



J'étudie en Sud Aveyron



AOÛT 2023



Nous sommes très heureux de vous compter parmi les 1 000 étudiants du sud-Aveyron ! Souhaitons la bienvenue aux étudiants du territoire qui ont choisi d'étudier au plus près de leurs racines, ainsi qu'à tous ceux qui ont décidé de rejoindre le sud-Aveyron pour se former.

Ce guide a pour vocation de favoriser une installation réussie, de faciliter et d'embellir le quotidien de votre vie d'étudiant et de répondre aux différentes questions que vous pouvez vous poser.

Nous espérons que vous allez trouver un environnement des plus favorables à la construction de votre projet professionnel, mais aussi de votre épanouissement personnel.

Bonne année universitaire, et tous nos vœux de réussite !

Séverine PEYRETOUT

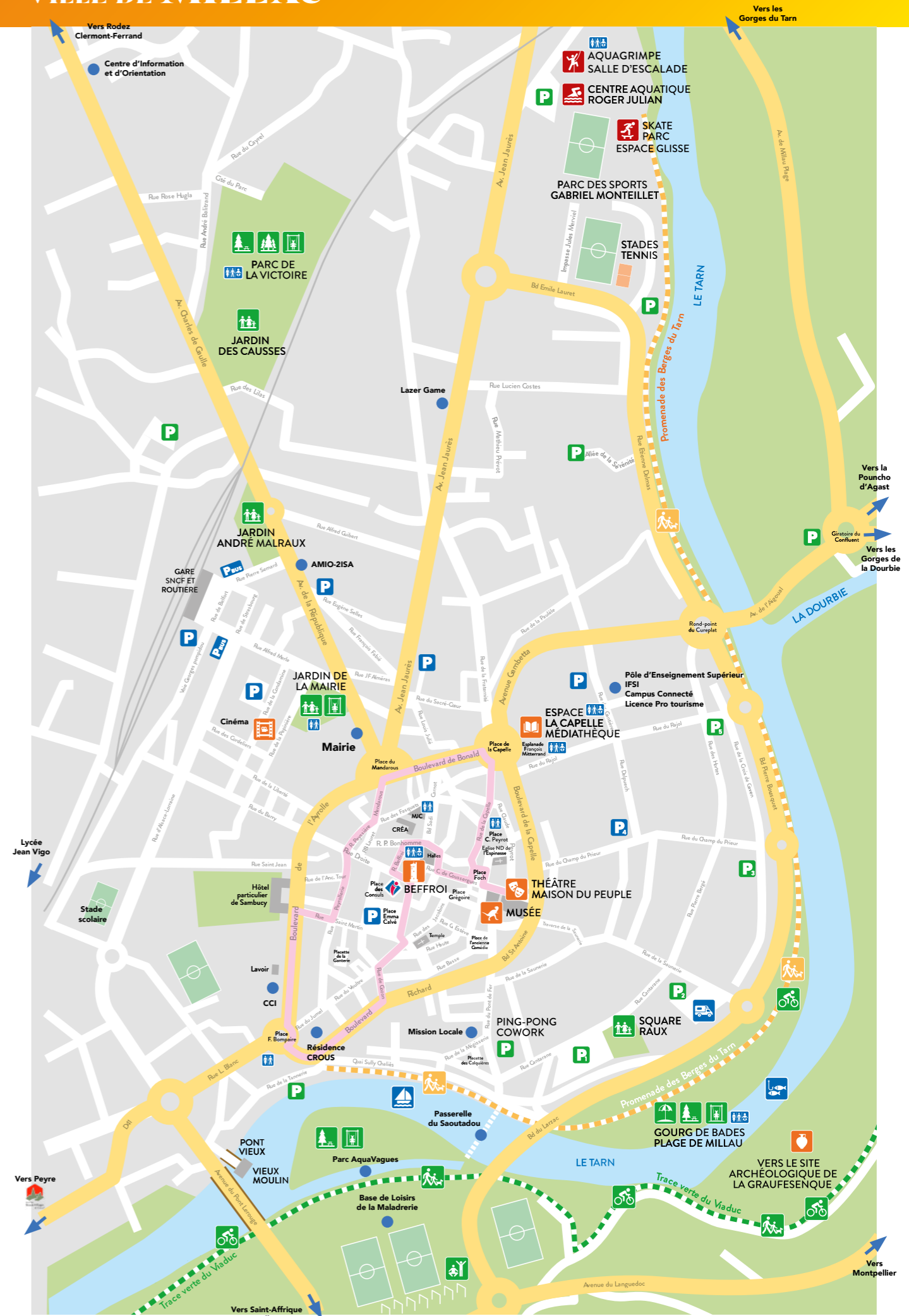
Conseillère communautaire
déléguée à l'enseignement supérieur
et à l'innovation
Communauté de communes
Millau Grands Causses

Dominique ROURE

Conseiller communautaire
délégué à l'enseignement supérieur
et à la culture
Communauté de communes
du Saint-Affricain, Roquefort, 7 Vallons

Étudier p. 6
Se loger p. 10
Se déplacer p. 14
Se divertir p. 16
Se cultiver p. 20
Aides et finances p. 22
Contacts utiles p. 26

VILLE DE MILLAU



ÉTUDIÉ



Vous trouverez ci-dessous la liste des formations niveau Bac et + accessibles en [formation initiale](#).
Vous êtes salarié(e) ou demandeur d'emploi ? Renseignez-vous auprès des organismes qui proposent de la formation continue : CNAM, GRETA, Action Formation, AFPA, PingPong Cowork et AMIO...

– FORMATIONS EN PRÉSENTIEL –



SANTÉ

- IFSI / IFAS (Pôle d'Enseignement Supérieur)**
Esplanade François Mitterand - 12100 Millau
- Diplôme d'Etat d'Aide-Soignant (Niveau bac)
 - Diplôme d'Etat d'Infirmier (Niveau Bac+3)



TERTIAIRE

- LYCÉE JEAN VIGO**
Bd du puits de Calès - 12100 Millau
- BTS Gestion de la PME (bac +2)
 - BTS Comptabilité et gestion des organisations (bac +2)
- CCI - Campus XII^e Avenue**
38 bd de l'Ayrolle - 12100 Millau
- Gestionnaire d'Unité Commerciale - en apprentissage (niveau bac +2)
- CNAM/MES**
- Licence 3 Droit, Economie, Gestion, mention Gestion parcours Commerce, Vente et Marketing- En apprentissage (bac+3)



SPORT

- MUC**
4 rue de la Mégisserie - 12100 Millau
- BPJEPS Activités Physiques pour tous (niveau bac)
 - BPJEPS Loisirs tous publics (niveau bac)
- AQUAGRIMPE**
12 rue de la Prise d'Eau - 12100 Millau
- BPJEPS Activités Aquatiques et de la Natation (niveau bac)
- MES (Pôle d'Enseignement Supérieur)**
Esplanade François Mitterand - 12100 Millau
- BPJEPS Educateur sportif mention activités du cyclisme (niveau bac)
 - BPJEPS Educateur sportif mention Activités du Canoë-kayak et disciplines associées (niveau bac)
- INU Champollion (Pôle d'Enseignement Supérieur)**
Esplanade François Mitterand - 12100 Millau
- Licence 3 professionnelle Parcours Management de projet tourisme et sport de nature Gestion et développement des organisations, des services sportifs et de loisirs ; GDOSSL (bac +3)



