RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

Mission Locale Lozère

Crous Montpellier Occitanie

Financé par la cvec Crous





GUIDE PRATIQUE DES ETUDIANTS EN LOZERE







SOMMAIRE

Le relais vie étudiante 1

Je vais devenir étudiant 5

Logement 15

Budget / finances 37

Job étudiant 43

Santé 55

Mobilité 67

Culture / sport / loisirs 75

Mapping 85

Annuaire 89

Le relais vie étudiante en Lozère

1 Les CROUS : un réseau au service des étudiants

Le Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires (CROUS) de Montpellier-Occitanie fait partie des 26 Crous qui composent le réseau des Œuvres Universitaires mis en place par la loi du 16 avril 1955.
Ils ont pour mission d'améliorer les conditions de vie des étudiants.
Le Crous de Montpellier-Occitanie a compétence sur l'ensemble de l'académie et intervient plus ou moins directement dans les cinq départements qui la composent. Il s'adresse aux 110 000 étudiants inscrits dans les établissements d'enseignement supérieur de l'académie.
Si une grande partie de l'activité du Crous est liée aux logements, aux bourses et à la restauration, son rôle ne s'arrête pas là.
Son ambition est d'être à la disposition des étudiants dans les principaux moments de leur vie universitaire et de proposer: informations, accueil et orientation, aides sociales, recherche d'emplois temporaires, activités culturelles, soutien psychologique, dynamisation de la vie étudiante, accueil des étudiants étrangers ...

2 Le Relais vie étudiante en Lozère

En 2019, le Crous Montpellier-Occitanie a eu la volonté de déléguer à la Mission Locale Lozère des missions d'accompagnement des étudiants en mettant en place le Relais CROUS Lozère. Le développement du Relais CROUS vient répondre à plusieurs besoins exprimés dans le cadre de la Concertation sur les conditions de vie étudiantes, "Être étudiant en Lozère" menée par le Point Accueil Ecoute Jeunes entre 2017 et 2019. Les étudiants avaient notamment exprimé des besoins en termes d'accompagnement, de soutien, d'information et d'accès aux droits dans le cadre de la poursuite de leurs études en Lozère.

Le Relais vie étudiante en Lozère vous propose les services gratuits de plusieurs professionnels, disponibles sur RDV pour vous écouter et vous accompagner quelle que soit la nature de vos questionnements ou difficultés.

Les bureaux du Relais vie étudiante en Lozère sont situés à **Mende** au **14 Boulevard Henri Bourrillon** mais les professionnels se déplacent également sur tout le département (St-Chély-d'Apcher, Marvejols, Langogne, Florac, La Canourgue, Javols) pour répondre à vos besoins et demandes diverses.

Le relais vie étudiante en Lozère

A votre disposition, vous retrouverez :

Le service social
06 98 56 62 47
04 66 65 15 59
service.social48@
crous-montpellier.fr

A votre écoute, l'assistant.e de service social est tenu.e au secret professionnel.
Il.elle vous reçoit quelle que soit la nature de vos difficultés (sociale, familiale, administrative, financière...), vous renseigne et vous conseille sur vos droits, et recherche avec vous la
solution la plus adaptée à vos difficultés et à vos besoins. Il.elle vous informe sur l'ensemble des dispositifs concernant la vie étudiante (bourse, logement, législation sociale).

Il.elle vous accompagne et vous oriente dans vos différentes démarches auprès :

- des services administratifs du Crous
- des services des universités
- des services sociaux extérieurs et associations diverses

Il.elle peut instruire les demandes d'aides financières d'urgence ponctuelles du Crous et des universités et évaluer les situations sociales complexes des étudiants pour aider à la prise de décision en matière d'aide sociale (bourses, attribution logements...).

Le pôle d'écoute
et de soutien
06 26 27 49 53
ecoute-soutien48@
crous-montpellier.fr

La question du bien-être est essentielle pour mener ses études dans les meilleures conditions.
Au cours de vos études, vous pouvez ressentir le besoin d'être soutenu(e) durant une période de transition, de questionnements ou de détresse, ou encore être à la recherche de moyens pour mieux gérer votre stress.

N'hésitez pas à venir rencontrer le.la psychologue pour une écoute bienveillante et du soutien, sans jugement et en toute confidentialité.

Le relais vie étudiante en Lozère

Des volontaires en service civique
06 52 38 17 96
servicecivique@mli48.com

Leurs missions reposent sur l'accueil des étudiants et la dynamisation de la vie étudiante sur le territoire Lozérien afin de faciliter votre intégration et les relations inter-étudiants.

Rejoignez le discord, le groupe facebook et le compte Instagram Rezolozétudiant pour être informé des sorties, actualités et concours à venir

Vous serez probablement amenés à rencontrer notre équipe dans votre établissement en début d'année scolaire pour une présentation interactive de nos services et des différents professionnels, ou encore durant l'année dans le cadre d'ateliers thématiques comme la gestion du stress, la gestion du budget, l'alimentation, des après-midi jeux de société et bien d'autres propositions en fonction de vos besoins et de vos demandes...

Mais avant cela, nous vous invitons à parcourir ce guide afin de faciliter votre vie d'étudiant en Lozère proposant des réponses pratiques autour de différentes thématiques.



Vous y trouverez des informations sur :

- Le logement
- Le budget et les finances
- Les jobs étudiants
- La santé et les actions sociales
- La mobilité en Lozère
- Le secteur culturel, ludique et sportif
- Les numéros et adresses utiles

Nous vous souhaitons la bienvenue en Lozère et une excellente année d'étude, de formation et de rencontres !

I Un point sur La CVEC : la Contribution de Vie Étudiante et de Campus

La CVEC ou Contribution Vie Etudiante et de Campus est une démarche obligatoire pour pouvoir finaliser votre inscription dans l'enseignement supérieur.
Avant de vous inscrire dans un établissement d'enseignement supérieur, vous devez vous acquitter de la CVEC, la Contribution Vie Étudiante et de Campus ; la loi prévoit qu'elle soit collectée par les Crous.

NE SONT PAS CONCERNÉES : les personnes inscrites en BTS, DMA, dans les formations comptables, en formation continue (ce qui inclut l'alternance en contrat de professionnalisation), et les étudiants en échange international en France (via des programmes type Erasmus+). Si vous êtes dans l'une de ces situations, vous n'avez rien à faire.

La CVEC contribue à l'amélioration des conditions de vie et d'étude et à la dynamisation de la vie de campus.
Elle est destinée à :

- Favoriser l'accueil et l'accompagnement social, sanitaire, culturel et sportif des étudiants
- Conforter les actions de prévention et d'éducation à la santé réalisées à leur intention

Vous avez 2 manières de vous acquitter de cette obligation :

- En payant la CVEC sur cvec.etudiants.gouv.fr, car vous y êtes assujetti. Son montant est fixé environ à 90 €.
- En étant exonéré de la CVEC. Dans ce cas, vous ne paierez rien.

Dans les deux cas, vous pourrez, à l'issue de la démarche, obtenir une attestation. Vous devez fournir cette attestation à votre établissement d'enseignement supérieur.



Notez bien que votre établissement ne pourra pas finaliser votre inscription sans cette attestation.

Financé par la cvec Crous

2 Le DSE : Dossier Social Etudiant

La demande de bourse et/ou de logement est formulée par l'intermédiaire du Dossier Social Etudiant (DSE).

Une procédure en ligne et unique via le portail *messervices.etudiant.gouv.fr*

Exemple pour la rentrée 2022/2023 :

Saisissez votre DSE du 20 janvier au 15 mai 2021 pour la rentrée 2022/2023. Avant de commencer la saisie, préparez l'avis fiscal 2021 sur les revenus 2020 de la famille.

A savoir : Si vous devez utiliser Parcoursup, créez un compte D'ABORD sur Parcoursup, avant de faire votre DSE.
Vos infos seront ainsi récupérées sur MesServices.etudiant.gouv.fr

Saisie des voeux

Au total, vous pouvez effectuer 4 vœux, dans la même académie, ou dans des académies différentes (1 vœu par formation).

Après votre admission dans un établissement d'enseignement supérieur, si vos vœux DSE et Parcoursup ne sont pas en correspondance et concernent des demandes dans des académies différentes de votre CROUS d'accueil, rapprochez-vous de celui-ci, votre dossier sera simplement transféré.

Justificatifs

→ Justificatifs de ressources

La photocopie de l'avis fiscal ou des avis fiscaux qui se rapportent aux revenus perçus par les parents, ou tuteurs, ou par le conjoint en cas de déclaration séparée. Les ressources prises en compte sont celles de 2019 pour l'année universitaire 2021-2022, avec certaines exceptions.

Quel avis fiscal fournir en fonction de votre situation familiale ? Tout vous sera expliqué sur le site messervices.etudiant.gouv.fr.

Pour les candidats de nationalité étrangère : attestation des parents, sur l'honneur, indiquant s'ils perçoivent ou non des revenus à l'étranger et, le cas échéant, leurs montants.

Si vous êtes dans une situation particulière, votre Crous pourra vous demander d'autres documents.

Si vous n'êtes pas en mesure de fournir les documents demandés, votre dossier sera transmis au service social du Crous afin que celui-ci examine votre situation dans le cadre des aides spécifiques.

→ Justificatifs de scolarité

Copie des justificatifs de la scolarité du candidat et, le cas échéant, des frères et sœurs étudiants dans l'enseignement supérieur.

→ Cas particuliers

- Candidat ayant le statut de réfugié : attestation de l'OFPRA (Office français de protection des réfugiés et apatrides),
- Candidat ayant été recueilli au titre de l'aide sociale à l'enfance : attestation de l'organisme compétent,
- Candidat inscrit au Pôle emploi et ne percevant pas d'indemnité : attestation du Pôle Emploi,
- D'autres pièces peuvent être demandées par le Crous pour justifier des situations particulières.

Vous n'avez pas constitué votre DSE avant le 15 mai ?



Votre dossier sera examiné et traité, mais le paiement de la bourse pourra de ce fait connaître un délai, et ne s'effectuera que lorsque votre dossier sera complet, avec notamment le certificat de scolarité fournit par l'établissement. Une attention particulière sera apportée au traitement des demandes des nouveaux étudiants, même celles déposées après le 15 mai.

Connectez-vous à messervices.etudiant.gouv.fr

JE VAIS DEVENIR ETUDIANT...

Saisissez votre DSE sur internet, en suivant attentivement les instructions données, écran par écran (aides demandées, vœux d'études, renseignements vous concernant, etc.).

Pour que votre dossier soit validé, vous devez impérativement aller jusqu'au dernier écran.

- Si vous devez utiliser Parcoursup, créez un compte D'ABORD sur Parcoursup, avant de faire votre DSE. Vos infos seront ainsi récupérées sur *MesServices.etudiant.gouv.fr*
- En cas de déconnexion imprévue, vous pourrez reprendre votre saisie, les informations sont conservées
- Attention, vous disposez d'un délai de 7 jours pour finaliser votre dossier sans quoi il sera effacé et il faudra recommencer votre saisie

Votre DSE

À la fin de votre saisie, un mail vous est envoyé. Il contient en fonction de votre situation :

- soit un récapitulatif de votre dossier (vous êtes dans le cadre d'un processus dématérialisé, vous n'avez aucun document à envoyer par courrier)
- soit un dossier complet et vous devez renvoyer celui-ci ainsi que les pièces justificatives par courrier.

Le Crous de l'académie où vous faites actuellement vos études sera votre interlocuteur unique durant l'instruction de votre dossier, même si vous souhaitez étudier dans une autre académie.

Vous n'aurez qu'un seul dossier à envoyer. En cas de vœux dans d'autres académies, votre Crous d'origine transfère par procédure informatique votre dossier aux Crous des académies concernées.

Attention !

Votre demande de bourse sera prise en compte à la date de retour de votre dossier, accompagné de tous les documents demandés.



Les services du Crous vous donneront une réponse de principe en vous envoyant une notification (conditionnelle) par courriel en pièce jointe. Elle vous indiquera la décision d'attribution ou de rejet de votre demande de bourse. Vous pouvez également télécharger ce document dans le suivi de votre dossier *messervices.etudiant.gouv.fr.*

La notification de bourse s'appuie sur les informations saisies dans votre dossier social étudiant (DSE).

Envoyée avant la confirmation de votre inscription en établissement, la notification est toujours conditionnelle. La notification conditionnelle doit être présentée au service scolarité de votre établissement au moment de l'inscription. Néanmoins, elle peut vous être utile pour être exonéré du paiement des droits d'inscription universitaires et de la CVEC.

Si votre dossier est incomplet, un mail vous est envoyé pour vous demander de déposer les documents manquants dans le suivi de votre dossier sur *messervices.etudiant.gouv.fr.*

Cette décision vous parviendra d'autant plus rapidement que vous aurez transmis au Crous un dossier complet dans les délais impartis.

La notification devient définitive quand le Crous a reçu le justificatif de votre inscription.

En cas de changements notables et durables de la situation, pendant l'année universitaire, que vous aurez fait connaître, une nouvelle notification remplaçant et annulant la précédente, vous sera envoyée par le Crous.

Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision de l'administration, vous pouvez déposer un recours.

CAS PARTICULIERS

Vous poursuivez une formation sociale, paramédicale ou sanitaire ?

3 Bourses sanitaires et sociales

La région Occitanie attribue des bourses d'études sanitaires et sociales aux élèves et étudiant.e.s inscrit.e.s en formations paramédicales, de sages-femmes ou en travail social dans un centre de formation agréé par la Région Occitanie / Pyrénées-Méditerranée.

Vous retrouverez toutes les informations concernant les conditions d'éligibilité et les démarches à effectuer sur : *sitejeune.laregion.fr/bourses-etudes-sanitaires-sociales*

Puis ensuite, vous pouvez réaliser votre demande en ligne sur le site : *del.laregion.fr.* Avec votre compte si vous en possédez un ou en créant un compte.

Un exemple de dates d'ouverture des demandes pour la rentrée de septembre 2022 :

Le site de dépôt des dossiers de demande de bourse sera mis à disposition :

- pour les 2ème, 3ème, 4ème années : du 1er mai au 31 juillet 2022
- pour les primo-entrants : du 27 mai au 20 octobre 2022

Pour plus de renseignements, contactez :

Par téléphone (ligne dédiée aux bourses sanitaires et sociales) : 0800.33.50.50

Par courriel : bss.assistance@laregion.fr

4 Mon inscription dans un établissement d'études supérieures

Si vous souhaitez poursuivre vos études dans l'enseignement supérieur après avoir obtenu un baccalauréat ou un diplôme équivalent, vous devez vous inscrire dans un établissement.
Parcoursup est la plateforme nationale d'admission au sein des formations du 1er cycle de l'enseignement supérieur. Vous pouvez également vous inscrire à une formation qui n'est pas gérée par Parcoursup.

Pour les formations gérées par Parcoursup

Pour une première inscription, vous pouvez vous inscrire dans l'un des cursus suivants :

- 1ère année de licence à l'université
- Institut universitaire de technologie (IUT)
- Classe préparatoire aux grandes écoles (CPGE)
- Section de techniciens supérieurs (STS)
- Diplôme de comptabilité et de gestion (DCG)
- Formation d'ingénieurs



1ère étape

inscription sur la plateforme Parcoursup
dossier.parcoursup.fr

L'inscription sur le site Parcoursup vous permet de :

- Vous informer sur les cursus dans l'enseignement supérieur
- Rechercher les formations
- Vous renseigner sur les établissements
- Formuler des vœux de formation
- Suivre votre dossier de candidature

2ème étape

Avis de l'établissement d'enseignement supérieur

L'établissement d'enseignement supérieur examine votre dossier de préinscription.

Suivant votre projet, votre parcours scolaire et la filière demandée, il émet un avis non obligatoire.
Il peut ainsi :

- vous encourager dans votre choix,
- ou vous conseiller une filière mieux adaptée à votre projet professionnel et à votre parcours scolaire,
- ou vous proposer un entretien individualisé ou une information collective (rencontres entre lycéens, étudiants, enseignants).

Le lycéen de terminale peut aussi, de sa propre initiative, demander un entretien auprès d'une université.

Le dispositif d'orientation active est une aide à la décision du futur étudiant.
Ce dernier reste libre de son choix final d'orientation.

3ème étape

L'inscription définitive

Après avoir accepté la proposition d'admission dans un établissement d'enseignement supérieur, vous devez faire votre inscription administrative auprès de cet établissement.

Les formalités varient d'un établissement à l'autre.

Vous devez donc le contacter ou consulter les instructions sur son site internet, notamment pour connaître les dates limites des démarches à accomplir.

Droits d'inscription

Des droits d'inscription doivent être réglés lors de l'inscription dans l'établissement.
Ils permettent d'obtenir la carte d'étudiant.

Pour les formations hors Parcoursup

Formations concernées :
Toutes les formations d'enseignement supérieur qui ne passent pas par la plateforme Parcoursup pour les inscriptions.

Notamment :

- Écoles de commerce et de gestion
- Écoles spécialisées (métiers sociaux et paramédicaux par exemple)
- Certaines filières artistiques (bachelor design par exemple)



Ainsi, si la formation que vous souhaitez n'est pas disponible sur Parcoursup, vous devez vous adresser au rectorat de l'académie où se trouve cette formation ou directement auprès de l'établissement concerné.

Droits d'inscription
Des droits d'inscription doivent être réglés lors de l'inscription dans l'établissement.
Ils permettent d'obtenir la carte d'étudiant.

