

J'étudie en Sud Aveyron



Action financée dans le cadre de l'appel à projets
« Vie étudiante et de campus dans les villes universitaires d'équilibre »



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 PEYRETOU
Conseillère communautaire
déléguee 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





- Voie cyclable
- Voie verte
- zone partagée
- 1 Maison d'Education Populaire
- 2 Salle d'escalade Le Quai
- 3 Salle des fêtes Médiathèque Ecole de musique Tribunal des Arts Pôle d'échange multimodal
- 4 Le Familial Le Petit Carré d'Art
- 5 Maison pluridisciplinaire de Santé
- Cinéma Le Moderne
- Centre Hospitalier Emile Borel
- Bassin nautique intercommunal

APPLI GRATUITE

Découvrez l'histoire de nos villages avec l'application

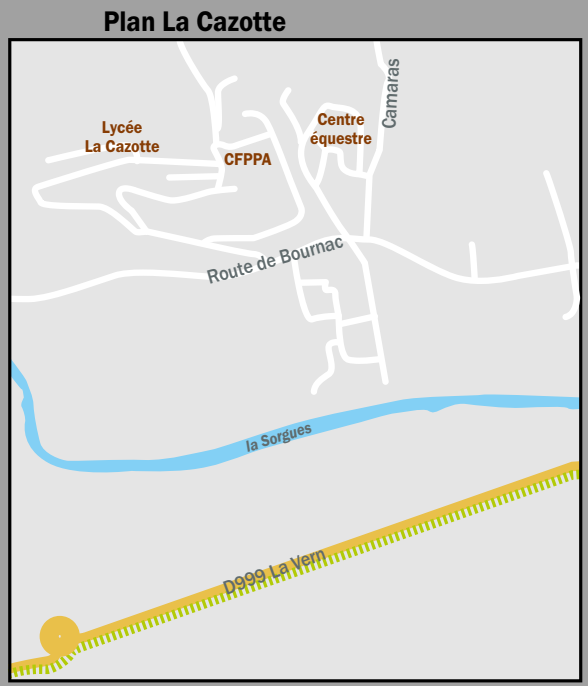
BALADES GRANDS CAUSSES

APPLI GRATUITE

Randonnez en toute liberté avec l'application

RANDO GRANDS CAUSSES

rando.parc-grands-causses.fr



ÉTUDIER



Etudier en Sud Aveyron, c'est possible !

Que vous soyez jeune bachelier.e, étudiant.e, salarié.e ou demandeur.se d'emploi, que vous souhaitiez poursuivre vos études ou les reprendre, une solution de formation existe sur le territoire sud aveyronnais !

Retrouvez toutes les formations post-bac et les cursus accessibles sur la Ville Universitaire d'Equilibre Millau Saint-Affrique en scannant le QR code ci-contre !



– FORMATIONS EN PRÉSENTIEL –



SANTÉ

IFSI / IFAS (Pôle d'Enseignement Supérieur)

Esplanade François Mitterrand - 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)
- Licence 3 Comptabilité Contrôle Audit - En apprentissage



SPORT

MUC

4 rue de la Mégisserie - 12100 Millau

- BPJEPS Activités Physiques pour tous (niveau bac)

AQUAGRIMPE

12 rue de la Prise d'Eau - 12100 Millau

- BPJEPS Activités Aquatiques et de la Natation (niveau bac)

EPLEFPA La Cazotte / CFPPA/ CFA-ISA

Rte de Bournac - 12 400 Saint-Affrique

- BPJEPS activités équestres, Spécialité Educateur sportif, Option « initiation poney, cheval » (niveau bac)



INFORMATIQUE

AMIO - 2ISA

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)
- BTS Métiers de l'Elevage (niveau bac+2)
- BTS ACS'Agri – 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)

Le BPREA est accessible à distance, spécialités au choix : ovin, équin, maraîchage bio.



ANIMATION

MUC

4 rue de la Mégisserie - 12100 Millau

- BPJEPS animateur mention Animation socio-éducative ou culturelle



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
- Licence sciences de la vie – sciences et technologies appliquées à la nature (niveau bac +3) 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.