INFORMATIQUE

- AMIO - ZISA**
32 av de la République - 12100 Millau
- Développement**
- Licence Informatique en alternance (L3, bac+3)
 - Ingénieur Informatique, parcours Architecture et Ingénierie des Systèmes et des Logiciels - en alternance (Bac+5)
- Réseaux et systèmes**
- Licence Informatique en alternance (L3, bac+3)
 - Ingénieur Informatique, parcours Informatique, Réseaux, Systèmes et Multimedia - en alternance (Bac+5)
- Cybersécurité**
- Licence Informatique en alternance (L3, bac+3)
 - Ingénieur Informatique, parcours Cybersécurité - en alternance (Bac+5)



ÉNERGIE

- CFA ISA / Cité scolaire Jean-Jaurès**
Avenue Jean-Jaurès - 12400 Saint-Affrique
- BTS électrotechnique - par voie scolaire ou en apprentissage (niveau bac+2)





SECTEUR AGRICOLE

EPLEFPA La Cazotte/ CFPPA/ CFA-ISA

Rte de Bournac - 12400 Saint-Affrique

- Titre professionnel éleveur, Elevage Ovin Lait – en apprentissage ou formation continue (niveau bac)
- BPREA Polyculture Elevage (niveau Bac)
- BPREA Maraîchage Biologique (niveau BAC)
- BPREA Elevage Equin (niveau Bac)
- BTSA Productions Animales (niveau bac+2)
- BTSA Analyse, Conduite et stratégie de l'Entreprise Agricole ACSE – en apprentissage (niveau bac+2)
- CS Technicien Conseil en Production Laitière Ovine (niveau bac+2)
- Licence professionnelle développement et conseil filière Équine (niveau bac+3)
- Licence professionnelle développement et conseil filière Ovine (niveau bac+3)
- Licence pro agriculture biologique, conseil et développement (niveau bac +3)

Ouverture à la rentrée du BPREA à distance, spécialités au choix : Ovin, Equin, Maraîchage Bio



ANIMATION

THE VILLAGE EMATA (Ecole des Métiers de l'Animation et des techniques d'Ambiance) en partenariat avec la CCI Campus XII^e

1 rue Henri Michel - 12400 Saint-Affrique

- animateur d'Ambiances Ludiques et artistiques (niveau bac)
- Technicien son, lumière et vidéo (niveau bac)
- Responsable d'animation (niveau bac+2)
- Contrats de professionnalisation pour devenir animateur en village de vacances ou équivalent



NATURE - ENVIRONNEMENT

MFR Valrance

2 route du Bois du Four - 12380 Saint-Sernin

- BTS Gestion et protection de la Nature ; GPN (niveau bac+2) en alternance

– FORMATIONS EN DISTANCIEL –

LES CAMPUS CONNECTÉS

C'est la possibilité qui vous est donnée de suivre une formation postbac à distance, près de chez vous, tout en étant accompagné(e) par un tuteur et en bénéficiant d'outils numériques performants mis à votre disposition pour vous donner toutes les chances de réussite.

MILLAU

- Campus Connecté de Millau
- Pôle Enseignement Supérieur
- Esplanade François Mitterrand - 12100 Millau

Amandine Uhmman, tutrice

Tél. 06 23 96 42 57

campusconnecte@cc-millaugrandscausses.fr

www.cc-millaugrandscausses.fr

SAINT AFFRIQUE

- Campus Connecté du Saint-Affricain
- 1 rue Henri Michel - 12400 Saint-Affrique

Anne-Chantal Tarrisse - coordinatrice/tutrice

Tél. 06 31 15 65 41

campus.connecte@cc-saintaffricain.fr

www.comcom-sar7v.fr



BON À SAVOIR

L'espace de coworking de Millau accueille les étudiants qui souhaitent travailler individuellement ou en groupe. Rapprochez vous de votre centre de formation pour connaître les modalités d'accès.

LES AUTRES ORGANISMES POUR VOUS INFORMER ET VOUS ORIENTER

CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION (CIO)

64 Av. Charles de Gaulle - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 98 20

Le CIO est un lieu d'accueil, d'information et de conseil ouvert à tout public, scolaire ou non scolaire. Son objectif est de vous aider à définir votre parcours d'orientation par l'élaboration d'un véritable choix d'orientation scolaire et professionnelle.

MISSION LOCALE

Maison des Entreprises. 4 rue de la Mégisserie - 12100 Millau

Tél. 05 65 61 41 41

Bâtiment Occitan, 1 Rue Henri Michel - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 98 15 90

Le réseau national des Missions locales a pour vocation d'accompagner les jeunes de 16 à 25 ans dans leurs parcours d'insertion professionnelle et sociale : faciliter votre projet professionnel, vos recherches de formations ou encore vos contacts avec les entreprises...

INFO JEUNES SAINT-AFFRIQUE

Rue du Pasteur Borel - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 99 88 17

Vous recherchez une information sur l'orientation, l'emploi, la santé, le social et les loisirs, l'Info Jeunes est un lieu d'accueil gratuit accessible sans rendez-vous pour les 15-25 ans.

LA MAISON DE LA RÉGION

meformerenregion.fr/ et formation-occ.com/

laregion.fr/maison-millau

Maison de Ma Région, place de la Capelle - 12100 Millau

Tél. 05 61 39 68 12

Quels que soient votre situation et votre âge (scolaire, apprenti(e), sorti(e) du système scolaire, inscrit(e) ou non à Pôle emploi, salarié(e), senior, bénéficiaire du RSA...), un agent spécialisé est à votre disposition pour vous offrir un accueil et un accompagnement ciblé, avec diagnostic de la demande et orientation vers le partenaire compétent ou un dispositif Région pertinent :

- Informations sur la formation professionnelle : l'ensemble des formations pour les demandeurs d'emploi, les Écoles régionales de la 2^e chance, les Écoles régionales du numérique...
 - Informations sur l'apprentissage : aides aux apprentis (permis de conduire, hébergement, restauration, équipement professionnel...) ; CFA et lieux de formation ; recherche d'un employeur d'apprentis (via l'application régionale Anie),
 - Informations et accompagnement pour l'orientation professionnelle : mise à disposition d'un espace documentaire et numérique, conseils et informations sur les métiers.
- Renseignez-vous auprès de la structure qui vous accompagne (Pôle emploi ou Mission locale).

SE LOGER



Ville de Saint-Affrique

En plus d'une recherche auprès des agences immobilières, des annonces sur les diverses plateformes bien connues, des logements étudiants sont disponibles. Certains propriétaires affichent directement leur offre de location dans l'accueil du Pôle d'enseignement supérieur de Millau.

Pour équiper ton logement à moindre coût, fais un saut chez Emmaüs, aux Restos du Cœur ou à la Croix Rouge.

