves – pour savoir aussi quels sont les dates et les centres d'examen dans notre région. Les demandes pour ces tests sont souvent très nombreuses : il faut s'y prendre assez longtemps à l'avance pour obtenir une inscription (la plupart du temps le centre d'examen ne procède pas aux inscriptions).

## Les tests professionnels

- ▶ **le DCL** (diplôme de compétence en langue) pour anglais, allemand, espagnol, italien.  
[www.d-c-l.net](http://www.d-c-l.net) - inscription : [www.d-c-l.net/inscription.htm](http://www.d-c-l.net/inscription.htm) ■
- ▶ **le TOEIC** (test of english for international communication).  
[www.toeic-europe.com](http://www.toeic-europe.com) - tarif étudiant ■
- ▶ **le FCE** (first certificate in english), connu sous le nom de certificat de Cambridge ; il est d'un niveau au dessus.  
[www.cambridgeesol.org](http://www.cambridgeesol.org) ■ [www.cambridgeefl.org/France](http://www.cambridgeefl.org/France) ■
- ▶ **le WIDAF** (Deutsch als fremdsprache in der wirtschaft).  
[www.francoallemand.com](http://www.francoallemand.com) ■
- ▶ **le DELE** (diploma de español como lengua extranjera) est délivré par l'Institut Cervantès au nom du ministère espagnol de l'éducation - 3 niveaux et toutes compétences.  
[www.cervantes.es](http://www.cervantes.es) ■
- ▶ **le CILS** (certificazione di italiano como lingua straniera) propose plusieurs niveaux et sert pour des objectifs professionnels comme universitaires – organisé par l'Université de Sienne.  
[www.unistrasi.it](http://www.unistrasi.it) ■

## Les tests d'aptitude

à la poursuite d'études supérieures :

- ▶ **le TOEFL** coût de l'inscription 155 dollars.  
[www.toefl.org](http://www.toefl.org) ■ [www.fulbright-France.org](http://www.fulbright-France.org) ■
- ▶ **l'IELTS** (international english language testing system).  
[www.ielts.org](http://www.ielts.org) ■ [www.britishcouncil.fr](http://www.britishcouncil.fr) ■
- ▶ **le Test Daf** (test deutsch als fremdsprache).  
[www.testdaf.de](http://www.testdaf.de) ■ [www.goethe.de/fr/tou](http://www.goethe.de/fr/tou) ■
- ▶ **le DSH** (deutsch sprachprüfung fur den hochschulzugang).  
<http://paris.daad.de> ■
- ▶ **le DELE** et le **CILS** voir ci-dessus.

# Préparer SON SÉJOUR

Grâce aux nombreux lieux de rencontre et d'échanges :

## ■ Pôle de Recherche et d'Enseignement Supérieur (PRES)

Son rôle est, entre autres, l'accueil des étudiants étrangers ; il participe aussi à la mise en place d'échanges universitaires et de cours de langues. Il pourra vous mettre en contact avec des personnes utiles.

15 rue des lois 31000 Toulouse - 05 61 14 80 10 ■  
[www.univ-toulouse.fr](http://www.univ-toulouse.fr) ■ [pres@univ-toulouse.fr](mailto:pres@univ-toulouse.fr) ■

## ■ La Maison de l'Europe

Cette structure vous renseigne et met à disposition sa documentation gratuitement. Elle est spécialiste de tous les dispositifs d'échanges et actions européens. Elle donne aussi des cours de langues.

1 bis place St Etienne - 05 61 53 86 43 - [www.maisondeleurope.org](http://www.maisondeleurope.org) ■

## ■ Le CRIJ

Encore, tout pour le voyage, le séjour, les formalités et même la valise !

## ■ La Maison internationale

est une structure associative ayant pour objectif de susciter les contacts entre personnes de langue et culture différentes. Le moyen : l'organisation d'activités en commun (visites, cuisine, photo...).

Rencontrer, téléphoner : 31 rue de la fonderie - 06 63 00 97 92 ■

## ■ Goethe Institut, la Casa de España

bien sûr, sont des centres culturels qui font tout pour vous mettre dans l'ambiance.

Casa de España 85 av. des Minimes - 05 61 47 08 87 ■  
Goethe Institut 4 bis rue Clémence Isaure - 05 61 23 08 34 ■

## ■ Les très nombreuses associations France – autre pays

Voir la liste au CRIJ ou dans le guide "Le toulousain pratique" en vente partout.

## ■ Le site du Ministère des affaires étrangères

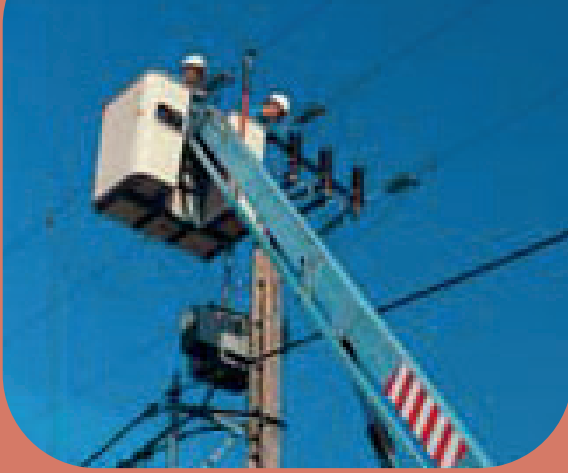
pour tous les pays du monde, les dernières mises à jour sur l'état du pays côté sécurité, santé, transport, les adresses des ambassades et consulats.

[www.diplomatie.fr](http://www.diplomatie.fr) ■

## Zoom sur...

### Un parcours tout en langues

Julia s'est passionnée pour l'Espagne et l'espagnol pendant ses études. Ce pourrait être une passion liée à des origines familiales comme souvent à Toulouse. Non, c'est au départ un goût très fort pour la corrida qui l'a attirée vers le Sud, alors que sa mère est allemande. Donc après le bac Julia choisit un BTS trilingue. Pour son stage elle contacte la famille d'un copain de lycée qui a quelques relations de travail avec l'Espagne. La voilà recrutée à Valence pour quelques semaines dans une fabrique de meubles... où on l'embauche. Mais Julia préfère Barcelone à Valence. Qu'à cela ne tienne, avec un peu de catalan elle va bien trouver un employeur sensible à ses compétences linguistiques ! Et bien non, ou plutôt si, elle a bien trouvé une entreprise sur Barcelone qui s'intéresse à elle, et encore dans l'ameublement... mais pour importer du meuble indonésien. Encore un petit effort Julia, l'indonésien est une langue commerciale assez pauvre, mais du coup facile à apprendre !



## “ Donner du sens à son parcours...”

# l'histoire de Solène

**J'étais bonne élève, alors tout le monde me disait : fais une prépa et une école d'ingénieur. Si je faisais la moue on insistait - ça sert toujours. Et effectivement c'est le grand talent de Solène : savoir toujours utiliser au mieux ce que l'on a déjà.**

Donc, elle fait une prépa – mais pas pure et dure dit-elle - une prépa intégrée aux INP avec contrôle continu. De là, elle poursuit à l'INSEEIHT à Toulouse. Elle ne savait pas ce qu'elle voulait faire encore, mais c'était au moins l'occasion de vivre une vie d'étudiante « **qui permet d'apprendre beaucoup de choses** », dit-elle !

Cependant le monde des sciences l'intéressait, et aussi le monde tout court... et aussi les gens, la vie des gens... Les études scientifiques et son entourage lui apportent des perspectives nouvelles. Participer à sa façon au défi actuel face aux problèmes d'environnement devient son fils conducteur.

### Savoir ce qu'on ne veut pas

Au retour c'est clair, c'est dans le domaine de l'énergie qu'elle cherche du travail. Mais partout on lui dit – vous n'êtes pas formée pour ce domaine. Finalement on lui propose un CDD à EDF à Grenoble. Elle travaille dans son domaine l'hydroélectricité: calcul d'ouvertures de vannes sur les barrages. « *Ce séjour de 7 mois dans un grand groupe comme EDF a été très important pour moi. D'abord ça m'a fait une première expérience et j'avais enfin une véritable autonomie financière. Et puis ça m'a affermi dans mes certitudes : ne pas travailler dans un grand groupe même si l'école nous encourage à ça – on est un peu formaté par un type d'enseignement ou un autre, et c'est important de se rendre compte de ce qu'on ne veut pas.* »

Pendant toute cette période Solène rencontre beaucoup de monde, des acteurs de l'énergie, des associations, des informateurs, des sites internet. Elle comprend qu'elle doit faire une formation spécifique. « *Comme j'avais travaillé j'ai pu obtenir un financement des ASSEDIC pour une formation à l'ASDER. C'est une association très reconnue dans son milieu, qui forme 30 stagiaires à Chambéry dans le domaine des énergies renouvelables, précisément des conseillers en économie d'énergie. J'aurais pu aussi faire un DESS, mais ce qui m'a plu ici c'était la rencontre de gens venant d'horizons très différents.* »

### Savoir convaincre

À la sortie de cette formation, elle fait un stage de 2 mois sur un "Point Info Energie" en Ardèche. Là elle travaille en direction des particuliers surtout – comment chez soi améliorer ses équipements énergie.

« *Mais j'avais envie d'un travail encore plus concret, plus efficace que le conseil. Et j'ai eu la chance de tomber sur une annonce qui m'a séduite. Je l'ai trouvée sur le site du CLER. C'est un regroupement d'associations dans ce domaine qui propose des offres d'emploi.* »

Solène déménage alors à Pamiers où l'attend à la Mairie un Emploi Jeune, certes, mais exactement dans le créneau qu'elle cherche : conseiller en économie d'énergie, ou, comment à partir de pas grand-chose faire de grosses économies.

Solène aura vite fait de convaincre les conseillers municipaux les plus récalcitrants. En 3 mois elle avait déjà fait faire de tels progrès que les économies réalisées payaient son salaire ! Un bon salaire d'ailleurs, au-dessus du SMIC. « *J'ai apprécié que la Mairie joue le jeu du spécialiste que l'on paye.* »

C'était une mission nouvelle, un boulot qui n'avait jamais existé ; on a affiché ses résultats, parlé d'elle - ah oui, c'est vous qui faites ça ! - Madame environnement en somme.

Du coup, la Mairie veut pérenniser son poste, en ouvrant les objectifs vers le développement durable. Pour cela, Solène doit être titularisée. Elle passe donc le concours d'ingénieur territorial, qu'elle réussit bien sûr.



22 se loger/se nourrir

24 se déplacer

26 prendre soin de soi

28 faire du sport

30 se cultiver

32 s'engager

34 l'histoire d'Hugo

# gérer son quotidien



# se loger/se nourrir..

Résoudre le problème du logement sera une de vos premières démarches d'étudiant. Pour cette affaire délicate et décisive n'hésitez pas à vous entourer de toutes les garanties. Si vous sentez le piège, ou n'êtes pas sûr de vous, sollicitez les conseils du CRIJ et du CROUS.



## Trouver UN LOGEMENT

### Le public

- 1 **les logements universitaires** gérés par le CROUS. Ils sont la première solution que vous envisagerez. La demande de logement se fait par le Dossier Social Etudiant qui doit être constitué chaque année entre le 15 janvier et le 30 avril qui précède la rentrée sur [www.crous-toulouse.fr](http://www.crous-toulouse.fr). Vous pouvez faire 4 vœux de logements qui soient géographiquement cohérents avec votre lieu d'études. Les logements en cité U donnent droit à l'ALS (voir ci-dessous) et ceux en résidences U à l'APL (voir ci-dessous). Certains logements sont aménagés pour les étudiants handicapés.

- ⊕ les **cités universitaires** proposent des chambres meublées de 10 m<sup>2</sup> environ – toilettes et douches à l'étage de chaque bâtiment – espaces communs, laveries 133,40 € par mois, avec kitchenette 214€.

- ⊕ les **résidences universitaires** abritent des logements de la chambre au T3 meublés et équipés de salles de bains et kitchenette, et proposent des services divers. Le contrat de location s'étale sur les 12 mois. Coût à partir de : 168€, la chambre, T1 bis 215€, T2 447€ (possibilité co-location).

- ⊕ les **appartements "Jeunes ménages"**, pour mères célibataires, pour couples d'étudiants avec ou sans enfants, dont l'un des deux est boursier. Tarifs de 251 à 453 euros.

### 2 le locatif social

- ⊕ les **sociétés HLM** gèrent des loyers modérés, avec un accueil étudiant, la prise en charge des dossiers, pas de frais d'agence...

- ⊕ **L'OPAC** : de 60 à 150€ (APL déduite)  
2 bis rue Alsace Lorraine Tél. 08 00 574 764.

- ⊕ **Promologis** : de 350 à 550€ (APL à déduire) 2 rue du docteur Sanières - Tél. 0820 85 85 83 ou 05 61 10 51 52.

[www.promologis.fr](http://www.promologis.fr) ■

- ⊕ **SA Languedocienne** : autour de 300 à 400€ (APL à déduire)  
20 rue de Metz - Tél. 05 34 31 71 71.

[www.languedocienne-hlm.fr](http://www.languedocienne-hlm.fr) ■

- ⊕ les **foyers et centres d'hébergement**. Ils peuvent être mixtes ou pas, proposer la pension complète ou la demi-pension. Ils ouvrent droit à l'APL et l'ALS – caution un mois de loyer.

foyer d'étudiants [www.unme-asso.com](http://www.unme-asso.com) ■

foyers de jeunes travailleurs [www.aljt.com](http://www.aljt.com) ■

### Le privé

C'est tout le parc traditionnel locatif de la ville, incluant les "résidences étudiantes" qui sont des ensembles immobiliers privés spécialement conçus pour des jeunes. Les tarifs y sont un peu plus élevés que dans le secteur social (à partir de 260€ pour un studio secteur Mirail ou Purpan jusqu'à 700€ pour un T3 dans le plein centre), mais les services peuvent y être précieux. Le problème : trouver quelque chose, tant la demande de logement est forte à Toulouse. Il est beaucoup plus facile de se loger dans les autres villes universitaires, y avez-vous pensé ?

Pour vous aider dans vos recherches :

- 1 **les professionnels**. Ce sont les agences immobilières, les syndicats et gestionnaires de biens.

- 2 **les petites annonces**. Il vous faut patience, ténacité et disponibilité.

- 3 **le bouche à oreille**. Comme pour tout - dire ce que l'on veut, en parler - ça peut réserver des surprises.

- 4 **la presse spécialisée en ligne** (annonces de particuliers ou d'agences).

- 5 **le point logement du CROUS** offre un service gratuit d'annonces de logements issus du parc locatif privé : [www.crous-toulouse.fr](http://www.crous-toulouse.fr)

- 6 **le CRIJ** enfin : sites, annonces.

[www.entrepaticulier.fr](http://www.entrepaticulier.fr) ■ [www.paruendu.fr](http://www.paruendu.fr) ■

[www.jeunesetlogement.fr](http://www.jeunesetlogement.fr) Téléchargez le guide

pratique du logement sur [www.pourlesjeunes.fr](http://www.pourlesjeunes.fr) onglet CRJ Midi Pyrénées ■

[http://annonces.ladepeche.fr](http://http://annonces.ladepeche.fr) ■

### Les autres solutions

- ⊕ **les logements transitoires**. Si vous êtes dans l'urgence, vous pouvez demander un hébergement temporaire dans une auberge de jeunesse, un foyer de jeunes travailleurs, un CHRS (centre d'accueil de réfugiés). Les foyers cités ci-dessus proposent également des hébergements à la semaine.

[www.sonacotra.fr](http://www.sonacotra.fr) ■ [www.auberges-de-jeunesse.com](http://www.auberges-de-jeunesse.com) ■ [www.ufgt.org](http://www.ufgt.org) ■

- ⊕ **la colocation**. Elle s'est beaucoup développée ces dernières années – on commence même à trouver des appartements prévus pour cela ! Les colocataires peuvent bénéficier d'aides au logement – se renseigner sur : [www.interlogement.com](http://www.interlogement.com) ■

annonces sur [www.crij.org](http://www.crij.org) ■

- ⊕ **Où trouver logement et complices** : au CRIJ rue de Metz, à l'espace Accueil du CROUS rue du Taur.

[www.colocation.fr](http://www.colocation.fr) ■ [www.easycoloc.com](http://www.easycoloc.com) ■

[www.kel-koloc.fr](http://www.kel-koloc.fr) ■ [www.appartager.com](http://www.appartager.com) ■

- ⊕ **le logement chez des particuliers et le logement intergénérationnel**. Il s'agit de louer une chambre en échange de petits services rendus – à des seniors la plupart du temps. Ce système commence à fonctionner. Association cohabitation - Tél. 06 84 95 00 97

[www.cohabitage.fr](http://www.cohabitage.fr) ■ [www.leparisolidaire.com](http://www.leparisolidaire.com) ■

### Combien ça rapporte ?

Il est impossible de donner un ordre de grandeur du montant des aides au logement tant la combinaison des différents critères est compliquée. Cependant vous pouvez faire une simulation de ce montant sur le site de la CAF : [www.caf.fr](http://www.caf.fr)



## Financer UN LOGEMENT

Plusieurs types d'aides financières au logement existent : 3 d'entre elles sont gérées par la CAF (caisse d'allocations familiales), 1 est une initiative privée.

Le montant des aides de la CAF varie en fonction de plusieurs critères sociaux, du montant et du type de loyer. Jusqu'à 25 ans il peut être utile de faire des calculs et de comparer avec les prestations que touchent vos parents. Les versements des aides ne se font pas immédiatement, vous devez être prévoyant.

Vous trouverez toutes les infos détaillées sur ces aides au CRIJ, à l'Espace Etudiant du CROUS.

- ▶ **L'ALS** (aide au logement social) pour tous les étudiants locataires ou colataires, pour un logement d'au moins 9 m<sup>2</sup> (16 m<sup>2</sup> pour un couple).

[www.caf.fr](http://www.caf.fr) ■

- ▶ **L'APL** (aide personnalisée au logement) pour un logement ayant fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'Etat – sur l'annonce à louer, il sera précisé "ouvrant droit à l'APL".

[www3.midi-pyrenees.equipement.gouv.fr](http://www3.midi-pyrenees.equipement.gouv.fr) ■

- ▶ **L'AL** (allocation logement) pour les jeunes ménages avec ou sans personnes à charge – destinée donc à ceux qui n'ont accès ni à l'APL, ni à l'ALS.

[www.caf.fr](http://www.caf.fr) ■

- ▶ **L'avance LOCA PASS** est un crédit à taux nul remboursable en 3 ans permettant l'avance du dépôt de garantie (théoriquement équivalent à 2 mois de loyer). Elle peut être accordée quelles que soient vos ressources et quel que soit le type de logement.

