

welcome

Ma vie étudiante avec le Crous

2021 #2



.8.
DOSSIER

Une restauration qui a bon goût ! So Crous'tillant !

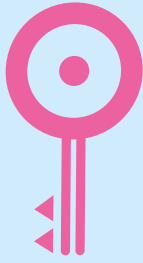
ILS EN PARLENT P4
**Raconte-nous
ta vie d'étudiant-e !**

HÉBERGEMENT P30
**2 acteurs de la
vie étudiante**

BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT P33
**Universités et
Crous associés**

CULTURE P40
**Exprimez
vos talents !**

8 852



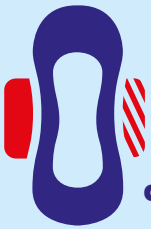
**LOGEMENTS EN
RÉSIDENCE U'
ET CITÉ U' À LA
RENTRÉE 2021.**

50 000

**demandes de bourses
traitées pour
la rentrée 2021.**

139 605

*étudiants accompagnés par le Crous dans
tous les aspects de leur vie étudiante.*



20

**distributeurs
de protections
périodiques
gratuites, sur
18 sites du Crous.**



541

PERSONNES

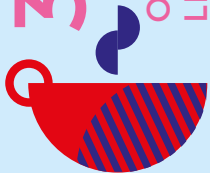
*346 femmes et
195 hommes, qui
travaillent pour le
bien-être des étudiants.*

57

**ÉTUDIANTS
AMBASSADEURS
EN RESTO U'
CHARGÉS
D'ACCUEILLIR
ET D'ORIENTER
LES ÉTUDIANTS
EN 2020.**

Le Crous c'est aussi...

3,30 €



**OU 1 € POUR
LES BOURSIERS**

Prix du repas complet en Resto U' et Cafet'

496 983

**menus à 1 €
servis à tous les
étudiants entre
le 25 janvier et le
19 mai dans les
Restos U' du Crous
de Nantes Pays
de la Loire.**

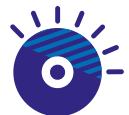


**8 RESTOS' U
LABELLISÉS
« MON RESTAU
RESPONSABLE® ».**

**58 lieux de restauration
Crous pour manger à tout
moment de la journée (Restos U',
Cafets', Crous'Trucks, Corners café...).**

7

**concours
tremplins
culturels**



Enjoy !

Welcome back ! Comme vous tous, le magazine de la vie étudiante en Pays de la Loire fait sa rentrée, avec un sommaire croustillant...

Comme vous l'avez constaté, les espaces de restauration du Crous ont tous rouvert leurs portes, avec des équipes dans les starting-blocks pour vous servir. Les Restos U' et Cafets' fonctionnent à nouveau normalement, sans jauge ni obligation de présenter un pass sanitaire, mais bien sûr dans le respect des gestes barrières.

À table ou à emporter, nous continuons d'améliorer notre offre pour vous garantir une alimentation variée, équilibrée et accessible à tous les porte-monnaie.

Au Resto U', le prix du repas est maintenu à 3,30 € et à 1 €* pour tous les étudiants boursiers. Et dans les Cafets', en complément du menu Easy à 3,30 € ou 1 €, une nouvelle gamme de produits à 2 € fait son entrée : pasta box «P'tite Napo», la « P'tite salade », le panini tomate mozzarella et la demi-pizza.

Cerise sur le gâteau : des étudiants ambassadeurs sont présents sur chaque site pour vous orienter et répondre à toutes vos questions.

Toujours à vos côtés également, les agents du Crous vous accompagnent tout au long de l'année dans tous les aspects de votre vie étudiante. Un souci de santé, des fins de mois difficiles, un besoin d'écoute, l'envie de concrétiser un projet personnel, culturel ? Contactez-nous et laissez-vous guider.

Ce 2^e numéro de Welcome est là, lui aussi, pour vous aider.

Bonne lecture et à votre disposition !

Le Crous de Nantes Pays de la Loire

**Si vous n'êtes pas boursier mais que vous rencontrez des difficultés financières avérées, vous pouvez demander le bénéfice du tarif à 1€. Pour cela, remplissez avant le 7 novembre 2021 le formulaire disponible sur www.crous-nantes.fr.*

WELCOME - MA VIE ÉTUDIANTE AVEC LE CROUS #2

Le magazine du Crous de Nantes Pays de la Loire • 2021 • Directrice de la publication : Corinne Vadé, directrice générale • Conception graphique : Liner Communication • Rédaction : Géraldine Baraud • Crédits photos : Hadrien Brunner (P.4-5), reportages dossier restauration (P.11, 15, 16, 20), Studio WAAP (P.29 - Élisé), santé (P.34, 35, 36, 37, 38), pages culture (P.44) • Tara Devaud, photographies culinaires du dossier restauration (P.15, 17, 18, 19, 21, 22) • Pages culture (Service culture du Crous Nantes Pays de la Loire) • Getty Images • Impression : 18 000 exemplaires

Raconte-nous ta vie d'étudiant-e !

TÉMOIGNAGES

"Je découvre l'Université et je trouve qu'il y a pas mal d'informations pour nous aider à nous repérer. Je pense aussi qu'il ne faut pas avoir peur d'aller vers les autres pour poser des questions. Ça m'a déjà évité de me tromper d'amphi !"

SÉRÉNA HONORÉE,
17 ANS, L1 MPC
ACCÈS SANTÉ



BENJAMIN,
19 ANS,
L2 LEA ANGLAIS-ALLEMAND

"La première année, j'étais un peu dépaysé. Je ne connaissais personne. Mais on était une petite promo, ce qui nous a vite soudés. On avait créé un groupe sur WhatsApp pour échanger, s'entraider et se donner des lieux de rendez-vous. Il faut essayer d'aller vers les autres et de s'unir tous ensemble."

HUGO,
19 ANS, ÉCOLE
D'INGÉNIEURS

“ Après deux années de prépa, qui se sont plutôt bien passées, je découvre un nouveau mode de fonctionnement avec des cours où on ne connaît pas tout le monde. Heureusement, les soirées étudiantes et les week-ends d'intégration facilitent les rapprochements. Il faut apprendre à sortir de sa zone de confort, à se jeter dans l'inconnu. ”



“ Ça peut faire un peu peur l'énorme amphi à la rentrée. ”

Il ne faut pas hésiter à aller vers les autres pour leur proposer de travailler en groupe, d'aller manger ensemble ou de se rejoindre à la BU pour étudier. On est tous dans le même bateau. ”



QUENTIN,
18 ANS,
L2 ÉCONOMIE GESTION

“ Après une première année de cours en distanciel, cette année s'annonce mieux ! On a des groupes de travail pour faire connaissance et on peut sortir ensemble le soir. Le Bureau des Étudiants (BDE) facilite aussi les rencontres. Mon conseil ? Se laisser aller à la découverte des autres. ”

ÉLISE,
22 ANS, 3^E ANNÉE
FAC D'HISTOIRE



Ces applis qui vous facilitent la vie !

EN CUISINE

Marre des pâtes, mais pas le budget ni l'envie de passer des heures à faire les courses ? Welcome vous partage ses 6 applis gratuites et pratiques pour vous faciliter les repas.

L'antigaspi solidaire entre voisins :

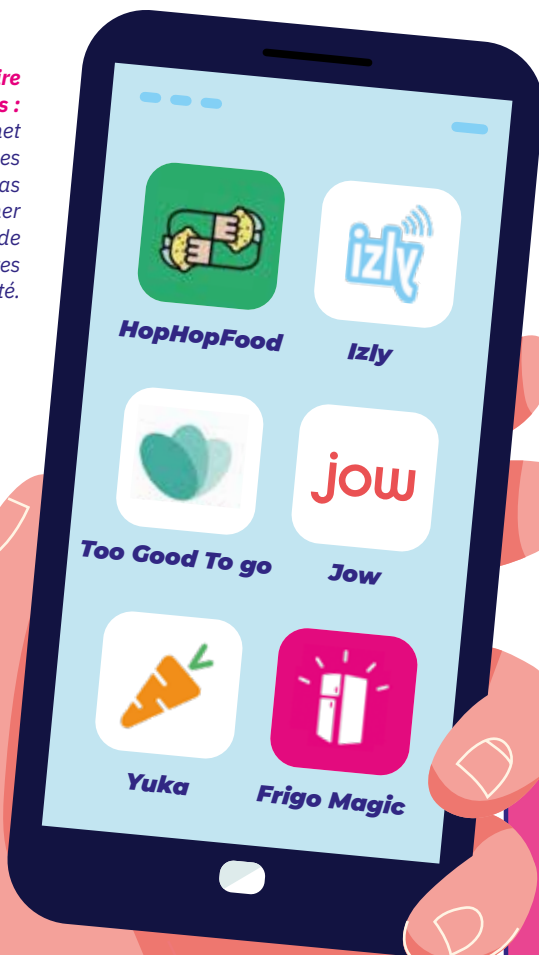
HopHopFood permet de mettre en ligne des aliments qu'on n'aura pas le temps de consommer à temps, ou au contraire de consulter les dons d'autres particuliers, à proximité.

Par là les bons p'tits plats...

Avec **Too Good To Go**, accédez aux produits et repas invendus des commerçants-restaurateurs autour de vous. L'occasion de bénéficier de petits prix tout en faisant un bon geste pour la planète.

