



PROJETS

LOISIRS

GUIDE DE L'ÉTUDIANT

ROUEN-MÉTROPOLE

VIE PRATIQUE



2021-2022

CESAR fédère les principaux acteurs de l'enseignement supérieur rouennais

www.cesar-rouen.fr

facebook.com/livingandstudyinginrouen

[CESAR_Rouen](https://twitter.com/CESAR_Rouen)



ROUEN NORMANDIE SUP'CUP

Challenge sportif
inter-établissements





AVERTISSEMENT

À l'heure où nous publions, ne sachant pas comment évoluera le contexte sanitaire, nous vous informons que certains événements et activités sont susceptibles d'être annulés ou reportés.

INTRODUCTION

Convaincus qu'il n'y a pas de grande région, ni de grande métropole sans un enseignement supérieur de qualité et sans une vie étudiante foisonnante et dynamique, les principaux acteurs de l'enseignement supérieur rouennais, public et privé, ont décidé d'unir leurs efforts. Ainsi est née, voici 13 ans, la Conférence de l'Enseignement Supérieur de l'Agglomération de Rouen : CESAR en abrégé.

Par le biais d'actions collectives, onze établissements - CESI, CNAM Normandie, ENSA Normandie, ERFPS, ESADHaR, ESIGELEC, INSA Rouen Normandie, IRTS-IDS Normandie, NEOMA Business School, UniLaSalle et Université de Rouen Normandie - s'unissent pour servir une ambition commune, celle d'accroître l'attractivité de la Métropole Rouennaise en valorisant l'enseignement supérieur et la recherche et en apportant sa contribution à la construction d'un cadre de vie de qualité aux étudiant.e.s.

C'est précisément la vocation de ce guide étudiant que nous avons souhaité le plus complet possible et qui vous permettra de découvrir l'ensemble des ressources et loisirs que vous offre notre belle Métropole Rouennaise, territoire où il fait bon vivre et étudier...

Le contexte sanitaire nous incite à nous réinventer. La Métropole Rouen Normandie et son enseignement supérieur ont su s'adapter et se montrer créatifs pour vous proposer une offre répondant à vos besoins et à vos envies.

Nous espérons que ce guide vous accompagnera tout au long de cette année, et même au-delà, et vous donnera l'occasion de faire de belles découvertes et rencontres.

Je vous souhaite une excellente année universitaire...

Mourad Abdelkrim BOUKHALFA

Directeur de l'INSA Rouen Normandie
Président de CESAR

LISTE DES ABRÉVIATIONS UTILISÉES

ADRESS Agence pour le Développement Régional des Entreprises Sociales et Solidaires

AGEFIPH Association de Gestion du Fonds pour l'Insertion Professionnelle des Personnes Handicapées

CCI Chambre de Commerce et d'Industrie

CESAR Conférence de l'Enseignement Supérieur de l'Agglomération de Rouen

CMA Chambre de Métiers et de l'Artisanat

ComUE Communauté d'Universités et d'Établissements

CRIJ Centre Régional d'Information Jeunesse

Crous Centre régional des œuvres universitaires et scolaires

CRSU Comité Régional du Sport Universitaire

DRAJES Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports

ENSA Normandie École Nationale Supérieure d'Architecture de Normandie

ERFPS Espace Régional de Formation des Professions de Santé

ESADHaR École Supérieure d'Art et Design Le Havre-Rouen

INSA Institut National des Sciences Appliquées

ONISEP Office National d'Information sur les Enseignements et Professions

SBN/SHN Sportifs de Bon-Niveau / Sportifs de Haut-Niveau

UFR Unité de Formation et de Recherche



= gratuit



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	1
LISTE DES ABRÉVIATIONS UTILISÉES	2
LA MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE	4
OFFRE DE FORMATION	5
LES INCONTOURNABLES	6
SE LOGER	8
SE RESTAURER	13
SE DÉPLACER À ROUEN ET SES ENVIRONS	15
SANTÉ	19
LE SPORT À PRIX MALIN	21
HANDICAP, ÉTUDES ET VIE QUOTIDIENNE	23
UN GESTE POUR MA PLANÈTE	27
SORTIR : À VOIR, À ENTENDRE	29
LES BONS PLANS ET LES RÉDUCTIONS	36
LES BIBLIOTHÈQUES	37
TRAVAILLER, FINANCER SES ÉTUDES, AIDES FINANCIÈRES	39
PARTIR À L'ÉTRANGER : ÉTUDES ET STAGES	40
CRÉER, INNOVER, ENTREPRENDRE	42

LA MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE

Premier pôle démographique et économique de Normandie, la Métropole Rouen Normandie est, avec près de 45 000 étudiants, 6 campus et de nombreuses grandes écoles et formations répartis à travers tout son territoire, une métropole étudiante. À seulement 1h10 de Paris et 40mn de la mer, son bassin de vie de 800 000 habitants et 300 000 emplois offre un cadre de vie remarquable et des opportunités professionnelles nombreuses pour les étudiants et jeunes diplômés.

La Métropole est singulière, vivante et active. Rouen, sa ville-centre, a conservé son authenticité et sa taille humaine, la Métropole, à la fois historique et moderne, urbaine, rurale et fluviale est un territoire où il fait bon vivre et étudier.

En outre, la Métropole bénéficie d'une économie dynamique qui s'appuie sur un vivier d'entreprises composé de grands groupes et de PME solides. Bastion industriel aux activités variées et innovantes (logistique, automobile, aéronautique, santé, écotechnologies, chimie...), elle s'appuie également sur un secteur tertiaire porteur d'emplois (banques, assurances, services aux entreprises, économie numérique dotée du label national *Normandy French Tech*).

Avec plus de 3 200 chercheurs, une centaine de laboratoires - dont plusieurs labellisés CNRS ou INSERM - de nombreux clusters industriels et pôles de compétitivité, elle s'est constitué un véritable réservoir de matière grise qui lui permet de répondre aux grands défis d'avenir comme ceux de l'industrie du futur et de la mobilité intelligente ainsi que l'illustre le projet Rouen Normandy Autonomous Lab.

1h10
DE PARIS

45 000
ÉTUDIANTS

3 200
CHERCHEURS

OFFRE DE FORMATION

Les établissements membres de CESAR (Conférence de l'Enseignement Supérieur de l'Agglomération de Rouen) proposent un large éventail de formations de haut niveau. Plusieurs écoles sont d'ailleurs classées parmi les meilleures de leur catégorie à l'échelle nationale, voire internationale.

- **Architecture et Beaux-Arts** : ENSA Normandie et ESADHaR
- **Commerce et management** : NEOMA Business School
- **Formation continue pour adultes** : CNAM Normandie
- **Santé** : ERFPS (Espace Régional de Formation des Professions de Santé)
- **Sciences de l'ingénieur**
 - CESI
 - ESIGELEC
 - INSA Rouen Normandie
 - UniLaSalle (agronomie, alimentation, environnement)
- **Travail social** : IRTS-IDS Normandie

Fort de sa pluridisciplinarité, **l'Université de Rouen Normandie** propose à ses 30 000 étudiants répartis dans 12 composantes (UFR, école, instituts) des formations dans des domaines d'avenir.

PLUS D'INFOS SUR CESAR

ses membres et ses activités

👉 www.cesar-rouen.fr 📘 facebook.com/livingandstudyinginrouen 🐦 [CESAR_Rouen](https://twitter.com/CESAR_Rouen)

À noter : l'ESADHaR propose également une offre de loisirs avec des ateliers des Beaux-Arts pour le grand public.

LES INCONTOURNABLES



Retrouvez de nombreuses informations pratiques, des bons plans, un agenda pour savoir tout ce qui se passe dans la Métropole. En prime : magazine papier dans votre boîte aux lettres (Métropole, villes et aussi celui de la Région et du Département).

- **ZONES WIFI GRATUIT**

Parvis de la gare de Rouen, parvis de la Cathédrale, du musée des Beaux-Arts, place du Vieux-Marché et dans les bibliothèques municipales : <https://rnbi.rouen.fr/>.

- **NORMANDIE UNIVERSITÉ EN POCHE**

Application mobile IOS et Android.



"Normandie Université en poche" permet aux étudiant.e.s de s'approprier leur campus et leur ville en toute sérénité, en simplifiant leurs transports, démarches administratives, recherches de logement par exemple, mais aussi la recherche de restaurants universitaires, cafétérias, équipements sportifs,...

