



**Faisons des économies,
en préservant la planète !**

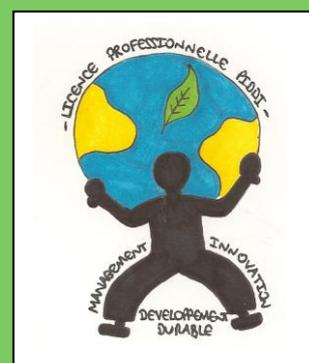
en préservant la planète ;
Faisons des économies ;

Guide de l'éco étudiant

Faisons des économies en préservant la planète

Cet ouvrage a été réalisé pour des étudiants de la licence Production Industrielle du Développement de Démarche de l'innovation de l'iut Epinal Hubert Curien.

Site Web : www.guidetudiant.webnode.fr



Sommaire

Comment faire des économies dans notre logement ?	4
<input type="checkbox"/> L'eau	4
<input type="checkbox"/> L'électricité.....	5
<input type="checkbox"/> Le chauffage	6
<input type="checkbox"/> Autre petites astuces.....	6
Comment faire des économies en mangeant bon et équilibré ?	8
<input type="checkbox"/> Bonnes adresses :	9
<input type="checkbox"/> Le marché couvert à Epinal.....	9
<input type="checkbox"/> Les magasins bios :	10
<input type="checkbox"/> Le concept colruyt	10
Se déplacer sans trop payer !!!!	12
<input type="checkbox"/> Bus	12
<input type="checkbox"/> Navette	13
<input type="checkbox"/> Parkings Gratuits.....	13
<input type="checkbox"/> Trains.....	14
<input type="checkbox"/> Tarifs/Cartes/Abonnements.....	14
Comment faire du sport pour pas cher ?	16
<input type="checkbox"/> Les Sports :	16
<input type="checkbox"/> Tarifs et informations:.....	16
Comment partir en vacance à moindre coût ?	17
Le déplacement.....	17
Le Logement.....	18
La restauration	18
Vacance à deux pas de chez soit.....	18
Vacance tous compris	18
Voyages d'études.....	18
Etudiant handicapés, des solutions existent	19
L'aide à la vie quotidienne pour les étudiants handicapés.....	19
Accueil	19
Des établissements accessibles aux étudiants handicapés	20
Les aides financières pour les étudiants handicapés.....	20

Des transports accessibles aux personnes handicapées	21
Mission Handicap : 1 ^{er} mission au service personnalisé de l'handicap.....	21
Comment faire quand on est jeune maman ?	22
<input type="checkbox"/> Etudiante-maman : un statut inexistant	22
<input type="checkbox"/> Une fois que bébé est arrivé	22
<input type="checkbox"/> Quelle organisation ?	23
Remerciement	25

Présentation

Bonjour à tous et bienvenue dans notre guide de l'éco étudiant.

Nous allons vous présenter dans cet ouvrage différentes manières de faire des économies tout en participant à la préservation de notre planète.

Nous sommes quatre étudiants âgés de vingt ans à vingt-cinq ans habitant Epinal une ville dans les Vosges (88).

Pour ceux qui s'intéressent à l'actualité et même les autres, vous avez pu remarquer que le développement durable est de plus en plus présent, à la télévision, dans les magazines.

Nous avons donc décidé de nous y intéresser et nous nous sommes rendu compte que pratiquer le développement durable fait faire des économies.

Etant étudiant nous-même, nous connaissons tous les quatre les problèmes que les étudiants rencontrent, comme les fins de mois difficile.

C'est donc pour cette raison que nous avons décidé de faire ce guide et notre site internet dont l'adresse se trouve sur le page de garde du guide et à la fin de celui-ci dans les contacts.

Rappelons l'essentiel le développement durable est un mode de vie, il doit permettre préserver notre planète sans pour autant diminuer notre bien-être.

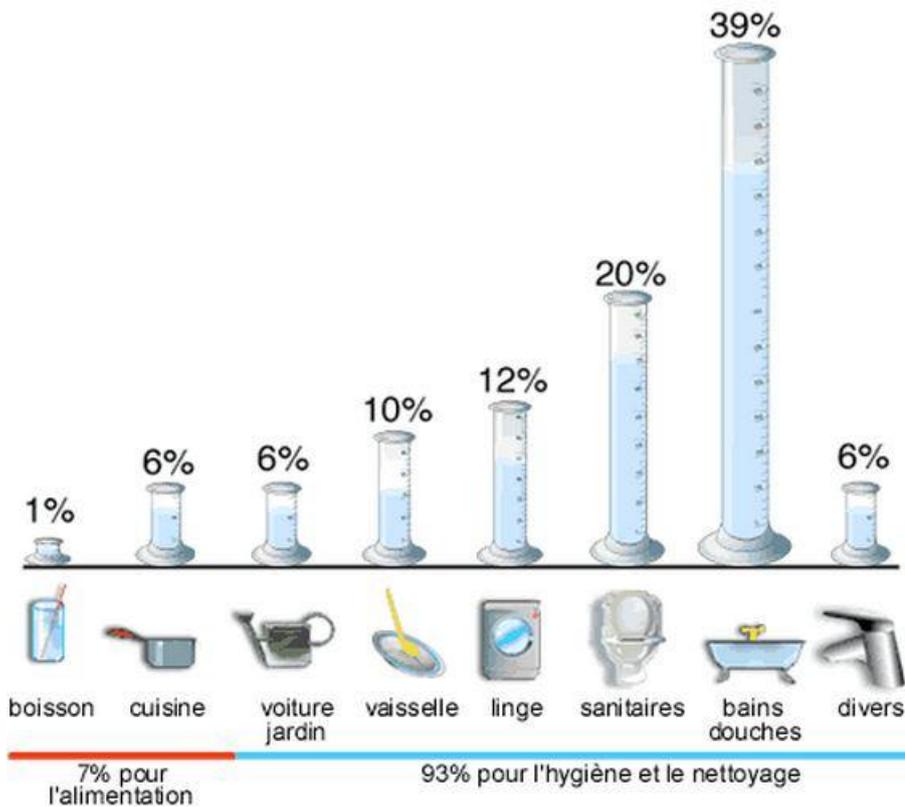
Bonne lecture

Comment faire des économies dans notre logement ?

