












# GUIDE jeunes

CENTRE INFORMATION JEUNESSE

www.  
 [lemans.fr](http://lemans.fr)  
2020



# SOMMAIRE

-  **S'INFORMER** ..... P.4-5
-  **S'ORIENTER** ..... P.6-9
-  **TRAVAILLER** ..... P.10-13
-  **SE LOGER** ..... P.14-15
-  **SE DÉPLACER** ..... P.16-17
-  **SE SOIGNER** ..... P.18-21
-  **S'ENGAGER** ..... P.22-23
-  **PRATIQUER** ..... P.24-25
-  **SORTIR** ..... P.26-27
-  **PARTIR** ..... P.28-29
-  **ADRESSES PRATIQUES** ..... P.30-31

## ÉDITO



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

La jeunesse incarne l'attractivité et la vitalité de notre territoire. Les projets des jeunes sont donc au cœur des ambitions de la Ville du Mans dans ce nouveau mandat.

Notre volonté est d'être à l'écoute des jeunes, pour faire évoluer leurs actions et leurs envies, pour les accompagner dans la préparation de leur avenir.

Ainsi, à travers ce guide, édité par le Centre Information Jeunesse (CIJ), nous voulons faciliter le quotidien des jeunes. Si vous avez entre 15 et 30 ans, que vous vous posez des questions sur votre orientation, vos études, l'emploi, le logement, les transports, vos activités sportives, culturelles, votre engagement citoyen, associatif... poussez la porte du CIJ ! Il est votre interlocuteur privilégié pour vous apporter toutes les réponses au plus près de vos attentes, pour vous aider à vous projeter, pour construire avec vous la ville de demain.

Et puisque vous êtes porteurs d'innovation et de créativité, la Ville du Mans aura à cœur de stimuler vos idées, vos talents, et de vous impliquer dans tous les temps de partage et de rencontre qui dynamiseront la vie culturelle, sportive et sociale du Mans.

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

### GUIDE JEUNES 2020/2021

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

**En raison de la crise sanitaire, le fonctionnement et/ou les horaires d'ouverture de certaines structures présentes dans ce guide peuvent être modifiés. Nous vous invitons à vous renseigner auprès d'elles avant de vous déplacer.**

# i S'INFORMER

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

## CENTRE INFORMATION JEUNESSE

### L'INCONTOURNABLE

Le Pôle Jeunesse est labellisé **Centre Information Jeunesse (CIJ)** par l'État et le Centre Régional Information Jeunesse des Pays de la Loire. **C'est quoi ?**

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

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

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

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

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

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

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

Il met à la disposition du public :

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

● **Des infos culturelles :** concerts, spectacles, sorties, festivals...

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

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

● **Des services spécialisés :** la "Bourse aux logements", "baby-sitting et soutien scolaire", offres de jobs, « kit camping » (cf page 28)...

● **Des temps d'information et d'animation** sur la santé, l'Europe, les aides aux projets, les jobs saisonniers, ex : le Forum Jobs en février-mars, le service civique dating à l'automne...

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

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

Le Pôle Jeunesse, c'est aussi :

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

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

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

● **Le Vitav**, le webzine des jeunes manceaux (cf page 5).

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

● **Des temps forts dont le marché des jeunes créateurs, Le Mans games week...**

● **Le Skatepark Le Spot :** 2 100 m<sup>2</sup> d'espace de glisse : skate, roller, BMX et trottinette, et 300 m<sup>2</sup> pour la danse, le graff, des concerts, la vidéo, le chant... **lespot.fr** (cf page 24).

● **Le Bus itinérant :** il viendra bientôt vous rendre visite ! À la clé, des infos, un espace multimédia, des jeux.

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

● **Une structure d'envoi vers le Corps européen de solidarité** (ex SVE : service volontaire européen cf page 23).

**CIJ : CENTRE INFORMATION JEUNESSE**  
**Service Enfance Jeunesse et Sports**  
**Ville du Mans**

**13 rue de l'Étoile**

(centre-ville, face à l'Office de tourisme).

Accès PMR  **02 43 47 38 50**

**jeunesse.cij@lemans.fr**

**lemans.fr/jeunesse**

**facebook.com/jeunesselemans**

**twitter /EJSLeMans**


**instagram.com/jeunesse.lemans/**

Du lundi au vendredi, de 10h à 12h30

et de 13h30 à 18h (17h le vendredi, fermé le jeudi matin).

Samedi de 14h à 18h (sauf vacances scolaires).

## BON À SAVOIR

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

## PRESSE / TV / RADIOS / SITES UTILES

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

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

## SITES UTILES

**lemans.fr/jeunesse**

Les infos du Pôle Jeunesse : services, téléchargements : guides pratiques, programmes d'activités, petites annonces logement et le **facebook/jeunesselemans**

**lemans.maville.com**

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

**cidj.com**

**infos-jeunes.fr**

Sites du **CIJ** : centre information documentation jeunesse de Paris et du **CRJ** : centre régional information jeunesse des Pays de la Loire.

## PRESSE

● Le Maine Libre, **mainelibre.fr**

● Ouest-France, **ouestfrance.fr**

● **Le Mans Notre Ville/ Métropole**, le magazine de la Ville du Mans et de Le Mans métropole, incluant l'agenda culturel "À l'affiche".

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

## TÉLÉVISIONS

● France 3 Ouest, **france3.fr**

● ViàLMtv Sarthe **lmtv.fr**

## RADIOS

Consultez la liste au CIJ.

## CAMILLE, 19 ans



D.R.

"Dans l'espoir de devenir journaliste un jour, j'ai intégré la radio associative **Cartables FM** en tant qu'animatrice bénévole. Là bas, on m'a parlé du **Vitav**, webzine local qui cherchait des pigistes. Ça a été le point de départ d'une belle

aventure journalistique et humaine. Cet atelier m'a permis d'expérimenter l'écriture d'articles, de connaître davantage l'actualité du Mans et de faire de formidables rencontres. Grâce au Pôle Jeunesse, au **Vitav** et à **Cartables FM**, j'ai pu me constituer un dossier solide qui m'a permis d'être sélectionnée dans une école de journalisme reconnue par la profession, où la sélection est rude. Alors vous aussi n'hésitez pas à franchir les portes du CIJ, vous y trouverez votre bonheur et un moyen de réaliser vos rêves !

# S'ORIENTER

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

## LES INCONTOURNABLES

### 📁 CIO : CENTRE D'INFORMATION ET D'ORIENTATION

Vous vous posez des questions sur :

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

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

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

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

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

#### Le SUIO-IP propose :

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

### 🔍 SITES UTILES

[onisep.fr/nantes](http://onisep.fr/nantes)  
[monorientationenligne.fr](http://monorientationenligne.fr)  
[alternance.emploi.gouv.fr](http://alternance.emploi.gouv.fr)  
[cidj.com](http://cidj.com)

● **CIO Le Mans**  
**28, place de l'Eperon**  
**(3<sup>ème</sup> étage).**  
**02 43 82 55 11**  
**[cio72.ac-nantes.fr](http://cio72.ac-nantes.fr)**

Lundi au vendredi :  
9h à 12h et 13h30 à 17h30  
(fermé lundi matin)  
Pendant les vacances scolaires  
Lundi au vendredi :  
9h à 12h et 14h à 17h

● **SUIO-IP**  
**Avenue Olivier-Messiaen**  
**02 44 02 20 64**  
**[univ-lemans.fr](http://univ-lemans.fr)**  
rubrique : orientation et  
insertion professionnelle.  
**[suio@univ-lemans.fr](mailto:suio@univ-lemans.fr)**

Lundi au jeudi :  
9h à 12h et 13h à 17h30  
Vendredi :  
9h à 12h et 13h à 16h30

[infos-jeunes.fr](http://infos-jeunes.fr)  
[choisirmonmetier-paysdelaloire.fr](http://choisirmonmetier-paysdelaloire.fr)  
[education.gouv.fr](http://education.gouv.fr)

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

- Consultez l'annuaire des entreprises en Sarthe sur **[lemansdeveloppement.fr](http://lemansdeveloppement.fr)**
- Si vous êtes étudiant, vous pouvez utiliser, les services du **SUIO-IP** (cf page 6) et participer au salon Réseastage, organisé en novembre sur le campus du Mans : **[reseauastage.com](http://reseauastage.com)**
- **Sites utiles :**  
**[monstageenligne.fr](http://monstageenligne.fr)**  
**[viensvoirmontaf.fr](http://viensvoirmontaf.fr)**  
**[stage3e.sarthe.fr](http://stage3e.sarthe.fr)**

## ⚡ NOUVEAU

### Le site [choisirmonmetier-paysdelaloire.fr](http://choisirmonmetier-paysdelaloire.fr)

vous propose des informations ciblées qui vous aident et vous accompagnent dans votre parcours d'orientation :

- choix du métier (par nom, centres d'intérêt, par familles et par compétences) ;
- choix de votre formation en Pays de la Loire : par domaines et diplômes, par lieu, par dates ;
- choix de l'établissement de formation : géolocalisation selon vos critères ;
- agenda des événements à venir : journées portes ouvertes, salons, forums...

