

GUIDE jeunes

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

www



lemans.fr
2022



SOMMAIRE

 **S'INFORMER**P.4-5

 **S'ORIENTER**P.6-9

 **TRAVAILLER**P.10-13

 **SE LOGER**P.14-15

 **SE DÉPLACER**P.16-17

 **PRENDRE SOIN DE SOI**P.18-21

 **S'ENGAGER** P.22-23

 **PRATIQUER** P.24-25

 **SORTIR** P.26-27

 **PARTIR** P.28-29

 **ADRESSES PRATIQUES** P.30-31

ÉDITO



Stéphane Le Foll,
Maire du Mans,
Président de
Le Mans Métropole

Porteurs de créativité et d'élan, tournés vers l'avenir et l'innovation, vous, qui représentez la jeunesse de notre territoire, portez un message de vitalité et d'attractivité pour notre ville.

Vos projets sont donc au cœur des ambitions de ce mandat.

Notre volonté est d'être à votre écoute, mais plus encore à vos côtés, pour faire évoluer vos actions et vos envies, pour vous accompagner dans la préparation de votre avenir.

Ainsi, à travers ce guide, édité par le Centre Information Jeunesse (CIJ), nous voulons faciliter votre quotidien. Si vous avez entre 15 et 30 ans, que vous vous posez des questions sur votre orientation, vos études, l'emploi, le logement, les transports, vos activités sportives, culturelles, votre engagement citoyen, associatif... le CIJ est votre interlocuteur privilégié.

Et puisque vous êtes les moteurs des projets de demain, la Ville du Mans aura à cœur de stimuler vos idées et vos talents.

Enfin, plus que jamais, la convivialité et la cohésion doivent être rétablies dans l'ensemble des événements que nous organisons. Là encore, nous souhaitons vous associer pleinement à ces temps de partage et de rencontre, à tous nos rendez-vous qui dynamisent la vie culturelle, sportive et sociale du Mans.

Stéphane Le Foll
Maire du Mans
Président de Le Mans Métropole
Ancien ministre

GUIDE JEUNES 2022

Directeur de la publication : Stéphane Le Foll - maire du Mans - Rédaction : Centre Information Jeunesse, service Enfance Jeunesse et Sports Ville du Mans, jeunesse.cij@lemans.fr . Tél : 02 43 47 38 50 - Conception et réalisation : MCM Information avec la participation du service Communication et du Centre Information Jeunesse de la Ville du Mans - © Photos : couverture, Matchupic- intérieur : Ville du Mans - Impression : Galaxy imprimeur.

iS'INFORMER

Je viens d'arriver au Mans. J'ai plein de questions sur le logement, les jobs, le sport, les concerts...

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

L'INCONTOURNABLE

Le Pôle Jeunesse est labellisé **Centre Information Jeunesse (CIJ)** par l'État et le réseau Info Jeunes Pays de Loire.

C'est quoi ?

● **Une mission de service public** respectant la charte française et européenne de l'information jeunesse.

- Il favorise l'accès des jeunes à l'autonomie et à la responsabilité.

- Il offre un accueil gratuit, anonyme, personnalisé et sans rendez-vous.

- L'information dispensée est pratique, complète, impartiale, actualisée et gratuite.

● **Un lieu d'information et de services ouvert à tous :**

- Jeunes : collégiens, lycéens, étudiants, apprentis, en formation, demandeurs d'emploi, salariés...

- Parents, enseignants, travailleurs sociaux, animateurs, associations...

● **Une documentation** en libre accès, du local à l'international, sur tous les sujets de la vie quotidienne : **logement, jobs, santé, culture, sports, loisirs, aides aux projets, orientation, vacances, transports, Europe, mobilité internationale...**

● **Des infos culturelles :**

concerts, spectacles, sorties, festivals...

● **Des guides pratiques :** guide jeunes, guide logement, jobs saisonniers...

● **Un espace multimédia** (6 postes) : adhésion annuelle et gratuite, accès WIFI.

● **Des services spécialisés :** "Les petites annonces logement du CIJ", "baby-sitting et soutien scolaire", offres de jobs, "kit camping" (cf page 28)...

● **Des temps d'information et d'animation** sur la santé, l'Europe, les aides aux projets, les jobs saisonniers, (ex : Le Forum et les ateliers Jobs en février-mars, le service civique dating à l'automne, les mercredis des langues, le dernier mercredi du mois de 16h à 18h...)

● **Des points information jeunesse "hors les murs"** lors de Forums, dans les lycées, à l'Université, en Centre de formation d'apprentis, en Habitat jeunes...

● **Un lieu d'exposition** pour de jeunes créateurs.

Le Pôle Jeunesse, c'est aussi :

● **Des ateliers et des stages** sportifs et culturels, des sorties...

● Pendant les vacances scolaires **des séjours, des stages** de pleine nature, **des animations** culturelles ou sportives...

● **Un accueil Jeunes** ouvert du lundi au samedi et toutes les vacances scolaires (cf page 24).

● **Des animations** autour de l'éducation aux médias.

● **Des temps forts dont Forever Young en septembre, Renc' art à Monod...**

● **La Couveuse de jeunes talents :** repérer, accompagner, booster les projets artistiques et numériques des jeunes

● **Le Skatepark Le Spot :** Espace de glisse (skate, roller, BMX et trottinette) et aussi danse, graff, concerts, vidéo, chant... **lespot.fr** (cf page 24).

● **Le Bus itinérant :** avec des infos, un espace multimédia, des jeux.

● **"Un coup de pouce à vos projets"** (cf page 22).

● **Des chantiers "Argent de poche"** pour les jeunes de 15 à 17 ans pendant les vacances scolaires

● **Une structure pour les projets de volontariat du Corps européen de solidarité** (cf page 23), labellisée Eurodesk.

BON À SAVOIR

VITAV Quatre-vingt pigistes composent l'équipe du Vitav, le webzine des jeunes Manceaux. Retrouvez leurs articles (chroniques, portraits, coups de cœur, photos et illustrations...) sur le site **vitav.fr** et le  **Vitav**. Il est toujours possible d'intégrer l'équipe de rédaction !

L'équipe de Vitav anime aussi deux fois par mois une émission radio sur cartable FM 93.3, une autre manière de valoriser l'expression des jeunes. Rejoignez-les !

ZOÉ, 22 ans



D.R.

"Habitant au Mans depuis mes années lycées, je connaissais le CIJ comme un lieu d'accueil, d'écoute et de loisirs pour les ados. En 2021, j'ai eu l'opportunité de rejoindre l'équipe du webzine Vitav.fr en tant que volontaire en service civique. J'ai pu écrire des articles comme pigiste, et participer régulièrement à l'émission radio en collaboration avec Cartables FM 93.3. Cette opportunité m'a ouvert des portes sur le monde des médias et j'espère désormais continuer dans cette voie. Cette expérience m'a également permis de découvrir plus en détail la diversité des ressources proposées au CIJ ainsi que l'existence de certains dispositifs qu'on ne connaît pas forcément mais qui peuvent vraiment aider les jeunes, que ce soit dans leur vie de tous les jours ou pour concrétiser des projets (job, logement, santé, mobilité à l'étranger...)."

PRESSE / TV / RADIOS / SITES UTILES

● **Dans le réseau des médiathèques** (Aragon, Sud, Espal, Saulnières, Vergers) ou à la **BU (bibliothèque universitaire)**, consultez un large éventail de journaux, de revues...

● **De nombreux espaces multimédias** (réseau des médiathèques, Maison pour tous Jean-Moulin, centre social des quartiers Sud, Centre Information Jeunesse et antennes de quartier, Mission Locale...) vous permettent un accès internet et bureautique. Retrouvez leurs coordonnées au **Centre Information Jeunesse**.

PRESSE

● Le Maine Libre et Ouest-France, **ouestfrance.fr**

● **Le nouveau :OMans**
le magazine de la Ville du Mans.

● **Le Mans ma ville**,
hebdo culturel.

SITES UTILES

lemans.fr/jeunesse

Les infos du **Pôle Jeunesse** : services, téléchargements : guides pratiques, programmes d'activités, petites annonces logement et le **[facebook/enfancejeunessesportslemans](https://www.facebook.com/enfancejeunessesportslemans)**

Nouveau ! Le CIJ met à votre disposition **IJ box, la nouvelle boîte à outils en ligne pour les jeunes**, pour s'informer sur tous les domaines qui les concernent : orientation, études,

emploi, alternance, job, stage, accès aux droits, santé, mobilité internationale, entrepreneuriat et citoyenneté. En accès gratuit au CIJ.

lemans.maville.com

Site d'infos sur Le Mans et sa région : actualités, sorties, sport, annonces...

cidj.com/infos-jeunes.fr

Sites du **CIDJ** : centre information documentation jeunesse de Paris et du **réseau Info Jeunes** Pays de la Loire.

TÉLÉVISIONS

● France 3 Ouest, **france3.fr**

● LMtv Sarthe, **lmtv.fr**

APPLICATION

● Le Mans en poche

RADIOS

Radio Alpa 107.3, la radio associative du Mans; France bleu Maine 96.0 ; Sweet FM 94.8.

Venez consulter la liste complète au CIJ.

S'ORIENTER

N'attendez pas la fin de l'année scolaire ou universitaire pour préparer votre orientation, construire votre parcours et/ou faire évoluer votre projet professionnel.

LES INCONTOURNABLES

CIO : CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION

Vous vous posez des questions sur :

- **Votre projet d'orientation**
- **Les formations**
- **Les métiers**

Les **CIO**, lieux d'information et de conseil en orientation vous proposent, gratuitement, un accueil personnalisé, des entretiens (sur rendez-vous) avec des psychologues de l'éducation nationale - conseil en orientation, des questionnaires d'intérêts, une large documentation en accès libre sur les formations et les métiers.

Vous avez + de 16 ans et vous êtes sans solution à la rentrée, ou vous interrompez votre formation en cours d'année. Contactez le CIO le plus proche, un professionnel fera le point sur votre situation et travaillera vos projets et vos attentes. Le CIO transmettra vos demandes à la **Plateforme d'appui et de suivi aux décrocheurs** qui vous proposera un accompagnement adapté (dispositif Mission de lutte contre le décrochage scolaire, pour préparer une reprise de formation scolaire ou accéder à d'autres dispositifs).

SUIO - IP : SERVICE UNIVERSITAIRE D'INFORMATION, D'ORIENTATION ET D'INSERTION PROFESSIONNELLE

Ce service accompagne les étudiants de Le Mans Université principalement et tout public dans la construction de leurs parcours de formation et d'insertion professionnelle.

Le SUIO-IP propose :

- un accès libre à des ressources documentaires pour s'informer sur les métiers, les formations et les démarches d'insertion professionnelle,
- des entretiens individuels avec des psychologues Éducation Nationale - conseil en orientation et des chargés d'orientation et d'insertion professionnelle,
- des ateliers de ré-orientation pour échanger sur son parcours et réfléchir à son projet,
- des ateliers collectifs pour booster sa recherche de stage et d'emploi.

● **CIO Le Mans**

28, place de l'Eperon (3^{ème} étage).