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

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

www.campusconnecte-saintaff.fr



BON À SAVOIR

Les espaces de coworking de Millau et Saint Affrique accueillent les étudiants qui souhaitent travailler individuellement ou en groupe.

Contacts :

- À Millau rapprochez-vous de votre centre de formation pour connaître les modalités d'accès
- À Saint-Affrique, vous pouvez joindre « La Terrasse » au 06 31 15 65 41

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.

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

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 France Travail, salarié(e), senior, bénéficiaire du RSA...), un agent est à votre disposition afin de vous conseiller en matière d'emploi, de formation et d'orientation :

- Informations sur la formation professionnelle : l'offre du Programme Régional de Formation en présentiel et en distanciel pour les demandeurs d'emploi, les Écoles régionales de la 2^e chance, les Écoles régionales du numérique...
- Informations et accompagnement pour l'orientation professionnelle : mise à disposition d'un espace documentaire et informations sur les métiers.



SE LOGER



Bon Plan

Pour équiper ton logement à moindre coût, fais un saut chez Emmaüs, aux Restos du Cœur, à la Croix Rouge, au Secours populaire, à A tous cœurs ou encore à la recycle-rie « Le grenier Saint-Affricain ».

Tu peux aussi jeter un œil sur le Bon Coin.

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.

— LOGEMENT ÉTUDIANTS —

RÉSIDENCE ÉTUDIANTE PIERRE DOUZOU

Résidence Pierre Douzou

1 Rue du Jumel - 12100 MILLAU

Logements labellisés CROUS gérés par Aveyron Habitat

Tél. 05 65 61 50 70 - contactmillau@aveyron-habitat.fr

Les étudiants peuvent demander à être logés durant toute l'année universitaire dans un logement labellisé par le CROUS en contactant directement Aveyron Habitat ou sur le site aveyron-habitat.fr (rubrique "infos pratiques/ demande de logement en ligne").

Vous pouvez également :

1. En début d'année civile, remplir votre dossier social étudiant (DSE) sur le site messervices.etudiants.gouv.fr et cocher la case « je demande un logement ».
2. Début mai, 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 (loyer toutes charges comprises : de 330€ à 380€ suivant surface). Deux logements sont aménagés pour les personnes à mobilité réduite.

Logement temporaire : la résidence Pierre Douzou peut vous accueillir également pour des moyens séjours à Millau (durée minimum 1 mois).

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, 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

CLAJ

Comité pour le Logement Autonome des Jeunes

05 65 73 16 32 - info@claj.org - <https://claj.org>

Le CLAJ répertorie sur son site internet des solutions de logement pour les jeunes. Retrouvez des solutions de logement à destination des étudiants de Millau Grands Causses sur le site internet du CLAJ.

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

CLAJ

Le CLAJ vous accompagne dans vos rapports locatifs en répondant à vos questions, et en vous épaulant dans la mobilisation des aides (CAF, Action Logement...).

Comité pour le Logement Autonome des Jeunes

05 65 73 16 32

info@claj.org

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...

Permanences ADIL de Millau (sur rdv)

2 place Bion Marlavagne - 12100 Millau

Tél. 05 65 73 18 00

contact@adil12.org

Permanences ADIL de Saint-Affrique

Le Quai place de la Gare le 2^{ème} et 4^{ème} Jeudis du mois

Sur RDV au 05 65 73 18 00

contact@adil12.org

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

LA GARANTIE VISALE®

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

La demande s'effectue en ligne : www.visale.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 gagnant au plus 80% du SMIC, 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). Son montant est plafonné à 1 100 € maximum sur 11 mois, par année de formation. Elle peut être sollicitée sur deux années de formation maximum, consécutives ou non, soit deux fois 11 mois.