Il n'y a pas de recette miracle pour faire des économies mais voici quelques astuces :

- **L'eau**

Schéma de la consommation d'eau en France :



- **Eviter de faire couler l'eau inutilement** : fermer le robinet pendant les trois minutes où l'on se lave les dents peut économiser quelques dizaines de litres d'eau
- **Opter pour des systèmes de chasse d'eau à deux débits** : Une chasse d'eau classique consomme entre 6 et 12 l d'eau, une double commande 3 à 6 litres.
- **Essayer les toilettes sèches** : Permet d'économiser des milliers de litres d'eau
- **Vérifier qu'aucun robinet ne fuit** : une fuite entraîne un écoulement de 10 litres par jour pour un robinet à 500 litres par jour dans le cas d'un simple filet d'eau dans la cuvette des WC
- **Prendre des douches : consommation** d'une douche : 50 à 80 litres d'eau contre 150 à 300 litres pour un bain
- **Equiper vos robinets de réducteurs de débits** : les Mitigeurs et aérateurs limitent votre consommation d'eau jusqu'à 70%
- **Penser à récupérer l'eau** : si vous utilisez de l'eau du robinet à table, le surplus éventuel en fin de repas peut servir à arroser vos plantes ou à remplir l'évier pour la vaisselle
- **Faire pipi dans la douche** : permet d'économiser une chasse d'eau
- **Limitier la température du ballon d'eau chaude** : température optimale 50 à 60°C
- **Entretien régulièrement sa chaudière et son chauffe-eau** : économiser 10 à 20% d'énergie

- **L'électricité**

L'éclairage

- **Veiller à éteindre les lumières inutiles** : l'éclairage représente en moyenne 10 % de la facture d'électricité
- **Préférer les ampoules à basse consommation d'énergie** : permet de faire jusqu'à 80% d'économies
- **Utiliser des lampes à Led** : même si elles sont plus chères à l'achat, elles durent plus longtemps et consomment moins
- **Eviter les lampes halogènes** : elles consomment 25 à 50 fois plus que les lampes basses consommation
- **Utiliser la lumière naturelle**

Electroménager et multimédias

Le coût moyen annuel d'un appareil électrique hors abonnement avec le tarif de base :

Cuisson	60 euros
Sèche-linge catégorie C	50 euros
Réfrigérateur-congélateur catégorie A	33 euros
Lave-vaisselle catégorie A	25 euros
lave-linge catégorie A	19 euros
Téléviseur	17 euros
Ordinateur	13 euros
Chaîne hi-fi	6 euros
Aspirateur	2,3 euros
Fer à repasser	4,3 euros

- **Acheter des appareils mentionnant une étiquette européenne de classe énergétique au moins "A"**
- **Eviter tant que possible le sèche-linge** : Il consomme deux fois plus d'électricité qu'un lave-linge
- **Eteindre les appareils électriques qui restent en veille** : Ce petit geste vous permettra d'économiser environ 7% du montant de votre consommation électrique.
- **Eviter les appareils portatifs** : comme les agendas électroniques, console de jeux, lecteur multimédia

Pour le réfrigérateur

- **Adaptez la taille de votre réfrigérateur à la taille de votre famille**
 - **Respecter températures et zones de froid d'un réfrigérateur**
 - Zone froide (de 0 à 3°C) : viande, poisson cru, charcuterie, produits frais entamés, fromages frais et au lait cru, produits traiteurs frais.
 - Zone fraîche (de 4 à 6°C) : restes de plats cuisinés et d'aliments déjà cuits, laitages.
 - Bac à légumes (6°C) : légumes et fruits frais.
 - Porte (de 6°C à 10°C) : boissons, condiments, œufs.
 - Le congélateur, la température idéale est de -18°C
- Et attention à ne pas pousser inutilement vos thermostat : 1°C de moins = 5% de consommation en énergie en plus
- **Dégivrer le réfrigérateur et le congélateur régulièrement** : 5 cm de glace multiplient par 3 la consommation d'électricité de l'appareil
 - **Ne pas mettre d'aliments chauds et suremballés au réfrigérateur**
 - **Nettoyez pour faire durer**
 - **Choisir un bon placement** : Ne placez pas votre réfrigérateur ou votre congélateur près d'une source de chaleur comme un four, une plaque électrique, un radiateur, ou en plein soleil

On peut même faire des économies quand on cuisine :

- **Utilisez un simple couvercle Pour maintenir à ébullition l'eau dans une casserole**
- **Pour réchauffer : le four à micro-ondes** : Il consomme près de 5 fois moins d'énergie qu'un four classique
- **Utiliser des casseroles adaptées**
- **Le chauffage**
 - 80% de la consommation énergétique de la maison est liée à deux postes : chauffage (69%) et eau chaude (12%), ils méritent donc toute notre attention
 - ⇒ **Garder une température ambiante inférieure à 19°C**
 - 19°C dans les pièces à vivre,
 - 16°C dans les chambres la nuit
 - 17°C dans la salle de bain, les wc, les chambres le jour
 - **Eviter la climatisation** : pour une facture d'électricité 25% de plus à payer pour un deux pièces avec un climatiseur banal.
 - **Baisser le chauffage en votre absence**
 - **Vérifier votre isolation en bloquant les entrées d'air froid**
 - **Remplacer une chaudière ancienne**
- **Autre petites astuces**
- **Privilégier l'échange entre voisin** : Mutualisez votre réseau Wi-Fi, Passez commande à plusieurs pour bénéficier de prix de gros, louez à plusieurs une voiture pour faire vos courses lointaines, mutualisez les équipements que vous n'utilisez que ponctuellement. Consommez collectivement plutôt que chacun séparément (*cf. un onglet est réservé à l'échange de service sur notre site*)

- **Privilégier la colocation** : c'est écologique et économique !!!