[www.interlogement.com](http://www.interlogement.com) ■

- ▶ Le CRIJ est point d'info CAF et LOCAPASS

## Gérer SON LOGEMENT

### Vos devoirs

- ⊗ Payer le dépôt de garantie puis le loyer.
- ⊗ Payer les charges (chauffage, entretien des espaces communs).
- ⊗ Payer les impôts locaux (taxe d'habitation, redevance télé).
- ⊗ Prendre une assurance.
- ⊗ Respecter les lieux et votre entourage.

### Vos droits

- ⊗ Demander un bail (c'est-à-dire un contrat de location) écrit qui seul peut vous garantir de l'expulsion soudaine ou de l'augmentation déraisonnable de votre loyer.
- ⊗ Résilier votre contrat en prévenant votre propriétaire 3 mois à l'avance.
- ⊗ Exiger un état des lieux précis en entrant, et des quittances de loyer chaque mois.
- ⊗ Exiger logement décent, respect de la part votre entourage, et liberté d'utilisation de votre lieu.

[www.service-public.fr](http://www.service-public.fr) ■ [www.leparticulier.fr](http://www.leparticulier.fr) ■

[www.adil31.org](http://www.adil31.org) : conseils juridiques gratuits sur rendez vous et par téléphone 05 61 22 46 22 ■ [www.univ-toulouse.fr](http://www.univ-toulouse.fr) (PRES) ■

### Le savez-vous ?

Il n'est pas nécessaire d'être boursier pour obtenir une chambre du CROUS. À toutes périodes de l'année des logements peuvent se libérer.

## se NOURRIR

### Les restaurants universitaires

Ils sont accessibles aux détenteurs de la carte d'étudiant. Un repas complet coûte 2,80€. Ils sont vendus dans les RU à des heures bien précises. Le paiement par carte magnétique est en cours de généralisation. Ils sont valables dans tous les RU de l'Académie pour l'année universitaire en cours. Les RU proposent différentes formules : le plateau, la formule à la carte, le grill, la sandwicherie. Sachez aussi que les RU font tout pour vous plaire avec des journées à thème, des repas du monde, des animations, etc.

### Le logement dans le Tarn

Le Centre Universitaire Jean-François Champollion offre à l'étudiant une belle palette de formations. Il offre aussi des possibilités de logement, avantageuses et variées. Le tarif des locations sur le Tarn est moins élevé qu'à Toulouse ou Montauban. Le syndicat mixte Castres Mazamet accompagne les étudiants dans leur recherche de logement. Il recense les offres destinées aux étudiants proposées par les propriétaires particuliers, les agences immobilières et les sociétés HLM. Tout cela est consultable sur le site. Par téléphone les listings vous sont adressés gratuitement : Tél. 05 63 62 11 64. - [www.etudier-castres-mazamet.com](http://www.etudier-castres-mazamet.com). De même le Centre Universitaire fournit gratuitement une liste de logements privés sur Albi - Tél. 05 63 48 17 17.

# se déplacer...

Et si, au lieu de subir les transports vous en faisiez, au contraire, un moment utile ou agréable de votre journée ? ou même pourquoi pas un choix de vie ? Par exemple, lire dans les trains, flâner en vélo, faire des rencontres "solidaires"...



## Métro – Bus

### ■ À Toulouse

Ils vont ensemble puisqu'on utilise le même ticket ou la même carte pastel pour le bus et le métro. Un ticket permet les 3 correspondances entre métro et bus, à condition de respecter le délai d'une heure entre la 1<sup>re</sup> et la dernière validation. Comme vous avez juste une course très rapide, vous pensez que dans cette petite heure vous pourrez utiliser votre ticket pour l'aller et le retour... ou même continuer votre chemin sur cette même ligne. Et non, ça ne marche pas !

Par contre sachez profiter des meilleurs tarifs. Vous pourrez en bénéficier si vous possédez la carte Pastel Tisséo (voir le zoom).

À partir du 1<sup>er</sup> janvier 2010 les tarifs vont changer : on nous promet pour les moins de 26 ans l'abonnement mensuel à 10€, et annuel à 100€.

#### ▶ Où acheter les tickets ? :

- ⊕ dans les bornes Tisséo
- ⊕ dans les relais Tisséo repérables par le logo (bureaux de tabac, presse...).
- ⊕ dans les points contact Tisséo (Basso Cambo, Marengo, Esquirol, Jean Jaurès, Compans, Capitole station).
- ⊕ dans les autobus mais seulement pour les tickets au tarif fort.

#### ▶ Horaires :

- ⊕ **Métro** : premiers départs : 5 h 15 – derniers départs à 0 h 30 et 1 h les vendredis et samedis soirs.
- ⊕ **Bus** : arrêt à 22 h sauf pour 6 lignes de bus fonctionnant au départ de la gare Matabiau – derniers départs minuit.

#### ▶ Les bus spéciaux :

- ⊕ **La navette Tisséo** de l'hyper centre : elle est gratuite, suit la ligne rouge, s'arrête n'importe où, à la demande.
- ⊕ **Des navettes spéciales** sont mises en place pour les événements déplaçant beaucoup de monde en un même lieu (stadium, parc des expositions). Et même certaines soirées étudiantes proposent des navettes gratuites vers le centre-ville et les Universités.
- ⊕ **Des sociétés spécialisées** dans le transport pour handicapés sont à votre service sur l'agglomération toulousaine.

Mobibus 05 34 25 90 90

[www.mobibus.com](http://www.mobibus.com) ■ Anpihm 05 61 53 06 03 ■

Autonomia 05 34 25 82 64 ■ Ulysse 05 62 15 04 18 ■

- ⊕ **Les randos bus** sont des lignes de bus connectées au départ d'une balade à pied.

Allo tisséo : 05 61 41 70 70 - [www.tisseo.fr](http://www.tisseo.fr) ■

### ■ À Tarbes

Le réseau de bus propose des abonnements pour l'année scolaire, tous déplacements autour de 100€.

[www.alezan-bus.com](http://www.alezan-bus.com) ■

Par ailleurs l'abonnement SNCF inclut le réseau urbain de bus du Grand Tarbes - avec navettes gare résidences universitaires tous les dimanches soirs.

### ■ À Figeac

Les transports en commun sont gratuits.

### ■ À Rodez

Sur le réseau Octobus du Grand Rodez des tarifs réduits sont prévus pour les jeunes.

Guide gratuit au 05 65 43 28 90 ■

### ■ À Albi

[www.albibus.com](http://www.albibus.com) ■

### ■ À Castres et Mazamet

Tout sur : [www.etudier-castres-mazamet.com](http://www.etudier-castres-mazamet.com) ■

## Vélo - Moto

### ■ Utiliser le réseau Vélô Toulouse

Droit d'accès 1 euro, 1<sup>ère</sup> demi-heure gratuite, puis 0,50€ la demi-heure. Possibilité d'abonnement à la semaine 5€, au mois, 10€, à l'année 25€ – Paiement uniquement par carte bancaire.

[www.velo.toulouse.fr](http://www.velo.toulouse.fr) ■

### Le savez-vous ?

À Toulouse, il ne pleut en moyenne que 18 jours par an... On circule beaucoup plus sûrement et agréablement en passant par les petites rues plutôt que par les boulevards... 90 % des vélos volés étaient mal attachés... Une piste cyclable magnifique longe le canal pendant des kilomètres... Alors, à vos "bécanes"!



**Avec la carte et  
le déplacement en métro-bus  
coûte 50 centimes d'euros.  
Le ticket acheté seul dans le bus  
ou la machine coûte  
3 fois plus cher.**

## Voiture

### Vous avez une voiture

- ⊕ Il faut un permis de conduire. Un mot seulement sur ce sujet : Toutes les études montrent que l'apprentissage de la conduite par le système de la "conduite accompagnée" à partir de 16 ans est le plus efficace. La preuve, la majorité des assureurs en tiennent compte dans leurs tarifs. Des possibilités d'aides et de bourses pour le permis existent et des projets sont en cours (Mairie de Toulouse, Crédit Agricole).

**S'adresser dans les Missions Locales** ■

- ⊕ Il faut la garer quelque part. Pas de recette miracle - on pensera avec compassion à Hugo qui, voulant ignorer les PV pour stationnement gênant pendant des mois, a reçu un jour un ordre de saisie de 800€ sur son compte en banque ! Si vous venez de l'extérieur de la ville vous avez la solution des parkings métro : vous y entrez avec le même ticket de métro que celui de votre trajet. Mais attention aux horaires pour le retour ! Voir ci-dessus.

### Vous n'avez pas de voiture

Avez-vous pensé au co-voiturage? Le système s'est nettement développé ces dernières années, donc les opportunités se multiplient d'autant. Vous pouvez l'envisager pour circuler tous les jours ou de temps en temps, pour aller de n'importe où à quelque part dans l'orbite toulousaine.

[www.covoituval.org](http://www.covoituval.org) ■ 05 34 66 61 48 ■

[www.toulouseweb.com](http://www.toulouseweb.com) ■ [www.toulouse.vivastreet.fr](http://www.toulouse.vivastreet.fr) ■

[www.co-voiturage.fr](http://www.co-voiturage.fr) ■ [www.crij.org](http://www.crij.org) ■

Pour des transports plus loin et occasionnels :

[www.covoiturage.com](http://www.covoiturage.com) ■ [www.auto-stop.fr](http://www.auto-stop.fr) ■

## Zoom sur...

### La carte Pastel Tisséo

Elle permet de choisir sa formule tarifaire et un accès simplifié au réseau. Elle se recharge dans les bornes automatiques supprimant l'usage des tickets.

Pour l'établir il faut : 6 euros, une pièce d'identité, la carte d'étudiant, le formulaire obtenu sur le site internet ou dans les points de vente et espaces Tisséo.

[www.tisseo.fr/carte\\_pastel](http://www.tisseo.fr/carte_pastel)

### Réparer son vélo, sa moto

- ⊕ Grâce à **La Maison du vélo** où des bénévoles proposent outillage et service.

**12 boulevard Bonrepos – face gare Matabiau** ■

- ⊕ Grâce à **l'association Zinc** à l'Université de Toulouse Ranguel qui propose un atelier "vélorutionnaire" - tout un programme !

- ⊕ Grâce à **Déclic moto** (entreprise d'insertion)

**75 chemin Mange Pomme 31520 Ramonville St Agne**

**05 61 73 13 40** ■

### S'informer

Grâce à [www.toulousevelo.free.fr](http://www.toulousevelo.free.fr) ainsi que Tisséo et la Mairie de Toulouse qui distribuent une carte des itinéraires cyclables.

## Train et autocars interurbains

### Les formules adaptées à votre situation

- ⊕ Vous prenez le train **plusieurs fois par semaine** pour aller étudier **Choisissez l'abonnement Elève – Etudiant – Apprenti :**

- ⊕ établir une carte gratuitement avec 2 photos, un formulaire SNCF complété par votre établissement.

- ⊕ acheter votre abonnement mensuel (75 % de réduction) en machine ou au comptoir.

- ⊕ circulez autant de fois que vous le désirez sur votre trajet domicile études.

- ⊕ Vous prenez le train **régulièrement** dans l'année (par exemple tous les week-end pour rentrer chez vous, mais aussi pour aller vous balader où vous voulez en Midi-Pyrénées, vous rendre à un festival, etc).

**Choisissez la carte Midi Pyrénées Etudiant :**

- ⊕ acheter votre carte contre un paiement de 30€, avec 2 photos, une photocopie de votre carte d'étudiant un certificat de scolarité et un justificatif de domicile.

- ⊕ acheter ensuite en machine ou comptoir, avec 50 % de réduction, le billet pour votre destination.

- ⊕ circulez quand vous voulez, où vous voulez en Midi-Pyrénées.

- ⊕ Vous avez besoin de prendre le train **occasionnellement** (par exemple pendant quelques jours pour un stage).

**Choisissez le carnet TER :**

- ⊕ vous achetez un carnet de 10 déplacements sur le même parcours (25 % de réduction), valable 6 mois disponible en machine ou comptoir.

### Où faire ces démarches ?

Dans toutes les gares bien sûr. Mais aussi dans les boutiques SNCF beaucoup moins encombrées que les guichets des gares. Et encore aux kiosques SNCF des Universités et de l'espace accueil des étudiants fonctionnant en été au 56 rue du Taur.

[www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com) ou [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com) ■

# prendre soin de soi...

L'accès au soin est un acquis social important en France. Mais le revers de cet avantage est la complexité de notre système – il est difficile de s'y reconnaître. Ce chapitre doit vous aider à aller plus vite au bon endroit, et sans vider votre porte-monnaie.



## Les financements SANTÉ

### ■ La sécurité sociale

- ⓐ Elle est obligatoire. Au moment de votre inscription administrative dans un établissement, vous devez apporter la preuve de votre inscription à la "sécu" : la copie de la carte d'assuré social sur laquelle vous figurez comme ayant droit (vos parents en général) + la carte d'immatriculation délivrée en juin en classe terminale portant le numéro qui vous est attribué pour toute votre vie.
- ⓑ Après 20 ans vous ne bénéficierez plus de vos parents et devrez acquitter vous-même la cotisation à la sécu.
- ⓒ La sécurité sociale est valable du 1<sup>er</sup> octobre au 31 septembre.
- ⓓ Elle vous permet d'être remboursé de 70 % de vos frais médicaux.
- ⓔ Outre la couverture sociale, l'assurance-maladie permet d'effectuer tous.
- ⓕ les 5 ans un bilan de santé gratuit qui dure une journée.

[www.ameli.fr](http://www.ameli.fr) ■ [www.tasanté.com](http://www.tasanté.com) ■

### ■ Les mutuelles étudiantes

Pour vous faire rembourser les 30 % complémentaires à la base sécurité sociale (ainsi que certains dépassements de tarifs, notamment hospitalisation, maternité), il faut adhérer à une mutuelle étudiante.

**Combien ça coûte?**  
**1 paquet de cigarettes**  
**à 5€ tous les 2 jours.**  
**Ça fait à la fin**  
**de l'année 900€**

Attention les frais dentaires et l'optique restent chers et souvent peu remboursés. Chaque mutuelle propose différentes formules en fonction des niveaux de remboursement que vous désirez (hospitalisation, lentilles, pilule, prothèses...).

Vittavi : 0825 825 715 - [www.vittavi.net](http://www.vittavi.net) ■  
 LMDE : 0825 825 71 - 3260 "LMDE" - [www.lmde.com](http://www.lmde.com) ■

## Les centres de SOINS POLYVALENTS

### ■ Les services universitaires de médecine préventive

Vous apprécierez tous les avantages que peuvent procurer ces services, notamment la proximité, la gratuité totale, l'anonymat. Ils proposent :

- ⓐ des consultations spécialisées sur rendez-vous.
- ⓑ un service infirmier (urgences, soins, injections...).
- ⓒ une aide personnalisée pour les étudiants handicapés : aménagement des études, tutorat, auxiliaires de vie, matériel spécialisé, respect des droits notamment pour les examens etc.
- ⓓ un service information, documentation.
- ⓔ une visite médicale obligatoire pour tous les étudiants inscrits en 1<sup>er</sup> année de l'enseignement supérieur – sur convocation.

**Toulouse I : SIMPPS - place Anatole France** (infirmier, assistantes sociales, dépistage, secourisme) 05 61 63 37 25 ■

**Pour les handicapés : [handicap@univ-tlse1.fr](mailto:handicap@univ-tlse1.fr)** ■

**Toulouse II : SIMPPS** (médecine préventive et promotion de la santé) **situé galerie de la mémoire.** 05 61 50 41 41 ■

**Toulouse III : SIMPPS 1<sup>er</sup> étage du Forum** 05 61 55 73 67 ■

**DVE** (division de la vie étudiante) **pour un service d'accueil et d'accompagnement des étudiants handicapés -** 05 61 50 41 62 ■

**Champollion Albi - bâtiment B -** 05 63 48 17 17 ■

### ■ Les centres de soins mutualistes

Ce sont des regroupements de services organisés par les mutuelles. Là encore l'avantage primordial : vous n'avez pas à avancer le prix de la consultation, ni des soins dentaires, ni de la radiologie...

Voir dans les annuaires à "centre de soin".

[www.mutualité31.fr](http://www.mutualité31.fr) - 05 61 76 62 00 ■

### Le petit plus... pour les autres :

*Puisque justement vous faites tout pour garder la forme, pensez à en faire profiter les autres : allez donner votre sang.*

- Ça prend 5 mn avec le docteur et 10 mn pour la prise de sang elle-même.

- On peut bavarder avec son voisin ou feuilleter des revues – sur les campus, dans les CHU, au 15 allées Jean Jaurès - 3<sup>ème</sup> étage, 10h-13h15, 14h-18h.



# Les centres de SOINS SPÉCIALISÉS

## ■ le SIDA et les IST

7000 contaminations par le VIH ont été répertoriées en France en 2004, principalement des jeunes et des femmes. Une personne sur deux ignorait sa contamination. Alors si vous avez un doute... des questions... les copains ne suffiront pas.

[www.vih.org/www.sida-info-service.org](http://www.vih.org/www.sida-info-service.org) ■  
Sida Info service : 0 800 840 800 ■  
les CDAG (centres de dépistages anonymes et gratuits)  
vous reçoivent dans chaque département ■

## ■ La contraception et l'IVG

(Interruption Volontaire de Grossesse)

Plusieurs méthodes contraceptives sont disponibles : laquelle choisir ? Enceinte : pas de panique, réfléchir, prendre conseil.

[www.contractions.com](http://www.contractions.com) ■ [www.planing-familial.org](http://www.planing-familial.org) ■  
Ecoute Sexualité Contraception : 0800 803 803 ■  
Centres de planification et d'éducation familiale  
dans chaque département - adresses page 44 ■

CIDF (Centres d'Informations sur les Droits des Femmes) adresses page 44 ■

## ■ Les drogues et le dopage

Licites ou illicites, c'est la même chose, vous ne pouvez plus vous en passer. Elles font de vous un individu dépendant. Plus on attend, plus il est difficile de retrouver sa liberté et sa santé.

- Ⓞ **le tabac** : arrêter pour faire autre chose que de la fumée.
- Ⓞ **l'alcool** : première cause indirecte de décès en France, la dépendance à l'alcool est extrêmement mal connue du grand public.
- Ⓞ **le cannabis** : sous forme d'herbe (marijuana), de résine (haschich), ou d'huile.
- Ⓞ **l'ecstasy** : Ecstasy, cocaïne, poppers, champignons et médicaments, sont aussi plus toxiques les uns que les autres.
- Ⓞ **Le dopage** : extrêmement difficile à définir d'un point de vue éthique – quand commence t'on vraiment à se doper ? Où se trouve l'éventuelle limite ?