Y a quoi là-dedans ?

Yuka passe au crible et note, selon leur risque pour la santé, des milliers de produits alimentaires et cosmétiques présents dans tous les supermarchés. Il suffit de scanner le code-barre.



Je mange quoi ce soir ?

Dites à **Jow** ce que vous aimez et de quoi vous êtes équipé (micro-ondes, plaque...). L'appli vous propose des recettes et se charge de faire vos courses en ligne dans les drives les plus proches.

Qu'as-tu donc dans ton frigo ?

Une courgette, une brique de lait ? **Frigo Magic** mixe les données que vous lui communiquez pour vous proposer une recette clé en main. Plus besoin de se prendre la tête.

In real life

Le Crous proposera prochainement des journées antigaspillage alimentaire dans les Restos U'. Dans les Cafets' les étudiants seront invités à venir avec tote bag et gourdes pour limiter les déchets.



Easy
comme

izly

Izly, c'est quoi ?

L'appli Izly, c'est comme un porte-monnaie virtuel pour payer, sans contact, son repas ou tout achat sur le campus. Il suffit de recharger son compte en quelques clics. Izly propose aussi des bons plans et un système de cagnotte partagée.

Pour payer sur le campus, j'active mon compte en 4 étapes.

1_



Consultez votre messagerie pour créer votre compte

2_



Entrez votre mot de passe temporaire

3_



Rechargez votre compte

4_



Payez vos repas avec l'application ou en utilisant votre carte Pass'Sup

Izly, ses atouts !

Pratique

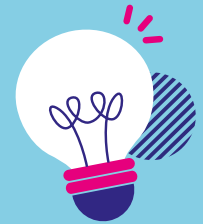
Izly permet de payer ses repas dans tous les lieux de restauration du Crous et de bénéficier du tarif étudiant (3,30 € ou 1 € pour les boursiers). Izly permet également de payer certains services comme les distributeurs automatiques du Crous. Il est aussi possible de s'envoyer de l'argent entre amis.

Sûr

Izly est développée par une banque ; les transactions sont 100 % sécurisées. Vous vous connectez avec une adresse mail et un code secret à 6 chiffres. Après 3 échecs, l'appli se bloque. Et même en cas de piratage, la personne ne pourra pas modifier vos données personnelles (mail et téléphone) et n'aura pas accès aux données bancaires.

Gagnant

Avec Izly, vos achats vous permettent de cumuler des points de fidélité. Vous recevez également des bons de réduction personnalisés (mode, high tech, loisirs, culture, voyages...), avec des remises jusqu'à 50 % !



En cas de problème, adressez-vous au guichet de votre Resto U'.





So Crous' tillant !

De la bonne cuisine authentique à petit prix, des produits frais, des recettes renouvelées, des lieux de restauration à proximité et variés... Le service et les équipes de restauration du Crous mettent les bouchées doubles pour aider les étudiants à se sentir bien dans leur assiette. Les chefs mijotent des bons plats toute l'année pour proposer, du lundi au vendredi, des menus de qualité, équilibrés, pratiques et dans une ambiance conviviale.

Enjoy !



A

Bien manger

C'est adopter une alimentation variée et équilibrée, pas seulement sur une journée mais toute la semaine. C'est manger de tout en quantité modérée, en privilégiant les aliments qui répondent à nos besoins nutritionnels et en limitant, sans se priver, les produits trop gras ou trop sucrés.

Cafet'

Sur chaque campus, les Cafets' accueillent les étudiants toute la journée, du petit déjeuner au goûter et parfois jusqu'au dîner. On peut y consommer sur place ou à emporter.

+ d'infos sur crous-nantes.fr

Crous (S)pace'

Ce sont des lieux innovants avec des espaces conçus à la fois pour manger, se détendre ou travailler. Ils sont équipés d'une connexion Wifi et de mobilier modulable pour s'adapter à tous les usages.

Izly

À télécharger sur son smartphone, cette application permet de régler, sans contact, tous ses achats dans les lieux de restauration du Crous.

Petit dico du resto

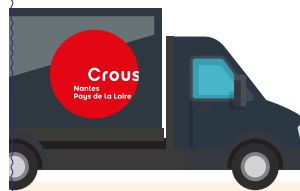


Bio

Le Crous utilise exclusivement du lait et des œufs BBC dans ses recettes. Certains légumes, frais ou surgelés, et le café le sont aussi.

Carte Pass'Sup

La carte d'étudiant fait aussi office de carte de paiement dans tous les Restos U', les Cafets', les Crous(S)paces' et les Crous'Trucks. Elle est remise lors de la première inscription et s'actualise à chaque rentrée pour les Universités et certaines écoles. Elle peut également être créée au guichet des Restos U'.



Crous' Truck

Ces food trucks étudiants se déplacent sur plusieurs campus pour proposer aux étudiants pressés une carte de salades, sandwiches, burgers..., à emporter.

+ d'infos sur crous-nantes.fr

Lundi vert

Le Crous adhère depuis 2019 à cette opération nationale, lancée par 500 personnalités, pour promouvoir une restauration sans viande ni poisson. Le Crous propose également au moins un plat végétarien tous les jours.

+ d'infos sur crous-nantes.fr



Bleu-Blanc-Cœur

Sur toutes les cartes du Crous, les œufs durs, le poulet, la dinde et le porc sont issus de la filière Bleu-Blanc-Cœur : plus de 7 000 agriculteurs, de toute la France, engagés au service de la santé et de l'environnement.

Chef de cuisine

Ils sont 12, dans la région, entourés d'équipes de professionnels de la restauration pour préparer des repas complets, variés et équilibrés.



Resto U'

Ouverts tous les midis, du lundi au vendredi (et parfois le soir pour certains), ils proposent un service de restauration à table, en mode « self-service », avec quotidiennement quatre plats au choix.

+ d'infos sur crous-nantes.fr

Z



« **C**e n'est pas cher, c'est vivant, c'est économique et on y rencontre des gens. » Comme Clara, en licence d'anglais, des milliers d'étudiants font le choix de se restaurer au Crous, tous les jours ou ponctuellement. Philippe, en master informatique, apprécie en plus le gain de temps. « Je n'ai pas le temps de rentrer le midi pour cuisiner, et chez moi je ne saurais pas faire ce genre de plats. »

Dans ses Restos U', Cafets' ou Crous'Trucks, le Crous travaille sans relâche pour proposer chaque jour à tous les étudiants une offre de restauration sociale de qualité. « Nous avons une mission de service public qui anime l'ensemble de nos équipes, sur les différents sites, pour toujours mieux répondre aux attentes », souligne Xavier Porcheret, directeur de la restauration au Crous de Nantes Pays de la Loire. « Sur la pause méridienne, les étudiants sont pressés. Nous faisons tout pour adapter notre organisation. Cette année, nous élargissons le service du midi de 11 h à 14 h. Avec la crise sanitaire, nous avons élargi la plage horaire du service du midi en apportant progressivement de nouveaux points de restauration où cela peut manquer. »

La Cafet' Inspiration

L'ouverture d'une nouvelle Cafet', sur l'île de Nantes dans le quartier de la Création, est programmée en janvier 2022.



La qualité et l'équilibre avant tout

Le service restauration du Crous recherche avant tout l'équilibre. « Nous voulons proposer une offre cohérente, à petits prix uniques et de qualité identique sur l'ensemble du territoire. » Les cartes en Cafet' sont ainsi identiques sur tous les campus. « Dans nos Restos U', les recettes sont travaillées sur la base d'un plan alimentaire régional qui permet de veiller à la variété des produits cuisinés et à l'équilibre nutritionnel », précise Xavier Porcheret. Les approvisionnements sont effectués auprès d'une plateforme d'achat nationale qui privilégie autant que possible les produits frais, locaux et de saison, ainsi que ceux issus de filières responsables (Bleu-Blanc-Cœur, MSC*...) ou de l'agriculture biologique. « En Loire-Atlantique, nous avons également engagé tous nos Restos U' dans la démarche Mon Restau Responsable® », poursuit le directeur (lire aussi p.13).

*Pêche responsable





À l'écoute de l'évolution des comportements de consommation et de la diversité de ses publics, le Crous adapte le contenu des assiettes aux envies : plats végétariens, cuisines du monde...

L'innovation à toutes les sauces

Au-delà de la qualité culinaire, le service restauration concentre aussi son attention sur l'expérience proposée sur l'ensemble de ses 58 lieux de restauration. Quand certains préfèrent s'attabler pour déjeuner, d'autres souhaitent pouvoir travailler en consommant un sandwich sur le pouce. Avec ses espaces modulables et connectés, le nouveau Crous(S)pace' Rabelais, à Angers, illustre cette volonté de répondre aux nouveaux usages. « *Nous continuons à avancer dans notre modernisation* », souligne Xavier Porcheret. Face à des étudiants fidèles, et pour d'autres « zappeurs », le Crous innove aussi en matière de services.

La mise en place du système de paiement sans contact Izly est un vrai succès en Pays de la Loire, avec un taux d'utilisation de 95 % ! « *Nous sommes également en train de réfléchir à la mise en place d'un système de click and collect* », annonce le directeur de la restauration. À Angers, le projet d'un distributeur automatique de panier repas pourrait aboutir à la rentrée de septembre 2022.