I Préparer votre recherche de logement



A / Définir des critères de recherche : besoins/priorités

Avant de vous lancer dans une recherche de logement, il est nécessaire d'évaluer vos besoins et envies, en fonction de vos ressources, afin de diriger votre recherche. Plusieurs critères sont à prendre en compte :

Le type d'habitation :

- Logement individuel,
- Internat (LEGTA Louis Pasteur, LEGTA Rabelais, Lycée Chaptal, Lycée Peytavin, etc.)
- Logement dans les Campus (Lycée sacré Cœur à Saint-Chély-d'Apcher, Lycée Notre-Dame à Mende, Faculté d'Education Mende)
- Colocation…
- Chambre

La localisation :

A la campagne, proche du centre-ville, proche des transports en commun, proche des commerces, proche du lieu d'étude, etc…

Le type de logement :

- chambre chez l'habitant (meublée ou non)
- studio : 1 pièce principale avec coin cuisine + sanitaires
- T1 : 1 pièce principale + cuisine + sanitaires
- T1 bis : 1 pièce principale + 1 pièce avec coin cuisine + sanitaires
- T2 : 2 pièces principales + cuisine + sanitaires



B / Prendre en compte mes possibilités financières

Voici une présentation express de la méthode :

- Prenez en compte vos ressources (bourses, aide familiale, aide au logement, salaire régulier, etc.) et vos charges sur l'année : d'abord les charges fixes (charges liées au logement, assurance, téléphonie, frais pédagogiques, complémentaire santé, etc.), ensuite les charges variables (essence, alimentaire, transport, etc.) puis les charges exceptionnelles (achat matériel informatique, frais de santé, vêture, frais de stage, etc...).
- Laissez-vous une petite marge pour des dépenses imprévues.
- Faîtes une moyenne mensuelle.
- Envisagez ensuite un loyer maximal.



Voici une fourchette indicative du prix des loyers hors charges sur Mende : Chambre : 230 à 300 € - Studio et T1 : 300 à 400 € - T1 bis : 400 à 450 € - T2 : 500 à 550 € .
D'une façon générale, sur les autres bassins de vie, les loyers sont un peu moins élevés.



C / Rechercher un garant

Lors de la location d'un logement, le bailleur peut demander des garanties en cas de difficultés de paiement du loyer par le locataire.
Une personne (membre de votre famille, amis, etc.) peut se porter caution. Elle signe alors un contrat écrit par lequel elle s'engage à payer le loyer et/ou les charges pour vous si vous ne pouvez pas le faire. Elle s'engage également à couvrir les frais de remise en état du logement si vous ne le faites pas vous-même.
Vous pouvez bénéficier également de la garantie VISALE pour couvrir le risque d'impayé pendant toute la durée du bail, dans la limite de 36 mensualités (9 mensualités dans le parc locatif social). Elle couvre également les frais de remise en état du logement en cas de dégradations dans la limite de 2 mois de loyers et charges.
Elle s'adresse aux jeunes de 18 à 30 ans quelle que soit votre situation. La demande se fait en ligne sur *visale.fr*.
Pensez à faire la demande avant la signature du bail !

2 Où chercher un logement ?

A / Logement CROUS à Mende

10 chambres en colocation
(2 à 175 €/mois et 8 à 240 €/mois)
Meublées avec réfrigérateur
Parties communes : 3 sanitaires, 1 cuisine équipée, une salle à manger et un coin détente

→ La résidence est située 26 avenue du 8 mai 1945 à Mende.

→ Les demandes sont à envoyer à *vie.etudiante@crous-montpellier.fr*

Pour plus de renseignements RDV sur le site *trouverunlogement.lescrous.fr*, plateforme nationale où vous pouvez consulter les offres.

INFO

La taxe d'habitation :
Les étudiants sont exonérés lorsqu'ils habitent dans une résidence universitaire gérée par le Crous ou une résidence affectée au logements étudiants.

B / Les lieux et sites ressources sur le département

- Les réseaux d'information jeunesse : Mission Locale Lozère, Antirouille
- Les Maison de service aux publics et les France Services
- Lozère Nouvelle Vie : *http://lozerenouvellevie.com/s-installer-en-lozere/page-logement/bourse-au-logement/*
- Consultez le site Espaces Cévennes
- Consultez les offices de Tourisme locaux
- Consultez le site du Crous dédié à la location étudiante *www.lokaviz.fr*
- Consultez les Mairies

C / Les agences immobilières

Elles proposent des logements du secteur privé correspondant à vos besoins. Les frais d'agence correspondent à environ un mois de loyer et ne sont exigibles que si vous prenez le logement. L'agence assure le lien avec le propriétaire en cas de problèmes.
Vous pouvez trouver leurs coordonnées sur les pages jaunes.

D / Le marché des particuliers

Ce sont les petites annonces que l'on trouve dans la presse comme l'hebdomadaire local, ou sur des sites spécialisés d'offres entre particuliers, ou chez les commerçants.

Vous pouvez par exemple, consulter :

- Le site du Bon coin
- Les Offices de tourisme
- L'hebdomadaire la Lozère nouvelle

E / Les logements sociaux :

Un logement social ou HLM est un logement construit avec l'aide de l'État.
Les loyers sont réglementés et donc en dessous des prix du marché privé (Habitation à Loyer Modéré). L'accès au logement est conditionné à des ressources maximales.

Une demande unique pour obtenir un logement HLM :

Le dossier se constitue en ligne, sur le portail grand public de la demande de logement social « *www.demande-logement-social.gouv.fr* ».



Si vous ne pouvez pas accéder au site internet, plusieurs solutions s'offrent à vous :

- Déposer votre demande en ligne dans une des 12 maisons France Services en Lozère. La liste de ces maisons est disponible dans l'annuaire.
- Déposer votre dossier en version papier auprès du bailleur social de votre choix qui pourra vous accompagner dans sa complétude et dans la numérisation des pièces. Que le dossier de demande de logement soit déposé en ligne ou directement auprès d'un bailleur social, il doit comporter l'ensemble des pièces afin de pouvoir être instruit.

3 Préparer votre visite

A / Premier contact

Un logement vous intéresse ? Avant de fixer un rendez-vous avec le bailleur (propriétaire, gant immobilier...) anticipez les questions qui seront posées lors du premier contact (téléphonique ou mail). Le propriétaire voudra peut-être connaître vos ressources, si vous avez des garants, si vous êtes déjà locataire, etc. Vous pourrez vous aussi poser des questions sur la surface du logement, sa situation, sa performance énergétique, à quel étage se situe-t-il, etc.

B / Les documents demandés

Une fois le rendez-vous fixé pour la visite, faites le point sur les documents qui constituent votre dossier. Une précaution qui vous permettra de remettre un dossier complet au propriétaire dès la fin de la visite.

Les documents qui vous concernent :

- Pièce d'identité
- Justificatif de domicile : en général les 3 dernières quittances de loyer
- Carte d'étudiant·e ou certificat de scolarité
- Contrat de stage ou de travail si vous avez un job étudiant
- Vos 3 derniers bulletins de salaire si tel est le cas
- Avis d'attribution - même conditionnelle - d'une bourse sur critères sociaux
- Simulation pour les aides au logement

Liste non exhaustive des documents le plus fréquemment demandés.

Les documents qui concernent votre garant:

- Pièce d'identité française ou étrangère
- Justificatif de domicile
- Contrat de travail
- Les 3 derniers bulletins de salaires OU les 3 derniers justificatifs de versement des indemnités retraite ou de pensions
- Le dernier ou avant-dernier avis d'imposition
- Ou le VISA pour la Garantie Visale

4 A vérifier durant la visite

Votre priorité sera de vous assurer que le logement est en bon état et que tout fonctionne correctement.

Vérifiez l'étiquette énergie du logement.





Observez aux bons endroits, testez les équipements si besoin et posez des questions !

- Humidité : attention aux moisissures ou présence d'eau près des fenêtres, dans les recoins, sur les murs, en particulier dans la cuisine et salle de bains.
- Isolation : ouvrez / fermez portes et fenêtres. Y a-t-il du double vitrage pour contenir le bruit et retenir la chaleur ? L'air passe-t-il dans les coins ?
- Équipements : allumez les radiateurs, ouvrez les robinets (eau chaude / eau froide), testez les prises électriques.

Si possible, procédez à quelques vérifications supplémentaires :

- Quel était le montant moyen de la facture d'électricité ou de gaz du précédent locataire ?
- L'environnement est-il bruyant ? Vous convient-il ? Soyez attentifs aux parties communes.
- Comment sont organisés les transports en commun ? Pensez à faire le ou les trajets en semaine pour mieux évaluer la durée de vos transports.
- Quels services sont accessibles à proximité de votre logement et potentiellement à pied ? (Commerces, médecins, pharmacies, bureau de poste, etc.).

Cette liste n'est pas exhaustive.

5 L'entrée dans le logement

A / Signature du bail

Pour commencer, voici quelques conseils et les éléments de règlementation à connaître avant de signer votre contrat de location.



Le contrat de location doit obligatoirement mentionner :

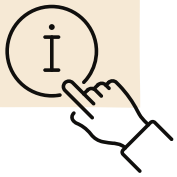
- Le nom et le domicile du propriétaire ainsi que le nom du ou des locataires
- La date de prise d'effet et la durée du bail
- La mention « bail d'habitation »

- La description du logement (maison, appartement, nombre de pièce, surface habitable...) et de ses équipements
- La nature et le montant des travaux effectués dans le logement depuis le dernier contrat
- Le montant du loyer et le mode de règlement
- Le montant du dernier loyer acquitté par le précédent locataire
- Le montant du dépôt de garantie

FOCUS COLOCATION

À savoir

Le bail d'un logement en colocation peut être commun à tous les colocataires ou conclu avec chacun.
Si vous signez un bail individuel, une chambre vous est attribuée (d'une surface minimale de 9 m2 et d'un volume minimal de 20 m3) et les espaces communs devront être décrits dans le bail.



B / Etat des lieux d'entrée

L'état des lieux est un document obligatoire joint au bail. Il décrit le logement pièce par pièce, ainsi que les équipements et les annexes (cave, grenier, garage...) et précise l'état des revêtements des sols, murs et plafonds, équipements et éléments. Conservez-le précieusement pendant toute la durée de la location.
Pour être valable, l'état des lieux, établi à l'entrée dans le logement doit être signé par le locataire et le propriétaire (il peut être modifié dans les 10 jours par le locataire).
Si aucune dégradation n'est constatée entre l'état des lieux et celui de sortie, vous pourrez récupérer votre dépôt de garantie.



Astuce: Lors de l'état des lieux d'entrée, décrire les anomalies avec des termes précis: "humide", "déchiré", troué", plutôt que "correct", "moyen" ou "passable."

L'état des lieux ne peut pas être pré-rempli par le bailleur, il doit être complété en deux exemplaires originaux et identiques entre le bailleur et le locataire lors de son établissement. Chacune des parties doit repartir avec son exemplaire.

En cas de désaccord, ne signez pas un état des lieux avec lequel vous n'êtes pas d'accord.

Le bailleur doit vous fournir un certain nombre d'annexes



- Un diagnostic technique qui comprend le diagnostic de performance énergétique, le constat de risque d'exposition au plomb, l'état des risques naturels, miniers et technologiques, l'état de présence d'amiante ou non, l'état de l'installation intérieure d'électricité et/ou de gaz...
- L'état des lieux d'entrée
- La liste des équipements d'accès aux technologies de l'information et de la communication (câble, TNT, fibre...)
- S'il s'agit d'une copropriété : un extrait du règlement
- Une notice informative sur vos droits et obligations

6 Les aides auxquelles je peux prétendre

Des informations sur les aides au logement auxquelles vous pouvez prétendre.

A / Les aides pour le paiement du loyer

L'Aide Personnalisée au Logement (APL)

- Conditions d'attribution :
  - être locataire ou colocataire d'un logement conventionné répondant aux normes normales d'habitabilité (superficie > 9 m² et hauteur sous plafond > 2,2 mètres).
  - avoir des ressources inférieures à un certain plafond
- Comment faire : faire une demande à la CAF. *www.caf.fr*
- Montant et versement : montant en fonction des ressources, de la situation familiale, professionnelle et du montant du loyer, sans les charges. Possibilité de versement en fin de mois au propriétaire qui en déduit le montant du loyer ou au locataire.

L'Allocation de logement Social (ALS)

- Conditions d'attribution :
  - ne pas bénéficier de l'APL, louer ou co-louer un logement répondant aux normes normales d'habitabilité (superficie > 9 m² et hauteur sous plafond > 2,2 mètres.
  - Il peut s'agir d'une chambre en foyer ou en résidence universitaire, d'un studio, appartement, maison vide ou meublée
  - avoir des ressources inférieures à un certain plafond
- Comment faire : faire une demande à la CAF. *www.caf.fr*
- Montant et versement de l'allocation : montant en fonction des ressources, de la situation familiale et du montant du loyer, hors charges. Aide versée au locataire sauf dans le cas d'une location en logement HLM où là elle est versée au propriétaire.

A retenir : l'APL et l'ALS ne sont pas dues pour le 1er mois de loyer. Elles ne sont pas cumulables.

Astuce: il existe un numéro de téléphone spécial pour les étudiants : 0810 29 29 29

B / Les aides pour le dépôt de garantie

L'avance LOCA-PASS

Elle permet de financer le dépôt de garantie.

- Conditions d'attribution : jeunes de moins de 30 ans, étudiants boursiers, salariés du secteur privé non agricole, demandeurs d'emploi.
- Modalités : l'avance est un prêt sans intérêt équivalent à un mois de loyer hors charges maximum. La somme est versée au locataire ou au propriétaire. Faire la demande sur le site *www.actionlogement.fr*

C / L'aide du Fonds de Solidarité Logement

Le FSL « accès au logement »

- Conditions : disposer de ressources faibles, le loyer ne doit pas excéder 336€ /mois pour une personne seule.
- Pour faire une demande, renseignez-vous auprès d'un travailleur social ou du relais Crous en Lozère.
- Types d'aides : l'aide est accordée sous forme d'un secours ou d'un prêt après avis d'une commission, l'aide peut prendre en charge le dépôt de garantie, le premier mois de loyer, l'achat de mobilier, les frais d'assurance.

Le FSL « maintien du logement »

C'est une prestation qui peut aider au maintien à domicile en accordant une aide sous forme d'un secours ou d'un prêt pour les impayés de loyer ou/et de factures énergétiques. La demande peut se faire uniquement suite à la constitution d'un dossier avec un travailleur social.

D / L'aide mobili-jeunes pour les jeunes étudiants en alternance

Cette subvention prend en charge une partie de votre loyer proche de votre lieu de formation ou de travail, au maximum pendant 3 ans.
Elle s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans en alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) chez un employeur du secteur privé.
Demande à faire en ligne sur *www.actionlogement.fr*

7 Le budget du locataire

A / Quel budget prévoir à l'entrée dans le logement ?

Au moment de l'entrée dans le logement, un certain nombre de frais sont à prévoir :

- Le 1er loyer

- Les frais ou honoraires des agences immobilières

Si vous avez fait appel à une agence pour louer votre logement, des frais supplémentaires peuvent vous être demandés. Ces honoraires sont encadrés.
Pour quels services ? La visite du logement, la constitution du dossier, la rédaction du bail, l'état des lieux. C'est tout. Il est par exemple interdit de vous demander le versement d'un chèque de réservation du logement.

- Le dépôt de garantie

Le dépôt de garantie (souvent appelé à tort "caution") est une somme d'argent versée au propriétaire ou à l'agence immobilière lors de la signature du bail. Elle est destinée à couvrir les éventuels manquements du locataire lors de son départ comme les absences de réparations ou les impayés de loyer et/ou de charges.
Son montant ne peut être supérieur à 1 mois de loyer hors-charges pour un logement vide et 2 mois de loyer hors-charges pour une location meublée.

L'avance LOCA-PASS : Elle permet de financer le dépôt de garantie. Attention, elle ne concerne pas tous les étudiants : jeunes de moins de 30 ans, étudiants boursiers, salariés du secteur privé non agricole, demandeurs d'emploi.
L'avance est un prêt sans intérêt équivalent à un mois de loyer hors charges maximum. La somme est versée au locataire ou au propriétaire. Faire la demande sur le site *www.actionlogement.fr*

- La téléphonie et les fournisseurs internet

L'installation de la ligne téléphonique fixe est nécessaire pour ouvrir une ligne Internet. Cette opération est payante. Il existe un tarif unique pour l'installation ou la reprise de ligne : 55 € TTC.

- L'accès à l'électricité et au gaz :

Quels sont les frais en fonction des délais de mise en service du compteur d'électricité ?

Ouverture du compteur	Sous 5 jours	Sous 24-48h	Le jour même	En cas de 1ère mise en service (sous 10 jours)
Prix	18,46 € TTC	37,34 € TTC	129,16 € TTC	50,10 € TTC

Les délais et le prix de l'ouverture d'un compteur d'électricité ne dépendent pas du fournisseur que vous choisissez pour votre électricité. En effet le transport et la distribution en électricité sont des services publics.

B / Le loyer

Le paiement du loyer est mensuel, il s'effectue soit pour le mois révolu (paiement à terme échu) soit pour le mois en cours (paiement à échoir).
Le propriétaire doit vous remettre gratuitement une quittance qui porte le détail des sommes versées pour le loyer et les charges si vous en faites la demande.

C / Les charges liées à la location

- Pour les locations meublées :

Les charges sont en général comprises dans le loyer.
Attention, pour cela, il faut que votre contrat de location indique la mention « forfait de charges ». Si celui-ci prévoit des provisions sur charges, le bailleur procédera à une régularisation annuelle.