Comment faire des économies en mangeant bon et équilibré ?

La nourriture représente une grosse partie du budget des étudiants (environ 171€ par mois soit 36% de son budget). De plus il ne mange pas toujours variée. Et souvent il préfère acheter des plats préparés, ou la “junk food” (fast food, kébabs, pizzas...). Ce sont autant d'aliments, trop gras, trop salés, trop sucrés, qui reviennent chers à la longue : environ 6 € le repas (pour un kebab ou un américain) alors que pour moins de 3 € vous pourriez cuisiner et manger équilibrer.

Comment faire pour que l'étudiant fasse des économies tout en mangeant bien ?

La colocation

En cuisinant à tour de rôle, vous économiserez du temps et de l'argent. Si vous habitez seul, invitez une fois par semaine, 2 ou 3 de vos amis. S'ils font de même, vous goûterez au “fait maison” plus souvent. Un tiers des étudiants fréquentent les restos U alors, ceux-ci sont bon marché (3,05 €) et permettent d'avoir un repas complet et équilibré. Faire des économies au niveau de l'alimentation commence par faire des courses judicieuses.

Voici comment faire des courses intelligentes sans courir dans les allées des supermarchés et en attrapant les premiers produits à porter de main pour remplir son caddie.

Planifiez vos menus

Il existe le principe de la cuisine du mois qui consiste, après avoir fait le tour des produits restants, faire une liste d'environ 30 repas qui peuvent facilement se congeler. Cette liste servira de base pour établir la liste des courses. Par exemple s'il vous faut 3 tomates pour 5 recettes, il vous faudra 15 tomates.

Faites une liste

Avant d'aller faire ses courses, il faut faire une liste qu'on va accrocher sur le frigidaire et marquer au fur et à mesure les aliments qui nous manquent ainsi cela simplifiera la corvée de faire les courses.

Faites vos courses sans avoir faim

Quand vous faites vos courses n'ayez pas l'estomac dans les talons car cela vous poussera à acheter d'avantage d'aliment qui vont finir au fond d'un placard et donc par la suite vont se perdre.

Lâchez du lest sur la viande

La viande est chère et en manger trop n'est pas bon pour la santé alors au lieu d'acheter des caisses économiques de viandes, favoriser les producteurs locaux qui fournissent de la viande de meilleure qualité. Mais cette viande vous apportera autant d'énergie dont vous aurez besoin que celle des supermarchés. Ou sinon pratiquer des recettes sympas sans protéines animales c'est-à-dire végétarien que vous pourriez renouveler si cela vous plaît. De plus cela sera plus facile à digérer et moins chères pour votre budget.

Ne vous laissez pas avoir par les coupons

N'utilisez des coupons que sur ce que vous achetez d'habitude, au pire changez de marque si cela vaut le coup... mais n'allez pas acheter 3 barils ou paquets de gâteaux alors que vous êtes à l'aise avec un seul de ce type. Vous allez stocker, encombrer, et selon beaucoup de probabilité gâcher...

Evitez votre épicerie de quartier (en ville)

Essayer d'éviter les petites « superettes » de votre quartier car entre prix élevés et choix restreint cela est difficile pour économiser. Afin de pallier au fin de mois un peu court prévoyez des stocks de pâtes avec une petite sauce sympa ou encore des légumes congelés cela peut vous dépanner en cas de pénurie dans votre frigo. Organisez-vous pour ne pas dépendre des épiceries afin de vous dépanner.

Maitrisez-vous

Les supermarchés font tout pour vous inciter à l'achat d'impulsion : le dernier DVD de James Bond, le cartable dernier cri pour le petit fiston ou encore les crèmes amincissantes en promotion. Il faut être plus fort que ce système est pour cela **TENEZ VOUS A VOTRE LISTE**

Evitez les plats tout prêts

Ne vous laissez pas tenter pas les plats tout prêts, même si vous êtes dans une crise de flemme culinaire. Dans ces plats, il y a trop de sel, trop de sucre et le plus important c'est trop CHER. Préparez vous-mêmes des petits plats comme ces derniers.

Buvez de l'eau du robinet

Boire l'eau du robinet est crucial car si vous achetez des bouteilles en plastiques vous participez à son transport, puis elle se transforme en déchets ou en gâchis. Pour ceux, comme la plupart des étudiants, qui sont accros aux sodas essayez de passer par une transition « un peu de sirop dans l'eau » puis réduisez au fur et à mesure. Vous verrez la différence en quelques mois de courses au prix et au poids. De plus les sodas sont mauvais pour la santé.

Ayez sur vous un sac de courses permanent

Même de rien à un euro par ci et un euro par là, le sac de courses, à la fin de l'année vous y laissez un bon restaurant ! Alors investissez dans un de ces petits sacs permanents discrets et gardez le avec vous .

9

Faites vos courses de produits frais au marché

Il y a plein de bonnes raisons pour aller au marché près de chez vous : les fruits et légumes sont souvent plus beaux, souvent moins chers, et proviennent, si vous choisissez bien votre vendeur, de votre région. Economiquement sain. En plus, vous y rencontrerez les gens de votre quartier, vous y participerez à la vie locale, et vous y ferez parfois des affaires... surtout si vous arrivez dans la demi-heure du remballage. C'est le moment où vous avez une chance de récupérer 2 kilos de pomme au prix d'un. Et vous pouvez en général vous rapporter un petit bouquet de fleurs pas cher, et d'une qualité sans comparaison avec la grande distribution.