02 43 82 55 11

cio72.ac-nantes.fr

Lundi au vendredi :

9h à 12h et 13h30 à 17h30

(fermé lundi matin)

Pendant les vacances scolaires,

lundi au vendredi :

9h à 12h et 14h à 17h

● **SUIO-IP**

Avenue Olivier-Messiaen

02 44 02 20 64

univ-lemans.fr

rubrique : orientation et insertion professionnelle.

suio@univ-lemans.fr

Lundi au jeudi :

9h à 12h et 13h à 17h30

Vendredi :

9h à 12h et 13h à 16h30

SITES UTILES

onisep.fr

choisirmonmetier-paysdelaloire.fr

(plusieurs rubriques : après le bac, apprentissage, stage...)

monorientationenligne.fr

infos-jeunes.fr/seformer

alternance.emploi.gouv.fr

inserjeunes.education.gouv

cidj.com

À LA RECHERCHE D'UN STAGE ? QUELQUES PISTES...

- Consultez l'annuaire des entreprises en Sarthe sur lemansdeveloppement.fr
- Si vous êtes étudiant, vous pouvez utiliser, les services du **SUIO-IP** (cf page 6) et participer au Forum Réseau Stage, organisé en novembre : reseautage.com

SITES UTILES

viensvoirmontaf.fr
stage3e.sarthe.fr
emploi-lemans.fr
choisirmonstage-paysdelaloire.fr
1jeune1solution.gouv.fr/stages
monstageenligne.fr
infos-jeunes.fr/travailler/trouverunstage

KARIM, 20 ans



"Actuellement en classe de terminale du bac professionnel métiers de l'accueil, j'ai effectué un stage de 4 semaines au Centre Information Jeunesse du Mans. Au-delà des missions qui m'ont été confiées (je me suis impliqué dans l'organisation d'un service civique dating), j'ai pu réfléchir à mon orientation future en m'appuyant

entre autres sur l'outil numérique IJ BOX qui réunit des informations sur les métiers, les formations, ce qui m'a aidé à avancer dans mon projet. J'hésite encore entre le métier d'animateur socio-culturel, en préparant un BPJEPS ou le secteur du tourisme en suivant un BTS en alternance. Je vais continuer à préciser mon projet en rencontrant bientôt un conseiller d'orientation du CIO et en allant au salon de l'orientation Formasarthe fin janvier 2022."

Bon à savoir : venez au CIJ consulter en ligne IJ BOX, c'est une bonne source d'information, qui donne des perspectives et ouvre le champ des possibles !



- Le Forum **Formasarthe** est un rendez-vous incontournable pour les jeunes, les familles, les professeurs et les professionnels dédié à la formation, du CAP au baccalauréat, et plus de 450 formations de l'enseignement supérieur. Au sein de chaque espace, vous rencontrerez des enseignants, élèves ou apprentis sans oublier des professionnels qui sauront témoigner de leur expérience quotidienne.

Plus d'informations sur formasarthe.fr/

- De décembre à mars, les établissements scolaires et universitaires organisent des **journées portes ouvertes et des séquences d'observation**. L'occasion de vous informer sur les métiers, rencontrer des professionnels, découvrir les formations, dialoguer avec des enseignants et des élèves des filières qui vous intéressent. Consultez le calendrier sur formasarthe.fr/

D'autres manifestations sont organisées pendant l'année, ex : Couralafac... Renseignez-vous !

ASTUCE

Rêver son avenir, c'est possible avec IJBOX. En libre accès au CIJ, cette plate-forme numérique réunit des dossiers d'infos, des vidéos, quiz, tutos et modules d'orientation.

S'ORIENTER

MISSION LOCALE

Un accompagnement personnalisé pour intégrer la vie active et autonome pour les 16-25 ans : formation, emploi, orientation, logement, vie sociale, santé, handicap, mobilité et plus.

39-41, rue de l'Esterel
02 43 84 16 60

contact@mlmans.info
mlmans.info

Lundi au vendredi :
8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30,
vendredi 17h

Vacances scolaires

Lundi au jeudi :
9h à 12h30 et 14h à 17h30

Vendredi :
8h30 à 12h30 et 14h à 17h

Il existe près de chez vous des antennes dans différents quartiers et communes.

● **Quartiers Sud, Centre social des quartiers Sud**

20 bis bd des Glonnières

● **Quartiers Ouest, Centre social des Cochereaux**

4 rue des Cochereaux

● **Antenne Nord-Coulaines**

4 place de l'Europe,
Coulaines

● **Antenne Allonnes Val-de-Sarthe**

8 rue Claude-Debussy,
Allonnes

Numéro d'appel téléphonique unique pour toutes les antennes :
02 43 84 16 60

L'apprentissage est une autre manière de se former, du CAP au BAC+5, pour les 16 - 29 ans

Consultez le portail ***alternance.emploi.gouv.fr*** et le site ***choisirmonapprentissage-paysdelaloire.fr***

Apprentissage et handicap :

Contactez le coordonnateur départemental handicap,
CFA CCI Le Mans Sarthe, 132 rue Henri-Champion, 02 43 40 60 60

Des aides financières existent pour que des difficultés matérielles ne soient pas un obstacle à la poursuite de vos études, de votre formation

Pour les collégiens et les lycéens :

L'Etat peut accorder des bourses aux familles. Son montant dépend des ressources et des charges de la famille. Pour tout renseignement, prendre contact avec l'administration de son établissement scolaire.

Pour les étudiants de l'enseignement supérieur :

Pour solliciter l'attribution d'une bourse de l'enseignement et / ou d'une chambre universitaire, vous devez constituer un **DSE : Dossier social étudiant**, en le saisissant sur internet ***messervices.etudiant.gouv.fr***

D'autres aides spécifiques peuvent être attribuées sur dossier en complément de votre DSE (aide spécifique annuelle ou ponctuelle, aides à la mobilité).

Antenne CROUS du Mans

16 bd Charles-Nicolle

02 43 43 76 00
messervices.etudiant.gouv.fr

Service social des étudiants

Bd Charles-Nicolle

(près de la Cité Universitaire)

02 43 83 39 20
servicesocial@univ-lemans.fr
univ-lemans.fr

ATTENTION ! Pensez à faire votre DSE du 15 janvier au 15 mai précédant votre rentrée universitaire.



VICTOR , 22 ans

Originaire de la Colombie et passé par la Guyane, Victor est arrivé en Métropole il y a 2 mois. Il réside sur Le Mans. « Ce sont des amis de Paris qui m'ont parlé de la Mission Locale. Ils m'ont expliqué le fonctionnement. J'en avais entendu parler en Guyane, mais je n'y suis jamais allé, car là-bas je travaillais. Je bossais dans beaucoup de domaines (vente, restauration, etc...). Quand je suis arrivé en France, j'étais un peu perdu. J'ai pu intégrer un dispositif particulier à la Mission Locale "Ne Reste Pas Dans l'Ombre". Ce dispositif me permet de voir régulièrement ma conseillère. Elle m'aide beaucoup dans mon projet. J'y suis depuis peu mais je trouve qu'on m'a déjà donné beaucoup de conseils. Elle m'aide énormément dans mon orientation en me présentant toutes les aides financières par exemple, ce qui me permet de me concentrer aussi sur mon projet (vente ou soigneur animalier).

Bon à savoir : Le dispositif "Ne Reste Pas Dans l'Ombre" s'adresse aux jeunes de 16 à moins de 26 ans, qui ne sont ni scolarisé(e), ni en emploi et ni en formation. Pour plus d'informations, contactez la Mission Locale (cf page 8).

Pour les apprentis :

Se renseigner auprès de son
CFA : Centre de Formation d'Apprentis.

Pour les stagiaires de la formation professionnelle :

La Région des Pays de la Loire finance des actions de formation professionnelle continue. Les stagiaires en formation financée par la Région, ne bénéficiant pas d'une indemnisation par l'assurance chômage, peuvent percevoir une rémunération par la Région. Elle peut aussi apporter une aide au financement des frais de transport et d'hébergement. Les stagiaires en formation financée par Pôle Emploi peuvent sous conditions bénéficier d'aides à la mobilité (transport, repas, hébergement). Adressez-vous à la **Mission locale ou à Pôle Emploi** (cf page 10).

D'autres aides existent :

Prêt d'honneur pour les étudiants en enseignement supérieur, aides incitatives aux stages des étudiants en médecine, bourses d'études,

facilités de logement...attribuées sous certains critères par le Département.

Plus d'informations :
sarthe.fr

Se former tout au long de la vie : organismes de formation, cours par correspondance...

CARIF-OREF des Pays de la Loire

Pour tout savoir sur les formations existantes en Pays de Loire (ex : AFPA, GRETA, CNAM...) : n° vert gratuit depuis un poste fixe
0 800 200 303

ou connectez-vous sur
choisirmonmetier-paysdelaloire.fr

TRANSITIONS PRO

Transitions Pro peut financer un projet de formation, pour changer de métier, après 2 ans d'expérience lorsque l'on est en CDI. Possible aussi pour les CDD, les intérimaires et les intermittents (voir conditions sur le site)
Contact au **02 40 20 28 00**
transitions-pdl.fr

SFC

Propose des formations qualifiantes ou diplômantes : langues étrangères, informatique, formations scientifiques, ou de reprendre ses études supérieures en passant le **DAEU équivalent du bac** (diplôme d'accès aux études universitaires).

SFC (Service de formation continue) Le Mans Université
Bd Pythagore, 02 43 83 30 70
univ-lemans.fr

CNED

Formations en ligne et cours par correspondance.
Centre national d'éducation à distance 05 49 49 94 94
cned.fr

TRAVAILLER

Chercher son premier emploi, dénicher un petit job ou bien encore créer sa propre boîte. Plusieurs pistes s'offrent à vous.

LES INCONTOURNABLES

MISSION LOCALE

Aide à la recherche d'emploi des jeunes de 16 à 25 ans

en individuel ou en groupe, CV, lettres de motivation, techniques d'entretien d'embauche, prospection et propositions d'offres d'emploi, coaching personnalisé... Utilisation d'internet pour l'accès aux offres d'emploi.

39 / 41 rue de l'Esterel
02 43 84 16 60
contact@mlmans.info
mlmans.info

Lundi au vendredi :
8h30 à 12h30 et 13h30 à 17h30,
vendredi à 17h

Vacances scolaires

Lundi au jeudi :
9h à 12h30 et 14h à 17h30
Vendredi :
8h30 à 12h30 et 14h à 17h

Ou adressez-vous à votre antenne
Mission locale (cf page 8).

PÔLE EMPLOI

Pôle emploi conseille et accompagne les demandeurs d'emploi dans leurs démarches de recherche d'emploi, de formation. Pôle emploi publie des offres d'emploi, verse sous conditions des allocations chômage, des aides à la recherche ou la reprise d'emploi. Pour vous inscrire, connectez-vous sur **pole-emploi.fr**

Pour obtenir un renseignement, appelez le **3949** du lundi au mercredi de 8h30 à 16h30, le jeudi de 8h30 à 12h30, le vendredi de 8h30 à 15h30.

Trois agences au Mans vous accueillent du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30. Accueil sur rendez-vous du lundi au mercredi de 12h30 à 16h30 et le vendredi de 12h30 à 15h30.