La demande d'aide doit être réalisée trois mois avant ou trois mois après le début de la date d'exécution du contrat d'alternance.

www.actionlogement.fr/l-aide-mobili-jeune

AVANCE LOCA-PASS®

Financement du 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). Accessible pour les moins de 30 ans en formation au sein d'une entreprise (contrat d'apprentissage, de professionnalisation ou d'alternance) et aux étudiants justifiant d'un CDD ou bénéficiaires d'une bourse d'Etat français.

www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass

– L'AIDE AU LOGEMENT – DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES

Qu'elles s'appellent APL (Allocation Personnalisée au Logement), ALS (Allocation Logement à caractère Social) ou ALF (Allocation Logement à caractère Familial), tous les étudiants peuvent y prétendre.

Rendez-vous sur le site de la Caf pour effectuer une simulation et savoir si vous pouvez prétendre à cette aide.

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 colocataire.

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

Rue du Rec - 12100 Millau

CAF SAINT-AFFRIQUE

Permanence en visio tous les mardis matin

Pour prendre RDV : 05 36 15 00 19 ou adressez-vous à l'accueil du Quai Place de la Gare.



– MÉMO LOGEMENT –

A L'ENTRÉE DU LOGEMENT

- ☐ Demander un bail écrit pour connaître les conditions de location
- ☐ Réaliser un état des lieux précis
- ☐ Payer le dépôt de garantie et le 1er loyer (sauf logement social, paiement à terme échu)
- ☐ Souscrire une assurance habitation
- ☐ Ouvrir ses compteurs d'énergie (eau, électricité, gaz)
- ☐ Faire son dossier CAF

PENDANT LA LOCATION

- ☐ Régler son loyer et ses charges (demander quittances)
- ☐ Veiller à ses consommations d'énergie
- ☐ Entretenir son logement

A LA SORTIE DU LOGEMENT

- ☐ Résilier le bail par lettre recommandée ou remis en mains propres, dans les délais prévus par celui-ci
- ☐ Réaliser un état des lieux de sortie
- ☐ Récupérer son dépôt de garantie si je rends le logement en bon état et propre
- ☐ Résilier mon assurance habitation, mes contrats de fournisseurs d'énergie
- ☐ Mettre à jour le dossier CAF



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 partagées, pour se déplacer vite et facilement sur le territoire et vers l'extérieur.

– GARES –

GARE DE MILLAU

Place Francis Laborde - 12100 Millau

Se déplacer en autocars liO ou bus urbains MiO

Guichet : 05 65 59 89 33 - 07 78 57 03 08

gr.millau@transmobilité.fr

www.garerroutieremillau.fr

De déplacer en train

Guichet liO Train SNCF Occitanie : 0 800 31 31 31 (service et appel gratuits) - www.ter.sncf.com/occitanie
Ligne de train Béziers-Neussargues qui dessert les gares de : Campagnac/St-Geniez - Sévérac d'Aveyron - Millau - Saint-Georges-de-Luzençon - Saint-Rome-de-Cernon - Tournemire/Roquefort - Fondamente (Montpaon).

2 trains par jour dans chaque direction. Tous les trains sont à 1 €, quelles que soient les gares de départ et d'arrivée.

LE PÔLE D'ÉCHANGE MULTIMODAL (PEM) À SAINT-AFFRIQUE

Place du Maréchal Leclerc - 12400 Saint-Affrique
Ligne régulière Région, transports scolaires, bornes de recharges véhicules, place autopartage, 90 places de stationnement, zone d'attente et d'information voyageurs.



Tous les trajets en bus vers Millau, Saint-Affrique, Albi, Rodez, Montpellier et de nombreux villages... sont proposés pour les 12-26 ans à 1€ (au lieu de 2 €) et même gratuitement si vous dépassez 10 trajets par mois : pour cela téléchargez l'application du dispositif +=0
Nombreuses liaisons Saint-Affrique / Millau (13 par jour en semaine scolaire), vers Montpellier, Albi, Rodez...
www.lio-occitanie.fr



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/>

— 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).

— AUTOPARTAGE CITIZ —

7 voitures partagées disponibles 7/7 j et 24/24h sur le territoire du PNR des Grands Causses dont 3 à Millau et 1 à Saint-Affrique.

Pas d'abonnement nécessaire. 3€ de l'heure (plafonné à 36€ pour 24h) + 0,25 € par km. Le tarif comprend le carburant, assurance et dépannage.