La plateforme téléphonique 0 800 200 303 (appel gratuit) vous met en relation avec un(e) conseiller-ère pour vous informer sur les métiers et les formations, mais également vous aider à repérer les aides, les financements de formation, ainsi que les lieux et les outils d'information.

## LE CLEFOP SARTHE CENTRE

(Comité Local Emploi Formation Orientation Professionnelles)

Il réunit notamment des organismes qui peuvent répondre aux questions sur l'orientation scolaire ou professionnelle et informer sur un métier ou une formation.

Quel que soit l'âge ou le statut, toute personne est accueillie pour être aidée dans sa démarche d'orientation. En fonction de ses attentes, des informations sur les métiers, les financements et les aides sont mises à sa disposition et selon son projet, elle est aiguillée vers les structures adéquates en deux étapes maximum.

Au Mans, plusieurs structures présentes dans ce guide (cf pages 4 à 13) sont à votre écoute : **CAP Emploi 72**, le **CIJ** (Centre Information Jeunesse - Ville du Mans), le **CIO** (Centre d'Information et d'Orientation), **Transitions Pro** (ex Fongecif), la **Mission Locale**, **Pôle Emploi** et le **SUIO-IP** (Service Universitaire d'Information, d'Orientation et d'Insertion professionnelle).



- De début novembre à mi-janvier, le **CIO** propose aux lycéens **les lundis des métiers**, temps d'échanges avec des professionnels qui témoignent de leurs parcours et activités (ex : métiers de la santé, de l'environnement...) Programme sur **[cio72.ac-nantes.fr](http://cio72.ac-nantes.fr)**

- Tous les 2 ans, **FormaSarthe**, vous propose de partir à la découverte des formations et des métiers. Dernière édition : janvier 2020.

- De décembre à mars, les établissements scolaires et universitaires organisent des **journées portes ouvertes**. L'occasion de vous informer sur les métiers, rencontrer des professionnels, découvrir les formations, dialoguer avec des enseignants et des élèves des filières qui vous intéressent. **Un calendrier** est disponible chaque fin d'année, à récupérer dans votre établissement, au Centre Information Jeunesse ou en téléchargement sur le site du **CIO [cio72.ac-nantes.fr](http://cio72.ac-nantes.fr)**

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



## MISSION LOCALE

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

**39-41, rue de l'Estere**  
**02 43 84 16 60**  
**contact@mlmans.info**  
**mlmans.info**

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

### Vacances scolaires

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

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

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

20 bd des Glonnières

### ● Quartiers Ouest, Centre social des Cochereaux

4 rue des Cochereaux

### ● Antenne Nord-Coulaines

4 place de l'Europe, Coulaines

### ● Antenne Allonnes Val-de-Sarthe

8 rue Claude-Debussy, Allonnes

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

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

Retrouvez l'ensemble de **l'offre de formation par l'apprentissage, dans la région Pays de la Loire**, en téléchargeant le **guide de l'apprentissage**, sur le site **onisep.fr/nantes**  
Consultez aussi le portail **alternance.emploi.gouv.fr**

### Apprentissage et handicap :

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

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

### Pour les collégiens et les lycéens :

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

### Pour les étudiants de l'enseignement supérieur :

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

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

### Antenne CROUS du Mans

**16 bd Charles-Nicolle**  
**02 43 43 76 00**  
**messervices.etudiant.gouv.fr**

### Service social des étudiants

**Bd Charles-Nicolle**  
(près de la Cité Universitaire)  
**02 43 83 39 20**  
**servicesocial@univ-lemans.fr**  
**univ-lemans.fr**

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



D.R.

## NADINE, 21 ans

Originaire de la Guyane, je suis arrivée en Métropole pour continuer mes études. Lauréate d'un bac pro, services de proximité et vie locale, j'avais le projet de continuer la licence en économie démarrée en Guyane. Mais les modalités d'inscription n'étant pas les mêmes, je n'ai pas pu m'inscrire. La Mission Locale m'a proposée d'intégrer la Garantie Jeunes. C'est un dispositif très intéressant qui me permet d'effectuer plusieurs stages en entreprise, dans des domaines différents, et ainsi de pouvoir préciser mon projet de formation et d'insertion professionnelle.

En Garantie Jeunes, on n'est pas tout seul, on a un(e) conseiller(ère) qui nous accompagne et qui nous motive pour pouvoir atteindre nos objectifs !

**Bon à savoir :** La Garantie Jeunes s'adresse aux jeunes de 16 à moins de 26 ans, de tout niveau scolaire, ni étudiants, ni en formation et sans emploi. Pour plus d'informations, contactez la Mission Locale (cf page 8).

### Pour les apprentis :

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

### Pour les stagiaires de la formation professionnelle :

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

### D'autres aides existent :

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

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

**Plus d'informations :**  
**sarthe.fr**

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

### CARIF-OREF

#### des Pays de la Loire

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

ou connectez-vous sur **choisirmonmetier-paysdelaloire.fr**

### TRANSITIONS PRO (ex Fongecif)

Transitions Pro peut financer un projet de formation, pour changer de métier, après 2 ans d'expérience lorsque l'on est en CDI. Possible aussi pour les CDD, les intérimaires et les intermittents (voir conditions sur le site)

Contact au **0810 19 16 80**  
Tous les jours de 9h à 12h30  
**transitions.pro-pdl.fr**

### SFC

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

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

### CNED

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

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

## LES INCONTOURNABLES

### MISSION LOCALE

**Aide à la recherche d'emploi des jeunes de 16 à 25 ans** en individuel ou en groupe, CV, lettres de motivation, techniques d'entretien d'embauche, prospection et propositions d'offres d'emploi, coaching personnalisé... Utilisation d'internet pour l'accès aux offres d'emploi.

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

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

### **Vacances scolaires**

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

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

### PÔLE EMPLOI

Pôle emploi conseille et accompagne les demandeurs d'emploi dans leurs démarches de recherche d'emploi, de formation. Pôle emploi publie des offres d'emploi, verse sous conditions des allocations chômage, des aides à la recherche ou la reprise d'emploi. Pour vous inscrire, connectez-vous sur **pole-emploi.fr**. Pour obtenir un renseignement, appelez le **3949** du lundi au mercredi de 8h30 à 16h30, le jeudi de 8h30 à 12h30, le vendredi de 8h30 à 15h30.

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

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

### ASTUCE

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

### SITES UTILES

**travail-emploi.gouv.fr**  
**alternance.emploi.gouv.fr**  
**cidj.com**  
**infos-jeunes.fr**  
**pays-de-la-loire.directe.gouv.fr/sarthe**  
**emploi-lemans.com**



### **DEXTER, 26 ans**

Mon projet professionnel est de devenir contrôleur de gestion. Accompagné dans ma recherche d'emploi par le Club FACE Le Mans Métropole, j'ai eu la chance de bénéficier des services proposés par La Cravate Solidaire du Mans. A la clé, un conseil en image, pour me familiariser avec les codes vestimentaires de mon secteur d'activités, une tenue professionnelle et une simulation d'entretien de recrutement me permettant de révéler les points positifs de ma candidature et de les valoriser au cours de mes futurs entretiens. Je suis reparti re-boosté et confiant grâce aux conseils et aux encouragements des bénévoles en ressources humaines !

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

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

### UNITÉ DÉPARTEMENTALE DE LA DIRECCTE DE LA SARTHE

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

Réception sur rendez-vous (prise de rendez-vous en ligne, tapez dans un moteur de recherche : la Direccte en Sarthe).  
Accueil téléphonique, de 9h à 11h30 et de 13h30 à 16h30, du lundi au vendredi (fermé le jeudi après-midi).