- Pour les autres locations, elles correspondent aux :
  - Dépenses communes (pour les logements collectifs) : entretien des parties communes, ascenseurs, espaces verts, nettoyages,...
  - Dépenses individuelles : eau chaude, gaz, électricité, entretien de la chaudière,...

Les dépenses d'électricité et de gaz sont payables tous les deux mois. Mais possibilité de les mensualiser.

L'eau est payable tous les six mois (parfois la mensualisation est possible il faut se renseigner auprès de votre fournisseur d'eau.)

- Les taxes locatives : enlèvement des ordures ménagères, balayage,... Les charges sont variables selon le logement et le nombre d'occupant. Elles peuvent être payées au propriétaire ou bien directement à l'organisme.

La téléphonie et les fournisseurs internet

Il est possible de trouver un forfait mobile, téléphone fixe et un fournisseur Internet peu onéreux. Pour cela, nous vous suggérons de faire le point sur vos besoins et de comparer les offres adaptées à votre usage sur internet.

L'électricité et le gaz

Il existe désormais trois types de contrats possibles pour la fourniture énergie en France à considérer lors du choix des fournisseurs d'électricité :

- Les offres aux tarifs réglementés :

Les tarifs réglementés de vente de l'énergie sont fixés par les pouvoirs publics. Seuls les fournisseurs historiques (EDF pour l'électricité et ENGIE pour le gaz) peuvent proposer des tarifs réglementés. Les tarifs de l'électricité évoluent une à deux fois par an, généralement au mois d'août. Depuis le 1er janvier 2013, les tarifs du gaz peuvent évoluer tous les mois.

- Les offres de marché à prix indexés :

Les offres d'énergie de marché à prix indexés permettent aux consommateurs de faire des économies immédiates. Le prix est indexé aux tarifs réglementés et les fournisseurs garantissent une réduction par rapport aux tarifs réglementés. La variation du prix est garantie et le prix de l'offre reste moins cher même quand les prix évoluent.

- Les offres de marché à prix fixes :

Avec les offres de marché à prix fixes, le prix de l'abonnement est figé pendant une durée déterminée par contrat, généralement entre un et quatre ans selon le fournisseur. Pendant cette durée les prix du kWh et de l'abonnement (hors taxes) sont garantis. Les prix ne subissent pas l'augmentation des tarifs réglementés durant toute la durée du contrat.



COMMENT FAIRE ?

Lors d'un emménagement, vous devez souscrire à une offre d'électricité pour mettre le compteur à votre nom.
Il est possible de souscrire chez un fournisseur alternatif ou avec EDF si vous souhaitez continuer à payer votre électricité au tarif réglementé.

Pour joindre EDF ou GDF :
numéro téléphone ouverture compteur EDF : 09 69 32 15 15 ;
numéro téléphone ouverture compteur GDF (nouvellement Engie) : 09 69 399 993.

INFOS : LES CHÈQUES ÉNERGIE

Si vous déclarez vos propres revenus ou êtes bénéficiaires de la CMU, des chèques énergies peuvent vous être attribués. Il n'y a aucune démarche à effectuer pour en bénéficier. Leur montant peut varier entre 48 € et 277 €.
Vous les recevez par courrier ou par mail et pouvez ensuite les utiliser directement en ligne auprès de votre fournisseur d'énergie.

Plus d'infos sur chequeenergie.gouv.fr

L'assurance habitation

Une assurance habitation est obligatoire dès l'entrée dans le logement. Votre bailleur vous demandera une attestation d'assurance lors de la signature du bail.
En tant que locataire, vous devez assurer votre logement. Votre assurance habitation couvre à minima votre responsabilité civile et les risques pour les dommages en cas de dégât des eaux, d'incendie, etc. Ensuite, à vous de choisir ou non des garanties complémentaires (vol, bris de glace, etc.).
Vous pouvez souscrire ce contrat chez l'assureur de votre choix. La plupart des banques proposent également ce type de contrats.

La taxe d'habitation

Etudiant, je loue un logement, dois-je payer la taxe d'habitation et de contribution à l'audiovisuel public ?
Il n'y a pas d'exonération spécifique de taxe d'habitation et de contribution à l'audiovisuel public en faveur des étudiants, même boursiers.
Ainsi, si vous disposez d'un logement au 1er janvier de l'année, vous êtes redevable de la taxe d'habitation pour ce logement pour l'année entière.
Vous pouvez toutefois bénéficier d'un allègement calculé en fonction des revenus.
Plus d'infos sur impots.gouv.fr

L'ameublement

L'arrivée dans un nouveau logement demande souvent l'achat d'un peu de matériel.

Trucs et Astuces :

L'achat de meubles et d'appareils électroménagers peut se faire aussi d'occasion. Certains établissements comme « L'Arécup » et "Boutique Soleil" du Secours Catholique à Mende et « Emmaüs à Marvejols », proposent au public de l'électroménager rénové (garanti ou non) et des meubles d'occasion.



SIGNALEZ VOTRE CHANGEMENT D'ADRESSE

Caisse Primaire d'Assurance Maladie, Caisse d'Allocations Familiales, mutuelles, assurances, centre des impôts, banque, employeur...
Vous pouvez le faire en ligne, C'est gratuit ! *www.mon.service-public.fr* ou sur *https://changementadresse.com/*

Vous pouvez faire suivre votre courrier en demandant à votre ancien bureau de poste une réexpédition définitive valable 6 mois (37,5€), pour l'année (58,5€).
Vous avez un mois pour faire changer votre adresse sur le certificat d'immatriculation de votre véhicule (gratuit).



8 Les réparations locatives

Une de vos obligations consiste à assurer l'entretien courant du logement et les légères réparations qu'entraîne son usage. Une liste des réparations est fixée dans un décret.
Cependant, le locataire doit :

A / Entretenir le logement :

- Assurer la propreté
- Veiller à l'entretien du détecteur de fumée : obligatoire dans le logement. Il incombe au propriétaire du logement l'achat et l'installation du détecteur. Le locataire doit changer les piles si elles sont usagées
- Entretenir les revêtements (sols et murs)
- Faire procéder au ramonage,...
- Entretenir les équipements du logement : changer les joints sur la robinetterie, entretenir la chaudière,...
- Effectuer les petites réparations de coût modique : remplacer un interrupteur détérioré, une vitre cassée, une serrure...

B / Aménager le logement

Vous avez la possibilité d'aménager le logement mais pas de le transformer sans accord écrit de votre propriétaire. Cependant, l'aménagement se limite à :

- la décoration du logement
- la restauration des revêtements muraux : peinture, tapisserie,...
- la pose de moquette à condition qu'elle ne soit pas collée,...

Si vous vous livrez à des transformations sans l'accord de votre propriétaire, ce dernier peut, en fin de bail, réclamer la remise en état initiale. ⚠

9 Connaître vos droits

A / L'ADIL : un lieu ressource pour vos questions sur le logement

Une information complète, neutre et gratuite.
L'ADIL offre une information gratuite, neutre et complète sur tous les aspects juridiques, financiers et fiscaux touchant au logement; à Mende et dans ses permanences sur le département (Langogne, Marvejols, Florac et Saint Chély d'Apcher), mais également par téléphone, mail ou visio.
Cette information avant tout préventive permet à l'usager de mieux connaître ses droits et ses obligations, les solutions adaptées à son cas particulier et l'état du marché du logement. Il est ainsi en mesure de faire un choix éclairé et de mieux prendre en charge son projet.

L'ADIL obéit à trois principes :

- Neutralité : elle est garantie par la diversité de ses membres, principaux acteurs du logement dans le département ;
- Gratuité : toutes les informations données par l'ADIL sont totalement gratuites ;
- Objectivité : l'ADIL n'est en aucune manière intéressée à quelque activité commerciale que ce soit et ses informations sont totalement indépendantes.

L'ADIL (Agence départementale d'Information sur le Logement de la Lozère) :
12 av Maréchal Foch – 48000 MENDE
04 66 49 36 65 – contact.adil48@orange.fr

B / Que faire en cas de litige avec votre propriétaire ?

Tout d'abord, il est essentiel d'essayer de maintenir le dialogue.
Si vous ne trouvez pas de solution, en parler avec une personne de confiance (parents, etc) ou avec un professionnel :

- Assistante sociale du relais Crous
- Conseiller de la mission locale
- Assistante sociale du conseil départemental
- Juristes de l'ADIL



Il existe également des associations de défense du locataire qui peuvent vous informer, conseiller et défendre les locataires. *www.clcv.org - www.lacnl.com* (liste non exhaustive).

Enfin, il est possible de solliciter la Commission départementale de conciliation (CDC). En cas de litige relative au loyer, au dépôt de garantie, etc, la commission recherche une solution amiable avec le bailleur. Plus d'infos sur le site *www.lozere.gouv.fr.*

10 Quitter son logement, comment faire ?

A / Donner son préavis

Lorsque la durée de location prévue dans le contrat arrive à expiration, le bail est tacitement reconduit. La fin du contrat de location ou bail intervient lorsque soit le propriétaire, soit le locataire donne congé.



Le locataire peut donner congé de son logement à tout moment, il doit tout de même respecter un préavis de départ qui varie selon le contrat de location : s'il s'agit d'un logement loué vide, le préavis est de 3 mois, mais s'il s'agit d'un logement loué meublé, la durée de préavis est d'un mois.

La durée du préavis peut toutefois être réduite à 1 mois dans certaines conditions :

- Le locataire obtient l'attribution d'un logement social
- Le locataire est muté, il subit une perte d'emploi, ou bien il a retrouvé du travail suite à un licenciement.
- Le locataire obtient son 1er emploi
- Le locataire est au Revenu de Solidarité Active ou Bénéficiaire de l'Allocation Adulte Handicapé
- L'état de santé du locataire, justifié par un certificat médical, est incompatible avec le maintien dans le logement.



Il est nécessaire de donner congé, que ce soit le propriétaire ou bien le locataire, par Lettre Recommandée avec Accusé de Réception (LRAR). Il faut également savoir que la période de préavis débute le jour de la notification de la LRAR au Propriétaire. Ainsi, s'il ne réceptionne pas la lettre, le préavis ne peut pas débuter. Soyez donc vigilant. Vous pouvez également donner congé par remise en main propre contre récépissé ou par acte d'huissier.

B / Le dépôt de garantie

Quel délai pour récupérer le dépôt de garantie ?

Le propriétaire doit vous le restituer 1 mois après l'état des lieux de sortie et la remise des clefs si l'état des lieux de sortie est strictement identique à l'état des lieux d'entrée, 2 mois après si des dégradations ont été constatées, leur coût étant déduit et justifié par des devis ou factures du dépôt de garantie.



ASTUCES

Pour récupérer votre dépôt de garantie, pensez à donner votre nouvelle adresse au propriétaire!

II Petit lexique du locataire

- **Bailleur :** Propriétaire proposant un logement à la location
- **Bail :** Contrat de location signé entre le propriétaire et le locataire
- **Charges :** charges mensuelles (eau, électricité, gaz)
  Charges des parties communes (espaces verts, ascenseur..)
- **Honoraires ou frais :** somme d'argent demandée lors de la signature du bail si vous passez par une agence
- **Caution ou garant :** personne qui se porte caution ou garante en s'engageant à payer le loyer à votre place si vous ne pouvez plus le régler
- **Dépôt de garantie :** Somme demandée à la signature du bail destinée à couvrir les frais de réparation, loyers et/ou charges impayés à la sortie du logement
- **DPE :** (Diagnostic de performance Energétique) estimation de la performance énergétique du logement
- **Etat des lieux :** document qui décrit l'état du logement et de ses équipement à l'entrée puis à la sortie du logement

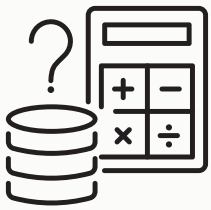
Parce qu'il est parfois difficile d'anticiper toutes les dépenses auxquelles on doit faire face en tant qu'étudiant, vous trouverez dans ce chapitre les principaux postes de dépenses auxquels vous risquez d'être confrontés, ainsi que quelques "trucs" et "astuces" pour vous aider à gérer votre budget.

I Les astuces générales pour réduire son budget

Pour bien gérer son budget, il est important d'avoir une **vue globale de ses dépenses** et d'être bien organisé!

Plusieurs méthodes existent (tableau excel, kakebo, carnet papier, bankin, ...), et comportent chacune leurs avantages.
Le CROUS de Montpellier – Occitanie propose sur son site une méthode de gestion budgétaire avec une fiche budget à télécharger ainsi que diverses recommandations.
.

Pour y avoir accès, RDV sur
https://www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/budget/
Sur la page suivante vous trouverez également une **feuille type** pour avoir une idée de votre **budget mensuel** .



Reste à vivre, ressources, dépenses, ... Ces notions n'auront plus de secret pour vous!

Budget

Le budget est un état prévisionnel des dépenses et des ressources sur le mois.
Comment le remplir ? Réunissez toutes vos factures, compte bancaire, fiche de paie ... pour compléter les cases qui y correspondent.
Pourquoi faire son budget ? Pour gérer au mieux son argent et pouvoir faire des économies.

A vous de jouer !

Ressources	
Bourse	
Salaire (Saison à mensualiser)	
Pension alimentaire	
Aide familiale	
Allocation logement	
Stage rémunéré	
Prêt bancaire (mensualisé sur l'année)	
Prestations CAF	
Autres ressources	
Total	

Dépenses	
Loyer	
EDF/GDF	
Eau	
Téléphone	
Internet	
Assurance habitation	
Courses	
Restaurant universitaire	
Bus	
Essence	
Assurance voiture	
Mutuelle	
Traitement médical	
Loisirs	
Autre	
Total	

Reste à vivre = Ressources - Dépenses





Le logement, un incontournable dans le budget étudiant

Si vous êtes étudiant et que vous n'êtes pas logé par de la famille, le logement est incontournable dans votre budget mensuel étudiant. Voici différentes options qui peuvent s'ouvrir à vous et les aides auxquelles vous pouvez prétendre.

La location

Pensez à prévoir les frais de loyer mais également les charges qui vont avec votre appartement (gaz électricité, eau). Attention ! En Lozère, et avec la forte baisse des températures en hiver, les frais de chauffage peuvent vite devenir conséquents selon le mode de chauffage du logement. N'hésitez pas à demander combien le précédent locataire payait l'année précédente.

La colocation

L'avantage : presque tout y est partagé. Le logement, mais aussi les tâches ménagères, les repas, etc. Plusieurs applications existent pour partager les dépenses équitablement. Splitwise, Tricount, Abcba permettent de respecter l'adage « les bons comptes font les bons amis ». Attention donc à bien choisir ses colocataires !

La chambre chez l'habitant

Le logement en résidence universitaire, campus, internat

Conseils

Pensez à vous adresser à la CAF (vous pouvez faire une simulation sur *caf.fr*) afin de connaître le montant des aides auxquelles vous pouvez prétendre pour vous aider à payer moins cher votre loyer.

Besoin d'aide pour avancer votre caution? Difficultés majeures pour faire face au paiement de votre loyer ou des charges associées?
N'hésitez pas à demander de l'aide à la Mission Locale ou à l'assistant.e de service social du CROUS qui évaluera avec vous la situation et vous accompagnera dans les différentes démarches.



L'alimentation, astuces pour un budget serré

Comptez environ 200€ par mois, voire plus, pour votre budget alimentation.

Préparer soi-même ses repas revient généralement moins cher que d'acheter tout préparé et c'est la garantie d'avoir un régime plus équilibré. C'est l'occasion de découvrir les producteurs locaux sur les marchés de Lozère!

Pour les personnes ayant un budget serré, voici les différentes aides ou astuces dont vous pouvez bénéficier :



Astuces

Appli too good to go pour lutter contre le gaspillage alimentaire et faire des économies (certaines grandes surfaces proposent par exemple des paniers surprises à prix réduits).
Certains magasins d'alimentation et de fruits et légumes proposent des **cagettes à prix réduit** ou des **rayons « dates courtes »** avec des réductions pour les produits en date limite de consommation.



Ouvrez l'œil!

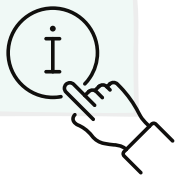
Sur les fins de marché, vous pouvez trouver des **invendus à prix réduit.**
Au supermarché, les produits les plus accessibles financièrement sont situés en bas des rayons.

Avantages étudiants

Bénéficiez de l'offre de restauration sociale :
1€ boursier | 3.30€ non boursier du Crous au lycée Chaptal.

Le lycée Chaptal vous accueille dans son espace restauration :

- *du lundi au jeudi : 19h-19h30 (ouverture de la chaine du self)*
- *tous les mercredis : 12h-13h*



Comment s'inscrire ?

1. Présentez-vous à l'intendance du lycée Chaptal du lundi au vendredi de 9h à 17h30 (sauf le vendredi avant 12h00) avec votre carte d'étudiant ou un certificat de scolarité 2021/2022 ainsi que, le cas échéant, votre notification de bourse.
2. Deux cartes vous seront remises : l'une pour l'entrée dans le lycée et l'autre pour le paiement des repas. Vous devrez charger votre carte la première fois à l'intendance en chèque ou espèces puis la recharge se fera par internet.