- **Bonnes adresses :**
- **Le marché couvert à Epinal**

Les producteurs locaux que l'on trouve:

- Union Fromagère des Hautes Vosges. Producteur de fromage, lait et confiture)
- J.P Adam. Producteur de volaille
- La ferme d'Humbertois. Producteur de volaille et d'œuf
- Mangin. Producteur de bœuf
- Arcin. Producteur de volaille et lapin
- Basset. Maraicher
- Geudin. Maraicher
- Koerper. Maraicher
- G.A.E.C. du Vacceux p
- G.A.E.C. des Hetz

D'autres producteurs locaux :

Association Jardins de cocagne (Producteur de patate bio)

Prairie claudel

88150 Thaon-les-Vosges

Tél : 03 29 31 64 98

Gaec des Sources Vives (Producteur d'avoine, lait de chèvre, Orge, Triticale, Viande de Bœuf, viande de chèvre, de moutons et de veaux)

Neune

88430 Vienville

Tél : 03 29 50 24 50

Ferry Michel (Producteur de blé, viande de bœuf et de moutons)
 540 rue des grands jardins
 88260 Esley
 Tél : 03 29 08 32 38

Le Moulin d'Heucheloup (Producteur de farine Bio)
 Le Moulin d'Heucheloup
 4 Heucheloup
 88270 Begnecourt
 Tél : 03 29 36 64 82

- **Les magasins bios :**

La Vie Claire

13, rue François Blaudez
 88000 Epinal
 Tél : 03 29 35 45 45

Planète bio Uni'vers Bio

11 rue de Bazaine 1 rue des Tisserands
 88000 Epinal 88190 Golbey
 Tél 09 61 63 96 93 Tél : 03 29 31 32 02

- **Le concept colruyt**

La particularité de ses supermarchés est qu'ils sont équipés d'un rayon boucherie traditionnelle et d'un espace fraîcheur (concept unique en France) regroupant tous les produits frais et fruits et légumes issue de producteur nationaux.

Fruits	Mars	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Abricot							✓	✓					
Cassis							✓	✓	✓				
Cerise							✓	✓	✓				
Coing											✓	✓	
Fraise							✓	✓	✓				
Framboise							✓	✓	✓	✓	✓		
Groseille								✓	✓				
Kiwi	✓	✓	✓										
Mandarine	✓	✓										✓	✓
Melon							✓	✓	✓				
Mirabelle								✓	✓	✓			
Mûre				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Myrtille								✓	✓	✓	✓		
Nectarine								✓	✓				
Orange	✓	✓	✓	✓								✓	✓
Pêche								✓	✓	✓			
Poire	✓	✓	✓					✓	✓	✓	✓	✓	✓
Pomme	✓	✓	✓				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Prune								✓	✓				
Pruneaux								✓	✓				
Raisin									✓	✓			
Rhubarbe				✓	✓								

- **Le calendrier des saisons**

Le calendrier des saisons peut être source d'économie, comme on a pu le souligner précédemment les fruits dit de saison sont souvent moins chère que les autres fruits, grâce à ce calendrier vous serez quel fruit manger par rapport au mois.

Légumes	Mois	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Asperge					✓	✓	✓	✓					
Aubergine					✓	✓	✓	✓	✓	✓			
Betterave	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Brocoli								✓	✓	✓	✓	✓	✓
Carotte	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Céleri	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Choux	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Choux-fleur						✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Choux de Bruxelles	✓	✓	✓							✓	✓	✓	✓
Concombre						✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Courgette						✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Endive	✓	✓	✓	✓									✓
Epinard				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Haricot							✓	✓	✓	✓	✓		
Laitue				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Oignon	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Poireau							✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Petit pois							✓	✓					
Pomme de terre	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Radis				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓		
Salade				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tomate							✓	✓	✓	✓	✓		

Les avantages de cette méthode :

- Vous n'avez plus à vous soucier de ce que vous allez faire à dîner le soir et vous ne ferez qu'un jour de grandes courses dans le mois.
- Le fait d'avoir tout planifier va vous aider à économiser sur vos dépenses du livreur de pizzas du coin.
- Vous ne passerez plus inutilement votre temps à faire vos courses. Une nette diminution des bains de foule du supermarché du samedi !
- Lorsque vous faites votre liste et que vous vous y tenez, vous aurez moins tendance à vous laisser tenter par les produits superflus. Vous éviterez donc les « extras » lors du passage en caisse !
- Vous ferez moins de gaspillage (mais n'oubliez pas non plus de faire attention au date limite de consommation, indiquée sur les produits). Ayez tendance à ne pas prendre les produits directement à portée de mains mais ceux qui sont juste derrière, car ils auront des dates de conservation plus longues.

Se déplacer sans trop payer !!!!

- **Bus**

7 lignes de bus sont présentes et desservent toute la ville d'Epinal et ces environs.

- Ligne 1 : Golbey hôtel de ville/ ZAC de la Roche
- Ligne 1 : ZAC de la Roche /Golbey hôtel de ville

- Ligne 2 : Belle étoile/Cimetière Parc
- Ligne 2 : Cimetière Parc/Belle étoile

- Ligne 3 : Chantraine/Colombière stade
- Ligne 3 : Colombière stade/Chantraine

- Ligne 4 : Rose poirier/Gare
- Ligne 4 : Gare/Rose poirier

- Ligne 5 : Golbey Jeanne d'arc/ Dinozé Pré Démon/ Vieux Saint-Laurent
- Ligne 5 : Vieux Saint-Laurent/Dinozé Pré Démon/Golbey Jeanne d'arc

- Ligne 6 : Golbey Hôtel de ville/ La vierge

- Ligne 6 : La vierge/Golbey hôtel de ville
- Ligne 7 : Gare/Terre Saint-Jean
- Ligne 7 : Terre Saint-Jean/Gare

Tarifs

Différents titres de transport sont disponibles en fonction de la fréquence d'utilisation des lignes et en fonction de l'âge.

Le tarif de base est de 1€ et il donne accès à une correspondance pendant 1h sur une ligne différente.

