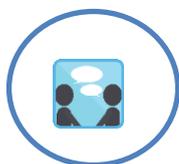




LE GUIDE DE L'ETUDIANT



www.avesnieres.fr

SE MUNIR D'UNE COUVERTURE SANTE

Si vous entrez pour la 1^{ère} fois dans l'Enseignement Supérieur : vous restez automatiquement affilié(e) à votre régime obligatoire actuel d'assurance maladie pour le remboursement de vos frais de santé, généralement celui de vos parents ou tuteurs légaux et ce quel que soit le régime (général : Caisse Primaire d'Assurance Maladie = CPAM, agricole : Mutualité Sociale Agricole = MSA ou autres régimes spéciaux). Vous n'avez aucune démarche à effectuer pour cette affiliation. Vous avez la qualité d'assuré dès l'âge de 18 ans. Pour l'Assurance Maladie, vous n'êtes plus ayant droit, vous devenez assuré : vous gérez l'administration de votre santé et vous n'êtes plus rattaché à vos parents (ou représentant légal).

Si vous étiez déjà en Enseignement Supérieur en 2024/2025 : vous restez affilié(e) à la Caisse d'Assurance Maladie de l'année précédente.

Si vous exercez une activité professionnelle en parallèle de vos études : vous êtes affilié(e) au régime dont dépend cette activité (contactez cette caisse pour avoir de plus amples renseignements).

Informations pratiques : Si cela n'est pas déjà fait, profitez-en pour créer votre COMPTE AMELI (www.ameli.fr) (régime général), MSA (www.msa.fr) (régime agricole) ou tout autre compte web de gestion (régimes spéciaux) afin de bien percevoir vos futurs remboursements des frais de santé. Quel que soit votre régime d'assurance maladie (CPAM, MSA ou autre), pensez à vérifier que les informations que vous fournissez à l'Assurance Maladie soient correctes (votre adresse postale, votre RIB, votre déclaration médecin traitant). Cela vous assurera de bien percevoir vos futurs remboursements et ceci plus rapidement.

N'oubliez pas de mettre à jour votre carte vitale sur une borne dédiée (pharmacie, CPAM...).

COMPLEMENTAIRE SANTE (Mutuelle)

L'Assurance maladie ne vous rembourse que 70 % de vos frais de santé ; nous vous conseillons fortement d'avoir en plus une assurance complémentaire santé pour la prise en charge des 30 % qui restent (voir avec vos parents), sinon une partie de vos frais santé restera à votre charge. Vous pouvez également le faire auprès : des traditionnelles mutuelles étudiantes, des compagnies d'assurance, des banques, certains Conseils Régionaux...). Si pour des raisons financières vous ne pouvez pas avoir de complémentaire santé, vous pouvez demander une aide : la Complémentaire de Santé Solidaire (C2S) ; pour de plus amples informations, connectez-vous sur le site de votre caisse assurance maladie (CPAM, MSA...).

→ **Vous avez terminé vos études et vous rentrez sur le marché de l'emploi** : vous devez contacter votre Caisse d'Assurance Maladie de votre lieu de résidence à la fin de l'année scolaire.

Si vous rencontrez des difficultés à accéder aux soins, prenez-contact avec un conseiller de votre caisse d'assurance maladie qui pourra vous accompagner.

SE LOGER

Voici quelques pistes non exhaustives :

AU LYCEE D'AVESNIERES

- Internat (**filles-garçons**) ;
- Colocation réservée aux filles dans un logement indépendant (nombre limité de places) au sein du Lycée.

Pour toute demande : envoyez-nous un mail à lycee@avesnieres.fr

A L'EXTERIEUR

Le Lycée d'Avesnières tient une liste de logements à votre disposition ;

En Résidence Universitaire (gérées par le CROUS = Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) : connectez-vous sur www.crous-nantes.fr ;

Service Lokaviz (centrale logements privés étudiants du CROUS) : www.lokaviz.fr ;

Association Départementale pour le logement des Jeunes (A.D.L.J.) : www.adjl.org ;

Association Habitat Jeunes : www.hlj53.fr ;

Centre Information Jeunesse (C.I.J.) : www.cij.laval.fr ;

Agences Immobilières : locations auprès de particuliers, résidences étudiantes privées ;

AIDES AU LOGEMENT : aides de la C.A.F. (Caisse d'Allocations Familiales) , Mobili-jeunes, Visale, Avance Loca-Pass, le fonds de solidarité pour le logement (FLS), les aides au niveau local ; retrouvez toutes les informations [sur www.crous-nantes.fr](http://www.crous-nantes.fr).

SE DEPLACER

Réseau de bus TUL (Transport Urbain Lavallois) : www.tul-laval.com ; Vélos et trottinettes électriques en libre service ; Gare SNCF ; Gare Routière près de la Gare SNCF (Blablabus, Flixbus...) ; Covoiturage.

SE RESTAURER

Au lycée d'Avesnières ;

Dans un Restaurant Universitaire : Parc Tertiaire – 4 rue Georges Charpak – CHANGE - se situe assez loin du Lycée d'Avesnières. Renseignements complémentaires sur www.crous-nantes.fr ;

A proximité : place d'Avesnières (boulangerie, traiteurs...).