Lycée Jean-Antoine Chaptal | 19 avenue Paulin Daudé, 48000 Mende
lyc-chaptal-mende.ac-montpellier.fr

Sous réserve de reconduction pour l'année 2022-2023

Aides

Les **épiceries solidaires** qui lutte contre la précarité étudiante. Ces espaces d'échanges et de solidarité sont à la fois un lieu de vie ouvert à tous et une épicerie solidaire accessible sur critères sociaux avec une orientation de la Mission Locale ou des assistant.e.s de service social de secteur.

Aides financières exceptionnelles (à voir avec la Mission Locale ou l'assistant.e social.e du CROUS)



Autres dépenses

Pour tout ce qui concerne vos divers abonnements, ou assurances, n'hésitez pas à faire **jouer la concurrence** afin d'obtenir les meilleurs tarifs auxquels vous pouvez avoir droit !



Pour réduire votre budget, vous pouvez aussi essayer de modifier vos habitudes de consommation :
récupération, seconde main (L'Arécup à Mende, Emmaüs à Marvejols, Leboncoin, ...) , **solidarité** (covoiturage, acheter en plus grosses quantités à plusieurs et partager, ...), etc



Les astuces sont nombreuses pour explorer d'autres possibles!



Les aides spécifiques

Vous avez pu découvrir dans ce chapitre diverses astuces, qui viennent s'ajouter aux bourses sur critères sociaux dont vous bénéficiez peut-être déjà si vous y êtes éligible.

Si néanmoins vous traversez une période difficile et avez besoin d'une aide financière en urgence, que vous soyez ou non éligible aux bourses sur critères sociaux, n'hésitez pas à contacter la Mission Locale Lozère ou l'assistant.e de Service social du CROUS afin de faire le point sur votre situation et découvrir les aides spécifiques dont vous pouvez bénéficier.



Un étudiant sur deux travaille pendant l'année universitaire.
Pour financer vos études sans les compromettre, voici 10 pistes à explorer.
Vous pouvez rechercher dans la ville de vos études ou dans votre ville d'origine si vous avez la possibilité de rentrer de façon régulière dans votre famille.

Pour ne pas nuire à vos études, privilégiez si vous le pouvez des jobs qui n'excèdent pas un mi-temps. Au-delà de 16 heures hebdomadaires, toutes les enquêtes concordent : un travail sans lien avec les études concurrence fortement ces dernières et menace leur réussite.

I Des idées de job étudiant



Assistant(e) d'éducation

Le job de "surveillant" est un classique des emplois étudiants. Vous encadrez et surveillez les élèves durant le temps scolaire (études, permanence, internat, réfectoire, récréations...).

Vous êtes embauché par le chef d'établissement (école, lycée, collège) en général pour le temps de l'année scolaire. Vous bénéficiez d'un crédit d'heures pour suivre votre formation universitaire ou professionnelle et préparer vos examens.

Pour postuler, vous devez avoir au moins 20 ans révolus, être titulaire du bac ou d'un titre de niveau IV.

Déposez votre demande de candidature au rectorat de votre académie et envoyez en parallèle votre CV au chef d'établissement.

Les places d'assistant d'éducation sont en priorité réservées aux étudiants boursiers. Mais les établissements scolaires peuvent recruter d'autres jeunes quand ils manquent des candidats.

Employé(e) du commerce ou de fast-food



Les enseignes, telles que Hyper U, Intermarché, Carrefour, Burger King ou McDonald's pour ne citer qu'eux, sont de possibles employeurs en Lozère.
La grande distribution et les chaînes de fast-food sont d'importants pourvoyeurs de jobs d'hôtes de caisse, d'équipiers et autres magasiniers.

Profils recherchés : de bonnes capacités d'adaptation, de l'expérience dans ce domaine si possible, des qualités relationnelles et l'esprit d'équipe.
Mettez à jour votre Cv afin de mettre en valeur qualités et compétences acquises à travers vos différentes expériences professionnelles ou de stage.



Hôte ou hôtesse d'accueil, animateur des ventes, etc...

Autre secteur qui embauche régulièrement des étudiants, les métiers de l'accueil, vente directe et distribution. Faire la promotion d'un produit sur un stand et dans une grande surface, distribuer des flyers pour une marque dans des opérations de street-marketing... Vous travaillerez surtout en fin de semaine, les vendredis, samedis et parfois dimanches.
Des agences recherchent également du personnel pour l'accueil physique ou téléphonique en entreprise ou à l'occasion de salons et congrès professionnels et autres événements. N'hésitez pas à regarder les offres proposées sur les sites spécialisés tels que *hotessesconnexion.com, hotesjob.com* ou *accueiljob.com* et à vous faire connaître des agences d'Interim locales également.

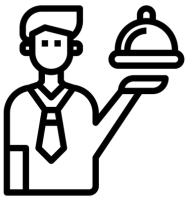
Qualités recherchées : une excellente présentation, un sens de l'accueil, une élocution parfaite, une maîtrise des langues étrangères... le tout avec le sourire !

Les métiers de l'hôtellerie



Du personnel d'étage, ou des réceptionnistes peuvent être recherchés pour des contrats les week-ends ou les vacances scolaires.

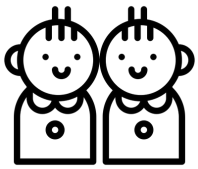
Suivant les métiers, différentes qualités seront recherchées : une excellente présentation, un sens de l'accueil, une maîtrise des langues étrangères pour les métiers de l'accueil, le sens de l'organisation, la discrétion, l'efficacité pour les postes techniques.



Les métiers de la restauration : plongeur(se), serveur(se), barman(aid)

Préparer la salle, accueillir le client, prendre les commandes, servir les plats ou les cocktails, encaisser les consommations, s'occuper du tri, du lavage et du rangement de la vaisselle ainsi que de la gestion des déchets en cuisine... Travailler en salle dans un restaurant, en cuisine ou derrière un bar ne semble pas sorcier. Mais attention le rythme d'activité est soutenu, les horaires souvent irréguliers. Vous serez souvent amenés à travailler tard le soir, le week-end ou les jours fériés. Prière d'être soigné dans votre tenue, aimable et souriant dans votre attitude. Comme tous les emplois de personnel de service, le job est le plus souvent rémunéré au smic horaire avec quelques pourboires.

Baby-sitting ou garde d'enfants à domicile



Aller chercher de jeunes enfants à l'école ou à la crèche, les faire jouer, leur faire prendre le bain ou leur repas...

Le job de baby-sitter s'exerce en journée, le week-end ou les jours fériés selon les besoins des parents.
Si aucun diplôme n'est exigé, les parents recherchent des personnes fiables, sérieuses et responsables, aimant et sachant s'occuper des enfants.

Poser des petites annonces dans les commerces, s'inscrire sur des plateformes telles que nounouautop.com où vous retrouverez les besoins en garde des parents et si cela vous correspond, vous pourrez proposer votre CV. Vous pouvez aussi passer par le bouche à oreille, regarder les annonces sur Pôle emploi.fr ou encore le Bon coin.



Soutien scolaire

Maths, physique, français, anglais, informatique... Si vous êtes doué dans une matière, donnez des cours de soutien.

Vous pouvez être rémunéré entre 15 et 25 € nets de l'heure.
Déposez une annonce auprès des commerçants du quartier, contactez la Mairie pour les jobs dans les écoles par exemple.
Et pourquoi ne pas endosser le rôle de prof en ligne derrière votre écran ? Via des plateformes de soutien scolaire en ligne comme Superprof, My Mentor. Sur cette plateforme, le professeur fixe lui-même ses prix et est payé par virement bancaire sous 24 heures. Ces sites se rémunèrent par une commission prélevée sur le prix de chaque cours donné.

Service à la personne et aux collectivités



Faire le ménage, le repassage, les courses ou encore tenir compagnie à des personnes âgées, ou en situation de handicap ne vous fait pas peur. L'emploi d'aide à domicile peut être une opportunité intéressante pendant vos études.
En Lozère, il y a 3 principales entreprises d'aide à domicile l'ADMR, Présence Rurale 48 ou encore l'ALAD . Elles peuvent être intéressées par un profil étudiant avec un bon contact et disposant d'un véhicule et de préférence d'une première expérience dans l'aide à la personne.
Par ailleurs, divers établissements du secteur médico-social qui accueillent des publics variés (personnes âgées, en situation de handicap, maladie, etc.) peuvent être intéressés par votre candidature pour des remplacements ponctuels ou un petit contrat les week-ends par exemple.
Vous pouvez retrouver ces différents contacts sur le site *www.sanitaire-social.com* et faire une recherche par département ou ville.



Un job sur le campus

Une piste à étudier : votre établissement. Les établissements peuvent recruter des étudiants pour une période de 12 mois maximum. Une solution avantageuse pour concilier emploi et études puisque les établissements ont interdiction de vous faire travailler pendant vos enseignements obligatoires et vos examens.
Votre job ? Renfort du personnel de bibliothèque, soutien informatique, surveillance d'internat, animation sociale, culturelle et sportive...
En principe ces emplois sont ouverts à tous. En pratique, ils sont souvent réservés aux étudiants les plus méritants ou moins favorisés (boursiers).
Cependant, il faut savoir que peu de postes sont disponibles en Lozère.

Animateur en centre de loisirs



Vous aimez le contact avec les enfants ou les jeunes, élaborer des animations, proposer des activités manuelles et animer des jeux, ce job est fait pour vous ! Si vous êtes disponible durant les vacances scolaires, ou les mercredis, titulaires du BAFA, d'un diplôme dans l'animation ou si vous avez déjà une expérience dans le secteur, vous pouvez proposer votre candidature aux centres de loisirs, centres sociaux en Lozère ou dans votre département d'origine.
Vous pouvez contacter les mairies pour des renseignements sur les associations d'animation jeunesse, les animations périscolaires, les espaces jeunes, les CLSH, etc. qui vous orienteront pour postuler.

FOCUS
JOBS SAISONNIERS

Pensez aussi aux jobs saisonniers :

Chaque année de nombreux employeurs recrutent durant la saison estivale. Préparez votre recherche en tout début d'année et commencez à postuler dès le mois de février.
Pensez aux métiers et secteurs présentés plus haut. Consultez les offres sur le site de Pôle emploi ou directement sur les sites spécialisés.
Vous pouvez également ouvrir vos recherches aux secteurs :

- Du tourisme et des loisirs : vous pouvez trouver des offres sur les sites des géants du tourisme tels que Club Med, Belambra, UCPA, VVF, etc., mais contactez aussi les campings locaux, les offices de tourisme, les musées et monuments ouverts au public, etc...
- Du sport et de l'animation, des parcs de loisirs (*www.profession-sport-loisirs.fr, www.planetanim.com, www.123sejours.com, www.infoparks.com*)
- De l'agriculture (*www.anefa-emploi.org*)

2 Vers qui me tourner pour être accompagné

Mission Locale Lozère pour l'emploi des jeunes

Adresse : 14 bd Henri Bourrillon 48000 Mende

04 66 65 15 59 — accueil@mli48.com

Mission Locale Lozere — Missionlocale lozere

La Mission locale Lozère est un espace d'intervention au service des jeunes de 16 à 25 ans. Chaque jeune accueilli à la Mission locale Lozère, selon son niveau, ses besoins, ses difficultés peut bénéficier de réponses individualisées.

JOB ETUDIANT

L'objectif de l'association Mission Locale Lozère pour l'emploi des jeunes est d'aider les personnes âgées de 16 à 25 ans à accéder à l'emploi et à la qualification grâce à un accompagnement personnalisé et global. Son action auprès des jeunes s'appuie sur un large partenariat qui associe l'ensemble des acteurs du service public de l'emploi, les employeurs et acteurs économiques, les organismes de formation, les collectivités et associations en charge de l'action sociale, de l'insertion et de la lutte contre l'exclusion, de l'accès aux soins, au logement, à la citoyenneté, à la culture...
Vous pouvez consulter les offres d'emploi, être conseillé sur les candidatures, travailler vos outils de recherche d'emploi, participer à des évènements autour de l'emploi, bénéficier du réseau, etc...

Suivez les publications via Facebook afin de connaître au plus vite les dernières offres d'emploi publiées.

Le réseau Lozère Nouvelle Vie

Vous pouvez transmettre votre CV afin qu'il soit diffusé dans la CVthèque !
mail : vivreenlozere@lozere.fr
Facebook: Lozère Nouvelle Vie

Point Information Jeunesse



Antirouille - Place du Foirail - 48000 Mende
Tél : 04 66 42 61 47
mail : pij48@mende.fr

Retrouvez tous les forums jobs d'été et les ateliers de préparation organisés dans le réseau IJ (Information Jeunesse) Occitanie sur l'agenda du CRIJ :
www.crij.org/fr/page/les-journees-jobs-d-ete-en-occitanie

Service annonces jobs du CRIJ Occitanie : www.crij.org/fr/annonces/emploi/job



Pôle emploi Mende

44 Bis Avenue du 11 Novembre, 48000 Mende
Téléphone : 39 49

3 Les Rencontres autour de l'emploi

Le salon TAF

Le Salon TAF (Travail Avenir Formation) a lieu chaque année au printemps. Il rassemble l'ensemble des partenaires de la formation et de l'emploi, mais aussi de nombreux employeurs et propose des entretiens de recrutement sur place.
Pour ne pas rater l'évènement, suivez notre page Facebook Mission Locale Lozère ainsi que directement sur le site de la région Occitanie.

Les forums de l'emploi saisonnier

Vous pourrez vous rendre à des forums de l'emploi saisonnier afin de rencontrer différents employeurs du bassin.
Pour plus d'informations, contacter la Mission Locale Lozère ainsi que Pôle Emploi.

4 Quelques conseils CV, lettre de motivation et entretien



Le Cv présente votre parcours professionnel et de formation. Il valorise votre expérience, vos compétences, votre dynamisme, présente vos centres d'intérêt et vos activités de loisirs.

N'oubliez pas, en effet de mentionner vos engagements et expériences extra-professionnelles :
bénévolat, stage en entreprise, séjour linguistique, chantier de jeunes bénévoles, service civique, séjour au pair... Mettez-les en avant si vous avez peu d'expérience.

Vous pouvez également mettre en valeur les projets menés dans le cadre scolaire et universitaire. Ils peuvent susciter la curiosité d'un recruteur et permettre de mettre en valeur votre potentiel, vos atouts, etc.

Le CV en ligne : il est impératif de joindre votre Cv en format PDF lorsque vous postulez en ligne. Il vous faudra donc une boîte mail sobre, sans pseudo.

Il est parfois nécessaire également de remplir un formulaire Cv. Servez-vous du champ libre pour mettre en avant vos atouts. Si vous ne maîtrisez pas parfaitement le traitement de texte ou avez besoin de faire un CV de façon rapide, vous pouvez vous servir de site ou logiciel d'assistance à la création de CV (*moncv.com ou cvdesignr.com*). Le contenu est directement mis en forme. Des modèles gratuits sont accessibles.

CONSEILS

Le CV doit tenir sur une page. Il doit avoir un titre ou une accroche (ex : serveur ou chef de produits touristiques, etc.) et être organisé en plusieurs parties:
Par exemple :

- 1 partie contacts
- 1 partie présentant vos études, votre formation, diplômes
- 1 partie sur vos expériences et compétences
- 1 partie sur vos centres d'intérêt ou encore vos compétences diverses (langues, informatiques, etc.).

Soyez clair, précis et synthétique sur l'ensemble du contenu : poste occupé, entreprise, tâches confiées, etc.

Attention aux fautes d'orthographe. Faîtes-le relire par un œil avisé.

La photo est facultative. Pour autant, elle est attendue dans certains secteurs comme pour les emplois d'hôte/hôtesse d'accueil par exemple. Vérifiez qu'elle soit adaptée et de bonne qualité.

LE MAIL OU LA LETTRE DE MOTIVATION

La candidature par mail devient aujourd'hui la norme. Si une lettre, parfois même manuscrite est demandée par l'entreprise, envoyez donc celle-ci par courrier. Sinon, adressez simplement un mail de candidature clair et argumenté, accompagné de votre CV.

Avant de rédiger votre courrier, intéressez-vous à l'entreprise ou à l'organisme via son site internet ou sa page Facebook. Vous pourrez ainsi montrer en quelques phrases que vous connaissez l'entreprise, les produits et les services qu'elle propose.

Recensez vos connaissances et savoir-faire et cherchez à mettre en valeur ceux qui intéressent l'entreprise à laquelle vous vous adressez. La lettre de motivation doit vous permettre de présenter vos atouts. Soyez clair et concis. Vous pouvez donner des exemples précis issus de votre parcours.

CONSEILS

- Le mail de motivation comme la lettre de motivation doit comporter un objet : "candidature à un emploi de.., à une offre..;" .
- Par mail, vous pouvez commencer par "Bonjour", par lettre on utilisera plutôt "Madame, Monsieur", plus formel.
- La lettre de motivation est elle aussi organisée en plusieurs parties :
    1. Une phrase d'accroche
    2. Une partie développement où vous mettrez en valeur vos atouts
    3. Une phrase sur vos disponibilités (vacances, week-end, soirs en semaine, etc.)
    4. Une demande d'entretien
    5. Une formule de politesse : "Cordialement" est une des formules utilisées par mail
    6. Votre signature
- Même par mail, attention à l'orthographe ! Faire relire à plusieurs personnes avant envoi.

Le suivi des candidatures :

Pour vous y retrouver dans vos candidatures, réalisez un tableau et indiquez-y les entreprises ou structures que vous avez contacté (date d'envoi, numéro d'offres, réponse, relance, etc.).

Après une candidature, vous pouvez attendre quelques jours pour que celle-ci soit traitée. Cependant, au bout de 10j ou 15j sans réponses, n'hésitez pas à relancer l'entreprise par mail ou téléphone.