- **LE SITE DES 15-25 ANS DE LA RÉGION NORMANDIE**

Des aides financières et des réductions pour étudier, s'engager et s'ouvrir au monde. Pour en profiter, inscrivez-vous vite sur :

www.atouts.normandie.fr

- **SEINE-MARITIME**

Pour retrouver tous les dispositifs destinés aux jeunes :

<https://www.seinemaritime.fr/rechercher.html?tag=Un+jeune>

- **MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE**

www.metropole-rouen-normandie.fr

notamment rubrique *Cadre de vie et services* (déchets, transports en commun, culture et sport...).

www.facebook.com/MetropoleRouenNormandie

- **ENJOY ROUEN NORMANDY**

www.enjoyrouennormandy.com (guide pratique pour les nouveaux arrivants)

- **VILLE DE ROUEN**

BON À SAVOIR : Pour préparer vos soirées en toute sécurité, retrouvez la liste des précautions indispensables sur :

<https://rouen.fr/todolist-soiree-etudiante>

www.rouen.fr et www.facebook.com/villeroen76

LES INCONTOURNABLES

- **CENTRE RÉGIONAL D'INFORMATION JEUNESSE NORMANDIE (CRIJ)**

Plein d'infos pour les jeunes sur tous les sujets qui les concernent : orientation, logement, jobs d'été, mobilité internationale, service civique, accès aux droits sociaux...

Le CRIJ Normandie édite et diffuse gratuitement des guides Logement, Jobs et Accès aux droits.

www.info-jeunes-normandie.fr -   

- **REJOIGNEZ LE GROUPE "ÉTUDIANTS DE ROUEN"**

Bons plans (logement, achats, sorties, restos, objets perdus/trouvés...)

www.facebook.com

- **LES RENCARDS ÉTUDIANTS (ASSOCIATION ÉTUDIANTE)**

Bottin culturel, guide de l'étudiant fauché... et enfin, des réductions pour une adhésion annuelle à prix modique.

www.lesrencardsetudiants.wixsite.com

www.facebook.com/lesrencardsetudiants

- **UN PEU DE LECTURE**

Dans la rue, devant les commerçants partenaires

Magazines mensuels gratuits (*+ sites internet - pages Facebook*)

> **Bazart Normandie:** www.normandie-web.com/agenda @bazart.normandie

> **What's up Rouen?:** @whats.uprouen

Journaux hebdomadaires gratuits : (*+ sites internet - pages Facebook*)

> **Côté Rouen:** @CoteRouen - www.actu.fr

> **Tendance Ouest:** www.tendanceouest.com

SE LOGER

La Métropole dispose d'une large offre de logements dans des résidences étudiantes (cités universitaires Crous ou résidences privées) réparties sur l'ensemble des campus.

À noter : l'INSA Rouen Normandie possède ses propres résidences étudiantes.

- **LOGEMENT UNIVERSITAIRE**

Le Crous de Normandie

Le Crous gère parc de 9 758 logements répartis sur les sites de Mont-Saint-Aignan, Rouen, Saint-Étienne-du-Rouvray, Évreux, Le Havre, Caen et Hérouville-Saint-Clair.

☎ : 02 30 06 02 76

www.crous-normandie.fr



DEMANDE DE LOGEMENT UNIVERSITAIRE OU DE BOURSE (DSE)

Le **Dossier Social Étudiant** est la procédure qui permet aux étudiants de demander au Crous, une bourse sur critères sociaux et/ou un logement en résidence universitaire.

Il doit être constitué entre **le 15 janvier et le 15 mai** pour la rentrée de septembre.

www.messervices.etudiant.gouv.fr

- **HÉBERGEMENT TEMPORAIRE CROUS**

Vous pouvez consulter à partir d'octobre les logements vacants dans les résidences du Crous sur la centrale de réservation.

<https://trouverunlogement.lescrous.fr> ou en contactant l'accueil de la résidence qui vous intéresse.

SE LOGER

- **LOKAVIZ, LE SITE DU LOGEMENT ÉTUDIANT**

Sur ce site, les étudiants à la recherche d'un logement direct propriétaire pourront y consulter les annonces. www.lokaviz.fr

- **VOUS N'AVEZ PAS DE GARANT ?**

Le garant 100 % gratuit de tous les étudiants

Action Logement facilite l'accès au logement des étudiants en se portant garant auprès de leur futur propriétaire. La garantie Visale s'adresse aux étudiants de 18 à 30 ans inclus sans conditions de ressources et pour tout type de logement. Une solution simple, 100% gratuite et accessible en quelques clics sur www.visale.fr

- **D'AUTRES AIDES EN FONCTION DE VOTRE SITUATION**

Une aide pour financer la caution

Pour les étudiants salariés ou boursiers, Action logement avance gratuitement tout ou partie du dépôt de garantie demandé par le bailleur au moment de l'emménagement. Le locataire rembourse ensuite par petites mensualités sur une durée maximale de 25 mois. Une avance qui permet de faire face aux nombreux frais d'installation.

Une subvention pour alléger le loyer

Pour les jeunes de moins de 30 ans en contrat d'apprentissage ou de professionnalisation, Action Logement peut prendre en charge gratuitement une partie du loyer, jusqu'à 100€ par mois, afin d'aider les jeunes à se rapprocher de leur école ou de leur entreprise.

Pour en savoir plus et faire sa demande en ligne www.actionlogement.fr

SE LOGER

- **LES RÉSIDENCES HABITAT JEUNES, FOYERS ET AUTRES RÉSIDENCES SOCIALES**

Ils proposent un habitat temporaire, avec possibilité de restauration, aux jeunes de 16 à 30 ans dont ceux qui accèdent à une formation.

Deux adresses :

- **Association Normande pour le Logement et l'Accueil des Jeunes Travailleurs (ANLAJT)** – 10 résidences sur Rouen.

📍 47 rue d'Elbeuf ROUEN (rive gauche) ☎ : 02 35 72 05 12

www.foyers-jeunes-travailleurs-rouen.fr

Livret d'accueil avec toutes les infos disponible sur demande.

- **FJT (Foyer pour jeunes travailleurs de 16 à 25 ans) à Elbeuf :**

📍 83 rue de la République - ☎ : 02 35 77 46 27

Contactez le gestionnaire : CCAS d'Elbeuf 72 rue Guynemer - ☎ 02 35 81 06 97

D'AUTRES PISTES

"Offres de logement de particulier à particulier / Cafés Logement"

www.info-jeunes-normandie.fr rubrique "Offres & Annonces". Tous les 2 ans, le CRIJ Normandie édite le guide du jeune locataire "À chacun son igloo"

Une chambre chez l'habitant : www.fr-fr.roomlala.com - www.location-etudiant.fr

- **RÉSIDENCES PRIVÉES**

www.clubetudiant.com

www.adele.org

www.immojeune.com

www.residenceetudiante.fr :

locations de meublés de tourisme pour les étudiants en alternance, en stage ou internationaux.



SE LOGER

• AUBERGE DE JEUNESSE DE ROUEN

Pour un logement occasionnel et temporaire... Entièrement rénovée et située dans un bâtiment historique, elle vous propose des chambres partagées ainsi que quelques chambres simples, connexion Wifi, petit-déjeuner,....

- **“Le Robec”** – 📍 3, rue du Tour, route de Darnétal, ROUEN
☎ : 02 35 08 18 50 – Station TEOR T2 or T3 : Auberge de jeunesse
www.hifrance.org

• SHARE & CHEERS HOSTEL (AUBERGE DE JEUNESSE PRIVÉE)

Un hostel tout neuf situé en bords de Seine. Des dortoirs pour 4 ou 6 personnes mais aussi privatifs pour 2. Accueil uniquement pour les groupes jusqu'à nouvel ordre.

- 📍 28 quai Gaston Boulet, ROUEN. – ☎ : 02 32 10 10 12 - www.shareandcheers.com
Station T1, T2, T3 : Pasteur Panorama

• CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES DE ROUEN

Aides au logement :

Aides au logement : Aide Personnalisée au Logement (APL) ; Allocation Logement à caractère Social (ALS). Rubrique spécifique en anglais, chinois et espagnol pour les étudiants internationaux : <https://www.caf76.fr/foreign-students>

Station T4 : CAF Rouen

- 📍 65 Avenue Jean Rondeaux, ROUEN rive gauche – ☎ 32 30 – www.caf.fr

• S'INSTALLER ET S'ÉQUIPER BON MARCHÉ EN LOCAL

- **Toutenvélo** : service de déménagement à vélo – www.toutenvelo.fr
- Ressourcerie Résistes** : objets collectés, réparés, revalorisés et vendus à petits prix
➢ prix – www.resistes.org
- **Emmaüs** : objets, meubles, vaisselle d'occasion, vêtements à petits prix.
www.emmaus-rouen.com
- **ENVIE** : vente d'appareils électroménagers recyclés, reconditionnés, garantis
www.normandie.envie.org
- **MondoPal** est le hub simplifiant le parcours étudiant. Des packs maison, des services essentiels et des réductions exclusives: www.mondopal.com

Il existe aussi de nombreux vide-greniers ou brocantes.