Dans le cadre de sa Responsabilité Sociale et Environnementale, et en collaboration avec la chargée de mission RSE, la direction de la restauration développe aussi de nombreuses actions de sensibilisation sur les thèmes du gaspillage alimentaire et de la réduction des déchets notamment. Par ailleurs, une alternante en diététique et nutrition a été recrutée pour mettre à jour l'information sur les allergènes contenus dans les plats ainsi que les valeurs nutritionnelles. Elle ira aussi à la rencontre des étudiants sur les thématiques du « bien manger », et de l'équilibre alimentaire notamment. « *Nous envisageons, également, la distribution de sacs cabas réutilisables à la place des sacs kraft.* » Elle ne manque pas de pain sur la planche !

À table avec :



XAVIER PORCHERET
DIRECTEUR DE LA RESTAURATION
DU CROUS DE NANTES PAYS
DE LA LOIRE

« *Selon son parcours, chaque étudiant a des attentes différentes. Pour apporter un service de qualité, l'ensemble des équipes, composées de professionnels de la restauration, se mobilise et s'adapte en permanence. Nous concentrons nos efforts pour proposer des formules pratiques, rapides, équilibrées. Et nous continuerons à poursuivre notre modernisation pour accueillir tout le monde dans les meilleures conditions.* »

5 BONNES RAISONS DE "SE FAIRE UN CROUS"

- 1 • C'est bon, fait maison, varié, équilibré et de qualité.
- 2 • C'est à proximité.
- 3 • C'est bon pour le porte-monnaie (repas complet à 3,30 € ou 1 €* pour les étudiants boursiers).
- 4 • Toutes les Cafets' ont le Wifi.
- 5 • C'est sans risque : tous les produits sont tracés et les règles d'hygiène scrupuleusement respectées.

*Si vous n'êtes pas boursier mais que vous rencontrez des difficultés financières avérées, vous pouvez demander le bénéfice du tarif à 1€.

Pour cela, remplissez avant le 7 novembre 2021 le formulaire disponible sur www.crous-nantes.fr.



MON RESTAU RESPONSABLE®

Après le Resto U' Ambroise Croizat à Angers en 2018, les 7 Restos U' de Nantes et Saint-Nazaire ont rejoint la démarche Mon Restau Responsable®, autour de 5 engagements :

Le bien-être : avec la remise d'un questionnaire aux étudiants.

Les écogestes : pesée du gaspillage alimentaire, actions de sensibilisation avec l'association angevine Solidarifood, amélioration du tri des déchets, augmentation de l'utilisation de produits d'entretien écoresponsables.

L'assiette responsable : entrées et desserts végétariens, plus de produits de qualité et durables.

L'engagement social et territorial : communication auprès des étudiants et partenaires.

L'implication : de l'ensemble des personnels, des directions locale et régionale, des chefs de cuisine et du service communication, contribue à l'aboutissement de ces engagements.



Veni. vidi.
VEGGIE!

Tous les jours,
en Resto U' et Cafet' :
Un plat végétarien*
au menu

- ✓ Des recettes variées
- ✓ Du goût
- ✓ De bons apports nutritionnels



* sans viande ni poisson

À table ou sur le pouce

UNE OFFRE DE RESTAURATION POUR TOUS

L'appli Izly et la carte Pass'Sup donnent accès à tous les lieux de restauration du Crous. Ils sont 58 en Pays de la Loire.

L'offre et la qualité de service y sont les mêmes pour tous. Au gré de vos besoins (prochains stages, déplacements, visites d'Universités et d'écoles), n'hésitez pas à profiter des structures de restauration du Crous ouvertes partout en France !



À votre service toute la journée

DU LUNDI AU VENDREDI



Le plein d'énergie au petit-déjeuner

Certaines Cafets' ouvrent dès 8 h pour ceux qui souhaitent un petit-déjeuner gourmand à l'extérieur.

8 h



Une pause café entre deux cours

Toutes les Cafets' ouvrent au plus tard à 10 h. On s'y presse pour se réchauffer avec une boisson chaude (thé ou café) et reprendre des forces avec une viennoiserie ou un fruit.

10 h



+ 1 h

11 h - 14 h



Un service du midi élargi

Depuis la rentrée 2020, les étudiants bénéficient d'une plage horaire d'ouverture des Restos U' élargie de 11 h à 14 h pour venir prendre leur déjeuner.

16 h



Goûter gourmand

Pour les grandes soifs ou envies de petites douceurs, rendez-vous dans les Cafets' ou au Crous(S)pace'.

À la carte : boissons chaudes ou froides (eaux, jus de fruit...), pâtisseries, fruits...

18 h 30 - 20 h



Prolonger jusqu'au dîner

Des Restos U' et des Cafets' restent ouverts en soirée, avec des formules repas complets pour dîner sur place ou à emporter : la Cafet' Santé et celle du Pôle étudiant* à Nantes, le Resto U' La Gabare à Angers** et le Resto U' Vaurouzé au Mans***.

*Fermeture à 17 h le vendredi

***Du lundi au vendredi

** Du lundi au vendredi jusqu'à 20 h

de 18 h 45 à 20 h



À table !

Pour ceux qui souhaitent prendre le temps de s'attabler autour d'un repas complet, varié et équilibré, les Restos U' ouvrent chaque midi sur tous les campus : Nantes, Angers, Laval, Le Mans, La Roche-sur-Yon et Saint-Nazaire. Découvrez-y également une offre végétarienne quotidienne.

Retrouvez la carte des Restos U' sur crous-nantes.fr/restauration.



Sauté de poulet basquaise

Ingrédients & origine

Aiguillettes de poulet fraîches Bleu-Blanc-Cœur (nouvelle agriculture).

Origine : Maine-et-Loire, Vendée et Loire-Atlantique.

Concassé de tomates en conserve.

Brocolis surgelés, cultivés en France.

Riz.



Bien garni !

Pour respecter l'équilibre alimentaire et couvrir les besoins nutritionnels, chaque plat de viande ou poisson est servi avec une garniture au choix : un légume vert et/ou une portion de féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule).

Le + du chef

Quelques gousses d'ail, un bouquet de thym, quelques olives noires, le tout saupoudré d'une pincée de paprika.

Emincé de porc au cidre

Ingrédients & origine

Morceau d'épaule de porc
100 % français, frais,
filière Bleu-Blanc-Cœur.

Carottes surgelées,
cultivées en France.

Purée en flocons nature.

Cidre Breton - local,
fabriqué en Loire-Atlantique.



Filet de merlu aux petits légumes

Ingrédients & origine

Merlu surgelé issu, comme
tous les poissons servis
au Crous, de la filière MSC
(pêche responsable). Élevé
dans le Pacifique Nord,
transformé en France.

*Ici travaillé avec la marinade
du chef pour un supplément
de saveurs et une sensation
de moelleux en bouche.*



Wok asiatique végétarien

Ingrédients & origine

Spaghettis, courgettes,
poivrons, champignons noirs
et choux chinois frais.

Plat agrémenté d'ail
et de sauce soja.

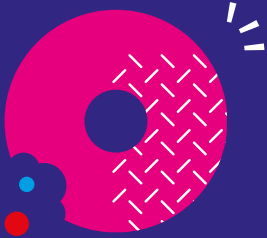


Cuisines du monde

Tout en respectant le plan alimentaire régional, les chefs du Crous peuvent sortir des sentiers battus et proposer des recettes inspirées de leurs expériences culinaires ou de leurs voyages. L'occasion de découvrir d'autres cultures ou de replonger dans la sienne pour les étudiants étrangers.

Le + du chef

Une feuille de
citronnelle émincée
et un saupoudré
de gingembre pour
ajouter au voyage !



Pour une pause sur le pouce

Les Cafets' et Crous(S)paces' offrent des lieux de rencontre conviviaux pour une pause déjeuner rapide ou pour ceux qui souhaitent écouter de la musique, lire ou travailler en même temps. Ici, l'heure est à la détente et au réconfort à toute heure de la journée.

Pour les plus pressés, quatre Crous'Trucks proposent également des formules sur le pouce, à emporter, deux circulant sur les campus Tertre, Sciences IFM3R à Nantes, et deux autres à Angers et au Mans.

Plus d'infos pratiques sur crous-nantes.fr/restauration.



À la machine

Pour reprendre un peu d'énergie entre deux cours, des distributeurs de snacks et boissons sont à disposition sur tous les campus. À Laval, un distributeur de pizzas est aussi accessible 24 h/24 et 7 j/7, devant le Resto U' Aubépin.



Complet jambon

L'incontournable

Depuis la rentrée, la carte des sandwiches s'offre un petit lifting avec 4 valeurs sûres en vedette : le très prisé complet jambon, pour un repas sur le pouce, équilibré, le complet thon, et deux alternatives : jambon beurre et fromage crudités.

À compléter, pour un repas équilibré, d'un yaourt, d'un fruit ou d'une compote, par exemple. Ou en version gourmande, d'un cookie ou donut.



Simplicité et qualité



1/2 baguette tradition locale, 1 tomate fraîche, 1 œuf dur et 1 beurre bio, jambon blanc sans nitrite Bleu-Blanc-Cœur, emmental, salade.