Pour une liste de tous les tarifs disponible grâce aux Pass mensuels, annuels ainsi que toutes les informations concernant l'obtention du Pass, du rechargement ou des conditions en cas de vol.

Ça se passe ici. => <http://www.imaginelebus.com/exec/home.asp?NumRub=1076> .

13

• Navette

Une navette est également à disposition des spinaliens. Elle permet de se déplacer entre le parking du Champ de Mars et le Centre-Ville.

La navette, c'est simple

Des déplacements sûrs et réguliers

Pas de temps perdu à chercher une place de parking

La navette, c'est gratuit

Parking du Champ de Mars gratuit

Déplacements gratuits entre le parking et le centre-ville

La navette, c'est rapide

La navette fonctionne tous les jours de 8h45 à 12h30 et de 13h45 19h30 à l'exception du dimanche et du lundi matin.

Fréquence : toutes les 10 minutes.

• Parkings Gratuits

Il existe plusieurs parkings gratuits dans Epinal, les plus importants sont les suivants :

Le petit Champ de Mars (environ 500 places)

L'Espace Louvière (135 places)

Carrière Collot (80 places)

Rue Saint Michel (plusieurs parkings).

• Trains

La ville d'Epinal possède une gare qui accueille les trains en direction des plus grandes villes de la région (Nancy, Metz, Saint-Dié, Remiremont ...) ainsi que les petits villages possédant une gare.

Les lignes passant par la ville d'Epinal sont :

Ligne 04 – Nancy-Epinal-Remiremont.

Ligne 05 – Nancy-Epinal-Belfort.

Ligne 10 – Epinal-Mirecourt-Contrexeville-Neufchateau.

Ligne 13 – Epinal-St-Die-des-Vosges-Saales-Strasbourg.

14

• Tarifs/Cartes/Abonnements

Abonnement étudiant :

Qui ?

- Les élèves de moins de 21ans.
- Les étudiant jusqu'à 26ans.
- Les apprentis jusqu'à 23ans.

Avantages ?

- Permet de faire 9 trajets simples sur les lignes grandes vitesse par mois.
- Au-delà des 9 trajets une réduction de 50% sur le prix du billet.
- Permet de faire un nombre illimité de voyages sur les lignes simple.

Comment l'obtenir ?

- Fournir un certificat de scolarité ou de travail et 2 photos d'identité.
- Remplir le formulaire disponible dans les gares et le faire signer par le proviseur ou l'employeur.
- Acheter un coupon dédié à cet abonnement.

Carte 12-25 ans:

Cette carte est destinée aux jeunes qui se déplacent souvent.

Qui ?

Les jeunes de 12 à 25ans.

Avantages ?

Cette carte offre des réductions sur un nombre illimité de voyages pendant 1an. Ces réductions peuvent varier entre 25 et 60% de réduction en fonction des trains.

Comment l'obtenir ?

La carte est achetable dans toute les gare, sont tarif est de 50€ pour l'année 2012. Il vous faudra simplement présenter une pièce d'identité car cette carte est personnelle.

Carte Métrolor:

Qui ?

- Les jeunes de 12 à 25ans au tarif de 10€.
- Les personnes de plus de 25ans au tarif de 20€.

Avantages ?

Cette carte permet d'accéder aux billets Métrolor réduit pour une durée de 1an.
Les billets Métrolor réduit permettent d'économiser jusqu'à 1€ pour tous les trajets en Lorraine.

Comment l'obtenir ?

La carte est achetable dans toute les gare, sont tarif est de 10€ jusqu'à 25ans et 20€ pour les plus de 25ans, pour l'année 2012. Il vous faudra simplement présenter une pièce d'identité ainsi qu'une photo d'identité car cette carte est personnelle.

Comment faire du sport pour pas cher ?

• Les Sports :

Le **Service Inter Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SIUAP)** propose une pratique sportive sans compétition : initiation, découverte, loisir, perfectionnement. La présence n'est pas obligatoire, afin de permettre au plus grand nombre d'étudiants de pouvoir pratiquer un sport en parallèle des études.

- **Aquagym / Natation.**
- **Badminton.**
- **Escalade.**
- **Volley / Basketball / Futsal.**
- **STEP / Cardio.**
- **Zumba.**

• Tarifs et informations:

Les sports proposés par le SIUAP sont ouverts à tous les étudiants, et pour tous les niveaux allant de débutant à confirmé.

Pour s'inscrire, c'est facile :

- Inscription par internet sur le site : www.siuap.u-nancy.fr
- Inscription définitive à la Maison de l'Étudiant sur présentation d'une photo d'identité, et le cas échéant du montant à acquitter (de 15€).
- Une assurance est obligatoire.

Aquagym : L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau, elle permet de faire travailler un grand nombre de groupes musculaires et ne nécessite pas forcément de savoir nager.

Natation : La natation est quant à elle reconnue pour apporter des renforcements au niveau musculaire et articulaire.

Ces deux pratiques ont lieu les jeudis de 12h50 à 13h40 à la Piscine Iris.

Pour toute information supplémentaire sur la Piscine Iris ça se passe ici.

(http://www.guide-piscine.fr/vosges/piscine-iris-a-epinal-1436_P).

Badminton: Le badminton est un sport de raquette pratiqué à 2 ou à 4 joueurs. C'est un sport reconnu pour améliorer l'endurance et les réflexes.

Ce sport se pratique le lundi et le mercredi soir de 18h à 20h au Gymnase St Exupéry.

Pour les informations et la localisation du Gymnase St Exupéry ça se passe ici.

(http://sport.118000.fr/v_epinal_88/c_stade-et-complexe-sportif/e_gymnase-saint-exupery_0329347702_C0001749764).

Escalade: C'est un sport consistant à atteindre le haut d'une structure, naturelle ou artificielle.

L'escalade est un sport qui permet de développer certaines qualités, comme par exemple, la confiance en soi et en son partenaire, la maîtrise de soi et la responsabilité.