- **Agence Le Mans Gare**
18 rue Pierre-Félix-Delarue
- **Agence Le Mans Ouest**
2 avenue Georges-Auric
- **Agence Le Mans Sablons**
20 rue de Corse

ASTUCE

Vous cherchez des outils efficaces pour votre recherche d'emploi ? De quoi vous aider à changer de voie ou à améliorer votre projet professionnel ? Pôle Emploi et ses partenaires vous proposent sur le site **emploi-store.fr** de nombreux outils : se former avec un MOOC, enrichir son CV, préparer un entretien en mode virtuel, rechercher des offres d'emploi...

SITES UTILES

1jeune1solution.gouv.fr
travail-emploi.gouv.fr
alternance.emploi.gouv.fr
cidj.com
infos-jeunes.fr/travailler
pays-de-la-loire.dreets.gouv.fr/sarthe
emploi-lemans.com



OCÉANE, 17 ans

Je suis volontaire en mission de service civique à La Cravate Solidaire Le Mans depuis quelques mois. Nous sommes 2 jeunes volontaires au Mans et près de 40 engagés dans le réseau de La Cravate Solidaire. À l'asso, nous offrons une tenue pour se rendre en entretien et nous proposons une simulation d'entretien. Mon rôle est d'accueillir et d'accompagner les demandeurs d'emploi tout au long de leurs ateliers coup de pouce, de leur faire les photos et d'effectuer des tâches administratives (rendez-vous, mails...). Ma mission m'apporte beaucoup, je me suis engagée pour aider les demandeurs d'emploi. Je suis heureuse de me rendre utile à ceux qui en ont le plus besoin. Cela m'apprend à gérer ses responsabilités et mes tâches et cela me permet de rencontrer tout type de public. Je compte reprendre mes études à la rentrée 2022 après cette expérience !

Contactez La Cravate Solidaire : 93, rue Nationale, 06 66 57 54 39 ou sur facebook : La Cravate Solidaire Le Mans.

En cas de litige avec votre employeur, vous pouvez vous informer et être soutenu dans vos démarches

DDETS DE LA SARTHE

**DIRECTION DÉPARTEMENTALE
DE L'EMPLOI, DU TRAVAIL ET DES
SOLIDARITÉS**

Contrôle, conseille et informe
sur les droits et obligations
des salariés et des employeurs.
19 boulevard Paixhans, Bât. B
Accueil : 02 72 16 43 90
**Service de renseignements
législation du travail.**
0 806 000 126

Réception sur rendez-vous
Accueil téléphonique, de 9h à
11h30 et de 13h30 à 16h30,
du lundi au vendredi (fermé
le jeudi après-midi).

CONSEIL DES PRUD'HOMMES

Litiges liés aux contrats de travail
de droit privé.
Lundi au vendredi :
9h à 12h et 13h30 à 16h30
Cité judiciaire
1 av. Pierre-Mendès-France
02 43 83 77 55
justice.gouv.fr

LES SYNDICATS DE SALARIÉS

Leur but est de défendre les droits et intérêts professionnels.
Retrouvez leurs coordonnées sur **pagesjaunes.fr**
rubrique : syndicats de salariés

Je ne suis pas à l'aise en entretien pour expliquer mon handicap à un employeur. Qui peut m'aider ?

CAP EMPLOI 72 Ressources handicaps

CAP Emploi 72 accompagne les
demandeurs d'emploi en situation
de handicap. Des conseillers sont à
votre disposition pour réussir avec
vous votre démarche vers l'emploi
(au regard de votre situation, Pôle
Emploi vous orientera vers cette
structure).
Accueil sur rendez-vous.
Lundi : 14h à 17h30
Mardi, mercredi et jeudi :
9h à 12h30 et 14h à 17h30
Vendredi : 9h à 12h30 et 14h
à 16h30
11 rue de Pied-Sec
02 43 50 07 80
sce@capemploi72.fr
capemploi-72.com

MISSION LOCALE

Des conseillers sont chargés
des questions autour du handicap.
Des permanences régulières sont
organisées (cf page 10).

SITES UTILES

agefiph.fr
fiph.fr
hanploi.com
handi-cv.com
ladapt.net
sarthe.fr/solidarité-autonomie

**Participez à la semaine pour
l'emploi des personnes
handicapées, en novembre tous
les ans. Au programme : conseils,
entretiens, jobs dating...**
Plus d'infos sur ladapt.net

TRAVAILLER

Envie de créer votre boîte ? Pour passer de l'idée à la réalisation, des organismes vous apportent conseils, aides financières, techniques ou juridiques. Rencontrez-les !

LE MANS INNOVATION

Vous êtes jeunes, vous avez une innovation, un projet en tête, vous voulez créer votre entreprise ou recevoir des conseils, rejoignez-nous à Le Mans Innovation !

57 bd Demorieux
02 43 47 39 92
lemansinnovation.fr

CHAMBRE DE COMMERCE ET D'INDUSTRIE **POLE CRÉATION / REPRISE D'ENTREPRISE -**

Accueil pour les porteurs de projets de création ou de reprise d'entreprise qui souhaitent être orientés, conseillés et suivis de manière individuelle.

1 bd René-Levasseur
02 43 21 00 10

Permanence d'accueil lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h
lemans.sarthe.cci.fr

LE MANS DÉVELOPPEMENT

Agence de développement économique de Le Mans Métropole. Accompagnement des projets d'implantation et de création d'entreprise, consultation en ligne du guide des zones d'activités, de l'annuaire des entreprises...

75 boulevard Marie-et-Alexandre-Oyon,
02 43 57 72 24
lemansdeveloppement.fr

INITIATIVE SARTHE

Accompagnement de projets de création, reprise ou développement d'entreprise, aides financières...

Passage du Commerce, immeuble B, 4^e étage
02 43 57 72 72
initiative-sarthe.fr

CHAMBRE DES MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT

02 43 74 53 61
artisanatpaysdelaloire.fr
accompagne les artisans dans la création ou la reprise d'entreprise.

CEAS 72

Vous avez une idée, un projet, à dimension sociale, environnementale ou culturelle, qui répond à un besoin local, créateur ou non d'emploi.

Le CEAS 72 vous accompagne pour vous aider à les concrétiser.
7 Avenue René Laënnec
02 43 76 51 83
ceas72.fr

ADIE

Association pour le droit à l'initiative économique. Aide les personnes exclues du monde du travail à créer leur entreprise et donc leur emploi grâce au microcrédit. L'Adie propose également des microcrédits personnels pour l'emploi salarié destinés à aider les chômeurs à retrouver un emploi salarié, ou les salariés à se maintenir dans leur emploi.

2 rue de la Pelouse
0 969 328 110
adie.org

BGE ANJOU MAINE

Le Relais Habitat et services jeunes

BGE - Réseau des boutique de gestion pour entreprendre
90 avenue Jean-Jaurès
02 43 61 23 18

Accompagnement dans la création et le développement des entreprises
bge-paysdelaloire.com

SITES UTILES

bpiFrance.fr
portail-autoentrepreneur.fr
inpi.fr
cidj.com
infos-jeunes.fr
installerenagriculture.fr

lemans-creapolis.com
lemans.teck
laruchenumerique.com
latribucw.fr
hangar-crealab.fr



ELISABETA, 28 ans

Originaire de la Nouvelle-Calédonie, je suis étudiante en master Ville - Environnement à Le Mans Université. Dès ma 2nde année de licence, je me suis mise en recherche d'un job. Par le biais de la plateforme Career Center du SUIO-IP, j'ai été recrutée pour des enquêtes sur l'insertion professionnelle des étudiants, pour les accueillir au Kiosque info service à la rentrée ou encore en tant qu'ambassadrice à la BU pour un escape game. Par le site jobaviz.fr du Crous, j'ai accompagné une personne âgée dans son quotidien. Forte de mes expériences auprès des étudiants, le CIJ m'a recruté cette année pour son accueil public et ses actions hors les murs. Au CIJ, je repère et j'informe les jeunes des bons plans jobs.

Vous avez tous les outils et les services nécessaires pour trouver un job, n'hésitez pas à les explorer ! Retrouvez-les ci-dessous.

À la recherche d'un job?

Du baby-sitting à la cueillette des pommes, d'animateur de centre de loisir à livreur de pizza...

CENTRE INFORMATION JEUNESSE VILLE DU MANS

Propose :

- **Un service baby-sitting et soutien scolaire** en vous mettant en relation avec des parents (inscriptions de mai à novembre pour l'été et l'année scolaire 2022/2023)

- Des pistes de jobs : animation, travaux agricoles, évènementiel, restauration...

- Offres d'emplois à l'étranger, séjours au pair...

- Des infos sur la législation du travail.

- Participez au Forum et aux ateliers jobs du CIJ en février-mars !

**13 rue de l'Étoile,
02 43 47 38 50
lemans.fr/jeunesse
rubrique le CIJ**

LE RESEAU INFO JEUNES PAYS DE LA LOIRE

Edite le guide "**Trouver un job**", disponible au **CIJ**, dans le réseau information jeunesse (10 points information Jeunesse en Sarthe) et en ligne sur **infos-jeunes.fr**

★ BON À SAVOIR

Le BAFA :

Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur. Dès 17 ans, vous pouvez le préparer. Plus d'infos sur l'inscription, les aides financières, les organismes... à l'accueil du CIJ

Bon plan !

La CAF peut aider les stagiaires dès le début de la formation (sous conditions). Plus d'infos : **caf.fr**

Pour les étudiants sur le campus

SUIO-IP SERVICE UNIVERSITAIRE D'INFORMATION, D'ORIENTATION ET D'INSERTION PROFESSIONNELLE

- Accompagnement à l'insertion professionnelle des étudiants (trouver un job étudiant, un premier emploi)

- Organise le forum jobs d'été en mars et le forum Mon Job Etu en mai

- Un accès à Career Center, une plateforme d'offres d'emplois, de jobs de stages et d'alternance.

Connectez-vous :

univ-lemans.jobteaser.com

Av. Olivier-Messiaen

02 44 02 20 64

accueil.suioip@univ-lemans.fr

ANTENNE CROUS DU MANS

16, bd Charles-Nicolle

02 43 43 76 00

jobaviz.fr

La plateforme des CROUS dédiée aux jobs étudiants.

SE LOGER

PISTES À EXPLORER

LE LOGEMENT UNIVERSITAIRE

Pour les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur.

- **La cité Vaurouzé :**
chambres universitaires
- **La résidence Bartholdi :**
T1 et T1 Bis

Pour obtenir un logement universitaire, inscrivez-vous sur messervices.etudiant.gouv.fr

du 15 janvier au 15 mai précédant votre rentrée universitaire.

lokaviz.fr : offres de logement en ville réservées aux étudiants.

