



Jeunes
Ici et Ailleurs

La Mobilité des Jeunes Ultramarins



Jeunes Ici & Ailleurs ton allié mobilité entre **Outre-Mer** et **Hexagone** !

Envie de bouger ? Étudier, travailler ou vivre ailleurs ?

Accompagnement gratuit

Sans rendez-vous

Pour tous les jeunes de 11 à 30 ans

Version Info Jeunes [...]

Directeur de la publication :

Rédaction/Diffusion :

Crédits photos :

Impression :

Une édition du CRIJ-Info Jeunes Réunion

Directeur de la publication : Guy Leblond · Coordination et rédaction : Raïssa Marie-Louise, Alix Bruyer-Petrizelli, Eloise Nabeneza · Éditions : Raïssa Marie-Louise · Communication : Raïssa Marie-Louise · Maquette : Raïssa Marie-Louise · Graphisme : Raïssa Marie-Louise, CIDJ · Crédits photos : Canva, Freepik · Impression : Imprimerie Ramin Conformément à une jurisprudence constante, les erreurs ou omissions involontaires qui auraient pu subsister dans ce guide malgré les soins et les contrôles de l'équipe de rédaction ne sauraient engager la responsabilité de l'éditeur. La reproduction partielle ou totale des renseignements contenus dans cette édition à des fins de commercialisation est formellement interdite sans l'autorisation expresse de l'éditeur. Dépôt légal : Mars 2025

Tu viens d'un territoire **d'Outre-Mer** et tu envisages une mobilité en **Hexagone**, dans un autre territoire d'Outre-Mer ou un retour au pays ?



Les Structures Info Jeunes lancent JIA (Jeunes Ici et Ailleurs): Une démarche nationale pour t'accompagner à chaque étape de ton parcours :

Avant ton départ



- Prépare tes démarches : études, logement, aides financières, papiers.
- Organise ton budget.
- Découvre la vie étudiante et le quotidien en Hexagone.
- Rencontre d'autres jeunes qui partent comme toi.

À ton arrivée



- Sois accueilli dans ta ville d'arrivée.
- Participe à des ateliers pratiques (budget, santé, découverte de la ville).
- Crée ton réseau grâce aux associations étudiantes et aux jeunes ultramarins déjà sur place.

Pour ton retour



- Valorise ton expérience et tes compétences.
- Trouve un emploi ou lance ton projet.
- Bénéficie d'un accompagnement pour ton installation et ton avenir.

Parce qu'on sait que changer de territoire, ce n'est pas juste changer de lieu : on te donne les clés pour réussir ton projet en toute confiance.

Envie d'en savoir plus ? Trouve ta structure Info Jeunes la plus proche sur :

www.infojeunesfrance.org



Présentation du CRIJ

Nom de la région



Adresse à renseigner



Horaires d'ouverture



Téléphone de contact



Adresse@e-mail.com



#InfoJeunes

#Jeunesicietailleurs

#Jia

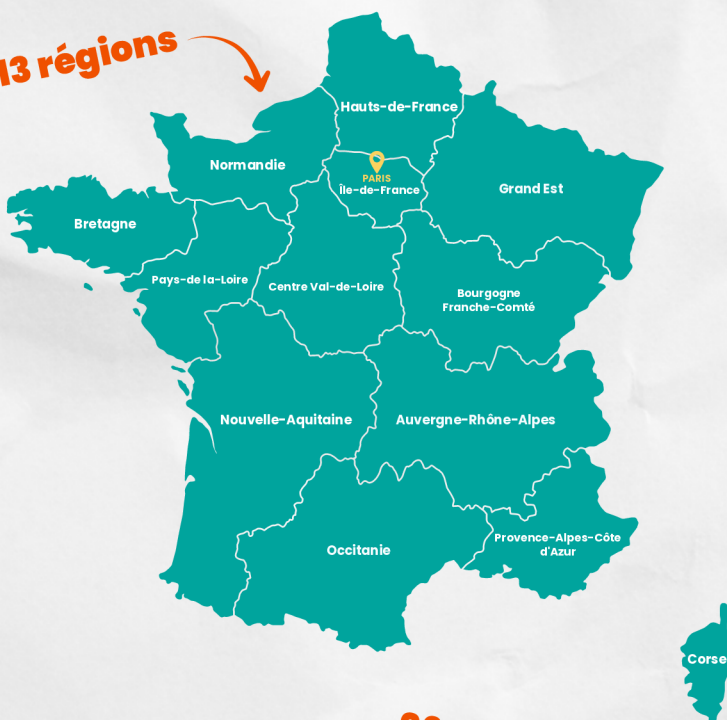
Autres Informations



La France Hexagonale

La France Hexagonale

13 régions



96 départements

Auvergne-Rhône-Alpes

- Ain
- Allier
- Ardèche
- Cantal
- Drôme
- Haute-Loire
- Haute-Savoie
- Isère
- Loire
- Puy-de-Dôme
- Rhône
- Savoie

Bourgogne-Franche-Comté

- Côte-d'Or
- Doubs
- Haute-Saône
- Jura
- Nièvre
- Saône-et-Loire
- Territoire-de-Belfort
- Yonne

Bretagne

- Côtes d'Armor
- Finistère
- Ile-et-Vilaine
- Morbihan

Centre-Val de Loire

- Cher
- Eure-et-Loir
- Indre
- Indre-et-Loire
- Loir-et-Cher
- Loiret

Grand Est

- Ardennes
- Aube
- Bas-Rhin
- Haut-Rhin
- Haute-Marne Marne
- Meurthe-et-Moselle
- Meuse
- Moselle
- Vosges

Corse

- Corse du Sud
- Haute-Corse

Hauts-de-France

- Aisne
- Nord
- Oise
- Pas-de-Calais
- Somme

Île-de-France

- Essonne
- Hauts-de-Seine
- Paris
- Préfecture de Police
- Seine-et-Marne
- Seine-Saint-Denis
- Val-de-Marne
- Val-d'Oise
- Yvelines

Normandie

- Calvados
- Eure
- Manche
- Orne
- Seine-Maritime

Nouvelle Aquitaine

- Charente
- Charente Maritime
- Corrèze
- Creuse
- Deux-Sèvres
- Dordogne
- Gironde
- Haute-Vienne
- Landes
- Lot-et-Garonne
- Pyrénées-Atlantiques
- Vienne

Occitanie

- Ariège
- Aude
- Aveyron
- Gard
- Gers
- Haute-Garonne
- Hautes-Pyrénées
- Hérault
- Lot
- Lozère
- Pyrénées-Orientales
- Tarn
- Tarn-et-Garonne

Pays de la Loire

- Loire-Atlantique
- Maine-et-Loire
- Mayenne
- Sarthe
- Vendée

Provence-Alpes-Côte d'Azur

- Alpes de Haute-Provence
- Alpes-Maritimes
- Bouches du Rhône
- Hautes-Alpes
- Var
- Vaucluse

Sommaire



TÉMOIGNAGES10

PRÉPARER SON DÉPART VERS L'HEXAGONE.....11

- Papiers
- Banque & Budget
- Logement
- Transport
- Santé
- Téléphonie & Internet

LES AIDES FINANCIÈRES40

- Les aides nationales
- Les aides locales
- Autres aides

ARRIVÉE DANS L'HEXAGONE ET VIE QUOTIDIENNE.....47

- Se déplacer au quotidien
- S'habiller
- S'alimenter
- Se divertir
- Prendre soin de soi S'engager
- Trouver un soutien sur place

L'INFORMATION DANS L'HEXAGONE.....69

Témoignages

“

“C'est une opportunité très enrichissante, j'apprends beaucoup, mais il m'a fallu un temps d'adaptation plus grand que je ne le pensais. Les gens sont plus réservés dans l'Hexagone, mais ça dépend vraiment de la région. Ce qui m'a le plus marqué, c'est l'hiver et le manque de soleil donc il ne faut pas hésiter à prendre de la vitamine D pendant cette période”.

Raphaël, 23 ans, j'ai étudié à Tours !

”

“

“À 18 ans, j'ai sauté dans l'inconnu en quittant La Réunion pour m'installer à Paris, et quelle aventure ! C'était grisant de découvrir une nouvelle ville, une nouvelle culture et de me sentir libre pour la première fois. J'ai rencontré des personnes incroyables, vécu des expériences uniques et appris à aimer même les hivers (enfin, presque !). Ce voyage m'a enrichie bien au-delà des études, en me donnant confiance et en ouvrant mon esprit”.

Léna, 29 ans, j'ai étudié à Paris et à Nantes !

”

“

“Dès mon arrivée à Montpellier, grâce à l'accompagnement de ma famille, j'ai découvert toutes les opportunités qui pouvaient s'offrir à moi : m'informer sur la Faculté de Droit et Science politique de Montpellier, les transports en commun, les activités culturelles et sportives, etc. Cette expérience de mobilité a renforcé ma capacité à être autonome dans l'ensemble de mon parcours pour m'épanouir au mieux, loin de mes proches. J'ai vécu des situations difficiles m'obligeant à m'adapter et à être résilient”.

Saméry, 26 ans, j'ai étudié à Montpellier !

”



Préparer son départ vers l'Hexagone



Un départ vers l'Hexagone peut-être une source d'excitation et de joie, mais aussi de stress et d'inquiétude lorsque l'on vient d'un territoire d'outre-mer. Entre le choix des études, la recherche d'un logement et d'aides financières, l'inscription à un régime de sécurité sociale et l'appréhension de la vie sur place, il est possible de se retrouver vite dépassé. Vous trouverez quelques conseils pratiques afin de préparer votre départ en toute sérénité !



Papier

Assurez-vous d'avoir des pièces d'identité en règle pour pouvoir voyager (passeport, carte d'identité).

Vérifiez leur date de validité !

Si vous avez besoin de refaire vos papiers d'identité, prenez rendez-vous dans la mairie la plus proche de votre domicile.

[https://passeport.ants.gouv.fr/services/traiter ma demande](https://passeport.ants.gouv.fr/services/traiter_ma_demande)

rubrique « Géolocaliser une mairie pour traiter ma demande »

Vous pouvez faire une liste de tous les documents dont vous aurez besoin une fois sur place : confirmation d'inscription dans l'établissement, contrat de location ou confirmation de logement étudiant, documents médicaux, carnet de santé, attestation d'assurance, permis, relevés de notes, diplômes, carte d'identité, passeport, documents bancaires. Gardez les originaux de vos documents et n'hésitez pas à prendre des photocopies en cas de perte ou de vol. Vous pouvez numériser vos documents, les rassembler et en faire une sauvegarde sur un seul espace (celui qui vous convient le mieux) : Google Drive, iCloud, clé USB, disque dur.

Les CROUS

Il existe 26 CROUS (centre régional des œuvres universitaires et scolaires) en France qui œuvrent pour favoriser l'accueil et l'accompagnement des étudiants au quotidien et leur garantir les meilleures chances de réussite tout au long de leurs études.

Les Crous, c'est :

- des bourses et des aides financières ;
- un accompagnement social ;
- des logements en résidence universitaire (plus de 170 000 places dans près de 800 résidences universitaires) ;
- des lieux de restauration variés, accessibles et de qualité (plus de 800 points de vente : restaurant universitaire, cafétéria,
- CrousTruck, libre-service, etc.) ;
- des emplois étudiants (jobs, services civiques, etc.) ;
- des activités riches et diversifiées dans les domaines culturel, artistique, sportif, etc. pour dynamiser et animer la vie étudiante.

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/carte-crous>



Banque & Budget



Budget

Partir vers l'Hexagone engendre des coûts importants malgré les aides financières disponibles. Il est donc essentiel de prévoir un budget avant le départ pour s'assurer une transition en douceur. Bien qu'il ne soit pas toujours facile d'anticiper ses dépenses futures, vous trouverez ci-dessous quelques étapes et conseils pour vous aider à préparer au mieux votre budget.

Analysez vos ressources

Commencez par analyser les ressources que vous allez ou pourrez percevoir : bourse étudiante, aides financières des collectivités, aides de LADOM, aides au logement, aides de la famille, etc.

Évaluez vos futures dépenses

- ☐ **Les charges fixes** (régulières et incontournables) : loyer, eau, électricité, assurance habitation, mutuelle, abonnement téléphone/internet/télé, gaz.
- ☐ **Les charges variables** : courses (alimentation, fournitures scolaires), transport (abonnement, carburant), sorties, shopping, vacances, voyages.
- ☐ **Autres dépenses** : les dépenses au moment de l'installation (frais d'agence, dépôt de garantie, ouverture de compteurs d'eau et d'électricité, chauffage, meubles, vaisselle, linge de maison).

Prévoyez également un budget pour le règlement des frais d'inscription de scolarité. Dans certaines écoles, les frais d'inscription peuvent être élevés.

N'oubliez pas que les frais de voyage peuvent générer des coûts, il est donc essentiel d'anticiper ces frais : billets d'avion, transports sur place (taxi, métro, bus, train), frais de bagages (si les bagages excèdent le poids autorisé).

Vous pouvez utiliser des applis pour vous permettre d'avoir une vision d'ensemble de vos futures dépenses, établir et gérer votre budget : Bankin', Linxo, Tricount (gestion à plusieurs personnes, idéal pour la colocation).

Banque

S'occuper des formalités administratives peut paraître intimidant au départ, mais il est essentiel de tout organiser minutieusement afin d'éviter les problèmes une fois sur place. Se renseigner sur sa banque en fait partie. En effet, certaines banques d'Outre-Mer ne fonctionnent pas de la même manière que celles de l'Hexagone, même si elles appartiennent à la même franchise. Elles ne communiquent pas toujours entre elles, ce qui peut compliquer certaines démarches. Il est donc conseillé, une fois bien installé, de changer pour une banque proche de chez vous. Vous pouvez éventuellement demander un transfert de dossier si votre banque offre ce service. Sinon, vous devrez fermer votre compte et en ouvrir un nouveau dans l'Hexagone. Il est important de noter que ce processus peut prendre du temps, mais ne vous inquiétez pas, vous pouvez continuer à utiliser votre compte principal. Évaluez également vos besoins, car un compte « étudiant » pourrait ne pas correspondre à votre mode de vie, et vous pourriez avoir besoin d'une formule « classique ».



— Si vous êtes à l'aise pour gérer votre compte bancaire de manière autonome, vous pouvez opter pour des banques en ligne ou dématérialisées comme Hello Bank, BoursoBank, Revolut ou N26. Ces banques simplifient la mobilité, notamment lorsque vous voyagez en Europe ou à l'international, et sont souvent plus économiques. Cependant, il est important de faire attention, car certaines de ces banques ne sont pas domiciliées en France, ce qui peut poser des problèmes administratifs. Par exemple, Revolut a son siège en Lituanie.