10 CONSEILS POUR L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

L'ENTRETIEN D'EMBAUCHE

AVANT L'ENTRETIEN

1 Renseignez-vous sur l'entreprise qui recrute. Visitez son site internet, repèrez bien quels types de produits ou de services elle propose, ses missions, son organisation, etc. Allez voir l'organigramme ou le nom des responsables.

2 Préparez votre présentation : votre cursus, votre expérience, vos compétences, vos qualités pour le poste, etc. Anticipez certaines questions qui pourraient vous être posées : vos qualités/défauts, motivations pour le poste, votre avenir dans l'entreprise, pourquoi devraient-ils vous embaucher vous ?, comment vous positionnez-vous dans une équipe, ...

3 Préparez les questions que vous souhaitez poser à l'employeur : sur le poste, l'entreprise, le salaire, la tenue vestimentaire, l'organisation, les projets à venir, les formations prévues ...

PENDANT L'ENTRETIEN

4 Soignez votre présentation et adaptez là à votre interlocuteur :
- Vêtements : choisissez des habits sobres, propres et en bon état
- Bijoux : pas de bijoux trop voyants ou qui font du bruit (cela perturbe l'écoute)
- Pensez à jeter votre chewing-gum
- Arrivez 5 minutes en avance
- Soyez souriant
- Asseyez-vous seulement quand vous y êtes convié
- Soignez votre posture : tenez-vous droit sur votre chaise et mettez vos mains au-dessus de la table
- Pensez à regarder régulièrement votre/vos interlocuteur(s)

5 Soyez positif, écoutez et laissez votre interlocuteur parler. Soyez attentif aux questions. Si vous ne comprenez pas une question, n'hésitez pas à demander à l'interlocuteur de reformuler.
Soyez souple dans vos réponses.
Ne critiquez pas votre ancien employeur ou vos anciens collègues.

6 Si vous évoquez vos qualités et vos défauts, attention : choisissez des qualités majeures et des défaut mineurs qui ne vous empêcheront pas d'accéder au poste.

7 Montrez que vous vous êtes renseigné sur l'entreprise : en général l'employeur va vous demander ce que vous savez de l'entreprise, sinon essayez de dire dans la conversation que vous avez fait des recherches (l'employeur appréciera).

8 N'oubliez pas qu'un entretien est une rencontre et un échange donc n'hésitez pas à poser certaines questions pour éclaircir certains points du poste ou de l'entreprise, sur le salaire, la date d'embauche prévue, les déplacements, ...

APRES L'ENTRETIEN :

9 Vous pouvez adresser un mail à l'employeur pour le remercier de vous avoir reçu en entretien et pour lui indiquer que vous avez apprécié vos échanges.
C'est aussi l'occasion de prouver à nouveau votre motivation : indiquez lui que le poste vous intéresse encore plus après cet entretien.

10 Si la date de réponse donnée est dépassée ou si vous n'avez pas de nouvelles au bout de 10 jours, vous pouvez relancer l'employeur par téléphone.
Si jamais vous avez un refus, ce n'est pas un échec ! Demandez à l'employeur ce qui vous a fait défaut, cela vous permettra de vous améliorer la prochaine fois !

Vous êtes prêt(e) pour votre prochain entretien ! Pour vous préparer encore mieux, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec un conseiller de la Mission Locale.

En matière de santé, les questions ne manquent pas. Mais il est parfois difficile de trouver les bonnes réponses et aides.
Au sein du relais CROUS Lozère, un.e assistant.e de service social et un.e psychologue sont présents et mobiles sur toute la Lozère pour répondre à vos questions, demandes et besoins. Vous retrouverez leurs contacts au verso de ce guide. Ils vous accueillent gratuitement et en toute confidentialité.

I Un point sur les dispositifs santé

Protection sociale, suivi médical, complémentaire santé, découvrons cela ensemble...

A LA PROTECTION SOCIALE

L'assurance maladie

Depuis le 1er septembre 2019, toutes vos démarches d'assurance maladie sont simplifiées et gratuites.
Les nouveaux étudiants restent affiliés à leur régime actuel de sécurité sociale, (en général celui de leurs parents CPAM, MSA, RSI, etc.) et n'ont donc aucune démarche à effectuer.

Le régime étudiant de sécurité sociale a disparu le 31 août 2019. A cette date, tous les étudiants précédemment rattachés à une mutuelle étudiante pour leur sécurité sociale sont automatiquement rattachés à la CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie) de leur lieu d'habitation.
Dans tous les cas, si vous avez plus de 18 ans, adoptez les "bons réflexes" de l'Assurance maladie pour être mieux remboursé de vos frais médicaux :

- Mettez à jour votre carte Vitale (pharmacie, Caisse d'Assurance Maladie, etc.)
- Créez votre compte sur *ameli.fr* ou sur l'appli ameli
- Envoyez votre RIB personnel
- Déclarez un médecin traitant
- Optimisez vos remboursements en adhérant à une complémentaire santé (celle de vos parents ou une autre)

Les étudiants étrangers (à l'exception des étudiants Européens, Suisses et de Monaco) arrivant en France doivent demander leurs affiliations à la sécurité sociale française en 3 étapes :

- Inscrivez-vous sur le site internet dédié *etudiant-etranger.ameli.fr*
- Créez un espace personnel
- Une fois l'affiliation finalisée, réalisez des actions complémentaires afin d'être remboursé de manière plus simple et rapide (adhésion à une complémentaire santé, déclaration d'un médecin traitant, demande de la carte vitale, ouverture d'un compte personnel ameli)

Plus d'information sur ameli.fr



Si vous voyagez en Europe, vous devez la demander sur le site *ameli.fr* au moins deux semaines avant votre départ. Si vous ne l'avez pas en temps utile, un certificat provisoire peut vous être délivré. Cette carte permet la prise en charge de vos soins médicaux lors d'un séjour dans un pays de l'espace économique européen.

→ *Si vous poursuivez vos études à l'étranger, dans un pays non européen, votre protection sociale varie en fonction de votre pays d'accueil.*

B COMPLEMENTAIRE SANTE

L'adhésion à la sécurité sociale ne concerne qu'une partie des frais. Certaines dépenses ne sont pas remboursées à 100 %, il est donc conseillé d'adhérer à une complémentaire santé mais celle-ci n'est pas obligatoire.

Vous pouvez choisir la complémentaire de vos parents, une mutuelle privée personnelle ou une mutuelle étudiante.

Complémentaire Santé Solidaire (CSS)

Sous certaines conditions de ressources, âge, résidence et rattachement fiscal, les étudiants peuvent solliciter la CSS qui permettra selon les cas une couverture complémentaire gratuite ou avec une petite participation financière.

Renseignements sur *www.ameli.fr/assure/droits-demarches/difficultes-acces-droits-soins/complementaire-sante/complementaire-sante-solidaire-qui-peut-en-beneficier-et-comment*

Pass mutuelle étudiante

Aide de la région Occitanie à la souscription à une complémentaire santé

En complémentarité avec les dispositifs nationaux, une aide spécifique, sous certaines conditions, pour favoriser l'accès aux soins des étudiant.e.s : le Pass Mutuelle Etudiant.e.
Ce dispositif vise à inciter les étudiant.e.s boursier.e.s ne pouvant pas bénéficier par ailleurs d'une couverture santé complémentaire, d'une mutuelle d'entreprise, ou ayant droit de la complémentaire santé d'un parent, à souscrire auprès des organismes mutualistes ou d'assurances partenaires de la Région, une complémentaire santé.
L'aide de la Région s'élève au maximum à 100 € par étudiant.e et par année universitaire.
Plus d'infos sur : *www.sitejeune.laregion.fr/Pass-Mutuelle-Etudiant-e*

C LE MEDECIN TRAITANT

Bien souvent négligée, cette démarche est pourtant importante.

Il vous faut choisir un médecin traitant et en informer la CCSS via votre compte ameli. C'est celui que vous consulterez en premier recours et qui pourra ensuite vous rediriger, si besoin, vers un spécialiste (dermatologue, cardiologue...).

Si vous n'effectuez pas cette déclaration, vos remboursements en seront impactés : vos visites chez le généraliste ou chez tout spécialiste seront moins remboursées (à hauteur de 30 % au lieu de 70 %).

La démarche est simple : un formulaire à remplir avec le médecin, et à adresser à son centre de remboursement.
En Lozère, il est difficile de trouver un nouveau médecin traitant, peut-être serait-il alors judicieux de conserver le médecin traitant de votre département d'origine. Cela ne vous empêche pas de consulter un médecin sur place.

C LA PHARMACIE

Munie de votre attestation de complémentaire santé et votre carte d'assuré, vous n'avez pas à avancer d'argent : la pharmacie est directement payée par la sécurité sociale et la complémentaire santé.

Attention cependant : certaines prescriptions ne sont pas remboursées et vous devrez les payer, mais le médecin ou le pharmacien sont tenus de vous informer de cette exception.

De même que pour le médecin, si vous avez besoin d'une pharmacie un dimanche, lundi matin, un jour férié, ou la nuit, il y en a toujours une de garde. Vous pouvez consulter le site internet référençant les pharmacies de garde : *www.3237.fr* ou appeler le 3237

2 Les offres de soin sur le territoire : comment s'y retrouver ?

→ Si vous êtes malade, prenez-rendez-vous avec un médecin.
Vous pouvez en choisir un près de chez vous grâce aux pages jaunes (l'annuaire téléphonique où les renseignements sont classés par métiers - *www.pagesjaunes.fr*).

Une consultation coûte généralement 25 € et vous êtes partiellement ou totalement remboursé en fonction de votre assurance santé.

Vous pouvez prendre rendez-vous soit par téléphone soit parfois sur internet en allant sur ce site : *www.mondocteur.fr* ou *www.doctolib.fr*

Si vous ne pouvez pas vous déplacer, appelez le médecin qui vous dira s'il peut venir à votre domicile ou non.

→Si vous êtes malade la nuit, un week-end ou un jour férié, il y a toujours un médecin ou un dentiste de garde dont les coordonnées vous seront fournies en composant le 0810 604 608.

La plateforme téléphonique locale (Hôpital Lozère) est ouverte à toute heure mais elle réfèrera vers un professionnel de garde.
Cependant, sachez que les tarifs du médecin sont alors plus élevés.



S'il s'agit d'une urgence appelez directement le 112 (Numéro d'urgence européen gratuit), 18 (les pompiers), le 15 (SAMU).



Trouver un médecin

Sur les pages jaunes, vous trouverez le nom des médecins ou cabinets médicaux de Lozère afin d'obtenir une consultation.

N'hésitez pas à en appeler plusieurs si nécessaire.

Les hôpitaux

Mende est le seul hôpital de Lozère à proposer un service d' urgence

Mende

Hôpital Lozère
53 Avenue du 8 Mai 1945, 48000 Mende
04 66 49 49 49

Marvejols

Hopital de Marvejols
Avenue Théophile Roussel, 48100 Marvejols
04 66 49 52 00

Langogne

Centre Hospitalier de Langogne
La Tuilerie, 48300 Langogne
04 66 69 78 00

Florac

Centre Hospitalier de Florac
6 Place de l'ancienne gare, 48400 Florac-Trois-Rivières
04 66 49 63 00

Saint-Chély-d'Apcher

Centre hospitalier Fanny Ramadier
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04 66 31 00 66

Saint-Alban-sur-Limagnole

Centre hospitalier François-Tosquelles (Psychiatrie)
Rue de L Hôpital, 48120 Saint-Alban-sur-Limagnole
04 66 42 55 55

Les CMP

Il s'agit d'un Centre Médico-Psychologique, autrement dit un lieu de consultations et de thérapies psychologiques qui dépend d'un secteur de psychiatrie, c'est-à-dire qu'en fonction de l'adresse de domicile du patient, celui-ci est rattaché à un CMP en particulier. Les consultations y sont gratuites. Les équipes sont constituées de psychiatres, psychologues, infirmiers...

Centre Médico Psychologique - Le Pré Vival
15 Rue du Pré Vival, 48000 **Mende**
04 66 65 70 50

Centre Médico Psychologique - La Clairière
7 Avenue Martyrs de la Résistance, 48100 **Marvejols**
04 66 32 25 20

Centre Médico Psychologique - Lucien Bonnafé
Chemin du Cros, 48200 **Saint-Chély-d'Apcher**
04 66 31 28 20

Centre médico psychologique Le Ferradou
6 Rue des Aires, 48400 **Florac-Trois-Rivières**
04 66 45 21 51

Centre médico psychologique
3 Rue Pierre Grasset, 48300 **Langogne**
04 66 69 18 70

→ Vous pouvez également contacter directement les infirmier.e.s présents sur votre établissement qui vous orienteront en fonction de votre demande et de vos besoins.

RAPPEL

Le CROUS met à votre disposition un.e psychologue
06 26 27 49 53
ecoute-soutien48@crous-montpellier.fr

La question du bien-être est essentielle pour mener ses études dans les meilleures conditions.
Au cours de vos études, vous pouvez ressentir le besoin d'être soutenu(e) durant une période de transition, de questionnements ou de détresse, ou encore être à la recherche de moyens pour mieux gérer votre stress.
N'hésitez pas à venir rencontrer le.la psychologue pour une écoute bienveillante et du soutien, sans jugement et en toute confidentialité.

Déplacements sur toute la Lozère

3 Le Réseau de partenaires santé jeunes en Lozère (RSJ 48)

Vous pouvez bénéficier de consultations spécialisées et gratuites : soutien psychologique, sexologie, gynécologie, contraception, IST, addictions, etc.

Consultation jeunes consommateurs

La Kapsul - 04 66 65 20 50
Alcool, cannabis, jeux vidéo, tabac... Un espace ressource sur les questions d'addictions et de consommation...
Permanences
Association Addiction France : 8 impasse faubourg La Vabre - 48000 MENDE
Et diverses permanences sur tout le département

Vie affective et sexuelle

Sexualité, vie affective, contraception, grossesse...

→ **Le planning familial 48** - 04 66 32 86 94
Information et orientation « sexualités » sans tabou ni jugement : contraception, IVG, IST-SIDA, orientation sexuelle, violences, etc.
Permanences : accueil sur rendez-vous du lundi au vendredi
10 Rue Chanteronne - 48000 Mende

→ **Centre de planification** - 04 66 49 14 85
Prévention et éducation en santé, prescription de contraceptions, consultations gynécologiques, tests de grossesse, accompagnement IVG
Centres médicaux sociaux Mende, Marvejols, St Chely d'Apcher, Florac, Langogne
Permanences : consultation gratuite avec une sage-femme ou un médecin, tous les mercredis sur rendez-vous

Dépistage, informations SIDA IST

Hôpital Lozère - 04 66 49 88 75
CEGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic)
8 avenue du 8 mai 1945 - 48000 Mende
Permanences : Les mercredis après-midi à Mende
Un mercredi après-midi par mois à Marvejols, St Chely, Florac, Langogne dans les centres médico-sociaux

Espace d'écoute jeunes

Espace 48 Jeunes - 06 70 80 73 36
Accueil, informations, soutien et orientation. Espace ressource pour toutes thématiques, à destination des jeunes de 11 à 25 ans
Permanences : Mende, Florac, Marvejols, St Chely d'Apcher, Langogne, Collet de Deze, Villefort, Banassac, St Etienne Vallée Française, Meyrueis
14 Bd. Henri Bourrillon, 48000 Mende

Droits des femmes et des familles

CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)
04 66 49 32 65
Informations juridiques, accompagnement des victimes de violences conjugales, médiation familiale, accompagnement socio-professionnel
Permanences : Mende, Florac, Marvejols, St Chely d'Apcher, Langogne
5 Boulevard Britexte, 48000 Mende

4 Etudiants en situation de handicap

Pour les étudiants confrontés à la maladie ou au handicap, permanent ou temporaire, vous pouvez vous adresser à la MDA (Maison de l'Autonomie).

Maison De l'Autonomie
MDA de Lozère
6 Avenue du Père Coudrin, 48000 Mende
04 66 49 60 70



Par ailleurs, dans les universités, vous pouvez contacter un service d'accueil des étudiants en situation de handicap :

A l'UPVD de Mende

Le BAEH (Bureau d'accueil des étudiants en situation de handicap) accompagne de manière individualisée chaque Etudiant en Situation de Handicap (ESH) fréquentant l'UPVD, qu'il soit du campus principal ou des antennes. Les ESH sont suivis dans leur accès au savoir tout au long de leur parcours universitaire, jusqu'à leur premier emploi, qu'ils rencontrent des difficultés liées à la maladie ou au handicap, permanent ou temporaire, ceci pour favoriser leur autonomie.
Tél. : 04 30 19 81 40
baeh@univ-perp.fr

A l'UM

L'équipe du Service Handiversité est à votre disposition et à votre écoute pour :
Répondre à vos questions et vous orienter vers les services compétents ;
Vous accompagner dans votre projet d'étude et votre projet professionnel ;
Coordonner et mettre en place les aménagements spécifiques prévus ;
Vous soutenir dans vos recherches et vos démarches.
Service Handiversité
handicap@umontpellier.fr
Tel. 04 67 14 41 44 / 06 73 50 28 65

5 Les bons plans santé et les numéros utiles

Bons plans

Par ailleurs, le portail santé jeunes proposé par le ministère de la santé regroupe des informations et contacts sur les sujets suivants tabac, alcool, toxicomanie, mal-être, nutrition, risques auditifs, vie affective et sexuelle.
Plus d'infos sur :
www.portail-sante-jeunes.fr
www.etudiant.gouv.fr/pid33634/votre-sante.html

NUMEROS UTILES

- Pompiers **18**
- SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente) **15**
- Police **17**
- Numéro d'urgence européen **112**
- Trouver un médecin, un dentiste la nuit, le week-end ou les jours fériés : **0810 604 608**
- Pharmacie de garde : **3237**
- Fil Santé Jeunes: **0800 235 236**
- Écoute SOS amitié : **09 72 39 40 50**

Pour venir ou se déplacer en Lozère, plusieurs moyens s'offrent à vous !