SE LOGER

LES PETITS + NORMANDS

LE PASS INSTALLATION

(ACHAT MOBILIER ET ÉLECTROMÉNAGER)

Un chéquier nominatif de 100 euros offert par le Conseil Général de la Seine-Maritime si vous avez de 18 à 30 ans inclus, si vous disposez de moins de 1 602€ bruts mensuels (2 139€ en couple) et si vous êtes locataire depuis moins d'un an et pour la première fois d'un logement en Seine-Maritime. Il n'est valable que 6 mois et n'est utilisable qu'auprès d'associations ou entreprises d'insertion partenaires.

Plus d'infos et liste des partenaires sur :

www.seinemaritime.fr – *Mon quotidien/Jeunesse*

DISPOSITIF COLOC'76

Le Département apporte une aide pour le logement des jeunes de 16-25 ans de la Seine-Maritime qui recherchent une solution d'hébergement et qui veulent vivre en expérience de colocation à visée éducative et solidaire. Conditions :

- > Résider en Seine-Maritime depuis + de 6 mois,
- > Remplir les critères requis pour l'accès à un logement de type HLM
- > Montrer un intérêt pour les projets à dimension collective et solidaire.

Plus d'infos sur : www.seinemaritime.fr – *Mon quotidien/Jeunesse*

SE RESTAURER

Vous trouverez dans la Métropole nombre de brasseries, bars et restaurants abordables, mais les restaurants universitaires restent imbattables en termes de prix.

RESTAURANTS UNIVERSITAIRES

Pour les localiser :

www.crous-normandie.fr/restauration

CAMPUS MONT-SAINT-AIGNAN

Panorama Resto'U

Boulevard Siegfried

☎ : 02 35 70 70 45

Crêperie La Terrasse

Boulevard Siegfried

☎ : 02 35 70 70 45

Brasserie la Boiserie et pub La Soucoupe

33 rue du Maréchal Juin

☎ : 02 35 74 06 38

Brasserie et cafétéria Lavoisier / vente à emporter

Rue Lavoisier

☎ : 02 32 76 93 67

Restaurant et Bar Universitaire Emile Blondel (service à table)

Place Emile Blondel

☎ : 02 32 76 93 04

Cafétéria L'Express Cafét'

Rue Lavoisier

☎ : 02 35 14 64 98

Brasserie de l'INSPE (non Crous)

2 rue du Tronquet

Infos : inspe.univ-rouen.fr

CAMPUS DE ROUEN (RIVE DROITE)

Resto'U et cafétéria Pasteur

3 rue Emile Leudet

☎ : 02 32 76 95 00

Resto'U et cafétéria Martainville

22 boulevard Gambetta

☎ : 02 35 14 85 16

SE RESTAURER

CAMPUS DU MADRILLET SAINT-ETIENNE-DU-ROUVRAY

Cafétéria l'Estudiantine

Avenue de l'université

☎ : 02 35 65 00 06

Cafétéria INSA

1060 avenue de l'Université

☎ : 02 32 95 98 01

Brasserie de l'ESIGELEC

Avenue Galilée

☎ : 02 32 91 59 18

Resto'U Madrillet

1 avenue de l'Université

☎ : 02 35 65 00 06

Cafétéria CESI

84 rue Edmund Halley - ☎ : 06 07 79 54 80

Le "tout monétique" est la norme et vous payez votre repas avec votre carte étudiante, la Léocarte, ou avec votre smartphone après avoir téléchargé **un compte Izly, ou bien avec votre carte bancaire.**

Plus d'infos sur www.crous-normandie.fr

LES FOODTRUCKS

Renseignez-vous auprès de votre établissement ou de votre BDE, *des foodtrucks* sont régulièrement présents sur votre campus ou à proximité.

VOUS AVEZ DES DIFFICULTÉS À REMPLIR VOTRE RÉFRIGÉRATEUR ?

Renseignez-vous, en toute confiance et en toute discrétion, auprès des associations étudiantes. Il existe des solutions. Et aussi... épiceries solidaires.

> **Solépi épicerie**, 2 adresses à Rouen :

📍 1 rue des Augustins - ☎ : 02 35 27 53 28

📍 8 rue du Grand Feu, place des Faienciers (rive gauche) - ☎ 02 35 72 61 04

D'autres adresses sur la Métropole.

www.rouen.fr

> **Banque alimentaire de Rouen** : www.barouen.banquealimentaire.org

SE DÉPLACER À ROUEN ET SES ENVIRONS

- **LE RÉSEAU ASTUCE** (TCAR : Transports en Commun de l'Agglomération de Rouen)

Retrouvez les tarifs et toutes les infos sur www.reseau-astuce.fr.

Pour vos déplacements, appli GRATUITE ! (titres de transport pré-payés disponibles). Ticket valable 1h à valider à chaque correspondance, sinon vous seriez en infraction !

Les transports en commun sont gratuits tous les samedis à partir de 05h00 jusqu'au dimanche 5h00 sur l'ensemble des lignes du réseau Astuce en METRO, TEOR, BUS et FILOR. N'oubliez pas de valider quand même votre ticket !

PRATIQUE

Votre titre de transport sur smartphone :

Ticket 1h - 1,70€ (1,40€ pour le secteur d'Elbeuf) : envoyer V1 au 93000

Ticket 24h - 5,10€ : envoyer J1 au 93000

(prix du ticket débité sur votre facture d'opérateur mobile).

[Lire le dépliant étudiant](#) pour connaître les moyens de transport inter-campus.

Points de vente sur les distributeurs automatiques des stations TEOR et métro, auprès des conducteurs de bus (sauf TEOR), chez certains commerçants ou en agence ASTUCE :

À Rouen, 2 adresses :

- > à la Gare SNCF : 📍 Place Bernard Tissot - Station : Gare/Rue Verte (métro et bus)
- > Près du Théâtre des Arts : 📍 9 rue Jeanne d'Arc – Station : Théâtre des Arts (métro ou TEOR T1, T2 ou T3)
- > **À Elbeuf** : Espace transport Elbeuf : 📍 55 rue Jean Jaurès – Station : Mitterrand

- **ET POUR VOS SORTIES NOCTURNES**

Pensez à la ligne **Noctambus** (de 00h10 à 5h00 environ) ainsi qu'aux **lignes TEOR et FAST** (horaires élargis) www.reseau-astuce.fr – *Rubriques Se déplacer/Guides horaires.*

Pour vos sorties privées (anniversaires, concerts, mariages, soirées...), pensez covoiturage avec www.popsleigh.com

SE DÉPLACER À ROUEN ET SES ENVIRONS

• TRANSPORT À LA DEMANDE

Service destiné aux habitants des communes rurales et périurbaines disponible de 6h30 à 19h30 (hors dimanche et jours fériés).

Infos et réservation **Filo'R**: ☎ : 0 800 649 649 ou www.reseau-astuce.fr

• À BICYCLETTE... DANS LA MÉTROPOLE

Pour les plus sportifs (ou les plus écolos !), système de location de vélos :

<http://cyclic.rouen.fr/>

Pour les transports publics, consultez le site du Réseau Astuce -
Rubrique Se déplacer.

BON À SAVOIR

Une appli GRATUITE pour trouver les stations Cy'clic par adresse ainsi que les disponibilités en temps réel : www.allbikesnow.com

Pour les détenteurs de la carte ASTUCE, 8 parcs vélos sécurisés et GRATUITS, à proximité des principales stations, accessibles 24h/24h :

www.metropole-rouen-normandie.fr/les-parcs-velos

(retrouvez également des infos sur les temps de parcours, la carte des aménagements cyclables et les randonnées).

Pensez à bien re-clipser votre Cyclic sur la borne pour éviter une surfacturation.

Autorisation de rouler sur les voies du TEOR sur certains tronçons SEULEMENT !

(voir www.reseau-astuce.fr)

Parkings relais aux entrées de la Métropole et à proximité des lignes de transport en commun.

• GUIDOLINE

Vous cherchez un vélo pas cher ou vous voulez retaper votre vieille bicyclette ? Contactez Guidoline à Rouen.

Atelier de bicyclette et café culturel, moyennant une adhésion annuelle, vous pourrez réparer vous-même votre vélo tout en bénéficiant de conseils.

Plus d'infos sur : www.guidoline.com

SE DÉPLACER À ROUEN ET SES ENVIRONS

Et si vous préférez un vélo neuf à assistance électrique, la Métropole peut vous aider financièrement (sans conditions de ressources).

Voir site Internet Métropole www.metropole-rouen-normandie.fr/aide-pour-lacquisition-de-velos-specifiques, rubrique *Cadre de vie et services*.