Donc, pour être bien tout simplement voici les coups de pouce anonymes et gratuits :

[www.tabac-info.net](http://www.tabac-info.net) ■ [www.drogues.gouv.fr](http://www.drogues.gouv.fr) ■ [www.alcoolinfo.com](http://www.alcoolinfo.com) ■  
[www.anpaa](http://www.anpaa) ■ Drogue, alcool, tabac info 24h sur 24, 0800 23 13 13 ■  
Tabac info service : 0825 30 93 10 (0,15€ la minute) ■  
Ecoute dopage : 0800 15 20 00 ■

Les délégations départementales de l'ANPAA (Association Nationale de Prévention de l'Alcoolisme et autres Addictions) adresses page 44 ■  
Associations diverses - adresses page 44 ■  
Consultations des centres de médecine universitaire ■  
Consultations des centres hospitaliers : annuaire ■

## ■ La déprime

S'obliger à parler...

Croix Rouge écoute : 0800 858 858 ■ SOS dépression : 01 40 47 95 95 ■  
Suicide écoute : 01 45 39 40 00 ■

Les BAPU (Bureau d'Aide Psychologique Universitaire) sont à votre disposition dans les espaces santé des Universités – voir ci-dessus.  
les centres d'écoute départementaux : adresses à la fin.

## ■ Les violences, les sectes

Oser en parler...

SOS violences : Tél. 3919 ■ SOS bizutage : 06 60 29 43 76 ■  
SOS homophobie : 0810 108 135 - [www.sos-homophobie.org](http://www.sos-homophobie.org) ■  
Jeunes, violence, écoute : 0800 20 22 23 ■  
Discriminations raciales : 114 ■ Viol, femmes, info : 0800 05 95 95 ■  
ADFI - Défense de la famille et des individus midi pyrénées  
Rue Bayard - 05 34 41 44 95 - [www.unadfi.org](http://www.unadfi.org) ■  
CCMM (documentation et action contre les manipulations mentales) 0800 412 183  
ou 7 rue de Tarin Toulouse - 05 61 61 02 97 - [www.cmm.asso.fr](http://www.cmm.asso.fr) ■

# L'alimentation ET LE SPORT

- Ⓞ bien se nourrir : « d'accord c'est bon pour moi tout ça... mais c'est cher... c'est long à préparer... ça a pas de goût ». Pas si sûr tout ça, loin de là. Quant aux restos, vous le savez, mieux vaut un vrai repas au RU, ou un simple sandwich que tous les fast-food du centre-ville arrosés de moultes cannettes. Mettez dans votre panier plein de bonnes et fraîches idées.

[www.inpes.santé.fr](http://www.inpes.santé.fr) ■ [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr) ■

Le CROUS organise des ateliers diététiques, de plus en plus d'associations vous proposent des stages, ateliers, cours de cuisine bio etc. Adresses dans les BIJ.

- Ⓞ faire du sport c'est bien sûr aussi prendre soin de soi. Voir chapitre "sport".

## Zoom sur...

### Le problème de l'alcool

À Montauban le directeur de l'ANPA nous explique : *Les jeunes prennent l'habitude de l'alcool évidemment, entre copains et surtout lors des soirées et des fêtes. Bien sûr la règle c'est "pas de fête sans alcool" et effectivement l'alcool n'est pas l'alcoolisme. Bien sûr la règle c'est pas "pas de règle, soyons libres". Mais en fait des normes s'établissent dans les groupes : les jeunes vont suivre inconsciemment des modèles, des principes qui vont dicter leur conduite aussi bien que des règles écrites. Or en matière d'alcool la norme de consommation qui s'établit est, toujours, la plus haute. C'est-à-dire que tout le monde va suivre celui qui boit le plus, même si ce n'est pas le plus charismatique de la bande, même si on ne veut pas se laisser aller à jouer un personnage ! Le moyen pour résister à ça : être conscient justement de ce phénomène, apprendre à analyser tout ce qui se joue dans des moments de ce type, en parler autour de soi, chercher des modèles de fêtard mais pas alcool...*

# faire du sport...

La grande majorité des jeunes pratiquent une activité sportive régulière même si elle n'est parfois que saisonnière. Pratiquer telle ou telle activité c'est un choix qui a souvent été fait pendant l'enfance : volonté des parents, disponibilités géographiques et financières. La plupart d'entre vous continuent ce choix : vous commencez à être "bon", vous avez des copains, et même une part de votre identité se trouve déjà là. Mais vous voudrez peut être aussi découvrir autre chose ou compléter vos talents.



## Les organismes auxquels rattacher VOTRE ACTIVITÉ

### ■ La FFSU (Fédération Française de Sport Universitaire)

Elle est accessible à tous les étudiants de Midi-Pyrénées (universités, écoles, lycées...). L'étudiant s'adresse à son école - bureau des élèves, association sportive ou autre. Il prend une licence multisports dont le coût initial est de 27,30€. Ce coût peut être réduit en fonction de la politique de soutien de l'établissement. Avec cette licence l'étudiant peut à priori pratiquer les 37 sports proposés dans la Région, ou même les 45 existants au niveau national. Elle permet la pratique d'un sport individuel ou collectif. Mais elle vise aussi la constitution d'équipes universitaires qui s'inscrivent dans les calendriers de compétitions régionales ou nationales.

- ⦿ **Les sports accessibles sont les suivants :** athlétisme en salle, athlétisme estival, aviron, badminton, sports de combat, lutte, course d'orientation, cross-country, cyclisme sur route, danse, équitation, escalade, escrime, golf, gymnastique rythmique, judo, karaté, karting, natation, pelote basque, ski alpin, surf des neiges, squash, tennis de table, tennis, taekwondo, tir à l'arc, tir sportif, triathlon, voile, basket-ball, volley-ball, beach-volley, bowling, football, handball, roller-hockey, rugby, rugby à XIII.
- ⦿ **Pour la pratique de votre sport :** soit vous le trouvez mis en place dans le cadre des équipements de votre école, soit la Fédération négocie des plages d'occupation de locaux privés.

CRSU université Paul Sabatier - 05 61 55 65 00 ■  
[www.sportu-toulouse.com](http://www.sportu-toulouse.com) ■ [www.sport-u-licences.com](http://www.sport-u-licences.com) ■

### ■ Les associations handisports

Voyez d'abord l'asso de votre établissement qui développe peut-être des projets pour vous (c'est le cas à Toulouse III très active dans ce domaine).

Comité régional handisport - 05 62 24 18 22 ■  
[www.handisport-midipyrenees.org](http://www.handisport-midipyrenees.org)

ASHPRT (Association Sportive des Handicapés de la Région Toulousaine)  
 05 61 44 54 72 ■ TIC (Toulouse Invalide Club) - 05 61 24 18 76 ■

### ■ Les associations sportives spécialisées

Elles sont très nombreuses dans tous les sports de l'aviron au yoga, en passant par le billard et le paint ball. Il existe des associations multisports issues du comité d'entreprise d'un grand organisme comme l'ASPTT ou le TOAC (aéronautique). D'autres prennent leur sens dans un lieu géographique comme le Pyrénées Club que l'on ne présente plus. D'autres encore visent une certaine dimension sportive le TAC par exemple (toulouse athlétic club) ou culturelle, "Connaissance et communication". À vous de trouver l'ambiance qui vous convient... Vous trouvez les adresses dans les CRIJ et BIJ. Le CROS (comité régional olympique et sportif de Midi-Pyrénées) peut vous donner les coordonnées des comités et ligues régionales.

CROS - 05 34 25 13 03 ■

La DRDJS (direction régionale et départementale de la jeunesse et des sports) vous renseigne sur toute la législation sportive, les actions de promotions et d'éducation etc.

DRDJS - 05 34 41 73 00 ■

### Combien ça coûte?

La licence multisports de la FFSU coûte 27,30€ maximum. Une licence privée prise directement auprès d'une fédération sportive coûtera entre 120€ et 200€.

### Le savez-vous ?

Tout est possible en Midi-Pyrénées, même de faire de la plongée sous marine. Dans le canal ? dans la Garonne ? Non dans la fosse de plongée du club "Plongée Passion" à Ramonville. Vous pouvez y préparer votre baptême de plongée loin des horizons maritimes. Mais bien sûr le club organise le week-end des sorties en eau salée... et même des voyages en eau tropicale.

# Les coups de pouce FINANCIERS À SAISIR

# Sports et DIPLÔMES

## ■ La carte Toulouse Passe Sport

Elle permet de profiter de nombreuses réductions sur les tarifs des piscines et patinoires, des stages de toutes sortes proposés par la Mairie de Toulouse (idéal pour découvrir une activité), la location de courts de tennis ou de pelote basque, la location de chaussures de patinage et l'affûtage des lames.

**Son coût :** 5,20€ pour le 1<sup>er</sup> membre d'une famille, 2,70€ ensuite. On peut s'inscrire dans toutes les installations sportives de la Mairie de Toulouse où se pratiquent ces activités, ou au pôle accueil inscription - 7 allées G. Biénès - 31400 Toulouse - 05 61 22 32 64. Il faut une pièce d'identité et une photo.

**Exemples de tarifs :** piscine tarif normal 1,40€, Passe Sport 1,15€, patinoire 1,90€ au lieu de 2,20€, tennis court extérieur 4,80€ au lieu de 6,10€.

- ⊙ Dans les autres villes universitaires conservez toujours sur vous votre carte étudiant. Elle donne droit à des réductions d'accès dans la majorité des installations sportives.

## ■ Les réductions transport

- ⊙ **Le forfait "skirail"** disponible dans les gares et boutiques SNCF. C'est 50 % de réduction sur : le billet aller-retour train ou autocar au départ de plusieurs villes de la Région jusqu'à la gare de montagne, les transferts gare d'arrivée/station, le forfait des remontées mécanique pour la journée - tout cela dans 12 stations des Pyrénées.

- ⊙ **Le TER** rando c'est 13 gares en lien direct avec un chemin de randonnées.

**Exemples :** de Toulouse à Ax - 3-domaines la journée complète 29,10€ avec même une file d'attente spécifique Skirail en fin de journée, ou encore une consigne gratuite.

[www.ter-sncf.com](http://www.ter-sncf.com) et [www.pyrenees.net](http://www.pyrenees.net) ■

- ⊙ **Les Rando Bus**

Une demi-douzaine de randonnées sont possibles autour de Toulouse. Elles sont proposées par le CDRP 31 (comité départemental de randonnée pédestre) et les bus toulousains. Ceux-ci vous amènent à partir de lignes régulières à un point de départ de la randonnée. Ensuite, vous suivez le balisage Rando Bus. Pour profiter au maximum des richesses de votre parcours vous serez procuré la fiche descriptive disponibles à la Maison de Midi-Pyrénées rue de Rémusat (coin Capitole) ou au CDRP 31 05 34 31 58 31 ou à Allo Tisséo.

## ■ Le CRIJ

Il propose des forfaits ski à tarif préférentiel, les offres de l'UCPA (Union des Centres de Loisirs - association populaire de jeunesse) et même des échanges de matériel.

## ■ Dans le cadre de vos études :

il est possible de faire valider un enseignement d'APS (Activité Physique et Sportive) dans certains cursus universitaires notamment en sciences, médecine... Il faut s'en occuper dès le moment des inscriptions administratives et pédagogiques.

## ■ À côté de vos études

Vous êtes très nombreux à chercher à valider votre pratique sportive par des diplômes. Et vous avez raison bien sûr car vous n'ignorez pas que ce domaine peut vous permettre de saisir des opportunités. L'enseignement des sports est règlementé, il faut un brevet d'état pour enseigner le tennis par exemple, même dans un centre de vacances. Le BEES (brevet d'état d'éducateur sportif) 1<sup>er</sup> degré constitue le 1<sup>er</sup> niveau de qualification professionnelle permettant d'exercer en autonomie complète les métiers de l'encadrement sportif dans une soixantaine de disciplines. Sans ce diplôme vous pouvez aider dans votre club, mais vous n'avez droit à aucune rémunération.

Les brevets d'état d'éducateurs sportifs ou de l'animation sont délivrés, gérés, préparés sous le contrôle de la DRDJS. Il faut 18 ans minimum, posséder l'AFPS (attestation de formation aux premiers secours) et un niveau de pratique suffisant (votre fédération bien sûr vous éclairera). Les adresses des organismes préparant l'AFPS peuvent être obtenues dans les préfectures service de la protection civile. La formation au BEES se fait sous forme de quelques modules de quelques jours pouvant se glisser dans un calendrier universitaire. Ces préparations ne sont pas gratuites : la partie commune du BEES par exemple coûte de 396€ à 440€. Des bourses de formation peuvent éventuellement être attribuées à des jeunes sur le Fonds National pour le Développement du Sport.

Toutes les informations dans vos fédérations sportives, au CREPS de Toulouse - 1, avenue Edouard Belin - 05 62 17 90 00, ou dans chaque DDJS (direction départementale de la jeunesse et des sports) adresses à la fin.

[www.jeunesse-sports.gouv.fr](http://www.jeunesse-sports.gouv.fr) ■  
[www.infosport.org](http://www.infosport.org) ■

[www.professionsport.com](http://www.professionsport.com) (bourse d'emploi interactive dans le sport et l'animation) ■  
lire : **Parcours métiers du sport et des loisirs ONISEP** ■

## Zoom sur...

### La fête du sport à Champollion

Lancée en 2003, la Fête du sport anime le Campus du centre universitaire albigeois chaque 3<sup>e</sup> jeudi du mois d'octobre. En 2004, une quinzaine de clubs et d'associations sportives, dont les plus prestigieuses d'Albi, ainsi que des sportifs de haut niveau, ont répondu présent pour informer les étudiants sur leurs activités et présenter des exhibitions. « *Beaucoup de nouveaux étudiants ne sont pas issus d'Albi et n'en connaissent pas les infrastructures sportives. C'est l'occasion de les rapprocher des clubs et des collectivités, mais aussi de faire une première intégration* », explique Thierry Montaud, chargé de mission sport à Champollion. « *Cela permet aussi de lancer la saison sportive* ». C'est aussi l'occasion pour l'ASUC (l'Association Sportive de Champollion de présenter ses nombreuses activités. Cette joyeuse journée se termine par une soirée étudiante à son bénéfice. Et le résultat est là : l'association compte 470 inscrits en 2004, le double de l'année précédente. **ASUC Champollion : 05 63 48 64 06.**

Nous nous garderons bien ici de définir notre propos – la culture – sachant que ça va au moins, de l'agriculture, à la techno culture. Il n'y a pas de culture modèle - à vous de vous faire la vôtre.



## Financer son BUDGET CULTURE

Vous saurez vous organiser pour financer quelques "coups de folie" en économisant par ailleurs. Sélectionnez toutes les pistes gratuites ou pas chères, par exemple les systèmes de prêt pour la musique et les livres, les animations gratuites des universités, les réseaux MJC, foyers etc., et profitez de vos privilèges étudiants.

### Le Chéquier Toulouse Jeunes

Pour les jeunes de 18 à 26 ans – 2 formules : un chéquier de 7 chèques culture pour 12€, ou un de 11 chèques culture et sport pour 18€. S'adresser à l'accueil de la Mairie de Toulouse ou à la médiathèque José Cabanis avec des justificatifs d'identité et de domicile.

### La carte Toulouse-Culture

Pour les moins de 25 ans gros consommateurs de culture c'est 5 € - nombreuses réductions spectacles, festivals, musées..., obligatoire pour certains ateliers – avec une pièce d'identité dans tous les centres culturels.

### La carte SLAM

de Montauban pour les jeunes de moins de 26 ans de l'agglomération : coût 8€ l'année scolaire ; réductions pour les salles de spectacle, les cinémas, les établissements ou commerces culturels (librairies, instruments de musique, jeux électroniques, beaux-arts, vidéo, photo, CD, ateliers - s'adresser au BIJ de Montauban 05 63 66 32 12.

### Le service culturel du CROUS

- ▶ l'organisation de concours culturels : musique, BD, nouvelles, photos...
- ▶ des tarifs réduits pour des spectacles et concerts dans la Région, pour des festivals nationaux, ou à la Maison des Activités Culturelles de la Cité Chapou à Toulouse (programmation variée)
- ▶ des ateliers en cités universitaires : photo, théâtre, vidéo, lecture, échecs, informatique... pour les résidents.
- ▶ une information actualisée des programmes culturels.

### Tarifs réduits divers

Par le biais de l'association Spectacles et Loisirs Etudiants pour les adhérents de la mutuelle Vittavi (carte d'adhérent d'1€ pour les autres). Bons tarifs également sur le site [www.boodu.com](http://www.boodu.com)

## L'information SUR LA CULTURE

Vous rêvez d'avoir sous les yeux l'info sur TOUT ce qui se passe dans la région le jour de votre anniversaire. C'est quasiment impossible parce que certains lieux (bistrot, associations) ont une programmation très personnelle et ne transmettent pas aux canaux d'informations. Cependant la très grande majorité de l'offre culturelle se trouve dans :

### Le petit plus...

Sachez tirer profit de l'offre culturelle de votre quartier ou de votre village. Elle est volontairement peu chère et très variée. Elle s'éloigne souvent des modèles imposés de la culture oscillant de la troupe d'"allumés" du coin vraiment inventifs, à la soirée un peu "patronage" mais authentique. C'est la mesure de toutes ces différences qui forgera votre esprit critique.

### Les périodiques gratuits

- ▶ la culture dans les réseaux classiques : Toulouse Culture distribué à la Mairie, au Donjon du Capitole, dans les centres culturels. Les dépliants des mairies sur les musées et autres lieux d'exposition.
- ▶ la culture plus marginale : Intra-Muros distribué à la FNAC, Ombres blanches, Let's motiv, FNAC, bars, maison de Midi-Pyrénées.
- ▶ "art contemporain" dépliant semestriel réalisé par les Abattoirs disponible dans les lieux d'info culturels.

### Les sites

[www.intramuroshebdo.com](http://www.intramuroshebdo.com) ■ [www.letsmotiv.com](http://www.letsmotiv.com) ■  
[www.lesabattoirs.org](http://www.lesabattoirs.org) ■ [www.midipyrenees.fr](http://www.midipyrenees.fr) ■  
[www.campustoulouse.net](http://www.campustoulouse.net) - Site de Radio campus Toulouse ■  
[www.itoulouse.fr](http://www.itoulouse.fr) par des étudiants de l'IUT ■

### Les Services culture des universités

Informent sur les programmations des diverses structures de la ville Toulouse III - 05 61 55 82 60 - Toulouse II à la Maison des Etudiants.

### Les flyers

Ils circulent dans les bars, restos, magasins jeunes du centre-ville.