Si la voiture reste le moyen de locomotion le plus facile à utiliser sur ce territoire, il existe d'autres possibilités.

I Bus, trains et transports en commun

Les lignes régulières en Lozère et en dehors

Vous trouverez ci-dessous des informations sur les transports en commun permettant de se déplacer entre les différents bassins de Lozère et dans les environs du département.



LES BUS

Plusieurs lignes permettent de circuler en Lozère et dans les environs du département, et sont plafonnées à 2€.

- Mende-Marvejols-Clermont-Ferrand - ligne 283
- Marvejols-Mende-Le Puy en Velay – ligne 282
- Ales-Florac-Mende – lignes 251 et 252
- Mende-Montpellier(via Millau) - ligne 280 et 681
- Mende-Rodez - lignes 280 et 214
- Langogne La Bastide – ligne 284
- Saint Chely-Mende-Langogne - Ligne 285

Pour trouver votre itinéraire et avoir accès aux tarifs, **RDV sur** *https://www.autocars-lozere.com* ou sur *https://www.mestrajets.lio.laregion.fr/* ou renseignez-vous auprès de **l'office de tourisme** de la ville dans laquelle vous étudiez.

Transports Urbains Mendois (TUM)

Tum est un ensemble de bus circulant à Mende et dans les environs. Le réseau se constitue de 3 lignes. Les 2 premières lignes fonctionnent toute la semaine et desservent des lieux différents. La ligne 3 fonctionne le samedi et dessert l'intégralité de la ville.

Un ticket unique est valable 3h et coûte 0.80€. Il y a également des abonnements pour les étudiants à 5.10€ par mois ou 49.70€ à l'année.
Pour plus d'infos sur les lignes, tarifs et fonctionnement, les brochures TUM sont récupérables à l'office de tourisme ou à l'Antirouille.

Les Lignes saisonnières Lozérienne

Visitez la Lozère durant l'été avec les navettes touristiques

2€

- Ligne de bus 252 de Florac à Alès.
- Ligne de bus 253 de Mende à la station de ski du Mont Lozère.
- Ligne de bus 254 de Mende à La Garde-Guerin en passant par Villefort et son lac.
- Ligne de bus 255 de Mende à Langogne.
- Ligne de bus 256 de Langogne jusqu'au parc des bisons d'Europe à Sainte-Eulalie.
- Ligne de bus 257 de Millau à Meyrueis en passant par les gorges de la Jonte
- Ligne de bus 258 de Florac à Le Rozier en passant par les gorges du Tarn.
- Ligne de bus 259 de Mende à Meyrueis en passant par Sainte-Enimie.
- Ligne de bus 260 de Mende à Nasbinals en passant par Marvejols et Javols.
- Ligne de bus 261 de Florac à la station de Ski du Mont Lozère.

Plus d'informations sur Lozere.fr

LES TRAINS

- La ligne Mende-Montpellier (via Béziers)
- La ligne Mende-Montpellier (via Nîmes). Cette ligne permet également de faire des correspondances via La Bastide pour Langogne.
- La ligne Mende-Marvejols-Clermont-Ferrand. (Des arrêts à Marvejols, Saint Chely, etc.)

Plus de renseignements (horaires, arrêts et tarifs) sur le site de la SNCF TER Occitanie.

Réduction tarifs SNCF / LiO

- FrequenciO' : abonnement LiO permettant de se déplacer en illimité sur un même trajet. Formules jeunes (-26 ans) et classiques. Abonnement hebdomadaire, mensuel ou annuel. A faire sur le site TER Occitanie. Maximum 190 euros/an pour les plus de 26 ans et maximum 95 euros/an pour les moins de 26 ans.
- LibertiO' : carte offrant des réductions sur les trajets en Occitanie allant de -25% en semaine à -50% en week-end et jours fériés. La carte LibertiO' jeunes offre une réduction de -50% toute l'année ; nécessite un coupon d'adhésion (disponible en gare ou sur le site), une photo d'identité et une pièce d'identité et un versement de 15 euros/an.
- EvasiO' : certaines lignes de la région à 1€. Notamment celles de Béziers à Clermont-Ferrand (seulement jusqu'à Saint-Chély-D'apcher) et de Marvejols à La Bastide.
- EvasiO' Futé : billets allant de 3€ à 15€ selon la distance parcourue. Applicable à certains trains estampillés EvasiO' Futé.

Bon à savoir !

En tant qu'étudiant, vous pouvez également emprunter les transports scolaires du département muni.e d'un titre de transport obtenu après une inscription sur le site lio.laregion.fr au tarif de 90 euros maximum par an.

LE COVOITURAGE

La grande force du covoiturage est sa grande variété d'horaires, d'itinéraires et de prix consultables. C'est très efficace pour les déplacements entre les villes plus ou moins grandes. Même si l'offre est plus limitée pour des petits trajets, il est tout à fait possible de trouver des conducteurs allant d'un village à un autre.

L'offre de covoiturage régulier, pour aller au travail notamment, se démocratise également.

Avant un covoiturage, il est conseillé de contacter le conducteur la veille du trajet pour bien s'organiser. On évite ainsi les mauvaises surprises.

Si jamais vous êtes conducteur, n'hésitez pas à proposer vos trajets sur ces plateformes. Vous amortirez souvent le coût d'un long déplacement

Blablacar.fr
Le site de référence en termes de covoiturage en France.
Il est adapté quand on cherche des trajets d'une ville à une autre. Il convient mieux pour les trajets les plus fréquentés même s'il est possible de trouver des itinéraires plus singuliers.

Bon à savoir

Vous pouvez chercher tous les départs et arrivées d'une ville en cherchant sur un moteur de recherche « Blablacar » suivi du nom de la ville souhaitée. Les premiers résultats seront la liste des départs et arrivées de la ville en question.

BlaBlalines

C'est une application mobile par Blablacar à destination des trajets réguliers pour le travail.
Il a donc pour vocation de mettre en relation des conducteurs et des passagers sur des trajets courts et réguliers. Cependant il est tout de même possible de demander à un conducteur de pouvoir faire un trajet exceptionnel via la plateforme en cas de besoin. Cette application vous permet de rentrer dans les paramètres les trajets dont vous avez besoin pour la semaine à venir. Il faut entrer l'itinéraire souhaité ainsi que les dates et heures allers et retours. L'application proposera donc une liste de conducteurs ayant des trajets exacts et des trajets similaires à celui recherché. Il suffit ensuite d'envoyer une demande aux conducteurs réalisant les trajets qui vous intéressent.

La roue verte

Un site internet mettant en contact des conducteurs et des passagers. Vous avez la possibilité de trier par bassin (par exemple Lozère ou Saint-Chély-D'Apcher...). Le site vous affichera les trajets au départ et à l'arrivée des villes concernées. La plupart des trajets se réservent directement via les conducteurs. Un choix intéressant de trajets réguliers se trouve sur le site. Par ailleurs, le site propose pour ces derniers les trajets retours directement.

Mobicoop / Roulez Malin

Deux autres noms connus du covoiturage. Ces sites ont un fonctionnement hybride des précédents sites et applications. Vous pouvez faire vos recherches d'une ville à une autre avec ou sans date précise. Ils proposent des trajets ponctuels et des trajets réguliers et en précisent les détails dans la description des annonces. Ils possèdent également leurs propres applications mobiles.

Le vélo



Se déplacer à vélo est également une solution adaptée pour les trajets plus courts. Vous en trouverez facilement d'occasion à un prix abordable à Emmaüs à Marvejols, à L'Arécup à Mende ou sur internet via Le Bon Coin.



Le permis / se procurer une voiture

Passer le permis et obtenir sa première voiture est toujours une solution pratique, surtout en Lozère.

Vous trouverez des auto-écoles à La Canourgue/Banassac, à Florac, Marvejols, Mende, Langogne et Saint-Chély-D'Apcher.
Pour un forfait de base avec le code, 20h de conduite et passage de l'examen. En Lozère les prix iront de 1100€ à 1300€.

Si vous habitez à Mende depuis 2 ans et que vous avez moins de 25 ans, vous pouvez demander une aide financière de 200€ auprès du service jeunesse à l'Antirouille. Elle vous sera attribuée contre une mission de service public de courte durée.
Une aide similaire existe à Saint-Chély-D'apcher. Les conditions sont les mêmes. Cependant, vous ne pourrez pas en bénéficiez si vous avez été inscrit au code ou au permis auparavant. Le montant de l'aide est de 300€.

Pour acheter une voiture avec un petit budget, l'occasion est la solution privilégiée. Les sites de ventes d'occasion comme LeBonCoin, Autoscouts24, ParuVendu sont les options avec le plus d'offres. Vous trouverez également des offres qui peuvent être intéressantes sur la section de vente de Facebook.



L'association Garage Solidaire 48 permet à ses adhérents d'accéder aux services de réparation et d'entretien, effectué par un mécanicien, à un prix modéré et de suivre des stages d'information et de prévention. Accessible aux étudiants de moins de 26 ans et à d'autres bénéficiaires sous condition de ressources. Plus d'infos sur https://garagesolidaire48.fr/

2 Les sites et applis ressources

Google Maps

En cas de déplacement en ville, Google maps vous organise les itinéraires à pied et dans les transports en commun.

Maps.me

Vous permet de vous repérer simplement en téléchargeant gratuitement sur votre smartphone la carte du département souhaité. Une fois cela fait, vous pouvez vous orienter sans besoin de connexion internet.

Citymapper

Application mobile de déplacements urbains et calculs d'itinéraires.

LiO mes trajets

Le calculateur de trajet LiO est également un outil efficace pour se déplacer facilement dans la région et dans ses alentours. Vous trouverez ici les différentes informations telles que les plans, les fiches horaires, les itinéraires, les tarifs, etc. Le calculateur donne les différentes possibilités pour se rendre d'une ville à une autre ou fournit les informations directement par bassin. Une application existe à télécharger sur les stores.

LiO la région

La plupart des informations sur les transports en commun et scolaire, notamment les bus et trains ainsi que les différentes réductions et offres sont consultables sur le site officiel de la région.

Ouigo

Compagnie de train grandes lignes. Des petits prix pour se déplacer en France. Les destinations sont limitées mais intéressantes.

Oui.sncf

L'application de la SCNF permet de réserver ses billets grandes ou petites lignes depuis son smartphone. La validation se fait en train via QR code.

Comparabus

Ce site répertorie les bus longues distances en France et en Europe.

Flixbus, BlaBlabus

Voyages en bus peu onéreux pour se déplacer entre les grandes villes de France et d'Europe.
Ces trajets ne concernent cependant pas la Lozère.

Découvrez toutes les informations nécessaires à votre mobilité (train, bus, covoiturage, taxi, ...)
sur

mobilite-lozere.fr

I Art et culture

Une offre culturelle diversifiée s'est développée en Lozère. Des initiatives venant d'associations, d'entreprises, du conseil départemental ou des collectivités font vivre le département.

Pour découvrir l'ensemble des spectacles, festivals, idées de sorties, découvrez le portail culturel de la Lozère en vous rendant sur culture.lozere.fr
Vous pouvez également vous rapprocher de l'office de tourisme de la ville où vous étudiez pour plus d'informations.

Cinéma



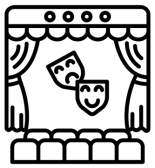
Vous trouverez des salles de cinémas sur les villes de Mende, Marvejols et Saint Chely d'Apcher et Langogne, et l'association cineco permet également la projection de nombreux films dans divers villages de Lozère. Dans plusieurs villes, des cinéclub proposent des cycles de films suivis de débats. Renseignez-vous !

Musique



L'Ecole Départementale de Musique de Lozère (EMDL) dispense un enseignement musical sur l'ensemble du département en vue d'une pratique amateur.
Sur la page facebook "concerts en Lozère", vous trouverez de nombreuses actualités sur les groupes et artistes se produisant près de chez vous.

Spectacle



En tant qu'étudiant, les Scènes Croisées de Lozère permettent d'accéder aux arts du spectacle de manière abordable en proposant des navettes vers les différents bassins où ont lieu les représentations concernées.
De nombreux lieux proposent des spectacles régulièrement sur le territoire lozérien. De plus, plusieurs bars associatifs ou cafés culturels proposent régulièrement des soirées à thèmes (scènes ouvertes, jeux, ...).
N'hésitez pas à vous renseigner sur ce qui existe près de chez vous.

Musée et lieux historiques



Plusieurs musées sont disponibles en Lozère. L'offre s'élargit également en été.
Il y a une grande variété, notamment dédiée :

- Au territoire, avec pour exemple le domaine des Boissets à proximité de Sainte-Enimie.
- À l'art, avec pour exemple les Arts en Voutes de La Canourgue en été.
- Aux techniques artisanales, avec pour exemple la Magnanerie de la Roque dans les Cévennes
- À l'histoire, avec pour exemple le musée Archéologique de Javols.
- Et des écomusées, avec pour exemple la Ferme caussenarde d'autrefois à Hures-la-Parade.

Il y a bien entendu de nombreux autres sites et musées. Vous trouverez plus d'informations sur le site internet Lozere-tourisme.com et dans les offices de tourisme.

Littérature



Vous trouverez des médiathèques à Mende, Saint-Chély-D'apcher et à Marvejols. Des bibliothèques sont accessibles à La Canourgue, Florac et Langogne.
Le territoire bénéficie également d'un bibliobus porté par la Médiathèque Départementale de Lozère (MDL). Il fait des tournées dans toute la Lozère en dehors de Mende. Il faut réserver les ouvrages que vous souhaitez emprunter via téléphone ou directement dans les points lectures du bus. Vous trouverez sur le site de la MDL, *biblio.lozere.fr*, toutes les informations nécessaires.

Sites naturels



Vous avez aussi la possibilité de visiter des sites naturels tels que les grottes de Dargilan à Meyrueis (à 1h de Florac) ou l'Aven Armand (à 40 min de La Canourgue et Florac). Les cascades de Déroc et de Runes sont également de jolis lieux à visiter, la Cham des Bondons, le point sublime, le chaos de Nimes-Le-Vieux valent le détour pour les amoureux de photographie et de paysages.
Les Cévennes, la Margeride, les Grands Causses, l'Aubrac, le Gévaudan, les monts Lozère et Aigoual, les gorges du Tarn et de la Jonte débordent de panorama et constituent des paysages montagneux très diversifiés.

2 Sport

Vous trouverez en Lozère beaucoup de sport nature. Les gorges du Tarn, les Cévennes, le Mont-Lozère et le Mont-Aigoual ouvrent une grande quantité de sports à pratiquer. Du canoë-kayak, de l'escalade, du rafting, du canyoning, de la spéléologie, du parapente entre autre. Les nombreuses rivières et lacs lozériens invitent également à la baignade.

Natation

Les piscines couvertes de Mende, de Langogne et de Saint-Chély-D'apcher sont ouverte toute l'année.
Les piscines de La Canourgue et de Marvejols ouvrent seulement l'été.
Vous trouverez des clubs de natation en piscine couverte.



Dojo

Vous trouverez des dojos à Mende, Saint-Chély-D'apcher, La Canourgue et Marvejols. Vous pourrez pratiquer en club sur ces bassins-là : Judo, aïkido, capoeira, krav-maga et MMA par exemple. Il y a également des clubs à Florac et Langogne.



Stades, courts de tennis et gymnases

Des stades, gymnases et courts de tennis sont présents quasiment partout. Il est possible de pratiquer en club à peu près sur n'importe quel bassin : volley, rugby, football, tennis, handball.



Équitation et randonnés équestre

Des centres équestres sont présents à Mende, Langogne, La Canourgue, Saint-Chély-D'apcher et Marvejols avec possibilité d'initiations pour les débutants sur certains sites..



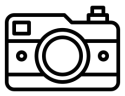
Sports nature

Une grande partie des activités en Lozère se font en nature. La proposition de randonnée est très importante avec le célèbre chemin de Stevenson dans les Cévennes et bien d'autres encore.



- La région abrite de nombreuse montagnes et falaise et se prête bien à l'escalade avec des clubs à Mende, Marvejols, Saint-Chély-D'apcher ainsi que des parcours près de la Canourgue et Florac.
- Les lacs de Naussac, du Moulinet et de Villefort proposent de nombreuses activités nautiques comme de la voile, du canoë, la baignade, etc.
- La pêche est également une activité développée en Lozère dû à ses nombreux lacs, rivières et étangs. Vous trouverez des parcours et différents plans d'eau sur le site Lozère tourisme.
- La Lozère est également un lieu pour les amoureux de cyclisme. Le tour de Lozère est une grande randonnée faisant le tour du département. Un VTT park et le club de cyclisme sont à Mende. Vous aurez également des pistes prévues pour la pratique du VTT et de la descente sur le Mont Lozère.
- En hiver il est possible, si la météo le permet, d'aller aux pistes de ski alpin du Mont Lozère et du Mont Aigoual. Plus globalement en Lozère, il y a des parcours de ski de fond, présents notamment à Nasbinals, au Mas de la Barque à Villefort, aux Bouviers en Margeride en plus des stations du Mont Lozère et du Mont Aigoual.