• TRAINS, BUS ET CAR RÉGIONAUX

Le forfait étudiant - de 26 ans : une formule "tout en un", petit-prix et simple : www.ter.sncf.com/normandie/offres/bons-plans/tarif-jeune

et pour les plus de 26 ans : www.commentjyvais.fr

- > **Gare à Rouen :** 📍 Place Bernard Tissot. Station : Gare/Rue Verte
- > **Gare à Saint-Aubin-les-Elbeuf :** 📍 Place du Général de Gaulle
- > **Gare routière de Rouen :** 📍 11 Rue des Charrettes
Station : Théâtre des Arts (bus, TEOR ou métro)
- > **Gare routière d'Elbeuf :** 📍 1 rue Guynemer



SE DÉPLACER À ROUEN ET SES ENVIRONS

• POUR ALLER PLUS LOIN...

Le car : pour voyager longue distance pour pas cher

À Rouen, des liaisons sont disponibles grâce aux compagnies **Flixbus et BlaBlaCar Bus** au départ de l'avenue Champlain, ROUEN rive gauche (près de l'Hôtel de Département).

Station métro : Joffre-Mutualité

www.flixbus.fr

www.fr.ouibus.com (devient BlaBlaCar Bus).

Covoiturage

www.covoiturage76.net : le covoiturage local

www.klaxit.com

www.blablacar.fr

www.popsleigh.com : application gratuite pour vos événements

Aéroport de Rouen - Vallée de Seine

L'aéroport de Rouen-Vallée de Seine est situé sur la commune de Boos, à 15 kilomètres à l'est de Rouen. L'aéroport de Rouen assure selon les saisons, des liaisons avec différentes villes européennes.

Plus d'infos sur www.aeroports-normandie.fr

Bon à savoir : il est possible de rejoindre l'aéroport avec la ligne de bus n°11 et ensuite de réserver le transport à la demande Filo'r.



• COUVERTURE SOCIALE (MALADIE, ACCIDENT...)

Si vous vous inscrivez dans un établissement d'enseignement supérieur et que vous êtes français-e, vous serez automatiquement affilié-e à un régime obligatoire d'assurance maladie pour le remboursement de vos frais de santé, généralement celui de vos parents ou tuteurs légaux, et ce quel que soit ce régime (général, agricole ou autre).

Vous n'avez aucune démarche à effectuer pour cette affiliation, mais profitez-en tout de même pour vous créer un compte sur ameli.fr (régime général), MSA (régime agricole) ou tout autre espace web de gestion d'un régime spécial afin de bien percevoir vos futurs remboursements de frais de santé.

Les mutuelles étudiantes poursuivent, aux côtés de l'Assurance Maladie, leurs actions de prévention santé et continuent à proposer des complémentaires santé spécifiquement adaptées aux étudiants. Vous pouvez également être rattaché.e à la mutuelle de vos parents.

[Pour plus d'infos générales, les complémentaires santé et les cas spéciaux](#)

Vous êtes étranger.e ou de Nouvelle-Calédonie et Wallis-et-Futuna

En prévision de votre arrivée en France pour vos études, vous devez demander votre affiliation à la sécurité sociale française en vous inscrivant sur le site dédié <https://etudiant-etranger.ameli.fr> de l'Assurance Maladie.

• LA MÉDECINE PRÉVENTIVE DES ÉTUDIANTS

La médecine préventive est un service universitaire qui est entièrement dédié à TOUS les étudiants. Pour bénéficier d'une consultation, il vous suffit de vous rendre dans l'un des quatre centres répartis sur trois campus de l'Université de Rouen Normandie (Mont-Saint-Aignan, Évreux, Madrillet / Saint-Étienne-du-Rouvray).

Médecine généraliste et spécialisée, addiction, soutien psychologique, contraception, les équipes de la médecine préventive sont là pour vous.

Email : med.prev@univ-rouen.fr - ☎ : 02 32 76 92 92

Pour en savoir plus : www.sante-social.univ-rouen.fr

• DISPOSITIF PRIORITE JEUNES

Ce dispositif a été mis en place lors de la crise sanitaire par la Métropole Rouen Normandie. Vous êtes étudiant.e ou vous avez moins de 25 ans, vous vous sentez isolé.e et souhaitez sortir ou obtenir une aide ? Ou vous souhaitez apporter de l'aide à un jeune ? Vous trouverez sur ces pages de nombreuses informations :

<https://www.metropole-rouen-normandie.fr/priorite-jeunes>

• CHU - HÔPITAUX DE ROUEN

📍 37 Boulevard Gambetta, ROUEN – 📞 : 02 32 88 89 90 – www.chu-rouen.fr

NUMÉROS D'URGENCE

Urgences vitales SAMU	15
Numéro d'urgence européen	112 (mobile)
Numéro d'urgence pour sourds ou malentendants	114 (SMS gratuit)
Sinon, médecin de garde après 20h, le week-end dès le samedi et les jours fériés (appel GRATUIT)	116 117
Pompiers	18
Police secours	17
Fil Santé Jeunes (pour en parler + site internet) appel gratuit	0800 235 236
Pharmacie de garde	32 37
Dentiste de garde	02 35 15 81 27
Services d'urgence (CHU)	02 32 88 82 51
Urgence sans-abris	115
Centre antipoison (Région Nord-Ouest)	02 41 48 21 21
Ecoute suicide et isolement	02 35 88 57 62
Planning familial (sexualité, contraception...)	02 35 73 28 23
Dépistage HIV appel confidentiel, anonyme et gratuit	0800 840 800

• EN SAVOIR PLUS...

> La Boussole

Elle entreprend toute action de prévention et de soin à l'égard des personnes ayant des problèmes d'addiction/toxicomanie (drogue, alcool, jeux vidéo).

www.laboussole.asso.fr

> Ta santé en un clic

Aide concernant les comportements des étudiants sur les conduites à risque, le stress, la nutrition, l'activité physique et le sommeil. www.tasanteenuncllic.org

LE SPORT À PRIX MALIN

On trouve sur le territoire de la Métropole Rouen Normandie des clubs sportifs qui s'illustrent régulièrement : **Rouen Hockey Elite**, **les Huskies** (baseball), **les Léopards** (football américain), **QRM** (football), un large choix de sports qui va du floorball à l'aviron, ainsi que de nombreux équipements sportifs (voir le site de la mairie de votre domicile et le site de la Métropole, rubrique *Cadre de vie et services*).

Nous vous proposons une première solution peu coûteuse :

> **Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS)**

Plus de 90 activités sont proposées aux étudiants inscrits à l'Université de Rouen Normandie, pour 25€ (15€ pour les boursiers), ainsi qu'à tous les étudiants de l'Enseignement supérieur rouennais (85€ le 1^{er} créneau/activité - 25€ pour les étudiants d'UniLaSalle - puis 25€ les créneaux/activités suivants). L'inscription au SUAPS est possible une fois seulement que la CVEC (Contribution de Vie Étudiante et de Campus) a été acquittée.

> **Le dispositif Atouts Normandie** permet d'utiliser les 50 euros du porte-monnaie "pratique sportive et/ ou artistique".

Pour plus d'informations, contactez directement le SUAPS de Rouen.

www.suaps.univ-rouen.fr

Pensez aussi à contacter les associations de votre établissement.

• **OLA PASS' SPORTS : PLACES GRATUITES POUR LES MATCHS**

La Métropole vous invite à assister GRATUITEMENT aux matchs de l'équipe de **Rouen Métropole Basket**, de **Oissel Rouen Métropole Handball** et du **SPO Rouen Tennis de table** au Kindarena.

Réservez-vite votre place en ligne sur :

www.metropole-rouen-normandie.fr



LE SPORT À PRIX MALIN

• ROUEN NORMANDIE SUP'CUP

Ce challenge sportif, organisé par la Métropole Rouen Normandie, la ville de Rouen, CESAR* et le CRSU*, est désormais devenu incontournable pour tous les étudiants de la Métropole. En 2019, plus de 4 800 étudiants participants ! Prochaine édition, en novembre 2022, si le contexte sanitaire le permet :

www.metropole-rouen-normandie.fr/la-sup-cup



• ACTIVITÉS SPORTIVES GRATUITES

Dispositif *Sors et bouge* : Le Département de la Seine-Maritime propose, avec des associations partenaires, des séances GRATUITES de sport santé et bien-être à destination des jeunes. Les séances ont lieu de septembre à décembre 2021 sur l'ensemble des campus de la Seine-Maritime .

Infos et contact : <https://www.seinemaritime.fr/mon-quotidien/jeunesse/sors-et-bouge.html>



• OFFRE DE LOISIRS SPORT DES ASSOCIATIONS ROUENNAISES

Grâce à cette cartographie en ligne, chacun pourra découvrir les activités disponibles selon son secteur géographique à Rouen (+ et -18 ans) :

www.rouen.fr/sport-culture-jeune

• SPORTIFS DE BON ET DE HAUT-NIVEAU

Les établissements d'enseignement supérieur accompagnent les SHN* (liste définie par arrêté ministériel) et les SBN* dans leur cursus universitaire et l'aménagement de leurs études.