Tu peux aussi jeter un œil sur le Bon Coin.

– LOGEMENT ÉTUDIANTS –

CROUS DE TOULOUSE-OCCITANIE

Résidence Pierre Douzou
Tél. 05 62 25 62 00
residence.pierredouzou@crous-toulouse.fr

Les étudiants peuvent demander à être logés durant toute l'année universitaire dans un logement du Crous. Voici la procédure :

- 1. En début d'année civile, vous devez remplir votre dossier social étudiant (DSE) sur le site messervices.etudiant.gouv.fr et cocher la case « Je demande un logement ».**
- 2. Début mai, vous devez saisir vos vœux de logement sur le site trouverunlogement.lescrous.fr.**

La résidence Pierre Douzou située face aux quais du Tarn, propose 24 logements étudiants meublés de 18 m² à 26 m², avec kitchenette et sanitaires. Ces logements ouvrent droit à l'APL et sont exonérés de la taxe d'habitation. Deux logements sont aménagés pour les personnes à mobilité réduite.
Logement temporaire : la résidence du Crous propose des logements pour des moyens séjours à Millau (minimum 1 mois).
1 rue du Jumel - 12100 Millau

COURTS SÉJOURS

Les Crous proposent une offre de logements en résidence universitaire partout en France pour une période temporaire et ponctuelle à des tarifs préférentiels. Pour un stage, un examen, un concours, voire un séjour touristique, un les étudiants peuvent réserver un logement pour une nuit, quelques jours, voire quelques semaines selon les places disponibles et après examen de la demande.
Retrouvez toutes les infos sur cours-sejours.lescrous.fr

COMPLEXE HÔTELIER CAP VERT

Possibilité d'hébergement dans le cadre d'une tarification maîtrisée pour les étudiants et offre de restauration : snack ouvert midi (sur place ou à emporter) et soir (click and collect) formule complète à moins de 10 €. 1 rue Henri Michel - 12400 Saint-Affrique
Tél. 05 65 98 23 44

LOKAVIZ

Retrouvez des annonces chez les particuliers sur la centrale du logement des Crous.



BON À SAVOIR

- Action Logement peut se porter garant pour votre logement. Il vous faut effectuer votre demande sur le site www.visale.fr.
- Pensez également à effectuer une demande d'aide au logement auprès de la CAF (Caisse d'Allocations Familiales).
- Il est obligatoire d'assurer votre logement ; rapprochez-vous de l'assureur de votre choix.

– OFFRE LOGEMENT SOCIAL –

AVEYRON HABITAT

23 ter Bd. de la Capelle
BP 10452 - 12100 Millau cedex
Tél. 05 65 61 50 70
contactmillau@aveyron-habitat.fr

SOLIHA

32 rue de l'ancienne commune
12100 Millau
Tél. 05 65 70 30 70
contact.aveyron@solihha.fr

SUD-MASSIF CENTRAL HABITAT (SMCH)

55 Bd de Verdun - 12400 Saint-Affrique
Tél. 05 65 49 20 00
contact@smchabitat.fr

INFORMATIONS ET AIDES AU LOGEMENT

CAF

Pour monter son dossier d'allocataire et prétendre aux allocations logement.

L'aide au logement de la CAF

Étape 1 Trouvez votre logement

Pour prétendre à une aide de la Caf, vous devez déjà avoir trouvé votre logement et être locataire ou colodataire.

Étape 2 Estimez en ligne le montant de votre allocation

Avant de vous lancer, faites une simulation sur caf.fr

Si vos parents sont allocataires, il faut faire un choix. Si vous recevez une aide au logement, vous ne serez plus considéré à la charge de vos parents et leurs prestations peuvent diminuer, voire être supprimées.

Étape 3 Préparez quelques informations

Certaines informations sont indispensables : adresse de votre logement, coordonnées de votre bailleur (propriétaire, agence...), montant du loyer et numéro de Siret (composé de 14 chiffres) si votre bailleur est une société, RIB...

Étape 4 Faites votre demande

Ne perdez pas de temps ! Faites votre demande d'aide au logement dès l'entrée dans les lieux. La demande se fait en ligne via le www.caf.fr

Et après ?

L'aide au logement est effective à partir du mois suivant votre entrée dans les lieux. Le premier paiement est généralement effectué deux mois après la demande. Par exemple, si vous faites votre demande en ligne en septembre, votre droit sera ouvert en octobre et vous recevrez votre premier paiement début novembre.

Tél. 08 10 29 29 29 (du lundi au vendredi, de 9h à 16h30)
www.caf.fr - www.facebook.com/cafetudiants

CAF MILLAU

62 Rue de Glossop - 12100 Millau

CAF SAINT-AFFRIQUE

1 avenue de Caylus - 12400 Saint-Affrique
Permanence téléphonique uniquement les mardis matin, possibilité de prendre un rdv au 05 36 15 00 19.

ADIL

L'ADIL vous accompagne dans toutes vos démarches d'accession au logement : comprendre un contrat de location, l'accès aux aides, connaître vos droits et obligations...

Permanence ADIL de Millau (sans rdv)

2 place Bion Marlavagne - 12100 Millau

Tél. 05 65 73 18 00

adil12@wanadoo.fr

AIDE AU PAIEMENT DES LOYERS

Pour payer votre loyer, vous pouvez bénéficier d'aides au logement (APL, ALS, ALF), versées par la Caisse d'allocations familiales.

www.caf.fr - www.facebook.com/cafetudiants

AIDE AU CAUTIONNEMENT LOCATIF

La garantie Visale, proposée par Action Logement, offre aux étudiants de 18 à 30 ans, sans conditions de ressources, une caution locative gratuite pour tout type de logement.

www.visale.fr

CRIJ OCCITANIE

Pour trouver les informations relatives au logement pour l'Hérault et la Haute Garonne.

www.crij.org/fr/

L'AIDE MOBILI-JEUNE®

Cette aide est une subvention qui permet d'alléger la quittance de loyer, elle s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans, en formation en alternance (sous contrat d'apprentissage ou de professionnalisation), au sein d'une entreprise du secteur privé non agricole (Salariés du secteur agricole, l'avance Agri-Mobili-Jeune® vous est proposée). Le montant de l'aide s'élève entre 10 € et 100 € maximum chaque mois. L'aide est versée semestriellement durant votre année d'alternance en cours (soit deux versements représentant chacun 6 mois).

DÉPÔT DE GARANTIE

Avance LOCA-PASS Action Logement finance le dépôt de garantie demandé par votre propriétaire à l'entrée dans le logement sous forme d'un prêt sans intérêt d'un montant de 1 200 € maximum. Vous rembourserez Action Logement, par petites mensualités, sur 25 mois maximum après un différé de 3 mois ou sur la durée du bail (minimum de 20 € par mois). Cette aide au logement est ouverte aux jeunes sous certaines conditions.



