



Version 2018

GUIDE

DU FUTUR

ETUDIANT



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

SOMMAIRE

- ✓ **Gérer son quotidien**
 - A) Le budget p 3
 - B) Financer ses études p 4
 - C) Situation de handicap p 7
 - D) Se loger p 8
 - E) Se restaurer p 11
 - F) Se soigner p 12
 - G) Se déplacer p 15
 - H) Se divertir p 16
 - I) S'engager p 17

- ✓ **Construire son avenir professionnel**
 - A) L'orientation p 18
 - B) Les stages p 19
 - C) S'ouvrir à l'international p 20

GERER SON QUOTIDIEN

A) LE BUDGET



Budget mensuel moyen d'un étudiant

Logement :	
- Studio en résidence U	349€
- Chambre en ville	300€
- Studio (charges comprises)	370€
Nourriture :	
- Repas au Resto U (20 repas)	65€
- Courses diverses	150€
Transport :	
- Abonnement bus de 12 mois	16€
- Essence	90€
Location privée	
- Electricité/gaz	50€
- Eau	10€
- Assurance	10€
Frais mutuelle :	20€
Frais facultatif :	
- Abonnement internet	30€
- Abonnement tél portable	10€
- Loisirs, sorties	50€

Liste des frais supplémentaires

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

LOGEMENT

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

FACULTE

- ☞ frais pour l'inscription à l'université
- ☞ Contribution de vie étudiante et de campus (CVEC) = 90€/an, sauf exonération
- ☞ Frais de stage = 300€

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

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

Pour calculer votre budget :

crous-bordeaux.fr/social/calculer-votre-budget

B) FINANCER SES ETUDES



✓ Les bourses d'études du CROUS :

Pour savoir si vous pourriez obtenir une bourse faites une **simulation** sur simulateur.lescrous.fr

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

Les aides sont attribuées en fonction de trois critères :

- ✿ Les **revenus fiscaux 2016** (figurant sur l'avis fiscal 2017 des parents)

- ✿ Le **nombre d'enfants à charge**

- ✿ L'**éloignement du lieu d'études**.

En fonction de ces éléments, les bourses sur critères sociaux de l'enseignement supérieur vous sont **versées sur 10 mois** et leur **montant varie** en fonction de votre échelon.

Pour faire une demande de bourses, vous devez constituer votre **Dossier Social Etudiant (DSE)** sur le site internet du CROUS académique (où vous suivez actuellement vos études) du **15 janvier au 31 mai**.

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



Le Dossier Social Etudiant vous permet de :

1. faire une demande de logement en résidence universitaire
2. demander une bourse de l'enseignement supérieur.

✓ Les bourses d'études du Conseil Départemental :

Les prêts d'honneur d'études

Sous certaines conditions, le **Conseil Départemental des Landes** peut vous avancer 1000€ ou 2 050€ par année scolaire, sous forme de prêt sans intérêt, remboursable après les études. Ce prêt s'adresse également aux Etudiants des Métiers inscrits en post-bac, en contrat d'apprentissage.

Pour bénéficier de cette aide : vous avez moins de 30 ans et vous étudiez dans un établissement supérieur public, privé reconnu par l'Etat ou ouvrant droit au bénéfice des bourses nationales. Votre famille est domiciliée dans les Landes depuis au moins un an et son quotient familial ne dépasse pas le seuil fixé annuellement par l'Assemblée Départementale (15 500€ pour 2017/2018).

Un dossier est à retourner au Conseil Départemental avant le 1^{er} novembre de l'année scolaire concernée

Contact : 05 58 05 40 40 - Poste 8524

Sites internet :

crous-bordeaux.fr

landes.fr

etudiant.gouv.fr

✓ Aides à la mobilité internationale :

Selon votre cursus d'études, vous pourrez demander une aide à la mobilité internationale, dès la première année de vos études.

- Erasmus+ :

Programme de l'Union Européenne, pour l'Education, la Formation, la Jeunesse et le Sport. Il s'adresse aux étudiants souhaitant obtenir une bourse, pour effectuer un stage d'au moins 8 semaines à l'étranger.

Renseignez-vous auprès de votre établissement d'enseignement.

- Aquimob :

La Région Nouvelle Aquitaine offre la possibilité de centraliser l'ensemble des demandes d'aide à la mobilité.

Formulaire en ligne.