Cité U Vaurouzé
02 43 43 76 00
16 bd Charles-Nicolle

LE LOCATIF SOCIAL

Pour obtenir un logement social :
- retirer, compléter et déposer l'imprimé unique de demande auprès d'un bailleur social ou d'un partenaire. Pour connaître leurs coordonnées : **lemansmetropole.fr** rubrique facile, le logement

- ou saisissez votre demande en ligne :

demandelogement72.fr

Pour tout renseignement :

**Service Habitat-Logement
Le Mans Métropole
Immeuble Condorcet
16 avenue François-Mitterrand
02 43 47 38 75 ou 38 76**

LES RESIDENCES HABITAT JEUNES

Pour les **jeunes de 16 à 30 ans** un ensemble de services : logement, restauration...

- **Le Flore Habitat Jeunes**
23 rue Maupertuis
02 43 81 27 55
flore-habitatjeunes.org
- **Le Relais Habitat et Services Jeunes**
90 avenue Jean-Jaurès
02 43 61 24 24
lerelaishabitat-services.fr



BON PLAN

D'autres possibilités existent : colocation étudiante, logements en ville, hébergement pour apprentis...
Plus d'infos dans le [Guide Logement](#).



LE CENTRE INFORMATION JEUNESSE MET À VOTRE DISPOSITION DEUX OUTILS PRATIQUES

- **Le Guide Logement**
Il réunit tous les contacts utiles pour la recherche d'un logement et les informations concernant vos droits et devoirs de locataire (aides au logement, bail, charges, discrimination,...) disponible au Centre Information Jeunesse (*cf page 5*), dans de nombreux lieux publics et en téléchargement sur **lemans.fr/jeunesse** rubrique le CIJ, logement
- **Les annonces du CIJ**
Service gratuit d'offres de petits logements sur Le Mans Métropole, de particulier à particulier, sans frais d'intermédiaire : chambres meublées, studios, T1, T2, colocation... consultables sur **lemans.fr/jeunesse** rubrique le CIJ, logement



+ D'INFOS ? Pour bien connaître vos droits et devoirs de locataire : aides pour l'accès au logement, contrats de location, charges, taxe d'habitation, assurances, litiges locatifs, discrimination,... reportez-vous au guide Logement et consultez le site de l'**Anil** (Agence nationale pour l'information sur le logement) : **anil.org**

★ BON À SAVOIR

Hébergement temporaire chez l'habitant

Les Habitats Jeunes Le Flore et Le Relais, (cf p14), mettent en relation des propriétaires de logement en milieu rural et des jeunes de 16 à 30 ans, apprentis, en formation, jeune actif, en stage d'études... pour un hébergement de courte durée.

L'hébergement proposé est une chambre meublée avec un coût unique de 15€

la nuit (dans la limite de 250€ par mois, 270€ en hiver).



ISMAIL, 20 ans

"Je suis apprenti cuisinier au Mans et mon centre de formation est le lycée Sainte Catherine. Je viens d'Afghanistan et je vis au Flore Habitat Jeunes au Mans. Quand je suis arrivé, je ne connaissais pas la France. Vivre au Flore Habitat Jeunes m'a permis d'apprendre la culture française et de découvrir d'autres cultures. De plus, j'ai pu être aidé dans mes démarches :

trouver un nouveau travail par exemple. Et maintenant, je vais bientôt partir du Flore Habitat Jeunes, m'installer sur la Ville du Mans et aller habiter dans un logement social."

Astuce : À la recherche d'un logement, retrouvez toutes les résidences Habitat Jeunes sur unhaj.org

⚡ ASTUCE - S'ÉQUIPER PAS CHER

Les dépôts-vente, les magasins d'Emmaüs, du Secours populaire ou encore de l'électroménager rénové et garanti avec Envie Maine 72 (envie-maine.com) peuvent être des solutions pour s'équiper sans trop dépenser.

AIDES AU LOGEMENT

CAF DE LA SARTHE

Pour tout savoir sur les aides au logement (**APL, ALS, ALF...**) de la **Caisse d'allocations familiales**, faire une simulation et une demande d'aide sur caf.fr

Accueil du public sur RDV : 178 avenue Bollée

Du lundi au vendredi : de 8h15 à 17h.

Accueil téléphonique : 32 30

Du lundi au vendredi de 9h à 16h30.

Application mobile
"Mon compte CAF"

🏠 D'AUTRES AIDES EXISTENT

(sous conditions)

● **Le FSL : Fonds de solidarité logement**

Adressez-vous au **Service Logement, FSL, 40 rue de Joinville, 02 43 54 79 12**

● **Les aides Loca pass, Visale, Mobili jeunes : ex : financement du dépôt de garantie, garantie de paiement du loyer, aides pour les jeunes en alternance...**

+ d'infos : **Action Logement Services**

25 rue d'Arcole, 02 43 39 56 78

Lundi au vendredi : de 9h à 12h30
et de 13h30 à 17h30
(17h le vendredi)

actionlogement.fr

● **Le FASTT : Fonds d'action sociale du travail temporaire pour les intérimaires**

fastt.org

HÉBERGEMENT D'URGENCE

Vous êtes en grande difficulté et avez besoin d'un hébergement d'urgence, qui contacter ?

● **Le 115** le numéro d'urgence du dispositif de veille sociale
n°vert gratuit, 24h / 24h, 7j / 7

SE DÉPLACER

Transports en commun, vélo, covoiturage, à pied : tous les moyens sont bons pour bouger au Mans.

TRANSPORTS EN COMMUN

● SETRAM

Réseau Bus, Tram et Tempo sur Le Mans Métropole

Scolaires, étudiants, salariés ou demandeurs d'emploi, à la journée, au mois ou à l'année, il y a forcément une formule de tarification qui vous correspond. Le tramway circule tous les jours jusqu'à 1 heure du matin.

65 av. du Général-de-Gaulle

Service Clients

02 43 24 76 76

setram.fr

Timeo 0 805 233 324

 Service adapté PMR
(personnes à mobilité réduite) :
02 43 40 66 60

● ALEOP

Le réseau de transport régional en Sarthe

Déplacez-vous pour 2,20€ le voyage en Sarthe.

Agence Aléop

Gare routière (Gare SNCF Nord)

16 boulevard Robert-Jarry

02 43 39 90 72

 Transport à la demande pour les PMR

0 805 800 160 (appel gratuit)

Infos, horaires et tarifs sur :

aleop.paysdeloire.fr

TRAIN

● **TER Pays de la Loire**
0 800 210 800

(services et appel gratuits)
Lundi au vendredi (hors jours
fériés) : 7h à 20h, samedi 8h à 13h.

ter-sncf.com/paysdeloire

 Service PMR
accessibilite.sncf.fr

● **Gare SNCF Nord**
bd de la Gare

3635 n° unique (0,34€/mn)

oui.sncf / ouigo.com

● CARTE AVANTAGE JEUNE

**49€/an et 30% garanti
de réduction sur le réseau TGV.**
oui.sncf - Rubrique

"Cartes et abonnements"

**LES + : Carte accessible de
12 à 27 ans pour des voyages
jusqu'à la veille des 28 ans.**

● **Carte MEZZO**
**20€/an - de 26 ans et
30 € + de 26 ans.**

**50% de réduction sur vos
déplacements** sur tous les ré-
seaux Aléop en trains et cars TER,
7J/7, en région Pays de la Loire,
Normandie, Centre, Centre Val de
Loire, Nouvelle Aquitaine et Bre-
tagne (si votre billet a été acheté en
Pays de la Loire). Hors TGV et cer-
tains Intercités.

Le + : Envie d'un week-end entre
copains ou d'une escapade à la mer
? C'est 50% de réduction pour les
1, 2 ou 3 personnes voyageant
avec vous, quel que soit leur âge et
gratuité jusqu'à trois enfants de -
de 12 ans.

● CARTE MOBI

donne droit à une réduction de
75% du prix du billet plein tarif
2^e classe. C'est une carte gratuite et
nominative, **pour les personnes,
résidant en Pays de la Loire,
inscrites comme demandeurs
d'emploi et les demandeurs
d'asile**, quel que soit le motif
(démarches liées à l'emploi ou
personnelles...). Attention, attribuée
selon un plafond de ressources.
Formulaire à retirer à **Pôle Emploi**
(voir page 10), ou à **la Mission
locale** (voir page 8).
Plus d'infos : 09 69 32 35 11

● Escapades pour tous !

Partez au Hellfest, aux
3 Eléphants..., pour **10€
l'AR en billet LIVE** en TER,
au départ des gares des Pays de la
Loire (être en possession de son
billet d'entrée).

● **Forfait Multi ! !** Voyagez sur
tout le réseau Aléop en TER (ou en
car) en Pays de la Loire, 2^e
classe, en illimité sur 1 ou 2 jours
consécutifs, de 1 à 5 personnes,
sur la région Pays de la Loire, à
partir **de 30€**. Sur **forfait-multi.fr**,
intégrez ou proposez de rejoindre
un groupe constitué.

Nouveau ! Setram Aléop en TER

Le Mans Métropole et la Région des Pays de la Loire favorisent l'intermodalité des transports. À ce titre, à partir du 1er janvier 2022, il est possible de circuler sur le réseau Aléop en TER au sein de l'agglomération mancelle avec tout titre de transport Setram (ticket unique, ticket 10 trajets, carte d'abonnement...).

Les gares concernées sont celles d'Arnage, de Champagné et prochainement la future halte ferrovière Le Mans Hôpital.

VÉLO / MOB

● LOCATION "VÉLO SETRAM"

Pour aller en cours, faire du sport ou se balader, location de vélos classiques, pliants ou électriques, à la journée, au mois, au trimestre ou à l'année. . Quatre consignes à vélo au Mans pour se garer en toute sécurité.

Espace Vélo
15, avenue du Général-
de-Gaulle
02 43 24 76 76
setram.fr

● CARBUR'PERA

Vous avez trouvé un emploi ou un stage qui nécessite un moyen de locomotion ? Carbur'Pera peut vous louer à la journée : vélo **1€**, cyclo **2€**, scooter **3€**, voiture, de **9 à 16€** (conditions auprès du réseau Mission Locale, Pôle Emploi, cf page 10). Prévoir caution de **50€ à 400€**. Formation préparatoire possible au permis AM.

AFFA, 366 av. Georges-Durand
Lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h
02 43 72 85 71
carburpera.wixsite.com/
carburpera

COVOITURAGE

Envie de faire des économies, de protéger son environnement ou de ne plus faire les trajets seul ? Plein de bonnes raisons pour penser au covoiturage.

BlaBlaCar : blablacar.com
Site utile pour trouver des covoitureurs sur la France et l'Europe.

Setram Covoit'
Du covoiturage pour se déplacer. La Setram vous propose un service de covoiturage qui complète l'offre de transport bus, tram et vélo. Idéal pour se déplacer au Mans et sa périphérie pour vos trajets domicile-travail, aller en cours, en soirée ou sortir le dimanche. Ce dispositif est un réseau solidaire entre habitants, grâce à une application mobile : **Setram Covoit'**

TAXI ASSOCIATION RADIO-TAXIS

Votre retour de soirée ne se passe pas comme prévu ? Les taxis sont disponibles 24h/24 et 7j/7.
02 43 24 92 92
radio-taxi-lemans.fr

BON PLAN

À la recherche d'un vélo à petit prix ?
Deux contacts :

Cyclamaine,
06 84 50 25 13,
cyclamaine.fr
Vel'nature,
02 52 60 30 49,
iter-lemans.fr

SITES UTILES **securite-routiere.gouv.fr**

infos-jeunes.fr, rubrique se déplacer (dont le permis de conduire).