— MÉMO LOGEMENT —

A L'ENTRÉE DU LOGEMENT

- Demander mon bail écrit pour connaître les conditions d'occupation
- Réaliser un état des lieux précis
- Payer la garantie
- Souscrire une assurance logement

PENDANT LA LOCATION

- Payer le loyer et les charges
- Récupérer les quittances de loyer
- Payer la taxe d'habitation, si je n'en suis pas exonéré(e)

A LA SORTIE DU LOGEMENT

- Résilier le bail par lettre recommandée et dans les délais prévus par celui-ci
- Réaliser un état des lieux de sortie
- Récupérer la garantie, si je rends le logement en bon état
- Résilier mon assurance logement

SE DÉPLACER



Saint-Affrique, à seulement 1h30 de Montpellier et 2h de Toulouse, ainsi que Millau, à 1h de Montpellier, ont développé une offre de mobilité moderne et adaptée, faisant cohabiter harmonieusement transports en commun, circulations douces et voitures individuelles, pour se déplacer vite et facilement sur le territoire et vers l'extérieur.

— GARES —

GARE ROUTIÈRE DE MILLAU

Tél. 06 27 92 65 13
Place Francis Laborde - 12100 Millau
gareroutieremillau.com

GARE ROUTIÈRE SAINT-AFFRIQUE

Tél. 06 27 92 65 13
8 Bd Aristide Briand - 12400 Saint-Affrique

GARE SNCF (TRAIN RÉGIONAL)

Tél. 0 800 31 31 31
Place Francis Laborde - 12100 Millau

Bon Plan!

PRÊT DE VÉLOS À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Le Parc naturel régional propose le prêt gratuit d'une semaine pour tester le VAE (vélo à assistance électrique)
Millau - 06 49 21 37 20
Saint-Affrique - 06 49 21 37 20

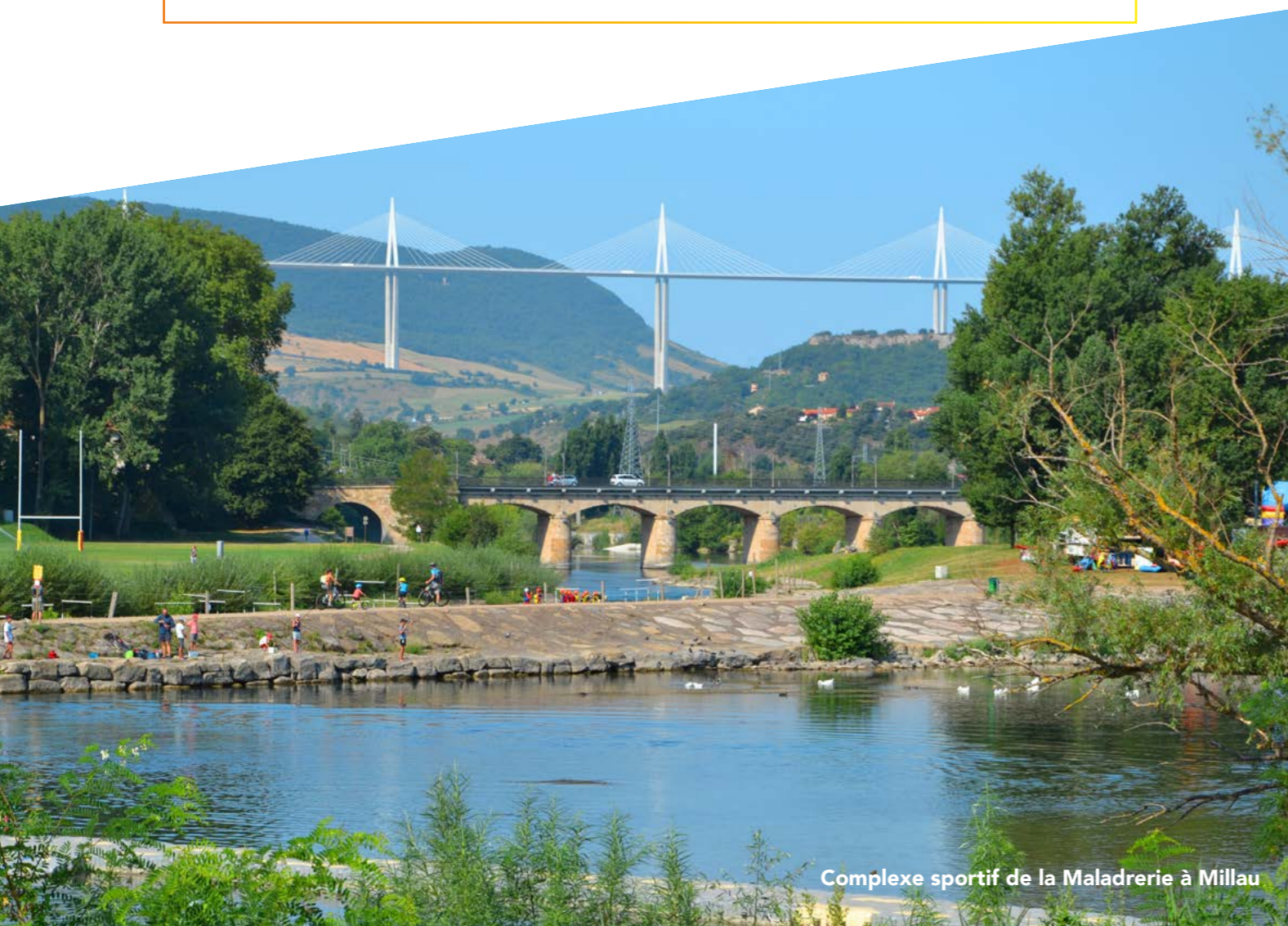


BON À SAVOIR

Afin de faciliter l'intermodalité entre le vélo et les transports en commun, des boxes de stationnement sécurisés sont en place à la gare SNCF de St Rome de Cernon ainsi qu'à la gare routière de Saint-Affrique.

ROME2RIO

Rome2Rio est un planificateur de trajets en ligne qui propose des solutions d'itinéraires multi-modaux à travers le monde.
<https://www.rome2rio.com/fr/>



Complexe sportif de la Maladrerie à Millau

– liO AUTOCAR –

OCCITANIE TRANSPORTS liO

Nombreuses navettes quotidiennes entre Millau et Saint-Affrique.

Tarifs préférentiels sur les abonnements pour les jeunes de moins de 26 ans.

Application : liO Occitanie

Site internet : mestrajets.lio.laregion.fr

Tél. 0 806 800 350 (service gratuit + prix appel).

– CO-VOITURAGE –

- Aires de covoiturage à proximité de l'autoroute (aire de Saint Germain, sur la D911).
- Pensez autopartage, en réservant votre voiture sur l'application Citiz Réseau d'autopartage en France. occitanie.citiz.coop/grands-causses



LES AIDES AU COVOITURAGE EN 2023

	Aides courte distance Etat (< 80 km)	Aides longue distance Etat (> 80 km)	Aides (< 30 km) liO	Offres promotionnelles
	✓ 100 € de prime après 10 trajets		✓ jusqu'à 2,50 € par trajet	• 4 premiers trajets passager offerts
		✓ 100 € de prime après 3 trajets		
	✓ 100 € de prime après 10 trajets		✓ jusqu'à 2,50 € par trajet	
	✓ 100 € de prime après 10 trajets		✓ jusqu'à 2,50 € par trajet	• 10 premiers trajets passager offerts
	✓ 100 € de prime après 10 trajets	✓ 100 € de prime après 3 trajets	✓ jusqu'à 2,50 € par trajet	• 10 premiers trajets passager offerts
	✓ 100 € de prime après 10 trajets		✓ jusqu'à 2,50 € par trajet	

COVOITURER C'EST, ÉCONOMISER TOUT EN RÉDUISANT SON IMPACT !