Pour tout renseignement, contactez :

CRSU* : www.sport-u-normandie.com

Pour l'INSA Rouen Normandie : contactez son service sports.

A noter : le Département de Seine-Maritime peut apporter une aide aux athlètes de haut-niveau licenciés à la fédération française Handisport :

www.rouen.fr/sport-culture-jeune

• UN BOBO ?

Maison Médicale du Sport

📍 : 28 rue Méridienne, ROUEN (rive gauche)

☎ : 02 32 18 88 08 – www.mms-europe-rouen.com

HANDICAP, ÉTUDES ET VIE QUOTIDIENNE

• CONSEILS ET INFORMATIONS

N'hésitez pas à contacter, surtout si votre handicap ne se voit pas, le "réfèrent handicap" de votre établissement. Il saura vous donner tous les conseils nécessaires au bon déroulement de votre formation quel que soit votre handicap.

Au sein de la Maison de l'Université (MDU), retrouvez le Service Universitaire de Médecine Préventive (voir plus haut).

☎ : 02 32 76 92 92 - Mél : med.prev@univ-rouen.fr

<http://sante-social.univ-rouen.fr>

• HANDISUP

Cette association, située dans les locaux de l'Université de Rouen Normandie, vous guide dans vos démarches administratives nécessaires pour préparer votre arrivée dans l'enseignement supérieur, notamment dans le montage des dossiers auprès de la MDPH, du Crous*, du Département, etc.

☎ : 02 32 76 92 52

Infos sur www.handisup.asso.fr - Mél: secretariat@handisup.asso.fr

📍 : Bâtiment Michel Serres (1^{er} étage) 13 rue Lavoisier 76130 Mont-Saint-Aignan
Bus : TEOR T1 station Campus

• MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES HANDICAPÉES

Les MDPH assurent un accueil de proximité pour s'informer, pour connaître ses droits et obligations, les aides possibles, l'état et le suivi de sa demande, être conseillé...

☎ : 02 32 18 86 87 - Email : mdph@seinemaritime.fr

📍 13 rue Poret de Blossenville - ROUEN (rive gauche).

Métro : Joffre-Mutualité ou T4 : station Orléans

HANDICAP, ÉTUDES ET VIE QUOTIDIENNE

• ONISEP*

L'ONISEP réunit de nombreuses ressources telles que Études supérieures et handicap, des témoignages d'étudiants, etc.

📍 2 rue du Docteur Fleury – MONT-SAINT-AIGNAN

☎ : 02 32 08 98 30 ou par mail: drorouen@onisep.fr

www.onisep.fr

Rubrique : *Handicap/Parcours de scolarité/Niveau d'études/Études supérieures et handicap*

• CROUS*

Le service social accueille les étudiants en situation de handicap, et les aide dans leurs demandes d'aménagements personnalisés dans les logements Crous, par exemple. Il travaille en partenariat avec les autres structures citées.

www.crous-normandie.fr, rubrique "logement" ou "aides sociales".

EMPLOI / JOB / STAGE

• CRIJ* NORMANDIE

Lieu ressource d'infos pour les étudiants ayant un handicap sur les thématiques : études, emploi, formation, pratique d'un sport, partir en vacances.

www.info-jeunes-normandie.fr

• AGEFIPH*

Cet organisme peut vous accorder une aide financière pour vos frais de transport, de logement, d'aménagement du poste de travail dans le cadre d'un CDD ou d'un contrat en alternance.

HANDICAP, ÉTUDES ET VIE QUOTIDIENNE

Il peut également, sous certaines conditions, accorder une aide financière pour les frais de stage réalisé en France.

📍 Immeuble Galées du Roi, 30 rue Henri Gadeau de Kerville, ROUEN (rive gauche)

☎ : 08 00 11 10 09

Station de métro : Saint-Sever.

www.agefiph.fr/normandie

• TRANSPORTS

Dans la Métropole Rouen Normandie, HANDISTUCE

Infos sur l'accessibilité des transports en commun et son guide :

www.reseau-astuce.fr

Pour retirer les dossiers "transport à la demande de personnes à mobilité réduite (TPMR)" :

📍 Agence Handistuce : 9 rue Jeanne d'Arc – ROUEN

☎ : 02 32 08 30 57

BON À SAVOIR

La Métropole a mis en place, sur son site à la rubrique *Cadre de vie et Services*, un service de signalement de problèmes d'accessibilité.

www.metropole-rouen-normandie.fr

• SPORT ET HANDICAP

Le Pôle ressources régional Normandie "Sport & Handicap" de la DRAJES. Il a pour objectifs :

- > **De favoriser** la pratique sportive des personnes en situation de handicap,
- > **De leur faire connaître** les lieux de pratique possibles.

HANDICAP, ÉTUDES ET VIE QUOTIDIENNE

Consulter le site de la **DRAJES**
https://claco-ministeresports.univ-lyon1.fr/icap_website/view/213



ainsi que le **handiguide** des sports :
www.handiguide.sports.gouv.fr



BON À SAVOIR

Culture, sorties et handicap

Une appli locale qui recense les lieux accessibles PMR :
Deeky : la mobilité sans soucis : www.deeky.fr + appli gratuite
www.facebook.com/deeky.fr

UN GESTE POUR MA PLANÈTE

• MES DÉCHETS MÉNAGERS ET ENCOMBRANTS

Vous trouverez sur le site du **SMEDAR** (qui gère et traite les déchets) le calendrier de ramassage des ordures ménagères par rue et par ville, les points de collecte à proximité de votre domicile ainsi que les adresses et horaires des déchetteries pour vos encombrants. www.smedar.fr

BON À SAVOIR

Vous ne pouvez pas vous déplacer en déchetterie ?

Sachez que la Métropole organise un ramassage GRATUIT de vos encombrants sur simple appel téléphonique au 0800 021 021 ou bien en remplissant le formulaire de demande sur <https://www.metropole-rouen-normandie.fr/dechet/encombrant>.

• SE DÉBARRASSER DE CE DONT ON N'A PLUS BESOIN

De nombreux sites internet existent, tels que Donnons.org, Recupe.net, mais pensez aussi aux associations caritatives telles que le **Secours populaire**, **l'Armée du Salut**, **Emmaüs**, au réseau **Envie** (électroménager).

Vous pouvez aussi déposer vos équipements encore en usage à la ressourcerie Résistes : www.resistes.org (appelez **AVANT** de passer).

Pour les vêtements, pensez aussi au Relais, à la Croix Rouge, à Solidarité textiles (en convention avec la Métropole).

Points de collecte (conteneurs) à retrouver sur : <https://refashion.fr/citoyen/fr>

UN GESTE POUR MA PLANÈTE

• ECO-MANIFESTATIONS

La Métropole s'est engagée dans une démarche de COP21 locale, unique en son genre. Pour s'informer et y participer, un seul site : www.notrecop21.fr

Vous organisez une manifestation étudiante ?

Pensez à faire labelliser votre événement au moins un mois avant son lancement pour bénéficier de conseils sur les éco-comportements et les bonnes pratiques, simples à mettre en œuvre pour un événement réussi, en fonction de votre besoin et de l'ampleur de votre manifestation.
www.metropole-rouen-normandie.fr - Rubrique "Cadre de vie et services"



Cet événement a, par ailleurs, pour objectif de sensibiliser aux enjeux environnementaux ?

Demandez également le label "COP21" (sur le site dédié ci-dessus).

• ALIMENTATION ET CIRCUITS COURTS

Renseignez-vous auprès de votre établissement. Un certain nombre d'entre eux ont une association qui propose des paniers en provenance de producteurs locaux. Sinon...

➤ **AMAP 76** (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne) :

www.reseau-amap.org

➤ **Producteurs locaux** : www.terre-normande.fr



SORTIR :

À VOIR, À ENTENDRE

Outre son riche patrimoine historique, le territoire de la Métropole vous offre un large choix de sorties et spectacles : 18 théâtres, un opéra, de grands musées, plus d'une dizaine de cinémas (dont 2 labellisés Art et Essai), un conservatoire, de nombreuses galeries d'art, une école des beaux-arts, une école d'architecture, de nombreux festivals. Bref, une vie culturelle de premier plan !

• SE TENIR AU COURANT...

Voir rubrique "Les incontournables" (cf. p.6)

> **Radio Campus Rouen - 92.9 sur la FM** : www.radiocampusrouen.fr

> **Site de l'Office du Tourisme** : www.rouentourisme.com/agenda

> **Concerts, spectacles, salles, sorties et soirées à Rouen**

www.by-night.fr

www.76.agendaculturel.fr

• LA RÉUNION DES MUSÉES MÉTROPOLITAINS

Elle regroupe **11 musées** de la Métropole. Leurs collections permanentes déclinent un éventail complet des savoirs : géologie, zoologie, peintures, dessins, photographies, arts décoratifs, archéologie, histoire industrielle ...