ASTUCE

Calculez le meilleur itinéraire en transports en commun en Pays de la Loire : **destineo.fr**



PRENDRE SOIN DE SOI

Assurance-maladie, complémentaire santé : pensez à vérifier vos droits.

L'INCONTOURNABLE

CPAM DE LA SARTHE

Être bien couvert en cas de problème de santé, ce n'est pas toujours automatique. Selon votre situation (lycéen, étudiant, en recherche d'emploi, apprenti ou salarié), vos droits varient. Pensez à vérifier votre situation au regard de la Sécurité sociale.

Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)
178 avenue Bollée

Borne libre-service et accueil public, lundi au vendredi : 8h15 à 17h.

36 46, lundi au vendredi : 8h à 18h
(prix d'un appel local depuis un poste fixe).
ameli.fr
secu-jeunes.fr

L'IRSA, Institut inter-régional pour la santé est installé à la CPAM et propose des examens de santé pris en charge à 100% à partir de 10 ans.
02 43 39 14 00 - uc-irsa.fr

CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ OLYMPE-DE-GOUGES

L'équipe médicale se compose de médecins généralistes et de sages-femmes (elles peuvent recevoir les personnes n'étant pas suivies par les médecins du centre municipal de santé).

Accueil et prise de rendez-vous tous les jours du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h et le samedi de 9h à 12h.

Ouvert à tous, sans condition de résidence et uniquement sur rendez-vous.

9 Bis, boulevard Winston Churchill 02 43 47 49 49

ASTUCE

Le e. pass santé jeunes

donne accès à des consultations médicales, des analyses et à la délivrance de contraceptifs, de manière anonyme et gratuite, pour tous les jeunes de 15 à 19 ans, habitant en Pays de Loire, et sans limite d'âge, pour les jeunes scolarisés en lycée, CFA, IME ou MFR ou établissement d'enseignement supérieur en Pays de Loire.

epassjeune-paysdelaloire.fr

EN CAS D'URGENCE

- **15 SAMU**
- **17 Police Secours**
- **18 Pompiers**
- **112 Urgences en Europe**
N° unique gratuit (fixe et mobile), même si vous n'avez plus de crédit ou si vous n'avez pas de couverture réseau.
- **115 Urgence sociale**
(Hébergement d'urgence)
- **119 Allo enfance en danger**
- **Centre antipoison et toxico vigilance**
02 41 48 21 21 ANGERS
- **Centre hospitalier**
194 avenue Rubillard
02 43 43 43 43
- **Urgences Pédiatriques**
Pôle Femme-Mère-Enfant
Bât. Aliénor, rue de Degré
02 43 43 43 20
- **Pôle santé Sud**
Centre médico-chirurgical
28 rue de Guetteloup
02 43 78 45 45
- **Clinique du Pré**
13 avenue René-Laënnec
02 43 77 57 75
- **Urgences Femmes victimes de violence 3919**
- **SOS Femmes Accueil 72**
02 43 78 12 75
- **arretonslesviolences.gouv.fr**

Pour les étudiants de l'enseignement supérieur

CENTRE DE SANTÉ MÉDICO-PSYCHO- SOCIAL DE LE MANS UNIVERSITÉ

Accueil et soins infirmiers, consultations : médecine générale, gynécologie, psychologie, entretiens assistante sociale, conseils vie sexuelle, vie familiale.
Prestations gratuites. Pratique du tiers payant intégral pour les consultations médicales. Conseils et informations d'une diététicienne.

Vaccinations gratuites. Distribution gratuite de préservatifs, éthylotests, bouchons d'oreilles.
Lundi au vendredi : 8h30 à 17h

Bd Charles Nicolle,
près de la cité U Vaurouzé,
02 43 83 39 20
univ-lemans.fr

BON PLAN - Prendre soin de soi sans se ruiner

● COIFFURE/ESTHÉTIQUE

Les écoles de coiffure et d'esthétique peuvent être une bonne solution pour se relooker à moindre coût. Elles fonctionnent comme de vrais salons, vous êtes entre les mains d'apprentis et de leurs professeurs. Pensez à appeler pour prendre rendez-vous.

● S'HABILLER À PAS CHER

Les dépôts-vente, les magasins d'Emmaüs, du Secours populaire,... sont aussi une solution pour être à la mode sans trop dépenser.

Santé mentale des jeunes

● **ditesjesuisla.fr**

Face à un proche en souffrance, ce site peut vous aider à agir et à trouver un lieu d'écoute ou de consultation

● **epsykoi.com**

Une plateforme interactive, au ton décalé et sérieux à la fois, visant à sensibiliser et soutenir les jeunes face aux troubles psychiatriques.

URGENCE SOCIALE

Consultez le dépliant qui réunit des infos utiles pour se soigner, s'habiller, être informé... Disponible à l'accueil du CIJ, en ligne sur **lemans.fr** (tapez urgence sociale)

NUMÉROS ET SITES UTILES

● **Fil santé jeunes**

Anonyme et gratuit de 8h à minuit
01 44 93 30 74 (coût appel local)
ou **0 800 235 236**
filmsantejeunes.com

● **onSEXprime.fr**

(sexualité, puberté, IST... toutes les réponses à vos questions)

● **SOS Homophobie**

01 48 06 42 41

● **SOS Viols Femmes Informations**

0 800 05 95 95
Appel anonyme et gratuit.

● **Sida info service**

0 800 840 800
sida-info-service.org

● **Aides Mayenne Sarthe**

02 43 49 24 43
aides.org

● **Violences femmes info**

3919
stop-violences-femmes.gouv.fr

● **Drogues info service**

0 800 23 13 13
drogues-info-service.fr

● **Alcool Info service**

0 980 980 930

● **Écoute Cannabis**

0 980 980 940

● **Joueurs info service**

09 74 75 13 13
joueurs-info-service.fr

● **Tabac info service**

3989

● **Net ecoute.fr**

3018
0800 200 000 sexisme
et e-reputation.

● **Non au harcèlement**

3020
education.gouv.fr



PRENDRE SOIN DE SOI

**Sexualité, prise de risques, addictions :
des lieux de prévention ou de soins.**

À partir de janvier 2022,

la contraception est gratuite pour les femmes de moins de 26 ans.

Afin de faciliter l'accès des jeunes femmes à la contraception, l'assurance maladie prendra en charge à 100% et sans avance de frais le coût de la contraception et les actes qui y sont liés (1 consultation par an avec un médecin et les examens biologiques potentiels)

PLANNING FAMILIAL 72

- Gratuit, anonyme, en toute confidentialité, sans autorisation parentale et sans rendez-vous.
- Vous pouvez trouver une écoute sur la vie affective et sexuelle : contraception d'urgence, grossesse non désirée, IVG, homosexualité, violences.
- Entretiens individuels, en couple ou en groupe.
- Centre de planification : gratuit pour les mineurs(es), consultation médicale et gynécologique, prescription contraception et test de grossesse, IST-Sida-Hépatites.
- Lundi : 9h à 12h et 13h à 18h
- Mardi : 13h à 19h
- Mercredi, jeudi, vendredi : 9h à 12h et 14h à 18h (vendredi 17h)
- Samedi : 9h à 12h
- Accueil jeunes en groupe le mercredi : 14h à 17h

28 place de l'Eperon

02 43 24 91 84

planning@mfpf72.org
libresdenoschoix.fr

SEXUALITÉ CONTRACEPTION - IVG

N° vert 0 800 08 11 11

Lundi au vendredi : 9h à 18h

ivg.gouv.fr

CENTRE DE PLANIFICATION

Centre de planification, consultations gynécologiques, dépistage IST. Confidentialité et possibilité de gratuité. Information et prescription de contraception. Entretien avec des sages femmes conseillères conjugales et familiales. Problème de violences. Grossesse non désirée et démarche d'IVG. Entretien individuel, de couple ou interventions de groupe. Du lundi au vendredi 9h à 12h30 et 14h à 17h

**Centre hospitalier, Pôle mère-
enfant, Bâtiment Aliénor niveau 3**

(accès route de Degré)

02 43 43 25 47

(consultations médicales sur RDV)

cplanificationsct1@ch-lemans.fr

CENTRE DE PRÉVENTION, DE VACCINATION ET DE DÉPISTAGE (CPVD)

Centre hospitalier, Bâtiment Duperrat, (secteur B- Porte 1)

- CVP centre de vaccination polyvalente 02 43 43 43 70
- CLAT centre de lutte antituberculeuse 02 43 43 43 46
- CéGIDD (voir ci-dessus).

BON À SAVOIR

PRÉVENTION DÉPISTAGE

Au sein du CPVD, au **CeGIDD** (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic). Prévention et dépistage gratuit du VIH et des hépatites virales, des IST, mise en place et suivi des patients sous traitement d'urgence (dans les 48h après une prise de risques importante, il est possible d'accéder à un traitement d'urgence, de trithérapie, prescrit au CeGIDD pendant les plages de consultation). En dehors des horaires ci-dessous, s'adresser aux Urgences médico-chirurgicales du Centre hospitalier (Fontenoy)

Lundi : 9h à 12h sur rdv, réservé aux associations
Mardi : 18h à 19h30 sur rdv, tout public
Mercredi : 14h à 17h sans rdv, tout public
Jeudi 18h à 19h30 sur rdv, consultations spécialisées de dermatologie (IST)
Centre hospitalier, Bâtiment Duperrat
02 43 43 43 70

CAARUD

Centre d'accueil, d'accompagnement
et de réduction des risques
pour les usagers de drogues
78, avenue du Général-Leclerc
02 43 77 49 67

Lundi, 14h à 17h30, mardi à
vendredi, 9h à 12h30 (sur RDV),
mardi, 16h30 à 19h, mercredi, 14h à
17h, vendredi 14h à 18h.

Gratuité des soins, confidentialité,
accompagnement, anonymat.

FAMLA SOS ALCOOL

Aide et soutien aux malades
alcooliques et à leur entourage
Lundi et jeudi 9h30 à 12h30 et
13h30 à 16h.

Centre Georges-Coulon
40, rue Henri-Delagenière
02 43 54 84 09
famla72.free.fr

HOMOGENE

C'est une association LGBTI
(lesbienne, gay, bi, transgenre,
intersexe) ouverte à tous.
Elle a pour objet la prévention
des discriminations et œuvre pour
l'égalité des droits et la valorisation
de l'apport des personnes LGBTI
dans tous les aspects de la société.
26 avenue du Général-de-Gaulle
09 51 44 66 00. Accueil le
mercredi de 19h à 21h.
homogene72.net

MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS

Lieu d'accueil et d'écoute pour
**les adolescents de 11 à 21
ans.** Des professionnels qualifiés
sont présents pour aborder avec
vous toutes les questions qui vous
préoccupent. Accueille également
des parents (avec ou sans leur
adolescent).
Gratuit et confidentiel.

Lundi au jeudi : 10h à 18h

Vendredi : 10h à 20h

**14 avenue du Général-de-
Gaulle**
02 43 24 75 74
mda72.fr

CONSULTATIONS CONTR'ADDICTIONS

Alcool, cannabis, tabac, ...