I Logement

La recherche d'un logement peut s'avérer complexe, notamment lorsqu'on se trouve à des milliers de kilomètres. Plusieurs options s'offrent à vous pour trouver un logement dans l'Hexagone.

Les résidences universitaires du CROUS

Pour obtenir un logement au sein des résidences CROUS, il est primordial de réaliser son Dossier Social Etudiant (DSE). Il peut être réalisé sur MesServices. [etudiant.gouv.fr](https://meservices.etudiant.gouv.fr) (MSE).

La plateforme [MesServices.etudiant.gouv.fr](https://meservices.etudiant.gouv.fr) est un service en ligne qui regroupe et simplifie les démarches administratives pour les étudiants en France. Elle permet, entre autres, de demander une bourse et/ou un logement en remplissant une procédure unique.

<https://meservices.etudiant.gouv.fr> rubrique « vous loger en résidence CROUS » <https://trouverunlogement.lescrous.fr>

Bed & Crous est une plateforme qui propose des hébergements inférieur à 30 jours à prix étudiant dans des résidences universitaires gérées par les CROUS dans toutes les grandes villes universitaires comme Paris, Lyon, Toulouse, Marseille, etc. Les hébergements sont réservés en priorité aux étudiants français ou étrangers boursiers et aux personnels de l'enseignement supérieur (chercheurs, enseignants-chercheurs et personnels administratifs).

LOKAVIZ est une plateforme réservée au particuliers qui proposent des offres de logements aux étudiants. L'accès se fait par votre compte MSE
<https://www.lokaviz.fr>



Pour faire une demande FSL ou FAJ, vous devez contacter un travailleur social qui s'occupera de faire la demande pour vous. Vous pouvez vous diriger vers une mairie, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), le CROUS, la CAF (si vous êtes allocataire) ou services sociaux de votre département.

Les résidences étudiantes privées

Les résidences étudiantes privées offrent une variété de services et d'avantages pour les étudiants (laverie, cafétéria, salle de travail, etc.). Il est possible de bénéficier des aides aux logements en étant dans ce type de résidence. Il existe des « chaînes de résidences » dans toute la France.

Cardinal Campus : cardinalcampus.fr
Espacil : www.espacil.com
Fac-Habitat : www.fac-habitat.com/fr
Les Estudines : www.estudines.com
Logifac : www.logifac.fr
Nexity studéa : www.nexity-studea.com
UXCO : www.uxco.com
Studélites : www.studelites.com
Studently : www.studently.fr
Neoresid : www.neoresid.com
Studylease : www.studylease.com
Les Belles Années : www.lesbellesannees.com
Kley : www.kley.fr
Odalys Campus : www.odalys-campus.com
Résidence Etudiante : www.residenceetudiante.fr
YouFirst Campus : <https://campus.youfirst.co/fr>
Location Étudiant : www.location-etudiant.fr
Student Factory : www.student-factory.com
PARME : www.parme-etudes.fr

La colocation intergénérationnelle

La colocation intergénérationnelle est une forme de colocation où des jeunes partagent un logement avec des seniors. En échange de services rendus, les jeunes peuvent bénéficier d'un loyer réduit ou même gratuit. Il peut y avoir des frais d'inscription avant d'accéder à ce type de colocation.

Ensemble2Générations : <https://ensemble2generations.fr>
Colette : www.colette.club
Cohabilis : www.cohabilis.org
ToitChezMoi : www.toitchezmoi.com
Vivre Avec (Bordeaux) : www.logement-solidaire.org
Partage 1 Toit (Clermont-Ferrand) : <https://partage1toit.fr>
Binôme 21 (Dijon) : www.binome21.fr
Toit et Petits Pois (Douai) : <https://toitetpetitspois.fr>

La Logitude (Grand Avignon, Vaucluse, Arles, Pays d'Arles, Nîmes, Métropole de Nîmes) :

www.lalogitude.org

Un Toit 2 générations (Grand Est) : www.untoit2generations.fr

Partageons un Havre (Havre) : www.partageonsunhavre.org

Le Pari Solidaire (Paris - Île-de-France) : www.leparisolidaire.fr

La colocation

Vous pouvez opter pour une colocation en partageant un logement avec une ou plusieurs personnes. Cela peut être une solution pour réduire les dépenses en partageant le loyer, les charges et les factures entre plusieurs locataires. Il est possible de bénéficier d'une aide au logement en étant en colocation. Chaque colocataire doit faire sa propre demande d'aide au logement en indiquant sa part de loyer, ses revenus et le nombre de colocataires sur le site de la CAF. Il est essentiel de bien vérifier les termes et conditions du contrat de colocation. En cas de clause de solidarité, si un colocataire ne paie pas sa part, le propriétaire peut demander le paiement intégral à n'importe lequel des autres colocataires.

Coopcoloc : www.coopcoloc.fr

La carte des colocs : www.lacartedescolocs.fr

Appartager : www.appartager.com

PAP (Particulier à particulier) : www.pap.fr

LocService : www.locservice.fr

Roomlala : <https://fr-fr.roomlala.com>

ImmoJeunes : www.immojeune.com

Studapart : www.studapart.com

Une chambre chez un particulier

Louer une chambre chez un particulier peut s'avérer être une option lorsque l'on est étudiant, car elle peut être plus économique et offrir un cadre plus convivial. La location d'une chambre implique toutefois la signature d'un bail, mais aussi l'établissement de règles de vie commune.

Cohebergement : www.cohebergement.com

ImmoJeunes : www.immojeune.com

Lokaviz : <https://www.lokaviz.fr>

Roomlala : <https://fr-fr.roomlala.com>

Studapart : www.studapart.com

Location Etudiant : www.location-etudiant.fr

Un logement seul dans le privé

Vous pouvez opter pour la location d'un logement en passant par des bailleurs privés. Vous pouvez faire appel à des agences immobilières.



L'Observatoire des loyers donne une indication du prix des loyers dans le parc locatif privé dans chaque région. Si vous envisagez de prendre un logement dans le privé, n'hésitez pas à consulter la carte interactive.

Les appart'Hôtels

Il existe plusieurs options d'appart'hôtels pour étudiants qui offrent des logements meublés et équipés, souvent avec des services inclus comme le Wi-Fi, l'eau et l'électricité

Abitel : www.abitel.com

Adagio : www.adagio-city.com/fr

Appart'City : www.appartcity.com/fr

Foyers et résidences de Jeunes Travailleurs

Les foyers de jeunes travailleurs (FJT), également appelés Habitat Jeunes, sont des logements sociaux destinés aux jeunes (travailleurs, apprentis, stagiaires, jeunes en formation ou demandeurs d'emploi) de 16 à 30 ans qui rencontrent des difficultés à trouver un logement. Ce sont des lieux de logement temporaire, pour quelques semaines à quelques mois, avant l'entrée dans un logement autonome.

Adoma : www.adoma.cdc-habitat.fr

Adef : www.adeh-habitat.fr

ALJT (Île-de-France) : www.aljt.com

Centre du logement des jeunes travailleurs (CLJT) (Région Parisienne) :

[Abitel : www.abitel.com](http://www.abitel.com)

[Adagio : www.adagio-city.com/fr](http://www.adagio-city.com/fr)

[Appart'City : www.appartcity.com/fr](http://www.appartcity.com/fr)

L'Appart (Asnières, Clichy, Colombes, Gennevilliers, Villeneuve-la-Garenne) :

www.lappart-fjt.org

Union Nationale pour l'Habitat des Jeunes (UNHAJ) : www.habitatjeunes.org

Les appart'Hôtels

Il existe plusieurs options d'appart'hôtels pour étudiants qui offrent des logements meublés et équipés, souvent avec des services inclus comme le Wi-Fi, l'eau et l'électricité

Abitel : www.abitel.com

Adagio : www.adagio-city.com/fr

Appart'City : www.appartcity.com/fr

Foyers et résidences de Jeunes Travailleurs

Les foyers de jeunes travailleurs (FJT), également appelés Habitat Jeunes, sont des logements sociaux destinés aux jeunes (travailleurs, apprentis, stagiaires, jeunes en formation ou demandeurs d'emploi) de 16 à 30 ans qui rencontrent des difficultés à trouver un logement. Ce sont des lieux de logement temporaire, pour quelques semaines à quelques mois, avant l'entrée dans un logement autonome.

Adoma : www.adoma.cdc-habitat.fr

Adef : www.adeh-habitat.fr

ALJT (Île-de-France) : www.aljt.com

Centre du logement des jeunes travailleurs (CLJT) (Région Parisienne) :

[Abitel : www.abitel.com](http://www.abitel.com)

Adagio : www.adagio-city.com/fr

Appart'City : www.appartcity.com/fr

L'Appart (Asnières, Clichy, Colombes, Gennevilliers, Villeneuve-la-Garenne) :

www.lappart-fjt.org

Union Nationale pour l'Habitat des Jeunes (UNHAJ) : www.habitatjeunes.org

Coliving, Couchsurfing, Auberges de jeunesse : Des options de courte durée pour se loger

Il existe d'autres options pour se loger pour une courte ou une moyenne durée. Le coliving est en plein essor en France et devient une option de plus en plus populaire, notamment pour les étudiants et les jeunes actifs. Il s'agit d'une forme de logement partagé, un mélange entre la colocation, le service hôtelier et le coworking. Cela consiste à vivre à plusieurs dans un même bien loué en meublé. Les locataires disposent de leurs espaces privatifs (chambre ou studio) avec salle de bain individuelle ou partagée, mais se partagent aussi des espaces communs (cuisines, salons, espaces de travail, salle de sport...). Ce type de logement propose un panel de services mutualisés comme le ménage, la maintenance, l'internet haut débit, etc.

Colonies : www.livecolonies.com

Coliving France : www.coliving-france.fr

Sharies : <https://sharies.co/fr>

Colivys : <https://colivys.com>

The Babel Community : www.thebabelcommunity.com

YouFirst Campus : <https://campus.youfirst.co/fr>

Coliving, Couchsurfing, Auberges de jeunesse : Des options de courte durée pour se loger

Il existe d'autres options pour se loger pour une courte ou une moyenne durée. Le coliving est en plein essor en France et devient une option de plus en plus populaire, notamment pour les étudiants et les jeunes actifs.

Il s'agit d'une forme de logement partagé, un mélange entre la colocation, le service hôtelier et le coworking. Cela consiste à vivre à plusieurs dans un même bien loué en meublé. Les locataires disposent de leurs espaces privatifs (chambre ou studio) avec salle de bain individuelle ou partagée, mais se partagent aussi des espaces communs (cuisines, salons, espaces de travail, salle de sport...). Ce type de logement propose un panel de services mutualisés comme le ménage, la maintenance, l'internet haut débit, etc.

Colonies : www.livecolonies.com

Coliving France : www.coliving-france.fr

Sharies : <https://sharies.co/fr>

Colivys : <https://colivys.com>

The Babel Community : www.thebabelcommunity.com

YouFirst Campus : <https://campus.youfirst.co/fr>

Le couchsurfing est une autre forme d'hébergement chez l'habitant. Souvent utilisé par les voyageurs, il s'agit de proposer un lit, un canapé, un matelas ou un espace pour dormir pour une nuit ou plus. Il est toutefois important de bien choisir son hôte et de faire attention à ce qui vous est proposé.

Pensez à prévenir vos proches de votre adresse d'hébergement. Si vous ne vous sentez pas à l'aise, vous avez le droit de changer d'avis et de partir.

Couchsurfing : www.couchsurfing.com

Les auberges de jeunesse peuvent être une solution de dépannage abordable en attendant de trouver un logement. Elles offrent des chambres partagées (dortoirs) et parfois des chambres individuelles.

AubergesDeJeunesse.com : www.aubergesdejeunesse.com

HI France : www.hifrance.org

Certains établissements d'enseignement supérieur peuvent avoir leurs propres logements étudiants, renseignez-vous auprès du service logement de l'établissement.



Autre site utile pour chercher un logement
Adèle est une plateforme spécialisée dans la
recherche de logements étudiants en France.

www.adele.org

Évaluez vos futurs besoins

- Prévoyez large pour faire vos recherches ! Il est préférable de s'y prendre un peu en avance pour faire ses recherches de logement. Le marché du logement est assez fluctuant et pendant les périodes de rentrée scolaire, c'est le rush.
- Pour trouver un logement, il vous sera probablement demandé d'avoir un garant c'est-à-dire une personne ou une entité qui s'engage à payer le loyer et les charges locatives en cas de défaut de paiement. Le garant peut être un de vos proches (famille ou ami), mais il est possible de passer par un organisme qui se porte garant gratuitement : un garant payant ou la garantie Visale d'Action Logement. www.visale.fr
- N'oubliez pas de vérifier la distance entre votre logement et votre lieu d'études, ainsi que les commerces qui se trouvent à proximité de votre domicile. Vérifiez également si votre futur quartier est bien desservi par les transports en commun. Les distances parcourues ne sont pas les mêmes qu'à [...] et peuvent être plus longues malgré la rapidité des transports.



Attention aux arnaques ! Trouver un logement peut être stressant et de nombreuses arnaques circulent.

Soyez vigilant face aux annonces avec des loyers bien trop bas par rapport au prix du marché. Évitez de fournir des copies de documents d'identité ou des informations personnelles, n'envoyez pas d'argent et visitez toujours le logement avant de signer un bail de location. Pensez à vérifier ce qui est noté par votre bailleur pendant l'état des lieux et ne laissez rien échapper à votre vigilance, au risque de devoir payer à la sortie du logement.

ProjetToit est une plateforme numérique créée par l'Union Nationale des Comités Locaux pour le Logement Autonome des Jeunes (UNCLLAJ). Elle vise à aider les jeunes de 16 à 30 ans à trouver un logement en France hexagonale.

www.projet-toit.fr

Une fois le **logement trouvé**, il faudra s'occuper des formalités administratives : eau, électricité, assurance habitation, aides au logement, etc.