L'escalade a lieu tous les Mercredis de 18h à 20h au Gymnase St Exupéry et en extérieur, à la Carrière Collot dans certains cas spécifiques.

Pour les informations et la localisation du Gymnase St Exupéry ça se passe ici :

(http://sport.118000.fr/v_epinal_88/c_stade-et-complexe-sportif/e_gymnase-saint-exupery_0329347702_C0001749764).

Pour les informations et la localisation de la Carrière Collot ça se passe ici :
(<http://www.mairie.biz/eq+carriere-collot+epinal+82479.html>)

Volley / Basketball / Futsal : Ces trois sport collectif sont pratiqués en salles et permette de développer certaines qualités comme l'esprit d'équipe, la volonté et l'ambition.

Ces 3 sports ont lieux au Gymnase Saint Exupéry tous les jeudis de 18h à 20h. (Le Futsal se déroule uniquement les 1ers jeudis de chaque mois).

Pour les informations et la localisation du Gymnase St Exupéry ça se passe ici.
(http://sport.118000.fr/v_epinal_88/c_stade-et-complexe-sportif/e_gymnase-saint-exupery_0329347702_C0001749764).

STEP et Cardio: C'est un ensemble d'activités physiques et gymnastiques visant à améliorer ses conditions physiques et son hygiène de vie dans un but de bien-être.

Cela se déroule tous les mardis soir de 18h30 à 19h30 au Gymnase de l'IUFM.

Pour les informations et la localisation du Gymnase de l'IUFM ça se passe ici.
(<http://www.mairie.biz/eq+gymnase+epinal+28667.html>).

3662225

Zumba : La Zumba est un programme de fitness s'appuyant sur des rythmes et des chorégraphies inspirées des danses latines. C'est un sport qui permet d'améliorer la confiance en soi mais également de se relâcher physiquement et mentalement.

Ce sport à lieu au Gymnase de IUFM les lundis de 18h30 à 19h30.

Pour les informations et la localisation du Gymnase de l'IUFM ça se passe ici
(<http://www.mairie.biz/eq+gymnase+epinal+28667.html>).

Comment partir en vacance à moindre coût ?

Plusieurs solutions peuvent être mise en place afin de pouvoir partir en vacances sont forcément craquer son budget ou économiser pendant des années.

Le déplacement

- Faire du stop : cela ne coute rien mais il faut être patient

- Le covoiturage : existe pour pouvoir partir peu cher en partageant sa voiture, vous pouvez vous inscrire sur le site : www.covoiturage.com
- DriveMe : L'entreprise engage des particuliers pour ramener leur véhicule
- le Train : Se référer à la rubrique « Se déplacer sans trop payer »
- l'Avion : Il y a des compagnie Low-Cost comme Easy Jet qui propose des vol pour pas cher. Ou encore Transavia, la compagnie Low-Cost de

Un moyen de faire des économies est de réserver les billets de trains ou d'avions deux mois avant la date du départ.

Le Logement

- Le Couchsurfing : Une communauté de volontaire proposant gratuitement son canapé lit à tous les amateurs de rencontres et d'entre aide.
www.Couchsurfing.org
- Les auberges de jeunesse : Ils disposent de 10 000 lits dispersés dans ces 120 centres.
<http://www.fuaj.org>
Coût : Entre 10€ et 20€ selon les auberges
- Les Hôtels : Si vous vous y prenez à l'avance vous pouvez trouver des offres assez alléchantes
Site : Hotels.com

18

La restauration

- Manger locale coûte moins cher. Coût : Entre 5€ et 8€ le repas
- Consultez de bons guides (ex : petit futé) ou sur les blogs les adresses à conseiller. Coût : Entre 10€ et 25 €

Vacance à deux pas de chez soit

- Les centres de loisirs : Ils peuvent être une solution intermédiaire pour les personnes ayants des revenus vraiment moyens
Exemple : La MJC savouret

Vacance tous compris

Pour les feignants qui n'ont pas envie de se compliqué la vie, il reste toujours les formules tous compris ou aussi appelé All inclusive.

Pour celles-ci privilégiés les sites qui proposes des formules en promotions comme [voyages privés.com](http://voyagesprivés.com) ou voyagesetudiant.com

Voyages d'études

Si vous devez ou vous voulez partir pendant la durée de vos études pensez au programme ERASMUS. La démarche est disponible sur notre site internet.

Étudiant handicapés, des solutions existent

Il y a près de 7 500 étudiants handicapés qui poursuivent leurs études dans un établissement d'enseignement supérieur en France. Mais connaissez-vous vos droits et les aménagements mis en place dans ces structures pour améliorer vos conditions d'apprentissage et de vie dans l'enseignement supérieur ?

L'aide à la vie quotidienne pour les étudiants handicapés

Accueil

Pour vous informer des équipements disponibles et des démarches à suivre, toutes les universités doivent désigner un responsable de l'accueil des étudiants handicapés qui agit au sein du service d'accueil de l'établissement. N'hésitez pas à le consulter.

Il est chargé d'assurer la coordination des différentes actions en leur faveur et d'être leur interlocuteur privilégié pour aplanir leurs difficultés. Si une aide spécifique vous a été reconnue nécessaire par la CDAPH (Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées) vous pouvez bénéficier de l'accueil et de l'aide à l'intégration d'un assistant d'éducation, recruté par le chef d'établissement ou l'inspecteur

d'académie. Il peut aussi bien vous apporter un accompagnement dans la vie courante que durant vos cours (écriture, traduction...) Les demandes sont à effectuer à la MDPH (Maison Départementale des Personnes Handicapées) de votre département : www.handicap.gouv.fr

Des établissements accessibles aux étudiants handicapés

L'accessibilité des établissements demeure le problème principal des étudiants handicapés et varie en fonction de l'ancienneté de l'école ou de l'université. Les constructions récentes se doivent d'adapter leur projet architectural aux exigences d'accessibilité tandis que les établissements plus anciens doivent recourir progressivement à des travaux d'aménagement pour un accès aux salles de cours et amphithéâtre, aux toilettes, à la bibliothèque...