Tacos poulet

Nouvelle recette

Inspiré de la cuisine mexicaine, le tacos poulet, servi avec ses frites maison, offre une solution gourmande, complète et plus équilibrée, pour faire le

plein d'énergie pour tout l'après-midi. Une version 2021-2022 toujours composée d'un émincé de poulet issu de la filière responsable Bleu-Blanc-Cœur, mais non pané.



Y'a quoi dedans ?



1 galette de pommes de terre, 1 émincé de poulet cuit Bleu-Blanc-Cœur, 1 tomate fraîche, 3 tranches de cheddar, crème bio, curry.

Salade veggie



Ingrédients & origine

Salade fraîche, conditionnée. Semoule de couscous et brunoise de légumes provençale surgelée, origine U.E. L'ensemble est assemblé sur place avec des pois chiches, haricots rouges, dés de fromage de brebis, mimolette et coriandre, et assaisonné d'un vinaigre de riz.

La recette est conçue pour répondre aux apports nutritionnels recommandés dans le cadre d'une alimentation végétarienne équilibrée (1/3 de légumineuses, 2/3 de céréales).

Burger boeuf

Ingrédients & origine

Pour les amateurs de viande, ce traditionnel burger se distingue par son steak haché frais, 100 % Viande Bovine Française, de 125 g et contenant 15 % de matière grasse pour en garantir la plus grande qualité gustative.

Comme tous les autres plats, le burger est assemblé sur place avec deux tranches de pain burger traditionnel, des oignons, du cheddar et une sauce burger.



Comme des chefs !

CONCOURS INSTA @CROUS_NANTESPAYSDALALOIRE

Les chefs du Crous ont le goût du challenge ! Pour partager leur passion de la bonne cuisine avec les étudiants, un concours de recettes a été lancé, au printemps, sur Instagram : « Comme un Chef ».

Le deal : composer une entrée, un plat ou un dessert autour de produits imposés. And the winners are...

ENTRÉE



Petit toast de champignon carotte sur son lit de crème fraîche moutarde par Laura

1 tranche de pain complet,
1 c.a.s de crème fraîche,
1 c.a.c. de moutarde,
1 champignon frais, 1 carotte, quelques morceaux de Saint-Nectaire, sel, poivre

- Prendre une tranche de pain complet et la toaster
- Mélanger la crème fraîche et la moutarde, ajouter le champignon frais émincé
- Étaler sur la tartine
- Râper et assaisonner la carotte à votre convenance
- Ajouter un peu de fromage de Saint-Nectaire au-dessus pour le dressage

PLAT



Sauté de poulet aux légumes par Leïla

100 g de nouilles aux œufs, 1 filet de poulet, 1 carotte, 2 brocolis, 1 œuf, sel, poivre, gingembre, sauce soja, huile d'olive

- Faire bouillir les nouilles aux œufs
- Détailler le filet de poulet et faire mariner 20 min dans un saladier avec de la sauce soja, de l'ail, du sel et du poivre
- Couper la carotte et les brocolis en lamelle
- Dans un wok ou une poêle, faire chauffer de l'huile et faire revenir les légumes, et ajouter de l'ail et du gingembre
- Mélanger les nouilles, les légumes et le filet de poulet, et ajouter de la sauce soja
- Laisser cuire sur feu doux pendant 1 min
- Faire une omelette et la couper en morceaux, les ajouter aux nouilles puis mélanger doucement

DESSERT



Gâteau au yaourt avec perles de tapioca par Thi Hong Van

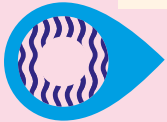
5 tranches de pain de mie sans croûte, 2 pots de yaourt, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 3 cuillères à soupe de lait concentré et quelques perles de tapioca

- Au bain marie, faire chauffer doucement et remuer pour dissoudre le yaourt, la mayonnaise et le lait concentré
- Étaler au rouleau à pâtisserie les tranches de pain de mie, puis les plier en deux et écraser les extrémités avec une fourchette de façon à créer un chausson. Penser à laisser une ouverture
- Fourrer les chaussons avec le mélange et refermer les chaussons
- Placer une heure au réfrigérateur
- Dresser avec les perles de tapioca

→ RDV en 2022 pour la seconde édition du concours

Budget étudiant

AIDES, BONS PLANS : ÇA COMPTE !



LOGEMENT

..... €

Chambre de 9 m²
en Cité U⁽¹⁾ > T2 en ville⁽²⁾

Loyer mensuel
→ 165⁽¹⁾ à 600⁽²⁾ €

Caution (1^{er} mois)
→ 175⁽¹⁾ à 600⁽²⁾ €

Charges
(gaz, électricité...)
→ 40 à 65 €/mois

Assurance
→ 40 à 130 €/an



ÉTUDES

..... €

Boursier⁽³⁾ > Non boursier⁽⁴⁾

Frais d'inscription
(1^{er} mois)

→ 0⁽³⁾ à 243⁽⁴⁾ € (master)

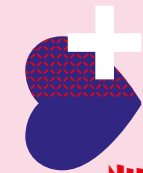
CVEC* (1^{er} mois)

→ 0⁽³⁾ à 92⁽⁴⁾ €

Fournitures diverses

→ 15 à 50 €/an

* Contribution de vie étudiante
et de campus, montants
indicatifs 2020-2021



+

SANTÉ

..... €

Mutuelle
→ 5 à 50 €/mois

Hygiène
→ 20 à 30 €/mois

Masques
→ 10 à 30 €/mois

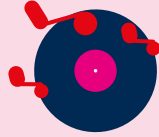


+

DÉPLACEMENTS

..... €

Transports urbains
(selon les villes)
→ 20 à 70 €/mois



+

AUTRES DÉPENSES

..... €

Téléphone/Internet
→ 10 à 50 €/mois

Culture/sorties
→ 30 à 100 €/mois



+

NOURRITURE

..... €

Repas
(dont repas à 1 €
pour les boursiers)
→ 100 à
200 €/mois

LES AIDES DU CROUS



Pour faire face à vos dépenses...

Quelles aides au logement ?

Que vous louiez un logement au Crous ou en ville, la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) peut vous accorder l'Aide Personnalisée au Logement (APL) ou l'Allocation de Logement Social (ALS). Simulez son montant sur caf.fr. Le dispositif Visale peut aussi vous aider pour la caution et le dépôt de garantie.

Quelles aides spécifiques du Crous ?

En plus des bourses, le Crous peut vous accorder une aide spécifique ponctuelle ou annuelle selon votre situation. Une assitante sociale du Crous vous reçoit et vous accompagne dans les démarches à effectuer. Prenez rendez-vous sur crous-nantes.fr/
Action sociale/Santé.

Le Crous vous aide aussi à trouver un job étudiant grâce au site jobaviz.fr



=

**Total de vos
dépenses mensuelles**

1,5 €* / repas

pour un menu équilibré sur 1 semaine

Ma liste

- ✓ Haricots verts fins 440 G.
- ✓ Miettes de thon à la tomate 160 G.
- ✓ Haché de saumon 200 G.
- ✓ Spaghettis 500 G.
- ✓ Oranges à jus 500 G.
- ✓ Œufs X4
- ✓ Yaourts nature X4
- ✓ Fromage à tartiner 500 G.
- ✓ Boulettes de boeuf 400 G.
- ✓ Taboulé 300 G.
- ✓ Beurre 1/2 sel 250 G.
- ✓ Banane X5



Téléchargez
la liste de
courses et
les menus de
la semaine

Le petit dej

- ✓ Flocons d'avoine 550 G.
- ✓ Lait 1 L.
- ✓ Compote de pommes 710 G.
- ✓ Pain 300 G.
- ✓ Raisins secs 125 G.
- ✓ Café 260 G.



*Prix moyen constaté sur
les enseignes de grande
distribution nationale.

Welcome a scanné les rayons
des supermarchés, à la
recherche de produits simples et
à petits prix pour une semaine
de repas variés et équilibrés.

Réponse à tout !

Une difficulté, une question, un conseil au sujet de votre budget ou de la recherche d'un job ? Le Crous répond à vos questions. Petite compil' des plus fréquentes.

Quelles sont les conditions pour bénéficier d'une aide au logement ?

Pour calculer le montant de votre aide au logement, la Caisse d'Allocations Familiales se base désormais sur vos revenus des 12 derniers mois.

Vos droits sont actualisés tous les 3 mois. Pour savoir si vous êtes éligible à l'une des aides au logement (APL, ALF, ALS), et connaître le montant qui pourra vous être alloué, vous pouvez utiliser le simulateur de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF).

→ **Qui contacter : votre Caisse d'Allocations Familiales (caf.fr) ou le service social de votre Crous qui vous orientera.**



Est-il trop tard pour demander une bourse ?

Dans votre vie personnelle ou professionnelle, un nouvel événement entraîne une dégradation de votre situation financière ? À tout moment, vous pouvez demander à modifier votre dossier social étudiant (DSE). En fonction de votre DSE, vous pourrez peut-être obtenir une bourse ou voir son montant revu à la hausse. D'autres aides peuvent également vous être apportées selon votre situation.