### Les lieux de réservation

La FNAC, Box office (rue des couteliers), certaines grandes surfaces (Carrefour, Centre Leclerc).

## Vos projets CULTURELS

Consommer de la culture ne vous suffit pas, vous voulez agir, créer, mettre en œuvre une idée.

### Le dispositif Culture-Action

du CROUS conseille, soutien aide tout porteur de projet culturel. Il peut vous apporter une aide financière (production d'un CD, d'un spectacle, organisation d'une expo, d'une rencontre, d'une conférence, animation des campus, réalisation de journaux étudiants, manifestation sportive, engagement étudiant).

### Le FSDIE

(Fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes) finance également le même type de projets. S'adresser à la Mission de la vie étudiante ou au Service Culture de votre université. Ces services visent à intégrer vos projets dans la politique globale de l'établissement. Ils peuvent fédérer des projets communs, vous mettre en relation avec des partenaires extérieurs, travailler à la communication de vos projets notamment vers les médias.

### Les associations

sont le lieu par excellence où l'on nourrit et finalise ses projets – voir le chapitre "S'engager" ainsi que le chapitre "Entreprendre".

## Les nombreux concours

locaux ou nationaux sont des occasions à saisir pour vous exprimer. Beaucoup sont occasionnels, un peu en fonction de l'air du temps – nous avons eu ces temps-ci des thèmes autour de la ville, l'urbanisme, le patrimoine... Par ailleurs vous trouvez chaque année des concours aussi différents que celui de l'Académie des Jeux Floraux, de Science Animation, du CROUS, de la Délégation au droit des femmes ou le tremplin des talents du cinéma, annoncés dans la presse régionale ou par voie d'affiche ou sur leurs sites internet.

## Deux organismes culturels

sont prêts à vous écouter pour tout projet de diffusion, de création, de manifestation d'ordre culturel :

La direction de la culture et de l'audiovisuel - 05 61 23 12 71 ■

Le centre régional des lettres de Midi-Pyrénées - 05 34 44 50 20 ■

# Les lieux CULTURELS

Pas question de tout lister évidemment - mais nous vous rappelons l'essentiel des structures existantes pour vous aider à faire des choix efficaces. Pour les adresses vous chercherez dans l'annuaire, ou vous renseignerez dans les BIJ et CRIJ.

## Le spectacle vivant

Théâtre, café-théâtre, spectacle de rue, musique, chanson en salles de concerts, bars... cirque, sous chapiteau, en salle, de rue, danse... et mélanges en tous genres...

## Le cinéma, la vidéo

Commercial, art et essai, réseau rural - La cinémathèque de Toulouse rue du Taur - Le ciné expérimental à l'ESAV, les vidéophages.

## Les festivals

Le Conseil Régional édite chaque année en juin une brochure complète sur les festivals de Midi-Pyrénées, disponible gratuitement dans les tabacs, boulangeries, lieux de culture et d'information. Egalement sur son site. [www.midipyrenees.fr](http://www.midipyrenees.fr) ■

## Les lieux d'exposition

Collections permanentes, expositions temporaires, conférences. Dans musées, monuments, salles d'exposition (parfois entrée libre pendant certains festivals par exemple), galeries (entrée libre). Attention musées fermés le mardi - peu de musées sont gratuits pour les étudiants, profitez alors de la gratuité lors des journées du patrimoine et le 1<sup>er</sup> dimanche de chaque mois.

## La culture interactive

Les cybercafés, 2€ l'heure d'internet. Les cafés débat changent assez souvent de lieu : philo (le St Sernin, les coulisses, l'Esquile, le Rolls, le Swing), GéO (Le Père Léon) ; les cafés citoyens et littéraires s'organisent dans des lieux divers (bistrot, associations...) – nous les avons trouvés grâce à google.

## La culture chez soi

- ⊙ à acheter : occasions dans librairies, bouquinistes et marchés aux livres, disquaires...
- ⊙ à se faire prêter : bibliobus et musibus. Ce sont des services des Conseils Généraux. Il faut téléphoner pour connaître les lieux et dates de passage. C'est gratuit pour le résident du département.
- ⊙ bibliothèques de prêt (très peu cher), discothèques de prêt privées ou associatives (adhésion à l'association puis location de CD pour 1€ ou 2€.

## La culture dans les associations

Ici l'offre est énorme. Pour pouvoir profiter d'une activité il faut d'abord payer une adhésion à l'association, très souvent modique. Voir chapitre "S'engager".

## Les conférences et conférences-débat

Beaucoup sont en accès libre – les organismes qui en proposent régulièrement : IEP, IUFM, INP, GREP (payant), CROUS, ENAC, Météo, SUPAERO, école d'architecture, Beaux-Arts etc.

## La culture dans les stages et les ateliers

Apprendre à faire et apprendre en faisant... de la mosaïque à l'astronomie.

- ⊙ Voir les stages et ateliers des universités, ceux des écoles, du CROUS.
- ⊙ Très peu chère, très variée, l'offre associative – voir chapitre "S'engager".
- ⊙ Plus onéreuse, parfois plus "pro", l'offre de la Formation professionnelle. Voir "le guide de la formation professionnelle" du CARIF dans les CIO, ANPE, Missions locales et sur le site.

[www.cariforef-mp.asso.fr](http://www.cariforef-mp.asso.fr) ■

## La culture dans les campus et les écoles

Elle passe par le biais des associations étudiantes (voir chapitre "S'engager") ou par les services de l'établissement qui proposent animations et événements divers. **Avantages** : gratuité et proximité. Quant à l'information, ne dites pas "on n'est pas informé". Il y a des affiches partout et les espaces étudiants annoncent les programmes longtemps à l'avance.

## Les Centres culturels des municipalités

Ils sont eux aussi des lieux polyvalents, riches en spectacles, ateliers, rencontres diverses. Gérés par les municipalités ils proposent là aussi des systèmes à la carte ou avec abonnements : Le Parvis à Tarbes, l'Amphithéâtre à Rodez, l'Espace Croix Baragnon, le Centre Alban Minville, l'Espace Bonnefoy à Toulouse etc.

## La culture ailleurs et le week-end

Pour prendre l'air et voir ce qui se passe ailleurs. Des guides tourisme loisirs, départementaux, gratuits, au :

Numéro azur gratuit 0 810 210 210 ■

La Maison de Midi-Pyrénées - 1 rue de Rémusat 10h à 19h - Le site du Comité Régional du tourisme : [www.tourisme-midi-pyrenees.com](http://www.tourisme-midi-pyrenees.com) ■

## Le CIAM (Centre d'Initiatives Artistiques du Mirail)

Plus de 120 événements artistiques gratuits par an, tous les jours à 12 h 45, organisés par le CIAM, sur le campus, avec un mot d'ordre la diversité. Art contemporain, rencontres avec des artistes, cinéma sans stars, nouveau cirque, musiques étranges, sortez des sentiers battus. Les lieux : le chapiteau, la galerie d'art, l'amphi III (pour les projections), et chaque lundi à 21h la Cave Poésie rue du Taur. Il est même possible d'intégrer le CIAM dans son cursus universitaire. Il suffit de choisir une Unité d'Enseignement CIAM-OP qui propose un travail sur des projets culturels, la critique, la poésie et l'oralité, l'écriture... À côté le CIAM vous informe sur l'actualité artistique de la ville, conseille et accompagne les porteurs de projet, propose des ateliers de pratique artistique encadrés par des artistes professionnels... et propose même ponctuellement des places gratuites offertes par les institutions culturelles.

# s'engager...

Les associations sont des lieux où se transmettent toutes sortes de cultures. Mais par rapport aux lieux de transmissions classiques de la culture, elles proposent une dimension supplémentaire : l'engagement. Celui-ci nous paraît suffisamment nouveau et important pour les jeunes, pour que nous traitions cette notion à part.



## Ce qui caractérise UNE ASSOCIATION

Il s'agit d'un groupement de personnes réunies dans un intérêt commun, différent de la poursuite de bénéfices (Larousse). Pour faire partie d'une association il faut être adhérent, c'est-à-dire avoir payé une cotisation (annuelle et souvent minime). Une association est créée par un groupe de personnes qui déposent des "statuts" auprès de la Préfecture afin d'avoir une existence officielle. Ceci permet l'obtention (entre autres) de subventions données par les municipalités par exemple, ou tout autre organisme ou personne. L'association est ensuite pilotée par un conseil d'administration (président, secrétaire, comptable, membre etc.) qui prend les décisions générales. Ces personnes sont le plus souvent bénévoles. Mais par ailleurs l'association peut employer des salariés pour tout ou partie des tâches – très souvent les tâches de secrétariat, celles d'enseignement spécialisé. De très nombreuses entreprises autour de nous sont en fait des associations, en particulier dans les secteurs du social, éducatif, médical, culturel.

## Les positions que l'on peut occuper dans UNE ASSOCIATION

### ■ Être simplement et seulement adhérent

C'est déjà beaucoup. Vous croyez très fort à une idée, une cause que vous voulez soutenir, vous n'avez pas de temps à y consacrer. Vous pouvez au moins adhérer, donner les quelques sous de l'inscription. Vous apportez surtout un membre de plus – pour beaucoup d'associations le nombre d'adhérents est important, il permet de peser plus fort dans le débat collectif.

### ■ Être consommateur des services

proposés par l'association. Le terme consommateur n'est pas péjoratif, au contraire – c'est que justement l'association répond à un besoin ! Vous adhérez pour apprendre la musique, faire de la plongée, découvrir les oiseaux migrateurs, etc.

### ■ Être membre du conseil d'administration

Bien sûr que c'est possible, c'est même très apprécié de nombreux membres ! Les points de vue et réactions des jeunes peuvent aider une équipe à aller de l'avant, dépasser ce qui paraît évident... En tout cas c'est pour vous une expérience personnelle et une approche du monde social.

### ■ Être bénévole

Dans ce cas là vous adhérez et vous donnez de votre temps au fonctionnement même de l'association – par exemple, après avoir appris la poterie, vous êtes maintenant sollicité pour aider à la prise en charge des petits le mercredi – ou même simplement mettre en place des chaises pour un spectacle, c'est déjà faire acte de bénévolat. Un bénévole ne perçoit aucun salaire, mais il est assuré par son association. Par contre une activité bénévole reconnue et significative peut être prise en compte dans la Validation des Acquis de l'Expérience. Pour l'instant il n'existe aucun statut du bénévole (contrairement au volontariat, voir chapitre "partir"), mais les pouvoirs publics en parlent. À suivre.

### ■ Être animateur soi-même

L'animateur peut être bénévole ou au contraire désirer une rémunération. Pourquoi pas, s'il a une compétence à apporter. Le glissement de la consommation à la "professionnalisation" n'est pas rare. Mais attention de plus en plus de fonctions sont règlementées et exigent des garanties de diplôme approprié – on pense au sport, à la danse par exemple.

### ■ Être porteur d'un projet spécifique

au sein d'une association. Vous avez une idée, un projet d'évènement à monter – cherchez une association en rapport avec votre sujet (il y a des associations sur tout) – proposez-lui votre idée. Être créateur d'une association.

Cherchez quelques complices – renseignez-vous auprès d'organismes de soutien : CROUS, Services Culture des universités, CRIJ, GSA (Garonne Service Association – 95 grande rue St Michel - Toulouse) – montez votre dossier – déposez le auprès de la Préfecture. Et pour vous faire connaître signalez-vous auprès de tous les organismes cités dans ce document !

[www.ame1901.fr](http://www.ame1901.fr) ■ [www.association.gouv.fr](http://www.association.gouv.fr) ■  
[www.enviedagir.fr](http://www.enviedagir.fr) ■ [www.fonda.asso.fr](http://www.fonda.asso.fr) ■

### Le petit plus...

*pour éviter les erreurs : si vous vous interrogez sur une association, vous pouvez contacter la DRJS (Jeunesse et Sports) ou la DRAC (Affaires Culturelles). On pourra vous dire si l'organisation est connue, soutenue financièrement, agréée par un ministère... Dans chaque département vous trouvez un DDVA – délégué départemental à la vie associative.*



### Combien ça coûte?

L'adhésion annuelle à la MJC du Pont des Demoiselles coûte 14,50 €.  
Une activité seule coûte 200 € par an, deux, c'est 180 €. Vous pourrez découvrir le viet va dao, suer avec des rythmes de salsa, de danse africaine ou de hip hop, vous calmer grâce à la couture ou les arts plastiques etc.



## Les différents types D'ASSOCIATION

### ■ Les "assos" des universités et écoles

Dans certains établissements il y a des dizaines d'associations (depuis l'organisation de soirées étudiantes jusqu'au modélisme en passant par les bibliothèques du Niger). C'est une piste idéale qui, en plus de tous les apports de la vie associative, vous permet de renforcer votre intégration dans votre "maison". Plus vous serez en cohérence avec l'esprit de votre établissement, plus vous aurez de chances de réussir vos études.

### ■ Les associations d'éducation populaire

Elles proposent autour d'elles des supports multiples susceptibles "d'accrocher" différents types de publics en fonction de leurs attentes. Dans ce type de lieux vous trouverez une ouverture sur des quartiers, des groupes sociaux, des problématiques autres que celles de l'étudiant, mais pouvant donner un sens à ses études. Ce sont les foyers de jeunes, les centres d'animation, le Secours populaire ou catholique, les MJC – maison des jeunes et de la culture, ...

### ■ Les associations thématiques

Elles sont des milliers pour accompagner tous les sujets imaginables : l'humanitaire, (pour l'humanitaire à l'étranger voir chapitre "partir"), la calligraphie, la lutte contre un aéroport, le soutien scolaire, le chocolat, un journal, les malades du sida, les fêtes au village, les orchidées...

Pour trouver votre association le CRIJ et les BIJ, les mairies, l'annuaire de la poste, le guide Toulouse pratique.

### ■ Pour se mettre au service d'une association

quand on n'a pas d'objectif précis au départ : Centre Toulousain du Volontariat (France Bénévolat) 95 grande rue St Michel - Toulouse Tél. 05 61 25 94 90 qui met en relation les bénévoles et les associations qui recherchent de l'aide.

[www.benevolat.com/toulouse](http://www.benevolat.com/toulouse) ou Rodez ou Albi ■  
[www.toulouasso.org](http://www.toulouasso.org) ■

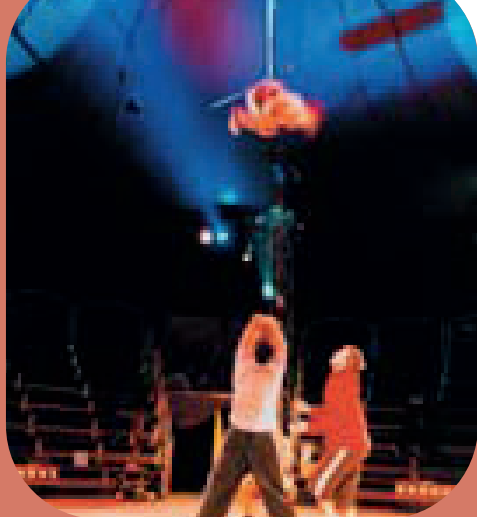
[www.afev.org](http://www.afev.org) (les assos dans les quartiers en difficulté) ■

### ■ Pourquoi s'engager

- ⊙ Pour se distraire, pour se cultiver, pour rencontrer ses semblables, pour rencontrer ceux qui sont différents, pour rendre service, pour affirmer ses idées, pour se défendre, pour partager ses compétences, pour apprendre, pour réussir des choses...
- ⊙ Et encore mieux pour un étudiant, pour préparer son avenir. Vous qui rêvez d'être journaliste avez-vous déjà participé à une radio étudiante ou un journal ? avez vous fait du théâtre ou des ateliers d'écriture ? quel journalisme ? le journalisme de reportages : faites de la photo ou de la vidéo, le journalisme scientifique : soyez un fidèle de la Cité de l'Espace, militez avec la Mission Agro bio sciences - la critique d'art : courez toutes les expos avec les visites commentées, suivez l'histoire de l'art en auditeur libre au Mirail.

## Contre les idées reçues

Le taux de bénévoles n'est pas plus élevé chez les retraités que dans les autres tranches d'âge (par contre ils sont plus engagés en temps) – et par ailleurs le taux d'engagement des jeunes a tendance à augmenter – alors, si égoïstes et individualistes que ça les jeunes ?



# l'histoire d'Hugo

## “ La débrouille pour avoir la belle vie... ”

**C'est après de laborieuses années de lycée qu'Hugo s'est révélé. L'école des Beaux-Arts, c'était là enfin un lieu en résonance avec lui. Mais ce n'est pas par hasard qu'il a réussi le concours des Beaux-Arts et obtenu ensuite le statut d'intermittent du spectacle.**

*« Mon 1<sup>er</sup> vrai boulot - en dehors de la vente des billes - c'est à 14 ans quand j'ai eu ma mobylette. J'allais porter les croissants du dimanche matin chez quelques fainéants du village ! Ensuite j'ai fait le ramassage des légumes d'été 2 années de suite. Là j'ai eu un grand coup de chance : une troisième serre était en cours d'installation - on avait besoin d'aide supplémentaire - c'est à moi qu'on l'a proposée. Le patron voyant que je pouvais me débrouiller m'a laissé prendre des initiatives, finir un boulot tout seul et même payé en conséquence. Je me souviens comme j'étais fier, j'avais réussi quelque chose comme un adulte. J'ai pris là un grand coup de confiance en moi. »*

### La passion du surf

Parallèlement Hugo nourrissait une passion tenace pour le surf : il voulait apprendre à fabriquer des surfs en résine. Il avait entendu parler de quelqu'un dans la région - "au culot" il l'appelle.

*« Lui, c'est le type qui sait tout, et tout faire. Il m'a appris à shapper et moi je lui trouvais des clients. Durant un été on a travaillé à la réparation des surfs au bord de l'océan. C'était nettement mieux que le maraîchage ! »*

À côté de ça toutes les occasions sont bonnes pour gagner quelques sous - en apprenant toujours autre chose bien sûr : distribuer des prospectus, peindre des plaques émaillées, faire un décor pour une fête, faire l'encartage pour les élections, travailler au tri postal, faire de l'élagage... et même accompagner des bus à Prague ou à Venise - *« ça, c'était pas payé, mais j'avais tout le séjour gratuit »*

### Du bénévolat...

On va penser, Hugo ne se préoccupait-il donc que de son compte en banque ? Et bien non ! Et c'est justement par le biais de ses activités bénévoles et associatives que son avenir professionnel s'est dessiné. Depuis plusieurs années Hugo participait à la MJC de son village particulièrement pour la mise en place des éclairages des spectacles. La MJC le voyant intéressé lui propose un jour de faire un stage dans ce domaine.