Les Crous sensibilisés aux problèmes des étudiants handicapés disposent de chambres ou logements spécialement aménagés pour les handicapés et de très nombreuses chambres ou logements accessibles. (La liste de ces logements est disponible auprès de chaque Crou). 20

Les résidences universitaires peuvent accueillir des handicapés devant être secondés pour certains actes de la vie quotidienne. Ils bénéficient d'une attention particulière de la part des personnels de service. Dans certains cas, des étudiants à titre de tierce personne sont admis dans une chambre voisine de celle de l'handicapé assisté.

Les restaurants universitaires proposent des installations adéquates et dans certains cas et sur demande il est possible d'obtenir un menu adapté. A vous de vous renseigner auprès des resto U.

Des places de parking sont réservées aux étudiants handicapés, leur nombre varie selon les établissements.

Les services universitaires des activités physiques et sportives organisent des activités sportives destinées aux étudiants handicapés variables selon le handicap et l'accessibilité des différents équipements. Renseignements par université : www.sup.adc.education.fr/handi-U

Les aides financières pour les étudiants handicapés

L'aide personnalisée mensuelle

L'étudiant handicapé bénéficie depuis la rentrée 2008, d'une aide personnalisée, d'un montant moyen de 1 300 euros par mois, qui ne dépend pas du revenu de ses parents. Celle-ci est calculée par les Maisons départementales du handicap (M.D.P.H.) en fonction de ses besoins spécifiques. L'étudiant handicapé bénéficie désormais d'une aide mensuelle (et non annuelle) personnalisée (et non plus forfaitaire), ouverte à tous et sans conditions de ressources. Elle remplace les points de charge handicap qui étaient distribuées à certains étudiants handicapés seulement et qui n'étaient pas adaptés à la diversité des situations des étudiants (en moyenne 1 000 euros par an).

La bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux : spécificités

Pour la totalité des études supérieures, les étudiants souffrant d'un handicap reconnu par la commission des droits et de l'autonomie des handicapés bénéficient de trois droits annuels supplémentaires pour leurs bourses. La demande de bourse d'enseignement supérieur (et/ou de logement en résidence universitaire) fait l'objet d'un dossier social étudiant, qui est un document unique.

Cette demande s'effectue par Internet entre le 15 janvier et le 30 avril précédant la rentrée universitaire.

Les bourses de mobilité et ERASMUS

Comme les autres étudiants, vous pouvez participer aux programmes d'études à l'étranger et donc bénéficier des aides qui sont accordées pour ces projets. Renseignez-vous auprès de votre CROUS.

Des transports accessibles aux personnes handicapées

Pour les transports en commun accessibles aux personnes handicapées vous pouvez bénéficier, selon les villes, d'une réduction ou même de la gratuité du service grâce à votre carte d'invalidité.

Les frais de transport des étudiants handicapés qui fréquentent un établissement d'enseignement supérieur (relevant de la tutelle du ministère de l'éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche ou du ministère de l'agriculture et de la pêche) et qui ne peuvent utiliser les transports en commun du fait de la gravité médicalement établie de leur handicap, sont pris en charge par le département du domicile de l'intéressé, quelle que soit l'implantation géographique de l'établissement fréquenté, si l'étudiant est domicilié en province, renseignements auprès du bureau compétent de la préfecture : www.interieur.gouv.fr/sections/a_1_interieur/le_ministere/organisation/les_prefectures

21

Mission Handicap : 1^{er} mission au service personnalisé de l'handicap

la Mission Handicap est un service destiné aux étudiants atteints d'un handicap physique, sensoriel, psychique, cognitif, de dyslexie ou de trouble de santé invalidant, que ce soit de manière définitive, durable ou temporaire.

La Mission Handicap participe également à la réalisation du logiciel de transcription en braille Nat-braille

Services proposés aux étudiants

Beaucoup d'étudiant font appel à Mission handicap dans leur quotidien pour diverses raisons tel que le logement ou dans le déroulement d'une formation afin d'avoir le tiers temps lors d'examen... Pour cela Mission Handicap a plusieurs rôles qui sont :

- Accueillir, écouter, informer, conseiller, aider pour le montage de dossiers
Accompagner les étudiants handicapés dans leurs études, les contrôles des connaissances et l'insertion professionnelle
- Retranscrire en braille ou adapter en gros caractères des cours
- Rechercher d'interprètes et de codeurs
- Donner des cours individuels de soutien en cas de grandes difficultés dans une discipline
- Aider à la participation aux activités physiques et sportives ordinaires, avec un accompagnement individuel des élèves de la section APAS (Activités Physiques Adaptées et Santé)
- Equiper ou mettre en place une petite salle d'accueil, de travail et de détente, équipée de deux postes adaptés et connectés à Internet.
- en collaboration avec la Médecine Préventive Universitaire, constituer le dossier pour l'aménagement du contrôle des connaissances, avec une éventuelle majoration de temps pour les épreuves
- Mettre à disposition de secrétaires pour les étudiants dans l'impossibilité d'écrire normalement.
- Aider à la recherche de stages obligatoires ou d'été en entreprises

Afin de connaître les modalités à suivre pour une inscription à la Mission Handicap, veuillez prendre connaissance de la procédure d'aménagement des examens en téléchargeant le dossier de procédure d'aménagement directement à votre iut. Pour la constitution du dossier il vous faut remplir une fiche de liaison et écrire une lettre au président de l'université.

Comment faire quand on est jeune maman ?