- Aide complémentaire au programme Erasmus+ du Conseil Départemental 40 :

Si votre famille est domiciliée dans les Landes, et sous certaines conditions, le Conseil Départemental des Landes peut vous attribuer une bourse mensuelle de 104 à 312 € en fonction de votre coefficient familial, afin de vous aider à **étudier en Europe**.

Contact : 05 58 05 40 40 - Poste 8524

✓ Les autres aides :

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

Dans les Landes :

- Pack XL jeunes (Aide à l'autonomie, insertion, formation, logement, santé, mobilité, valorisation des projets...)

Guide des aides (sur le site landes.fr) rubrique « service éducation/jeunesse ».

En Région Nouvelle Aquitaine : Guide des aides (sur le site les-aides.nouvelle-aquitaine.fr)

Au CROUS de Bordeaux : « Guide des services étudiants » sur le site.

Sites internet :

crous.bordeaux.fr

landes.fr/guide-des-aides

les-aides.nouvelle-aquitaine.fr

erasmusplus.fr

aquimob.fr

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

✓ L'emploi des étudiants:

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

Il est important de ne pas négliger vos études !

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

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

Sites internet :

service-public.fr
travail-solidarite.gouv.fr
jeunes.gouv.fr
apce.com
cyberjeune.org
jobaviz.fr
leboncoin.fr
Jobs-stages.letudiant.fr
info-jeune.net

Quelques pistes pour trouver un emploi temporaire :



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



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



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



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

Sites internet :

pole-emploi.fr
cidj.com
kitrouve.com
sudouest-emploi.com
paruvendu.fr
phosphore.com
Jobs-ete.com
letudiant.fr
Jobs-ete-europe.com
figaroetudiant.com
Job-etudiant.com

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

C) SITUATION DE HANDICAP DANS L'ACADEMIE DE BORDEAUX

✓ Dossier Social Etudiant (DSE) :



Bourses :

Faire une demande de bourses du CROUS classique (voir page 4).



Logement :

- ✿ Faire une demande de logement du CROUS classique
- ✿ Puis aller sur l'onglet « Logement adapté ». Compléter le formulaire et l'envoyer au Service social du CROUS qui évaluera la demande avec le Service des Résidences universitaires : service.social@crous-bordeaux.fr

✓ Scolarité :

Après avoir validé les vœux sur Parcoursup, une demande d'aménagement des cours peut être envisagée.



Bilan médical :

Prendre contact avec un médecin de la Médecine Préventive Universitaire (SIUMPPS). Le médecin préconisera, en fonction des besoins spécifiques de l'étudiant et avec son accord, des modalités d'adaptation aux cours et aux examens.



Cellule PHASE de l'Université de BORDEAUX :

Service chargé de l'accompagnement des étudiants ayant des besoins spécifiques (Sport, Art, Handicap,...).

Pôle Handicap Bordeaux Montaigne :

- ✿ Pour tous les étudiants inscrits à Bordeaux
Contacts : 05 57 12 10 87 / 05 57 12 47 34

- ✿ Pour les étudiants inscrits à Périgueux
Contacts : 05 56 84 58 92 / 06 24 38 37 23



Mission Handicap de l'Université de PAU :

Service chargé de l'accompagnement des étudiants en situation de handicap.

Contact : 05 59 40 78 12

handi@univ-pau.fr

Pour les autres Académies, voir les sites correspondants.

✓ Institut d'Education Motrice (IEM) :



Vérifier les critères de prise en charge de l'IEM le plus proche du lieu où vous envisagez de faire vos études.

A Talence, les critères de l'IEM concernent exclusivement le handicap physique.

L'inscription dans un IEM se fait sur dossier.

Prendre contact avec l'IEM au moins 6 mois avant la rentrée universitaire

Sites internet :

messervices.etudiant.gouv.fr

parcoursup.fr

crous-bordeaux.fr

u-bordeaux-montaigne.fr

sante-etudiant.univ-pau.fr

annuaire.action-sociale.org

apf-iem33.fr

enfant-different.org/services-et-etablissements-iem



Constituer le dossier de demande en IEM :

- ✿ Dossier de l'IEM à télécharger sur son site
- ✿ Dossier médical
- ✿ Notification MDPH
- ✿ Dossier scolaire

D) SE LOGER



✓ La recherche de logement :

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

Si vous cherchez un hébergement en **résidence universitaire**, vous trouverez toutes les

informations sur le site du CROUS ou bien celui de l'association ADELE.