Consultations jeunes :
gratuites, anonymes,
avec ou sans rendez-vous.

Clinique Prémartine
02 43 54 24 65/06 84 71 25 67

Permanence à la Maison des
adolescents, mardi : 17h à 20h.

DON DU SANG

**Plus de 10 000 dons
de sang sont chaque jour
nécessaires, en France.**

CENTRE HOSPITALIER

Dons de sang, plaquettes et plasma
sur rendez-vous à l'Hôpital du
Mans au **02 43 39 94 94.**
ou n° vert : **0800 109 900**

ASSOCIATION CÉNOMANE

Une association à votre écoute afin
de promouvoir le don de vie.

Promotion du don, actions
de sensibilisation, écoute
des donneurs : **06 47 83 59 71**

ou **dondusangcenomane@
hotmail.fr**

Être bénévole...

Une autre façon de donner.
dondesang.efs.sante.fr

J'ai envie de monter un projet de prévention, qui peut m'aider ?

● **Sur le thème de la contraception, de la sexualité,
sur le VIH et les IST (infections sexuellement transmissibles).**
toutSEXplique72 - coordination@mfp72.org
ou le Centre Information Jeunesse.

● **Centre Information Jeunesse de la ville du Mans**

Propose dans les lycées, les CFA, à l'Université... des actions de prévention
(forum, rallyes...) en lien avec les associations locales. Il met à
disposition des outils de prévention et de la documentation qui
peuvent être empruntés pour monter un projet scolaire.
Prêt d'expositions.

02 43 47 38 50

jeunesse.cij@lemans.fr

S'ENGAGER

Des pistes pour s'impliquer dans la vie associative, dans un volontariat en France ou à l'étranger, ou monter un projet.

RÉALISER UN PROJET

PÔLE JEUNESSE

Organiser un concert, un tournoi sportif, une expo, mener une action contre les discriminations, s'impliquer dans un projet de prévention... Le pôle Jeunesse vous accompagne dans la construction de vos projets : conseils techniques, contacts, infos, prêt de matériel...



BON PLAN

UN COUP DE POUCE À VOS PROJETS !

Envie de partir en vacances, réaliser votre passion ou vous engager dans une cause de votre choix ?

Le pôle Jeunesse peut vous soutenir avec la mesure "Coup de pouce". Elle s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans, domiciliés au Mans. L'aide peut être financière, logistique ou technique. En contrepartie, il vous sera demandé de faire partager votre expérience à d'autres jeunes Manceaux.

**Pôle Jeunesse
Service Enfance Jeunesse et Sports
lemans.fr/jeunesse
02 43 47 38 50**

CONSEIL RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

La Région accompagne et soutient des projets portés ou profitant aux jeunes Ligériens, en faveur de leur engagement, de leur prise de responsabilité et de leur implication dans la vie de la cité. Pour retrouver toutes les informations sur l'appel à projets « soutien aux projets associatifs en direction des jeunes Ligériens », consulter : **paysdelaloire.fr**

CROUS

Ce dispositif **Culture-Actions** soutient la **création étudiante** (théâtre, musique, danse, écriture, cinéma, sport, expo,...) ou les projets humanitaires.
crous-nantes.fr

CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ : LES PROJETS DE SOLIDARITÉ

Des aides financières et un soutien de l'union européenne sont possibles pour des projets de jeunes tournés vers l'entraide au niveau local. Renseignez-vous auprès du CIJ, labellisé Eurodesk, qui propose des réunions d'informations le dernier mercredi du mois.

CIJ 02 43 47 38 50

★ BON À SAVOIR

Pensez au **crowdfunding**, appelé aussi financement participatif. Quelques exemples de sites : **ulule.com**
kisskissbankbank.com, ...

FONDS DE SOLIDARITÉ ET DE DÉVELOPPEMENT DES INITIATIVES ÉTUDIANTES (FSDIE)

Ce fond aide les projets à but culturel, sportif, musical, humanitaire... et concerne les étudiants inscrits à le Mans Université et ayant créé une association

Service des études et de la vie universitaire (SEVU)

02 43 83 26 93

univ-lemans.fr

assos-campus@univ-lemans.fr



ASTUCE

agencemicroprojets.org

Accompagnement et aide à la recherche de financement d'associations de solidarité internationale.



PAULINE, 22 ans

"Après mon Bac Pro SPVL (Service de Proximité et vie locale), j'ai participé au service civique dating en 2018. J'ai pu rencontrer des professionnels et postuler à la Reposeance, l'EHPAD situé aux Sablons. Ma mission consistait à animer des activités et à faire du lien social entre les résidents. Cette riche expérience m'a permis de réfléchir à mon avenir professionnel. Je suis revenue au service civique dating de 2019 pour témoigner de ma mission auprès des jeunes. Aujourd'hui, je suis en formation BPJEPS "Loisirs tous publics", au Mans. Je souhaite devenir directrice de centre de loisirs. J'encourage les jeunes à assister au service civique dating. "

Bon à savoir : Le Réseau Information Jeunesse de l'agglomération mancelle organise à chaque rentrée un service civique dating. Plus d'infos au CIJ.

ÊTRE VOLONTAIRE

● **Le service civique** est un engagement volontaire ouvert aux **16-25 ans, élargi à 30 ans** aux jeunes en situation de handicap. Accessible sans condition de diplôme, le Service Civique est indemnisé et s'effectue en France ou à l'étranger pour une période de **6 à 12 mois**.
service-civique.gouv.fr

● **Le Corps européen de solidarité** permet aux **18/30 ans** de s'impliquer dans un projet d'intérêt social en Europe, de **2 à 12 mois**. Trois structures de soutien au Mans **Pôle Jeunesse** sve@lemans.fr (cf page 22) **Maison de l'Europe** (cf page 28) **Concordia** 02 43 75 23 03 dr.normandie-maine@concordia.fr

● **Le volontariat international** permet aux **18/28 ans** d'accéder à une expérience professionnelle et humaine, indemnisée, à l'étranger, de **6 à 24 mois**, en entreprise (**VIE**) ou en administration (**VIA**).
civiweb.com

Trois autres formules :

- **Le VTE**, volontariat territorial en entreprise.
vte-france.fr
- **Le VSI**, volontariat de solidarité internationale.
clong-volontariat.org
- **Le SVI**, Service Volontaire International
servicevolontaire.org

ÊTRE BÉNÉVOLE

FRANCE BÉNÉVOLAT SARTHE

L'INCONTOURNABLE

Vous accueillez et vous orientez vers des associations qui recherchent des bénévoles.

5 rue des Jacobins
02 43 87 50 40
sarthe.francebenevolat.org

AFEV

Devenez étudiant bénévole à l'AFEV en accompagnant un jeune 2h/semaine pendant l'année scolaire
06 72 31 07 34
afev.org

JSP

Devenez Jeunes Sapeurs Pompiers (à partir de 13 ans)
Union Départementale des Sapeurs Pompiers,
02 43 54 67 39

RADIO ALPA 107.3 FM

Devenez animateur, technicien ou chroniqueur dans une radio associative
02 43 23 32 41
radioalpa.com

JUNIOR ASSOCIATION

Pour les - de 18 ans
Créer un groupe de danse, remettre en état une piste de skate, organiser un concert...
La ligue de l'enseignement – FAL72
18 rue Béranger
02 43 39 27 12
juniorassociation.org

SITES UTILES

france-volontaires.org
wweeddoo.com
infos-jeunes.fr, rubrique s'engager
jeuxaider.gouv.fr

PRATIQUER

Pour faire du skate, du breakdance ou emprunter des CD, suivez le guide !

L'INCONTOURNABLE

PÔLE JEUNESSE **SERVICE ENFANCE JEUNESSE ET SPORT**

**Propose aux jeunes
de 13 à 25 ans :**

- **des ateliers toute l'année :** break dance, bande dessinée, chant body percussions (percussions corporelles)...

- **des stages et des sorties
culturels ou sportifs**

- **pendant les vacances
scolaires, des séjours,
des stages de pleine nature,
la tournée du bus jeunesse...**

- **un Accueil Jeunes** au sein de nos antennes de quartier pour différentes activités : aides aux devoirs, multimédia, mise en place d'activités sur projets...

- **2 antennes de quartiers :**
La Casquette, avenue de Madrid, dans le quartier Bellevue.

Contact : 06 16 34 78 84

L'Espace Jeunesse, 6 rue du Cantal, dans le quartier des Sablons.

Contact : 06 16 34 78 85

- **La Concertation jeunesse des quartiers sud** propose des activités pendant les vacances.

Contact : 06 22 06 01 02

Plus d'info :

Au CIIJ

lemans.fr/jeunesse

rubrique activités

Facebook/

[enfancejeunessepolelemans](https://www.facebook.com/enfancejeunessepolelemans)

Le Spot

À deux pas du campus : **skates, rollers, BMX ou trottinettes ont leur place sur les 2100 m² de glisse**. Un équipement unique avec des modules en bois, orientés vers une pratique street et freestyle (courbes, plans inclinés, tables, murets et funbox). Sans oublier le bowl, spécificité de la structure.

Des ateliers et des stages

sont organisés : skate et roller à partir de 8 ans. Accueil possible de groupes scolaires.

La salle loue du matériel (casques, rollers, skates) et accueille régulièrement des événements nationaux et internationaux.

Il est labellisé Centre d'accueil de formation par la Fédération Française de roller-skating.

Le Spot a élargi ses horizons et ses murs pour mixer les cultures et les pratiques avec : le Studio, salle de danse de 155 m² et accueil d'événements, le Lab, salle d'activités : écriture, chant... et un espace graffiti de 85 m².

Le Spot

rue Louis-Harel-de-La-Noë
(Terminus du tramway Université)

02 43 14 58 70

lespot.fr

VEL'NATURE

Offrez-vous un bol d'air pur, en solo ou à plusieurs, à l'Arche de la Nature : locations de VTT, VTC, tandem, Vel'tram à 7, canoës, paddle et disc golf.

Maison de l'eau,
51 rue de l'Esterel

02 52 60 30 47

iter-lemans.fr

SERVICE DES SPORTS DE LE MANS UNIVERSITÉ

Large choix d'activités physiques offert aux étudiants de l'université avec plus de 40 disciplines, tournois et animations.

Centre sportif Pierre-Gaubin
avenue Olivier-Messiaen

02 43 83 37 55 ou 35

univ-lemans.fr

Facebook/SUAPS le MANS

SITE UTILE **handiguide.sports.gouv.fr**

Cet handiguide des sports réunit toutes les structures et les manifestations sportives accueillant les personnes en situation de handicap.