22

- **Etudiante-maman : un statut inexistant**

Ces étudiantes pas comme les autres se livrent et nous font entrer dans un univers pas toujours évident à gérer. En ce qui concerne la question du statut, elles sont, soit étudiantes au regard de leur établissement, soit mamans au regard de la Caf par exemple, mais le statut d'étudiante-maman n'existe pas. Ce qui est sûr en tout cas, c'est que ces étudiantes mamans ou futures mamans manquent d'informations. Beaucoup n'ont jamais entendu parler de l'existence de crèches universitaires par exemple. Certes il en existe très peu en France. L'arrivée d'un enfant, quelles que soient les circonstances, reste un vrai bouleversement. Toutes les jeunes étudiantes qui ont bien voulu se confier sont unanimes : si c'est un désir d'enfant, il faut bien réfléchir avant de prendre la décision. Avoir un enfant durant ses études n'est pas une mince affaire. Réfléchissez en fonction de la difficulté des études entreprises, de votre situation financière et personnelle.

- **Une fois que bébé est arrivé**

Quelles aides de la part de l'université ?

L'établissement dans lequel vous étudiez propose peut-être des aménagements d'emploi du temps, qui ne sont pas destinés en particulier aux étudiantes-mamans, mais dont vous pourriez bénéficier. Bénéficie d'une dispense d'assiduité pour les cours obligatoires, c'est un régime spécial destiné aux salariés ou chargés de famille. Certaines universités proposent des diplômes à distance. Cela peut constituer un bon moyen de garder bébé à la maison tout en travaillant. Cependant, tous les établissements ne proposent pas ce genre d'aménagement. Des étudiantes sont ainsi amenées à interrompre leurs études pour un moment.

Quelles aides financières ?

Les aides financières, vous les obtiendrez soit en tant qu'étudiante soit en tant que parent.

Etudiante

Remplissez votre **Dossier social étudiant**, vous aurez peut-être droit à une bourse sur critères sociaux. Celle-ci vous permettra de bénéficier du complément maternité et peut-être d'un logement en résidence universitaire. Le **complément maternité**, d'un montant de 270 € est versé sur 9 mois, à l'issue du congé maternité.

Sachez que si vous êtes étudiante et maman, boursière sur critères sociaux, vous pouvez rencontrer une assistante sociale ou un interlocuteur de la Division de la vie étudiante (DVE) du Crous. Vous serez orientée au mieux et pourrez faire part de votre demande de logement en résidence universitaire par exemple. Sachez que si vous n'êtes pas boursière, mais maman tout de même, et que vous êtes en situation de rupture familiale, de grosse difficulté ou simplement autonome, votre dossier pourra être étudié pour l'attribution d'une **allocation d'études** ou une aide d'urgence du **Fonds de solidarité universitaire**.

Parent

En tant que parent, allez voir du côté de la **Caf**. Vous bénéficierez de la **Paje** (Prestation d'accueil du jeune enfant né après le 1er janvier 2004). Elle comprend notamment une prime à la naissance (903,07 €) et une allocation de base (168,20 € / mois) versée pendant 3 ans.

23

• Des crèches pour parents étudiants ?

La garde de l'enfant est la difficulté la plus récurrente. Il faut vous y prendre assez tôt pour espérer obtenir une place. Renseignez-vous auprès de votre mairie et multipliez les demandes dans les différentes structures : crèches municipales, associatives, assistances maternelles. Saviez-vous que certaines universités possèdent une crèche ouverte aux enfants d'étudiants

Il ne faut pas compter uniquement sur les aides des Caf, Crous et autres, car même si la 1re difficulté est financière, la seconde reste organisationnelle. Gérer un bébé, les cours et parfois un job étudiant, représente un sacré programme !

• Quelle organisation ?

La réussite de l'organisation, est du fait qu'il ne faut jamais abandonné les projets existant avant l'arrivée du bébé, mais aussi il faut de l'amour/lien très fort, un partage parfait du quotidien et à de bonnes remises en cause quand ça ne va pas! Quant à la préparation pour l'arrivée de bébé, d'abord il y a la préparation psychologique, préparation et réflexion sur le mode de garde, l'hôpital dans lequel tu veux accoucher, comment faire la déclaration de l'enfant, quelle préparation à l'accouchement, qui voulez-vous qui suive votre grossesse. Un conseil que toutes les mamans donnent est de bien profiter des échographies et de la grossesse. Ensuite il y a la préparation matérielle (ce ne sont que des listes exhaustives), qui comprend plusieurs phases.

Vous et le bébé à la maternité : Livret de famille, trousse de toilette et vêtements, des serviettes hygiéniques, Des bodys, des bavoirs, des grenouillères, des couches, paire de chaussettes ou chausson pour le bébé et une tenue de sortie de maternité pour le bébé

De retour à la maison : Serviette hygiéniques, un tire lait en cas d'allaitement, un téléphone fixe avec répondeur.

Soins et toilette du bébé : Paquets de couche, des cotons, des lingettes, du savon spécial bébé, une baignoire plastique, un matelas et une table à langer, un thermomètre, une paire de ciseaux à ongle pour bébé, de la pommade pour les fesses et de l'éosine en dosettes.

Chambre du bébé : Un berceau ou un lit, des draps, une alèse, une gigoteuse, une sucette, un surveille bébé (talkie-walkie), et un fauteuil en cas d'allaitement.

Alimentation du bébé : Des biberons ou le sein, des tétines premier Age, des packs d'eau adaptée au bébé (Evian ®, Volvic ®), un stérilisateur, un goupillon et une balance.

Objets pour le bébé : Un landau, une poussette, un maxi-cosy, un tapis de jeu, un hochet, Un hochet mobile pour le dessus du lit, Un sac solide et léger pour porter ses petites affaires, un thermos pour biberon et des boîtes plastiques pour transporter sa nourriture

Remerciement

Tout d'abord nous aimerions remercier l'IUT Hubert Curien qui nous a permis de mener notre projet. Surtout notre tuteur Madame Marcandella Directrice d'études de la Licence PIDDI

Mais aussi nos partenaires sans qui nous n'aurions pas pu aller jusqu'au bout de ce projet :

- IUT HUBERT CURIEN
- MGEL
- RETRO VOSGES

NOS PARTENAIRES



Réseau *emevia*