*« On était une dizaine de stagiaires et le formateur m'a repéré. J'avais un regard que n'avaient pas les autres, tout simplement parce que j'avais déjà quelques années de formation en arts plastiques... aussi peut-être parce que j'avais déjà vu beaucoup de spectacles... ou peut-être parce que je savais grimper dans les cintres ! »*

### ... au statut d'intermittent

Le formateur qui débordait de travail, propose à Hugo d'accompagner une petite troupe de cirque en train de se lancer. À partir de là Hugo n'a pas cessé d'avoir des propositions de travail : très vite on l'a connu dans le milieu du cirque, puis chez les programmeurs, et puis les musiciens et les acteurs... Et de proche en proche il a maintenant un réseau de relations qui s'étend à tous les domaines : chanson, théâtre, danse, festivals et même opéra. *« Mais là c'était seulement parce que j'avais envie de voir ce que c'était : j'ai tout simplement envoyé mon CV et téléphoné ensuite »*. 📞

36 régler sa situation administrative

37 établir son budget

38 chercher des aides

40 trouver un travail

42 entreprendre

financer son

autonomie



# régler sa situation administrative...

En quittant le lycée vous abandonnez en même temps votre statut, c'est-à-dire votre état juridique de lycéen. Vous franchissez un grand pas vers l'autonomie en endossant le titre d'étudiant et en atteignant l'âge de 18 ans – pas seulement pour des raisons d'emploi du temps ! C'est aussi votre place dans la société qui s'affirme. Pour éviter des complications inutiles, soyez au clair avec l'administration... et achetez-vous un bon portefeuille !



## Les papiers d'identité

### ■ La carte nationale d'identité

Elle est à demander à la mairie au service des formalités, avec 2 photos d'identité récentes, un justificatif de domicile de moins de 3 mois (voir plus loin), une copie intégrale de l'acte de naissance. Si vous êtes mineur la présence d'un des parents est obligatoire.

### ■ Le passeport

Il vous faut 2 photos récentes et un justificatif de domicile, ainsi que votre ancien passeport ou votre carte d'identité ou un acte de naissance (avec filiation complète), et présenter le livret de famille – coût 60€ pour personne majeure.

## Le statut étudiant

C'est votre inscription par le service de scolarité d'un établissement reconnu de l'enseignement supérieur qui vous confère ce statut. Celui-ci est indispensable pour pouvoir prétendre à une bourse d'état, au droit à la sécurité sociale étudiante, à des avantages de type réductions de tarif ou abonnements étudiants.

Certaines formations ne donnent pas droit au statut étudiant. Vous pouvez dans ce cas bénéficier de la sécurité sociale si vous avez moins de 29 ans grâce à la couverture sociale de vos parents. Sinon vous bénéficiez de la CMU (couverture maladie universelle). Par ailleurs la carte de scolarité de ces établissements peut donner lieu à des prêts bancaires, des aides spécifiques ou des réductions diverses qui sont souvent négociés par l'établissement lui-même.

Pour conserver son statut étudiant quand on travaille : il ne faut pas travailler plus de 60 h par mois ou 120 h par trimestre.

## L'inscription sur les listes électorales

Beaucoup de gens pensent qu'elle se fait automatiquement. Dès 18 ans vous devez accomplir la démarche d'inscription auprès de la mairie rattachée à votre domicile. Vous aurez besoin d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile. Ceux qui résident toute l'année avec leur famille doivent fournir une attestation sur l'honneur des parents avec le justificatif de domicile. Attention aux délais. Ne vous présentez pas 3 jours avant une élection ! Vous devez vous inscrire avant le 31 décembre et votre inscription prendra effet au 1<sup>er</sup> mars de l'année suivante.

Si vous déménagez de commune vous devez vous réinscrire. Si vous déménagez à l'intérieur de la commune vous devez impérativement le signaler. Les bureaux de vote, même dans les petites communes sont établis par zones géographiques. Vous recevez une carte d'électeur qui sera tamponnée à chaque élection. Sachez que vous pouvez voter avec votre carte

d'identité (à condition d'être inscrit bien sûr). Mieux vaut voter sans sa carte d'électeur, que ne pas voter du tout.

## La reconnaissance des couples

Elle peut être utile, si vous désirez un logement couple en cité universitaire par exemple, ou même pour bénéficier de billets "couples" pour un petit week-end en avion à Paris ! 2 solutions.

### ■ Déclaration de vie en commun

Elle s'établit auprès du service des formalités administratives de la mairie. Elle nécessite la présence des 2 intéressés et 2 témoins majeurs sans lien de parenté. Pièces d'identité obligatoires.

### ■ Mariage

Dans ce cas la liste des papiers à fournir est très précise selon les différentes situations des 2 époux. Se renseigner auprès des services de l'état civil des mairies.

## Les papiers utiles

### ■ Les actes d'état civil

Ils certifient votre nom, prénom, date, lieu de naissance, ascendance. Ils sont délivrés par la mairie de votre lieu de naissance sous forme d'extrait d'acte de naissance ou de bulletin de naissance ou copie d'acte de naissance. Ils n'ont aucune limite de validité, vous pouvez donc en conserver quelques-uns "d'avance".

### ■ Les justificatifs de domicile

Ils permettent de certifier que vous habitez bien telle rue dans telle ville. Les plus pratiques sont les factures de loyer, d'eau, d'électricité, de téléphone qui associent votre nom et votre adresse. Vous en aurez besoin assez souvent, par exemple pour une carte de transport, ou pour un abonnement au musibus.

### ■ Les certifications conformes

Certains papiers très importants – notamment les diplômes - ne sont donnés qu'en un seul exemplaire, vous aurez donc parfois besoin de les dupliquer pour ne pas vous séparer de l'original. Les mairies apposent leurs tampons sur la photocopie afin de la certifier conforme à l'original.

### ■ Le certificat de préparation à la défense

Il vous a été remis lors de la journée d'information que vous avez eue après votre 16<sup>e</sup> anniversaire. Conservez ce papier – il peut être exigé par exemple pour se présenter à certains concours de l'administration.

### ■ Les photos d'identité

Elles sont nécessaires pour de nombreux papiers ou dossiers. Vous pouvez en constituer un petit stock.

# établir un budget...

Le CROUS vous propose un budget type de l'étudiant à Toulouse établi en septembre 2007. Bien sûr vous le corrigerez en fonction de votre situation personnelle. Pensez cependant que certains types d'études coûtent en matériels et frais annexes : les activités artistiques exigeront des outils spécifiques, ainsi que certains métiers techniques, paramédicaux. Vous saurez distinguer les achats indispensables ou utiles à terme, des dépenses superflues.

Tableau indicatif établi en 2008

	chambre en cité Universitaire	studio CROUS	studio en ville
Logement	128€	250€ à 350€	370€ à 550€
Alimentation	250€	250€	250€
Transport (carte tisséo)	22€	22€	22€
Frais de scolarité	100€	100€	100€
Divers (habillement, loisirs)	150€	150€	150€
Téléphone	30€	30€	30€
Total arrondi à	680€	800€/900€	920€/1100€

## A réfléchir

D'innombrables étudiants toulousains continuent à voter dans leur ville ou village d'origine -  
donc ils ne se font pas entendre à Toulouse. Réfléchissez bien pour décider où votre voix sera la plus utile.

### À ajouter à la rentrée universitaire

- **Frais d'inscription** entre 320€ et 1050€, en université le tarif dépend du diplôme préparé.  
(y compris sécurité sociale obligatoire : 198€, contrôle médical : 4,57€ et les frais de dossier)  
Si vous bénéficiez d'une bourse d'enseignement supérieur vous n'avez pas les frais d'inscription à payer.
- **Frais de mutuelle complémentaire** (facultatif) entre 60 et 400€ suivant la couverture de soins.

### À déduire (éventuellement)

- **L'APL ou l'ALS** (Aide Personnalisée au Logement – Allocation Logement à caractère Social)  
Le calcul de l'aide est effectué en tenant en compte à la fois le montant du loyer et celui des revenus personnels. Voir chapitre "se loger".

### À prévoir également

- la caution versée en début de location (environ 2 mois de loyer).
- l'assurance pour les risques locatifs et responsabilité civile.
- la taxe d'habitation (sauf pour les logements du CROUS) : 80 à 550€ par an selon le quartier la catégorie, la surface et les revenus.

## Bon à savoir...

Si vous souhaitez acheter un ordinateur, certains établissements financiers peuvent vous aider. Ils proposent un prêt pour un montant à partir de 1000€. Les remboursements s'échelonnent de 12 à 36 mois. L'offre cependant concerne une liste limitée de modèles d'ordinateurs portables.

# chercher des aides...

Il arrive trop souvent encore que l'on rencontre des personnes qui ont renoncé à faire des études faute de moyens financiers. « De toute façon, mes parents n'avaient pas les moyens. Ils ne m'auraient pas financé mes études... ». Mais avez-vous seulement essayé de faire une demande de bourses ? Avez-vous cherché vraiment toutes les solutions ? Quelques pistes pour vous y encourager.



## Les bourses de l'enseignement SUPÉRIEUR

### ■ Les bourses sur critères sociaux

#### ⊕ Les conditions d'attribution

- ⊕ être titulaire du bac ou d'un titre admis en dispense
- ⊕ être inscrit en formation initiale dans un établissement public ou privé, et dans une formation habilitée à recevoir des boursiers.
- ⊕ suivre des études à temps plein.
- ⊕ être âgé de moins de 28 ans (pour une 1<sup>ère</sup> demande).
- ⊕ être français ou ressortissant de l'Union Européenne, confédération suisse.  
Ou étranger avec certificat de réfugié, ou avec carte de séjour (dans ce cas : domicilié en France avec foyer fiscal de rattachement depuis au moins 2 ans).
- ⊕ conditions de scolarité : assiduité, crédits obtenus.

#### ⊕ La détermination du droit à la bourse

Il est tenu compte des ressources et des charges familiales appréciées selon un barème national. L'éloignement domicile, lieu d'étude est également pris en compte.

#### ⊕ Le paiement

La bourse est attribuée pour 9 mois : 3 mensualités entre janvier et mars, et 3 mensualités entre avril et juin.

En cas de modification des ressources familiales en cours d'année (maladie, chômage, décès, retraite, divorce), il est possible de demander une révision de son dossier par courrier accompagné de pièces justificatives.

#### ⊕ La demande

La bourse n'est attribuée que pour un an. Il est indispensable de s'inscrire chaque année avant le 30 avril.

La demande de bourse passe par la constitution du DSE (Dossier Social Etudiant) du 15 janvier au 30 avril qui précède la rentrée sur internet : [www.crous-toulouse.fr](http://www.crous-toulouse.fr)

### ■ Aides au mérite

Elles sont attribuées aux étudiants ayant obtenu le bac avec mention « très bien », et parallèlement éligibles à une bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux.

Il n'est pas nécessaire de faire une demande d'attribution de cette aide : la liste des mentions « très bien » est transmise au CROUS, qui informe le boursier de cette future attribution.

### ■ Aide à la mobilité internationale

voir page 16

### ■ Fonds national d'aide d'urgence

L'objectif de ce Fonds est double :

- ⊕ répondre à des situations de précarité survenant brusquement au cours de l'année : rupture familiale, faillite, chômage...
- ⊕ répondre à des situations pérennes ne pouvant donner lieu au versement d'une bourse.

Une enquête sociale évalue la situation de l'étudiant. Prendre conseil auprès d'une assistante sociale du CROUS.



### Bon à savoir

D'autres organismes encore peuvent vous aider si vous êtes en difficulté. Le CROUS et le CRIJ en répertorie un maximum. Quelques exemples : la CAF (caisse d'allocation familiale), le Secours populaire, l'Entraide protestante, parfois le Comité d'entreprise de vos parents. Si vous disposez d'un budget de moins de 562€ vous pouvez être couvert par la CMU (couverture maladie universelle) et donc ne pas avoir à payer de frais de mutuelle. Si vous étudiez au niveau doctorat il existe des bourses spécifiques (CROUS, fondation Lassence en lettres ou sciences humaines). Si vous avez eu un accident ou une maladie vous mettant en difficulté vous pouvez demander une bourse de la Fondation Giveka.

### Indispensable à savoir

Comme pour tous les prêts il existe une période de 7 jours après la signature d'un contrat durant laquelle vous pouvez demander à annuler votre contrat. Aucune justification particulière ne peut vous être demandée. Ce droit s'appelle le droit de rétractation. Il est applicable dans de nombreux cas comme par exemple dans le cas de vente à domicile. La législation, on s'en doute, est très complexe à ce sujet. Mais sachez que ce droit existe et n'hésitez pas à vous renseigner si vous avez l'impression d'avoir fait une erreur.

## Autres BOURSES

### Les aides financières de l'Université Paul Sabatier

- ⊕ La DVE (division de la vie étudiante) de l'université propose des aides financières individuelles. Elles sont alimentées par le FSDIE (fonds de solidarité et de développement des initiatives étudiantes), et sont proposées par la Commission Sociale Etudiante.
- ⊕ en octobre l'étudiant retire un dossier auprès de la DVE. La Commission d'Aide Sociale se réunit pour accorder des aides en janvier : aides sur critères sociaux en fonction des revenus et charges.
- ⊕ toute l'année il est possible de solliciter des aides immédiates, plus particulièrement au moment des inscriptions pour les étudiants de Toulouse III.
- ⊕ Possibilité aussi d'obtenir des tickets de restaurants Universitaires financés par le FSDIE – de même des colis alimentaires par le biais de l'Association Solidarité Etudiante.

### Les établissements dépendants d'autres ministères

Ils sont nombreux. Ce sont les établissements dépendant du ministère de la culture (architecture, Beaux-Arts), de la santé (formations paramédicales et sociales), de l'agriculture... Ce sont des écoles privées diverses.

Dans tous ces établissements il existe des possibilités diverses d'obtention de bourses ou aides financières. Il faut se renseigner le plus tôt possible au moment des inscriptions.

### Les fondations

De grandes entreprises privées proposent des bourses pour études. La plus proche de nous, celle de La Dépêche – 2500 euros par étudiant et par an :

[www.fondationladepeche.com](http://www.fondationladepeche.com) ■

## Les prêts et avances SUR BOURSES

### Les prêts d'honneur du CROUS

Ce sont des prêts à taux zéro donc sans intérêts remboursables au plus tard 10 ans après la fin des études.

Ils peuvent être accordés à des étudiants français non boursiers. Une priorité concerne les étudiants déjà bien engagés dans le cursus, l'objectif étant d'éviter à ces étudiants en difficulté, l'abandon en cours de route.

C'est un comité académique spécialisé qui accorde ces prêts. S'adresser au CROUS de son académie.

### Les prêts d'honneur des Conseils Généraux ou des Mairies

La plupart des départements prévoient des aides pour les étudiants dont les parents sont domiciliés dans le département. Elles prennent des formes diverses selon les cas. Dans l'Aveyron par exemple un prêt est attribué, sous conditions de ressources, à un étudiant poursuivant ses études en formation initiale ou préparant tout concours d'entrée à une école délivrant un diplôme reconnu par l'Etat. Un prêt

est attribué, sans condition de ressources, à l'étudiant engagé dans un cycle de formation supérieure intégrant un stage à l'étranger. Dans l'Ariège par exemple il ne s'agit pas de prêt ou de bourse mais d'une prise en charge des frais d'hébergement universitaires à hauteur de 50 % pour les étudiants poursuivant leur scolarité en Haute Garonne ou à Tarbes. Dans ce cas contactez votre Conseil général (pas de prêts en Haute Garonne).

Parfois les municipalités proposent des aides en rapport avec leur politique de communication. Voir aussi les rubriques "faire des stages" et "partir".

## Les solutions BANCAIRES

- ⊕ **l'avance sur bourse à taux zéro.** Elle est proposée par les banques, sur présentation de l'avis définitif d'attribution des bourses. Les premiers versements ne se font souvent que tard dans l'année et cette avance peut s'avérer nécessaire.
- ⊕ **le crédit étudiant.** C'est un crédit à la consommation qui permet de financer ses études ou l'achat d'une voiture ou d'un ordinateur... la destination des fonds n'étant pas contrôlée. Le montant prêté varie en fonction des types d'études et selon les banques. Le maximum se situe souvent entre 20 et 30 000€. Les taux d'intérêt appliqués aux crédits étudiants sont plus faibles que pour un crédit à la consommation classique. Vous pouvez en général bénéficier d'une franchise totale de vos remboursements pendant 2 à 5 ans, le temps de terminer vos études. Ces prêts prévoient presque toujours une caution.

[www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com) ■

- ⊕ **le livret jeune.** Il s'adresse aux jeunes de 12 à 25 ans. C'est un produit d'épargne, mais l'argent n'est pas bloqué sur le compte. Il se présente sous la forme d'un compte sur lequel sont inscrits au fur et à mesure tous les dépôts et retraits d'argent. Un relevé de compte est envoyé au jeune chaque mois. Il peut être associé avec une carte de retrait. Elle est gratuite dans certaines banques et utilisable dans les distributeurs automatiques. Ce livret rapporte des intérêts dont le taux est au minimum de 2,25 %. La somme gagnée est proportionnelle à la quantité d'argent déposée sur le compte. Elle n'est pas imposable.

[www.lesclesdelabanque.com](http://www.lesclesdelabanque.com) ■

## Zoom SUR...

### Les conditions de vie des étudiants

L'observatoire national de la vie étudiante a publié les résultats de son enquête 2004.

30 000 étudiants hors grandes écoles ont été interrogés à propos de leur vie matérielle, leurs activités rémunérées, le lieu de leurs études, leurs conditions de vie, leur consommation de tabac et alcool, leur emploi du temps, et l'assiduité aux cours. L'étude prend en compte des paramètres comme leur passé scolaire et leur origine sociale. Comparée aux résultats de l'étude faite en 2000, on constate que :

- les étudiants sont moins nombreux à habiter chez leurs parents.
- ils sont plus aidés financièrement par leurs parents (230€ par mois en moyenne).
- Leurs ressources monétaires sont en moyenne de 582€ contre 527€ en 2000.
- 80 % des étudiants travaillent pendant l'année civile et 50 % pendant l'année universitaire.

# Trouver un travail...

La grande majorité des jeunes (2 sur 3 selon l'OVE – observatoire de la vie étudiante) inscrits dans l'enseignement supérieur travaille pour financer tout ou partie de ses études. La chasse au bon job est une des préoccupations majeures de l'étudiant : il faut travailler pour pouvoir étudier.

Et par ailleurs ce travail aura des conséquences énormes sur les études. Une enquête récente du CREDOC (qui étudie la vie quotidienne des Français), montre « comment les petits boulots influencent les projets professionnels des étudiants ». Un quart des jeunes auraient changé de voie à la lumière de ces premières expériences professionnelles.