### CONSEIL DES PRUD'HOMMES

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

### LES SYNDICATS DE SALARIÉS

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

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

### CAP EMPLOI 72 Ressources handicaps

CAP Emploi 72 accompagne les demandeurs d'emploi en situation de handicap. Des conseillers sont à votre disposition pour réussir avec vous votre démarche vers l'emploi (au regard de votre situation, Pôle Emploi vous orientera vers cette structure).  
Accueil sur rendez-vous.  
Lundi : 14h à 17h30  
Mardi, mercredi et jeudi :  
9h à 12h30 et 14h à 17h30  
Vendredi : 9h à 12h30 et 14h à 16h30

**11 rue de Pied-Sec**  
**02 43 50 07 80**  
**sce@capemploi72.fr**  
**capemploi72.fr**

### MISSION LOCALE

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

### SITES UTILES

**agefiph.fr**  
**fiphfp.fr**  
**hanploi.com**  
**handi-cv.com**  
**ladapt.net**  
**mdph72.fr**

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

# TRAVAILLER

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

## LE MANS INNOVATION

Vous êtes jeunes, vous avez une innovation, un projet en tête, vous voulez créer votre entreprise ou recevoir des conseils, rejoignez-nous à Le Mans Innovation !  
**57 bd Demorieux**  
**02 43 47 39 92**  
**lemansinnovation.fr**

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

Accueil pour les porteurs de projets de création ou de reprise d'entreprise qui souhaitent être orientés, conseillés et suivis de manière individuelle.  
**1 bd René-Levasseur**  
**02 43 21 00 10**  
Permanence d'accueil lundi, mercredi et jeudi de 14h à 17h  
**lemans.sarthe.cci.fr**

## LE MANS DÉVELOPPEMENT

Agence de développement économique de Le Mans Métropole. Accompagnement des projets d'implantation et de création d'entreprise, consultation en ligne du guide des zones d'activités, de l'annuaire des entreprises...  
**75 boulevard Marie-et-Alexandre-Oyon,**  
**02 43 57 72 24**  
**lemansdeveloppement.fr**

## INITIATIVE SARTHE

Accompagnement de projets de création, reprise ou développement d'entreprise, aides financières...  
**Passage du Commerce, immeuble B, 4<sup>e</sup> étage**  
**02 43 57 72 72**  
**initiative-sarthe.fr**

## CHAMBRE DES MÉTIERS ET DE L'ARTISANAT

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

## CEAS 72

Vous avez une idée, un projet, à dimension sociale, environnementale ou culturelle, qui répond à un besoin local, créateur ou non d'emploi. Le CEAS 72 vous accompagne pour vous aider à les concrétiser.  
**7 Avenue René Laënnec**  
**02 43 76 51 83**  
**ceas72.fr**

## ADIE

Association pour le droit à l'initiative économique. Aide les personnes exclues du monde du travail à créer leur entreprise et donc leur emploi grâce au microcrédit. L'Adie propose également des microcrédits personnels pour l'emploi salarié destinés à aider les chômeurs à retrouver un emploi salarié, ou les salariés à se maintenir dans leur emploi.  
**2 rue de la Pelouse**  
**0 969 328 110**  
**adie.org**

## BGE RILE SARTHE

Le Relais Habitat et services jeunes  
BGE - Réseau des boutique de gestion pour entreprendre  
**90 avenue Jean-Jaurès**  
**02 43 61 23 18**  
**bge-paysdelaloire.com**

## SITES UTILES

**bpi-france-creation.fr**  
**portail-autoentrepreneur.fr**  
**inpi.fr**  
**cidj.com**  
**infos-jeunes.fr**

**lemans-creapolis.com**  
**pepite.u-bretagne.fr**  
**laruchenumerique.com**  
**latribcw.fr**  
**hangar-crealab.fr**



## **JOSÉPHINE, 21 ans**

*Bénévole depuis 9 ans sur "les Estivales de volley" et active dans l'organisation, le président, en charge de la recherche de partenariats, a alors proposé mon CV à l'un des fournisseurs retenus pour l'évènement. Après un entretien concluant, je vais travailler 6 jours sur 7 en juillet et août en boulangerie sur l'une des 3 étapes de la compétition, avec à la clef un logement mis à disposition gratuitement par l'employeur. Mon investissement bénévole a clairement été un atout pour obtenir ce job ! Je travaille également en cours d'année en baby-sitting, en restauration et en événementiel sur le circuit des 24h du Mans.  
Astuce : Le CIJ vous accompagne dans la recherche de jobs tout au long de l'année, et ce dès janvier pour la période estivale. N'attendez pas le dernier moment, anticipez !*

## À la recherche d'un job ?

**Du baby-sitting à la cueillette des pommes, d'animateur de centres de loisirs de livreur de pizza...**

### CENTRE INFORMATION JEUNESSE VILLE DU MANS

Propose :

- **Un service baby-sitting et soutien scolaire** en vous mettant en relation avec des parents (inscriptions du 4 mai au 13 novembre 2020 pour l'été et l'année scolaire 2020/2021)
- Des pistes de jobs : animation, travaux agricoles, événementiel, restauration...
- Offres d'emplois à l'étranger, séjours au pair...
- Des infos sur la législation du travail.
- Participez au Forum du CIJ en février-mars !

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

### CRIJ : CENTRE INFORMATION JEUNESSE PAYS DE LA LOIRE

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

## BON À SAVOIR

**Le Bafa :**  
Brevet d'aptitude aux fonctions d'animateur. Dès 17 ans, vous pouvez le préparer. Plus d'infos sur l'inscription, les aides financières, les organismes... sur **jeunes.gouv.fr/bafa-bafd**  
**Bon plan !**  
La CAF peut aider les stagiaires dès le début de la formation (sous conditions). Plus d'infos : **caf.fr**

**Pour les étudiants sur le campus**

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

- Accompagnement à l'insertion professionnelle des étudiants (trouver un job étudiant, un premier emploi)
- Organise le forum jobs d'été en mars
- Un accès à Career Center, une plateforme d'offres d'emplois, de stages et d'alternance. Connectez-vous : **univ-lemans.jobteaser.com**  
**Av. Olivier-Messiaen**  
**02 44 02 20 64**  
**accueil.suioip@univ-lemans.fr**

### ANTENNE CROUS DU MANS

**16, bd Charles-Nicolle**  
**02 43 43 76 00**  
**jobaviz.fr**



## PISTES À EXPLORER

### LE LOGEMENT UNIVERSITAIRE

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

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

**Pour obtenir un logement universitaire, inscrivez-vous sur [messervices.etudiant.gouv.fr](http://messervices.etudiant.gouv.fr)**

du 15 janvier au 15 mai précédant votre rentrée universitaire.

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

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

### LE LOCATIF SOCIAL

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

- ou saisissez votre demande en ligne : **[demandelogement72.fr](http://demandelogement72.fr)**

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

### LES RESIDENCES HABITAT JEUNES

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

- **Le Flore Habitat Jeunes**  
23 rue Maupertuis  
02 43 81 27 55  
[flore-habitatjeunes.org](http://flore-habitatjeunes.org)
- **Le Relais Habitat et services jeunes**  
90 avenue Jean-Jaurès  
02 43 61 24 24  
[lerelaishabitat-services.fr](http://lerelaishabitat-services.fr)

### BON PLAN

D'autres possibilités existent : colocation étudiante, logements en ville, hébergement pour apprentis... Plus d'infos dans le **Guide Logement 2020**.

### LE CENTRE INFORMATION JEUNESSE MET À VOTRE DISPOSITION DEUX OUTILS PRATIQUES

#### ● Le Guide Logement 2020

Il réunit tous les contacts utiles pour la recherche d'un logement et les informations concernant vos droits et devoirs de locataire (aides au logement, bail, charges, discrimination,...) disponible au Centre Information Jeunesse (cf page 5), dans de nombreux lieux publics et en téléchargement sur [lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse) rubrique le CIJ, logement

● **Bourse aux logements**  
Service gratuit d'annonces d'offres de petits logements au Mans ou en périphérie, de particulier à particulier, sans frais d'intermédiaire : chambres meublées, studios, T1, T2... Les annonces sont consultables au Centre Information Jeunesse ou sur [lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse) rubrique le CIJ, logement

### HÉBERGEMENT D'URGENCE

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

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



### JOSEPH, 19 ans

"Je prépare actuellement le brevet des métiers d'art en facture instrumentale, option piano, en apprentissage, au rythme de quatre semaines en entreprise à Paris et de deux semaines à l'école, l'Itemm du Mans. À Paris je loue une chambre chez l'habitant, au Mans je suis hébergé à l'Habitat Jeunes Le Flore. A la clé de belles rencontres, un hébergement souple et de qualité et des animations qui donnent de la vie ! En tant qu'alternant, je bénéficie de l'aide Mobili Jeunes et d'une aide au logement de la CAF."

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

### ASTUCE - S'ÉQUIPER PAS CHER

Les dépôts-vente, les magasins d'Emmaüs, du Secours populaire... de l'électroménager rénové et garanti avec Envie Maine 72 ([envie-maine.com](http://envie-maine.com)) peuvent être une solution pour se meubler sans trop dépenser. Retrouver leurs coordonnées sur [pagesjaunes.fr](http://pagesjaunes.fr)

### AIDES AU LOGEMENT

#### CAF DE LA SARTHE

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

**Accueil du public sur RDV :**  
178 avenue Bollée

Du lundi au vendredi :  
de 8h15 à 17h.

**Accueil téléphonique :**  
0 810 25 72 10  
de 9h à 16h30.

**Besoin d'un conseil, d'un soutien dans vos démarches logement ?**

Téléphonez et demandez le service Accompagnement familial.