3 Loisirs



Des parcours photos sont également proposés. Ils font le tour des lieux remarquables de Lozère, majoritairement naturels.



Géocaching : le géocaching est une activité consistant à la dissimulation et à la recherche de caches d'objets et de « trésors » via GPS. Le département se prête assez bien à l'activité et de nombreuses caches sont répertoriées. Ces cachettes sont souvent dans des lieux sympathiques à visiter. N'hésitez pas à vous y essayer, vous avez juste besoin d'un portable et de télécharger l'application.

CULTURE ET LOISIRS

Vie de nuit : la Lozère compte plusieurs discothèques (Mende, Banassac, St Chély, ...). Navettes gratuites sur certains secteurs. Renseignez-vous!





Accrobranche : il y des parcours à Florac, Mende, La Canourgue et près de Langogne à Rocles. Les prix varient de 11 € à 22 €.

Via Ferrata : il y a des via ferrata, des parcours acrobatiques à flanc de falaise, à Florac, Mende, le Malzieu, La Canourgue, au lac de Villefort. Les prix varient de 35 € à 55 €.





Saut à l'élastique : en été, le 107 ouvre dans les gorges du Tarn à la Malène (50 min de Mende), réservation sur le site à 90 €.

Les parcs insolites Lozérien :



- Le Vallon du Villaret : un parc de loisirs nature près de Bagnols-Les-Bains (à 25 min de Mende). Randonnée en forêt dans un vallon aménagé avec de petites activités ludiques tout du long du parcours. Vous y trouverez également des expositions en pleine nature d'art visuel.
- Utopix : un lieu d'habitation unique. Sur le terrain sont exposées de nombreuses sculptures et constructions en tous genres. Des jeux bâtis en divers matériaux parsèment le parc. Au centre se trouve une maison, d'architecture insolite, avec à l'intérieur, les expositions d'art du bâtisseur.



Paintball et laser-game (laser-green) : Activités proposées à Mende, Saint Chély d'Apcher et Chasseradès.

4 Évènements et Festivals



Il y a en Lozère et les environs un certain nombre de festivals et d'événement. Tous les secteurs ont leur fête propre chaque année. Les fêtes votives, les salons et les concerts sont assez courants. Certains festivals réguliers réunissent beaucoup de monde :

- Le festival d'Olt se déroule chaque année en Mai au Bleymard (à 30 min de Mende), c'est un festival de musique et de spectacle de rue qui s'étend sur un week-end. Plus d'informations sur les dates, programmations et artistes sur le site internet.
- Les médiévales du Malzieu se déroule chaque année à Malzieu ville (à 50 min de Mende, près de Saint-Chély-D'apcher) fin mai. Spectacles et musique d'époque avec une ambiance basée sur la reconstitution. Plus d'informations sur les activités, les propositions, dates et programmations sur le site internet.
- Le festival de la soupe de Florac se déroule chaque année en octobre sur un week-end. Spectacles de rue, concerts, concours et des festivités variées ont lieu ponctués par le concours final. Plus d'informations sur les programmations et les dates sur le site internet.
- Le 48eme de rue à Mende se déroule début juillet. C'est un festival dédié à l'art de la rue. Théâtre, musique, spectacle et animation sur un week-end. Les informations sont consultables sur le site internet du festival.
- Détours du monde est un festival dédié à la musique et à la culture du monde. Cela se passe à Chanac (à 15 min de Mende). Des concerts et des animations culturelles sur une dizaine de jours. Vous avez les informations sur la programmation et les artistes présents sur le site du festival.
- Le Festiv'Allier a lieu chaque année à Langogne fin juillet. C'est un festival se déroulant sur 5 jours avec concerts gratuits et payants (tarifs réduit pour les étudiants), spectacles et représentations. Plus d'informations sur les activités, dates et programmations sur le site internet.
- Le Mordorfest, festival de musiques indépendantes, se déroule mi août. Plus d'informations sur les dates, programmations et artistes sur le site internet.

- MarveLoz' Pop Festival à Marvejols, en juillet, est un festival avec une programmation culturelle variée. Concert, cinéma, spectacle de rue avec une ambiance rétro-pop. Il y a également une mini-saison hivernale début Mars. Le site internet est très complet sur la programmation et sur les propositions du festival.
- Le Trèfle Lozérien est une importante rencontre d'enduro qui a lieu chaque année fin mai. L'événement bien que partant de Mende est fêté un peu partout où passent les boucles des circuits.
- À Millau (1h20 de Mende) se trouve chaque année en Juin les Natural Games, un rassemblement de sports d'extérieur et extrêmes sur 4 jours avec concerts. Un site internet dédié est disponible pour la programmation et la billetterie.

Pour vous tenir informé des événements, rendez-vous sur le site Lozère-tourisme. Vous pouvez également vous renseigner auprès des offices de tourisme.

5 Structures utiles aux jeunes

L'Antirouille est le service mairie de Mende réservé aux jeunes. Une salle multimédia avec des PC et un accès Wi-Fi libre au public est à votre disposition.
Téléphone : 04 66 42 61 47

Si vous avez besoin d'information et que vous vous trouvez à Saint-Chély-D'apcher, Florac, Marvejols, Langogne, Javols ou la Canourgue, vous pouvez contacter les mairies de ces bassins ou les relais France Services.

Tiers-lieu solidaire : À Mende se trouve un Tiers-lieu Solidaire. Il s'agit d'une structure pour le développement de projets numériques, artistiques et professionnels en zone rurale. Il s'y trouve notamment un Fab-Lab avec une imprimante et scanner 3D, une brodeuse numérique et du matériel audio. Il est porté par la Mission Locale de Lozère.

6 Activités à distance proposées par le CROUS

→ Loisirs

Des séances de yoga, des coaching via whatsapp ou encore des cours en ligne sont proposés par le Crous.

Pour plus d'informations, contactez *animation.sport@crous-montpellier.fr* ou RDV sur le site *https://sportcrousmontpellier.fr*

→ Culture

Des concours artistiques sont proposés chaque année par le service culturel du Crous : musique, danse, nouvelles, théâtre, court métrage, photographie et BD.

Pour plus d'informations, contactez *service.culturel@crous-montpellier.fr* ou RDV sur le site du crous *https://www.crous-montpellier.fr/culture/*

7 Activités proposées par le pôle d'écoute du relais vie étudiante Lozère

→ Atelier gestion du stress

Venez découvrir et expérimenter des moyens de faire face au stress et d'améliorer votre bien être.

→ Atelier estime de soi et créativité

Mieux se connaître. Trouver sa place dans le groupe. Rencontrer l'autre. Encourager sa propre créativité. Apprendre à cultiver l'estime de soi.



Infos et inscriptions

sur ecoute-soutien48@crous-montpellier.fr

ou au 06.26.27.49.53

8 Contacts et sites d'informations

Des volontaires en service civique portés par la Mission Locale Lozère et le CROUS de Montpellier pourront également vous renseigner sur les sorties, activités, ou organiser des événements.
Ils peuvent également soutenir les projets à l'initiative d'étudiants sur les différents bassins.

Vous pouvez les contacter par mail (servicecivique@mli48.com)
par téléphone au 06 52 38 17 96
ou sur les réseaux sociaux (discord, facebook, instagram)
Rezolozetudiant

- Beaucoup d'informations sont disponibles sur internet. Le site de Lozère-tourisme est très fourni en informations sur les activités culturelles, sportives et ludiques en Lozère.

- Vous pouvez également retrouver les Scènes Croisées de Lozère sur leur site internet ou les contacter via les réseaux sociaux ou par téléphone (04 66 65 75 75) pour plus d'informations.

- **Vie associative :**

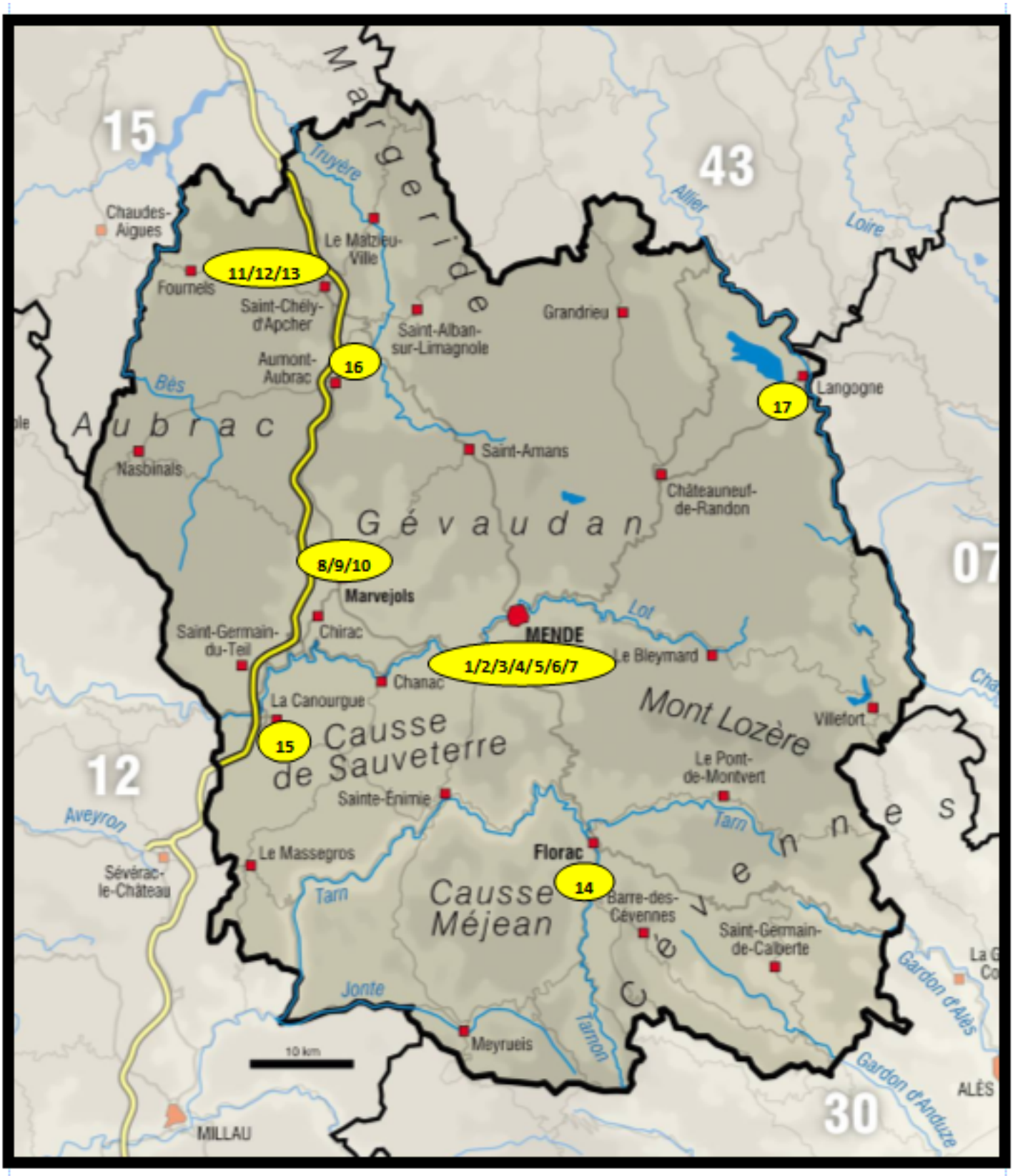


Sport nature, sports collectifs, danse, musique, jeux de société, ..
La liste est loin d'être exhaustive!

De nombreuses associations existent sur le territoire. Vous trouverez souvent une liste des associations de votre secteur sur le site de la mairie en question. Vous pouvez également contacter les offices de tourisme et maisons France Services pour avoir un aperçu plus complet de leurs activités.

En début d'année scolaire, la présence de forums des associations sur chaque bassin vous permet de prendre une première prise de contact avec les associations qui vous intéressent.

Les établissements du supérieur en Lozère



MENDE

1 Antenne de l'Université de Perpignan)
- Antenne de la faculté Tourisme, Hôtellerie Internationale
Formations Tourisme et Multimédia

2 Faculté d'Education (Site de Mende)
- Licence « Pluridisciplinarité et métiers de l'enseignement, de l'éducation et de la formation »
- Master « Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation et de la Formation »

3 IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers)
- DE Infirmièr.e

4 Lycée Peytavin (4 BTS)
- BTS Electrotechnique
- BTS Services et Prestations des secteurs sanitaires et social (SP3S)
- BTS Management commercial et opérationnel (MCO)
- BTS Service informatique aux organisations (SIO)

5 Lycée Chaptal
- BTS Tourisme

6 Lycée Notre Dame
-BTS Négociation Digitalisation Relations Clients (NDRC)
-BTS Communication
-BTS Diététique
-BTS Economie Sociale et familiale (ESF)
-BTS Alternance Comptabilité

7 CCI Lozère

MARVEJOLS

8 Lycée Terre Nouvelle
- BTSA Production Animale (PA)

9 Lycée St Joseph
- BTS Métiers de l'Esthétique - Cosmétique / Parfumerie (MECP)

10 OFTS (Organisme de Formation au Travail Social)
- Diplôme d'Etat d'Educateur Spécialisé

ST-CHÉLY-D'APCHER

11 Lycée Sacré Cœur
- BTS Techniques et Services en Matériel Agricole (TSMA)
- BTS Système Constructifs Bois et Habitat (SCBH)
- BTS Hôtellerie /Management en Hôtellerie Restauration

12 LEGTA Rabelais
- BTS Gestion et Protection de la Nature (GPN)
- BTS Analyse Conduites et Stratégies de l'Entreprise Agricole (ACSE)

13 Lycée Théophile Roussel
- BTS Traitement des Matériaux Traitement de Surface (TMTS)

FLORAC

14 Sup Agro
- Licence Pro Gestion Agricole des Espaces Naturels Ruraux (GENA)
- Licence pro CEEDDR (Coordinateur de Projets en Education à l'Environnement et au Développement Durable)

LA CANOURGUE

15 LEGTA Louis Pasteur
- BTSA Aquaculture
- BTSA Gestion et Maitrise de l'Eau (GEMeau)
- Licence pro Génie de l'Assainissement et des Systèmes de Traitement des Eaux (GASTE)

JAVOLS

16 MFR
- BTS Gestion Forestière

LANGOGNE

17 Ensemble Saint Pierre Saint Paul
- Diplôme National des Métiers d'Art et du Design (DN MADE)
- BTS Maintenance Véhicule (MV)

I Les contacts utiles pour vos démarches

MSAP (MAISON DE SERVICE AU PUBLIC) ET FRANCE SERVICES

Les MSAP et les France services apportent en un lieu unique, une aide au public (privé ou professionnels) dans la réalisation de multiples démarches de la vie quotidienne, un accompagnement personnalisé, un service de proximité et de qualité : de l'information à l'accompagnement sur des démarches spécifiques, telles par exemple que les aides et prestations sociales, l'emploi, l'insertion, l'énergie, la santé, l'accès aux droits, la vie associative ...

Dans une MSAP ou dans une FS, il est possible :

- d'être orienté vers le bon interlocuteur, d'obtenir des informations sur des droits et des prestations
- d'être accompagné pour une démarche en ligne, pour l'utilisation d'internet
- d'utiliser le matériel informatique en libre accès
- d'être accompagné dans ses démarches administratives, pour la constitution de dossiers notamment
- d'être mis en relation avec un organisme partenaire, pour la prise de rendez-vous, pour un entretien en visio-conférence ...

Les services délivrés dans les MSAP et dans les FS sont entièrement gratuits et la confidentialité est garantie.

FS Le Bleymard
Communauté de Communes
Mont Lozère - 48190 Le Bleymard
0466316885
msaplebleymard@gmail.com

FS Florac
5 Place Paul Comte
48400 Florac Trois Rivières
04 66 47 48 82
msap-florac@orange.fr

MSAP Fournels
Place du foirail - 48310 Fournels
04 66 45 31 40
bessonmariemairie@fournels48.fr

MSAP / FS Langogne
1 Quai du Langouyrou - 48300 Langogne
0466468075
maisonemploi.langogne@orange.fr

FS Marvejols
6 rue Victor Cordesse
48100 Marvejols
0466440378
msap@cc-gevaudan.fr

FS Meyrueis
11 Place du Champ de Mars
48150 Meyrueis
0466312592
msap-meyrueis@orange.fr

MSAP Vallée Française
Antenne de Ste Croix Vallée Fr
Le Village
48110 Ste-Croix-Vallée-Fr
0466447050
msapvf@gmail.com

Antenne de Saint Etienne Vallée Fr
Avenue de l'Enclos
48330 Saint-Étienne-Vallée-Fr
0466457002
msapvf@gmail.com

MSAP Massegros Causse Gorges
Place de la mairie
48500 Le Massegros
0466310955
mdemassegros@orange.fr

FS Saint Chély d'Apcher
Rue de l'ancien hôpital
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04.66.32.71.41
msap@stchelydapcher.fr

FS Pont de Montvert Sud Mont Lozère
Bâtiment de la mairie
48220 Le Pont-de-Montvert
0434090614
msap@cevennes-mont-lozere.fr

FS Villefort
38 avenue des Cévennes
48800 Villefort
04.66.46.69.85
msapvillefort.mont.lozere@gmail.com

Retrouvez plus d'informations sur le site :
https://www.cohesion-territoires.gouv.fr/france-services

MAISON DÉPARTEMENTALE DES SOLIDARITÉ (MDS)

Dans chaque Maison Départementale des solidarités une équipe pluridisciplinaire vous écoute, vous informe, vous oriente et vous accompagne :
Des agents d'accueil pour informer, orienter et faciliter l'accès aux droits, des sages-femmes pour accompagner la grossesse, des puéricultrices pour veiller sur la petite enfance, des conseillers en économie sociale et familiale pour vous épauler dans votre quotidien, des assistants de service social pour vous aider à surmonter vos difficultés,

des référents autonomie pour accompagner les personnes en situation de handicap et leurs aidants, des éducateurs spécialisés pour accompagner enfants et familles, etc.