SE DÉPLACER DANS MILLAU ET SAINT-AFFRIQUE

RÉSEAU TRANSPORTS URBAINS MIO

3 lignes de bus sont proposées sur Millau et ses environs. Vous allez les repérer ils sont tout jaunes !

Tél. 05 65 59 89 33

reseau-mio.fr

STATIONNEMENT VOITURE

Différents abonnements vous sont proposés à Millau :

- carte d'abonnement trimestriel,
- carte d'abonnement trimestriel pour le mini-park Sernam et Condamine.

Police Municipale, 20B rue de la Condamine - 12100 Millau

Tél. 05 65 59 89 81

TRANSPORT À LA DEMANDE

Service de transport avec plusieurs horaires et destinations. Le transporteur vient vous chercher à votre domicile et vous conduit jusqu'à l'un des points de dépôt.

Saint-Affrique

Réservation au plus tard l'avant-veille à midi,

Modalités et horaires : www.lio-occitanie.fr/tad

Tél. 05 65 99 05 96

Millau

Réserver au plus tard la veille avant 17h.

Tél. 05 65 73 40 40

www.garerroutiermillau.com/transport-a-la-demande/



SE DIVERTIR



Bon Plan

PASS SPORTS

Vous êtes boursier, et/ou en situation de handicap ? Vous pouvez bénéficier du Pass'Sport, un chèque de 50€ pour faciliter votre inscription dans un club sportif. Plus d'infos ici sur les conditions d'éligibilité au Pass'Sport et liste des structures éligibles sur : sports-sgsocialgouv.opendatasoft.com/pages/pass-sports/

Besoin de vous dépenser ? Envie de prendre soin de vous ? De nombreux sites et équipements sont disponibles. Assurément, vous allez trouver de quoi vous faire vibrer !

GRATUIT

— SPORT PLEINE NATURE —

BASE VTT DE ROQUEFORT AU ROUGIER

35 circuits balisés FFCT, avec un total de 780 km de parcours, pour tous les niveaux. Les boucles vont de 6 à 41 km avec un dénivelé compris entre 134 et 1 244 m., complétées par un réseau de chemins pédestres praticables par les VTTistes expérimentés et avertis.

SITE VTT DE NAULAS

Piste en terre réservée exclusivement aux pratiquants de vélo, BMX, VTT et cyclocross.

Rue Auguste Montjols - 12100 Millau

BREBIS'CYCLETTE

Un itinéraire cyclo touristique alliant la gastronomie et le patrimoine.

roquefort-tourisme.fr/fr/bouger/brebis-cyclette

TRACE VERTE

Longue de 16 km, la Trace Verte du Viaduc est adaptée aux déplacements doux, propice à la balade à vélo, à la découverte de la vallée du Tarn.

www.millau-sports-nature.fr/cyclo-vtt/

PARCOURS PÊCHE

A Millau, à deux pas du centre-ville, ou sur le parcours no-kill de Saint-Affrique, cette activité familiale très appréciée est souvent l'occasion de créer des échanges entre les générations.

aveyron.com/vacances/peche-sud-aveyron

— TOUT SAVOIR —

Vous avez envie de découvrir toutes les activités sur terre, sur eau, sur roche ou dans les airs ? Les Offices de tourisme vous renseigneront et vous dévoileront les spots secrets autour de vous.

www.millau-viaduc-tourisme.fr/office-de-tourisme-millau-grands-causses
www.roquefort-tourisme.fr/fr/

RANDO PÉDESTRE

Le portail du Parc naturel régional recense plus de 2000 km de sentiers de randonnée balisés sur tout le territoire des Grands Causses.

rando.parc-grands-causses.fr/

Sur terre, sur roche, dans l'eau, ou dans les airs, vous pourrez vous en donner à cœur joie et découvrir nos paysages à couper le souffle !

- 2 **via ferrata** et des centaines de voies d'escalade
- **Randonnée** : 15 circuits balisés « petite randonnée », 4 randonnées de découverte patrimoniale et 1 randonnée d'interprétation par le dessin
- **Trail** : 34 parcours trail, de 9 à 120 km
- **Vélo** : 12 circuits vélo route, 34 parcours de rando VTT, 11 spéciales enduro
- **Canoë** : 2 rivières (Tarn ou Dourbie), 1 stade d'eaux vives
- Des aires d'envol pour **parapentes et deltaplanes**.

Retrouvez tous les aménagements et les infos sur : millau-sports-nature.fr



Balcon du vertige au-dessus des Gorges de la Jonte



GRATUIT

— ESPACE DE LOISIRS —

ÎLE DE LA MALADRERIE ET SON PARC AQUAVAGUES

La Maladrerie vous propose 1000 m² d'espace de jeux et détente au bord du Tarn avec, en son sein, une île au milieu du Tarn propice au calme, à la contemplation sous l'ombrage de ses peupliers. Le bassin d'eaux-vives de Millau vous accueille pour glisser, vibrer et pagayer dans les eaux de la rivière en mouvement. Embarquez et expérimentez le plaisir des vagues et des courants au plus proche de l'élément (tarif étudiant) !

www.sev-millau.fr

BASE NATURELLE DE LOISIRS DE LA GRAVIÈRE

Venez vous détendre avec une aire de Beach volley, table de ping-pong et terrain de foot et l'été une aire de baignade.

Quartier de Couat - 12400 Saint-Affrique

GRATUIT

– STADES / PARC DES SPORTS –

PARC DES SPORTS GABRIEL MONTEILLET

Avec à proximité immédiate :

- **Un complexe de tennis** : 7 courts de tennis dont 3 couverts et un terrain en terre battue synthétique (sur réservation ; contact : 05 65 60 82 60)
- **Un Skatepark** : espace street, bowl et bientôt pump-track, tout est réuni pour assurer une belle séance de glisse pour les pratiquants de rollers, skate, BMX, trottinette
- **Un city stade** pour la pratique du basket ou du handball

1 boulevard Émile Lauret - 12100 Millau

PADEL

TARIF ÉTUDIANT

Boulevard de la Capelle 12400 Saint-Affrique
Réservation en ligne sur la Plateforme Ballejaune

**SALLE ESCALADE MILLAU
AGUAGRIMPE MILLAU
GRANDS CAUSSES**

12 rue de la prise d'eau -
12 100 Millau
Tél : 07 67 32 19 43
ou 05 65 60 34 92



Piscine de Saint-Affrique

– PISCINE –

PISCINE INTERCOMMUNALE

TARIF ÉTUDIANT

Bd de la Capelle - 12400 Saint-Affrique
Tél. 05 65 49 20 94 - 06 88 24 77 68

PISCINE DE MILLAU

TARIF ÉTUDIANT

Centre aquatique
Rue de la prise d'eau - 12100 Millau
Tél. 05 65 61 20 80

PISTES D'ATHLÉTISME

Le stade scolaire Jean-Moulin, face au collège Marcel-Aymard, se compose d'une piste d'athlétisme en pouzzolane, de 400 m, d'un plateau d'évolution pour les sauts et lancers, de 8 terrains de basket et 3 de handball.