- Vérifiez que l'eau et l'électricité sont compris dans le loyer. Si ce n'est pas le cas, il faudra souscrire des contrats auprès de fournisseurs d'électricité et d'eau.
- Une assurance habitation est obligatoire en cas de sinistre (incendie, dégât des eaux, vol, etc.). Elle vous permet d'être indemnisé en cas de pertes ou de dommages subis, mais aussi de couvrir les dommages que vous pourriez causer à des tiers (ex. : un dégât des eaux qui affecte les voisins). Pour choisir une assurance adaptée à votre situation, n'hésitez pas à d'abord définir vos besoins, puis à comparer les tarifs et les garanties et à consulter les avis d'autres étudiants.
- Renseignez-vous auprès de votre assurance auto ou responsabilité civile pour vérifier ce qui existe déjà auprès de leur organisme. Vous pouvez utiliser des comparateurs en ligne pour trouver les meilleures offres adaptées à votre profil étudiant : LeComparateurAssurance, Meilleurtaux, etc.



DossierFacile est un service public national, gratuit et 100% numérique. Il vise à aider les locataires à constituer un dossier de location complet, sécurisé et labellisé par l'État.



Trouver des conseils sur le logement par région grâce au réseau Information Jeunesse :
<https://infojeunesfrance.org/documentation>

Les aides financières pour se loger

Entant qu'étudiant, vous pouvez bénéficier d'aides financières pour vous aider à payer vos charges.

Les aides de la Caisse d'Allocation Familiales (CAF)

- 1 Aide Personnalisée au Logement (APL) : Pour les locataires ou colocataire d'un logement meublé ou non, neuf ou ancien, conventionné c'est-à-dire qu'il doit avoir fait l'objet d'une convention entre le propriétaire et l'État.
- 2 Un Allocation de Logement Familial (ALF) : Pour les personnes ne pouvant pas bénéficier de l'APL, formant un ménage depuis au moins 5 ans, et ayant des enfants ou d'autres personnes à charge.
- 3 Allocation de Logement Social (ALS) : Pour les personnes ne pouvant bénéficier ni de l'APL ou de l'ALF.



Si vous êtes alternant, vous pouvez bénéficier d'aides au logement. Votre CAF calculera le montant de l'aide en fonction de vos ressources des 12 derniers mois. Vos revenus au-delà de 21 203,04 € brut/an (en contrat d'apprentissage) et au-delà de 766,92 € brut mensuel (en contrat de professionnalisation) sont pris en compte dans le calcul de votre aide. Vous pouvez faire une simulation sur www.caf.fr

Estimez vos droits à la Prime d'activité ! La Prime d'activité est une aide financière destinée aux travailleurs résidents en France aux ressources modestes pour compléter leurs revenus. Les étudiants salariés, les stagiaires et les apprentis de plus de 18 ans peuvent en bénéficier sous certaines conditions. Il est possible de faire la demande sur le site de la CAF (Caisse d'allocations familiales) ou de la MSA (Mutualité sociale agricole). Pensez à faire vos déclarations trimestrielles afin de réévaluer le montant de votre prime d'activité !

www.caf.fr - www.msa.fr

Les aides au logement sont calculées avec les ressources des 12 derniers mois. La CAF est informée automatiquement des ressources perçues. Le montant de l'aide dépend du type de logement, de votre lieu de résidence, de la composition et des ressources de votre foyer. Ce montant est recalculé tous les 3 mois après votre déclaration trimestrielle de ressources. Le versement de l'aide au logement ne se fait pas immédiatement. Il y a un délai d'attente entre l'attribution de l'aide et son versement. Prévoyez donc le paiement total du loyer à minima sur les deux premiers mois. www.caf.fr Numéro unique pour contacter la CAF : 3230 Ligne téléphonique dédiée aux étudiants : 09 69 32 52 52 (service gratuit + prix d'un appel local)

Les aides d'Action logement

Action logement propose plusieurs aides spécifiques à destination des jeunes de moins de 30 ans afin de faciliter leur accès au logement. www.actionlogement.fr

- 1 **Aide MOBILI-JEUNE** est une aide au logement destinée aux jeunes de moins de 30 ans, locataires de leur résidence principale, en formation en alternance (en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) dans le secteur privé non agricole. Elle prend en charge une partie de votre loyer (entre 10 € et 100 € maximum). Le salaire mensuel brut perçu doit être inférieur ou égal à 120 % du SMIC. www.actionlogement.fr/l-aide-mobili-jeune
- 2 **Aide AGRI-MOBILI-JEUNE** est une aide au logement destinée aux jeunes de moins de 30 ans, locataires de leur résidence principale, en formation en alternance (en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) dans le secteur agricole. L'aide peut aller jusqu'à 300 € par mois pour couvrir une partie de votre loyer. Le revenu perçu ne doit pas dépasser 100 % du SMIC. www.actionlogement.fr/le-secteur-agricole/l-aide-agri-mobili-jeune
- 3 **L'avance LOCA-PASS** est une aide financière sous forme d'un prêt à 0% qui permet de financer tout ou une partie de votre dépôt de garantie à l'entrée d'un logement. Les étudiants, les jeunes de moins de 30 ans en formation professionnelle (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) ou en recherche d'emploi, ainsi que les salariés du secteur privé non agricole peuvent bénéficier de cette aide. <https://www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass>



4

La garantie visale (Visa pour le Logement et l'Emploi) est une caution locative gratuite proposée par Action Logement. Elle couvre le paiement du loyer et des charges locatives en cas de défaut de paiement du locataire. Ce dispositif est destiné aux locataires âgés de 30 ans et moins (quelle que soit leur situation professionnelle), aux étudiants, alternants, à certains salariés âgés de plus de 31 ans ainsi qu'aux locataires d'un bail mobilité (personne en formation professionnelle, étudiant, alternant/apprenti, stagiaire, engagé volontaire en Service Civique, en mutation professionnelle, ou en mission temporaire dans le cadre de l'activité professionnelle).

www.actionlogement.fr/garantie-visale-jeunes

Pour trouver une agence Action Logement près de chez vous :

www.actionlogement.fr/implantations

Autres aides

Le Fonds de solidarité pour le logement (FSL) est une aide financière destinée aux personnes en difficulté financière pour les aider à accéder ou se maintenir dans un logement. Le FSL peut vous aider à prendre en charge une partie des loyers impayés et des factures (gaz, eau, électricité...) ou vous servir à payer des frais liés à l'installation dans votre logement (dépôt de garantie, 1er loyer, frais d'agence immobilière, assurance habitation, achat d'équipement de première nécessité : frigo, gazinière...). Elle peut être sous forme de prêt (à rembourser au FSL), ou sous forme de subvention (sans remboursement). Chaque département fixe ses propres critères d'attribution.

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1334>

1

Le fonds d'aide aux jeunes (FAJ) est une aide financière destinée aux jeunes en difficulté sociale ou professionnelle. Cette aide de dernier recours vise à soutenir les jeunes de 18 à 25 ans (parfois dès 16 ans dans certains cas) qui rencontrent des difficultés financières importantes. Elle n'est mobilisée que si les jeunes ne peuvent bénéficier d'aucune autre aide existante. Le FAJ peut aider à couvrir des besoins comme les produits alimentaires et d'hygiène, les frais de transport, les frais liés à une formation ou un stage non rémunéré. Pour faire une demande FSL ou FAJ, vous devez contacter un travailleur social qui s'occupera de faire la demande pour vous. Vous pouvez vous diriger vers une mairie, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS), le CROUS, la CAF (si vous êtes allocataire) ou services sociaux de votre département.

2

Le chèque énergie est une aide de l'État qui permet aux ménages modestes de payer des frais d'énergie (électricité, gaz, fioul) ou certains travaux de rénovation énergétique. Elle est attribuée sous conditions de ressources. Les étudiants peuvent recevoir le chèque énergie, il n'y a pas de démarches à faire. Si vous êtes éligible, vous le recevrez automatiquement par courrier. **Numéro vert : 0 805 204 805**
<https://chequeenergie.gouv.fr>



SOS loyer impayé est un service d'accompagnement, de conseils et de prévention en cas de risque d'expulsion lié à des impayés de loyer. Ce service est destiné à informer gratuitement les locataires et les propriétaires sur les démarches à suivre.

Numéro vert : 0805 16 00 75

Du lundi au vendredi (appel et service gratuits).

Le 115 est un numéro d'urgence gratuit, disponible 24h/24 et 7j/7, pour toute personne sans abri.

L'Agence Départementale d'Information sur le Logement (ADIL) a pour mission d'informer et de conseiller le public sur toutes les questions liées au logement. Pour trouver l'ADIL la plus proche de chez vous : www.anil.org/lanil-et-les-adil/votre-adil

| Transport



Prendre l'avion peut être synonyme de stress et d'appréhension, même pour ceux qui en ont l'habitude. Voici quelques conseils pour vous aider à vous préparer au mieux !

Avant l'aéroport

- 1 Assurez-vous d'avoir préparé vos documents de voyage (carte d'identité, passeport, visas, billet d'avion, etc.). Vous pouvez vous enregistrer en ligne 24h avant votre vol sur le site de votre compagnie aérienne afin d'obtenir votre carte d'embarquement (e-billet).
- 2 Avec votre smartphone, il est possible d'enregistrer votre carte d'embarquement directement en format QR code. Vous n'aurez qu'à la faire scanner via votre téléphone par la suite.
- 3 Vérifiez les restrictions de bagages (taille, poids, produits autorisés et interdits) de votre compagnie aérienne et préparez vos valises en conséquence. N'apportez que l'essentiel dans votre bagage à main : objets de valeur, médicaments, vêtements de rechange.
Il est possible d'ajouter un signe distinctif (par exemple, un ruban) sur votre bagage en soute, vous pourrez le retrouver facilement lors de sa livraison sur les tapis bagages. N'hésitez pas à sécuriser vos bagages en y mettant un cadenas.

4 Retirez toutes les étiquettes et codes-barres des voyages précédents si vous avez déjà voyagé.

➡ Portez des vêtements confortables et superposables, car la température peut varier dans l'avion. Prenez des vêtements dans lesquels vous êtes à l'aise.

➡ Prévoyez un peu d'argent en espèces pour les petits achats (comme une bouteille d'eau ou un sandwich...) ou utilisez votre carte bancaire. Il est préférable de ne pas avoir une très grosse somme d'argent sur soi.

➡ Notez des numéros d'urgence sur votre téléphone et/ou dans un carnet de notes en cas de pépin.

Le nombre total des bagages autorisés en soute est indiqué sur votre billet d'avion. Les produits liquides de plus d'un litre sont interdits dans les bagages cabine.



Certains fruits spécifiques comme les mangues, combavas, poivrons et piments sont interdits. D'autres fruits comme les bananes, ananas, noix de coco, durian et dattes sont autorisés sans déclaration, formalités ni limitation de quantité. Pour certains végétaux, un certificat phytosanitaire peut être nécessaire pour le transport. Vérifiez ce que vous pouvez transporter.

<https://www.douane.gouv.fr>

À l'aéroport et avant d'embarquer

➡ Il est conseillé d'arriver à l'aéroport au moins deux heures avant un vol domestique et trois heures avant un vol international.

Un vol domestique est un vol dont le décollage et l'atterrissage se font dans le même pays à l'inverse d'un vol international.

- ➡ À l'aéroport, vous pouvez prendre des étiquettes bagages sur des bornes automatiques et les coller avec les codes-barres fournis autour de la poignée et sur les différentes faces de votre bagage. Gardez un exemplaire des codes-barres. Dirigez-vous aux comptoirs d'enregistrement pour déposer votre bagage en soute. Le numéro de comptoir d'enregistrement et de dépôt de bagage est indiqué sur les écrans géants au sein de l'aéroport.
- ➡ Ne laissez jamais vos bagages sans surveillance, sous peine qu'ils soient considérés comme suspects et détruits. Veillez à ne pas confier vos bagages à une tierce personne et n'acceptez pas de garder un colis ou une valise venant d'un inconnu.
- ➡ Suivez les indications pour trouver la porte d'embarquement indiquée sur votre carte d'embarquement. N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire. La porte d'embarquement ainsi que l'état des vols (annulé, retardé, à l'heure) sont également indiqués sur les grands écrans placés dans les aéroports. Il est aussi possible de connaître l'état de son vol sur le site de sa compagnie aérienne.
- ➡ Préparez-vous à passer le contrôle de sécurité. Cela implique de retirer les objets métalliques, de placer les liquides (maximum 100 ml chacun,) dans un sac transparent et de sortir les appareils électroniques de votre bagage à main. Les produits liquides de plus de 1 litre seront automatiquement jetés à la poubelle.

Pendant le vol

- ➡ Laissez votre bagage cabine dans le compartiment supérieur et ne gardez que l'essentiel (smartphone, écouteurs, pull ou veste, chargeur). Les petits sacs doivent être placés sous son siège.
- ➡ N'oubliez pas d'apporter de quoi vous divertir : livre, livrets de jeux, films sur tablette ou ordinateur, musique.
- ➡ Pensez à vous hydrater pendant le vol.

À l'arrivée

Inutile de se précipiter si vous devez attendre vos bagages en soute.

- ➡ À la sortie de l'avion, repérez les écrans pour savoir sur quel tapis les bagages de votre vol seront livrés



Certaines compagnies aériennes peuvent proposer des « offres spéciales étudiants » à destination des jeunes ultramarins qui s'envolent faire leurs études dans l'Hexagone. Sur présentation d'un justificatif d'admission dans une école ou université, les jeunes bénéficient de tarifs spéciaux. N'hésitez pas à vérifier les conditions spécifiques sur les sites des compagnies aériennes pour plus de détails.

- ➡ Si vous atterrissez à Paris et que vous devez vous rendre dans une autre ville hexagonale, pensez à réserver vos billets de train à l'avance pour bénéficier des meilleurs tarifs.
- ➡ Évitez de prendre des billets de train avec des horaires trop proches de votre heure d'arrivée. Cela vous laissera le temps de récupérer vos bagages, de traverser la ville de Paris pour aller à la gare de train et de trouver votre quai d'embarquement.
- ➡ Prévoyez une marge suffisante pour les horaires (Certaines compagnies aériennes proposent les billets d'avion + train inclus). Par exemple, si vous atterrissez à 7h30 à Paris-Orly, optez pour un train plutôt vers 10h-10h30.
- ➡ Pensez à bien vérifier où se situe la gare d'arrivée de votre train. Celle-ci peut se trouver loin de votre destination finale.