### D'AUTRES AIDES EXISTENT

(sous conditions)

● **Le FSL : Fonds de solidarité logement**  
Adressez-vous au **Service Logement, FSL, 40 rue de Joinville, 02 43 54 79 12**

● **Les aides Loca pass, Visale, Mobili jeunes : ex : financement du dépôt de garantie, garantie de paiement du loyer, aides pour les jeunes en alternance...**  
+ d'infos : **Action Logement Services**  
25 rue d'Arcole, 02 43 39 56 78  
Lundi au vendredi : de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (17h le vendredi)  
[actionlogement.fr](http://actionlogement.fr)

● **Le FASTT : Fonds d'action sociale du travail temporaire pour les intérimaires**  
[fastt.org](http://fastt.org)

### HÉBERGEMENT TEMPORAIRE CHEZ L'HABITANT

**Les Habitats Jeunes Le Flore et Le Relais, (cf p14)**, mettent en relation des propriétaires de logement en milieu rural et des jeunes de 16 à 30 ans, apprentis, en formation, jeune actif, en stage d'études... pour un hébergement de courte durée. **L'hébergement proposé est une chambre meublée avec un coût unique de 15€ la nuit.**

**+ D'INFOS ?** Pour bien connaître vos droits et devoirs de locataire : aides pour l'accès au logement, contrats de location, charges, taxe d'habitation, assurances, litiges locatifs, discrimination,... reportez-vous au guide Logement 2020 et consultez le site de l'**Anil** (Agence nationale pour l'information sur le logement) : [anil.org](http://anil.org)



# SE DÉPLACER

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

## TRANSPORTS EN COMMUN

### ● SETRAM Réseau Bus, Tram et Tempo sur Le Mans Métropole

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

**65 av. du Général-de-Gaulle**  
**Service Clients**  
**02 43 24 76 76**

**setram.fr**  
**Timeo 0 805 233 324**

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

### ● ALEOP Le réseau de transport régional en Sarthe

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

**Agence Aléop**  
**Gare routière (Gare SNCF Nord)**  
**16 boulevard Robert-Jarry**  
**02 43 39 90 72**

 Transport à la demande pour les PMR  
0 805 800 160 (appel gratuit)  
Infos, horaires et tarifs sur :  
**aleop.paysdeloire.fr**

## TRAIN

### ● CARTE AVANTAGE JEUNE

**49€/an et de 25% garantis jusqu'à 60% de réduction sur le réseau TGV.**

**oui.sncf** - Rubrique "Cartes et abonnements"

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

### ● Carte MEZZO

**20€/an - de 26 ans et 30 € + de 26 ans** quel que soit le jour et l'heure de déplacement.

**50% de réduction sur vos déplacements** sur tous

les réseaux TER en région Pays de la Loire, Normandie, Centre Centre Val de Loire, Nouvelle Aquitaine et Bretagne (si votre billet a été acheté en Pays de la Loire).

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

Pour les étudiants, achat cumulé possible carte Jeune + carte Mezzo pour 56 € sur :

**forfait-etudiant.sncf.com**

### ● CARTE MOBI

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

**Plus d'infos : 09 69 32 35 11**

### ● Escapades pour tous !

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

● **Forfait Multi !** Voyagez en TER en illimité pendant 2 jours consécutifs, de 1 à 5 personnes, sur l'ensemble de la région Pays de la Loire, pour **45€**. Sur **forfait-multi.fr**, intégrez ou proposez de rejoindre un groupe constitué.

## BON PLAN

À la recherche d'un vélo à petit prix ?

Deux contacts :

**Cyclamaine,**  
**06 84 50 25 13,**  
**cyclamaine.fr**

**Vel'nature,**  
**02 52 60 30 49,**  
**iter-lemans.fr**

## SITES UTILES

**wimoov.org**  
**securite-routiere.gouv.fr**  
**infos-jeunes.fr, rubrique se déplacer** (dont le permis de conduire).

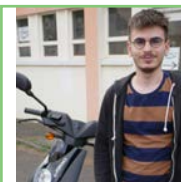
## TER PAYS DE LA LOIRE

**0 800 210 800**  
(services et appel gratuits)  
Lundi au vendredi (hors jours fériés) : 7h à 20h, samedi 8h à 13h.  
**ter-sncf.com/paysdeloire**  
 Service PMR  
**accessibilite.sncf.fr**

 SNCF  
**oui.sncf / ouigo.com**  
● **Gare Nord - bd de la Gare**  
**3635 n° unique (0,34€/mn)**

## VÉLO / MOB

● **LOCATION "VÉLO SETRAM"**  
Pour aller en cours, faire du sport ou se balader, location de vélos classiques, pliants ou électriques,



## LORENZO, 21 ans

"Actuellement en Service Civique, j'assure le développement et la communication de l'association Carbur'Pera en abordant la mobilité auprès des structures d'accompagnement (CAP Emploi, Mission Locale, Pôle Emploi...), et sensibilise à la prévention sécurité routière lors des sessions d'apprentissage sur la piste routière d'Arnage auprès du public scolaire, en insertion ou porteur de handicap. Aussi, afin de faciliter mes déplacements dans le cadre de cette mission, j'ai suivi la formation AM proposée par l'association et passé mon permis, me permettant de bénéficier d'un deux-roues mis à disposition par Carbur'Pera. **Plus d'infos sur les actions Carbur'Pera ci-dessous.**

à la journée, au mois, au trimestre ou à l'année. . . Quatre consignes à vélo au Mans pour se garer en toute sécurité.

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

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

**AFPA, 366 av. Georges-Durand**  
Lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h  
**02 43 72 85 71**  
**carburpera.wixsite.com/carburpera**

## COVOITURAGE

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

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

## TAXI ASSOCIATION RADIO-TAXIS

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

## ASTUCE

Bus, train et avion en une seule recherche, trouvez le meilleur moyen de voyager : **omio.fr**

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

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

## L'INCONTOURNABLE

### CPAM DE LA SARTHE

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

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

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

**36 46**, lundi au vendredi : 8h à 18h (prix d'un appel local depuis un poste fixe).

**ameli.fr**  
**sarthe.masanteactive.com**

Depuis 2018, l'IRSA, Institut inter-régional pour la santé est installé à la CPAM et propose des examens de santé pris en charge à 100% à partir de 10 ans.

**02 43 39 14 00 - www.uc-irsa.fr**

### CENTRE MUNICIPAL DE SANTÉ OLYMPE-DE-GOUGES

L'équipe médicale se compose de trois médecins et de deux sages-femmes. Accueil et prise de rendez-vous tous les jours du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 19h. Ouvert à tous, sans condition de résidence, uniquement sur rendez-vous.  
**9 Bis, boulevard Winston Churchill 02 43 47 49 49**

### Pour les étudiants de l'enseignement supérieur

### CENTRE DE SANTÉ MÉDICO-PSYCHOSOCIAL DE LE MANS UNIVERSITÉ

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

Vaccinations gratuites. Distribution gratuite de préservatifs, éthylotests, bouchons d'oreilles. Lundi au vendredi : 8h30 à 17h  
**avenue Olivier-Messiaen**, Près de la cité universitaire Vaurouzé,  
**02 43 83 39 20**  
**univ-lemans.fr**

### EN CAS D'URGENCE

- 15 SAMU
- 17 Police Secours
- 18 Pompiers
- 112 Urgences en Europe

N° unique gratuit (fixe et mobile), même si vous n'avez plus de crédit ou si vous n'avez pas de couverture réseau.

- 115 Urgence sociale (Hébergement d'urgence)
- 119 Allo enfance en danger
- Centre antipoison et toxico vigilance

**02 41 48 21 21 ANGERS**

- Centre hospitalier

194 avenue Rubillard

**02 43 43 43 43**

- Urgences Pédiatriques

Pôle Femme-Mère-Enfant  
Bât. Aliénor, rue de Degré

**02 43 43 43 20**

- Pôle santé Sud

Centre médico-chirurgical  
28 rue de Guetteloup

**02 43 78 45 45**

- Clinique du Pré

13 avenue René-Laënnec

**02 43 77 57 75**

- Urgences Femmes victimes de violence- SOS Femmes Accueil 72

**02 43 72 00 00**

**02 43 78 12 75**



**LAURA, 21 ans**

"Après l'obtention d'un DUT carrières Sociales, j'ai décidé de faire une coupure dans mes études en intégrant le Planning Familial 72, en tant que service civique pour 8 mois, avec la mission de "Sensibiliser les jeunes à la promotion de la santé sexuelle et à l'engagement citoyen". J'ai bénéficié d'un très bon

accompagnement en m'impliquant dans les animations de groupes de jeunes et en participant à des journées de formation ou à des réunions avec les partenaires. Cette expérience a été enrichissante, représentant un tremplin pour mon orientation future, je n'en retiens que du positif !