Toutes les informations sur : occitanie.citiz.coop/grands-causses

— CO-VOITURAGE —

• Liste des aires de covoiturage : <https://aveyron.fr/aires-de-covoiturage>

• Millau Grands Causses Covoit : le covoiturage de votre quotidien pour vous déplacer facilement sur tout le territoire de la Communauté de communes Millau Grands Causses.

Pour utiliser ce service, téléchargez gratuitement l'application :



SE DÉPLACER DANS MILLAU ET SAINT-AFFRIQUE

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

RÉSEAU TRANSPORTS URBAINS MIO

4 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



TRANSPORT À LA DEMANDE

Service de transport avec plusieurs horaires et destinations, accessible à tous sans condition. Le transporteur vient vous chercher à votre domicile et vous conduit jusqu'à l'un des points de dépose.

Le tarif du TAD varie en fonction de la commune de départ. Par exemple, depuis Millau, Creissels : aller simple 3 €, aller-retour 5 €.

Saint-Affrique

Réservation au plus tard l'avant-veille avant 16h.

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

Tél. 05 65 99 05 96

Millau

Réserver au plus tard la veille avant 16h.

Tél. 05 65 73 40 40

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

— SE DÉPLACER À VÉLO —

SERVICE VÉLICAUSSES

Location longue durée (3 à 6 mois) de vélos à assistance électrique intégralement équipés pour les usages du quotidien (casque, sacoches, lumières, cadenas). 1€ par jour pour les habitants et étudiants des Communautés de communes de Millau et de Saint-Affrique et de la commune de Sévérac.

Toutes les informations sont sur le site internet du PNR des Grands Causses.

www.parc-grands-causses.fr/velicausses

PRÊTS DE VAE ET DE VÉLOS INNOVANTS

Par l'association In'VD.

<https://invd.fr>

RÉSEAU CYCLABLE

Retrouvez tous les aménagements cyclables en scannant le QR code ci-contre !



SE DIVERTIR



Bon! Plan!

PASS SPORT

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 : <https://pass.sports.gouv.fr/>

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



**LES ITINÉRANCES
PÉDESTRES ET CYCLO**

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. Parcours régulièrement empoissonné avec des poissons trophées. Carte de pêche obligatoire
https://www.pecheaveyron.fr/fr/fiche/aappma-de-saint-affrique-les-chevaliers-de-la-gaule_TFOasso33/

— 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

Plus de 400 itinéraires vous sont proposés et détaillés sur Rando Grands Causses, application mobile et site internet. L'équivalent de plus de 3 000 km de circuits balisés, toutes pratiques confondues : pédestre, itinérance, trail, VTT, gravel, canoë, équestre... Idéal pour consulter les parcours de l'Espace trail ou de Grands Causses Terre de gravel, ainsi que pour choisir vos randonnées en fonction de leur durée, de leur degré de difficulté et des paysages qu'elles promettent ! Rando Grands Causses, topoguide numérique, est l'outil idéal pour planifier vos sorties nature et vous accompagner sur les sentiers du Parc.

https://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
- **Grands Causses Espace Trail** : Le Grands Causses Espace Trail c'est 37 circuits, qui représentent au total 750 km de sentiers balisés pour le plus grand plaisir des runners. Chrono, classique ou itinérance : tous les formats de trail existent ! Vous pouvez consulter les parcours sur Rando Grands Causses : *https://rando.parc-grands-causses.fr/search?practices=18*
- **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



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

PLAGE DE GOURG DE BADE

En bord de rivière et à deux pas du centre-ville de Millau, vous trouverez une aire de pique-nique aménagée ainsi que des terrains de pétanque et de volley. En période estivale, la zone de baignade est surveillée, et une offre de restauration et boissons est disponible sur place.

BASE NATURELLE DE LOISIRS DE LA GRAVIÈRE

Venez vous détendre avec une aire de Beach volley, table de ping-pong et terrain de foot. En été, venez découvrir Saint-Affrique Plage et son aire de baignade aménagée avec du sable, sur les bords de la Sorgue.
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 longue de plus de 180 m pour VTT, BMX, rollers, trottinettes, skateboards, draisiennes..., composées de virages et de bosses.