Avenue Jean Moulin - 12100 Millau

CITY PARC

Boulevard de la Capelle - 12400 Saint-Affrique

PUMP-TRACK

Une piste pour VTT, BMX, rollers, trottinettes, skateboards, draisiennes..., composée de virages et de bosses et longue de plus de 180 m.

Rue des 12 étoiles - 12400 Saint-Affrique

– CENTRE ÉQUESTRE –

CENTRE ÉQUESTRE MUNICIPAL

Route de Bournac - 12400 Saint-Affrique
Tél. 05 65 49 21 84
cemstaffrique@wanadoo.fr
ville-saintaffrique.fr/vie-quotidienne/loisirs/
centre-equestre-municipal

Bon! Plan!
MJC
La Maison des Jeunes
et de la Culture de Millau propose,
au-delà de la culture et des loisirs,
des activités sportives.
mjcmillau.fr

SPECTACLES ET CONCERTS

Retrouvez toute la programmation spectacles et concert à St Affrique sur :
<https://ville-saintaffrique.fr/vie-culturelle/spectacles-et-concerts/>

– CLUB ET ASSOCIATIONS SPORTIVES –

VOUS PRÉFÉREZ PRATIQUER EN CLUB ?

16 clubs permettent aux 23 000 Millavoises et Millavois de pratiquer 13 sports différents.
Trouvez le club sportif millavois qui vous convient (SOM Foot, SOM Tennis, SOM Rugby...)
www.sportiche.fr/ville/millau

ASSOCIATIONS SPORTIVES

www.millau.fr/vivre-a-millau/associations/annuaire/

ASSOCIATIONS SPORTIVES

Plus de 30 clubs vous permettent de pratiquer 25 sports différents à Saint-Affrique. Trouvez celui qui vous convient :
ville-saintaffrique.fr/vie-associative/les-associations/associations-sportives

– CHAQUE MOIS DES ACTIVITÉS GRATUITES –

SEPTEMBRE : intégration • **OCTOBRE** : remise en forme • **NOVEMBRE** : santé • **DÉCEMBRE** : Noël • **JANVIER** : bien-être
FÉVRIER : carnaval • **MARS** : grand écran • **AVRIL** : biodiversité • **MAI** : légumes du jardin • **JUIN** : musique
D'OCTOBRE À MAI : initiation au running
Pour plus d'information voir les réseaux sociaux.



Voie verte à Saint-Affrique

SE CULTIVER



Médiathèque de Millau

– MÉDIATHÈQUE –

MESA - MÉDIATHEQUE DU SUD AVEYRON

GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS

Les mardis de 14h30 à 18h, les mercredis, vendredis et samedis de 10h à 12h et de 14h30 à 18h.

Cet espace de 2 200 m² propose, outre des collections adultes et jeunes, un espace Images, son et numérique avec ses collections de DVD et CD, ainsi que des cabines de visionnage et des postes d'écoute musicale au sein du centre commercial La Capelle.

Accès internet et wifi.

1 Esplanade François-Mitterrand - 12100 Millau

Tél. 05 65 61 17 19

mesa@millau.fr

MISA - MÉDIATHÈQUE INTERCOMMUNALE DE SAINT-AFFRIQUE

GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS

Horaires d'été : Tous les mardis, mercredis, vendredis et samedis de 9h30 à 13h ; les jeudis de 15h à 18h.

Horaires d'hiver : Mardis, Mercredis, Vendredis de 11h à 18h les samedis de 10h à 15h.

La Médiathèque Intercommunale du Saint-Affricain propose aussi en prêt pas moins de 200 jeux, divers et variés qui peuvent être empruntés par les abonnés adultes : Unlock, Uno, Star Wars escape game, The Game extreme, Keep Cool, Perlin Pinpin, 50 missions mais aussi Quarto, Times Up ou encore Sherlock Express, Kluster, Plunk, Quoridor... vous avez l'embaras du choix !

Retrouvez également sur misa.cc-saintaffricain.fr le programme des animations (rendez-vous et expositions).

Bd Aristide Briand - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 49 31 75

– THÉÂTRE –

THÉÂTRE DE LA MAISON DU PEUPLE

TARIF ÉTUDIANT

Scène Conventionnée d'Intérêt National, le Théâtre de la Maison du Peuple propose des spectacles dans toutes les disciplines : théâtre, cirque, danse, musique, arts de la rue, chanson, etc. pour tous les goûts et tous les âges, du plus petit au plus grand.

Rue Pasteur - 12100 Millau

Tél. 05 65 59 47 61

maisondupeuplemillau.fr

THÉÂTRE LE PETIT CARRÉ D'ART

7 Rue Frangi et Ortega - 12400 Saint-Affrique

THÉÂTRE DE LA DOLINE

Le Théâtre de la Doline est une compagnie professionnelle de Millau, ainsi qu'une salle de spectacle chaleureuse et conviviale.

1 bis, rue du Champ du Prieur - 12100 Millau

theatredeladoline.com

LA FABRICK

La C^{ie} Création Ephémère programme régulièrement des spectacles en favorisant les petites formes en théâtre, musique, danse, performance plastique...

9 rue de la Saunerie - 12100 Millau

creation-ephemere.com

– MUSÉE –

MUSÉE DE MILLAU ET DES GRANDS CAUSSES

GRATUIT

Retrace l'histoire de tous les acteurs qui ont façonné la ville de Millau.

Place Foch - 12100 Millau

Tél. 05 65 59 01 08

www.museedemillau.fr

SITE ARCHÉOLOGIQUE DE LA GRAUFESENQUE

GRATUIT SUR PRÉSENTATION DE LA CARTE ÉTUDIANT

Découvrez La Graufesenque, site archéologique gallo-romain, haut lieu de la fabrication de céramique sigillée.

Avenue Louis Balsan - 12100 Millau

Tel : 05 65 60 11 37

www.graufesenque.fr

TRIBUNAL DES ARTS

GRATUIT

Vous accueille pour vous faire découvrir l'univers artistique qui s'offre à vous. 3 salles d'exposition sur 150 m².

ville-saintaffrique.fr/vie-culturelle/tribunal-des-arts/

8 Boulevard Aristide Briand - 12400 Saint-Affrique

Tél : 09 64 10 52 90

tribunaldesarts@ville-saintaffrique.fr

Ouvert du Lundi au vendredi de 14h à 17h30 et de 10h à 12h

durant les vacances scolaires (Zone C)

MAISON DE LA MÉMOIRE DU PAYS SAINT-AFFRICAIN

GRATUIT

Ouvert toute l'année sauf jours fériés du lundi au vendredi 9h-12h et 13h30-17h30 entrée libre.