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

Sites internet :

adele.org

leboncoin.fr

kitrouve.com

paruvenu.fr

mapiaule.com

etudiant.gouv.fr

pap.fr

campusvert.com

location-etudiant.fr

toipusmoi.eu

maisonsdesjeunestalents.fr

pressepuree64.fr

soliha.fr

avanceloyer.soliha

nouvelleaquitaine.fr

operationundeux toit.fr

Lokaviz.fr

✓ La colocation :

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

Sites internet :

colocation.fr

appartager.com

kel-koloc.com

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

✓ Exemples d'aides liées au logement :

-**La Fédération SOLIHA** Nouvelle Aquitaine propose des dispositifs d'aide aux étudiants :

* Avance Premier Loyer : jusqu'à 300€ remboursable, pour faire face aux frais d'installation

* Un Deux Toit : mise en relation de jeunes en recherche de logement (séjours courts ou fractionnés) avec des propriétaires disposant d'une chambre inoccupée.

-**L'Association Presse Purée** à Pau propose une cohabitation intergénérationnelle. Principe : un toit contre une présence.

Le dossier de candidature est sur le site de l'Association.

Contacts : 05 59 30 90 30 / 06 83 51 66 92

-**La Fondation Maisons des Jeunes Talents** propose à des étudiants boursiers admis en classe préparatoire aux grandes écoles à Paris, un hébergement gratuit et un accompagnement humain, académique et professionnel.

Le formulaire de candidature est sur le site de la Fondation

Contacts : 01 53 64 52 62 / 06 09 52 77 40

✓ Assurance habitation :

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

La prime sera calculée en fonction de plusieurs critères :

- ✿ le lieu de résidence
- ✿ la superficie
- ✿ le montant du mobilier garanti
- ✿ le nombre de personnes qui occupent le logement.

✓ Les aides à l'installation :

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

Se renseigner au CIL ou au GIC.

- ✿ **Le dispositif VISALE** : est un dispositif gouvernemental pour les moins de 30 ans et les nouveaux salariés en contrat précaire. Il facilite l'accès au logement en proposant un cautionnement gratuit.

Sites internet :

visale.fr

amallia.fr

actionlogement.fr

✓ Les aides au logement des CAF :

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

La **demande d'aide au logement de la CAF s'effectue en ligne**. Le dossier doit être constitué dès votre entrée dans les lieux, afin de ne pas perdre une partie de vos droits.

Site internet :

caf.fr

Attention : l'allocation logement est accordée à titre personnel. Si vous avez moins de 20 ans, et que vous demandez une allocation logement, vos parents ne pourront plus prétendre à des prestations (allocations familiales, allocation logement, RSA) pour vous.

Vous pouvez faire une estimation de vos droits à prestations sur le site de la CAF.

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

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

- ☞ A Dax : tél 05 58 91 00 11
- ☞ A Bordeaux: tél 05 57 10 09 10
- ☞ A Bayonne : tél 05 59 59 11 00
- ☞ A Pau : tél 05 59 02 26 26

Site
internet :
anil.org
adil40.fr

E) SE RESTAURER



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

En 2017/18, le prix d'un repas est **fixé à 3,25 €**, un montant que vous pourrez payer en espèce ou par carte monétique AQUIPASS (se renseigner au CROUS)

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



F) SE SOIGNER



La protection sociale :

- ✿ **la sécurité sociale, obligatoire** : rembourse partiellement vos dépenses de santé
- ✿ **une complémentaire santé, facultative** : couvre certains frais restant à votre charge

Sites internet :

ameli.fr
msa.fr
cija.fr
securite-sociale.fr
etudiant.gouv.fr
landes.fr/guide-des-aides

Vous entrez dans l'Enseignement Supérieur à la rentrée 2018/2019 :

À compter du 1er septembre 2018, si vous vous inscrivez pour la première fois dans un établissement d'enseignement supérieur, vous ne changez pas de régime obligatoire d'assurance maladie pour le remboursement de vos frais de santé.

Vous restez affilié·e en tant qu'assuré·e autonome à votre régime actuel de protection sociale, généralement celui de vos parents ou tuteurs légaux et ce, quel que soit ce régime (général, agricole ou autre).

Vous n'avez aucune démarche à effectuer pour cette affiliation, mais profitez-en tout de même pour vous créer un compte sur ameli.fr (régime général), [MSA](http://msa.fr) (régime agricole) ou tout autre espace web de gestion d'un régime spécial afin de bien percevoir vos futurs remboursements de frais de santé.