Bon à savoir :

La visite des collections permanentes est gratuite pour tous.

www.musees-rouen-normandie.fr



SORTIR :

À VOIR, À ENTENDRE

• MUSIQUES ACTUELLES

- > **Le Zénith** : www.zenith-de-rouen.com
- > **Le 106** : www.le106.com
- > **Le Kalif** : www.lekalif.com
- > **Espace Culturel François Mitterand**
www.facebook.com/ecfmcanteleu76
- > **Trianon Transatlantique**
www.trianontransatlantique.com
- > **Et bien d'autres...**



• MUSIQUE CLASSIQUE

- > **Opéra de Rouen Normandie** : www.operaderouen.fr
- > **Théâtre de la Ville de Rouen** : www.letincelle-rouen.fr
- > **Églises** (Cathédrale, Saint-Maclou...), Temple Saint-Éloi. Et bien d'autres...

• CINÉMA

Des multiplexes (Kinépolis, Gaumont, Pathé Docks) et des salles Art et Essai (Ariel à Mont-Saint-Aignan, Omnia à Rouen).

• THÉÂTRE

Le théâtre du Présent est le théâtre du Crous. Il se trouve dans la résidence Bois Pléiade. Jusqu'à août 2022, il accueille la troupe Little Boy qui propose aux étudiants des spectacles et des animations. Le but de cette résidence est de tisser des liens avec les étudiants et développer leur créativité.

www.crous-normandie.fr/service/theatre-du-present

Et encore, Charles Dullin : www.dullin-voltaire.com, l'Étincelle : www.letincelle-rouen.fr, l'Almendra : www.theatre-almendra.com, Centre National Dramatique de Normandie-Rouen : www.cdn-normandierouen.fr.

SORTIR : À VOIR, À ENTENDRE

BON PLAN



OPÉRA DE ROUEN NORMANDIE

PLACE(S) AUX JEUNES LES AVANT-PREMIÈRES

Deux soirées exclusives et gratuites, réservées aux étudiants (sur présentation d'un justificatif).

Vous avez moins de 28 ans ?

Alors ces deux soirées vous sont exclusivement réservées !

Assistez à l'avant-première du spectacle et rencontrez l'équipe artistique qui vous donnera toutes les clés pour en profiter pleinement.

Une proposition sur-mesure pour une soirée réussie !

LE TROUVÈRE

Mercredi 22 septembre 2021 18h30

IPHIGÉNIE EN TAURIDE

Mercredi 23 février 2022 18h30

Gratuit sur **réservation** à partir du 1^{er} septembre sur :
www.operaderouen.fr/vous-et-l-opera/places-aux-jeunes

CARTE JEUNES réservée aux moins de 28 ans

Cette carte à 15€ donne droit au tarif unique de 10€ la place pour tous les spectacles de l'Opéra de Rouen Normandie.

Tarif 15 minutes = 5€ la place quel que soit le spectacle - Vente sur place
15 minutes avant le début du spectacle dans la limite des places disponibles (Théâtre des Arts et Chapelle Corneille).

Réservé aux jeunes de 16 à 28 ans et aux bénéficiaires du RSA, de l'AAH et de l'ASPA sur présentation d'un justificatif de moins d'un mois.

SORTIR

À VOIR, À ENTENDRE

• LES APPLIS POUR DÉCOUVRIR ROUEN (SUIVEZ LE GUIDE !)

> OhAhCheck

Pour découvrir le patrimoine autour de vous et échanger avec les autres membres de la communauté. Photographiez un lieu pour obtenir des informations. www.ohahcheck.com



> Cirkwi

Propose des chemins et des circuits de randonnées repérés par d'autres. Idéale pour découvrir Rouen et la vallée de Seine. www.cirkwi.com



> L'appli **Rouen Enigma** vous emmène à la découverte du patrimoine à travers des énigmes à résoudre. Vous aimez partir à la chasse au trésor ? Pourquoi ne pas allier et visite patrimoniale de Rouen et goût pour le mystère ? Appli disponible gratuitement en français et en anglais sur OS et Android.

Page Facebook : www.facebook.com/rouenenigma

Instagram : www.instagram.com/rouenenigma



LE PETIT + NORMAND

Le guide du Viking

Guide gratuit consacré à Rouen élaboré par les étudiants de **NEOMA Business School**, il regroupe les restaurants, les bars, les boutiques. Disponible à l'Office du Tourisme de Rouen, au CRIJ Normandie, à la Mairie de Rouen et chez NEOMA, bien sûr!

Site internet très complet : www.le-viking.com

SORTIR :

À VOIR, À ENTENDRE



• LES FESTIVALS

Les festivals sont trop nombreux pour être listés (Spring, Curieux printemps, Graines de Jardin, Rush, Viva'Cité, nombreux festivals cinéma...), mais ceux réservés aux étudiants ou organisés par des étudiants méritent d'être détaillés.

> **Les Zazimuts** (novembre-décembre 2021 / mars-avril 2022)

C'est **LE festival** des étudiants rouennais, avec une soirée de lancement le jeudi 18 novembre 2021, des matchs amicaux (tournoi de balai-ballon le jeudi 9 décembre), du cinéma, des visites décalées et insolites, des concerts, le tout **ENTIÈREMENT GRATUIT**.

Pour voir les photos des  ditions précédentes : <https://rouen.fr/zazimuts-printemps-2020>. Procédure d'inscription à venir.



> **Pour les étudiants internationaux en mobilité**

La Nuit des étudiants du Monde, organisée par la Ville de Rouen et ses partenaires, aura lieu le vendredi 15 octobre 2021. Plus d'informations auprès de votre établissement.

Plus d'infos sur l'édition précédente : www.rouen.fr/nem



BON   SAVOIR

Demandez Angela

Le collectif féministe étudiant de Rouen a mis en place l'opération Demandez Angela auprès de nombreux commerces et établissements repérables par un macaron. Ils assurent une solution de repli pour se protéger contre le harcèlement ou l'insécurité.

Facebook : Bars Opération ANGELA (Nom des bars dans la section photos).

SORTIR :

À VOIR, À ENTENDRE

• ROUEN INSOLITE

> Visites guidées proposées par l'Office de Tourisme de Rouen

Rouen regorge de lieux secrets et cachés que même certains Rouennais ne connaissent pas ! Pour les découvrir, renseignez-vous à l'Office de Tourisme de Rouen. Demandez également le guide gratuit *Rouen Médiévale et Tendance*.

📍 Place de la Cathédrale - Station : Cathédrale (TEOR T1, T2 and T3)

☎ : 02 32 08 32 40 - www.rouentourisme.com

Bon à savoir :

Retrouvez des bons plans et des idées de sorties spécifiques dans la rubrique dédiée du site de l'Office de Tourisme "Être étudiant à Rouen"

> Mais aussi celles de la communauté des Greeters

Vivez une expérience unique avec l'un des Greeters bénévoles de Rouen et découvrez la Métropole en fonction de vos centres d'intérêt (artisanat, gastronomie, culture, ...). Visites en français et en anglais.

Renseignements : www.rouentourisme.com



> Sorties extra ... ordinaires

Rouen possède plusieurs Escape Games, dont un situé dans le donjon de l'ancien château du roi de France Philippe Auguste.



SORTIR : À VOIR, À ENTENDRE

• FRICHE LUCIEN

AVRIL - DÉBUT OCTOBRE 2021

Situé sur une friche industrielle et ferroviaire de Rouen, ce festival normand à la mode berlinoise organisé par des étudiants de l'ENSA Normandie mélange concerts, expositions et animations.

Entrée gratuite, animations gratuites ou payantes.

Consommations payantes.

📍 1 Place Carnot (rive gauche)

Station métro : Joffre -Mutualité

• GRAINES DE JARDIN

SAMEDI 11 ET DIMANCHE 12 SEPTEMBRE 2021



Graines de jardin est un festival organisé par la Métropole Rouen Normandie et la Ville de Rouen. Avec près de 100 000 visiteurs, il fait sans doute partie des premières fêtes entièrement gratuites consacrées au jardinage et à la biodiversité en Normandie... et en France ! Une thématique est déclinée, chaque année, dans ses multiples facettes (cette année, les animaux du jardin). Ce festival se déroule dans un cadre historique et paysager remarquable, le jardin des plantes de Rouen, labellisé Jardin Botanique de France. Programme : ateliers, troc plantes, vide-jardin,...

Plus d'infos : www.metropole-rouen-normandie.fr/graines-de-jardin



LES BONS PLANS

ET LES RÉDUCTIONS

• DISPOSITIF ATOUTS NORMANDIE (RÉGION)

De 15/25 ans : pour 10€ d'adhésion, bénéficiez, grâce à la Région Normandie, de plus de 200€ d'avantages sur le cinéma, la pratique artistique / sportive, les concerts / spectacles... ou bien, chez certains commerçants acceptant la monnaie normande, le Rollon.