6 place Paul Painlevé - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 49 07 31

maison-memoire@ville-saintaffrique.fr

– CINÉMAS –



CINÉMA MILLAU

TARIF ÉTUDIANT

Rue de la Pépinière - 12100 Millau

Tél. 05 65 74 28 39

cinema-millau.fr

CINÉMA LE MODERNE

TARIF ÉTUDIANT

1 boulevard Carnot

12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 99 02 10

www.cinemamoderne.com

– ÉCOLE DE MUSIQUE –

CONSERVATOIRE DE L'AVEYRON

ANTENNE DE SAINT-AFFRIQUE

Boulevard Aristide Briand - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 49 36 82

ÉCOLE MUSIQUE & THÉÂTRE

CONSERVATOIRE DE L'AVEYRON

10 Bd Sadi Carnot - 12100 Millau

www.crd-aveyron.fr

– ASSOCIATION CULTURELLE –

MJC DE MILLAU

La Maison des Jeunes et de la Culture de Millau, c'est du sport, de la culture, des loisirs, des loisirs éducatifs.

www.mjcmillau.fr

POUR TOUT SAVOIR

www.millau.fr/que-faire-a-millau/culture/ville-saintaffrique.fr/vie-culturelle/

– OFFICE DE TOURISME –

OFFICE DE TOURISME MILLAU

Pour connaître toutes les animations proposées, les prestataires pour accompagner vos sorties, etc.

1 place du beffroi - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 02 42

millau-viaduc-tourisme.fr

OFFICE DE TOURISME SAINT-AFFRIQUE

1 Bd Aristide Briand - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 58 56 00

www.roquefort-tourisme.fr

Bon Plan!

Pour ne rien manquer, abonnez-vous vite à la newsletter agenda de l'office de tourisme de Millau et recevez directement la programmation !

millau-viaduc-tourisme.fr/agenda/tout-l-agenda

AIDES & FINANCES

– SITUATION DIFFICILE –

Vous êtes dans une situation difficile ? Vous avez besoin d'une aide financière en urgence ? Il existe des aides spécifiques pour répondre aux situations particulières. Dans tous les cas, nous vous conseillons de vous rapprocher de votre responsable pédagogique pour lui faire part de vos difficultés.

CCAS

Le centre communal d'action sociale peut vous aider au quotidien (aide à la mobilité, etc.) notamment vous porter assistance dans les situations difficiles (colis alimentaires, etc.).

MILLAU : 70 place des Consuls - Tél. 05 65 59 23 50

SAINT AFFRIQUE : 3 place de l'Abbé Bessou - Tél. 05 65 98 29 10

LES AIDES SPÉCIFIQUES

- Annuelle ou ponctuelle, des aides spécifiques existent. Renseignez-vous auprès du service social du Crous de Toulouse-Occitanie et sur :

www.etudiant.gouv.fr/fr/aides-specifiques

- WIZBII Money

Simulateur d'aides financières en ligne, plus de 400 aides financières pour les étudiants et jeunes actifs.

money.wizbii.com

LE QUAI

Espace citoyen ouvert à tous qui a pour vocation d'accueillir et informer les habitants et de favoriser les rencontres : aide aux démarches administratives, activités culturelles ou intergénérationnelles, divers ateliers (cuisine environnement), soutien à la parentalité, expositions...

Place de la Gare - 12400 St Affrique

Tél. 05 36 15 00 19

ville-saintaffrique.fr/vie-quotidienne/le-quai/le-quai-presentation/

– AIDES FINANCIÈRES –

LA BOURSE D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR SUR CRITÈRES SOCIAUX

Destinées aux étudiants en formation initiale, les bourses sur critères sociaux de l'enseignement supérieur sont versées sur 10 mois et leur montant varie en fonction de l'échelon auquel elles sont attribuées. Ce dossier doit être constitué chaque année via internet en début d'année civile.

www.messervices.etudiant.gouv.fr

PASS MUTUELLE ÉTUDIANT

Le Pass Mutuelle est une aide de 100 € par étudiant et par année universitaire pour la souscription à une assurance complémentaire santé étudiante.

www.laregion.fr/Pass-Mutuelle-Etudiant-e

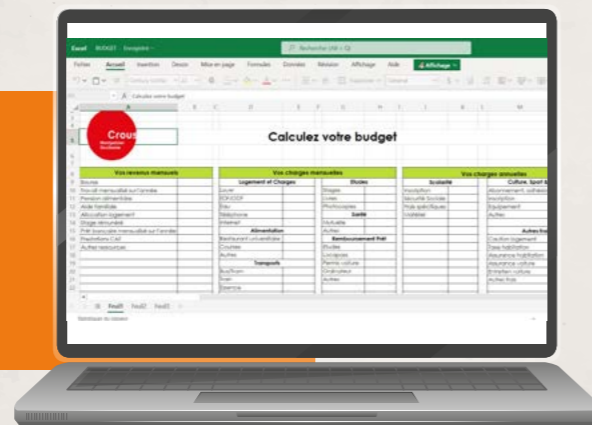
(IFSI) DISPOSITIF DE BOURSE DE STAGE - ERASMUS +

Les étudiants et personnels inscrits dans l'un des 20 Établissements d'Enseignement Supérieur de la filière Sanitaire et Sociale adhérents au consortium ERASMUS + de la Région Occitanie.

www.laregion.fr/Dispositif-de-boursede-stage-ERASMUS

ÉLABORER SON BUDGET ÉTUDIANT

Aidez vous de la "fiche budget" du CROUS.
www.crous-montpellier.fr/aides-sociales/budget/



LE CROUS DE TOULOUSE OCCITANIE

Il est au service des étudiants et les accompagne dans leur vie quotidienne (bourses et aides financières, social et accompagnement, culture et vie de campus, job).

Le service social du Crous vous écoute, quelle que soit la nature de vos difficultés (sociales, familiales, psychologiques, financières...). Il informe sur l'ensemble des dispositifs concernant la vie étudiante et vous oriente dans les différentes démarches.

Infos sur : www.crous-toulouse.fr/social

Des dispositifs d'écoute et de soutien sont également mis à disposition pour vous accompagner.

Infos sur : www.crous-toulouse.fr/ecoute

Retrouvez tous les contacts du Crous sur www.crous-toulouse.fr/contacts



Le Quai à Saint Affrique



DES PROJETS, ENVIE DE CRÉER ?

Un projet de création ? Contacter la Maison des Entreprises au 05 65 59 00 22
Des organismes et dispositifs sont là pour vous !

LE FABLAB

L'objectif du FabLab est de fédérer, échanger, expérimenter et transmettre autour d'une plateforme d'innovation numérique, et de rendre accessible à un large public (particuliers, étudiants, professionnels...) des outils numériques de conception assistée par ordinateur, afin de favoriser la créativité de chacun : Imprimantes 3D, découpe laser, presse à chaud textile, découpeur plasma, tour de mécanicien, fraiseuse, scanners 3D, plotter de découpe...