Vous êtes déjà étudiant·e en 2017/2018 :

Si vous poursuivez vos études en 2018/2019 et que vous étiez déjà inscrit·e à une mutuelle étudiante (comme centre de gestion de votre sécurité sociale), vous restez rattaché·e à cette mutuelle en 2018/2019.

Le régime étudiant de sécurité sociale disparaîtra au 31 août 2019.

À cette date, tous les étudiants précédemment rattachés à une mutuelle étudiante pour leur sécurité sociale seront automatiquement rattachés à la Caisse Primaire d'Assurance Maladie de leur lieu d'habitation.

Mutuelle étudiante :

- ✿ **Les mutuelles étudiantes** poursuivront, aux côtés de l'Assurance Maladie, leurs actions de prévention santé et continueront à proposer des Complémentaires Santé spécifiquement adaptées aux étudiants.
- ✿ **Le Conseil Départemental 40** accorde jusqu'à 100€ d'aide aux étudiants boursiers ressortissants des Landes, souscrivant à une complémentaire santé personnelle.

LIEN :

landes.fr/files/cg40/vivre-ensemble/2346_aideMutuelle.pdf

La prévention santé :

✿ **LA MEDECINE PREVENTIVE UNIVERSITAIRE**

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

Bordeaux : Tél 05 56 04 06 06

Pau : Tél 05 59 40 79 01

Bayonne : Tél 05 59 57 41 56

Toulouse : Tél 05 61 63 37 25 et Tél 05 61 50 41 41

Sites internet :

crous.bordeaux.fr
landes.fr

✿ **LE CENTRE MEDICO-SOCIAL DE VOTRE LIEU DE VIE ACTUEL**

Dax : 5 rue Labadie Tél 05 58 90 19 06

✿ **LES CENTRES DE DEPISTAGE ANONYMES ET GRATUITS**

Dax : 4 bis, rue Labadie Tel 05 58 57 92 60

Mont de Marsan : 4 allées Raymond Farbos
Tél 05 58 46 27 27

Bordeaux : -Maison départementale de la Santé Tél 05 57 22 46 60
-Médecins du Monde, Accueil Médical Dépistage Tél 05 56 48 52 52

Pau : Centre de Dépistage VIH à l'Hôpital de Pau Tél 05 59 92 48 48

Toulouse : Centre de Dépistage VIH à l'Hôpital de la Grave Tél 05 61 77 78 59

Sites internet :

info-jeune.net
filsantejeunes.com
drogues-info-service.fr/fr
planning-familial.org
infofemmes.com
sida-info-service.org
sante-aquitaine.fr
tabac-info-service.fr
aides.org
anpaa.asso.fr
boiretrop.fr
choisirsacontraception.fr
education.francetv.fr/tag/sida

Lieux d'écoute :

Le CIJA:

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

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

Les Centres Médico-Psychologiques

Renseignez-vous dans la localité de vos études.

Le planning familial

N°Téléphone :

☎ **Fil Santé Jeunes**
3224 (gratuit depuis un fixe)
01 44 93 30 74 (gratuit depuis un mobile)

☎ **Drogue Info Service**
0800 23 13 13 (gratuit depuis un fixe)

☎ **Ecoute Cannabis**
0811 91 20 20

☎ **Ecoute Alcool**
0811 91 30 30

☎ **Suicide écoute**
01 54 39 40 00

☎ **Tabac info service**
0825 309 310

☎ **Sida Info Service**
0800 840 800

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

Bordeaux : Tél 05 56 44 00 04

Pau : Tél : 05 59 27 88 43

Le CAAN'ABUS

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

Bordeaux : Tél 09 64 03 67 12

Le CIDFF

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

Dax : Tél 05 58 91 57 51

Bordeaux : Tél 05 56 44 30 30

Pau : Tél 05 59 27 92 43

ADAVEM

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

Dax : Tél: 05 58 74 71 88

APAVIM

Association pyrénéenne d'aide aux victimes et de médiation.

Pau : Tél : 05 59 27 91 23

G) SE DÉPLACER



Vous n'avez pas forcément la chance...d'habiter à proximité de votre lieu d'études ! La voiture est encore un luxe et le vélo est plaisant au printemps, un peu moins l'hiver. La solution reste donc les transports en commun.

Vous trouverez toutes les informations sur le site de la ville universitaire où vous étudierez, concernant les transports urbains (train, bus, métro, tramway), les cartes d'abonnements et les réductions dédiées aux étudiants.