<https://atouts.normandie.fr>

Bon à savoir : Suite aux confinements, les crédits Cinéma, Sports et Pratiques artistiques sont revus à la hausse à partir du 1^{er} août 2021. C'est le moment d'en profiter!

• CARTE CULTURE ÉTUDIANTE

Étudiants de l'Université de Rouen Normandie et de l'INSA Rouen Normandie, bénéficiez de 3 coupons de 5€ chacun à valoir sur des spectacles et séances de cinéma chez les partenaires. www.mdu-univ-rouen.fr

• PASS CULTURE

Tu as 18 ans ? Profite de 300€ pour découvrir la Culture autour de chez toi !
Ce dispositif porté par le Ministère de la Culture te permet d'avoir accès l'année de tes 18 ans à une application sur laquelle tu disposes de 300€ pendant 24 mois pour découvrir et réserver selon tes envies les propositions culturelles de proximité et offres numériques (livres, concerts, théâtres, musées, cours de musique, abonnements numériques, etc.).

Si tu es étrangèr.e, tu dois résider en France depuis plus d'1 an.

Pour télécharger l'application : www.pass.culture.fr

LES BIBLIOTHÈQUES

• BIBLIOTHÈQUES UNIVERSITAIRES

6 bibliothèques spécialisées à votre service, ouvertes du lundi au vendredi et souvent le samedi. Plus de 500 000 livres, des revues imprimées et un large choix de documentation en ligne. www.documentation-univ-rouen.fr

➤ **Étudiants de Normandie Université (CESI, ENSA Normandie, ERFPS, ESADHaR, ESIGELEC, INSA Rouen Normandie, NEOMA Business School, UniLaSalle, Université de Rouen Normandie)** : inscription gratuite sur présentation de la Léocarte ou de sa carte d'étudiant, selon.

➤ **Pour les autres étudiants** : 35,50€/an, sur présentation d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile de - de 3 mois.

➤ **À noter** : l'INSA Rouen Normandie dispose également d'un fonds spécialisé bien fourni. Catalogue sur : catalogue.insa-rouen.fr

➤ **Application Affluences** pour connaître les places disponibles dans différents établissements (sports, bibliothèques, musées, etc.). Sont concernées les bibliothèques universitaires de droit-éco-AES, de LSH-SHS-STAPS, de sciences au Madrillet et de santé à Martainville, ainsi que les bibliothèques municipales de Rouen (réseau Rn'Bi) et la bibliothèque de NEOMA Business School.

• RÉSEAU RN'BI (ROUEN NOUVELLES BIBLIOTHÈQUES)

À Rouen, profitez du réseau Rn'Bi, constitué de 8 bibliothèques, dont une patrimoniale (Villon).

➤ **Personnes domiciliées à Rouen** : emprunt GRATUIT sur présentation d'un justificatif de domicile et d'une carte d'identité.

➤ **Pour les étudiants non domiciliés à Rouen** : 9€ par an sur présentation de leur carte d'étudiant + carte d'identité et justificatif de domicile de moins de 3 mois. Conditions d'emprunt et animations sur www.rnbi.rouen.fr + *TEXTO* le magazine trimestriel gratuit à retrouver dans le réseau Rn'Bi (agenda, bons plans gratuits, ateliers, projections...). Autres villes : renseignez-vous sur le site de votre mairie.

• ET AUSSI... ACCÈS GRATUIT ET OUVERT À TOUS

➤ **Archives Départementales**

www.archivesdepartementales76.net

➤ **Centre de documentation du Conservatoire de Rouen**

www.conservatoirederouen.fr

45 000 documents. Consultation ouverte à tous (2^{ème} centre en France).



LES BIBLIOTHÈQUES

• LIVRES D'OCCASION

Contactez les associations de votre établissement.

Certaines proposent des livres des précédentes promotions à bas prix.

• LIVRES NEUFS

À Rouen, deux incontournables, **L'Armitiere**, 📍 66 rue Jeanne d'Arc, et **FNAC** (📍 Espace du Palais). Métro/bus : Palais de Justice

À Mont-Saint-Aignan : **Librairie Colbert**, 📍 Place Colbert - TEOR T1 : station Campus ou Bus F2 : station Colbert

Quelques librairies spécialisées à Rouen (urbanisme, religion, voyages et randonnées, livres anglophones...).

BON PLAN

Boîtes à lire

Dans tout Rouen, 33 boîtes à lire "Livres en partage" pour y déposer livres ou magazines qu'on ne lit plus, ou pour en récupérer de nouveaux, GRATUITEMENT, et faire partager ainsi ses coups de cœur littéraires.

Infos sur : www.rouen.fr/livres-en-partage



TRAVAILLER ET FINANCER SES ÉTUDES, AIDES FINANCIÈRES

• PÔLE EMPLOI

Ce site permet de consulter toutes les offres d'emplois Jeunes par zone géographique.

www.pole-emploi.fr

3949 Service gratuit + prix appel

• CROUS*

www.jobaviz.fr la centrale du job étudiant, recherche par zone géographique.

• CRIJ* NORMANDIE

Dans ses locaux, sur son site dédié à l'information des jeunes en Normandie et sur les réseaux sociaux : des offres de jobs, de service civique, etc. Dossiers thématiques entre autres sur les secteurs qui recrutent, des conseils sur les CV et lettres de motivation, " Travailler avant 18 ans ". Chaque année, le CRIJ Normandie édite le guide normand " Trouver un job ".

www.info-jeunes-normandie.fr

📍 84, rue Beauvoisine, ROUEN - ☎ : 02 32 10 49 49 ou par mail : rouen@crijnormandie.fr
Station : Beauvoisine (métro) ou Hôtel de Ville (bus)

• FONDS D'AIDE AUX JEUNES

Le FAJ mis en place par la Métropole Rouen Normandie est destiné aux jeunes les plus en difficulté, âgés de 18 à 25 ans, afin de favoriser leur insertion sociale et professionnelle. Le cas échéant, le FAJ apporte des secours temporaires de nature à faire face à des besoins urgents. Infos et contacts :

www.metropole-rouen-normandie.fr/fonds-d-aide-aux-jeunes

BON PLAN

Forum "Trouver un job d'été"

En partenariat avec la Ville de Rouen et la Métropole Rouen Normandie, le CRIJ Normandie et Pôle Emploi organisent un forum, chaque année en mars ou avril.

Au programme: 5 villages thématiques (conseils, job dating, et ateliers) et plus d'une vingtaine d'employeurs présents.

Plus d'infos sur le site internet, la [page Facebook](#) et la [page Instagram](#).

Beaucoup d'offres sur le groupe *Étudiants de Rouen* (cf. p.7) : restauration, garde d'enfants...

PARTIR À L'ÉTRANGER : ÉTUDES ET STAGES

Vous souhaitez effectuer une mobilité de stage ou d'études à l'international dans le cadre de votre cursus universitaire ou de formation ? En premier lieu, renseignez-vous auprès du service "Relations internationales" de votre établissement sur les modalités d'accompagnement à la mise en œuvre de votre projet.

Bon à savoir : compte tenu de la crise sanitaire, renseignez-vous avant de partir.

• BOURSES ET AIDES FINANCIÈRES À LA MOBILITÉ

Passmonde de la Région Normandie (de 15 à 30 ans)

La bourse à la mobilité internationale de la Région Normandie peut être octroyée sous critères d'éligibilité pour des stages ou séjours de 4 semaines à 26 semaines, pouvant être fractionnés en 2 périodes.

Le montant varie en fonction du pays de destination et est cumulable avec la bourse ERASMUS+ et l'AMI.

Les demandes sont à effectuer **avant le départ et doivent être déposées via la plateforme internet "Passmonde" de la Région Normandie.**

Mél : passmonde@normandie.fr

www.passmonde.normandie.fr

NOUVEAU !

Sur le site **Atouts Normandie**, vous trouverez également des infos sur les aides pour financer un projet seul ou en groupe à l'étranger.

<https://atouts.normandie.fr/beneficiaires/Views/Accueil.aspx>

PARTIR À L'ÉTRANGER : ÉTUDES ET STAGES

• BOURSE ERASMUS+

La bourse ERASMUS+ est attribuée aux étudiants ou stagiaires effectuant une mobilité dans le cadre du programme ERASMUS+. Son montant varie selon le pays de destination.

www.agence.erasmusplus.fr - rubrique "Enseignement supérieur"

• BOURSE CROUS AMI

(Aide à la mobilité internationale)

Bénéficiaires : boursiers du Crous pour une mobilité de 2 mois à 9 mois sur tout le cursus universitaire.

www.crous-normandie.fr

Renseignez-vous également auprès de votre établissement.

• AUTRES AIDES

Certains établissements d'enseignement et de formation ou certaines villes proposent des aides, n'hésitez pas à vous renseigner auprès d'eux.