Sites utiles pour réserver son billet de train

SNCF Connect : www.sncf-connect.com

Omio : www.omio.fr/trains

Ouigo : www.ouigo.com

Kombo : www.kombo.co

Trainline : www.thetrainline.com

Liligo : www.liligo.fr/trains



HOURRAIL ! est un nouveau média 100% voyage bas carbone qui a pour objectif de faciliter l'organisation de voyages sans avion, tout en faisant la promotion de nouveaux imaginaires compatibles avec les limites planétaires. www.hourrail.voyage

DiscoverEU est une initiative de l'Union européenne qui fait partie du programme Erasmus+. Elle offre aux jeunes de 18 ans (ni plus ni moins) résidant dans un pays membre de l'UE ou dans un pays associé à Erasmus+, l'opportunité de découvrir l'Europe en voyageant principalement en train en gagnant un Pass Interrail. <https://youth.europa.eu/discovereu>



Le Pass Interrail est un pass ferroviaire tout-en-un qui permet de voyager de manière illimitée sur les réseaux ferroviaires et de ferry en Europe dont la France. www.interrail.eu/fr

Le train est une option rapide et efficace pour atteindre votre destination finale, mais d'autres alternatives, parfois moins coûteuses, comme le covoiturage, sont également disponibles. Ce mode de transport est aussi utilisé pour les longs trajets. N'hésitez pas à comparer les coûts et les temps de trajet.

www.blablacar.fr

Comment aller de l'aéroport de Paris-Orly (ORY) jusqu'au centre de Paris ?

Métro Ligne 14 : Aéroport Orly <> Saint-Denis Pleyel (et banlieue)

Depuis l'aéroport d'Orly, vous pouvez prendre la ligne 14 du métro. La station de métro 14 se trouve à proximité du Terminal Orly 3. Vous pouvez y accéder à pied depuis les terminaux Orly 1, 2 et 4. Il faut acheter un ticket spécial appelé "Ticket aéroport Orly" sur place ou sur l'application "Île-de-France Mobilités".

Temps de trajet : À partir de 25 min pour rejoindre le centre de Paris

Tarif au 1er janvier 2025 : 13€ pour un ticket simple

RER B + OrlyVal : Aéroport Orly <> Paris (et banlieue)

Orlyval est un métro automatique qui relie les terminaux de l'aéroport d'Orly à la gare RER d'Antony. Les stations Orlyval se trouvent à Orly 1-2-3 (niveau 1, près de la porte 12d) et à Orly 4 (niveau 0, près de la porte 48a). Prenez Orlyval, descendez à la gare d'Antony et suivez les indications pour le RER B. Prenez le RER B en direction de Paris. Vous pouvez acheter les tickets Orlyval sur les distributeurs automatiques et auprès des guichets à l'aéroport d'Orly ou sur l'application "Île-de-France Mobilités". Temps de trajet complet : Environ 35 à 45 min Tarif au 1er janvier 2025 (billet combiné Orlyval + RER B) : 13€

www.orlyval.com

Tramway T7 : Aéroport Orly <> Villejuif (correspondance métro 7)

La station de tramway T7 se trouve à proximité du Terminal Orly 4. À l'aéroport, suivez les indications vers la sortie 47d au niveau 0 pour aller jusqu'au tram T7.

Descendez à la station Villejuif-Louis Aragon et prenez la ligne 7 du métro pour rejoindre d'autres destinations dans Paris.

Vous pouvez acheter un ticket simple pour le tramway T7 aux distributeurs automatiques dans les stations de tramway et de métro ou en utilisant un pass Navigo ou une carte Paris Visite (zones 1-4).

Temps de trajet (Orly-Villejuif-Louis Aragon) : Environ 45 min

Tarif au 1er janvier 2025 : 2€ pour un ticket simple

Comment aller de l'aéroport de Paris-Charles de Gaulle (CDG) jusqu'au centre de Paris ?

RATP Bus 350 et 351 Les lignes de bus 350 et 351 desservent également Paris depuis l'aéroport CDG. Vous pouvez acheter des tickets pour les bus RATP 350 et 351 à bord du bus, dans les stations de métro et RER ou en ligne via l'application "Bonjour RATP".

Temps de trajet : 60 à 80 min environ

Tarif au 1er janvier 2025 : 2€ pour un ticket simple

RER B : Aéroport CDG <> Paris

Il y a deux gares RER B à l'aéroport CDG :

- Aéroport Charles de Gaulle 1 : dessert les terminaux 1 et 3 via la navette automatique CDGVAL.
- Aéroport Charles de Gaulle 2 - TGV : dessert les terminaux 2A, 2B, 2C, 2D, 2E, 2F et 2G (via navette N2 au Terminal 2F).

Vous pouvez acheter des billets aux distributeurs automatiques dans les gares RER ou en ligne via l'application "Bonjour RATP".

Temps de trajet : À partir de 25 min pour rejoindre le centre de Paris.

Tarif au 1er janvier 2025 : 13€ pour un billet simple

RoissyBus : Aéroport CDG <> Paris-Opéra

Pour accéder au RoissyBus depuis l'aéroport Charles de Gaulle :

- Terminal 1 : L'arrêt se trouve à la sortie 32, niveau arrivées.
- Terminal 2A et 2C : L'arrêt est situé entre les terminaux 2A et 2C, porte 9.
- Terminal 2D : L'arrêt est à la porte 11.
- Terminal 2E et 2F : L'arrêt est à la sortie 8, niveau arrivées.
- Terminal 3 : L'arrêt est à la sortie du terminal, près de la gare routière Roissypole.

Vous pouvez acheter des billets aux distributeurs automatiques dans les terminaux ou en ligne via l'application "Bonjour RATP".

Temps de trajet : Environ 60 min jusqu'à Opéra, dans le centre de Paris

Tarif au 1er janvier 2025 : 13€ pour un billet simple

Plus d'infos sur : <https://www.parisaeroport.fr/>

En hexagone, à partir de 18 ans, vous devenez assuré social à titre personnel. Cela signifie que vous devez vous-même gérer votre affiliation à l'Assurance Maladie, vos droits, vos remboursements, etc.



Santé

Ameli est le portail en ligne de l'Assurance Maladie en France. Il permet de gérer ses démarches de santé de manière simple et rapide depuis un espace personnel. Depuis son espace, il est possible d'accéder à ses remboursements, commander ou mettre à jour sa carte Vitale, télécharger des documents administratifs (attestation de droits par exemple), déclarer un médecin traitant, suivre ses démarches et ses remboursements de soins, accéder à des conseils de santé et des informations sur la prévention.

www.ameli.fr

LES BONS REFLEXES A ADOPTER

1. Affiliation à la sécurité sociale :

Selon votre territoire d'origine, les démarches d'affiliation à l'Assurance Maladie sont différentes. Cette page vous accompagne pas à pas pour être bien couvert dès votre arrivée.

Si vous venez de **Guadeloupe, Martinique, Guyane, La Réunion, Mayotte, Saint-Martin, Saint-Barthélemy**

Avant votre départ :

- Assurez-vous que votre compte ameli est activé et que votre carte Vitale est à jour, cela facilitera vos démarches pour la suite.

À votre arrivée dans la ville de vos études :

- Connectez-vous à votre compte ameli (rubrique « Mes démarches ») ou rendez-vous à la CPAM de votre lieu de résidence pour faire votre demande de mutation (changement d'adresse).

Cela permet de transférer votre dossier vers votre nouvelle caisse. Vous restez affilié automatiquement, mais ce changement est indispensable pour ouvrir vos droits sur votre nouveau lieu de résidence.

Si vous venez de **Nouvelle-Calédonie, Polynésie française, Wallis-et-Futuna, Saint-Pierre-et-Miquelon**

Avant votre départ : pour les Néo-calédoniens français et nés en Nouvelle Calédonie uniquement, rapprochez-vous de votre CAFAT pour obtenir votre NIR.

NIR = Numéro d'Inscription au Répertoire

C'est votre numéro de Sécurité sociale (13 chiffres + 2 chiffres de clé). Exemple : 1 99 08 98 XXX XXX / XX

Après votre arrivée :

Si vous possédez un NIR, prenez rendez-vous à la CPAM de votre lieu de résidence ou envoyez un courrier avec le cerfa n°15763*02 disponible sur votre compte ameli.fr et les documents demandés :

- un certificat de scolarité daté de l'année en cours ou votre carte étudiante (les attestations d'inscriptions ne suffisent pas)
- un RIB à votre nom et prénom
- une pièce d'identité recto-verso

Si vous ne possédez pas de NIR,

1. Pour les Néo-calédoniens français et nés en Nouvelle Calédonie uniquement, rapprochez-vous de votre CAFAT pour obtenir votre NIR. Puis prenez rendez-vous à la CPAM de votre lieu de résidence ou envoyez un courrier avec le cerfa n°15763*02 et les documents demandés

2. Pour les Néo-calédoniens de nationalité étrangère ou nés hors de Nouvelle Calédonie, réalisez directement vos démarches d'affiliation en ligne via <https://etudiants-com.ameli.fr/>

2. Après votre affiliation : les démarches indispensables

- Si vous ne l'avez pas déjà, créez votre compte ameli

Cela vous permet de :

- suivre vos remboursements
- transmettre vos documents
- mettre à jour vos informations
- contacter votre CPAM via la messagerie

!! Ajoutez votre adresse e-mail et votre numéro de téléphone : cela facilite les échanges et les alertes de votre caisse.

Si vous ne l'avez pas encore, demandez votre carte Vitale sur votre compte Amélie, elle vous permet :

- d'être remboursé automatiquement
- de ne pas avancer une partie des frais chez de nombreux professionnels de santé (tiers payant)

Pour l'obtenir, vous devrez fournir :

- une photo d'identité récente
- une pièce d'identité

Vous recevrez ensuite votre carte Vitale directement chez vous.

Déclarez un médecin traitant, c'est une démarche fortement conseillée :

- vous êtes mieux remboursé pour vos consultations
- vous bénéficiez d'un meilleur suivi médical
- Si vous avez des difficultés à trouver un médecin traitant, vous pouvez vous rapprocher de votre Service de Santé Etudiant (Les Services de santé étudiante (SSE) : mode d'emploi | [Étudiant.gouv](https://www.etrudiant.gouv.fr))

Sans médecin traitant déclaré, vous êtes moins bien remboursé, même avec la mutuelle



L'Assurance Maladie rembourse une partie des soins (70 % pour une consultation chez un généraliste, par exemple).

La sécurité sociale ne rembourse pas l'intégralité des frais de santé. En général, elle couvre 70 % des consultations chez le médecin et des médicaments, mais pour d'autres soins, comme les frais d'hospitalisation ou les soins dentaires et optiques, le remboursement peut être moindre.

Il est possible de souscrire à une mutuelle étudiante ou complémentaire santé pour compléter les remboursements de l'assurance maladie. Les étudiants peuvent choisir librement leur mutuelle santé parmi les options disponibles :

- Mutuelles spécialisées pour étudiants : La Mutuelle des Étudiants
- (LMDE), Heyme, Smeno, SMERRA
- Mutuelle des parents ou mutuelles généralistes

En fonction de vos revenus : pensez à la Complémentaire santé solidaire (CSS)

- Elle prend en charge la part complémentaire à 100 %
- Elle permet de se soigner sans avance de frais
- Elle est gratuite ou coûte au maximum 1 € par jour selon vos revenus.

<https://heyme.care/fr> -

<https://smerra.fr> -

<https://www.lmde.fr>

www.smeno.com -

www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr

Mes tips santé est un compte Instagram créé par l'Assurance Maladie pour les jeunes de 16 à 25 ans. Le compte partage des informations claires, simples et utiles sur divers sujets de santé afin d'inciter les jeunes à prendre en main leur santé facilement.

[@Mes_tips_santé](#)



Mon Bilan Prévention est un dispositif 100 % remboursé par l'Assurance Maladie, mis en place par le ministère de la Santé pour permettre aux personnes de faire le point sur leur santé, habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, santé mentale, etc.). Il suffit de remplir un auto-questionnaire en ligne avant le rendez-vous pour préparer son bilan et prendre un rendez-vous avec un professionnel de santé de son choix. <https://monbilanprevention.sante.gouv.fr>

Sécu Jeunes est un site d'information dédié aux jeunes de 16 à 25 ans pour leur permettre de mieux comprendre la sécurité sociale et leurs droits.

<https://secu-jeunes.fr>

Téléphonie & Internet



Afin de faciliter votre transition vers la vie dans l'Hexagone, il est important de faire le point sur la téléphonie et l'accès à internet.

Prenez le temps de vérifier votre abonnement téléphonique avant votre départ. Certains opérateurs, comme Zeop, n'existent qu'en Outre-Mer et peuvent provoquer des surcoûts une fois dans l'Hexagone. Faites le point avec votre opérateur en boutique.

Une fois arrivé dans l'Hexagone, vous devrez peut-être changer de numéro de téléphone et de forfait ou choisir de garder votre forfait actuel. Si vous souhaitez changer de numéro de téléphone et de forfait, il est important de réfléchir à quel opérateur choisir. Parmi les opérateurs téléphoniques, il y a une multitude d'offres qui répondent à des besoins différents. Certaines sont plus adaptées à un budget étudiant que d'autres, permettant de profiter par exemple de la 5G pour un prix intéressant.

Il est important également de faire le point sur vos besoins en internet. Si votre résidence étudiante propose des services de Wi-Fi, il n'y a sans doute pas besoin de faire installer Internet dans votre logement. À l'inverse, il peut être nécessaire d'avoir une connexion Wi-Fi.

Pour les tout petits budgets, il existe des offres « low-cost ». Attention toutefois, certains opérateurs proposent des forfaits sans boutique physique.

Le support se fait principalement par chat, email ou réseaux sociaux, et il n'y a donc pas d'aide en personne en cas de problèmes.



Les aides financières au départ



De nombreuses aides existent au départ des territoires d'Outre-Mer pour permettre aux jeunes ultra-marins d'étudier dans l'Hexagone. En voici une liste non exhaustive !