## Les conditions pour le TRAVAIL DES JEUNES

Le travail des jeunes de 14 à 18 ans est strictement encadré par la loi.

- ⊕ Repos quotidien obligatoire de 14h consécutives pour les 14/16 ans, 12h pour les 16/18. Heures supplémentaires et travail de nuit interdits. Travail pénible et travail dans les débits de boissons, interdits. Dérogations possibles selon la loi de 2006.
- ⊕ Rémunération de 80% du SMIC (8,44€ l'heure) pour les mois de 17 ans, 90 % entre 17 et 18, et le SMIC au-delà, bien sûr. Cet abattement peut être supprimé si la convention collective de ce secteur le prévoit.
- ⊕ Autorisation des parents pour les jeunes de 14 à 18 ans.
- ⊕ Un contrat de travail doit obligatoirement être signé entre l'employeur et le jeune, quel que soit le cadre du contrat (CDD-contrat à durée déterminée, emploi saisonnier, mission d'intérim). Il doit préciser la nature exacte du travail, les dates de début et fin du contrat, les horaires... Il doit être rédigé en 2 exemplaires. Exiger le vôtre et ne signez jamais un contrat en blanc.
- ⊕ Un bulletin de paie doit être remis à la fin de chaque mois. Un certificat de travail doit être remis à la fin du contrat.
- ⊕ Tout travail régulier doit être déclaré au service des impôts. Par contre les revenus liés aux jobs saisonniers sont exonérés d'impôt pour les moins de 21 ans. Entre 21 et 25 ans ils peuvent être ajoutés sur la déclaration des parents.
- ⊕ Conserver très précieusement tous les documents, bulletins, certificats. Ils vous serviront pour faire preuve de vos expériences et même les valider tout au long de votre vie, et plus tard pour faire valoir vos droits à la retraite.
- ⊕ Consultez le site portail de l'administration française très clair : [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr), surtout pour les questions de fiscalité et allocations.

## Les différents TYPES DE JOBS

### ■ Le petit boulot régulier

Indispensable pour nombre d'entre vous il est souvent très lourd, surtout quand il est incompatible avec les horaires des cours et examens. Si vous êtes boursier pas plus de 20h de travail hebdomadaire de travail autorisé.

On le trouve beaucoup dans le commerce : quelques heures dans une boulangerie, dans la restauration rapide, la manutention de magasin, l'animation de supermarché, la distribution de tracts. Également coursier, livreur à domicile.

Les services emploient beaucoup de monde : agent de surveillance, enquêteur, télé prospecteur, déménageur, ménage et nettoyage industriel. Le bâtiment cherche du monde en permanence : peintre, manœuvre. Dans le secteur social existent des besoins très importants : s'occuper d'une personne âgée le week-end, la nuit, faire des travaux de ménage, repassage, courses, etc. On connaît dans ce secteur des associations qui cherchent en permanence des personnes pour ces tâches normalement rémunérées.

L'éducatif peut vous intéresser également par le biais du soutien scolaire, en mettant des petites annonces, en s'adressant aux organismes spécialisés : maths secours et autres.

L'hôtellerie également a besoin de beaucoup de monde : commis de cuisine (pour faire les salades), bagagiste, veilleur de nuit, serveur et même réceptionniste, etc.

### ■ Le boulot saisonnier

Idéal évidemment pour rentabiliser les périodes de vacances sans compromettre les études. À Noël vous pouvez faire des paquets cadeaux ou des inventaires, en janvier les soldes. L'été vous ramas-

### Bon à savoir

*Si vous avez des problèmes dans votre emploi, n'hésitez pas à contacter un inspecteur du travail (s'adresser à la DDTE – direction départementale du travail et de l'emploi, de votre département). Celui-ci ne peut pas toujours faire quelque chose, mais il peut vous conseiller sur l'attitude à tenir. Il peut aussi utiliser l'information pour agir à d'autres niveaux. Rien n'est pire que le silence. Vous pouvez aussi contacter les syndicats dans l'entreprise, s'il y en a.*



sez fruits et légumes ou castrez le maïs. Vous cherchez quelque chose dans l'hôtellerie là encore : c'est bien sûr le grand employeur de l'été - hôtels, restaurants, campings. Mais vous avez aussi des remplacements à faire dans de nombreux domaines : la vente (les magasins de sport par exemple emploient volontiers des jeunes), les autoroutes, les caisses de supermarché, les tâches administratives. Vous êtes sportif, avec le BEES vous trouverez à vous occuper utilement - voir chapitre "Faire du sport".

## Le travail en lien direct avec ses études

Un stage peut parfois déboucher sur ce type d'offre : par exemple de la maintenance de matériel de laboratoire, du conditionnement industriel, du magasinage, des remplacements sur des postes simples d'ouvriers. Mais vous pouvez essayer de démarcher directement, montrant combien l'entreprise vous intéresse. L'archivage dans une banque ou chez un notaire, la constitution d'un listing informatique chez un libraire, dans un garage, tout est bon à prendre.

## Les grands classiques du job "spécial étudiant"

🕒 **L'assistant d'éducation** (c'est-à-dire le surveillant d'établissement scolaire). Vous le connaissez forcément. Ce statut n'est plus réservé exclusivement aux étudiants, mais, boursier ou pas vous pouvez tenter votre chance. Le dossier de candidature est à retirer à l'accueil au Rectorat (personnels non titulaires).

[www.ac-toulouse.fr](http://www.ac-toulouse.fr) ■

🕒 **Le BAFA** - brevet d'aptitude aux fonctions d'animation. C'est une initiation aux métiers de l'animation exigeant 17 ans minimum. Il se prépare sous forme de 3 sessions en période de congés scolaires. Ce diplôme est payant (autour de 900€ - aides possibles de la CAF) mais il permet de travailler ensuite comme animateur dans les centres de loisirs - il est apprécié aussi pour les concours de l'enseignement ou du social. Signalons au passage que sont très recherchés des jeunes volontaires pour s'occuper des loisirs des personnes handicapées. Voir CRIJ ou DRJS - direction régionale de la jeunesse et des sports.

🕒 **Le baby-sitting** (auquel on peut ajouter le "dog sitting" 08 92 70 11 60). La pénurie est très forte à Toulouse : besoin d'aide à domicile après la classe des enfants, ponctuellement, ou le soir pour sortir. Vous pouvez mettre des petites annonces ou y répondre. Par ailleurs, des organismes de plus en plus nombreux proposent une mise en relation de l'offre et de la demande en cherchant des baby sitters sérieux et fiables. Voir CRIJ ANPE.

## Travailler à l'étranger

voir rubrique "Partir"

## Les opportunités à saisir ou à provoquer

La figuration au théâtre, au cinéma, dans la publicité... s'adresser à l'ANPE spectacle. Les castings de mannequins : soyez très prudents, le dépôt d'un "book" coûte cher (album contenant vos photos). Certaines agences n'hésitent pas à prendre votre dossier et votre chèque sachant que vous n'avez aucune chance d'être sélectionné. Hôtesse d'accueil, 1m70 minimum, une langue étrangère s'adresser au CRIJ. En période de recensement présentez-vous comme enquêteur, en période d'élections, l'encartage (mise sous enveloppe des bulletins de vote) suscite toutes les convoitises - on est assis et pas mal payé ! S'adresser à la Préfecture.

# Comment s'y prendre pour TROUVER DU TRAVAIL

## Le CRIJ

recense les offres dans tous les secteurs, organise des rencontres info au printemps avec Pôle Emploi et recruteurs, donne tous les conseils (CV, lettre de motivation...).

## L'ANPE de Bellefontaine (Distri-job 31)

spécialisée dans le commerce - 2000 étudiants dans son fichier, 2000 jobs d'été, 3000 emplois d'inventoriste.

## Le CROUS

affiche les offres d'emploi qu'il reçoit (garde d'enfant, cours traduction, enquêtes, secrétariat, commerce...) et les propose sur son site dans la rubrique jobs.

## Les agences d'intérim

peuvent être intéressantes également. Elles sont spécialisées par secteur de production (bâtiment, services, secrétariat...), vous pouvez donc les repérer facilement. Un syndicat national des entreprises de travail temporaire peut vous donner les adresses (01 55 07 85 85).

[www.adecco.fr](http://www.adecco.fr), [www.vediorbis.com](http://www.vediorbis.com), [www.manpower.fr](http://www.manpower.fr) ■  
[www.kellyservices.fr](http://www.kellyservices.fr) ■

## Les sites

[www.monjob.com](http://www.monjob.com) (0,34€ la mn) ■ [www.anpe.fr](http://www.anpe.fr) ■ [www.leclubetudiant.com](http://www.leclubetudiant.com) ■  
[www.ladepeche.com](http://www.ladepeche.com) ■ [www.capcampus.com](http://www.capcampus.com) ■ [www.e-hotellerie.com](http://www.e-hotellerie.com) ■  
[www.france-service-hotellerie.fr](http://www.france-service-hotellerie.fr) ■ [www.jobvente.com](http://www.jobvente.com) ■ [www.anefa.org](http://www.anefa.org) ■  
[www.snarr.fr](http://www.snarr.fr) ■ [www.job-junior.com](http://www.job-junior.com) ■ [www.animjobs.com](http://www.animjobs.com) ■ [www.crij.org](http://www.crij.org) ■

## La recherche directe

demeure toujours très payante. Dans votre quartier, on vous connaît, vous échappez aux problèmes de transport et logement. Par relation ou en frappant aux portes, on vous voit, vous pouvez en quelques mots manifester l'intérêt que vous portez à ce travail, vous économisez les rendez-vous et entretiens répétitifs. Sinon l'aventure ailleurs, c'est très bien aussi !

## Zoom sur...

### Le chèque emploi-service universel

*Il est intéressant pour l'étudiant car il permet de travailler de façon légale pour des particuliers. En effet Madame X chez qui vous faites un peu de repassage, ou chez qui vous donnez quelques cours de guitare n'est pas une entreprise. Elle peut vous payer directement sans vous déclarer à chaque visite, c'est simple, banal, mais illégal.*

*Par contre elle peut vous payer sans frais et très simplement aussi avec le chèque emploi service universel. L'intérêt pour vous : vous êtes en règle, vous êtes automatiquement inscrit à la Sécurité Sociale, vous cotisez pour vos droits futurs à la retraite et même pour un droit à la formation, vous êtes assuré pour les accidents du travail (par exemple si vous tombez d'un escabeau en faisant les vitres - mais si vous brûlez la robe préférée de Madame c'est peut-être moins évident - la législation du travail est extrêmement complexe mais au moins elle existe). L'intérêt pour elle : elle reçoit gratuitement par l'intermédiaire de sa banque un chéquier spécial, elle vous remet un chèque signé de sa part que vous encaissez normalement, en même temps que le chèque elle remplit 3 ou 4 cases dans un volet supplémentaire qu'elle envoie par la poste au centre de traitement national du chèque emploi universel - c'est tout, et enfin elle bénéficie d'une réduction d'impôt lié à cet emploi. Tous les détails sur : [www.cesu.urssaf.fr](http://www.cesu.urssaf.fr)*

# entreprendre...

Vous êtes beaucoup plus nombreux qu'on ne le pense à vouloir entreprendre une petite activité économique, même pendant vos études. Les projets ne vous manquent pas, ainsi que la créativité, l'enthousiasme, la volonté. La nécessité d'inventer de nouveaux services est évidente. Une idée folle peut-elle se transformer en projet utile ? Oui bien sûr, mais à condition de ne pas se lancer tout seul. Des dispositifs d'incitation et de transition entre le statut d'étudiant et celui d'entrepreneur ont été mis en place. Sachez en profiter pour mener à bien votre projet.



## Les concours

### ■ Le concours Innovation Midi-Pyrénées

Il est organisé chaque année par l'ADERMIP (association pour le développement de l'enseignement, de l'économie et des recherches en Midi-Pyrénées), et financé par le Conseil Régional. Il s'adresse entre autres aux équipes de recherche, aux lycées, aux "inventeurs" indépendants. Il cherche à récompenser des produits, des procédés ou des services innovants.

ADERMIP - Parc d'activités du Palays - 32 rue des Cosmonautes - 31400 Toulouse. Tél. 05 62 47 49 89. [www.adermip.com](http://www.adermip.com) ■

### ■ Le concours national "Initiatives jeunes"

Il est annuel, organisé par les ministères de l'éducation, de la recherche et des PME PMI. Tout projet viable à caractère économique peut être sélectionné. Quelques exemples : la réparation d'appareils électroniques de loisir, la conception et commercialisation de "déco portes", une mallette pédagogique pour la révision d'un examen de BEP.

### ■ Le prix des trophées de l'innovation

Il allie innovation scientifique et projet d'entreprise. Il est décerné par la commission européenne, et les magazines l'Express, l'Étudiant, et l'Expansion.

### ■ Le Challenge Créa IUT

C'est un concours organisé par le réseau des IUT, il accepte donc des projets s'étalant sur toutes les spécialités IUT. Les derniers vainqueurs : commercialisation de produits du terroir, créations multimédias.

[www.centrale-iut.org](http://www.centrale-iut.org) ■

### ■ L'opération "Envie d'agir"

Elle est menée par les ministères de la jeunesse et de l'éducation. Elle a pour but d'aider les jeunes à s'investir dans des projets. Pour les aider des outils ont été mis en place : un guide, un site, des journées d'informations, des concours. Un exemple de projet toulousain primé : le développement d'un site internet franco anglais conçu par et pour des jeunes.

[www.enviedagir.fr](http://www.enviedagir.fr) ■

## Les Développeurs d'activités

On les appelle aussi "couveuses d'entreprises" ou "coopératives d'activités et d'emploi" selon leur type de structure au départ (association, SARL, SCOP - société coopérative).

Cette formule très complète propose l'accompagnement des porteurs de projet sur un long terme, tout en préservant la liberté de l'entrepreneur. Le développeur aide à l'évaluation du projet (diagnostic, évaluation des savoir-faire, des motivations...), elle appuie son lancement (démarches, prévisionnel, stratégie...). Surtout il propose un hébergement administratif, juridique, social, comptable et fiscal. Les coopératives d'activités proposent au créateur pendant un an le statut d'"entrepreneur-salarié". Les couveuses d'entreprises abritent leurs porteurs de projet sous des statuts divers : stagiaires, CES, salariés en CDD ou CDI... On peut donc s'adresser à ces organismes pour commencer à réfléchir pendant qu'on est encore étudiant.

#### 🕒 Les coopératives d'activités et d'emploi en Midi Pyrénées :

Quelques exemples d'activités créées : traduction, restauration d'objet d'art, thérapie manuelle, traiteur en spécialités créoles, consultante en développement durable, écrivain public...

Un site national : [www.cooperer.coop](http://www.cooperer.coop) ■

#### En Midi Pyrénées :

- 1/ **La maison de l'initiative** (pour les femmes) 14 rue Jules Amilhau 31100 Toulouse - Tél. 05 34 63 81 10
- 2/ **Coop Action** (pour les activités du bâtiment) 73 chemin Mange Pomes - 31520 Ramonville. - Tél. 05 62 19 11 06
- 3/ **Gers initiatives** - 3 rue du 14 juillet - 32600 L'Isle Jourdain Tél. 05 62 07 38 08
- 4/ **REGATE** - à Albi, Castres, Carmaux, Graulhet, Onet Le château Tél. 05 63 62 82 84
- 5/ **Ozon** - St Bernard 82140 St Antonin Noble-Val. - Tél. 05 63 68 26 03

#### 🕒 les couveuses d'entreprises en Midi Pyrénées : voir le ZOOM

**I. Etymon** : 36 rue Bernard Mulé - Toulouse

Tél. 05 61 80 84 76

[www.etymon.fr](http://www.etymon.fr) ■

**II. Altitude** : 23 rue Paul Lambert Centre commercial lot 23 - Toulouse - Tél. 05 61 41 31 64

**III. Crescendo** : 27 rue des forges - 65000 Tarbes - Tél. 05 62 36 21 34

## Bon à savoir

50 % des entreprises créées disparaissent au bout d'1 an ou 2. Cette info n'est pas là pour vous décourager, au contraire ! Car vous, vous allez vous faire aider... au lieu de vous lancer à l'aventure sans garde-fou, comme le font tant de gens trop sûrs d'eux.

Une pépinière d'entreprises, c'est la même chose que la couveuse ? Non, une pépinière d'entreprises est une structure qui propose à des entreprises des services communs : terrains ou locaux, supports publicitaires, nettoyage, gardiennage, etc. Une couveuse fait plus elle accompagne l'entreprise pendant sa création et au début de son fonctionnement.

## Les Boutiques de Gestion

Ce sont des Associations loi 1901. Elles proposent un premier accueil gratuit. La suite des services proposés sera payante : étude de faisabilité, étude de marché, formation, recherche de financements...

CREER, le pôle régional des Boutiques de gestion est également l'organisme désigné comme intermédiaire pour mettre en œuvre les aides aux micro-projets associatifs. Cette mesure Européenne vise à renforcer la cohésion sociale et à lutter contre l'exclusion. Toutes les adresses sur le site : [www.boutiques-de-gestion.com](http://www.boutiques-de-gestion.com) ■

## La Maison des chômeurs Avenir

Cette Maison des chômeurs abrite un outil particulièrement intéressant pour les étudiants entreprenants. Il s'agit d'un programme d'aide au projet appelé "Balise" installé sur un ordinateur. La personne chemine comme elle veut et à son rythme. De très nombreux exemples de création d'activité sont longuement détaillés. Le principe fondamental de cet outil est l'échange d'expériences, l'histoire des uns permettant aux autres de construire une autre histoire encore différente. L'utilisation de Balise est entièrement gratuite, le premier contact étant sur rendez-vous au 05 34 31 33 11.

## Les Junior Entreprises

Ce concept existe depuis 35 ans et a donc fait ses preuves. Ici c'est l'Université ou la grande école qui se positionne comme une entreprise. Elle propose ses services au monde économique environnant. Un client passe commande à l'école, et ce sont les étudiants qui réalisent le travail. Bien sûr tout est mis en place pour que soit effectué un contrôle qualité. L'approche du monde du travail proposée à l'étudiant n'est pas ici une plongée directe dans le "risque". Mais hormis le support administratif, tout est à construire par l'étudiant, démarche, outils, cahiers des charges, contrats... Un bon endroit pour se faire les dents !

[www.cnje.org](http://www.cnje.org) ■

## Entreprendre dans l'économie solidaire

L'ADEPES (agence pour le développement et la promotion de l'économie solidaire) en Midi-Pyrénées. Cette association accompagne les porteurs de projets se situant dans cette dynamique nouvelle. Des concepts nouveaux, une façon différente de voir les rapports économiques, des questions à poser, des réponses nouvelles à apporter, bref, un espace où venir mettre vos idées à l'épreuve de la réalité.