• EN SAVOIR PLUS...

CRIJ Normandie : Ressource d'infos sur la mobilité internationale, études, stages, volontariat : www.info-jeunes-normandie.fr

Le CRIJ Normandie est structure d'envoi Corps Européen de Solidarité (CES).

Ateliers d'infos "Devenir volontaire en Europe" en présentiel et en visioconférence.

Festival Mobilité "Time to move"...



CRÉER, INNOVER, ENTREPRENDRE

• POUR S'INFORMER

La Métropole Rouen Normandie figure parmi les territoires français les mieux équipés en matière de pépinières-hôtels d'entreprises et dispose de plusieurs parcs technologiques spécialisés ou non (Actipolis : tous secteurs, Biopolis : biologie/santé, Créapolis et Créapolis Sud, tous secteurs, Ecopolis : bâtiment/écoconstruction, Innopolis : numérique)

Le réseau Rouen Normandie Création

en assure la gestion et l'animation. C'est aussi la structure d'accueil et d'aide à la création d'entreprises (accompagnement et suivi personnalisés, recherche de financements). www.rouen-normandie-creation.fr

Vous avez un projet participatif qui permet de créer une véritable dynamique citoyenne sur le territoire ?

L'appel à projets JE PARTICIPE est fait pour vous.

Qu'il s'agisse d'un projet culturel, sportif, social et solidaire, en lien avec la transition écologique... lancez une démarche de financement participatif et bénéficiez d'une aide de la Métropole pouvant aller jusqu'à 50 % de vos besoins en financement (dans la limite de 4 000€ par projet).

<https://jeparticipe.metropole-rouen-normandie.fr/appel-projet/appel-projets-je-participe-edition-2021>

Les Cafés de la Création à Rouen

Chaque premier jeudi du mois de 8h30 à 11h, sans inscription, des experts sont à votre disposition pour parler de votre projet de création d'entreprise autour d'un café. La Métropole Rouen Normandie participe à cette initiative du Crédit Agricole Normandie-Seine. Café de L'Échiquier, 📍 8 allée Eugene Delacroix – ROUEN (Espace du Palais) Station : Palais de justice (métro)

www.metropole-rouen-normandie.fr

Région Normandie - "Ici, je monte ma boîte"

La Région a créé un guichet unique pour les créateurs ou repreneurs d'entreprises (sur chaque site, un seul interlocuteur fait le lien avec tous les opérateurs), en collaboration avec les chambres consulaires : CCI*, CMA*, CRESS (Chambre Régionale Économie Sociale et Solidaire).

www.normandie.fr/accompagner-les-entreprises

CRÉER, INNOVER, ENTREPRENDRE

AD Normandie, l'Agence de Développement pour la région Normandie.

Guichet unique en matière d'aides économiques et de développement des entreprises. www.adnormandie.fr

• **VOUS AVEZ UN PROJET DANS L'ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE ?**

L'ADRESS a pour mission le développement des entreprises sociales et solidaires en Normandie, avec le soutien aux porteurs de projet et aux entrepreneurs sociaux et solidaires, dans toutes les phases de leur parcours.

☎ : 02 35 71 12 12 - www.adress-normandie.org

• **INCUBATEURS**

Structures d'accueil et d'accompagnement de projets de création d'entreprises. Mettent à disposition les outils et les compétences indispensables pour démarrer une activité. www.normandie-incubation.com

> **Incubateur STRATÉGIE** - www.agence-strategies.fr/incubateur

> **Incubateur NEOMA Business School Rouen** - www.startuplab-neoma-bs.fr

> **KATAPULT**, incubateur normand des entreprises socialement innovantes
www.adress-normandie.org/etre-incube-par-katapult.



CRÉER, INNOVER, ENTREPRENDRE

- **DISPOSITIFS SPÉCIFIQUES AUX
CRÉATEURS ENTREPRENEURS ÉTUDIANTS**

PEPITE Normandie

(Pôle étudiant pour l'innovation, le transfert et l'entrepreneuriat)

Dispositif de la ComUE Normandie Université. Informe, accompagne et propose des dispositifs pour développer ses compétences. Propose le Statut National Étudiant entrepreneur.

www.pepите-normandie.fr

Les Entrep'

C'est quoi Les Entrep'? Un parcours pédagogique "learning by doing" pour apprendre à créer sa boîte en étant étudiant !

Une ambition : Former les entrepreneurs de demain.

www.lesentrep.fr

- **À NE PAS MANQUER**

Les établissements d'enseignement supérieur organisent ou participent à des événements en faveur de l'entrepreneuriat pour les étudiants :

> **Journée de l'entrepreneuriat étudiant de Rouen** - mardi 5 octobre 2021 (de 16h00 à 20h00)

Étudiants, les acteurs de l'entrepreneuriat étudiant viennent à votre rencontre et vous informent sur les aides et l'accompagnement destinés aux étudiants entrepreneurs.

www.pepите-normandie.fr

> **Startup Weekend:** www.startupweekend.org

> **La Social Cup** - www.lasocialcup.com/rouen

CRÉER, INNOVER, ENTREPRENDRE

ESPACES DE COWORKING

• À ROUEN :

Secteur Boulevard des Belges, place Cauchoise :

> **L'Usine** : www.facebook.com/lusine.coworking.cafe.rouen

> **Le Studio** : www.lestudio-rouen.com

> **La Maison Bleue** : www.lamaisonbleue.mobi

> **Now Coworking** : www.now-coworking.com

Secteur Rouen centre :

> **Le Studio** : <https://lestudio-rouen.com/fr> (nouveau)

• À PETIT-QUEVILLY :

> **La Cantine numérique chez NWX**

Dans les locaux de Seine Innopolis, 📍 72 rue de la République
www.nwx.fr

> **Le Kaléidoscope**

Lieu hybride créé et géré par la coopérative Les Copeaux Numériques.

Offre : ateliers de fabrication collaboratifs, espaces de coworking, cours et workshops, avec possibilité de louer différentes machines et outillages.

📍 : 12 rue Ursin Scheid (entrée située rue Victor Hugo)

www.lescopeauxnumeriques.fr - ☎ : 02 35 63 35 07

LES CONCOURS



• CONCOURS CRÉACTIFS

Le concours Créactifs est le RDV incontournable pour tous les jeunes de 18 à 30 ans de la Métropole Rouen Normandie ayant un projet novateur en tête.

Aide maximale de 5 000€.

Clôture des candidatures le 10 septembre 2021

Prochaine édition en avril-mai 2022.

www.metropole-rouen-normandie.fr/concours-creactifs

• BOURSE TREMLIN

La Bourse Tremplin Rouen est une aide financière de la Ville de Rouen pensée par les jeunes du " Lab→Fab, les jeunes font Rouen ! "

Elle s'adresse aux jeunes entre 18 et 25 ans, sans conditions de ressources, pour des projets individuels ou collectifs, qui devront être réalisés ou visibles à Rouen. Elle vise à encourager l'élaboration de projets citoyens, d'intérêt général (culture, sports, développement durable, solidarité, lutte contre les discriminations...) et à accompagner la réalisation de projets innovants ou expérimentaux.

Aide maximale de 2 000€.

www.rouen.fr/boursetremplin

• LES TROPHÉES DE L'ÉCONOMIE NORMANDE DE L'AD NORMANDIE

Les candidats se positionnent sur 5 catégories (Création, Innovation, Enjeux de demain, Développement, Made in Normandie). 5 prix de 10 000€ et des jours de conseil et de formation à gagner ! Suspendus actuellement en raison de la crise sanitaire.

www.trophees-economie-normande.fr

• CONCOURS NATIONAUX CROUS

Chaque année, entre décembre et juin, le Crous Normandie vous propose des concours de BD, courts-métrages, nouvelles, photos, théâtre, musique et danse en partenariat avec les autres Crous et les services culturels des universités.

www.crous-normandie.fr/culture

ROUEN MÉTROPOLE

LE GUIDE DE L'ÉTUDIANT

2021/2022

Directeur de la publication :

Mourad Abdelkrim BOUKHALFA (INSA Rouen Normandie)

Rédactrice en chef et coordinatrice :

Carole ANGENOT (CESAR)

Comité de rédaction :

Carole ANGENOT, Marie-Noël BOUBOUR (Crous NORMANDIE), Evelyne JAUNAUT et l'équipe du CRIJ Normandie, Audrey MAREL (ESADHaR), ainsi que nos partenaires, Métropole Rouen Normandie et Ville de Rouen pour leurs informations.

Mise en page :

Egami creation

Avertissement : sous réserve de modifications. La rédaction ne saurait être tenue responsable des changements intervenus entre-temps.

Juillet 2021 - reproduction interdite

Pour toute remarque ou suggestion :
cesar.rouen@gmail.com

GUIDE^{DE} L'ÉTUDIANT

ROUEN-MÉTROPOLE

2021-2022