Aides nationales

Aide à la mobilité Parcoursup

Les lycéens boursiers du secondaire qui souhaitent s'inscrire dans une formation située hors de leur académie de résidence via Parcoursup peuvent bénéficier d'une aide de 500 €. Cette aide est cumulable avec d'autres aides financières telles que la bourse sur critères sociaux, une allocation annuelle, une aide ponctuelle, une aide à la mobilité internationale, une aide au mérite. Elle est versée par le CROUS.

www.etudiant.gouv.fr - www.parcoursup.gouv.fr

Aide à la mobilité Master

L'aide à la mobilité master est une aide financière de 1 000 € destinée aux étudiants boursiers titulaires d'une licence qui changent de région académique pour s'inscrire en première année de master. Cette aide est versée par le CROUS. Il faut être titulaire du diplôme national de licence (DNL) et être boursier en master. L'obtention d'une licence professionnelle ne permet pas de bénéficier de l'aide.

www.messervices.etudiant.gouv.fr - www.etudiant.gouv.fr

Bourses sur critères sociaux

La bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux (BCS) s'adresse aux étudiants de moins de 28 ans aux ressources familiales limitées et poursuivant des études dans un établissement d'enseignement supérieur public ou privé habilité par différents ministères, dont le ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. La demande de bourse se fait via le Dossier Social Étudiant (DSE) sur le site du CROUS de votre académie. Il est important de respecter les délais de dépôt des dossiers pour garantir le traitement de votre demande.

www.messervices.etudiant.gouv.fr - www.etudiant.gouv.fr

Le montant des bourses sur critères sociaux a été augmenté de 37 € par mois pour tous les échelons. Depuis la rentrée 2022, le montant des bourses des étudiants ultramarins est revalorisé qu'ils étudient dans l'Hexagone ou dans les outre-mer. De plus, les étudiants boursiers vivants dans les outre-mer reçoivent un complément de 30 €, soit un total de 67 € supplémentaires chaque mois. www.etudiant.gouv.fr

Aide au mérite

L'aide au mérite s'adresse aux étudiants boursiers ou percevant une allocation spécifique annuelle ayant obtenu la mention « très bien » à la dernière session du baccalauréat. Elle est versée en complément de la bourse sur critères sociaux. Il n'y a pas de demande spécifique à faire pour percevoir cette aide. Si vous êtes éligible, le CROUS vous en informera automatiquement. Un étudiant ne peut pas bénéficier de l'aide au mérite plus de 3 fois. En cas de redoublement, il n'est plus possible de bénéficier de l'aide. Elle est cumulable avec une aide à la mobilité internationale et une aide ponctuelle.

www.etudiant.gouv.fr – www.service-public.fr

Bourse Talents

La bourse talents permet de soutenir financièrement les candidats qui préparent un concours dans la fonction publique pour un poste de catégorie A ou B. La bourse est attribuée sous conditions de ressources, de mérite et de motivation. Les bénéficiaires doivent être inscrits dans des cycles de formation spécifiques appelés "Prépas Talents" ou dans des organismes de préparation aux concours de la fonction publique. Le montant de la bourse est de 4 000 € par an pour les étudiants des Prépas Talents et de 2 000 € par an pour ceux préparant un concours en dehors de ces prépas.

www.service-public.fr – www.etudiant.gouv.fr – www.fonction-publique.gouv.fr

Des aides spécifiques sont octroyées par **le CROUS** (sous certaines conditions) en cas de difficultés !



Aide spécifique ponctuelle : Elle est destinée aux étudiants en formation initiale (boursiers ou non) qui rencontrent des difficultés financières ponctuelles au cours de leur année universitaire. L'aide spécifique est cumulable avec une bourse sur critères sociaux, une allocation annuelle, une aide à la mobilité internationale ou encore une aide au mérite.

Allocation annuelle : Elle permet d'être exonéré·e des droits d'inscription universitaires et de la contribution vie étudiante et de campus (CVEC).

Les étudiants de moins de 35 ans au 1er septembre de l'année de la formation, ou sans limites d'âge pour les étudiants handicapés reconnus par la CDAPH (Commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées) peuvent prétendre à ces aides.

Adressez-vous au service social du CROUS dont vous dépendez.

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/aides-specifiques-1306>
<https://www.messervices.etudiant.gouv.fr>

L'Aide Régionale au Remboursement d'un Prêt Étudiant (ARRPE) s'adresse aux étudiants de moins de 30 ans boursiers et non boursiers du CROUS, inscrits dans un cursus de formation initiale d'enseignement supérieur en France hexagonale, à l'Étranger ou en Europe dont les formations sont sanctionnées par des diplômes visés et agréés par l'État, suivant une formation en cursus complet (inscription équivalente à la Licence 1, Licence 2, Licence 3, Master 1 ou Master 2) pour le financement de leurs études et/ou des frais y afférents.

L'Allocation de stage pratique en mobilité (ASPM) s'adresse aux étudiants boursiers et non boursiers du CROUS de moins de 30 ans devant effectuer un stage non rémunéré. Les étudiants doivent être inscrits dans un cursus de formation initiale d'enseignement supérieur dont les formations sont sanctionnées par des diplômes visés et agréés par l'État, suivre une formation en cursus complet (inscription équivalente à la Licence 1, Licence 2, Licence 3, Master 1 ou Master 2). Le dispositif ASPM intervient après la période de stage.

L'Allocation Régionale d'Études Supérieures (ARES) s'adresse aux étudiants de moins de 30 ans non bénéficiaires de la bourse du CROUS s'inscrivant dans une université dans l'Hexagone, en Europe ou à l'Étranger à partir de sa 2^e année de Licence. Les étudiants doivent être inscrits dans un cursus de formation initiale d'enseignement supérieur dont les formations sont sanctionnées par des diplômes d'État, suivre une formation en cursus complet (inscription équivalente à la Licence 2, Licence 3, Master 1 ou Master 2).

L'Aide à l'Entrée aux Grandes Écoles (AREGE) est un dispositif d'aide en faveur des élèves de Classes Préparatoires aux Grandes Écoles issus des lycées de La Réunion, admissibles aux épreuves orales et devant se rendre dans l'Hexagone. Les étudiants boursiers et non boursiers du CROUS sont éligibles à cette aide.

Les aides de LADOM (L'Agence De l'Outre-mer pour la Mobilité)

- 1 Le Passeport Mobilité Études (PME) est un dispositif destiné aux étudiants résidant en outre-mer, âgés de 28 ans maximum qui souhaitent poursuivre leurs études en France hexagonale, dans un autre DROM-COM, ou dans un État membre de l'Union européenne (UE) ou de l'Espace Economique Européen (EEE). Le cursus scolaire visé (post-bac) doit être saturé ou inexistant là où vous vivez actuellement. Un justificatif (d'inexistence ou de saturation du cursus) devra être récupéré auprès du rectorat ou de l'université et remis par l'étudiant.

LADOM propose une prise en charge, sous conditions de ressources, à 100% des frais de transport (aérien et ferroviaire) dans la limite d'un aller/retour par an, pendant toute la durée des études. Assurez-vous d'avoir préparé vos documents de voyage (carte d'identité, passeport, visas, billet d'avion, etc.). Vous pouvez vous enregistrer en ligne 24h avant votre vol sur le site de votre compagnie aérienne afin d'obtenir votre carte d'embarquement (e-billet).

<https://ladom.fr/vie-etudiante/pme/>

Passeport Mobilité Étude (PME) + LADOM prend en charge 100 % du 2e billet d'avion aller/retour. Cette aide supplémentaire est réservée aux néo-bacheliers éligibles au PME et est valable uniquement pour la première année d'études supérieures. L'aide doit être utilisée avant la fin de l'année universitaire pendant les vacances scolaires ou dans le cadre d'un stage. Le billet aller/retour est acheté directement par LADOM.

- 2 **Le Passeport pour la Mobilité en Stage Professionnel (PMSP)** est une aide destinée aux étudiants ultramarins qui doivent effectuer un stage en dehors de leur collectivité territoriale de résidence. Les étudiants doivent être inscrits en terminale professionnelle ou technologique, en section de technicien supérieur, en institut universitaire de technologie, en licence professionnelle ou en master. Le stage recherché par l'étudiant doit être obligatoire dans le cadre de sa formation et ne pas être disponible dans sa collectivité territoriale de résidence. Le lieu du stage doit être situé en France (Hexagone ou autre DROM- COM), à l'étranger (État membre de l'UE/EEE ou dans un pays du bassin géographique de la collectivité de résidence). LADOM propose une prise en charge à 100 % du billet d'avion dans la limite d'un aller/retour par an. <https://ladom.fr/vie-etudiante/pmsp/>

- 3** Le dispositif Oraux de concours propose aux étudiants ultramarins devant passer des oraux de concours en France hexagonale, dans un autre DROM-COM, dans un État membre de l'Union européenne (UE), de l'Espace Economique Européen (EEE) ou dans les pays du bassin géographique de la collectivité de résidence, une prise en charge à 100 % du billet d'avion aller/retour.

<https://ladom.fr/vie-etudiante/oraux-de-concours/>

Il existe aussi des **aides locales**

Les Départements, Régions et Collectivités d'Outre-Mer proposent également des aides pour la mobilité. Ces dispositifs sont spécifiques à chaque région. Utilisez la carte du site [etudiants.gouv.fr](https://www.etudiant.gouv.fr) pour afficher les aides région par région :

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/aides-des-regions-et-des-outre-mer-2006>

Vos aides

Vos aides

Autres aides

Le prêt étudiant, garanti par l'État permet aux étudiants de financer leurs études sans avoir besoin de fournir une caution parentale ou une preuve de revenus. L'étudiant doit :

- Être inscrit dans un établissement en France en vue de la préparation d'une certification, d'un concours ou d'un diplôme de l'enseignement supérieur français (diplôme universitaire, BTS, école de commerce, école d'ingénieur, etc.);
- Avoir moins de 28 ans à la date de la conclusion du prêt (un mineur émancipé peut solliciter un prêt);
- Être de nationalité française ou ressortissant d'un pays de l'Espace économique européen (EEE) avec au moins deux ans de résidence continue en France.

Le prêt doit être sollicité auprès d'un établissement bancaire partenaire de la Banque publique d'investissement de France (Bpifrance) : Société générale, Banque populaire, Caisse d'épargne, Crédit mutuel, Crédit industriel et commercial (CIC), Crédit agricole, Banque postale, Banque française commerciale Océan Indien (BFCOI).



Les CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) peuvent octroyer des aides financières (sous conditions). N'hésitez pas à vous rapprocher du CCAS le plus proche de chez vous !



Arrivée dans l'Hexagone et la vie quotidienne



En tant qu'Ultramarin, il n'est pas évident de savoir comment se déplacer sur un nouveau territoire. À savoir que la France hexagonale est divisée en 13 régions hexagonales, composées chacune de plusieurs départements. Il existe plusieurs options pour vous déplacer efficacement et économiquement dans ces différents départements et villes. Les transports en commun sont le plus souvent privilégiés pour les trajets quotidiens et les grands voyages au détriment de la voiture : métros, bus, tramway, TGV (Trains à grande vitesse), TER (Trains Express Régionaux), etc.



Se déplacer

La plupart des villes de l'Hexagone sont bien desservies et possèdent des réseaux de transports bien développés. Pour les trajets plus longs entre les grandes villes, les TGV et les trains Intercités sont une option rapide et efficace.

Quelques définitions simples pour y voir plus clair !

La SNCF (Société Nationale des Chemins de fer Français) : C'est l'entreprise qui gère presque tous les trains en France. Elle assure le transport de passagers et de marchandises à travers tout le pays. Elle gère aussi les gares et entretient les voies ferrées pour que tout soit sécurisé et qu'il y ait le moins de pannes possible. C'est un peu le « big boss » des trains en France !

TGV : Ce sont les Trains à grande vitesse qui relient rapidement les grandes villes comme Paris, Lyon, Marseille, Bordeaux, etc. Les TGV sont hyper rapides (jusqu'à 320 km/h) et sont conçus pour les trajets de longue distance.

Train Intercités : Ce sont des trains de la SNCF qui circulent en France sur des longues et moyennes distances. Ils desservent de grandes villes ainsi que des villes moyennes et petites qui ne sont pas forcément connectées par les lignes de TGV. Les trains Intercités roulent à une vitesse modérée (souvent entre 100 et 160 km/h), car ils empruntent des voies classiques.

TER : Ce sont les Trains Express Régionaux qui roulent à l'intérieur des régions. Ils sont conçus pour les trajets régionaux.

Transilien : C'est le réseau de trains de banlieue de la région parisienne, géré par la SNCF. C'est le système de train qui relie Paris aux villes et villages environnants. Il fonctionne en complément du métro parisien et des lignes de RER.

RER (Réseau Express Régional) : Il s'agit d'un réseau de train qui dessert Paris et ses environs, même au-delà, dans toute la région Île-de-France. Le RER est composé de cinq lignes identifiées par des lettres (A, B, C, D, et E).

Métro : C'est un réseau de trains souterrains constitué de lignes qui desservent plusieurs stations. Les lignes sont souvent identifiées par des lettres ou des numéros. Le métro permet de se déplacer rapidement entre les villes et d'éviter les trafics routiers à la surface. Les métros s'arrêtent en général vers 2h du matin et le trafic reprend à 5h.

Tramway : C'est un moyen de transport en commun qui circule principalement en surface sur des rails installés dans la rue (souvent sur des voies réservées au centre ou sur les côtés des routes) et qui peuvent être partagés avec d'autres véhicules (voitures, bus, etc.). Ils sont plus lents que les trains ou les métros.

Il existe des forfaits spécifiques et des tarifs réduits adaptés aux jeunes afin qu'ils puissent se déplacer plus aisément au quotidien. Renseignez-vous sur les tarifs jeunes et les forfaits selon vos besoins.