Contactez aussi le comité départemental handisport
29 bd Saint Michel

**06.32.75.07.37 /
02.52.19.21.13**

MÉDIATHÈQUES

Les médiathèques du Mans
(Louis-Aragon, Sud, Espal,
Saulnières, Vergers)
vous proposent :

- **des espaces de travail et des ressources documentaires :**

livres, BD, mangas, journaux,
magazines, sur place ou en ligne
sur mediatheques.lemans.fr

- **le prêt de livres, CD, DVD,**
réservé aux abonnés (gratuit pour
les moins de 18 ans/demi-tarif
pour les moins de 25 ans)

- **l'accès à internet,** aux outils
bureautiques et à des jeux vidéo
(gratuit)

- **des expos, rencontres
et diverses manifestations**

Réseau des médiathèques
du Mans, **54, rue du Port,**
02 43 47 48 74
mediatheques.lemans.fr

GUIDE DES SPORTS

Pour tout connaître sur les écoles
municipales de sport, les entretiens
physiques adultes, les piscines, les
équipements et les associations
sportives, consultez ce guide,
disponible au Centre Information
Jeunesse, et sur lemans.fr
rubrique "Dynamique, les activités".

+ D'INFOS ?

Intéressé par la musique, la
langue des signes, les arts
plastiques... Vous voulez
connaître les MJC, les studios
de répétition... Retrouvez ces
adresses dans les fiches
loisirs du Centre Information
Jeunesse (envoi par mail
possible).



ALLEBOU, 21 ans

"Je me suis inscrit en 2018 aux auditions de la Couveuse, un dispositif de la Ville du Mans qui permet d'accompagner de jeunes talents. Les rencontres pro que j'y ai faites ont été déterminantes pour le lancement de ma carrière, j'ai ainsi pu bénéficier d'un studio d'enregistrement pour peaufiner ma technique. Je viens de décrocher une place en finale du tremplin rap Buzz Booster !

J'interviens aussi cette année, à travers l'écriture de textes, auprès de jeunes lauréats de la nouvelle promotion 2021 de la Couveuse."

Bon à savoir : Vous êtes âgés de 16 à 25 ans, habitant ou scolarisés au Mans, vous avez un projet en musique, danse, théâtre, artistique, numérique... ? Passez les auditions de la Couveuse, les projets sélectionnés seront accompagnés sur une année avec une aide artistique, logistique, technique et humaine ! **CIJ : 02 43 47 38 50**

BONS PLANS

Applis, invitations, réductions...

Voici des bons plans pour pratiquer
des activités sportives et culturelles,
profiter des concerts et spectacles, être
soutenu pour passer le Bafa ou
s'inscrire à un chantier de jeunes
bénévoles :

scolarisés en lycée, CFA, MFR, IME ou
établissement d'enseignement
supérieur. Pour 8 € par an, accédez à
200 € d'avantages dans le domaine du
sport, de la culture et de l'engagement
citoyen.

epassjeune-paysdelaloire.fr

CHÈQUE COLLÈGE 72 SPORTS, CULTURE, LOISIRS

Le département de la Sarthe offre à
chaque élève de 3ème un chéquier de
50 €.

[Sarthe.fr/cheques-
colleges-72](http://Sarthe.fr/cheques-colleges-72)

LE PASS' SPORT

Tu as entre 6 et 18 ans ? Profite de 50 €
pour t'inscrire dans un club sportif
(aide de la CAF sous conditions).

Nouveau : accessible aux
bénéficiaires de l'AAH, l'allocation
adultes handicapés, de 16 à 30 ans
sports.gouv.fr/pass-sport

E.PASS CULTURE JEUNES REGION PAYS DE LA LOIRE

Appli pour tous les jeunes de 15 à 19
ans, habitant en Pays de la Loire, et
sans limite d'âge pour les jeunes

LE PASS CULTURE

Dès 15 ans ! Profitez de réductions
pour découvrir la culture en utilisant
l'appli.

Pass.culture.fr

Envie d'un concert ? D'un bon film ? D'une sortie nature ou d'un événement sportif ? Le choix est au rendez-vous.

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

Vous trouverez à votre disposition à l'accueil du CIJ

● Les programmations

des spectacles, concerts, cinéma, manifestations au Mans et alentours,

● **Le Bidul** (mensuel) édité par l'association "Les Arts Services"

● **Le Mans ma ville** (hebdo) : sorties et bons plans dans l'agglomération.

Les rendez-vous du Pôle Jeunesse

Des rendez-vous sont proposés par le pôle Jeunesse de la Ville du Mans tout au long de l'année. Ils sont souvent préparés en lien direct avec les jeunes qui trouvent là un moyen de s'impliquer dans un projet.

Plus d'infos sur
lemans.fr/jeunesse
rubrique nos temps forts
[facebook/](https://facebook.com/enfancejeunessesportlemans)
[enfancejeunessesportlemans](https://facebook.com/enfancejeunessesportlemans)

LES CINÉMAS

● **PATHÉ LE MANS QUINCONCES**, 3 place des Jacobins
cinemasgaumontpathe.com

● **CGR - LE COLISÉE**, 11 rue du Port
cgrcinemas.fr

● **LE MEGA CGR**, Rue Jean-de-Vignolles - 72650 St Saturnin
0892 688 588 (0,34 € /mn) cgrcinemas.fr

● **LES CINÉASTES, CINÉMA ART ET ÉSSAI**
42 place des Comtes-du-Maine
02 43 51 28 18 lescineastes.fr

● **LE ROYAL**, Tarif réduit pour tous. 409 avenue Félix-Géneslay
02 43 72 52 22 mjc-ronceray.org

Tarifs réduits et abonnements possibles, renseignez-vous !



BON A SAVOIR

EVE

Scène universitaire ouverte à tous : théâtre, musique, danse, cinéma, conférences, temps forts... elle propose aussi des ateliers artistiques et culturels aux étudiants. Espace de Vie Etudiante
Avenue René-Laënnec
02 43 83 27 70
eve.univ-lemans.fr
[facebook.com/](https://facebook.com/EVESceneUniversitaire)
[EVESceneUniversitaire](https://facebook.com/EVESceneUniversitaire)

Cultures du cœur

Association qui œuvre pour rendre plus accessible la culture à l'intention des publics qui en sont exclus, en mettant à leur disposition des invitations.
31 Allée Claude Debussy
02 43 75 35 88
culturesducoeur.org



+ D'INFOS ? Sur les théâtres, musées, concerts, lieux d'exposition... Retrouvez leurs coordonnées dans les fiches loisirs du Centre Information Jeunesse. Envoi par mail possible.



DES TEMPS FORTS À NE PAS MANQUER

JANVIER

- Geek Life festival,
- Le Mans Sonore

MARS

- Le Mans pop festival

MARS / AVRIL

- Les Photographiques
- Les Carrefours de la pensée

AVRIL

- Renc'art

MAI

- Puls'art Monod
- Europajazz

JUIN

- Fête de la musique
- 24 Heures auto
- Le Mans fait son cirque

JUILLET/AOÛT

- Soirs d'été
- 24h Roller

TOUT L'ÉTÉ

- Plein Champ
- Les Rêveries

SEPTEMBRE

- Forever Young
- Journées européennes du Patrimoine

OCTOBRE

- Faites Lire,
- Efferverscience

NOVEMBRE

- Festival Bebop
- Forum Philo Le Monde Le Mans



OFFICE DE TOURISME

Un concert ? Une visite guidée ? Un événement sportif ?

Le service billetterie de l'Office de tourisme vous propose un large choix de spectacles sur Le Mans et ses alentours.

Besoin d'infos pratiques sur Le Mans ?

Envie de préparer vos vacances ? N'hésitez pas à les contacter !
Lundi au samedi de 10h à 18h.

16 rue de l'Étoile
02 43 28 17 22

lemans-tourisme.com



SARTHE TOURISME

Vous cherchez des idées de loisirs, de visites dans le département, une manifestation ou un festival, des itinéraires à pied, à VTT, à bicyclette ou à cheval...

31 rue Edgar-Brandt
02 72 881 881

sarthetourisme.com

Consultez aussi :

● "Le Mans plan-guide"

Infos pratiques, parcs et jardins... disponible au Centre Information Jeunesse et à l'Office de tourisme.



LES MUSÉES

Carré Plantagenêt,
Tessé, Musée vert.

Les musées du Mans, c'est gratuit !



ASTUCES

CARTE SUPERFORMA

Formule d'abonnement pour bénéficier de tarifs réduits et de concerts gratuits toute l'année dans les salles Superforma, L'Alambik, L'Oasis, Les Saulnières, la Péniche et la salle Jean-Carmet. Tarif plein : 15 €, 12€ pour les demandeurs d'emploi, les étudiants, les moins de 18 ans et gratuite pour les détenteurs du chèque collègue
superforma.fr

APPLICATIONS :

● **Le Mans en poche** : Cette appli permet de retrouver tous les événements (sportifs, musicaux, culturels, etc..) qui ont lieu au Mans

● **Studeko** : Cette appli permet aux étudiants de bénéficier de tarifs réduits auprès de plusieurs établissements partenaires (commerces, restaurants, bars, activités sportives ou loisirs...)

Voir aussi page 25 les bons plans : e.pass, pass culture, Chèque collègue...

AU MANS, VOUS AVEZ L'EMBARRAS DU CHOIX !

● Consultez l'agenda des sorties en page d'accueil sur **lemans.fr** et les sites :

lemans-tourisme.com
lemans.maville.com
jesorsaumans.com

● **le bidul**, l'agenda culturel mensuel et gratuit des sorties (concert, théâtre, danse, cirque,...), à récupérer au CIJ et dans de nombreux lieux ou sur **lebidul.com**

PARTIR

**Vous souhaitez partir, en France ou à l'étranger ?
Pour être sûr de ne rien oublier, posez-vous les bonnes questions
avant le départ.**

LIEUX RESSOURCES

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

Pour bien préparer votre voyage, vos vacances, vos projets de mobilité, le CIJ vous accompagne et met à votre disposition une documentation pratique : guides de voyage, auberges de jeunesse, vacances pour personnes en situation de handicap (Cap'ado), jobs à l'étranger, séjours au pair ou linguistiques et chantiers de jeunes bénévoles. Le CIJ est labellisé Eurodesk (réseau européen d'informations des jeunes) et structure de soutien du volontariat du corps européen de solidarité. En été, le service Enfance, Jeunesse et Sports propose aux jeunes Manceaux : **des séjours en France et à l'étranger, des mini-camps et bivouacs** à dominante sportive et culturelle, **des activités de pleine nature, des sorties** à la journée...
02 43 47 38 50

BONS PLANS

- Pour partir en autonomie, vous pouvez peut-être bénéficier de la mesure "**Coup de pouce aux vacances**" (cf page 22).
- Avec le Pôle Jeunesse, prêt gratuit d'un kit camping (tente, réchaud, sac à dos...) pour les jeunes habitant ou scolarisés au Mans. Venez vous renseigner !
lemans.fr/jeunesse rubrique « les initiatives jeunesse ».

SERVICE DES RELATIONS INTERNATIONALES - LE MANS UNIVERSITÉ

- Accueil et aide les étudiants étrangers
 - Informe les étudiants qui veulent partir à l'étranger (études et stages)
 - Gère les programmes de coopération internationale et les aides financières
- CIEL** : Centre de l'International et des Langues
avenue Laënnec
02 43 83 30 00
univ-lemans.fr

MAISON DE L'EUROPE - EUROPE DIRECT

Découvrir l'Europe, vivre une expérience professionnelle, aller à la rencontre d'autres cultures ou perfectionner une langue : la MDE encourage les jeunes à la mobilité européenne et les aide à monter leur projet.