**Maison de l'Économie Solidaire** - 73 chemin Mange Pommes - 31525 Ramonville St Agne - 05 61 73 04 86 [www.adepes.org](http://www.adepes.org) ■

Et chaque année en hiver le rendez-vous de l'économie sociale et solidaire se tient à Labège au forum Diagora : rencontres, conférences, projections de documentaires, débats, visites d'entreprises, etc. L'endroit idéal pour se rendre compte qu'il y a encore tout à inventer.

## Les généralistes de l'entrepreneuriat

Si l'envie d'agir vous démange vous pouvez consulter :

- Ⓞ L'APCE (agence pour la création d'entreprise) [www.apce.com](http://www.apce.com) ■
- Ⓞ L'Académie de l'entrepreneuriat [www.entrepreneuriat.com](http://www.entrepreneuriat.com), en attendant que s'ouvre à Toulouse une Maison de l'Entrepreneuriat.
- Ⓞ Le site de la Centrale des IUT, propose outils, forums, stratégies, études de cas...

[www.centrale-iut.org](http://www.centrale-iut.org) et un Cdrom de 15 € ■

## Et enfin, trouver de l'argent

Vous êtes persuadé que de toute façon les banques ne vous prêteront pas, parce que c'est bien connu "on ne prête qu'aux riches"... Peut-être... en tout cas voici quelques références de lieux où on pratique une démarche nouvelle :

**le financement solidaire :**

- Ⓞ **ADIE** (association pour le droit à l'initiative économique) 05 61 41 28 72
- Ⓞ **CIGALE** (club d'investisseurs pour une gestion alternative et locale de l'épargne) 05 61 11 94 78
- Ⓞ **DEFI Jeunes** (une initiative de Jeunesse et Sports) [www.injep.fr](http://www.injep.fr) ■
- Ⓞ **IES** (initiatives pour une économie solidaire) 05 61 73 04 86
- Ⓞ **Solidarité Emploi** 05 61 40 97 05.

## Zoom sur...

### Etymôn, couveuse d'entreprise

*Quels genres d'activités peuvent bien éclore d'un tel endroit ? En vrac : la culture et la commercialisation de plantes médicinales, une agence multimédia (web, photo, press), une association d'actions d'éducation à l'environnement, une société de prestations de services de proximité, une société de restauration pour petites collectivités, etc. Les poussins d'Etymon sont abrités sous le statut de salarié en CDI sur un poste d'emploi jeune. À ce titre ils perçoivent le SMIC jusqu'à ce que leur activité soit viable. Cette couveuse s'adresse donc à des jeunes de 18 à 26 ans satisfaisants aux critères des emplois jeunes, ou aux 26/30 ans qui n'ont jamais bénéficié des ASSEDIC. Elle accepte tout type de projet quelle que soit la forme juridique envisagée. Une priorité est donnée aux projets intervenant dans le champ de l'économie sociale et solidaire. Etymon offre l'accès permanent et gratuit à des équipements matériels (salles, ordinateurs...) ainsi qu'à des formations spécifiques. Elle accompagne le jeune : gestion du temps et de l'échelonnement des opérations, construction d'une démarche commerciale adaptée, entraînement à la comptabilité. Par ailleurs cette société travaille dans l'esprit de l'échange et du partenariat : des actions collectives sont mises en place pour les stagiaires, le réseau des collègues et partenaires locaux est sans cesse utilisé au profit des jeunes créateurs.*

# Adresses utiles

## Les MCEF – maisons communes emploi formation - [www.mcef.midipyrenees.fr](http://www.mcef.midipyrenees.fr)

<b>ARIÈGE</b>	18, avenue de Lespinet - 09005 FOIX	05 61 64 07 13
<b>AVEYRON</b>	Zone industrielle du centre - 12300 DECAZEVILLE	05 65 43 82 76
<b>GERS</b>	Boulevard des Poumarèdes - 32600 L'ISLE-JOURDAIN	05 62 07 37 71
<b>HAUTE-GARONNE</b>	57, allée de Bellefontaine - 31033 TOULOUSE	05 61 43 48 60
	6, avenue E. Serres - 31770 COLOMIERS	05 61 31 30 20
	Rue Pierre Gilles de Gennes - 31678 LABÈGE	05 61 28 71 00
	12, avenue de Castelnaudary - 31250 REVEL	05 62 71 31 20
	6, chemin du bois de Saget - 31240 ST JEAN	05 34 25 02 29
	8, rue de l'Hôtel de ville - 31120 PORTET	05 34 50 16 83
	Comminges Pyrénées - Hôtel de Lassus	
	6, rue du Barry - 31210 MONTRÉJEAU	05 62 00 79 30
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	Avenue de Gèruzet - 65200 BAGNÈRES DE BIGORRE	05 62 90 42 02
<b>TARN</b>	7, place de l'Albinque - 81116 CASTRES	05 63 51 63 79
	10-12, rue Hyppolite Rigal - 81600 GAILLAC	05 63 81 17 97
	17, rue Compayre - 81000 ALBI	05 31 81 10 00
<b>LOT</b>	6 av. Bernard Fontanges - 46100 FIGEAC	05 65 50 35 35

## Les AFIJ – association pour faciliter l'insertion professionnelle des jeunes diplômés

<b>ARIÈGE</b>	Mission locale - 7, avenue de Lérida - 09005 FOIX	05 34 09 32 09
<b>AVEYRON</b>	27, rue Séguret Saincric - 12000 RODEZ	05 65 68 41 76
<b>GERS</b>	24, rue d'Embaquis - 32000 AUCH	05 62 61 73 41
<b>HAUTE-GARONNE</b>	25, rue Notre-Dame - 31000 TOULOUSE	05 34 31 24 44
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	23, rue des Pyrénées - 65000 TARBES	05 62 44 13 98
<b>TARN</b>	96, avenue du Général de Gaulle - 81000 ALBI	05 63 80 56 44
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	Mission locale - 12, av. Général Sarraill - 82000 MONTAUBAN	05 63 03 33 67

## Les CIO

<b>ARIÈGE</b>	1bis, Boulevard Alsace Lorraine - B.P. 17 - 09005 FOIX	05 34 09 26 40 ou 41
	5, rue de la Maternité - 09104 PAMIERS	05 61 67 07 12
	Château des Vicomtes - B.P. 75 - 09201 ST-GIRONS CEDEX	05 61 04 64 03
<b>AVEYRON</b>	1, Zone industrielle du Centre - B.P. 41 - 12300 DECAZEVILLE	05 65 43 17 88
	18, Rue Séguret Saincric - 12000 RODEZ	05 65 73 36 70
	64, avenue Charles de Gaulle - 12100 MILLAU	05 65 60 98 20
	Boulevard A. Briand - B.P. 250 - 12400 SAINT AFFRIQUE	05 65 99 05 50
	5, av. V. Cibiel - B.P. 249 - 12200 VILLEFRANCHE DE ROUERGUE	05 65 45 02 90
<b>HAUTE-GARONNE</b>	17 Rue du Maréchal Lyautey - B.P. 49 - 31602 MURET	05 61 51 29 67
	4, Avenue du Maréchal Foch - 31803 SAINT-GAUDENS	05 62 00 98 60
	Mirail : 58, Allées de Bellefontaine - 31100 TOULOUSE 01	05 61 19 27 40
	Centre : Cité Administrative - Bat. F - Rez-de-chaussée	
	Bd. A. Duportal - B.P. 40303 - 31003 TOULOUSE 02	05 61 21 38 26
	Nord : 63bis, av St Exupéry - 31000 TOULOUSE 03	05 34 41 34 81
	Rangueil : 5, av. des Écoles Jules Julien - 31400 TOULOUSE 04	05 61 14 88 28
<b>GERS</b>	Centre Administratif - Rue Boissy d'Anglas - 32000 AUCH Cedex	05 62 05 65 20
	20, Rue Jean Jaures - 32100 CONDOM	05 62 28 04 90
	Avenue du Général Leclerc - 32110 NOGARO	05 62 09 01 47
<b>LOT</b>	28, Boulevard Gambetta - 46000 CAHORS	05 65 30 19 05
	Maison de la formation - 6, Avenue B. Fontanges	
	B.P. 30211 - 46106 FIGEAC CEDEX	05 65 34 08 85
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	Avenue Gèruzet - 65200 BAGNÈRES DE BIGORRE	05 62 95 10 38
	137, Rue des Ecoles - B.P. 24 - 65301 LANNEMEZAN Cedex	05 62 98 13 89
	16, Avenue Maransin - B.P. 712 - 65107 LOURDES	05 62 94 45 35
	Rés. La Lorraine - 20 rue Brauhauban - B.P. 1635 - 65016 TARBES	05 62 34 55 00
<b>TARN</b>	17, Rue Gabriel Compayre - 81000 ALBI	05 63 38 57 20

# Adresses utiles

<b>TARN</b>	7, Place de l'Albinque - 81100 CASTRES	05 63 51 63 50
	80, Place d'Hautpoul - B.P. 64 - 81602 GAILLAC	05 63 57 22 88
	3, Avenue Charles Sabatié - 81200 MAZAMET	05 63 61 23 19
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	4 bis, Rue du Soleil - B.P. 90 - 82104 CASTELSARRAZIN	05 61 17 74 99
	1, rue Calvet - B.P. 769 - 82013 MONTAUBAN	05 63 66 12 66

## Les CPEF – centres de planification et d'éducation familiale

<b>ARIÈGE</b>	9, rue du Lieutenant P. Delpech - 09001 FOIX	05 61 05 06 10
	Et à Pamiers, Mirepoix et St Giron	
<b>AVEYRON</b>	Rue de Copenhague - 12000 RODEZ	05 65 55 17 40
	Et à Millau, Villefranche de Rouergue, Décazeville et St Affrique	
<b>GERS</b>	Route de Tarbes - 32000 AUCH	05 62 61 32 05
<b>HAUTE-GARONNE</b>	3 rue du Vieux pont - 31000 TOULOUSE	05 62 13 23 77
	Et centres de planification dans tous les quartiers	
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	15 rue Gambetta - 65016 TARBES	05 62 91 42 48
<b>LOT</b>	335, rue Wilson - 46000 CAHORS	05 65 20 50 25
	Et à Figeac et Gourdon	
<b>TARN</b>	Centre Hospitalier - 22, boulevard Sibille - 81000 ALBI	05 63 47 42 85
	Et à Castres, Mazamet, Lavaur	
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	100, rue Léon Cladel - 82000 MONTAUBAN	05 63 92 81 90
	Et à Castelsarrasin, Moissac, Caussade, valence d'Agen	

## Les CIDFF – centres d'information sur le droit des femmes et de la famille

<b>ARIÈGE</b>	Espace Olivier Carol - 09000 FOIX	05 61 02 81 77
<b>AVEYRON</b>	8, rue Abbé Bessou - 12000 RODEZ	05 65 68 18 09
<b>GERS</b>	29, chemin de Baron - 32000 AUCH	05 62 63 40 75
<b>HAUTE-GARONNE</b>	95, grand rue St Michel - 31000 TOULOUSE	05 34 31 23 31
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	6, rue Arthur Rimbaud - 65016 TARBES	05 62 93 27 70
<b>LOT</b>	50, rue St Urcisse - 46000 CAHORS	05 65 30 07 34
<b>TARN</b>	34, rue Milhau - Ducommun - 81100 CASTRES	05 63 72 15 00
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	13, allée Mortarieu - 82000 MONTAUBAN	05 63 66 11 61

## Les CDAG – centres de dépistage anonyme et gratuit (SIDA, hépatites...)

<b>ARIÈGE</b>	Hôpital du Val d'Ariège - ST JEAN DE VERGES	05 61 03 31 60
<b>AVEYRON</b>	1, rue Séguy - 12000 RODEZ	05 65 75 42 20
	265, boulevard Souques - 12100 MILLAU	05 65 59 31 72
<b>GERS</b>	Dispensaire départemental d'Hygiène sociale	
	36, rue des Canaris - 32000 AUCH	05 62 05 22 75
<b>HAUTES-GARONNE</b>	Hôpital Lagrave place Lange 31000 TOULOUSE	05 61 77 79 59
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	Centre de santé - Place Ferré - 65016 TARBES	05 62 56 74 94
	Centre hospitalier - Place Bergon - 46000 CAHORS	05 65 20 54 11
<b>LOT</b>	Centre hospitalier - 33, rue des Maquisards - 46000 FIGEAC	05 65 50 65 93
	Centre hospitalier - 22, boulevard Sibille - 81000 ALBI	05 63 47 44 58
<b>TARN</b>	8, rue Augustin Malroux - 81100 CASTRES	05 63 71 02 40
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	100, rue Léon Cladel - 82000 MONTAUBAN	05 63 92 89 68

## ANPAA – association nationale pour la prévention en alcoologie et addictologies

<b>ARIÈGE</b>	6, rue Irénée Cros - 09001 FOIX	05 34 09 84 50
<b>AVEYRON</b>	75, avenue de Paris - 12000 RODEZ	05 65 67 11 50
<b>GERS</b>	9, rue Edouard Lartet - 32000 AUCH	05 62 05 28 68

## Adresses utiles

<b>HAUTES-GARONNE</b>	27, rue Bayard - 31000 TOULOUSE	05 61 62 14 26
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	65, rue Georges Lassalle - 65016 TARBES	05 62 93 73 82
<b>LOT</b>	53, rue caviolle - 46000 CAHORS	05 65 53 25 61
<b>TARN</b>	7, boulevard Paul Bodin - 81000 ALBI	05 63 54 78 95
	10, rue Anne Veauté - 81100 CASTRES	05 63 51 64 91
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	19, rue Hoche - 82000 MONTAUBAN	05 63 03 31 59

### AIPD – association prévention drogues, et autres associations toxicomanies

<b>ARIÈGE</b>	AIPD - 19, rue des Moulins - 09001 FOIX	05 61 05 01 93
<b>AVEYRON</b>	Epice cour de la gare - 12200 VILLEFRANCHE DE ROUERGUE	05 65 81 17 25
<b>HAUTE-GARONNE</b>	Clémence Isaure - 42 rue des Champs Elysées - 31500 TOULOUSE	05 61 61 65 50
	ARPADE - 3 bis rue Berthelot - 31500 TOULOUSE	05 61 61 80 80
	Point Ecoute Prévention - 39 bis rue de Cugnaux - TOULOUSE - <a href="http://www.point-ecoute.net">www.point-ecoute.net</a>	
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	REVIH - 24, place Brauhauban - 65016 TARBES	05 62 93 47 47
<b>GERS</b>	Regar - 11, rue Irénée David - 32000 AUCH	05 62 05 11 65
<b>LOT</b>	REVIH - Place Bergon - 46000 CAHORS	05 65 20 54 11
<b>TARN</b>	EAIT - 76, rue de Lavazière - 81000 ALBI	05 63 49 94 34
	Espoir - 16, rue Athon	05 63 43 51 50
	EAIT et Tarn Espoir - 10, rue Anne Veauté - 81100 CASTRES	05 63 71 24 74
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	Centre hospitalier - 23, rue du Dr Alibert - 82000 MONTAUBAN	05 63 92 82 90
	Epice - 3, rue Delcassé	05 63 66 62 48

### CMP – centres médicaux psychologiques et Lieux d'écoute

<b>ARIÈGE</b>	CMP - 9, place Freycinet - 09001 FOIX	05 61 65 15 95
<b>AVEYRON</b>	CMP - 1, rue de l'abbé Bessou - 12000 RODEZ	05 65 75 50 80
<b>GERS</b>	CMP - 12, avenue Pierre Mendès France - 32000 AUCH	05 62 63 55 22
<b>HAUTE-GARONNE</b>	ARPADE - 39, bis rue de Cugnaux - 31000 TOULOUSE	05 61 42 91 91
	Espace Ecoute Jeunes - 18, av des Mazades - 31000 TOULOUSE	05 62 26 78 79
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	CMP - 7, rue Georges Magnac - 65016 TARBES	05 62 93 29 41
	ADAOS - 8, rue Brauhauban - 65016 TARBES	05 62 93 10 85
<b>LOT</b>	CMP - 24, rue Marcel Pagnol - 46000 CAHORS	05 65 30 32 20
<b>TARN</b>	CMP - 36, avenue Colonel Teyssier - 81000 ALBI	05 63 38 92 05
	Maux d'ados - 1, rue du père Colombier - 81000 ALBI	05 63 77 79 82
	CMP - 2, rue Claude Bertholet - 81100 CASTRES	05 63 72 60 38
	Tarn Espoir - 10, rue Anne Veauté	05 63 71 24 74
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	CMP - 11, rue Léon Jouhaux - 82000 MONTAUBAN	05 63 91 19 34
	SOS écoute 82 - 82000 MONTAUBAN	05 63 20 19 00

### Le CREPS et les services de Jeunesse et Sports

<b>ARIÈGE</b>	9, avenue de Lérida - 09001 FOIX	05 61 65 71 41
<b>AVEYRON</b>	4, rue Paraire - 12000 RODEZ	05 65 73 63 63
<b>GERS</b>	9, rue d'Espagne - 32000 AUCH	05 62 61 69 80
<b>HAUTE-GARONNE</b>	Direction régionale - 5, rue du Pont Montaudran - 31000 TOULOUSE	05 34 41 73 00
	CREPS - 1, avenue Edouard Belin - 31000 TOULOUSE	05 62 17 90 00
<b>HAUTES-PYRÉNÉES</b>	Cité administrative - 65016 TARBES	05 62 93 05 45
<b>LOT</b>	66, boulevard Gambetta - 46000 CAHORS	05 65 53 26 30
<b>TARN</b>	Cité administrative - 81000 ALBI	05 63 43 24 00
<b>TARN-ET-GARONNE</b>	Rue François Mauriac - 82000 MONTAUBAN	05 63 93 72 00

# Les services d'information universitaire

## TOULOUSE I CAPITOLE

---

### ■ SUIO service universitaire d'information et d'orientation

2, rue du Doyen Gabriel Marty

### ■ Anciennes facultés

31042 Toulouse cedex - Tél. : 05 61 63 37 28

e-mail : [ut1suio@univ-tlse1.fr](mailto:ut1suio@univ-tlse1.fr) - [www.univ-tlse1.fr](http://www.univ-tlse1.fr)

### ■ Accueil handicap universités

Tél. 05 61 63 35 28 ou 05 61 63 25 71 - e-mail : [handicap@univ-tlse1.fr](mailto:handicap@univ-tlse1.fr)