### BON PLAN - PRENDRE SOIN DE SOI SANS SE RUINER

#### COIFFURE/ESTHÉTIQUE

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

#### S'HABILLER À PAS CHER

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

**Pour trouver leurs coordonnées, connectez-vous sur [pagesjaunes.fr](http://pagesjaunes.fr)**

### ★ BON À SAVOIR

Depuis la rentrée 2018, les jeunes accédant pour la 1<sup>ère</sup> fois à l'enseignement supérieur sont rattachés au régime sécurité sociale des parents.  
**Plus d'infos : [etudiant.gouv.fr](http://etudiant.gouv.fr)**

### NUMÉROS ET SITES UTILES

- **Fil santé jeunes**  
Anonyme et gratuit de 8h à minuit  
**01 44 93 30 74** depuis un portable (coût appel local) ou **0 800 235 236**  
**[filsantejeunes.com](http://filsantejeunes.com)**
- **onSEXprime.fr**  
(sexualité, puberté, IST... toutes les réponses à vos questions)
- **SOS Homophobie**  
**01 48 06 42 41**
- **SOS Viols Femmes Informations**  
**0 800 05 95 95**  
Appel anonyme et gratuit.
- **Sida info service**  
**0 800 840 800**  
**[sida-info-service.org](http://sida-info-service.org)**
- **Aides Mayenne Sarthe**  
**02 43 49 24 43**  
**[aides.org](http://aides.org)**
- **Violences femmes info 3919**  
**[stop-violences-femmes.gouv.fr](http://stop-violences-femmes.gouv.fr)**
- **Drogues info service**  
**0 800 23 13 13**  
**[drogues-info-service.fr](http://drogues-info-service.fr)**
- **Info service alcool**  
**0 980 980 930**
- **Écoute Cannabis**  
**0 980 980 940**
- **Joueurs info service**  
**09 74 75 13 13**  
**[joueurs-info-service.fr](http://joueurs-info-service.fr)**
- **Tabac info service**  
**3989**

# SE SOIGNER

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

### PLANNING FAMILIAL 72

- Gratuit, anonyme, en toute confidentialité, sans autorisation parentale et sans rendez-vous.
  - Vous pouvez trouver une écoute sur la vie affective et sexuelle : contraception d'urgence, grossesse non désirée, IVG, homosexualité, violences.
  - Entretiens individuels, en couple ou en groupe.
  - Centre de planification : gratuit pour les mineurs(es), consultation médicale et gynécologique, prescription contraception et test de grossesse, IST-Sida-Hépatites.
  - Lundi : 9h à 12h et 13h à 18h  
Mardi : 13h à 19h  
Mercredi, jeudi, vendredi : 9h à 12h et 14h à 18h (vendredi 17h)  
Samedi : 9h à 12h
  - Accueil jeunes en groupe le mercredi : 14h à 17h
- 28 place de l'Eperon**  
**02 43 24 91 84**  
[planning@mfpf72.org](mailto:planning@mfpf72.org)  
[libresdenoschoix.fr](http://libresdenoschoix.fr)

### SEXUALITÉ CONTRACEPTION - IVG

N° vert 0 800 08 11 11  
Lundi au vendredi : 9h à 18h  
[ivg.gouv.fr](http://ivg.gouv.fr)

### CENTRE DE PLANIFICATION

Centre de planification, consultations gynécologiques, dépistage IST. Confidentialité

et possibilité de gratuité. Information et prescription de contraception. Entretien avec des sages femmes conseillères conjugales et familiales. Problème de violences. Grossesse non désirée et démarche d'IVG. Entretien individuel, de couple ou interventions de groupe. Du lundi au vendredi 9h à 12h30 et 14h à 17h  
**Centre hospitalier, Pôle mère-enfant, Bâtiment Aliénor niveau 3** (accès route de Degré)  
**02 43 43 25 47**  
(consultations médicales sur RDV)  
[cplanificationsct1@ch-lemans.fr](mailto:cplanificationsct1@ch-lemans.fr)

### CAARUD

Centre d'accueil, d'accompagnement et de réduction des risques pour les usagers de drogues  
**78, avenue du Général-Leclerc**  
**02 43 77 49 67**  
Lundi, 14h à 17h30, mardi à vendredi, 9h à 12h30 (sur RDV), mardi, 16h30 à 19h, mercredi, 14h à 17h, vendredi 14h à 18h. Gratuité des soins, confidentialité, accompagnement, anonymat.

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

**Centre hospitalier, Bâtiment Duperrat, (secteur B- Porte 1)**  
**CVP centre de vaccination polyvalente 02 43 43 43 70**  
**CLAT centre de lutte antituberculeuse 02 43 43 43 46**  
**CéGIDD (voir ci-dessus)**

## ★ BON À SAVOIR

### PRÉVENTION DÉPISTAGE

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

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

### FAMLA SOS ALCOOL

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

**Centre Georges-Coulon**  
**40, rue Henri-Delagenière**  
**02 43 54 84 09**  
[famla72.free.fr](http://famla72.free.fr)

### HOMOGENE

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

### MAISON DÉPARTEMENTALE DES ADOLESCENTS

Lieu d'accueil et d'écoute pour **les adolescents de 11 à 21 ans**. Des professionnels qualifiés sont présents pour aborder avec vous toutes les questions qui vous préoccupent. Accueille également des parents (avec ou sans leur adolescent). Gratuit et confidentiel.  
Lundi au jeudi : 10h à 18h  
Vendredi : 10h à 20h  
**14 avenue du Général-de-Gaulle**  
**02 43 24 75 74**  
[mda72.fr](http://mda72.fr)

### CONSULTATIONS CONTR'ADDICTIONS

Alcool, cannabis, tabac, ...  
**Consultations jeunes :** gratuites, anonymes, avec ou sans rendez-vous.  
**Clinique Prémartine**  
**02 43 54 24 65/06 84 71 25 67**  
Permanence à la Maison des adolescents, mardi : 17h à 20h.

### E. PASS SANTÉ JEUNES

Le e. pass santé jeunes donne accès à des consultations médicales, des analyses et à la délivrance de contraceptifs, de manière anonyme et gratuite, pour tous les jeunes de 15 à 19 ans, habitant en Pays de Loire, et sans limite d'âge, pour les jeunes scolarisés en lycée, CFA, IME ou MFR en Pays de Loire.  
[epassjeune-paysdelaloire.fr](http://epassjeune-paysdelaloire.fr)

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

### CENTRE HOSPITALIER

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

### ASSOCIATION CÉNOMANE

Une association à votre écoute afin de promouvoir le don de vie. Promotion du don, actions de sensibilisation, écoute des donateurs : **06 47 83 59 71** ou [dondusangcenomane@hotmail.fr](mailto:dondusangcenomane@hotmail.fr)  
**Être bénévole...**  
**Une autre façon de donner.**  
[dondesang.efs.sante.fr](http://dondesang.efs.sante.fr)

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

- **l'ANPAA 72** : Association nationale de prévention en alcoologie et en addictologie  
**40 avenue Charles-de-Gaulle, Tour Etoile, 12<sup>e</sup> étage. Allonnes**  
**02 43 14 26 97 - [anpaa.asso.fr](http://anpaa.asso.fr)**  
Centre de documentation et d'orientation vers les structures de soins.
- **Sur le thème de la contraception, de la sexualité, sur le VIH et les IST** (infections sexuellement transmissibles).  
**toutSEXplique72 - [coordination@mfpf72.org](mailto:coordination@mfpf72.org)**  
ou le **Centre Information Jeunesse**.
- **Centre Information Jeunesse de la ville du Mans**  
Propose dans les lycées, les CFA, à l'Université... des actions de prévention (forum, rallies...) en lien avec les associations locales. Il met à disposition des outils de prévention et de la documentation qui peuvent être empruntés pour monter un projet scolaire.  
**02 43 47 38 50**  
[jeunesse.cij@lemans.fr](mailto:jeunesse.cij@lemans.fr)



# 💡 S'ENGAGER

**Des pistes pour s'impliquer dans la vie associative ou monter un projet.**

## RÉALISER UN PROJET

### 📁 PÔLE JEUNESSE

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

### 📁 CONSEIL RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

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

### 📁 CROUS

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

### ⚡ ASTUCE

[agencemicroprojets.org](http://agencemicroprojets.org)

Rubrique : accès aux financements

Ce site, soutenu par le Ministère des Affaires étrangères, permet de repérer un grand nombre de subventions publiques et privées selon votre statut (associatif, individuel ou collectif), la nature du projet et la destination.

### ★ BON À SAVOIR

Pensez au **crowdfunding**, appelé aussi financement participatif. Quelques exemples de sites : [ulule.com](http://ulule.com) [kisskissbankbank.com](http://kisskissbankbank.com), ...