LES AIDES

Connectez-vous sur www.crous-nantes.fr pour avoir de plus amples informations sur les diverses aides qui sont possibles (**bourses, autres aides financières, stages à l'étranger, logement, social et accompagnement, médecine préventive...**) et sur des avantages particuliers (réductions transports et vacances, carte jeune...) ;

Les aides des collectivités locales : les Conseils Régionaux, les Conseils Départementaux ou les villes (Mairies) apportent souvent des aides financières aux étudiants. Les formes des aides et les modalités d'attribution sont très variables, il est donc indispensable de se renseigner directement auprès de chaque collectivité pour connaître précisément les calendriers et les démarches à suivre.

PARTIR EN STAGE

VOUS NE POUVEZ PAS PARTIR EN STAGE SANS

Une convention de stage en 3 exemplaires : émargement indispensable par les trois parties (Lycée, Entreprise, Etudiant) ;

Une protection composée de 3 volets :

- Pour un stage en FRANCE :
 - ❶ Couverture maladie : vous restez couvert par le régime de Sécurité Sociale Etudiante auquel vous êtes affilié(e) ;
 - ❷ Accident de travail/maladie professionnelle : en tant qu'étudiant(e), vous bénéficiez d'une assurance accidents du travail et maladies professionnelles (AT-MP). Cette assurance vous couvre pour les accidents survenus à l'occasion des stages en entreprise, sous réserve qu'ils figurent au programme de vos études et mettent en pratique l'enseignement dispensé, qu'ils donnent lieu à la signature d'une convention de stage et qu'ils soient non rémunérés mais pouvant donner lieu à gratification.
 - ❸ Assurances complémentaires :
- *Responsabilité civile* (couvrant les stages) : elle vise à couvrir les risques et réparer les dommages que vous causez à un tiers (dégâts corporels, matériels et immatériels) ;
 - *Assurance assistance et rapatriement* qui vise à organiser votre rapatriement en cas d'hospitalisation ou de retour anticipé...

- *Assurance individuelle accident* : elle vise à prendre en compte les accidents liés à votre vie privée (notamment en cas de séquelles éventuelles).

- Pour un stage à L'ETRANGER : **merci de prendre contact avec le SECRETARIAT DE DIRECTION du Lycée dès que vous avez trouvé un stage.**

SE DIVERTIR – SE CULTIVER

SITES A CONSULTER : Site officiel de Laval : www.laval.fr - Département de la Mayenne : www.lamayenne.fr - Laval Maville : laval.maville.com - Laval Agglomération : www.agglo-laval.fr ;

SPORTS : Piscines St Nicolas et Aquabulle - Associations sportives - Salles de sports... ;

VIE CULTURELLE : Musées de Laval : www.musees.laval.fr - Cinéville : www.laval.cineville.fr - Théâtre de Laval : letheatre.laval.fr - 6par4 : www.6par4.com –Salle Polyvalente - Avant Scène : avantscenelaval.org - Les Ondines : culture-change53.fr – La Fabrique : lafabriquepluslapotion.fr - Les Angenaises - Théâtre du tiroir : theatre-du-tiroir.com - Espace Mayenne : espace-mayenne.fr - Le Quarante – Bibliothèque Legendre - Centre Réalité Virtuelle : laval.virtual.com ;

DETENTE, NATURE : Mayenne Tourisme : mayenne-tourisme.com - Office du Tourisme : lavaltourisme.com ;

FESTIVALS : Festival du premier roman : www.festivalpremierroman.fr - Reflets du Cinéma : atmospheres53.org - Les 3 éléphants : les3elephants.com - Nuits de la Mayenne : nuitsdelamayenne.com - Le Chainon Manquant : lechainon.fr - Les Embuscades : lesembuscades.fr - La Folle journée : **cf théâtre de Laval** - Festival Ateliers Jazz : festivaljazz-meslay.com - Au foin de la rue : afoindelarue.com - Les Mouillotins : mouillotins.fr – VandB Fest : vandfest.fr.

VOS INTERLOCUTEURS

Lycée d'Avesnières : 51 rue d'Avesnières - 53000 LAVAL – Tél. : 02 43 02 82 82 – Mail : lycee@avesnieres.fr
Crous de Nantes : www.crous-nantes.fr
Conseil Régional des Pays de la Loire : www.paysdelaloire.fr
Conseil Départemental de la Mayenne : www.lamayenne.fr
CIJ (Centre d'Information Jeunesse) : Informations sur la vie quotidienne, les jobs, partir à l'étranger... : www.cij.laval.fr

NUMEROS UTILES

- Service médical de proximité pour les patients sans Médecin Traitant – 48 rue Marcel Cerdan – LAVAL (prendre rendez-vous au 02 49 49 07 36) ;
- Centre Hospitalier de Laval : 33 rue du Haut Rocher – 02 43 66 50 00 - Polyclinique du Maine : 4 avenue des Français Libres – 02 43 66 36 00 ;
- Numéros d'urgence : SAMU (service aide médicale d'urgence) = 15 – Police Secours (violences, vols cambriolages...) = 17 - Pompiers (incendies, fuites gaz, accident route) = 18 – Appel Urgence Européenne = 112.