Les tarifs/formules de la SNCF pour les jeunes

MAX JEUNE est un abonnement spécialement conçu pour les jeunes de 16 à 27 ans. Pour 79 € par mois, les jeunes peuvent réserver des billets à 0 € pour les trajets en TGV INOUI, OUIGO Grande Vitesse et Intercités et bénéficient d'une réduction de 30 % en 1re et 2de classe sur une sélection de trains.

www.maxjeune-tgvinouï.sncf/sncf-connect
www.sncf-voyageurs.com

La Carte Avantage Jeune est une carte de réduction (payée 49 €) destinée aux jeunes de 12 à 27 ans et valable 1 an. La carte offre 30 % de réduction sur les voyages en 2e et 1re classe avec les TGV INOUI, OUIGO, Intercités et TER, ainsi que 15 % de réduction sur certains services à bord comme la restauration, les bagages et la location de voiture AVIS.

www.sncf-voyageurs.com

Le Tarif Elèves-Étudiants-Apprentis (EEA) permet aux élèves de moins de 21 ans, étudiants de moins de 26 ans ou apprentis de moins de 29 ans, qui effectuent au moins un aller-retour par semaine sur un parcours domicile- lieu d'étude ou d'apprentissage, de bénéficier de réductions sur les voyages.

www.sncf-voyageurs.com/fr

Les tarifs réduits/abonnements spécifiques pour les jeunes proposés par région :

Auvergne-Rhône-Alpes : <https://www.ter.sncf.com/auvergne-rhone-alpes>

Bourgogne-Franche-Comté : www.ter.sncf.com/bourgogne-franche-comte

Bretagne : <https://www.ter.sncf.com/bretagne>

Centre-Val de Loire : www.ter.sncf.com/centre-val-de-loire

Grand Est : www.ter.sncf.com/grand-est/

Hauts de France : www.ter.sncf.com/hauts-de-france

Île-de-France : <https://www.iledefrance-mobilites.fr/>

Normandie : www.ter.sncf.com/normandie/

Nouvelle-Aquitaine : <https://www.ter.sncf.com/nouvelle-aquitaine>

Occitanie : <https://www.ter.sncf.com/occitanie>

Pays de la Loire : <https://www.ter.sncf.com/pays-de-la-loire>

Provence-Alpes-Côte d'Azur : <https://www.ter.sncf.com/sud-provence-alpes-cote-d-azur>

Le Pass Interrail Jeune est une formule d'abonnement qui permet aux jeunes de 27 ans ou moins de voyager de manière flexible et économique en train à travers 33 pays européens, dont la France. Il permet de bénéficier d'une réduction de jusqu'à 25% sur les tarifs adultes standard.

www.interrail.eu/fr

Pour un coût de 10€, la Carte Jeune Européenne est une carte de réduction et d'avantages, valable pendant 1 an et destinée aux jeunes de 12 à 30 ans. Elle permet de bénéficier de bons plans (hébergement, sorties, activités sportives...) dans 38 pays européens.

<https://cartejeunes.fr>

Assurez-vous de bien vérifier dans quel sens vous prenez le métro. Cela peut être assez perturbant au début.

Veillez à bien garder votre sac fermé et à ne rien laisser dépasser de vos poches et de votre sac, il peut y avoir des pickpockets dans les transports en commun.

D'autres alternatives (hors transports en commun) existent aussi pour se déplacer, comme les taxis, VTC (Voitures de Transport avec Chauffeur).

Vous pouvez utiliser plusieurs applications pour commander un taxi, suivre l'approche de celui-ci en temps réel et payer votre « course » : Uber, Heetch, Bolt, G7, LeCab. Attention toutefois au coût des taxis, n'hésitez pas à comparer les prix pour bénéficier de la meilleure offre ! Le covoiturage peut également être une option pour les étudiants souhaitant réduire leurs frais de déplacement. Voici quelques applications de covoiturage qui vous seront bien utiles : Karos, Blablacar, Citygo, Klaxit.

Des sites et applis utiles pour les trajets quotidiens (bus, métros, cars, TER, RER, etc.) !



Mobius (Angoulême) : <https://www.stga.fr>
 Ametis (Amiens Métropole) : <https://www.ametis.fr>
 Cars Région Express (Auvergne-Rhône-Alpes) :
www.laregionvoustransporte.fr
 Mobigo (Bourgogne Franche-Comté) : www.viamobigo.fr
 KorriGo (Brest – Rennes – Nantes – Quimper) :
www.korri.go.bzh
 BreizhGo (Bretagne) : www.bretagne.bzh
 TBM mobilités (Bordeaux) : www.infotbm.com/fr
 Rémi (Centre-Val de Loire) : www.remi-centrevaldeloire.fr
 Via Corsica (Corse) : www.isula.corsica/viacorsica
 Eveole (Douai) : www.eveole.com
 Fluo Grand Est (Grand Est) : www.fluo.grandest.fr
 Pass Pass (Hauts de France) : www.passpass.fr
 Île-de-France Mobilités (Île-de-France) : www.iledefrance-mobilites.fr
 RATP (Île-de-France) : www.ratp.fr
 Ilevia (Lille) : www.ilevia.fr
 TCL (Lyon) : www.tcl.fr
 RTM (Métropole Aix-Marseille-Provence) : www.rtm.fr
 Lignes d'Azur Mobile (Métropole Nice Côte d'Azur) :
www.lignesdazur.com
 TaM (Montpellier) : www.tam-voyages.com
 Naolib (Nantes) : <https://naolib.fr>
 Nomad (Normandie) : <https://nomad.normandie.fr>
 Ticket Modalis (Nouvelle-Aquitaine) :
<https://transports.nouvelle-aquitaine.fr>
 lio Occitanie (Occitanie) : www.lio-occitanie.fr
 Aléop (Pays de la Loire) : <https://aleop.paysdelaloire.fr>
 Vitalis (Poitiers) : www.vitalis-poitiers.fr
 Zou ! (Provence-Alpes-Côte d'Azur) :
<https://zou.maregionsud.fr>
 Star (Rennes Métropole) : <https://www.star.fr>
 Tisséo (Toulouse) : www.tisseo.fr
 FilBleu (Tours Métropole) : www.filbleu.fr

S'adapter au climat de l'Hexagone et à ses quatre saisons n'est pas évident surtout lorsque l'on vient d'un territoire ultramarin où les températures sont généralement plus élevées. Il y a énormément de magasins de vêtements en France hexagonale. Vous y trouverez de quoi vous vêtir en fonction des saisons. Beaucoup d'Ultramarins ne sont pas habitués au froid et à la neige. Le choc climatique peut être rude lorsqu'on arrive des outre-mer. Il est donc important de pouvoir bien préparer cette période de l'année. En hiver, prévoyez donc des :



S'habiller

- ☐ Manteaux épais, des pulls en laine, une doudoune, des pantalons chauds, des collants épais.
- ☐ Des gants, une écharpe, un bonnet, des bottes chaudes ou des chaussures fermées (baskets) vous seront indispensables pour vous protéger du froid.
- ☐ Portez plusieurs couches de vêtements pour mieux isoler votre corps contre le froid et pensez également à avoir un parapluie sur vous pour les jours de mauvais temps ! Vous pouvez trouver, par exemple, des sous-vêtements thermiques dans des magasins comme Décathlon, Intersport.

De bons plans existent pour pouvoir s'habiller à petit prix sans passer par les magasins « conventionnels » :

- ☐ Les friperies, les marchés, magasins de seconde main, les plateformes en lignes (Vinted, etc.) offrent une large gamme de vêtements à bas prix. C'est moins cher et plus écolo !
- ☐ Les magasins d'usines ou de déstockage permettent d'avoir des vêtements à prix réduit.
- ☐ Les associations caritatives (Croix-Rouge française, Emmaüs).

Profitez de la période des soldes et des promotions pour acheter des vêtements à petits prix. N'hésitez pas à faire un inventaire de ce dont vous avez besoin avant tout achat, cela vous évitera de trop dépenser et de dépasser votre budget.

S'alimenter



Avec un budget serré et un emploi du temps chargé, il n'est pas forcément évident de bien se nourrir et de faire les courses sans se ruiner. Voici quelques conseils pour bien adapter et gérer son budget courses.

Préparer ses repas à l'avance : Vous pouvez opter pour la méthode du « batch cooking » c'est-à-dire préparer vos repas pour 2 à 3 jours à l'avance en ayant une liste de courses établie en conséquence.

Choisir des aliments moins coûteux et de saisons : Selon les saisons, certains produits/ aliments sont moins onéreux (exemple en automne : potiron, chou-fleur, brocoli, butternut). Vous avez aussi des produits dits « de première nécessité » qui sont en général moins coûteux en France hexagonale, tels que les pâtes, le riz, les œufs, les pommes de terre, les conserves (lentilles, thon, etc.).

www.mangerbouger.fr rubrique « Manger mieux/Bien manger sans se ruiner/Calendrier de saison »

Reprendre les restes pour éviter le gaspillage alimentaire : Vous pouvez utiliser les restes du frigo pour créer de nouveaux plats et de nouvelles recettes. Vous éviterez ainsi le gaspillage alimentaire. Acheter en vrac :

Acheter en vrac permet de réduire les coûts, le gaspillage alimentaire et limite les emballages superflus.

Profiter des épiceries solidaires : Il existe une multitude d'épiceries solidaires sur le territoire hexagonal qui offrent des produits alimentaires et des articles de première nécessité à des prix réduits.

Manger au sein des restaurants universitaires « Resto'U » gérés par les CROUS. Ils sont accessibles à tous les étudiants, qu'ils soient boursiers ou non, et quel que soit leur cursus ou établissement d'enseignement supérieur. En général, le prix d'un repas est de 3,30€.

Les fruits exotiques, symboliques de la Réunion sont bien plus chers dans l'Hexagone. Il vaut mieux consommer local et se faire un petit plaisir ou se faire envoyer un colis Peï de temps en temps.



La plateforme Frais et local permet de trouver des endroits où acheter des produits frais et des produits locaux à côté de chez soi. www.fraisetlocal.fr

En cas de difficultés De nombreuses universités et associations offrent des repas à prix réduit ou des distributions alimentaires pour les étudiants en difficulté. Parmi elles, on trouve La Croix rouge française, le Secours populaire, Cop1 et Linkee, entre autres. www.croix-rouge.fr - www.secourspopulaire.fr - <https://cop1.fr> - <https://linkee.co>



Le repas CROUS à 1€ pour les étudiants boursiers et non boursiers ayant des difficultés financières. Pour les étudiants boursiers Si vous avez un compte Izly, il n'y a aucune démarche à effectuer ! Le statut d'étudiant boursier est automatiquement pris en compte sur le compte Izly dès réception de la notification d'attribution définitive de bourse. Pour les étudiants non boursiers Si vous n'êtes pas boursier, mais que vous avez des difficultés financières, vous avez la possibilité de bénéficier du repas à 1€ (sous réserve d'une évaluation sociale). Il suffit de se rendre sur le site epa.lescrous.fr et de déposer en ligne les justificatifs nécessaires à l'étude rapide de votre dossier. www.etudiant.gouv.fr rubrique « Vous restaurer/ Le repas Crous à 1 € »

L'ANDES (Association Nationale de Développement des Épiceries Solidaires) répertorie de nombreuses épiceries solidaires sur tout le territoire hexagonal via une carte interactive. Vous souhaitez trouver une épicerie solidaire près de chez vous ? Consultez la carte : <https://andes-france.com/carte>

1CabasPourlEtudiant est une initiative solidaire qui propose un système de parrainage, mettant en relation des étudiants âgés de 18 à 26 ans et des familles bénévoles dans la même ville. Les étudiants sont accompagnés et épaulés tout au long de l'année scolaire par le parrain ou la marraine (offre d'un panier de courses et partage des moments ensemble comme des repas, sorties, discussions, etc.). <https://1cabaspourletudiant.fr>



Des sites et applis utiles pour vous aider à manger à moindres coûts !

Les applis anti-gaspi

- ➡ Too Good To Go : Achat de paniers d'inventus à prix réduit auprès de restaurants, boulangeries et supermarchés. www.toogoodtogo.com/fr
- ➡ J'Y GO ! : Solution anti-gaspillage alimentaire qui permet d'acheter des paniers surprises à prix réduit. <https://jygolebonplan.com>
- ➡ Phenix : Achat de paniers d'inventus à prix réduit. www.wearephenix.com

Planifier ses courses

- ➡ Bring! : Planifier sa liste de courses, trouver des recettes faciles à faire à la maison.

Commander à emporter

- ➡ Uber Eats : <https://www.ubereats.com>
- ➡ Deliveroo : <https://deliveroo.fr/fr>

Attention toutefois à ne pas tomber dans le piège de la facilité en commandant systématiquement. Le mieux, reste de cuisiner !



Se distraire



Vous avez une multitude d'opportunités pour vous divertir, même avec un budget étudiant. Cinéma, spectacles, musées, monuments, théâtre, sorties, loisirs, sport... sont autant d'options pour pouvoir profiter pleinement en dehors des études.

Le Pass'Sport est une aide financière de 50 euros pour l'inscription dans un club sportif. Les étudiants boursiers (jusqu'à 28 ans) bénéficiant d'une bourse sur critères sociaux, d'une aide spécifique annuelle du CROUS ou d'une bourse régionale pour les formations sanitaires et sociales sont éligibles.

www.pass.sports.gouv.fr

Les étudiants peuvent bénéficier de tarifs réduits dans de nombreux cinémas et théâtres. Par exemple, la Carte UGC Illimité - 26 ans permet un accès illimité aux cinémas UGC pour environ 19,90 € par mois. www.ugc.fr

L'accès aux musées nationaux et monuments est gratuit pour les jeunes de 18 à 25 ans résidant dans l'Union européenne ou dans un autre État faisant partie de l'Espace économique européen.

culture.gouv.fr - monuments-nationaux.fr

Le Pass Culture est une application gratuite destinée aux jeunes de 15 à 20 ans. Il permet de découvrir et de réserver des activités culturelles, des biens culturels et des offres numériques près de chez soi.

<https://pass.culture.fr>



La Carte Jeunes Européenne, valable pendant un an. Elle coûte 10 euros (frais de port en France métropolitaine inclus). Pour les jeunes entre 12 et 30 ans elle est disponible en version « étudiante » afin de bénéficier d'avantages en lien avec des établissements partenaires. Pour la commander, rendez-vous sur cartejeunes.fr



La carte étudiante fournie lors de votre inscription dans votre établissement d'enseignement supérieur vous permet de bénéficier de tarifs préférentiels dans de nombreux secteurs : restauration, transports, loisirs, activités culturelles (cinéma, théâtre, etc.), sport (salles de sport, piscines municipales, patinoires, etc.). **Gardez-la toujours sur vous !**

Plusieurs régions en France hexagonale offrent des réductions pour faciliter l'accès à la culture pour les jeunes. Renseignez-vous !

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/se-cultiver-sans-se-ruiner-1348>

Exemple :

Bretagne : Le Pass culturel

Nancy : La Carte Muséo

Normandie : La Carte Atouts Normandie

Paris : Le pass jeunes paris

Bourgogne Franche Comté : Carte Avantages Jeunes

<https://www.avantagesjeunes.com/>

Les événements culturels à l'échelle nationale permettent de profiter pleinement sans se ruiner !