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

Ce fond aide les projets à but culturel, sportif, musical, humanitaire... et concerne les étudiants inscrits à le Mans Université et ayant créé une association **Service des études et de la vie universitaire (SEVU)** 02 43 83 26 93 [univ-lemans.fr](http://univ-lemans.fr) [vie-etu@univ-lemans.fr](mailto:vie-etu@univ-lemans.fr)

### 📁 BON PLAN

#### UN COUP DE POUCE À VOS PROJETS !

**Envie de partir en vacances, réaliser votre passion ou vous engager dans une cause de votre choix ?** Le pôle Jeunesse peut vous soutenir avec la mesure **“Coup de pouce”**. Elle s'adresse aux jeunes de 16 à 25 ans, domiciliés au Mans. L'aide peut être financière, logistique ou technique. En contrepartie, il vous sera demandé de faire partager votre expérience à d'autres jeunes Manceaux. **Pôle Jeunesse Service Enfance Jeunesse et Sports** [lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse) 02 43 47 38 50



### LUCIE, 28 ans

*“Après de nombreuses recherches pour réaliser un Service Volontaire Européen, j'ai enfin trouvé. Me voici partie pour une mission de 9 mois à Milan, en Italie. Le Pôle Jeunesse m'a accompagnée dans mes démarches pour partir le plus sereinement possible. Cette mission dans un foyer de l'enfance pour adolescents me permet de comparer les politiques sociales ainsi que les pratiques professionnelles avec mes expériences antérieures de travailleur social, en France. La découverte d'une nouvelle langue et d'une autre culture est très enrichissante. J'espère bientôt maîtriser la langue italienne pour échanger plus facilement avec mes colocataires !!!”*

## ÊTRE VOLONTAIRE

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

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

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

### Trois autres formules :

- Le **VTE**, volontariat territorial en entreprise. [vte-france.fr](http://vte-france.fr)
- Le **VSI**, volontariat de solidarité internationale. [clong-volontariat.org](http://clong-volontariat.org)
- Le **SVI**, Service Volontaire International [servicevolontaire.fr](http://servicevolontaire.fr)

## ÊTRE BÉNÉVOLE

### 📁 FRANCE BÉNÉVOLAT SARTHE

#### 📁 L'INCONTOURNABLE

Vous accueille et vous oriente vers des associations qui recherchent des bénévoles.

**5 rue des Jacobins**  
02 43 87 50 40  
[sarthe.francebenevolat.org](http://sarthe.francebenevolat.org)

### 📁 AFEV

Devenez étudiant bénévole à l'AFEV en accompagnant un jeune 2h/semaine pendant l'année scolaire  
02 44 02 21 17  
[afev.org](http://afev.org)

### 📁 JSP

Devenez Jeunes Sapeurs Pompiers (à partir de 13 ans) **Union Départementale des Sapeurs Pompiers**, 02 43 54 67 49

### 📁 ROCKWOOD

Devenez bénévole au Népal (construction / communication). [rockwood.fr](http://rockwood.fr)

### 📁 JUNIOR ASSOCIATION

**Pour les - de 18 ans**  
Créer un groupe de danse, remettre en état une piste de skate, organiser un concert...  
**La ligue de l'enseignement - FAL72**  
**18 rue Béranger**  
02 43 39 27 12  
[juniorassociation.org](http://juniorassociation.org)

### 🔍 SITES UTILES

[france-volontaires.org](http://france-volontaires.org)  
[wweeddoo.com](http://wweeddoo.com)  
[infos-jeunes.fr](http://infos-jeunes.fr), rubrique **s'engager**

# PRATIQUER

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

## L'INCONTOURNABLE

### POLE JEUNESSE SERVICE ENFANCE JEUNESSE ET SPORT

Propose aux jeunes  
de 13 à 25 ans :

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

- des stages et des sorties culturels ou sportifs

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

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

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

Contact : 06 16 34 78 84

L'Espace Jeunesse, 6 rue du Cantal, dans le quartier des Sablons.  
Contact : 06 16 34 78 85

- La Concertation jeunesse des quartiers sud propose des activités pendant les vacances.  
Contact : 06 22 06 01 02

Plus d'info :

Au CIJ  
[lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse)  
rubrique activités  
[Facebook/jeunesselemans](https://www.facebook.com/jeunesselemans)

### Le Spot

À deux pas du campus : skates, rollers, BMX ou trottinettes ont leur place sur les 2100 m<sup>2</sup> de glisse. Un équipement unique avec des modules en bois, orientés vers une pratique street et freestyle (courbes, plans inclinés, tables, murets et funbox). Sans oublier le bowl, spécificité de la structure.

Des ateliers et des stages sont organisés : skate et roller à partir de 8 ans. Accueil possible de groupes scolaires. La salle loue du matériel (casques, rollers, skates) et accueille régulièrement des événements nationaux et internationaux. Il est labellisé Centre d'accueil de formation par la Fédération Française de roller-skating.

Le Spot a élargi ses horizons et ses murs pour mixer les cultures et les pratiques avec : le Studio, salle de danse de 155 m<sup>2</sup> et accueil d'événements, le Lab, salle d'activités : écriture, chant... et un espace graff de 85 m<sup>2</sup>.  
Le Spot  
rue Louis-Harel-de-La-Noë  
(Terminus du tramway Université)  
02 43 14 58 70  
[lespot.fr](http://lespot.fr)

### VEL'NATURE

Offrez-vous un bol d'air pur, en solo ou à plusieurs, à l'Arche de la Nature : locations de VTT, VTC, tandem, Vel'tram à 7 et canoës.  
Maison de l'eau,  
43 rue de l'Estérel  
02 52 60 30 47  
[iter-lemans.fr](http://iter-lemans.fr)

### SERVICE DES SPORTS DE LE MANS UNIVERSITÉ

Large choix d'activités physiques offert aux étudiants de l'université avec plus de 40 disciplines, tournois et animations.  
Centre sportif Pierre-Gaubin  
avenue Olivier-Messiaen  
02 43 83 37 55  
[univ-lemans.fr](http://univ-lemans.fr)  
[Facebook/SUAPS le MANS](https://www.facebook.com/SUAPS.leMANS)

### SITES UTILES handiguide.sports.gouv.fr

Cet handiguide des sports réunit toutes les structures et les manifestations sportives accueillant les personnes handicapées. Vous pouvez aussi contacter la DDCS (Direction départementale de la cohésion sociale)  
02 72 16 42 95

### MÉDIATHÈQUES

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

- des espaces de travail et des ressources documentaires : livres, BD, mangas, journaux, magazines, sur place ou en ligne sur [mediatheques.lemans.fr](http://mediatheques.lemans.fr)

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

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

- des expos, rencontres et diverses manifestations  
Réseau des médiathèques du Mans

54, rue du Port,  
02 43 47 48 74  
[mediatheques.lemans.fr](http://mediatheques.lemans.fr)

Plus d'infos :  
"Pratique Médiathèques"  
Disponible au Centre Information Jeunesse et dans de nombreux lieux publics.

### GUIDE DES SPORTS

Pour tout connaître sur les clubs, les piscines, les rendez-vous sportifs, la base de loisirs en été, consultez ce guide, disponible au Centre Information Jeunesse, et sur [lemans.fr](http://lemans.fr) rubrique «Dynamique, les activités».



FLAVIE, 14 ans  
et LÉANE, 15 ans

"Après une initiation chant au collège, nous avons envie d'aller plus loin et de découvrir le chant mixé avec du body percussions (percussions corporelles). Le CIJ nous a orientées vers le Spot qui a mis en

place un atelier. Chaque semaine, pendant 1h30, on choisit les morceaux, on crée des rythmes, on prend aussi confiance en nous. Nous avons ainsi présenté nos créations au Forum Jeunes, dans des fêtes de quartier... N'hésitez pas à rejoindre l'atelier à la rentrée !"

**Bon à savoir :** retrouvez tous les programmes d'activités au CIJ ou sur [lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse) rubrique « activités ».

### BONS PLANS

#### E. PASS CULTURE JEUNES RÉGION PAYS DE LA LOIRE

Ce portefeuille électronique offre des entrées gratuites et des réductions à tous les jeunes de 15 à 19 ans habitant en Pays de la Loire et à ceux, sans limite d'âge, qui sont scolarisés en lycée, centre de formation d'apprentis, IME ou maison familiale rurale en Pays de Loire. Pour un coût de 8 €, il offre la possibilité de bénéficier de 130 € d'avantages : livre, place de cinéma, spectacle, manifestation sportive, festival, inscription

à une activité sportive ou artistique, à un chantier de jeunes bénévoles...  
[epassjeune-paysdelaloire.fr](http://epassjeune-paysdelaloire.fr)

#### CHÈQUE COLLÈGE 72 DU DÉPARTEMENT

Chéquier gratuit qui offre des réductions dans le domaine culturel (spectacle, musée, achat de livres...), le domaine sportif (adhésion à un club, entrée pour un match) ou de loisirs.

**Pour qui ?** Réservé aux élèves de 3<sup>ème</sup> des collèges publics et privés du département de la Sarthe.

**Où se renseigner ?** Au près de votre établissement scolaire.  
[sarthe.fr/cheques-colleges-72](http://sarthe.fr/cheques-colleges-72)

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

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

## CENTRE INFORMATION JEUNESSE

**Vous trouverez à votre disposition à l'accueil du CIJ**

- **Les programmations** des spectacles, concerts, cinéma, manifestations au Mans et alentours,
- L'agenda culturel **À l'affiche** dans le magazine Le Mans Notre Ville/Métropole,
- **Le Bidul** (mensuel) édité par l'association "Les Arts Services"
- **Le Mans ma ville** (hebdo) : sorties et bons plans dans l'agglom.