4, rue de la mégisserie - 12100 Millau

Tél. 05 65 600 800

contact@millaulab.fr

COWORKING - ESPACE DE TÉLÉTRAVAIL

PINGPONG COWORK

Le PingPong Cowork est un espace de travail partagé et collaboratif, mais aussi un lieu de rencontres et d'échanges autour d'animations et d'évènements culturels. Un lieu d'accompagnement de projets d'innovation, de formation et d'inclusion sociale.

Rue du Pont de fer - 12100 Millau

Tél. 06 63 858 545

contact@pingpong-cowork.com

LA TERRASSE

Espace de travail partagé convivial et chaleureux, situé au sein du Campus Connecté, pour réunir monde de la formation et monde économique.

Ouvert aux étudiants.

1 Rue Henri Michel - 12400 Saint-Affrique

05 65 99 49 56 - 06 31 15 65 41

laterrasse@cc-saintaffricain.fr

– DÉCOUVRIR L'ESPRIT D'ENTREPRENDRE – AVEC PÉPITE ÉCRIN

Étudiant(e)s, jeunes diplômé(e)s vous avez une idée, un projet entrepreneurial ?
PÉPITE ÉCRIN, le Pôle Étudiant pour l'Innovation, le Transfert et l'Entrepreneuriat, vous accompagne dans votre démarche !

Chaque année plus de 350 étudiant.e.s entrepreneur.e.s sont accompagné.e.s par le Pépité ECRIN dans leurs initiatives entrepreneuriales à travers deux parcours :

PARCOURS DÉCOUVERTE : LE STATUT NATIONAL D'ÉTUDIANT-ENTREPRENEUR (SNEE)

Il vous permet de travailler sur votre profil d'entrepreneur.e, de prendre connaissance des étapes de la création d'un projet et de découvrir l'écosystème entrepreneurial.

PARCOURS ÉMERGENCE : LE DIPLÔME UNIVERSITAIRE D'ÉTUDIANT-ENTREPRENEUR (D2E)

Il vous permet de monter en compétences et d'aller plus loin dans la maturation de votre projet, quel que soit son état d'avancement.

Révélez votre potentiel, renforcez votre capacité d'initiative, éveillez votre esprit d'entreprendre, et devenez acteur-trice de votre avenir !

Les avantages du dispositif :

- Des modules de formations
- Des mises en réseau : écosystème entrepreneurial
- Événements Ptit-dej & Afterwork, rencontre avec des étudiant(e)s-entrepreneur(e)s issu(e)s d'autres formations
- Accès à un espace de coworking : un lieu et des ressources dédiées
- Possibilité de substitution du stage par une période de travail dédiée à votre projet
- Une offre en Présentiel et/ou Distanciel
- Prolongation des avantages étudiants pour les jeunes diplômé(e)s
- Des parcours optionnels.

Pôle Développement Economique Millau : 05 65 59 00 22



CONTACTS UTILES



– NUMÉROS D'URGENCE –

URGENCE MÉDICALE / SAMU

Tél. 112 ou 15, appel gratuit

FIL SANTÉ JEUNES

Dispositif de prévention répondant à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale que se posent les jeunes de 12 à 25 ans.

Tél. 0 800 23 52 36

www.filsantejeunes.com

ALLÔ DOCTEUR

Service médical de garde dès 20h toutes les nuits, week-ends et jours fériés.

Tél. 3966

DROGUES INFOS SERVICES

De 8h à 2h, appel gratuit.

Tél. 0 800 23 13 13

ALCOOL INFO SERVICE

De 8h à 2h (coût appel local depuis un fixe).

Tél. 0 980 980 930

ÉCOUTE CANNABIS

De 8h à 2h (coût appel local depuis un fixe).

Tél. 0 980 980 940

SIDA INFOS SERVICES

Tél. 0 800 840 800, appel gratuit

CENTRE DE PLANIFICATION FAMILIALE

21 rue des Fasquets - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 51 75

AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Tél. 05 65 68 13 14

ENFANCE EN DANGER

Tél. 119, appel gratuit 24h/24.

NIGHTLINE

Service d'écoute nocturne gratuit pour la communauté étudiante de l'académie de Toulouse.

Tél. 05 82 95 10 11

www.nightline.fr/toulouse

IVG

Tél. 0 800 08 11 11

www.ivg.gouv.fr

PHARMACIE DE GARDE

Tél. 3237

– CENTRES HOSPITALIERS –

CENTRE HOSPITALIER DE MILLAU

265, boulevard Achille Souques - 12100 MILLAU

Tél. 05 65 59 30 00

ch-millau.fr

CENTRE HOSPITALIER EMILE BOREL

88, Av. du Dr Lucien Galtier - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 49 70 22

ch-saintaffrique.fr

PASS

Dispositif pour toute personne démunie face à sa santé.

S'adresser à l'accueil du Centre Hospitalier pour orientation.

– MAISONS ET PÔLES DE SANTÉ –

SAINT-AFFRIQUE

MAISON MÉDICALE SAINT-AFFRIQUE

Place de la gare - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 99 21 79

CABINET DENTAIRE ST AFFRIQUE UDSMA

23 place de la liberté - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 98 14 45

CENTRE DE SOINS INFIRMIERS

23 place de la liberté - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 98 14 55

PLANNING FAMILIAL ST AFFRIQUE

Permanence le mercredi à la maison de la famille au-dessus du Quai

Place de la gare - 12400 Saint-Affrique

Tél. 07 67 16 81 41

ADDICT FRANCE

Permanence au Quai

Place de la gare - 12400 Saint-Affrique

Tél. 05 65 67 11 50

MILLAU

MAISON DE SANTÉ DES ONDES

128 avenue de Calès - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 45 40

MAISON DE SANTÉ DE LA CAPELLE

7 rue de La Paulèle - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 14 72

MAISON SPORTS-SANTÉ MILLAU

401 boulevard Georges Brassens - 12100 Millau

www.solution-sport.com

CENTRE SOINS INFIRMIERS MILLAU UDSMA LES CHEVEUX D'ANGES

26 rue Lucien Costes - 12100 Millau

Tél. 05 65 61 00 03

CENTRE DE SANTÉ MENTALE

148 rue du Printemps - 12100 Millau

Tél. 05 65 59 53 60

CABINET DENTAIRE MILLAU UDSMA

50 place des Consuls - 12100 Millau

Tél. 05 65 59 26 64

IMAGERIE MÉDICALE SUD AVEYRON

36 avenue Jean Jaurès - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 28 28

PLANNING FAMILIAL MILLAU

21 rue des Fasquets - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 51 75

LE TOP 6 DU SUD-AVEYRON

1

Randonner
sur les corniches
des Gorges de la Jonte

2

Visiter nos villages
de caractère :
Peyre, Peyreleau, Peyrelade
ou encore Compeyre...

3

Visiter les caves
de Roquefort, le Château
de Montaigut, les rougiers...

4

Descendre le Tarn
ou la Dourbie en canoë

5

Déguster des trénel
ou du gâteau à la broche

6

Prendre le temps
et flâner sur les marchés



Le Rougier de Camarès à quelques kilomètres de Saint-Affrique