→ **Pour les bourses, contactez le Crous depuis votre espace personnel sur : messervices.etudiant.gouv.fr. Pour les aides complémentaires, le service social du Crous : crous-nantes.fr / Action sociale/Santé**

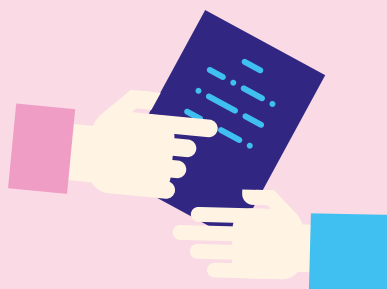


Où trouver des jobs étudiants ?

Bonne nouvelle ! Les Crous proposent un site spécialement dédié aux jobs étudiants : jobaviz.fr. Ici, toutes les annonces sont vérifiées et compatibles avec les études. Il suffit de renseigner la catégorie de l'emploi recherché, le type de job (en fonction de ses compétences et de ses affinités) et la ville. Le site rassemble plus de 40 000 offres dans toute la France. Il est également possible d'y diffuser son CV.

Sachez aussi que les Universités et le Crous recrutent des étudiants pour des missions très variées : appui aux personnels des bibliothèques ou d'autres services, animations culturelles, sociales ou sportives, promotion de la santé et du développement durable...

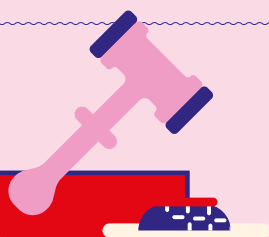
→ **En savoir plus : jobaviz.fr**



CV, lettre de motivation, entretien : comment assurer ?

Décrocher un job étudiant, cela se prépare ! Vous avez repéré une ou plusieurs offres ? Soignez votre candidature pour augmenter vos chances d'être engagé. Votre CV doit séduire l'employeur. En plus de vos diplômes et cursus, indiquez-y vos expériences professionnelles même s'il s'agit de stages ou de missions de bénévolat. Mentionnez votre maîtrise de certains logiciels ou réseaux sociaux. Vos centres d'intérêt peuvent aussi vous aider à vous démarquer.

Rédigez une lettre de motivation pour montrer votre intérêt quant à la mission proposée et valorisez vos qualités. Attention également à l'orthographe. Vous êtes retenu pour un entretien ? N'hésitez pas à vous entraîner entre amis.



Emploi étudiant : quels sont mes droits ?

Vous avez décroché le job que vous convoitiez ? Félicitations ! Mais la joie ne doit pas vous conduire à signer votre contrat tête baissée. Prenez le temps de bien le lire et de vérifier que les informations correspondent bien à ce que vous avez convenu lors de l'entretien (type de contrat, horaires de travail, rémunération...). À noter : pour les CDD étudiants, la durée de travail minimum peut être inférieure à 24 heures par semaine. Le statut d'étudiant salarié permet d'ailleurs de bénéficier d'horaires aménagés ou de dispenses d'assiduité dans certains établissements. Notez aussi que le salaire minimum (SMIC) s'applique aussi aux étudiants. Il est de 10,48 €* bruts par heure. En fin de CDD, l'employeur vous doit également une prime de 10 % de vos salaires bruts.



Comment éviter les frais bancaires ?

La meilleure solution pour éviter ce qu'on appelle les agios (frais bancaires), c'est de ne jamais se retrouver à découvert. Pour cela, tenez vos comptes et suivez-les !

En début de mois, notez vos recettes (bourses, salaire, argent des parents...), puis dressez la liste de vos dépenses obligatoires et fixes : loyer, électricité, assurance, téléphonie/Internet, transports... Prévoyez un budget repas/courses pour 3 repas par jour. Avec ce qu'il reste, priorisez les dépenses en fonction de vos besoins : coiffeur, achat de nouveaux vêtements, loisirs... Une fois par semaine au minimum, vérifiez l'état de votre compte sur votre appli bancaire. Il sera temps de rectifier le tir si besoin. Traquez les bons plans ! De nombreux commerces (coiffeurs, cinémas, clubs de sport, boutiques...) proposent des remises. Les cartes de fidélité permettent également de cumuler des réductions. Les sites de covoiturage, d'achat-revente d'objets de seconde main permettent aussi de réaliser de précieuses économies.

Ma Résidence by Crous

L'appli qui change tout !

Pour quoi faire ?



- **Signaler un souci dans mon logement** (panne sur un équipement, ampoule grillée, fuite...), échanger en direct avec un technicien
- **Réserver une salle**
- **Publier et consulter des annonces**
- **Recevoir les actualités de ma résidence**
- **Discuter avec mes voisins**

Comment ça marche ?



- 1** Je télécharge l'appli *Ma Résidence by Crous* sur Google Play ou App Store
- 2** Je me connecte avec mes identifiants Wifirst
- 3** Je sélectionne ma résidence
- 4** Je découvre toutes les fonctionnalités



Application exclusivement dédiée aux étudiants logés en Cité U' ou Résidence U'.

Raconte-nous ta vie de résident

PAROLES D'ÉTUDIANTS RÉFÉRENTS

ANDILATH, 21 ANS,
RÉSIDENCE U' ALPHA CITY
LA ROCHE-SUR-YON



“ J’ai vécu trois ans au Crous, dans une résidence neuve, moderne, très agréable. L’ambiance était très bonne et chaleureuse. Je suis devenue étudiante référente lors du 2^e confinement. Je prenais des nouvelles de chaque résident et j’assurais le lien avec la direction. C’est parfois plus facile, quand on est étudiant de parler à un autre étudiant. Et tout simplement d’avoir quelqu’un à qui parler. C’est sécurisant. Tous ces échanges m’ont fait du bien à moi aussi. ”

ÉLISÉ, 21 ANS
CITÉ U' VAUROUZÉ
LE MANS

“ Ce que j’aime en Cité U’, c’est qu’on peut rencontrer plein de gens d’horizons différents. Lorsqu’on se retrouve en cuisine, ce sont de beaux moments de partage. En tant qu’étudiant référent, j’essaie de créer du lien entre les résidents et d’échanger particulièrement avec les nouveaux arrivants. De mon côté, je propose des activités, mais chacun peut aussi exprimer ses envies. L’important, c’est de faire ensemble. ”



Good vibes

ANIMATIONS EN RÉSIDENCE

Apéros, soirées jeux, cinés, concerts, ateliers yoga... Il y a une vie à côté des études ! Le Crous propose des animations et soutient les initiatives et moments de partage et de convivialité.

C'est quoi un étudiant référent ?

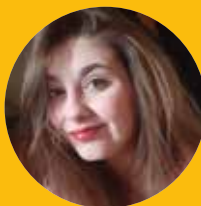
Je suis étudiante référente pour le Crous à la Résidence U' Volta depuis l'année dernière. Ma mission consiste à prendre des nouvelles des autres résidents pour éviter le sentiment d'isolement. Ici, nous sommes tous en appartement et nous n'avons pas vraiment de lieu commun pour nous retrouver, en dehors de la laverie... J'ai alors lancé un groupe Facebook, Messenger puis Discord : Voisins Solidaires. Chacun peut poser une question ou partager un problème et échanger avec les autres membres. Ça fonctionne bien.

Vous avez également mis en place plusieurs animations ?

Pendant le confinement, avec un groupe de quatre résidents, nous avons organisé des blind tests et des quizz trois soirs par semaine. Ça permet de garder le lien. Nous en avons besoin.

Des projets pour la rentrée ?

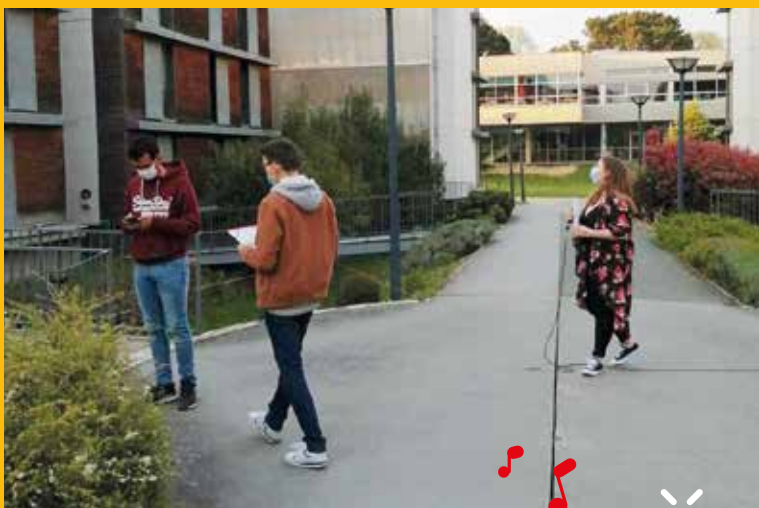
J'aimerais vraiment qu'on puisse mettre en place des animations en présentiel. Les réseaux sociaux, c'est bien, mais ça ne remplace pas le contact physique. J'ai l'idée de mettre en place des soirées « verre de l'amitié » et des pique-niques. On essaiera aussi de prévoir des choses avec La Parenthèse. J'attends aussi le retour des résidents sur leurs envies. Cela dépendra aussi de l'évolution des consignes sanitaires. Mais, quoi qu'il arrive, on trouvera une solution pour faire des choses sympas.