**Les rendez-vous du Pôle Jeunesse**

**Des rendez-vous** sont proposés par le pôle Jeunesse de la Ville du Mans tout au long de l'année. Ils sont souvent préparés en lien direct avec les jeunes qui trouvent là un moyen de s'impliquer dans un projet.  
**Plus d'infos sur [lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse) [facebook/jeunesselemans](https://facebook.com/jeunesselemans)**

## LES CINÉMAS

- **PATHÉ LE MANS QUINCONCES**, 3 place des Jacobins  
0892 69 66 96 (0,60€/mn) [cinemasgaumontpathe.com](http://cinemasgaumontpathe.com)
- **CGR - LE COLISÉE**, 11 rue du Port  
0892 68 85 88 (0.34€/mn) [cgrcinemas.fr](http://cgrcinemas.fr)
- **LE MEGA CGR**, Rue Jean-de-Vignolles - 72650 St Saturnin  
Tarif réduit : scolaires, étudiants, demandeurs d'emploi...  
0892 688 588 (0,34 € /mn) [cgrcinemas.fr](http://cgrcinemas.fr)
- **LES CINÉASTES**, Tarif réduit : scolaires, étudiants et demandeurs d'emploi. 42 place des Comtes-du-Maine  
02 43 51 28 18 [lescineastes.fr](http://lescineastes.fr)
- **LE ROYAL**, Tarif réduit pour tous. 409 avenue Félix-Géneslay  
02 43 72 52 22 [mjc-ronceray.org](http://mjc-ronceray.org)

## BON PLAN EVE

Salle de spectacles ouverte à tous : théâtre, musique, danse, cinéma et conférences.  
Retrouvez le programme des spectacles proposés au "Grand Atelier" sur : [univ-lemans.fr](http://univ-lemans.fr)  
Rubrique : Vie étudiante [facebook.com/EveSceneUniversitaire](https://facebook.com/EveSceneUniversitaire)  
Espace de Vie Etudiante  
Avenue René-Laënnec  
02 43 83 27 70  
[culture@univ-lemans.fr](mailto:culture@univ-lemans.fr)

## BON PLAN

Cultures du cœur s'adresse aux familles, aux personnes en situation d'isolement, aux jeunes, aux publics en situation de handicap, et s'appuie sur de nombreuses structures culturelles : théâtres, festivals, musées, salles de concert et de danse, cinémas, compagnies de cirque..., qui mettent à disposition des invitations à l'attention de publics exclus de la culture.  
02 43 75 35 88  
[culturesducoeur.org](http://culturesducoeur.org)

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

## DES TEMPS FORTS À NE PAS MANQUER

**Au Mans, vous avez l'embaras du choix ! Consultez l'agenda des sorties et des événements en page d'accueil sur [lemans.fr](http://lemans.fr) et consultez les sites : [lebidul.com](http://lebidul.com) [lemans-tourisme.com](http://lemans-tourisme.com) Rubrique se distraire [lemans.maville.com](http://lemans.maville.com) [jesorsaumans.com](http://jesorsaumans.com)**

## OFFICE DE TOURISME

**Un concert ? Une visite guidée ? Un événement sportif ?**  
Le service billetterie de l'Office de tourisme vous propose un large choix de spectacles sur Le Mans et ses alentours.  
**Besoin d'infos pratiques sur Le Mans ?**  
Envie de préparer vos vacances ? N'hésitez pas à les contacter !  
Lundi au samedi : 9h à 18h de mai à octobre et de 10h à 18h de novembre à avril.  
16 rue de l'Étoile  
02 43 28 17 22  
[lemans-tourisme.com](http://lemans-tourisme.com)



**ALEX, 19 ans**

"J'ai réalisé l'affiche du Forum Jeunes ce qui m'a permis de découvrir le Centre Information Jeunesse et son équipe. J'ai ainsi pu me rendre compte que le CIJ fait la promotion de plein d'activités et de bons plans pour sortir et qu'il propose toute la programmation des événements (concerts, expositions, spectacles...). En stage au Pôle Jeunesse, je suis au cœur de la communication de certains événements ce qui me permet d'être au plus près de l'actualité et de déguster plein d'idées de sorties !"

**Astuce :** Venez au CIJ récupérer le Bidul, petit mensuel qui réunit tous les bons plans de sorties du Mans et des alentours.

## SARTHE TOURISME

Vous cherchez des idées de loisirs, de visites dans le département, une manifestation ou un festival, des itinéraires à pied, à VTT, à bicyclette ou à cheval...  
31 rue Edgar-Brandt  
ZA Monthéard 02 72 881 881  
[sarthetourisme.com](http://sarthetourisme.com)

**Consultez aussi :**

- "Le Mans plan-guide"  
Infos pratiques, parcs et jardins... disponible au Centre Information Jeunesse et à l'Office de tourisme.

## LES MUSÉES

**Carré Plantagenêt, Tessé, Reine-Béregère, Musée vert.**  
Pour les jeunes de - de 18 ans, les lycéens, étudiants et jeunes en formation de - de 26 ans, les musées du Mans, c'est gratuit !

## ASTUCE

### CARTE SUPERFORMA

Elle propose une formule d'abonnement regroupant L'Alambik, L'Oasis, Les Saulnières, la Péniche et la salle Jean-Carmet, pour accéder, à tarifs réduits, aux concerts proposés et bénéficier d'au moins un concert gratuit par trimestre, soit au minimum 3 par saison !

Tarif plein : 15 €, 12€ pour les demandeurs d'emploi, les étudiants, les moins de 18 ans et gratuite pour les détenteurs du chèque collègue.  
[superforma.fr](http://superforma.fr)



# PARTIR

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

## LIEUX RESSOURCES

### CENTRE INFORMATION JEUNESSE

Pour bien préparer votre voyage, vos vacances, vos projets de mobilité, le CIJ vous accompagne et met à votre disposition une documentation pratique : guides de voyage, auberges de jeunesse, vacances pour personnes en situation de handicap (Cap'ado), jobs à l'étranger, séjours au pair ou linguistiques et chantiers de jeunes bénévoles.

En été, le service Enfance, Jeunesse et Sports propose aux jeunes Manceaux : **des séjours en France et à l'étranger, des minicamps et bivouacs** à dominante sportive et culturelle, **des activités de pleine nature, des sorties** à la journée...

02 43 47 38 50

### BONS PLANS

● Pour partir en autonomie, vous pouvez peut-être bénéficier de la mesure "**Coup de pouce aux vacances**" (cf page 22).

● Avec le **Pôle Jeunesse, prêt gratuit d'un kit camping** (tente, réchaud, sac à dos...) pour les jeunes habitant ou scolarisés au Mans. Venez vous renseigner !  
[lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse) rubrique « les initiatives jeunesse ».

### SERVICE DES RELATIONS INTERNATIONALES - LE MANS UNIVERSITÉ

● Accueille et aide les étudiants étrangers  
● Informe les étudiants qui veulent partir à l'étranger (études et stages)  
● Gère les programmes de coopération internationale et les aides financières  
**CIEL** : Centre de l'International et des Langues  
**avenue Laënnec, proche EVE**  
02 43 83 30 28  
[univ-lemans.fr](http://univ-lemans.fr)

### MAISON DE L'EUROPE - EUROPE DIRECT

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

**1 rue Hippolyte-Lecornué**  
Tram : Eperon - 02 43 29 38 34  
[europe-en-sarthe.eu](http://europe-en-sarthe.eu)

## SANTÉ

### CARTE EUROPÉENNE D'ASSURANCE MALADIE (CEAM)

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

**cleiss.fr**  
pour toute question de protection sociale à l'international.

### VACCINATIONS

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

## PARTIR, SANS OUBLIER...

### CARTE D'IDENTITÉ, PASSEPORT, VISA...

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

Quelques sites utiles :  
**service-public.fr**  
pour toutes vos démarches

[europa.eu/youreurope/citizens-diplomatie.gouv.fr](http://europa.eu/youreurope/citizens-diplomatie.gouv.fr)

## TRAVAILLER

### CLUB TELI

De nombreuses offres pour trouver un job à l'étranger, en consultation au Centre Information Jeunesse qui est structure partenaire.  
[teli.asso.fr](http://teli.asso.fr)

### RÉSEAU EURES

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

### LE WOOFING

Travaux bénévoles à la ferme en échange du gîte et du couvert.  
[www.woof.fr](http://www.woof.fr)