➡ **La Nuit Européenne des musées** est un événement culturel majeur en Europe. Les musées ouvrent leurs portes gratuitement à la tombée de la nuit et permettent au public de découvrir les collections permanentes et les expositions temporaires. Les visiteurs peuvent profiter de visites guidées, de parcours ludiques, de projections, et d'animations exceptionnelles ! <https://nuitdesmusees.culture.gouv.fr>

➡ **Les Journées européennes du Patrimoine** permettent au public de découvrir des édifices et des lieux souvent fermés au public le reste de l'année. Ces journées sont l'occasion de visiter des monuments historiques, des musées et d'autres sites culturels avec des animations spéciales, des visites guidées, et parfois des accès gratuits ou à tarif réduit. Ces journées ont lieu chaque année au mois de **septembre**. <https://journeesdupatrimoine.culture.gouv.fr>

➡ **Les Nuits de la Lecture** sont organisées tous les ans au mois de janvier par le ministère de la Culture en France et visent à promouvoir la lecture sous toutes ses formes. Des activités sont proposées durant cet événement : lectures publiques (romans, poèmes, et essais), rencontres avec des auteurs, ateliers créatifs (comme des ateliers d'écriture ou d'illustration), ouverture nocturne des bibliothèques et librairies, etc. <https://www.nuitsdelalecture.fr>

➡ **Le Printemps des Poètes** est un évènement annuel qui célèbre la poésie sous toutes ses formes. Des manifestations sont organisées partout en France et même dans d'autres pays francophones pour honorer la poésie et ses auteurs. Chaque édition s'articule autour d'un thème spécifique qui inspire les créations et les activités proposées (lectures publiques, rencontre avec des poètes et écrivains, ateliers d'écriture, concours de poésie, etc.).
<https://www.culture.gouv.fr>

➡ **Le Printemps du Cinéma et la Fête du Cinéma** sont des événements cinématographiques annuels en France qui permettent au public de profiter de séances de cinéma à tarif réduit pendant plusieurs jours.
www.printempsducinema.com
www.feteducinema.com

➡ **La Fête de la Science** célèbre chaque année les sciences, les techniques et les innovations et propose des activités gratuites et ouvertes à tous : visites de laboratoires, spectacles vivants, ateliers, etc.
www.fetedelascience.fr
www.enseignementsup-recherche.gouv.fr

Le **portail CultureChezNous** offre un accès gratuit et en ligne à une vaste gamme de contenus culturels. La plateforme propose une diversité de contenus : expositions, vidéos, films, spectacles, livres, tutoriels, podcasts, jeux, etc. www.culturecheznous.gouv.fr



Des événements spéciaux dédiés à la culture ultramarine peuvent avoir lieu dans diverses régions et villes de l'Hexagone. Lors de ces soirées culturelles, des talents issus des territoires ultramarins se déplacent pour offrir des concerts, des pièces de théâtre et des rencontres enrichissantes.

Le **programme Départ 18:25** aide les jeunes de 18 à 25 ans à partir en vacances avec un budget limité. Ce programme offre une aide financière pouvant aller jusqu'à 250 € pour des séjours en France ou dans l'Union européenne. <https://depart1825.com>

L'arrivée et l'installation en Hexagone ne sont pas faciles à vivre pour tous. Avec l'éloignement familial, le changement climatique et culturel, et la poursuite des études, il se peut que vous ressentiez une baisse de moral et un sentiment d'isolement. N'hésitez pas à en parler autour de vous, notamment à des professionnels, à vos proches, et ne restez pas seul. Qui dit santé, dit aussi santé mentale et psychique ! Des dispositifs d'écoute et de soutien, ainsi que des associations, vous permettent de faire face à des situations d'isolement et de mal-être.



Prendre soin de soi

- ➡ Le dispositif « **Santé Psy Étudiant** » offre un soutien psychologique gratuit aux étudiants de l'enseignement supérieur en France. Les étudiants peuvent bénéficier de 12 séances gratuites chez un psychologue sans avancer de frais. <https://santepsy.etudiant.gouv.fr>
- ➡ **Mon soutien Psy** propose à toute personne (dès l'âge de 3 ans) angoissée, déprimée ou en souffrance psychique de bénéficier de jusqu'à 12 séances de psychologie par an, prises en charge par l'Assurance Maladie. <https://monsoutienpsy.ameli.fr>
- ➡ **Fil santé Jeunes** est un service dédié aux jeunes de 12 à 25 ans qui offre, de façon gratuite et anonyme, un soutien et des conseils sur les questions de santé physique, mentale et sociale. Ligne d'écoute (gratuite, anonyme, disponible 7 jours sur 7) : 0 800 235 236
<https://www.filsantejeunes.com>
- ➡ **L'association Nightline** propose un service d'écoute gratuit et anonyme tenu, par des étudiants bénévoles, disponible tous les soirs de 21h à 2h30. Elle peut orienter les étudiants vers des professionnels si nécessaire et offre également des outils et ressources pour prendre soin de leur santé mentale. www.nightline.fr
- ➡ **La Cnaé (Coordination nationale d'accompagnement des étudiantes et étudiants)** offre une ligne d'écoute gratuite et confidentielle, ainsi qu'une aide pour signaler des situations de mal-être ou de violences.
0 800 737 800 – Gratuit et confidentiel (lundi au vendredi de 10h à 21h et le samedi de 10h à 14h12).
<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>

➡ **Les PAEJ** ont pour mission d'intervenir sur le lien social au point où il menace de se rompre (décrochage scolaire, lutte contre l'exclusion sociale, prévention de la radicalisation, mal-être, problèmes familiaux, addictions, harcèlement, vie amoureuse, sexualité...). Ce sont des structures d'accueil et d'écoute désinstitutionnalisées, généralistes, inconditionnelles et gratuites, permettant le repérage et l'accompagnement d'adolescents et de jeunes adultes (12 – 25 ans) confrontés à des questionnements ou difficultés spécifiques. <https://anpaej.fr/les-paej/>

➡ **Les Bureaux d'aide psychologique universitaire (BAPU)** sont des centres de consultation ouverts à tous les étudiants (inscrits ou non à l'université). Ils proposent des consultations gratuites (100 % prises en charge par la Sécurité sociale et les mutuelles) avec des psychothérapeutes, des psychiatres et des psychologues. <https://www.etudiant.gouv.fr> rubrique « **Votre santé / Besoin d'une aide psychologique?** »

Carto Santé Jeunes propose une cartographie des lieux de proximité d'accueil, d'écoute et de consultations pour les adolescents et les jeunes adultes (de 11 à 25 ans). Ces lieux peuvent être des Espaces Santé Jeunes (ESJ), des Points Accueil-Ecoute Jeunes (PAEJ), des Maisons des Adolescents (MDA), des Missions Locales (ML), des Consultations Jeunes Consommateurs (CJC). Si vous êtes à la recherche d'un lieu proche de chez vous, consultez la carte interactive ! www.cartosantejeunes.org

Les Services de santé étudiante (SSE) sont présents dans la plupart des universités en France et proposent aux étudiants (inscrits ou non à l'université, issus du public ou du privé) un service de santé et de bien-être (soins de premier recours, activités de prévention et diagnostic dans des domaines comme la santé mentale, la santé sexuelle, la nutrition, le sport, et la prévention des addictions) www.etudiant.gouv.fr rubrique « **Votre santé / La santé sur les campus** »



Les Missions Accompagnement Santé de l'Assurance Maladie sont conçues pour aider les assurés qui rencontrent des difficultés à accéder à leurs droits ou à se soigner. Pour bénéficier de ce service, contactez votre caisse d'assurance maladie au 3646 ou via le site ameli.fr
www.assurance-maladie.ameli.fr

Le **3114** est le numéro national de prévention du suicide. Ce service est accessible 24h/24 et 7j/7, gratuitement. Cette ligne met en relation des professionnels de santé formés pour offrir un soutien et des conseils en cas de détresse psychologique ou de pensées suicidaires.
<https://3114.fr>

Si vous cherchez à consulter un médecin en dehors des **services de santé étudiante (SSE)**, vous pouvez utiliser des applications de télémedecine. Elles vous mettent en relation avec des médecins généralistes et spécialistes et proposent également des consultations en vidéo.

Des applis utiles pour prendre contact avec des professionnels de santé !

Doctolib : <https://www.doctolib.fr>
Livi : <https://www.livi.fr>
Qare : <https://www.qare.fr>
Maiia : <https://www.maiia.com>

5 bons réflexes à avoir :

- ☐ Mettre à jour sa carte Vitale
- ☐ Activer son compte ameli
- ☐ Remplacer le relevé d'identité (RIB)
- ☐ Déclarer un médecin traitant
- ☐ Adhérer à une complémentaire santé



Bénévolat

Service Civique

Le Service Civique est un dispositif d'engagement volontaire destiné aux jeunes de 16 à 25 ans (jusqu'à 30 ans pour les jeunes en situation de handicap) et dure entre 6 et 12 mois. Les jeunes peuvent effectuer leur mission de Service Civique dans divers domaines (10 domaines d'action définis par l'Agence du Service Civique) : Solidarité, Santé, Éducation pour tous, Culture et Loisirs, Sport, Environnement, Mémoire et Citoyenneté, Développement, international et action humanitaire, Intervention d'urgence en cas de crise et Citoyenneté européenne.

Pour rechercher une mission et postuler à une offre, il suffit de se créer un compte sur la plateforme dédiée.

www.service-civique.gouv.fr

Associations étudiantes et syndicats étudiants

Les universités et grandes écoles disposent également de nombreuses associations étudiantes dans lesquelles les étudiants peuvent s'engager. C'est une excellente manière de rencontrer de nouvelles personnes, de développer des compétences et de contribuer à la vie du campus. Renseignez-vous auprès de votre établissement d'enseignement !

En France, les étudiants peuvent adhérer à des syndicats étudiants qui assurent la défense des droits et des intérêts des étudiants, tant au niveau local qu'au niveau national.

UNEF (Union Nationale des Étudiants de France) : <https://unef.fr>
FAGE (Fédération des Associations Générales Étudiantes) : www.fage.org
Solidaires Étudiant-e-s : <https://solidaires-etudiant-e-s.org>
UNI (Union Nationale Inter-universitaire) : www.uni.asso.fr

Animafac est un réseau national d'associations étudiantes en France qui promeut l'engagement étudiant et soutient les bénévoles dans leurs projets.
www.animafac.net

Bénévolat En dehors du Service Civique et des associations étudiantes, vous pouvez également trouver des missions de bénévolat adaptées à vos intérêts sur des plateformes.

Reserve civique : www.jeveuxaider.gouv.fr
Tous Bénévoles : www.tousbenevoles.org
France Bénévolat : www.francebenevolat.org
Benevolt : www.benevolt.fr

Le Compte d'Engagement Citoyen permet d'acquérir des droits à la formation, qui sont crédités sur votre compte personnel de formation (CPF) et peuvent être utilisés pour financer des formations professionnelles. Si vous avez effectué une activité en tant que bénévole, volontaire ou maître d'apprentissage, vous pouvez déclarer en ligne le nombre d'heures réalisées au cours de l'année précédente.

www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F34030



Trouver du soutien sur place



Partir étudier loin de chez soi est un choix difficile. Vous pouvez avoir besoin de trouver du soutien sur place.

Les associations ultramarines

Des associations ultramarines existent pour accueillir, accompagner et soutenir les jeunes d'outre-mer dans leur nouvelle vie étudiante dans l'Hexagone. Certaines associations accompagnent tous les Ultramarins quelle que soit leur provenance, tandis que d'autres accompagnent les étudiants en fonction de leur territoire d'origine.

Montpellier

Solidarité DOM TOM Hérault CSF

216 avenue de Louisville
34080 Montpellier
Tél. : +33 4 67 45 70 30
Aide alimentaire
Accompagnement social
Accompagnement au logement

Mozaik Outre-Mer

6 rue de la Costa Brava
34070 Montpellier
Tél. : +33 6 52 40 95 99
Courriel : mozaikoutremer@hotmail.com
Promotion de la culture ultramarine
Soutien aux personnes en difficulté
Organisation d'événements culturels, ateliers, actions de prévention

Paris

CASODOM

7 bis rue du Louvre

75001 Paris

Tél. : +33 1 42 36 24 54

Courriel : social.casodom@gmail.com / casodom.75@gmail.com

Site web : www.casodom.fr

Aide aux démarches administratives, sociales

Soutien aux étudiants

Offre des paniers repas/alimentaire à prix réduit

Influence Outre-mer

Association de cadre ultramarin

Réseau d'influence et d'évolution professionnelle autour des Ultramarins

23 rue Mouton-Duvernet

75014 Paris

Tél. : +33 6 13 77 89 69

Courriel : influenceoutremer@gmail.com

Site web : www.influenceoutremer.com/l-association

Offre un accompagnement personnalisé pour tout Ultramarin qui souhaite

évoluer professionnellement : tutorats, conseils professionnels, etc.

Lyon

L'association ultramarine « Maison des Outre-mer de Lyon » (MOM)

Courriel : contact@maisondesoutremer69.org

Tél : 07 50 09 00 73

Site web : <https://maisondesoutremer69.org/>



Les délégations d'Outre-Mer à Paris

Les antennes des collectivités et Départements d'OUTRE-MER à Paris accompagnent et soutiennent les ultramarins de l'Hexagone.

Maison de la Guadeloupe à Paris

98, rue de Sèvres (7^e arrondissement)

Antenne du Conseil départemental La Réunion à Paris

21 rue du Renard, 75004 Paris

Métro 1 - Station Hôtel de Ville

Tél : 01 40 25 98 40

Courriel : antenne.paris@cg974.fr

site internet : <https://www.departement974paris.fr/>

Délégation de la Polynésie française à Paris

28 Boulevard Saint-Germain - 75005 Paris

Métro Maubert-Mutualité ligne 10

RER Saint-Michel ligne B

BUS 86 ou 87

Tél : 01 55 42 66 00

Courriel : contact@delegation.gov.pf / secdel@delegation.gov.pf

Site internet : <http://tahitienfrance.free.fr/liens/delegation-polynesie-paris.htm>

Antenne du Conseil départemental de Mayotte à Paris

51-53 rue du Docteur Blanche 75016 Paris

Tél : 01 55 03 03 03

Courriel : contact@dm-paris.fr

site internet : <https://www.mayotte.fr/le-conseil-departemental/institution/services-administratifs/dmp>

Délégation de Wallis & Futuna auprès du Ministère des Outre-Mer à Paris

27 Rue Oudinot - 75358 PARIS 07 SP

Tél : (33) 1 53 69 22 74 (secrétariat)

(33) 1 53 69 25 09 (direct)

(33) 6 40 50 06 31

Courriel : atoloto.malau@outre-mer.gouv.fr

Site internet : <https://www.wallis-et-futuna.gouv.fr/Services-de-l-Etat-et-du-Territoire/Les-delegations-exterieures-du-Territoire/Delegation-de-Wallis-et-Futuna-a-Paris>

Maison de La Nouvelle-Calédonie à Paris

4 bis rue de Ventadour - 75 001 Paris

Metro Pyramides

Tél : 01 42 86 70 00

Site internet : www.mncparis.fr

Maison de Saint Martin à Paris

27-29 rue de Penthièvre - 75008 Paris

Tél : 01 40 48 29 60

Courriel : jeannine.hodge@com-saint-martin.fr

Site internet : <https://www.comstmartin.fr/lieux/direction-de-la-maison-de-saint-martin>

Les référents ultramarins

Réseau Jeunesse Outre-mer (JOM) est le premier réseau professionnel des jeunes ultramarins, où qu'ils soient ! C'est une initiative dédiée à l'insertion professionnelle et sociale des jeunes ultramarins, offrant divers services : coaching, événements de networking, afterworks en ligne, opportunités d'emploi et de stage en France hexagonale et en outre-mer, etc. www.jeunesseoutremer.org

Dans certains établissements d'enseignement, il peut y avoir des associations ultramarines. N'hésitez pas à demander !