## UNIVERSITÉ DE TOULOUSE LE MIRAIL

---

### ■ SUIO service universitaire d'information et d'orientation

5, allées Antonio Machado - bâtiment administratif 2 - rez-de-chaussée

31058 Toulouse Cedex 9 - Tél. : 05 61 50 45 15

e-mail : [siou@univ-tlse2.fr](mailto:siou@univ-tlse2.fr) - [www.univ-tlse2.fr](http://www.univ-tlse2.fr)

### ■ DIVE division de la vie étudiante

Tél. : 05 61 50 45 80

Fax : 05 61 50 49 27

[dive@univ-tlse2.fr](mailto:dive@univ-tlse2.fr)

### ■ Accueil handicap universités

Tél. 05 61 50 41 62 ou 05 61 50 45 83

## UNIVERSITÉ PAUL SABATIER

---

### ■ SCUIO service commun d'information et d'orientation

118, route de Narbonne - Bâtiment E4 - 31062 Toulouse Cedex

Tél. : 05 61 55 61 32 - Fax : 05 61 55 83 96

e-mail : [suio@cict.fr](mailto:suio@cict.fr) - [www.e4.ups-tlse.fr](http://www.e4.ups-tlse.fr)

### ■ DIVE division de la vie étudiante

Bâtiment forum universitaire

Tél. : 05 61 55 60 82

e-mail : [secrsdve@adm.ups-tlse.fr](mailto:secrsdve@adm.ups-tlse.fr)

### ■ Accueil handicap universités

Tél. 05 61 55 60 43 - e-mail : [resdeve@adm.ups-tlse.fr](mailto:resdeve@adm.ups-tlse.fr)

## CENTRE UNIVERSITAIRE JEAN-FRANÇOIS CHAMPOLLION

---

### ■ SIOU service universitaire d'information et d'orientation

Place de Verdun - Bâtiment administratif - rez-de-chaussée

81012 Albi Cedex 9 - Tél. : 05 63 48 64 27

e-mail : [siou@univ-jfc.fr](mailto:siou@univ-jfc.fr) - [www.univ-jfc.fr](http://www.univ-jfc.fr)

### ■ DIVE division de la vie étudiante

Bâtiment A, rez-de-chaussée - Albi

Contact Albi : Tél. 05 63 48 17 04

e-mail : [contact.albi@univ-jfc.fr](mailto:contact.albi@univ-jfc.fr)

Contact Rodez : Tél. 05 65 73 36 57

e-mail : [vie.rodez@univ-jfc.fr](mailto:vie.rodez@univ-jfc.fr)

### ■ Accueil handicap universités

Site Albi 05 63 48 19 82 - Site Rodez 05 65 73 36 57

## CENTRE UNIVERSITAIRE MONTAUBAN

---

### ■ Service d'aide à l'étudiant

116, boulevard Montauriol - BP 794 - 82013 Montauban cedex

Tél. 05 63 91 88 77

# Cités et résidences universitaires

## TOULOUSE

### Cité de l'Arsenal

2, bd Armand Duportal

☎ 05 62 25 62 28

### Cité Chapou

1, rue Saunière

☎ 05 61 12 55 26

### Cité Ponsan Bellevue

#### Résidence Paul Voivenel

Rue Maurice Bécane

☎ 05 62 25 62 62

### Cité de Rangueil

#### Cité Les Estudiantines

118, rte de Narbonne

☎ 05 62 25 62 00

### Cité du Taur

6, rue Bellegarde

☎ 05 61 21 50 14

### Résidence Daniel Faucher

Allées Camille Soula

☎ 05 61 12 55 37

### Jardins de l'Université

31, rue Valade

☎ 05 62 25 62 40

### Résidence Larrey

17 bis, rue Larrey

☎ 05 62 25 62 41

### Résidence Notre Dame

12, rue Notre Dame

☎ 05 61 12 55 26

### Les Humanités I et 2

5, all. Antonio Machado

☎ 05 61 12 55 19/20

### Résidence Les Intégrales

118, rte de Narbonne

☎ 05 62 17 26 44

### Résidence Thalès

#### Résidence Pythagore

118, rte de Narbonne

☎ 05 62 25 62 00

### Résidence Clément Ader

118, rte de Narbonne

☎ 05 62 25 62 00

### Résidence du Parc Bellevue

3, av. du Prof. J. Ducuing

☎ 05 61 25 46 58

### Résidence Latécoère

6, av. du Lieutenant Lafay

☎ 05 62 17 21 57

## ALBI

### Résidence l'Astrolabe

Campus JF Champollion

☎ 05 63 48 16 92

### Résidence Nobel

36, pl. du 29 mars 1962

☎ 05 63 48 16 92

### Résidence La Pérouse

2, rue René Descartes

☎ 05 63 48 16 92

## BALMA

### Résidence Pierre Garrigues

77, rue St Jean - Balma-Gramont

## BLAGNAC

### Résidence Marc Chagall

Rue Marc chagall

## CASTRES

### Résidence Le Sidobre

Rue Firmin Oulès

## TARBES

### Cité de Tarbes

Rue Vincent Scotto

☎ 05 62 44 65 65

## FOYERS ET CENTRES D'HEBERGEMENT à TOULOUSE

### ■ Foyer Espérance

☎ 05 61 52 41 34

### ■ Foyer Jolimont

☎ 05 34 30 42 80

### ■ Les Saphirs bleus (Blagnac)

☎ 05 62 12 27 00

### ■ Sonacotra

Direction régionale

☎ 05 34 41 35 80

### Filles :

### ■ Foyer familial de la jeune fille

☎ 05 61 14 73 00

### ■ La Gravette

☎ 05 62 13 11 00

### ■ Présentation de Marie

☎ 05 34 31 70 00

### ■ Sahuc Mazas

☎ 05 61 52 67 63

### ■ Saint Thomas d'Aquin

☎ 05 61 52 65 45

### Groupes :

### ■ CREPS

☎ 05 62 17 90 00

### ■ Domaine d'Ariane (Mondonville)

☎ 05 62 13 46 50

# Restaurants et cafétérias universitaires

## TOULOUSE

### Arsenal

2, boulevard Duportal

☎ 05 62 25 62 52

### Chapou

1, rue Saunière

☎ 05 61 12 55 26

### ENSAT

Avenue de l'Agrobiopôle

CASTANET TOLOSAN

☎ 05 62 19 39 86

### ENSEEIH

2, rue Camichel

☎ 05 62 88 98 40

### ENVT

23, Chemin des Capelles

☎ 05 34 39 06 13

### Mirail

5, allée Antonio Machado

☎ 05 61 12 55 78

### Rangueil 1

118, route de Narbonne

☎ 05 62 25 62 09

### Rangueil 2

118, route de Narbonne

☎ 05 62 25 62 19

### Rangueil 3

Campus de Médecine

133, route de Narbonne

☎ 05 62 25 62 25

### Cycle préparatoire Polytechnique INP

Labège

## CAFÉTÉRIAS

### Univ. Sciences Sociales

Place Anatole France

☎ 05 62 25 65 52

### Manufacture des Tabacs

Allée de Brienne

☎ 05 62 25 65 52

### IEP

2 ter, rue des puits creusés

☎ 05 62 25 65 52

## ALBI

Place de Verdun

☎ 05 63 48 16 92

## BLAGNAC

Campus de l'IUT

5, rue George Sand

☎ 05 61 12 55 00

## CASTRES

Rue Firmin Oulès

☎ 05 63 35 21 80

## TARBES

Rue Vincent Scotto

☎ 05 62 44 65 65

## CROUS de Toulouse

■ Les services de la vie étudiante  
Standard ☎ 05 61 12 54 00

■ Dossier Social Etudiant  
(bourses et logements)  
☎ 05 61 12 54 70

■ Logement en ville  
☎ 05 61 12 54 53

■ Social  
☎ 05 61 12 54 52

■ Relations internationales  
☎ 05 61 12 54 33

■ Emploi étudiants  
☎ 05 61 12 54 51

■ Culture  
☎ 05 61 12 54 80

Site : [www.crous-toulouse.fr](http://www.crous-toulouse.fr)

## Antennes locales

■ ALBI  
Place de Verdun  
☎ 05 63 48 16 92

■ CASTRES  
Rue Firmin Oulès  
☎ 05 63 35 21 80

■ TARBES  
Rue Vincent Scotto  
☎ 05 62 44 65 65

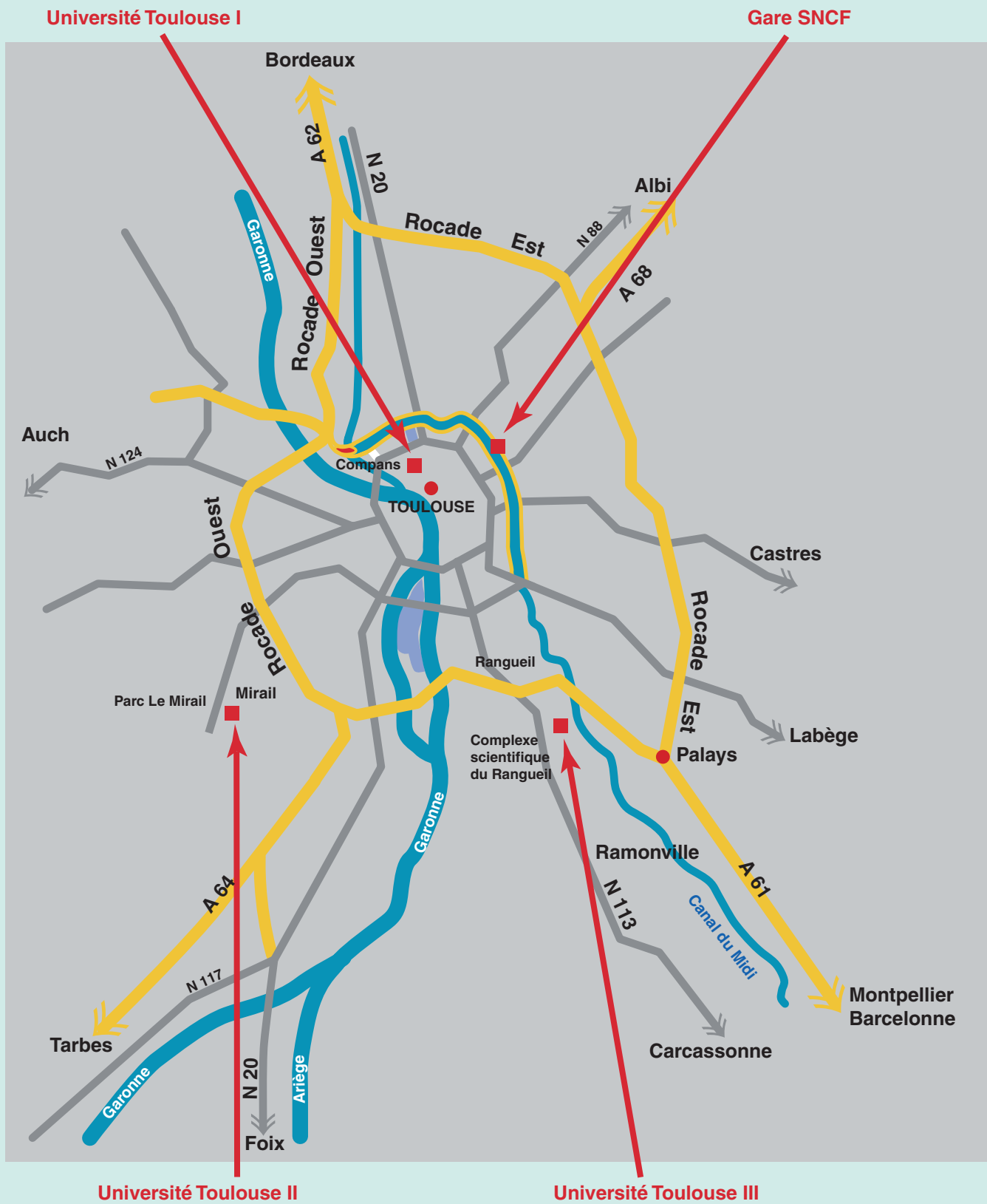
# L'info près de chez vous

Le réseau Information Jeunesse en Midi-Pyrénées, ce sont plus de 50 structures (CRIJ, BIJ, PIJ) dans les départements de Midi-Pyrénées. Pour trouver la structure la plus proche de ton domicile, le site du réseau Information Jeunesse Midi-Pyrénées :

[www.crij.org](http://www.crij.org)



**“Dans chaque département, le bureau d’information jeunesse (BIJ) anime et coordonne le réseau Information Jeunesse”**



# Index

Alimentation	p. 27	Frais d'inscription	p. 37
Allocations d'études	p. 37	Hébergement	p. 22
Allocations logement	p. 22	Humanitaire	p. 32
Animateur	p. 32	Informatique	p. 10
APL et ALS	p. 22	Initiatives	p. 42
Associations culturelles	p. 32	Innovation	p. 42
Associations sportives	p. 28	Inscription	p. 12
Associations	p. 32	Internet	p. 10
Au pair	p. 16	Jobs	p. 40
Avion	p. 17	Junior Entreprises	p. 43
Baby-sitting	p. 41	Justificatif de domicile	p. 36
BAFA	p. 41	Langues	p. 18
Banques	p. 39	Location	p. 22
Bénévolat	p. 32	Logement	p. 22
Bibliothèques	p. 11	Loisirs	p. 30
Bourses	p. 38	Loyer	p. 23
Budget	p. 37	Maisons communes emploi formation	p. 44
Bus	p. 24	Médecine préventive	p. 26
Cafés philo, géo, citoyen, etc.	p. 31	Médiathèque	p. 11
Carte d'électeur	p. 36	Métro	p. 24
Carte d'étudiant	p. 36	Multimédias	p. 10
Carte de transport	p. 24	Musées	p. 31
Centres culturels	p. 18	Musique	p. 32
Centres d'information et d'orientation	p. 44	Mutuelle étudiante	p. 26
Certification	p. 19	Passeport	p. 36
Cinéma	p. 31	Photocopies	p. 11
Cirque	p. 30	Planning familial	p. 27
Cités universitaires	p. 22	Pôle de compétitivité	p. 6
Colocation	p. 22	Polycopiés	p. 11
Concours culturels	p. 31	Prêts étudiants	p. 39
Contraception	p. 27	Prévention Sida	p. 27
Création d'entreprise	p. 43	Projets artistiques et culturels	p. 31
Crédits étudiants	p. 39	Recrutement	p. 5
Danse	p. 31	Restaurants universitaires	p. 23
Dépistage	p. 27	Salons et forums	p. 9
Diététique	p. 26	Santé	p. 26
Don du sang	p. 27	Sécurité sociale	p. 26
Droit des femmes	p. 27	Séjour à l'étranger	p. 16
Économie solidaire	p. 43	Solidarité	p. 32
Éducateur sportif	p. 29	Soutien scolaire	p. 32
Emploi du temps	p. 13	Spectacles	p. 30
Emploi	p. 41	Sport	p. 28
Environnement	p. 33	Stages et ateliers culturels	p. 31
Épargne	p. 39	Théâtre	p. 31
Etat civil	p. 36	Ticket de bus	p. 24
Europe	p. 16	Train	p. 25
Examens	p. 13	Travail saisonnier	p. 41
Expositions	p. 31	Vélo	p. 24
Financement solidaire	p. 43	Voiture	p. 25
Foyers	p. 22	Volontariat	p. 16

## Les titres indispensables pour faire les bons choix d'orientation

### DOSSIERS

Des titres généralistes et complets sur les grandes filières d'études après le bac

Titres	N°	Prix	Qté	Total
> Après le bac	900 309	9 €	—	—
> Étudier et travailler à l'étranger	900 310	9 €	—	—
> Les classes préparatoires	900 340	9 €	—	—
> Les écoles de commerce	900 350	9 €	—	—
<i>Disponible en décembre 2008</i>				
> Les écoles d'ingénieurs	900 427	9 €	—	—



### INFOSUP

Une nouvelle collection pour découvrir et choisir sa filière post-bac

Titres	N°	Prix	Qté	Total
> Après le Bac S	900 706	11 €	—	—
> Après le Bac ES	900 707	11 €	—	—
> Après le Bac STG	900 708	11 €	—	—
> Après un BTS ou un DUT	900 709	11 €	—	—
> Après le Bac L	900 721	11 €	—	—
> Après les Bacs STI, spécialités industrielles et STL	900 730	11 €	—	—
> Les études de sciences humaines	900 731	11 €	—	—



Pour toute commande à destination des DOM, le tarif hors taxe s'applique. Merci de nous consulter.

Montant de la commande \_\_\_\_\_ €

Frais d'emballage et d'expédition\*  
 (09360) France : + 4 €, \_\_\_\_\_ €

(09360) DOM : + 10 €, (09360) SE et Suisse : + 4 €,  
 (09360) DM et Pays-Bas SE : + 10 €

TOTAL DE LA COMMANDE \_\_\_\_\_ €

\* Pour toute commande hors métropole et SE, l'air maritime s'applique à 100 €. Le forfait de 10 € est appliqué.

COMMANDEZ EN PRIORITÉ  
 SUR NOTRE LIBRAIRIE WEB !  
[onisep.fr/lalibrairie](http://onisep.fr/lalibrairie)

Pour commander, complétez et retournez ce bon de commande accompagné de votre règlement à :  
 Onisep VPC, 12 mail Barthélemy-Thimonnier, Lognes, 77437 Marne-la-Vallée Cedex 2

#### Votre adresse postale :

Nom / Prénom \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

Code postal \_\_\_\_\_

Localité \_\_\_\_\_

Pays \_\_\_\_\_

Merci d'indiquer l'adresse de facturation si celle-ci diffère de l'adresse de livraison.

Conditions générales de vente disponibles sur [onisep.fr/lalibrairie](http://onisep.fr/lalibrairie) ou sur simple demande.

Je souhaite que les informations de commande soient confidentielles et ne soient pas divulguées.

Le présent bon de commande est valide jusqu'au 31 janvier 2010, sous réserve d'un stock suffisant et de confirmation aux adresses indiquées.

#### Votre mode de paiement :

Règlement par carte bancaire :

N° carte \_\_\_\_\_

Expiration \_\_\_\_\_

Veuillez indiquer les trois derniers chiffres du numéro figurant dans le panel "signature" au dos de votre carte : \_\_\_\_\_

Règlement par chèque bancaire ou postal à l'ordre de :

l'agent comptable de l'Onisep

Date et signature :

# La Région Midi-Pyrénées ouvre la voie de votre avenir



“ Assistante maternelle, hôtellerie, aide soignant, aide à la personne... en soutenant les formations du CAP à BAC +5, la Région Midi-Pyrénées permet à chaque jeune de trouver le métier qui lui ressemble. La Région peut vous aider, renseignez-vous sur [www.midipyrenees.fr](http://www.midipyrenees.fr) ”