## LÉA, 22 ans

*"Un voyage solidaire au Togo avec l'association JAIMESUD ! Objectifs : découvrir un pays d'Afrique de l'Ouest, réaliser diverses actions solidaires et m'immerger dans l'entraide africain pendant les fêtes de fin d'année. Je suis partie à l'aventure grâce au soutien de «Coup de Pouce» du pôle Jeunesse. Au programme de ces 7 semaines : découverte de la culture africaine au sein de petits villages, activités socio-éducatives avec les écoliers, festivités, construction de latrines et visites du pays. Un voyage rempli de partage, d'émotions, de réflexions et de rencontres inoubliables ! Je vous encourage vivement à découvrir le monde, il nous réserve beaucoup de surprises.*

## VISA VACANCES TRAVAIL

**WORKING HOLIDAY VISA** signé entre 14 pays du monde et la France. Il permet de voyager et de travailler pendant un an dans ces pays signataires pour les **18/35 ans**.  
[working-holiday-visas.com](http://working-holiday-visas.com)  
[pvtistes.net](http://pvtistes.net)

## SE LOGER

● **Auberges de jeunesse**  
Vous pouvez aussi y travailler !  
[fuaj.org](http://fuaj.org)  
● **Camping**  
Fédération française de camping  
[ffcc.fr](http://ffcc.fr)  
● **Camping chez l'habitant**  
[homecamper.fr](http://homecamper.fr)  
● **Tout genre d'hébergement**  
[hostelworld.com](http://hostelworld.com)  
Pensez aussi aux nombreux sites de locations de particulier à particulier, à l'hébergement chez l'habitant, ex : couchsurfing...

## ASTUCE DÉPART 18-25

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

 **SITES UTILES**  
[decouvriremonde.jeunes.gouv.fr](http://decouvriremonde.jeunes.gouv.fr)  
[euroguidance-france.org](http://euroguidance-france.org)  
[europa.eu/youth/EU\\_fr](http://europa.eu/youth/EU_fr)  
[ufaap.org](http://ufaap.org) pour partir au pair  
[cotravaux.org](http://cotravaux.org) pour partir en chantier de jeunes bénévoles

# ADRESSES PRATIQUES

 **MAIRIE DU MANS**  
02 43 47 47 47  
[lemans.fr](http://lemans.fr)

● **Accueil**  
**Place Saint-Pierre**  
Lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et de 13h à 17h  
Samedi : 8h30 à 12h

● **Population - État civil**  
**5 place Saint-Pierre**  
Lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et 13h à 17h  
Carte d'identité, passeport,  
recensement citoyen, inscription  
sur les listes électorales  
Samedi : 8h30 à 11h45  
Permanence décès, naissances  
et acte d'état civil. Carte d'identité,  
passeport (sur RDV).

● **Location**  
**de salles municipales**  
**7 rue Hémon,**  
**02 43 47 36 56**  
Lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et 13h30 à 17h

● **Centre communal d'action sociale (CCAS)**  
**1 Rue Hémon, 02 43 74 51 51**  
**Pôle accès aux droits - Accueil Social** : information, orientation et soutien financier en lien avec La Mission Locale. Du lundi au Vendredi (sauf le jeudi après-midi) de 9h à 12h et de 13h à 17h.  
**Pôle accompagnement social** : information, orientation, aides aux démarches, accompagnement social. Du lundi au vendredi (sauf le mercredi et jeudi après-midi) de 9h à 12h et de 13h à 17h.

 **LE MANS MÉTROPOLÉ**  
02 43 47 47 47  
[lemansmetropole.fr](http://lemansmetropole.fr)  
**Immeuble Condorcet**  
**16 av. François-Mitterrand**  
Lundi au vendredi :  
8h30 à 12h et 13h30 à 17h

 **PRÉFECTURE DE LA SARTHE**  
**Place Aristide-Briand**  
**02 43 39 72 72**  
[sarthe.gouv.fr](http://sarthe.gouv.fr)

● **Accueil général et point numérique**  
Lundi au jeudi : 8h30 à 11h30 et 13h30 à 15h30  
Vendredi : 8h30 à 11h30 et 13h30 à 15h

Effectuez vos formalités administratives en ligne sur le site de l'agence nationale des titres sécurisés : [ants.gouv.fr](http://ants.gouv.fr)

 **LE MANS UNIVERSITÉ**  
**Avenue Olivier-Messiaen**  
**02 43 83 30 00**  
[univ-lemans.fr](http://univ-lemans.fr)

**Service Social de l'université**  
**Maison de l'université**  
**Bd Charles Nicolle (près de la cité universitaire Vaurouzé)**  
**02 43 83 39 20**  
Du lundi au vendredi de 9h à 17h sur rendez-vous.  
[servicesocial@univ-lemans.fr](mailto:servicesocial@univ-lemans.fr)

 **CONSEIL DÉPARTEMENTAL DE LA SARTHE**  
**Hôtel du Département**  
**Place Aristide-Briand**  
**02 43 54 72 72**  
[sarthe.fr](http://sarthe.fr)


● **Besoin d'un rendez-vous avec un(e) assistant(e) social(e) : contactez la circonscription de la solidarité départementale du Mans, 2 rue des Maillets**  
Accueil Bât C **02 43 52 55 19**  
Lundi au vendredi : 8h30 à 12h et 13h30 à 17h  
Elle vous indiquera les lieux de permanences de l'assistant(e) social(e) de votre quartier.

 **CONSEIL RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE**  
● **Antenne régionale**  
**83 boulevard Marie-et-Alexandre-Oyon**  
Lundi au vendredi :  
9h à 12h30 et 13h30 à 17h  
**02 43 14 37 30**  
[paysdelaloire.fr](http://paysdelaloire.fr)

 **CITÉ JUDICIAIRE**  
**1 av. Pierre-Mendès-France**  
**02 43 83 77 00**  
Lundi au Vendredi :  
9h à 12h et 13h30 à 16h30  
[annuaires.justice.gouv.tgi-le-mans@justice.fr](http://annuaires.justice.gouv.tgi-le-mans@justice.fr)

 **MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES DE LA SARTHE (MDPH)**  
**11 rue du Pied-Sec**  
Du lundi au jeudi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.  
Le vendredi de 9 h à 12h30.  
**02 43 54 11 90**  
[mdph72.fr](http://mdph72.fr)


 **DIRECTION DES SERVICES DÉPARTEMENTAUX DE L'ÉDUCATION NATIONALE DE LA SARTHE (DSDEN)**  
**19, boulevard Paixhans**  
**02 43 61 58 00**  
Lundi au Vendredi :  
8h30 à 12h et 13h30 à 16h30  
[ia72.ac-nantes.fr](http://ia72.ac-nantes.fr)

 **39 39 ALLÔ SERVICE PUBLIC**  
(coût : 0,15€ la mn), du lundi au vendredi de 8h30 à 18h15. Répond aux demandes de renseignement administratif concernant les droits et démarches.  
**service-public.fr**  
Informations pratiques sur les formalités administratives, papiers d'identité, extrait d'actes et de casiers, changement d'adresse en ligne...

 **PERMANENCES JURIDIQUES GRATUITES**

 **MAISON DES AVOCATS**  
**1 rue Montauban**  
**02 43 82 01 04**  
Consultations gratuites sur rendez-vous le lundi et le jeudi de 14h à 15h  
[barreau-lemans.avocat.fr](http://barreau-lemans.avocat.fr)  
**Avocats urgence victimes**  
**0 800 300 224**

 **CIDFF**  
Centre d'information sur les droits des femmes et des familles  
**30 av. Félix-Géneslay**  
**02 43 54 10 37**  
[cidff72@orange.fr](mailto:cidff72@orange.fr)  
Lundi au vendredi de 9h à 12h30  
Mardi de 9h à 12h30 et de 14h à 16h.

 **FRANCE VICTIMES 72**  
Association sarthoise d'aide aux victimes  
**1 av. Pierre-Mendès-France**  
**02 43 83 78 22**  
[accueil@francevictimes72.fr](mailto:accueil@francevictimes72.fr)  
Du lundi au vendredi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (16h30 le vendredi)  
Permanence le mardi de 14h à 17h  
au Commissariat du Mans,  
**19 boulevard Paixhans.**

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

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

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



# + d'infos [lemans.fr/jeunesse](http://lemans.fr/jeunesse)



## **CENTRE INFORMATION JEUNESSE**

Service Enfance  
Jeunesse et Sports

**VILLE DU MANS**

13 rue de l'étoile

CS 40010

72039 Le Mans cedex 9

02 43 47 38 50

02 43 47 43 49 (fax)

[jeunesse.cij@lemans.fr](mailto:jeunesse.cij@lemans.fr)

 /jeunesselemans

 /EJSLeMans

 /jeunesse.lemans/

**Du lundi au vendredi**

de 10h à 12h30

et de 13h30 à 18h

(17 h le vendredi,  
fermé le jeudi matin)

**Le samedi**

de 14h à 18h

(sauf vacances scolaires)

 **ORIENTATION**  
Pays de la Loire  
tout au long de la vie