AGATHE FOUCAULT
ÉTUDIANTE RÉFÉ-
RENTE RÉSIDENCE
VOLTA, ANGERS

Elle en parle

**“ Il y a toujours
une solution
pour faire des
choses sympas. ”**



50

étudiants
référents en Pays
de la Loire en 2020

POUR EN SAVOIR PLUS
RDV SUR INSTAGRAM
ANIMONSNOTRECROUS_VOLTA



Il en parle



CLAUDE BUFFIÈRE
ANIMATEUR
SOCIOCULTUREL

**“ Être hébergé
au Crous, c’est
une incroyable
opportunité de
rencontres. ”**

Quel est votre rôle auprès des étudiants ?

Je coordonne un programme d’animations gratuites proposées à tous les étudiants résidant dans les logements du Crous sur Nantes. Mon bureau est situé dans la Résidence U’ de la Haute-Forêt. Ma porte est grande ouverte. Je suis à l’écoute des envies et je suis là pour accompagner ceux qui le souhaitent dans la mise en œuvre de leurs projets. Le but est de créer le maximum d’occasions de découvertes et de rencontres pour rendre la vie étudiante la plus conviviale possible.

Quels genres d’activités ?

Ce peut être des visites dans la ville ou plus loin (Chantiers de l’Atlantique, marais salants de Guérande...). Nous avons également des entrées sur des événements culturels (soirées ciné, festivals...).

Un dimanche par mois, des jeux de société sont également proposés avec Erasmus Student Network. On organise aussi des brunchs le samedi matin, une soirée de Noël, une distribution de chocolats pendant les fêtes, la galette des rois...

EN SAVOIR PLUS SUR
FACEBOOK /
CITÉ-U + NANTES



Des nouveautés cette rentrée ?

Des boîtes à livres vont être installées dans les Cités U’ et Résidences U’. Des étudiants en service civique ont également été recrutés pour développer la programmation sports et loisirs, culture et activités intérieures.

Un message à faire passer ?

Être hébergé au Crous, c’est une incroyable opportunité de rencontres. Il faut la saisir !



AGENDA

- **OCTOBRE** : visites guidées de Nantes
- **D’ICI À NOËL** : 80 places gratuites pour des spectacles au Lieu Unique, au Grand T, à Stéréolux. Et 80 entrées au cinéma Katorza lors des festivals Univerciné.
- **ÇA VIENT** : activités sportives et jeux organisés par Dylan (volontaire en service civique) pour les étudiants logés au Crous : basket, volley, football, palet, pétanque, Mōlkky.



Crous
Nantes
Pôle de la Loire

up & down

Pour les hauts
comme pour les bas,
le Crous et les Universités
sont là !

Écoute, soutien financier, accès
aux soins médicaux, aides aux
démarches administratives, anxiété,
contactez le service social sur :
service-social@crous-nantes.fr
02 40 37 13 39

support
d'accompagnement
social pour les
étudiants en
difficultés

Université de Nantes

La Flèche
Université

Université
d'Angers

crous-nantes.fr



ACCOMPAGNEMENT SOCIAL

Don't worry, be happy!

Se sentir bien dans sa tête et ses baskets, c'est le b.a.-ba pour s'épanouir tout au long de ses études. Au quotidien, le Crous se tient aux côtés des étudiants pour prévenir et faire face aux problèmes d'argent, aux petits coups de mou ou pépins de santé. Toute l'année, des professionnels de l'accompagnement social et médical vous accueillent et vous suivent avec une priorité : votre bien-être.





La vie est un long fleuve tranquille, à l'écran seulement. Un souci financier, un problème administratif, un événement brutal... Tout le monde peut traverser une situation personnelle délicate. Dans sa mission d'améliorer les conditions de vie et de travail des étudiants, le Crous possède son propre service social : une équipe de neuf assistantes sociales diplômées d'État, aidées de deux secrétaires.

Sur le pont pendant toute la pandémie, l'équipe a été étoffée et s'est adaptée pour parer aux difficultés et à l'augmentation des situations d'urgence. Des permanences sont assurées toute l'année en présentiel, sur les antennes de Nantes et Angers, ou à distance.

« Notre mission est d'accueillir, d'être à l'écoute et d'orienter tout étudiant (boursier ou non, de tout l'enseignement supérieur public ou privé), confronté à une difficulté, vers les aides ou dispositifs adaptés », présente Anne Renaud-Anex, responsable du service.

6000

étudiants accompagnés en 2020

Des aides annuelles ou ponctuelles

Chaque semaine, une commission se réunit pour examiner les demandes d'aides gérées par le Crous (aide spécifique annuelle ou ponctuelle, chèques services...). Tous les mois, une commission dite plénière se consacre plus particulièrement aux situations complexes ou aux besoins d'aides durables.

Pour apporter des solutions les plus complètes et efficaces possible aux étudiants, le service social du Crous travaille en liaison avec les services des Universités, les établissements et les partenaires extérieurs. Dans les Pays de la Loire, il collabore étroitement avec les services de santé des étudiants des Universités (SUMPPS).

9

ASSISTANTES SOCIALES

ENVIRON
14 000
ENTRETIENS
EN PRÉSENTIEL OU
À DISTANCE, EN 2020



« Chaque étudiant reçu fait l'objet d'un suivi grâce à un logiciel commun. Cela facilite le partage d'informations, en plus de nos échanges réguliers pour confronter nos points de vue sur les situations les plus complexes. »

Des ateliers pour prévenir les difficultés

Au-delà des aides, le Crous intensifie les actions de prévention pour éviter les fins de mois difficiles, l'isolement, les problèmes de santé et la détresse psychologique.

En partenariat avec les universités de Nantes, Angers et Le Mans, des actions collectives et des ateliers thématiques sont régulièrement proposés : aide à la recherche d'emploi, lutte contre les violences, le sexisme ou le harcèlement...

En savoir plus sur
crous-nantes.fr/Action sociale/Santé

Universités et Crous s'associent pour le bien-être étudiant

QUALITÉ DE VIE ÉTUDIANTE

Se sentir bien dans sa tête et dans son corps est important. Les assistantes sociales du Crous et les équipes du Service de Santé Universitaire (SSU) s'associent pour prendre soin du bien-être des étudiants. Vous êtes entre de bonnes mains !

- Reportage réalisé à Angers -

L'étudiant avant tout

Les équipes du Crous et des Universités ont des approches différentes, mais toutes placent l'accueil et le bien-être de l'étudiant au cœur de leur mission.



Des professionnels aux petits soins

Comme ici sur le campus Belle-Beille à Angers, le Service de Santé Universitaire rassemble des équipes de soins pluridisciplinaires pour prévenir, remédier ou orienter les étudiants, en fonction des besoins.



> Des équipes à votre service !



Affichage, ateliers, échanges en face à face ou à distance...

Les professionnels de santé du Crous et du SSU multiplient les actions pour aller à la rencontre des étudiants.



ANNE RENAUD-ANEX,
CONSEILLÈRE TECHNIQUE
SERVICE SOCIAL DU CROUS

“ Il existe toujours des solutions ! ”

Tout étudiant peut être confronté à une difficulté, passagère ou durable. Au service social, nous sommes organisés pour répondre le plus rapidement aux demandes et notamment aux situations d'urgence, en cas de perte d'emploi, par exemple, ou d'isolement. Neuf assistantes sociales sont là pour vous recevoir et vous accompagner dans vos démarches. Il existe toujours des solutions !

Allô docteur ?

Besoin d'une consultation gratuite avec un généraliste, un infirmier, un diététicien ou un psy, par exemple ? Rien de plus facile avec la prise de rendez-vous en ligne sur rdv-sumpps.univ-angers.fr ou par téléphone au 02 41 22 69 10





> La santé, de la tête aux pieds

Des symptômes, une question, un vaccin, un certificat de sport... Les médecins généralistes vous auscultent, vous conseillent et peuvent vous prescrire un traitement ou veiller à l'aménagement de vos conditions d'étude en cas de handicap, temporaire ou durable.



Un problème de vue ou d'audition peut compliquer le quotidien. Le SSU réalise des examens de contrôle et vous oriente vers un spécialiste, si besoin.



Des professionnels à qui parler
En cas d'anxiété ou de mal-être, psychiatres et psychologues offrent une écoute et un accompagnement thérapeutique (avec ou sans médicament), en toute confidentialité.



FLORENCE HARTHEISER,
MÉDECIN DIRECTRICE SSU

**“ Nous gérons
tous les aspects
de la santé. ”**

Ici, au SSU, nous prenons en charge la santé des étudiants sous tous ses aspects : physique, mental, sexuel et social. Les équipes travaillent ensemble pour une prise en charge la plus complète et la plus précoce possible, grâce à une prise de rendez-vous facile et des actions de prévention auprès des étudiants.

Angers - Campus de Belle-Beille
2 bd Lavoisier | 49000 ANGERS
Ligne de bus n° 1 - Resto U'
02 41 22 69 10 ou par mail
Ouvert du lundi au vendredi, de 8h45 à 17h45
Prise de rendez-vous en ligne sur :
www.univ-angers.fr/fr/vie-des-campus/sante/consultations.html



> Vive la prévention !



Des ateliers ludiques

Tout au long de l'année et sur tous les campus, les étudiants relais santé mettent en place des ateliers de prévention, sous la forme de jeux, sur des thèmes très variés : alimentation, sexualité, alcool, tabac...