Les référents étudiants ultramarins Les référents étudiants ultramarins sont des étudiants originaires des outre-mer déjà présents dans l'Hexagone, qui aident les nouveaux arrivants à s'installer et à s'intégrer.

Le référent pourra apporter des conseils pratiques (vie universitaire, les démarches administratives, les bons plans, etc.), faciliter le réseautage, assister dans les démarches administratives et favoriser l'intégration. Ce dispositif est particulièrement actif dans les villes accueillant le plus grand nombre d'étudiants ultramarins, comme celles du sud de la France (Bordeaux, Lyon, Marseille) et de la région parisienne. Renseignez-vous auprès de votre université ou de votre établissement scolaire.

www.etudiant.gouv.fr/fr/etudiants-des-outre-mer-1282

Le mentorat



N'hésitez pas à contacter la structure Info Jeunes la plus proche de chez vous. Elle pourra répondre à toutes vos questions du quotidien et vous mettre en relation avec d'autres jeunes pour des échanges en pair à pair.
<https://infojeunesfrance.org/reseau/#structures>

Le mentorat Le mentorat est une relation de soutien et d'accompagnement entre une personne expérimentée (le mentor) et une personne moins expérimentée (le mentoré). Le mentor partage son savoir-faire, ses connaissances et son expérience pour aider le mentoré à progresser dans son parcours. Le mentor peut être un étudiant, un salarié, un retraité, etc.

Le mentorat peut offrir un soutien précieux, des conseils personnalisés et des opportunités de réseautage !



L'information dans l'Hexagone





La Mobilité des Jeunes Ultramarins

Grâce à Jeunes Ici et Ailleurs, les structures Info Jeunes de votre ville d'arrivée peuvent vous accompagner dans vos démarches et faciliter votre arrivée.

Partout en France hexagonale, les structures du réseau Info Jeunes accueillent, accompagnent et orientent les jeunes de façon anonyme et gratuite sur tous les sujets qui les concernent (mobilité, santé, études, logement, accès aux droits, job, etc.). Renseignez-vous auprès d'un CRIJ (Centre Régional Information Jeunesse) – Info Jeunes dans votre région d'accueil !

(Sources : CIDJ)

Vous souhaitez trouver un job étudiant ? Des guides pratiques ont été créés par certains CRIJ-Info Jeunes pour aider les jeunes dans leur recherche.
<https://infojeunesfrance.org/documentation/>

Dép. : 01 - 03 - 07 - 15 - 26 - 38 - 42 - 43 63 - 69 - 73 - 74

Auvergne-Rhône-Alpes CRIJ Auvergne-Rhône-Alpes

Structure information jeunesse

Lyon Perrache SLIJ

66 cours Charlemagne 69002 Lyon

Tél. : 04 72 77 00 66

Email : contact@info-jeunes.fr

<https://info-jeunes.fr/lyon/>

Dép. : 21 - 25 - 39 - 58 - 70 - 71 - 89 - 90

Bourgogne-Franche-Comté Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

Site de Dijon

Maison des associations

2 rue des Corroyeurs 21000 Dijon

Tél. : 03 80 44 18 29

Email : contactdijon@jeunes-bfc.fr

www.jeunes-bfc.fr

Dép. : 21 - 25 - 39 - 58 - 70 - 71 - 89 - 90

Info Jeunes Bourgogne-Franche-Comté

Siège social - Site de Besançon

27 rue de la République 25000 Besançon

Tél. : 03 81 21 16 16

Email : contact@jeunes-bfc.fr

www.jeunes-bfc.fr

Dep. : 22 - 29 - 35 - 56

Bretagne

Centre régional Info Jeunes Bretagne

8 place du Colombier 35000 Rennes

Tél : 02 99 31 17 77

Email : contact@crij.bzh

<https://crij.bzh>

Adresse d'accueil : Le CRIJ informe uniquement à distance via son site, tchat, mail, téléphone et réseaux sociaux.

À Rennes, c'est Le 4 bis - Information Jeunesse qui accueille les jeunes

www.le4bis-ij.com

Dép. : 18 - 28 - 36 - 37 - 41 - 45

Centre-Val de Loire

Centre régional d'Information Jeunesse Centre-Val de Loire

3 rue de la Cholerie 45000 Orléans

Tél. : 02 38 78 91 78

Email : crij@ijcentre.fr

<https://crijinfo.fr>

Dép. : 08 - 10 - 51 - 52 - 54 - 55 57 - 88 - 67 - 68

Grand Est

Info Jeunes Grand Est - Reims

CRIJ Grand Est

41 rue de Talleyrand

51100 Reims

Tél. : 03 26 79 84 79

Email : contact@crij-grandest.fr

<https://info-jeunes-grandest.fr>

Dép. : 02 - 59 - 60 - 62 - 80

Hauts-de-France

CRIJ Hauts-de-France

2 rue Edouard Delesalle 59000 Lille

Tél. : 03 20 12 87 30

Email : contact@crij-hdf.fr

<https://www.ij-hdf.fr/>

Dép. : 44 - 49 - 53 - 72 - 85

Info Jeunes Pays de la Loire - Nantes

37 rue Saint-Léonard

44000 Nantes

Tél : 02 51 72 64 50

Email : contact@infos-jeunes.fr

www.infos-jeunes.fr

Île-de-France

Centre d'information et de documentation jeunesse (CIDJ)

4 place du Louvre 75001 Paris

Tél. : 01 88 40 41 80 (permanence téléphonique des conseillers :

lundi-vendredi de 10h à 12h)

Email : cidj@cidj.com

www.cidj.com

Adresse d'accueil : Siège social

et coworking : 6-8 rue Eugène Oudiné 75013 Paris

Le programme Mobil'Jeunes est une initiative du CIDJ en collaboration avec la Région Île-de-France. Il vise à accompagner gratuitement et tout au long de l'année les jeunes d'outre-mer :

<https://www.cidj.com/decouvrir-le-cidj/nos-programmes/mobil-jeunes>

Dép. : 77

CIJ Seine-et-Marne

6 B quai de la Courtille

77000 Melun

Tél : 01 64 39 60 70

Email : olivia.pitra-puertas@cij77.asso.fr

<https://cij77.asso.fr>

Dép. : 78

Info Jeunes Yvelines

3 parvis des Sources

78180 Montigny-le-Bretonneux

Tél : 01 34 98 37 05

Email : information@yij78.org

www.yij78.org

Dép. : 95

CIJ Val-d'Oise

1 place des Arts Parvis de la Préfecture

95000 Cergy-Pontoise

Tél : 01 34 41 67 67

Email : cij95@cij95.asso.fr

Dép. : 14 - 27 - 50 - 61 - 76

Info Jeunes Normandie CRIJ - Site de Caen

16 rue Neuve Saint Jean 14000 Caen

Tél : 02 31 27 80 80

Email : caen@crijnormandie.fr

www.info-jeunes-normandie.fr

www.europedirectcaen.fr

www.lumieresdescites.com

Dép. : 14 - 27 - 50 - 61 - 76

Info Jeunes Normandie

CRIJ - Site de Rouen - Direction générale

84 rue Beauvoisine

76000 Rouen

Tél : 02 32 10 49 49

Email : rouen@crijnormandie.fr

www.info-jeunes-normandie.fr

www.europedirectcaen.fr

www.lumieresdescites.com

Dep. : 24 - 33 - 40 - 47 - 64

Info Jeunes Nouvelle Aquitaine - Site de Bordeaux

125 cours Alsace Lorraine

33000 Bordeaux

Tél : 05 56 56 00 56

Email : bordeaux@crijna.fr

https://linktr.ee/InfoJeunes_NA

www.infojeunes-na.fr

Dép. : 16 - 17 - 79 - 86

Info Jeunes Nouvelle Aquitaine - Poitiers

45 place Charles de Gaulle 86000 Poitiers

Tél : 05 49 60 68 68

Email : poitiers@crijna.fr

www.infojeunes-na.fr

linktr.ee/InfoJeunes_NA

Dep. : 19 - 23 - 87

Info Jeunes Nouvelle Aquitaine - Limoges

13 cours Jourdan Carré Jourdan 87000 Limoges

Tél : 05 55 10 08 00

Email : limoges@crijna.fr

www.infojeunes-na.fr

linktr.ee/InfoJeunes_NA

Dép. : 09 - 11 - 12 - 30 - 31 - 32 - 34 - 46 - 48 65 - 66 - 81 - 82

Info Jeunes Occitanie

17 rue de Metz 31000 Toulouse

Tél : 05 61 21 20 20

www.crij.org

Dép. : 30 - 34 - 48

Info Jeunes Occitanie - site Montpellier

6 rue d'Obilion

34000 Montpellier

Tél : 04 67 04 36 66

www.crij.org

Dép. : 04 - 05 - 06 - 13 - 83 - 84

Info Jeunes Provence-Alpes-Côte d'Azur

CRIJ Provence-Alpes-Côte d'Azur

96 la Canebière

13001 Marseille

Tél : 04 91 24 33 50

Email : bonjour@crijpaca.fr

www.infojeunes-paca.fr

www.projeunes-paca.fr

www.infojeunes-canebiere.fr

Le réseau Eurodesk

Il est possible d'envisager une mobilité en Europe et un peu plus loin au départ de la France hexagonale !

Eurodesk est un réseau européen spécialisé dans la mobilité des jeunes en Europe et à l'international. Il réunit plus de 3000 référents dans 37 pays et est soutenu par la Commission européenne. En France, plus de 150 coordinateurs et référents sont présents dans les structures Info Jeunes en Hexagone et Outre-mer pour vous aider à concrétiser votre projet à l'étranger. Le réseau Eurodesk France est coordonné par le CIDJ (Centre d'information et de documentation jeunesse) à Paris.

<https://eurodesk.eu/> - www.cidj.com/eurodesk

Ce réseau d'experts apporte des réponses sur mesure aux demandes des jeunes, conçoit des ressources, organise des événements, forme les professionnels et contribue à l'animation du portail européen de la jeunesse.



Eurodesk met à votre disposition de nombreuses **opportunités de stages, volontariats, bourses, concours...** pour bouger en Europe et un peu plus loin.
<https://programmes.eurodesk.eu/>



Besoin d'être conseillé sur votre projet à l'étranger ou de contacter un professionnel de la mobilité dans votre futur pays de destination ? **Contactez un référent !**
<https://map.eurodesk.eu/>



Participez aux concours et événements organisés chaque année au mois d'octobre par le réseau Eurodesk dans le cadre de la campagne européenne « **Time to Move** » !
<https://timetomove.eurodesk.eu/fr>



Pour découvrir ce que l'Europe peut vous offrir tout en vous amusant, Eurodesk vous propose deux **Escape game en ligne** ! Saurez-vous résoudre les énigmes ?
<https://timetomove.eurodesk.eu/berlin/>
<https://timetomove.eurodesk.eu/riga/>



Le podcast « **Partir pour se découvrir** » retrace le parcours de jeunes étudiants, en recherche d'emploi, porteurs de projets ou bien encore explorateurs, qui ont osé franchir le cap pour réaliser leur plus grand rêve : celui de partir à l'étranger ! Il est disponible sur toutes les plateformes de podcast, sur **www.cidj.com** et sur **@EurodeskFR**

La Boussole des Jeunes

La Boussole des Jeunes est une plateforme numérique destinée aux jeunes de 15 à 30 ans. Elle facilite la mise en relation avec les professionnels et les services adaptés à leurs besoins sur leur territoire.

<https://boussole.jeunes.gouv.fr>

Les CROUS

Il existe 26 CROUS (centre régional des œuvres universitaires et scolaires) en France qui proposent un service de logement et informent les jeunes sur les démarches à suivre pour constituer son Dossier Social Etudiant (DSE) afin d'obtenir un logement et/ou la bourse sur critères sociaux.

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/carte-crous>

ANAF

IL'ANAF est une association à but non lucratif, reconnue d'intérêt général et agréée de jeunesse et d'éducation populaire. L'ensemble de ses services sont proposés et mis à disposition gratuitement à toutes et tous les apprentis et futurs apprentis en France, à leur famille et à leurs accompagnants.

<https://www.anaf.fr/>

JCEF

La Jeune Chambre Économique Française (JCEF) est un incubateur de leaders citoyens présent partout en France métropolitaine et dans les Outre-mer. ONG reconnue d'utilité publique, elle forme des jeunes de 18 à 40 ans à entreprendre collectivement au service de l'intérêt général, en portant des projets sur le terrain dans des domaines variés : emploi des jeunes, économie circulaire, aménagement du territoire, inclusion, transition écologique...

Par leur engagement, les membres développent des compétences en gestion de projet, en prise de responsabilités et en leadership, leur donnant la capacité de devenir les leaders responsables de demain, par l'action et pour l'action.

Mouvement apolitique et areligieux, la JCEF agit grâce au soutien de ses partenaires publics et privés, et s'ancre dans la richesse et la diversité des territoires français, en métropole comme dans les DOM-TOM.

<https://www.jcef.asso.fr>

Avant de partir, as-tu pensé à...

- ☐ Ton inscription (école, université, formation) 
- ☐ Ton logement (résidence, colocation, bail, aides au logement) 
- ☐ Ton budget (aides financières, bourses, compte bancaire) 
- ☐ Ta santé (carte Vitale, mutuelle, médecin référent) 
- ☐ Tes outils pratiques (abonnements transport, forfait mobile) 
- ☐ Ton réseau (associations étudiantes, jeunes ultramarins...) 

Un doute ? Une question ?

Ne reste pas seul ! Contacte la structure

Info Jeunes la plus proche :

www.infojeunesfrance.org