De 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h :

MENDE
Rue des Carmes - 48000 MENDE
04 66 49 14 85
mdsmende@lozere.fr

MARVEJOLS
Rue Rochevalier - 48100 MARVEJOLS
04 66 49 95 03
mdsmarvejols@lozere.fr

FLORAC-TROIS-RIVIÈRES
5 rue de la Croisette
48400 FLORAC-TROIS-RIVIERES
04 66 49 95 04
mdsflorac@lozere.fr

SAINT-CHÉLY-D'APCHER
11 avenue de Fournels
48200 SAINT-CHELY-D'APCHER
04 66 49 95 01
mdsstchely@lozere.fr

LANGOGNE
Quai du Langouyrou
48300 LANGOGNE
04 66 49 95 02
mdslangogne@lozere.fr

LES MAIRIES

MENDE
Place du Général de Gaulle
48000 Mende
04 66 49 40 00

MARVEJOLS
9 Avenue Savorgnan de Brazza
48100 Marvejols
04 66 32 00 45

LA CANOURGUE
1 Place du Pré Commun
48500 La Canourgue
04 66 32 81 47

SAINT-CHÉLY-D'APCHER
67 Rue Théophile Roussel
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04 66 31 00 67

FLORAC-TROIS-RIVIÈRES
2 Place Louis Dides
48400 Florac-Trois-Rivières
04 66 45 00 53

LANGOGNE
7 Boulevard Notre Dame
48300 Langogne
04 66 69 10 33

PEYRE EN AUBRAC
Place du Portail
48130 Peyre en Aubrac
04 66 42 80 02

LA BANQUE DE FRANCE

Ses services sont variés : gestion des fichiers de renseignement sur les chèques et les incidents de paiement, traitement du surendettement des ménages, etc.

4 Chemin de Saint-Ilpide, 48001 Mende
04 66 65 72 44

LES SITES UTILES

Inscription en études supérieures, bourses, etc.

- www.parcoursup.fr (inscriptions)
- www.messervices.etudiant.gouv.fr (demande de bourses)
- del.laregion.fr (bourses secteurs sanitaire et social)
- sitejeune.laregion.fr/bourses-etudes-sanitaires-sociales (bourses secteurs sanitaire et social)

2 Les contacts utiles insertion / emploi

MISSION LOCALE LOZERE

MISSION LOCALE LOZÈRE
14 Boulevard Henri Bourrillon – 48000 Mende
04 66 65 15 59

La Mission locale Lozère est un espace d'intervention au service des jeunes de 16 à 25 ans. Chaque jeune accueilli à la Mission locale Lozère, selon son niveau, ses besoins, ses difficultés peut bénéficier de réponses individualisées pour définir son objectif professionnel et les étapes de sa réalisation, pour établir son projet de formation et l'accomplir, pour accéder à l'emploi et s'y maintenir.
Des permanences ont lieu sur les villes de Florac Trois Rivières, Sainte Enimie, Le Pont de Montvert, Le Collet de Dèze, Saint Etienne Vallée Française, Meyrueis, Marvejols, La Canourgue, Saint-Chely d'Apcher, Aumont Aubrac, Langogne, Grandrieu, Le Bleymard, Villefort. Pour plus d'informations, les contacter.

PÔLE EMPLOI

44 Bis Avenue du 11 Novembre - 48000 Mende
Tel: 39 49

LES AGENCES D'INTERIM

Emploi Solidarité Lozère
1 Boulevard Théophile Roussel
48000 Mende
04 66 65 26 66

Jubil Interim
19 Boulevard du Soubeyran
48000 Mende
04 66 32 33 71

DFI Intérim Recrutement
1 allée Piencourt, 48000 Mende
04 66 65 91 89

Déclic Intérim Lozère
102 Rue Théophile Roussel
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04 66 49 08 86

DFI Intérim et Recrutement
18 place Foirail
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04 66 31 10 10

ALOES (Association Lozérienne Emploi Solidarité)
Av. Lot
48500 Banassac Canilhac
04 66 31 76 68

3 Les contacts utiles pour le logement

ADIL (AGENCE DÉPARTEMENTALE D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT)

12 Avenue du Marechal Foch, 48000 Mende
04 66 49 36 65

L'ADIL de la Lozère offre une information gratuite, neutre et complète sur tous les aspects juridiques, financiers et fiscaux touchant au logement et à l'urbanisme ; à Mende et dans ses permanences sur le département.

OFFICE DE TOURISME

Place du Foirail - 48000 Mende
04 66 94 00 23

Vous retrouverez les contacts de tous les offices de tourisme dans la rubrique *Les contacts utiles culture, tourisme, loisirs.*

MISSION LOCALE LOZÈRE

(cf. Rubrique insertion / emploi)

ANTIROUILLE

(cf. Rubrique infos jeunesses)

COLLECTIF SIAO 48 (SERVICE INTÉGRÉ D'ACCUEIL ET D'ORIENTATION)

1 Boulevard Théophile Roussel
48000 Mende
07 84 11 64 94

LES MAIRIES

Vous retrouverez les contacts des mairies dans la rubrique *Les contacts utiles pour vos démarches*

LES BAILLEURS SOCIAUX

Polygone
7 Rue Droite
48000 Mende
04 66 49 13 05

Lozère habitation
1 Avenue du Père Coudrin
48000 Mende
04 66 49 19 36

La SAIEM
7 Place du Général de Gaulle
48000 Mende
04 66 94 01 10

CAF SPÉCIAL ÉTUDIANTS

0810 29 29 29

LES SITES UTILES

- www.caf.fr (APL)
- www.demande-logement-social.gouv.fr (HLM)
- www.lokaviz.fr (site du CROUS et locations etudiantes)
- www.actionlogement.fr (Locapass, aide mobili-jeunes)
- www.visale.fr (garantie)
- www.chequeenergie.gouv.fr (chèques energie)
- www.impots.gouv.fr (allègement de la taxe d'habitation)
- www.mon.service-public.fr ou sur www.changementadresse.com (changement d'adresse)
- www.clcv.org (en cas de litige)
- www.lacnl.com (en cas de litige)
- www.lozere.gouv.fr (offre de logements)

LES NUMÉROS UTILES

EDF
09 69 32 15 15

GDF (nouvellement Engie)
09 69 399 993

4 Les contacts utiles pour la mobilité

AGENCE LOZÉRIENNE DE LA MOBILITÉ

Informations sur vos trajets en Lozère
06 22 00 84 67
contact@mobilite-lozere.fr

LE SERVICE RÉGIONAL DES MOBILITÉS DE LOZÈRE

Maison de la Région - Gare routière
Service régional des Mobilités de Lozère
5 Allée des Soupirs, 48000 Mende
Horaires d'accueil : du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 17h.
0 806 806 085 (service gratuit + prix d'un appel)

CONTACT LIO TER OCCITANIE

Tel. 0800 31 31 31 (service et appel gratuits)
Les téléconseillers sont à votre écoute du lundi au vendredi de 7h à 20h et le samedi de 9h à 14h.

TRANSPORT URBAIN MENDOIS

1 Route du Chapitre - 48000 Mende
04 66 65 19 88

LES VOYAGES BOULET

1 Route du Chapitre - 48000 Mende
04 66 65 19 88

AUTOCARS LOZÈRE

6 Avenue Théophile Roussel - 48100 Marvejols
04 66 32 12 77

5 Les contacts utiles infos jeunesses

CENTRE MULTIMEDIA - ANTIROUILLE

Place du Foirail - 48000 Mende
04 66 42 61 47
pij48@mende.fr

15 ordinateurs sont à la disposition du public.
Tous sont connectés à Internet et disposent de différents logiciels. Depuis le 1er janvier 2014, l'accès à Internet et au wifi est GRATUIT.
La salle est munie d'une imprimante, photocopieuse mais toutes les impressions ou photocopies sont payantes.

MISSION LOCALE LOZÈRE

(cf. Rubrique insertion / emploi)

6 Les contacts utiles en santé

LA CCSS

La CCSS regroupe plusieurs organismes locaux du régime général de la Sécurité sociale (Cpam, Caf, Urssaf) pour assurer les services de l'Assurance Maladie, de la branche Famille et de la branche Recouvrement.

Quartier des Carmes, 48000 Mende
0 811 70 36 46

MSA DU LANGUEDOC – MENDE (SÉCURITÉ SOCIALE AGRICOLE)

10 Cité des Carmes, 48000 Mende
04 99 58 30 00

LE RÉSEAU DES PARTENAIRES SANTÉ JEUNE EN LOZÈRE (RSJ 48)

Vous pouvez bénéficier de consultations spécialisées et gratuites : soutien psychologique, sexologie, gynécologie, contraception, IST (infection sexuellement transmissible), addictions, etc.

Consultation jeunes consommateurs

La Kapsul - 04 66 65 20 50
Alcool, cannabis, jeux vidéo, tabac... Un espace ressource sur les questions d'addictions et de consommation...
Permanences
Association Addictions France: 8 impasse faubourg La Vabre - 48000 MENDE
Et diverses permanences sur tout le département

Vie affective et sexuelle

Le planning familial 48 - 04 66 32 86 94
Information et orientation «sexualités» sans tabou ni jugement: contraception, IVG, IST-SIDA, orientation sexuelle, violences, etc.
Permanences : lundi au vendredi sur RDV - Sans RDV le mercredi de 14h à 17h
10 Rue Chanteronne, 48000 Mende

Centre de planification - 04 66 49 14 85
Prévention et éducation en santé, prescription de contraceptions, consultations gynécologiques, tests de grossesse, accompagnement IVG
Centres médicaux sociaux Mende, Marvejols, St Chely d'Apcher, Florac, Langogne
Permanences : consultation gratuite avec une sage-femme ou un médecin, tous les mercredis sur rendez-vous

Dépistage, informations SIDA IST

Hôpital Lozère - 04 66 49 88 75
CEGIDD (Centres Gratuits d'Information, de Dépistage et de Diagnostic)
8 avenue du 8 mai 1945 - 48000 Mende
Permanences : Les mercredis après-midi à Mende
Un mercredi après-midi par mois à Marvejols, St Chely, Florac, Langogne dans les centres médico-sociaux

Espace d'écoute jeunes

Espace 48 Jeunes - 06 70 80 73 36
Accueil, informations, soutien et orientation. Espace ressource pour toutes thématiques, à destination des jeunes de 11 à 25 ans
Permanences : Mende, Florac, Marvejols, St Chely d'Apcher, Langogne, Collet de Deze, St Etienne Vallée Française, Meyrueis, Villefort, Banassac
14 Bd. Henri Bourrillon, 48000 Mende

Droits des femmes et des familles

CIDFF (Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles)
04 66 49 32 65
Informations juridiques, accompagnement des victimes de violences conjugales, médiation familiale, accompagnement socio-professionnel
Permanences : Mende, Florac, Marvejols, St Chely d'Apcher, Langogne
5 Boulevard Britexte, 48000 Mende

ALUMPS (ASSOCIATION LOZÉRIENNE DES URGENCES MÉDICALES ET DE LA PERMANENCE DES SOINS)

ALUMPS est un réseau de médecins généralistes libéraux.
L'association participe à la coordination et à l'organisation de l'offre de soins de premiers recours sur le département de la Lozère.
Vous y retrouverez les différents protagonistes de la santé répertoriés en fonction des zones géographiques. *Plus d'infos sur www.alumps.fr*

Tel : 04 66 49 59 83
Hôpital Lozère - Avenue du 8 mai 1945 - 48000 MENDE

LES HOPITAUX

MENDE
Hôpital Lozère
53 Avenue du 8 Mai 1945
48000 Mende
04 66 49 49 49

LANGOGNE
Centre hospitalier Francois Tosquelles
3 Rue Pierre Grasset
48300 Langogne
04 66 69 05 95

Centre Hospitalier de Langogne
La Tuilerie - 48300 Langogne
04 66 69 78 00

SAINT-ALBAN-SUR-LIMAGNOLE
Centre hospitalier François Tosquelles (Psychiatrie)
Rue de L Hôpital
48120 Saint-Alban-sur-Limagnole
04 66 42 55 55

MARVEJOLS
Hôpital de Marvejols
Avenue Théophile Roussel
48100 Marvejols
04 66 49 52 00

FLORAC
Centre Hospitalier de Florac
6 Place de l'ancienne gare
48400 Florac-Trois-Rivières
04 66 49 63 00

SAINT-CHELY-D'APCHER
Centre hospitalier Fanny Ramadier
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04 66 31 00 66

LES CMP

Il s'agit des Centres Médico-Psychologiques, autrement dit de lieux de consultations et de thérapies psychologiques qui dépendent d'un secteur de psychiatrie. En fonction de l'adresse de domicile du patient, celui-ci est rattaché à un CMP en particulier. Les consultations y sont gratuites. Les équipes sont constituées de psychiatres, psychologues, infirmiers...

MENDE
CMP Le Pré Vival
15 Rue du Pré Vival
48000 Mende
04 66 65 70 50

MARVEJOLS
CMP La Clairière
7 Avenue Martyrs de la Résistance
48100 Marvejols
04 66 32 25 20

LANGOGNE
3 Rue Pierre Grasset
48300 Langogne
04 66 69 18 70

FLORAC
CMP Le Ferradou
6 Rue des Aires
48400 Florac-Trois-Rivières
04 66 45 21 51

SAINT-CHELY-D'APCHER
CMP Lucien Bonnafé
Chemin du Cros
48200 Saint-Chély-d'Apcher
04 66 31 28 20

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

MDA de Lozère (Maison De l'Autonomie)
6 Avenue du Père Coudrin - 48000 Mende
04 66 49 60 70

A l'UPVD de Mende
Tél. : 04 30 19 81 40
baeh@univ-perp.fr

A l'UM (Faculté d'Education)
Service Handiversité
handicap@umontpellier.fr
Tel. 04 67 14 41 44 / 06 73 50 28 65

LES NUMÉROS UTILES

Pompiers : 18

SAMU (Service d'Aide Médicale Urgente) : 15

Police : 17

Numéro d'urgence européen 112

Trouver un médecin, un dentiste la nuit, le week-end ou les jours fériés : 0810 604 608

Écoute SOS amitié : 09 72 39 40 50

LES SITES UTILES

- www.ameli.fr (site officiel de l'Assurance maladie)
- www. sitejeune.laregion.fr/Pass-Mutuelle-Etudiant-e (pass mutuelle étudiante)
- www.3237.fr (pharmacie de garde)
- www.pagesjaunes.fr (les différents professionnels)
- www.mondocteur.fr ou www.doctolib.fr (rendez-vous médical)
- www.alumps.fr (Association Lozérienne des Urgences Médicales et de la Permanence des Soins)
- www.portail-sante-jeunes.fr (les bons plans santé)
- www.etudiant.gouv.fr (Rubrique santé)

6 Les contacts utiles culture, tourisme, loisirs

LES SCÈNES CROISÉES

Diffusion et la création d'œuvres de spectacle vivant sur le département de la Lozère.

13 Boulevard Britexte - 48000 Mende
04 66 65 75 75
scenescroisees.fr

ASSOCIATION LES FADARELLES

Dynamisation la cité langonaise et ses environs à travers l'organisation de manifestations au sein de la ville.

Place René Aurand - 48300 Langogne
04 66 46 17 35
langogneenfete@gmail.com

LOZÈRE TOURISME

www.lozere-tourisme.com

LES OFFICES DE TOURISMES

Les différents offices de tourisme possèdent un site internet avec des infos et une page dédiée aux contacts.

MENDE

Office de tourisme Mende-Cœur-Lozère
04.66.94.00.23
mendetourisme@ot-mende.fr

FLORAC

Maison du Tourisme et du Parc National des Cévennes
04.66.45.01.14

SAINT-CHELY-D'APCHER

Office de Tourisme Margeride en Gévaudan
04.66.31.03.67
tourisme@margeride-en-gevaudan.com

LANGOGNE

Office de tourisme Langogne Haut-Allier
04.66.69.01.38
langogne@langogne.com

MARVEJOLS

Office de tourisme Gévaudan-Authentique
04.66.32.02.14 contact@gevaudan-authentique.com

LA CANOURGUE

Office de tourisme Aubrac aux Gorges du Tarn
04.66.32.83.67
contact@aubrac-orgesdutarn.com

PEYRE EN AUBRAC/JAVOLS

Office de tourisme Aubrac Lozérien
04.66.42.88.70 - info@ot-aumont-aubrac.fr



MISSION LOCALE LOZERE

14 Bd Henri Bourrillon
48000 Mende

04.66.65.15.59
accueil@mli48.com

RELAIS VIE ETUDIANTE LOZERE

Service social
06.98.56.62.47
service.social48@crous-montpellier.fr

Pôle écoute et soutien
06.26.27.49.53
ecoute-soutien48@crous-montpellier.fr

Mission Locale Lozère
Rezolozetudiant

Missionlocalelozère
Rezolozetudiant