« Nous ne sommes pas là pour faire la morale aux étudiants, mais bien pour échanger, avec la plus grande bienveillance », souligne Céline, coordinatrice éducation à la santé.



Nantes - Service de santé des étudiants
Maison des services
110, boulevard Michelet | 44300 Nantes
02 40 37 10 50 et 02 40 37 10 69
accueil.sumpps@univ-nantes.fr

Le Mans - Centre de santé
16, bd Charles Nicolle | 72000 Le Mans
Près de la Cité U' Vaurouzé
02 43 83 39 20
servicemedecine@univ-lemans.fr

Laval - Centre de santé
rue des Docteurs Calmette et Guérin
53000 Laval - Face à l'IUT
02 43 83 39 20
sec-medecine@univ-lemans.fr

La Roche-sur-Yon - Service de santé des étudiants
IUT | 221, rue Hubert Cailler
85000 La Roche-sur-Yon
02 53 80 41 28
sumpps.larochesuryon@univ-nantes.fr

Saint-Nazaire - Service de santé des étudiants
IUT | 58, rue Michel Ange
44600 Saint-Nazaire
02 40 17 81 95
accueil.sumpps@univ-nantes.fr



CHLOÉ,
ÉTUDIANTE
RELAIS SANTÉ

“ On est là pour échanger avec les étudiants. ”

En tant qu'étudiantes relais santé, nous sommes formées pour aller à la rencontre des étudiants et les informer de manière ludique sur différents thèmes liés à la santé. Nous mettons en place des stands de prévention avec des jeux qui permettent de faire passer des messages sans être dans le jugement. On est là pour écouter les étudiants, répondre à leurs questions. Nous avons des bons retours sur les ateliers et aussi sur notre page Instagram.



CLÉMENTINE,
ÉTUDIANTE
RELAIS SANTÉ

📷 Suivez le compte Instagram des étudiants relais santé : ers_ssu_ua

Bonnes questions !

Le Crous répond à vos questions. Petite compil' des interrogations les plus souvent émises auprès des assistantes sociales du Crous et des Universités

Mes parents ne m'aident pas du tout. Existe-t-il une aide spécifique dans mon cas ?



Selon la loi, et en fonction de leurs ressources, « *les parents ont l'obligation de nourrir, vêtir, loger et élever leur enfant, même majeur, s'il n'est pas en mesure de subvenir lui-même à ses besoins* ». S'ils ne le peuvent pas, et en cas de grande difficulté, des aides financières ponctuelles peuvent être sollicitées. Prenez contact avec le service social qui évaluera votre situation.

Pourquoi me demande-t-on l'avis fiscal de mes parents pour les bourses alors que je suis indépendant et que je fais ma propre déclaration ?

Les bourses ne remplacent pas l'obligation alimentaire des parents (lire ci-contre). Elles sont donc calculées sur les revenus des parents (avis fiscal de l'année N-2), et cela même si vous êtes détaché fiscalement. En revanche, d'autres aides spécifiques (annuelles ou ponctuelles) sont calculées sur vos propres revenus.

En savoir plus sur [crous-nantes.fr/Action sociale/Santé \(ASAP, ASAA\)](https://crous-nantes.fr/Action%20sociale/Sant%C3%A9).

Les étudiants relevant des ministères de l'agriculture ou de la culture doivent prendre contact avec leur établissement.

Je ne suis pas boursier, ai-je droit à des aides financières ?

Tout étudiant dans l'enseignement supérieur, et de moins de 35 ans au 1^{er} septembre, peut solliciter le dispositif des aides spécifiques du Crous et des aides de droit commun (CAF, sécurité sociale...).



Je suis étudiant étranger, en séjour pour études, ai-je droit à des aides ?

Tout étudiant international qui sollicite un visa pour venir étudier en France doit être en capacité financière de faire face à ses besoins. Le statut d'étudiant en séjour pour études permet cependant de bénéficier de l'aide au logement de la CAF et d'obtenir une couverture médicale. L'étudiant international est également éligible au dispositif des aides ponctuelles du Crous.



after!

**Musique, photo, arts
plastiques, bande
dessinée, nouvelle... Avec
le Crous, faites le plein de
découvertes et exprimez
vos talents !**



La création étudiante pétillante. Le service culturel du Crous, avec ses partenaires, est là pour l'accompagner et la valoriser.



PAULINE,
RESPONSABLE DU
SERVICE CULTUREL
DU CROUS



« En plus de valoriser la création étudiante, les tremplins et concours sont pour nous l'occasion de repérer des profils émergents qui peuvent même parfois aboutir à une professionnalisation. C'est le cas, récemment, de Pablo, que nous avons continué à suivre pendant trois ans grâce à nos dispositifs SUPER Galerie et Culture-ActionS. »

S'essayer à l'écriture d'une nouvelle, tester son coup de crayon, s'inventer des scénarios... La pratique artistique est une excellente façon d'explorer sa créativité, seul ou en groupe. Quelle que soit la discipline, *« la création étudiante est riche et dynamique dans la région »*, observe Pauline Baslé, responsable du service culturel du Crous de Nantes Pays de la Loire. *« Le fait de voir que la créativité étudiante était restée vraiment très active pendant le confinement nous a motivés à maintenir le festival Turbulences en 2020, même de manière dématérialisée. On voulait absolument rendre visible et mettre en avant ce qui se jouait en souterrain. »* Le soutien à la création artistique étudiante fait partie intégrante des missions du Crous. *« Tous les ans, le service culturel déploie tout un catalogue de concours et de tremplins à l'échelle régionale et nationale. Ils sont ouverts à tous les étudiants de la Région Pays de la Loire (c'est-à-dire à tous les étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur de l'académie de Nantes) et quel que soit leur cursus universitaire »*, présente Pauline Baslé.

Une belle visibilité

Le thème change tous les ans. Après « 2050 », place à « Rêve » pour l'édition 2022. Chaque concours ou tremplin possède son propre règlement, mais, dans tous les cas, les étudiants sont invités à soumettre une création originale. Dans chaque discipline un jury de professionnels (libraires, programmeurs, artistes...) sélectionne les œuvres qui l'ont le plus marqué. L'équipe du service culturel rencontre les primés, avant de leur remettre leur prix (150 à 500 €, selon les besoins du projet). Les lauréats régionaux accèdent ensuite à une finale nationale. *« Pour les gagnants, c'est gage d'une belle visibilité et l'opportunité de développer un réseau. »*

De l'écriture du projet à sa diffusion

En plus des concours, le service culturel du Crous a développé plusieurs outils, ces dernières

années, pour accompagner, valoriser et diffuser les projets artistiques des étudiants. *« Nous sommes là pour les accompagner tout au long et à chaque étape de leur projet, souligne Pauline Baslé. Selon les besoins, cela va du montage du projet (via Culture-ActionS ou PULSE ou les Laboratoires de créations éphémères) à la programmation dans nos espaces dédiés (SUPER Galerie et La Parenthèse) ou dans le cadre de festivals. »* Des temps de travail ou de résidence, sous la forme de workshop, sont également proposés. Le Crous permet ainsi aux étudiants artistes de travailler et de profiter de cette expérience pour se constituer un réseau professionnel.

Tout est là ! Il suffit de faire le pas.



S'inscrire*

- Tremplin Pulsations (musique) : jusqu'au 15 janvier
- Tremplins Danse et Théâtre : jusqu'au 1^{er} mars
- Concours nouvelle : jusqu'au 15 mars
- Concours BD, film court et photo : jusqu'au 15 mai

*Les inscriptions se font sur la plateforme messervices.etudiant.gouv.fr ou directement auprès du service culturel : crous-nantes.fr/culture

La SUPER Galerie, le musée nomade

C'est quoi ?

La SUPER Galerie est un espace d'exposition mobile, dédié aux étudiants. Il permet aux jeunes artistes de montrer leurs œuvres au grand public, en dehors d'un musée, dans des lieux inédits, en ville ou sur les campus. Sculpture, dessin, peinture, photographie, installation... La palette est variée.



C'est aussi un accompagnement à la création de A à Z d'une exposition (conception, programmation, diffusion, recherche de partenaires, montage, démontage...).

C'est qui ?

Le dispositif est géré et animé par le service culturel du Crous. La remorque a été conçue par deux collectifs d'étudiants, VOUS et ScénoT (École d'architecture de Nantes).



Comment ça marche ?

Pour exposer son travail à la SUPER Galerie, il faut prendre contact avec Céline Cailliau, coordinatrice de la galerie du service culturel du Crous. Si le projet répond aux critères techniques du lieu et aux objectifs du dispositif, vous pourrez bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour vous aider à concrétiser votre projet et à le mettre en réseau.

Faut-il étudier les arts pour exposer ?

De nombreux étudiants exposés à la SUPER Galerie viennent des Beaux-Arts, mais le dispositif s'adresse à tous les étudiants et jeunes artistes venant de toutes les filières.

→ Les candidatures sont examinées tout au long de l'année. Envoyez un descriptif de votre projet à : super.galerie@crous-nantes.fr



EN BREF

4

M² D'EXPOSITION

28

ÉTUDIANTS
ACCOMPAGNÉS
DEPUIS 2018

À NANTES :
COURS CAMBRONNE,
PLACE DU CHANGE,
PARVIS DU JARDIN
DES PLANTES,
LE MIROIR D'EAU...