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

– 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 –

Une vie étudiante dans nos villes ! Une journée d'intégration pour les nouveaux venus, des activités pour découvrir le territoire, des animations pour se retrouver !

Retrouvez les programmes sur les réseaux Etudiant à Millau et sur l'agenda de l'office de tourisme du Pays de Roquefort.



**TOUS LES ÉVÈNEMENTS
SPORTIFS, CULTURELS...**



SE CULTIVER



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

Médiathèque de Millau

— MÉDIATHÈQUE —

MESA - MÉDIATHEQUE DU SUD AVEYRON

GRATUIT POUR LES ÉTUDIANTS

Les mardis de 14h à 18h, les mercredis et samedis de 10h à 12h30 et de 14h à 18h, et les vendredis de 10h 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 et vendredis 11h-18h, mercredis 10h-18h et samedis 10h-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'embarras 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

SPECTACLES ET CONCERTS

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

— 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
Tél. 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 PAYS DU ROQUEFORT

1 Boulevard Aristide Briand - 12400 Saint-Affrique
05 65 58 56 00 - www.roquefort-tourisme.fr



L'office de tourisme est la porte d'entrée des nouveaux arrivants sur le territoire intercommunal.



AIDES & FINANCES

— 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

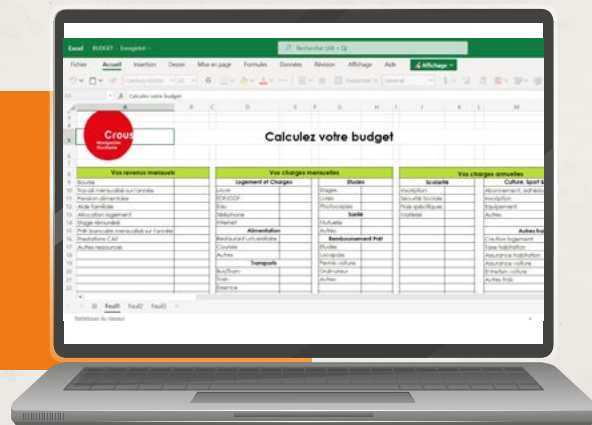
IFSI - DISPOSITIF DE BOURSE DE STAGE - ERASMUS +

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/



— 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/

MAISON DES ADOLESCENTS DE L'AVEYRON – ANTENNE DE MILLAU

Rue Jean Moulin (Ligne de bus Naulas, arrêt « Jean Moulin »)

05 36 88 00 64 / contact@mda12.fr

<https://www.mda12.fr/>

Horaires : Mardi 12h30-17h, mercredi 9h30-11h30 et 12h-18h, jeudi 12h-18h, vendredi 10h-18h



La MDA 12 apporte des réponses de santé globale (somatique, psychique, éducatif, social, scolaire et juridique) aux **ADOLESCENTS ET JEUNES ADULTES (11-25 ans)**, elle soutient **leurs familles et leurs proches** et propose un appui aux **professionnels et bénévoles qui les accompagnent**. C'est un lieu d'accueil, d'écoute, d'accompagnement, d'évaluation, d'orientation et d'information gratuit, confidentiel et pouvant garantir l'anonymat à la demande.

Entretiens individuels ou familiaux avec un ou plusieurs membres de l'équipe pluriprofessionnelle : médecin pédiatre, infirmiers, éducateurs, psychologues. Avec rdv (via tél/mail/formulaire de contact sur la page digitale) ou sans (passage spontané dans le service). Rdv en visio possible (si distance géographique).



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



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...

10, boulevard Sadi Carnot - 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'événements culturels. Un lieu d'accompagnement de projets d'innovation, de formation et d'inclusion sociale.