1 rue Hippolyte-Lecornué
Tram : Eperon - **02 43 29 38 34**
europe-en-sarthe.eu

SANTÉ

CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE (CEAM)

Durant vos vacances, vous avez choisi de découvrir un pays de l'Union Européenne. Facilitez-vous la vie, demandez votre **CEAM à la CPAM** de la Sarthe
(voir horaires page 18)
178, avenue Bollée
ameli.fr

cleiss.fr

pour toute question de protection sociale à l'international.

VACCINATIONS

Le Centre de Prévention, de Vaccination, de Dépistage au Centre Hospitalier vous propose des consultations et vaccinations voyageurs : Fièvre jaune, méningite, ACWY... Pensez à prendre rendez-vous, au moins deux mois avant le départ en voyage et préparez la consultation de médecine des voyages, sur le site : jevoyage.net Renseignements et rendez-vous : **02 43 43 43 70** pavillon Duperrat
194, avenue Rubillard

✓ PARTIR, SANS OUBLIER...

CARTE D'IDENTITÉ, PASSEPORT, VISA...

Au Mans, adressez-vous au service Population - État civil (voir page 30).

Quelques sites utiles :

service-public.fr
pour toutes vos démarches

europa.eu/youreurope/citizens/travel

✓ TRAVAILLER

CLUB TELI

De nombreuses offres pour trouver un job à l'étranger, en consultation au Centre Information Jeunesse qui est structure partenaire.
teli.asso.fr

RÉSEAU EURES

Les services de l'emploi EURES sont un réseau de coopération qui a vocation à faciliter la libre-circulation des travailleurs au sein de l'espace européen (dépôt de CV, offres d'emploi,...)
ec.europa.eu/eures

LE WOOFING

Travaux bénévoles à la ferme en échange du gîte et du couvert.
wwof.fr



EMILE, 22 ans

"En janvier 2021, après avoir monté mon projet pendant le confinement et obtenu une bourse coup de pouce de la ville du Mans, j'ai eu la chance de partir en Laponie suédoise. Mon objectif sur place pendant une semaine était de créer des reportages photos et vidéos. Là-bas, j'ai pu découvrir les grandes étendues enneigées, les journées de 3 heures, mais surtout les nuits d'aurores boréales. A mon retour, j'ai pu en faire une exposition mais aussi échanger avec des classes de primaire et de collège. Une aventure extrêmement enrichissante, mêlant d'abord la solitude de l'aventure en milieu extrême, puis le plaisir de l'échange."

Plus d'infos sur le dispositif Coup de pouce (cf page 22)

VISA VACANCES TRAVAIL

WORKING HOLIDAY VISA

signé entre 14 pays du monde et la France. Il permet de voyager et de travailler pendant un an dans ces pays signataires pour les **18/35 ans**.

working-holiday-visas.com
pvtistes.net

✓ SE LOGER

● Auberges de jeunesse

Vous pouvez aussi y travailler !
fuaj.org

● Camping

Fédération française de camping
ffcc.fr

● **Camping chez l'habitant**
homecamper.fr

● **Tout genre d'hébergement**
hostelworld.com

Pensez aussi aux nombreux sites de locations de particulier à particulier, à l'hébergement chez l'habitant, ex : couchsurfing...

⚡ ASTUCE DÉPART 18-25

est un programme d'aide aux vacances, pour les 18 à 25 ans, proposé par l'agence nationale des chèques vacances. À la clé, possibilité d'aide financière sous conditions.
depart1825.com

 **SITES UTILES**
decouvrimonde.jeunes.gouv.fr
euroguidance-france.org
europa.eu/youth/EU_fr
ufaap.org pour partir au pair
cotravaux.org pour partir en chantier de jeunes bénévoles

ADRESSES PRATIQUES

MAIRIE DU MANS

02 43 47 47 47

lemans.fr

● Accueil

Place Saint-Pierre

Lundi au vendredi :

8h30 à 12h et de 13h à 17h

Samedi : 8h30 à 12h

● Population - État civil

5 place Saint-Pierre

Lundi au vendredi :

8h30 à 12h et 13h à 17h

Carte d'identité, passeport, recensement citoyen, inscription

sur les listes électorales

Samedi : 8h30 à 11h45

Permanence décès, naissances

et acte d'état civil. Carte d'identité, passeport (sur RDV).

● Location

de salles municipales

7 rue Hémon,

02 43 47 36 56

Lundi au vendredi :

8h30 à 12h et 13h30 à 17h

● Centre communal d'action sociale (CCAS)

1 Rue Hémon, 02 43 74 51 51

Pôle accès aux droits - Accueil

Social : information, orientation et soutien financier en lien avec La Mission Locale. Du lundi au Vendredi (sauf le jeudi après-midi) de 9h à 12h et de 13h à 17h.

Pôle accompagnement social : information, orientation, aides aux démarches, accompagnement social. Du lundi au vendredi (sauf le jeudi après-midi) de 9h à 12h et de 13h à 17h.

LE MANS

MÉTROPOLE

02 43 47 47 47

lemansmetropole.fr

Immeuble Condorcet

16 av. François-Mitterrand

Lundi au vendredi :

8h30 à 12h et 13h30 à 17h

PRÉFECTURE DE LA SARTHE

Place Aristide-Briand

02 43 39 72 72

sarthe.gouv.fr

● Accueil général

Lundi au jeudi 8h30 à 12h

Et 13h30 à 16h00

Vendredi : 8h30 à 12h

13h30 à 15h30

● Point numérique

Lundi au jeudi de 8h30 à 11h30

De 13h à 15h30 sauf le

vendredi 14h30 à 15h30

Effectuez vos formalités administratives en ligne sur le site de l'agence nationale des titres sécurisés : ants.gouv.fr

LE MANS UNIVERSITÉ

Avenue Olivier-Messiaen

02 43 83 30 00

univ-lemans.fr

Service Social de l'université
Bd Charles Nicolle (près de la cité universitaire Vaurouzé)

02 43 83 39 20

Rencontrez une assistante sociale, du lundi au vendredi de 9h à 17h, sur rendez-vous.

servicesocial@univ-lemans.fr

Relais handicap

02 43 83 27 64

Du lundi au jeudi de 9h30 à 17h30 et le vendredi de 9h30 à 17h00.

relaishandicap@univ-lemans.fr

CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA SARTHE

Hôtel du Département

Place Aristide-Briand

02 43 54 72 72

sarthe.fr

● **Besoin d'un rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e) : contactez la circonscription de la solidarité départementale du Mans, 02 43 54 72 72**

Lundi au vendredi de 9h

à 12h et 14h à 17h

Elle vous indiquera les lieux de permanences de l'assistant(e) social(e) de votre quartier.

CONSEIL RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

● **Antenne régionale**

83 boulevard Marie-et-Alexandre-Oyon

Lundi au vendredi :

9h à 12h30 et 13h30 à 17h

02 43 14 37 30

paysdelaloire.fr

CITÉ JUDICIAIRE

1 av. Pierre-Mendès-France

02 43 83 77 00

Lundi au Vendredi :

9h à 12h et 13h30 à 16h30

annuaires.justice.gouv

tgi-le-mans@justice.fr

 **LA MDPH (MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA SARTHE) DEVIENT SARTHE AUTONOMIE**
11 rue du Pied-Sec
Du lundi au vendredi
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.
02 43 54 11 90
sarthe.fr/solidarite-autonomie

 **DIRECTION DES SERVICES DÉPARTEMENTAUX DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE LA SARTHE (DSDEN)**
19, boulevard Paixhans
02 43 61 58 00
Lundi au Vendredi :
8h30 à 12h et 13h30 à 16h30
dsden72.ac-nantes.fr
Service Départemental à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (SDJES).
Informations BAFA :
02 43 61 76 81

 **39 39 ALLÔ SERVICE PUBLIC**
(coût : 0,15€ la mn),
du lundi au vendredi
de 8h30 à 18h15. Répond aux
demandes de renseignement
administratif concernant
les droits et démarches.

service-public.fr
Informations pratiques
sur les formalités
administratives, papiers
d'identité, extrait d'actes
et de casiers, changement
d'adresse en ligne...

Site utile :
mesdroitssociaux.gouv.fr

 **PERMANENCES JURIDIQUES GRATUITES**

 **MAISON DES AVOCATS**
1 rue Montauban
02 43 82 01 04
Consultations gratuites
sur rendez-vous
Lundi et jeudi de 14h à 16h
barreau-lemans.avocat.fr
Avocats urgence victimes
0 800 300 224

 **CIDFF**
Centre d'information sur les droits
des femmes et des familles
52, rue du Puits de la Chaîne.
02 43 54 10 37
ciddff72@orange.fr
Lundi au vendredi
de 9h à 12h30.

 **FRANCE VICTIMES 72**
Association sarthoise
d'aide aux victimes
1 av. Pierre-Mendès-France
02 43 83 78 22
accueil@francevictimes72.fr

Du lundi au vendredi,
de 9h à 12h30 et de 13h30
à 17h30 (16h30 le vendredi)
Permanence le mardi
de 14h à 17h
au Commissariat du Mans,
19 boulevard Paixhans.

 **MAISON DE LA JUSTICE ET DU DROIT**
10 rue Georges-Bizet,
Allonnes
02 43 39 05 85
mjd-allonnes@justice.fr
Lundi au vendredi :
9h à 12h30 et 13h30 à 17h
(le jeudi jusqu'à 19h)
Consultations d'avocats,
de notaires et d'associations
spécialisées.

 **DÉFENSEUR DES DROITS**
Si vous vous estimez lésé(e) par le fonctionnement d'un service public, qu'une situation met en cause l'intérêt d'un mineur, que vous pensez être victime d'une discrimination ou d'un comportement abusif de la part de personnes exerçant des activités de sécurité, vous pouvez contacter un délégué du Défenseur des Droits qui vous conseillera et vous aidera à faire valoir vos droits.

Saisissez le Défenseur des droits :
- en rencontrant un délégué :
l'annuaire des permanences
sarthoises est accessible sur le
site : *defenseurdesdroits.fr*
- par courrier (sans
affranchissement) à l'adresse
suivante : **Défenseur des droits**
TSA 90716 Libre réponse -
75342 Paris Cedex 07
- Par téléphone : **3928**



+ d'infos lemans.fr/jeunesse



Ville du Mans
Service Enfance Jeunesse et Sports

CENTRE INFORMATION JEUNESSE
13 rue de l'étoile
CS 40010
72039 Le Mans cedex 9
02 43 47 38 50

Du lundi au vendredi
de 10h à 12h30 et de 13h30 à 18h
(17 h le vendredi, fermé le jeudi matin)

Accès PMR
jeunesse.cij@lemans.fr
 [EnfanceJeunesseSportsLeMans](https://www.facebook.com/EnfanceJeunesseSportsLeMans)
 [EJSLeMans](https://twitter.com/EJSLeMans)
 [lemans.jeunesse](https://www.instagram.com/lemans.jeunesse)

Géolocalisez-nous !



Economisons-le papier,
vous pouvez aussi
me télécharger :-)