ELLES EN PARLENT



JI YOON JANG
ARTISTE PLASTICIENNE
DIPLÔMÉE DES
BEAUX-ARTS
DE NANTES

" J'avais découvert la SUPER Galerie dans le quartier Bouffay, à Nantes. J'ai trouvé le concept vraiment sympa. J'avais rencontré Céline Cailliau dans le cadre du festival Turbulences. Je lui ai fait part de mon intérêt pour exposer mon travail. Elle m'a beaucoup aidée à structurer mon projet, tant sur le fond que sur la forme. « Anatomie du Ciel » a été pensée comme une pièce de théâtre mêlant peintures, textes et sculptures. L'exposition a eu lieu au Miroir d'Eau. Cela m'a apporté une grande visibilité et des échanges avec le public auxquels je ne m'attendais pas. Cette expérience m'a également professionnalisée. On se rend compte de tout ce qu'il y a à faire en plus du travail créatif."

L'objectif est que chacun se réalise



CÉLINE CAILLIAU
RESPONSABLE DE
LA SUPER GALERIE

" Chaque exposition est unique. Mon rôle est d'orienter et d'accompagner au cas par cas, en partant toujours de l'idée de l'étudiant. Je m'adapte à la personne, à ses envies, à ses attentes et à son niveau de connaissance en scénographie, notamment. L'objectif est que chacun se réalise dans son projet. L'étudiant choisit plusieurs emplacements pour son exposition. Je travaille ensuite, en lien avec la ville, trois mois à l'avance pour obtenir une autorisation. "



Cela m'a
apporté une
grande visibilité

AGENDA

GATTO

Urban Riders

Hugo Pedrosa, de son nom d'artiste "Gatto", présente une série de pastels sur carton, mettant en scène des cavaliers urbains.

→ Du 21 septembre
au 22 octobre 2021,
Parvis de l'île de
Versailles à Nantes

YUNYI GUAN

Paysage des gestes

L'artiste va réaliser en direct sur une immense toile une multitude d'empreintes faites à partir d'argile.

→ Du 22 octobre au
25 novembre 2021,
Quai des Plantes
à Nantes

MAGDALENA NOSTER

Dans un décor de théâtre, l'histoire ordinaire d'une femme cantinière partageant les mêmes origines polonaises que l'artiste.

→ Janvier-février 2022
(lieu à préciser)

BERTILLE VIOLAIN

Pour réinventer l'image de son quartier, Bertille brode des drapeaux, reprenant les formes des objets personnels des habitants du quartier.

→ Avril-mai 2022,
Place de la Bourse
à Nantes

Tout l'agenda ici !



Entre Parenthèse



Ouverte depuis octobre 2019 à Angers, La Parenthèse est à la fois un lieu de rencontres étudiant et un espace de diffusion culturelle.

« Nous sommes situés dans une annexe du Resto U' Belle-Beille », présentent Geoffrey Tijou et Amandine Girard, coresponsables de l'établissement. L'un est chargé de projets culturels au Crous, l'autre à l'université d'Angers. « Nous travaillons main dans la main pour proposer une programmation la plus variée et proche possible des attentes des étudiants. » Cycles de conférences, concerts, spectacles vivants... Les rendez-vous du premier semestre sont déjà presque tous calés. Des « cool mood », sortes de siestes musicales, seront proposés chaque premier mercredi du mois, lors de la pause déjeuner. Un soir par mois, de 18 h à 20 h, des afterworks seront l'occasion d'une rencontre avec un artiste ou un partenaire du Crous

sur un sujet de l'actualité culturelle ou sur des thématiques originales. Le tout suivi d'un DJ set. « La Parenthèse, c'est aussi une scène ouverte aux étudiants repérés lors des tremplins musicaux », précise Geoffrey.

Stand-up !

« L'objectif est aussi de développer des ateliers de pratique artistique, pourquoi pas autour du stand-up, par exemple », souligne Amandine. Véritable succès en 2019, le tournoi de babyfoot revient en force le 24 novembre, commenté

par des pros de l'improvisation et sous les encouragements d'un public attendu nombreux. Au-delà de la programmation, La Parenthèse soutient également les initiatives étudiantes. À tous ceux qui aimeraient organiser un concert, une expo, un escape game, un atelier, une soirée jeux..., « nous proposons un accompagnement technique et financier et nous aidons pour la communication et la mise en relation avec nos partenaires », explique Geoffrey. À chaque événement, la possibilité est offerte aux associations de tenir un bar. L'occasion de refaire le plein de trésorerie pour de nouveaux projets.

→ Facebook :

@la.parenthese.belle.beille

Instagram :

@la.parenthese.bb

Notez-le ! Soirée concert le 20 octobre. Josephe, 1^{er} prix du Tremplin Pulsations au Crous de Nantes Pays de la Loire, et Föze, 1^{er} prix au Crous d'Orléans- Tours, Ouverte à tous.



Amandine et Geoffrey de La Parenthèse

LA PARENTHÈSE EN BREF

105

PLACES
ASSISES

25

RENDEZ-VOUS
JUSQU'EN
DÉCEMBRE

HEURES D'ACCUEIL :

DU LUNDI AU JEUDI
DE 10 H À 18 H 30

LE VENDREDI
DE 10 H À 14 H 30

LES COUPS DE CŒURS DES PRIMÉS 2021

JUSTINE NGUYEN AKA JOSEPHE

ÉTUDIANTE EN
LANGUES VIVANTES,
NANTES
1^{ER} PRIX TREMPLIN
PULSATIONS



Écoute

Frank Ocean

Pour tous ses albums et singles intemporels, la musicalité, les paroles, le *storytelling*. Pour son histoire et sa détermination. Malgré la tempête Katrina, son home studio inondé et du matériel volé, il aurait pu baisser les bras et abandonner, mais il a continué à produire, à écrire pour d'autres artistes.

DANIEL KEROMNES AKA DANIEL ABED

ÉTUDIANT EN ARTS, LYCÉE
GABRIEL GUIST'HAU, NANTES
1^{ER} PRIX CONCOURS DE
LA NOUVELLE



Lit

Les Années d'Annie Ernaux

Une suite de moments et d'images pour retracer une vie entre après-guerre et mémoire morcelée. Presque un album de famille qu'on feuillette sans connaître les visages, mais en se sentant lié à eux d'une manière inexplicable.



**POUR DÉCOUVRIR
LES ŒUVRES PRIMÉES**

MATHIS MORVAN
ÉTUDIANT EN ARTS
CINÉCRÉATIS,
NANTES
1^{ER} PRIX CONCOURS
DU FILM COURT



Regarde

Ready Player One de Steven Spielberg

Un film de science-fiction où des joueurs ont pour objectif de trouver un « easter egg » dans un monde virtuel. Celui qui le trouvera obtiendra l'immense fortune de James Halliday, le créateur du jeu.

MORGANE GUÉRIN
ÉTUDIANTE EN ARTS
CINÉCRÉATIS,
NANTES
1^{ER} PRIX CONCOURS
DU FILM COURT



Regarde

Joker de Todd Phillips

Techniquement, les images et l'étalonnage sont vraiment intéressants et nous plongent directement dans l'ambiance du film. Le montage accentue le côté dérangent et décalé du film. De plus, l'acteur incarne parfaitement le rôle et arrive à nous transmettre beaucoup d'émotions.

Carte blanche à

Kévin Fromont

Diplômé de l'École Supérieure d'Art et de Design du Mans, Kévin Fromont remporte le concours de la photo sur le thème "2050" avec *Juste une paire*.

« Je me souviens du moment où j'ai pris cette photo. C'était un moment vraiment joyeux. Je marchais dans l'enceinte de la Cité U' Vaurouzé au Mans. Je venais de rencontrer des personnes géniales. La journée était ensoleillée. Et puis, je tombe sur cette paire de sandales. J'adore photographier des objets laissés par des gens. J'aime ces « presque rien » qui laissent imaginer des scénarios infinis. Je trouvais que cette photo fonctionnait avec le thème du concours : 2050. Mais je ne m'attendais pas du tout à gagner ! La nouvelle m'a refait ma journée. Au-delà du prix, je trouve que les concours, quel que soit le domaine, sont une formidable opportunité de montrer notre travail à l'extérieur, de le confronter aux regards. En plus, c'est gratuit, il n'y a absolument rien à perdre. Même sans gagner, ça ne peut que permettre d'avancer. Il ne faut pas hésiter ! »

Suivez Kévin Fromont sur Instagram / kevin fromont Et sur le site du collectif de Zone de Turbulences

([@instagram/zonedeturbulences/](https://www.instagram.com/zonedeturbulences/))



« Il n'y a plus personne. Il ne reste presque rien. Juste une paire de sandales un peu trop portées, sales, au bord d'une haie, sur un trottoir. On ne sait pas qui les a portées, on ne sait pas pourquoi elles sont là, mais ce qu'on peut voir c'est qu'il fait beau. Et s'il fait beau alors tout va bien. »
(1^{er} prix - catégorie argentique)





RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité



Un job
à la carte !

Jobaviz.fr
DES JOBS COMPATIBLES AVEC VOS ÉTUDES



crous-nantes.fr