Sites internet :

info-jeune.net
atoutroute.com
ckisam.fr
blablacar.fr

✿ La carte aquitaine étudiante

Elle ouvre droit à des réductions SNCF pour le trajet domicile parental/ville étudiante. Cette carte coûte 24€. Un dossier peut être téléchargé sur le site Internet du CIJA, à partir de l'Accueil Info Famille.

Elle permet à chaque étudiant domicilié en Aquitaine de bénéficier :

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

✿ L'assurance moto/auto:

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

Sites internet :

Bordeaux : Infotbc.com
Pau : reseau-idelis.com
Toulouse : tisseo.fr

BON PLAN : Le Contrat atout route

Tarifs préférentiels sur l'assurance, le contrôle technique...pour les jeunes conducteurs qui s'engagent à une conduite sécurisée (pas d'alcool, pas de drogue, pas d'infraction de conduite). Un dossier est à constituer après contact auprès de la préfecture.

H) SE DIVERTIR



Faire du sport

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

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

Ce service vous propose de nombreuses activités sportives.

- ☞ Bordeaux I : 05 40 00 63 69
- ☞ Bordeaux II : 05 57 57 14 03
- ☞ Bordeaux III : 05 57 12 46 03 ou 05 56 84 44 29
- ☞ Bordeaux IV : 05 56 84 85 17 ou 05 56 00 97 36
- ☞ Bayonne : 05 59 57 41 08
- ☞ Pau + antenne sur Mont de Marsan : 05 59 40 70 96

Sites internet :
sport-u.com
suaps.u-bordeaux4.fr

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

Vie Culturelle

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

Sites internet :
crous-bordeaux.fr
etudiant.gouv.fr
auc.asso.fr
culture.fr

I) S'ENGAGER



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

Sites internet :
enviedagir.fr

Encore plus ...d'adresses

vaut-mieux-le-savoir.com

etudiant.gouv.fr

capcampus.com

letudiant.fr

onisep.fr

univ-toulouse.fr

CONSTRUIRE SON AVENIR PROFESSIONNEL

A) L'ORIENTATION



DES MAINTENANT:

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

Vous pouvez rencontrer un psychologue EN, soit :

- Au lycée
En prenant rendez-vous au CDI
- Au CIO
à DAX : 30, Avenue Jules Bastiat - 05 58 74 70 34

Site internet :

web.ac-bordeaux.fr/CIO-Dax/

APRES VOTRE ARRIVEE DANS VOTRE VILLE UNIVERSITAIRE :

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

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

- **BORDEAUX** :
 - Bx I - Tel 05 40 00 63 72
 - Bx II - Tel 05 57 57 13 81
Tel 05 57 57 18 04
 - Bx III - Tel 05 57 12 45 00
 - Bx IV - Tel 05 56 84 85 49
- **PAU** : Tel 05 59 40 70 90
- **BAYONNE** : Tel 05 59 57 41 61
- **TOULOUSE** :
 - Tls I - Tel 05 61 63 37 28
 - Tls II - Tel 05 61 50 45 15
 - Tls III - Tel 05 61 55 61 32

Sites internet :

ac-bordeaux.fr
crous-bordeaux.fr
artisanat.fr

↳ La **CHAMBRE DE METIERS**

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

à DAX: 1 rue Jules Verne - Tel 05 58 90 95 07

B) LES STAGES

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

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

LIENS :

jobs-stages.letudiant.fr/stages-etudiants/offres.html

droit-finances.commentcamarche.com/faq/29104-gratification-de-stage-2018-indemnite-minimale

REMUNERATION DES STAGIAIRES APPELEE GRATIFICATION

Les stages en entreprise de plus de 2 mois consécutifs doivent être obligatoirement rémunérés chaque mois. Le montant horaire de cette gratification est fixé à **3,75 €**. Les stagiaires n'ont pas le statut de salarié mais celui d'étudiant et ne reçoivent pas de bulletin de paie. Une convention de stage doit être conclue entre le stagiaire, l'entreprise d'accueil et l'établissement d'enseignement. A noter que la durée du ou des stages effectués dans une même entreprise ne peut excéder six mois par année d'enseignement.

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

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

C) S'OUVRIR A L'INTERNATIONAL



Étudier à l'étranger

Un programme d'échange performant

Erasmus est un programme européen d'échanges d'étudiants qui vous permet d'étudier en

Europe. Le réseau de contacts assure un bon accueil et un accompagnement quotidien dans vos études à l'étranger.

Voir page 5 : Aides à la mobilité internationale

Site internet :

europe-education-formation.fr