21 rue du Pont de Fer - 12100 Millau

Tél. 06 63 858 545

contact@pingpong-cowork.com

LA TERRASSE

Espace de travail partagé (en open-space) équipé, convivial et chaleureux, situé au niveau -1 du Campus Connecté qui accueille **gratuitement** les télétravailleurs du lundi au dimanche de 8h à 22h. **Ouvert aux étudiants**, la Terrasse est un lieu permettant les interactions entre le monde de la formation et le monde économique.

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

Etudiant(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 Pépite 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 et 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





— NUMÉROS D'URGENCE —

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

ADDICTIONS

Association Addiction France

À Millau :

50 place des Consuls - 05 65 67 11 50

À Saint-Affrique :

Permanence au Quai

Place de la gare - 05 65 67 11 50

Unité d'addictologie du CH de Millau

Les consultations se déroulent au service des consultations externes du CH.

Prise de rendez-vous au : 05 65 59 31 40 - 05 65 59 31 72

ou 06 82 37 22 10

DISPOSITIF SANTÉ PSY ÉTUDIANT

8 à 12 séances avec un psy, gratuites et sans avance de frais.

<https://santepsy.etudiant.gouv.fr>

SANTÉ MENTALE

<https://www.soutien-etudiant.info/>

<https://www.psycom.org/>

<https://www.apsytude.com.fr/se-tester/>

www.ditesjesuisle.fr

Numéro national de prévention au suicide (7j/7, 24h/24) 31 14

CNAÉ

Dispositif d'écoute et d'accompagnement par des professionnels pour les étudiants qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination.

Gratuit et confidentiel (de 10h à 21h en semaine et de 10h à 14h le samedi)

Tél. 0 800 737 800 - cnaes@enseignementsup.gouv.fr

NIGHTLINE

Service d'écoute nocturne par des étudiants formés. Gratuit pour la communauté étudiante de l'académie de Toulouse.

Tél. 05 82 95 10 11 - www.nightline.fr/toulouse

— 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.

URGENCE MÉDICALE / SAMU

Tél. 112 ou 15, appel gratuit

ALLÔ DOCTEUR

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

Tél. 3966

ADDICTIONS

> Sous aide au sevrage tabagique :

tabac-info-service.fr - 3639

> Jeunes.alcool-info-service.fr

Tél. 0980 980 930

> Joueurs-info-service.fr

Tél. 09 74 75 13 13

> Pour tester sa conso et + d'infos : santeaddictions.fr

MALTRAITANCE

> 119 (24h/24 appel gratuit)

SEXUALITÉ

> www.onsexprime.fr

> www.etudiant.gouv.fr/fr/questions-de-sexualites-187

> www.questionssexualite.fr/

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES

> www.hepatites-info-service.org/

> Info-ist.fr/depistages/

DROGUES INFOS SERVICES

De 8h à 12h, appel gratuit.

Tél. 0 800 23 13 13

ALCOOL INFO SERVICE

De 8h à 12h (coût appel local depuis un fixe).

Tél. 0 980 980 930

ÉCOUTE CANNABIS

De 8h à 12h (coût appel local depuis un fixe).

Tél. 0 980 980 940

SIDA INFOS SERVICES

Tél. 0 800 840 800, appel gratuit

AIDE AU SEVRAGE TABAGIQUE

Tél. 05 65 68 13 14

ENFANCE EN DANGER

Tél. 119, appel gratuit 24h/24.

IVG

Tél. 0 800 08 11 11 - www.ivg.gouv.fr

PHARMACIE DE GARDE

Tél. 3237

— MAISONS ET PÔLES DE SANTÉ —

SAINT-AFFRIQUE

MAISON DE SANTÉ PLURIDISCIPLINAIRE

46 Boulevard Emile Borel - 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

MILLAU

MAISON DE SANTÉ DES ONDES

128 avenue de Calès - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 45 40

MAISON DE SANTÉ DE LA CAPELLE

4 Esplanade François Mitterrand - 12100 Millau

Tél : 05 65 61 18 19

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

PLANNING FAMILIAL MILLAU

21 rue des Fasquets - 12100 Millau

Tél. 05 65 60 51 75

PROFITER DE LA SOIRÉE AVEC D'AUTRES ÉTUDIANTS

Millau



Saint-Affrique

