



# MA VIE ÉTUDIANTE FIGEACOISE

# SOMMAIRE

|                                   |           |                                   |           |
|-----------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>1. SE LOGER A FIGEAC</b>       | <b>3</b>  | <b>5. SE DIVERTIR</b>             | <b>22</b> |
| • 1.1 PRÉSENTATION                | 3         | • 5.1 L'ASTROLABE                 | 22        |
| LE CROUS                          | 3         | LES CINÉMAS                       | 22        |
| LE GRAND-FIGEAC                   | 4         | LE SPECTACLE VIVANT               | 22        |
| LOT HABITAT                       | 5         | LE RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES        | 22        |
| RÉSIDENCES HABITAT JEUNES         | 5         |                                   |           |
| CIAS                              | 6         | • 5.2 L'ESPACE JEUNES             | 23        |
| DISPOSITIF "FAIS COMME CHEZ TOI"  | 6         | • 5.3 LE MUSÉE CHAMPOLLION        | 23        |
|                                   |           | • 5.4 LE SKATE PARK               | 23        |
| • 1.2 LES AIDES FINANCIÈRES       | 7         | • 5.5 LE CENTRE AQUATIQUE LA LOCO | 24        |
| • 1.3 BESOIN DE S'ÉQUIPER         | 7         | • 5.6 LE MUSÉE D'HISTOIRE FIGEAC  | 24        |
| • 1.4 RESSOURCES EN PLUS          | 8         | • 5.7 LE DOMAINE DU SURGIÉ        | 24        |
| • 1.5 LE PETIT DICTIONNAIRE       | 9         | • 5.8 L'OFFICE DU TOURISME        | 25        |
| <b>2. LA SANTÉ</b>                |           | <b>6. SE DÉPENSER</b>             | <b>26</b> |
| • 2.1 PRÉSENTATION                | 10        |                                   |           |
| LA CARTE VITALE                   | 10        | <b>7. SOLIDARITÉ</b>              | <b>27</b> |
|                                   |           |                                   |           |
| • 2.2 SI JE SUIS MALADE ?         | 11        | <b>8. L'ALIMENTATION</b>          | <b>28</b> |
| DÉMARCHES                         | 11        | • 8.1 L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE     | 28        |
| MES DOCUMENTS                     | 11        | • 8.2 LE BUDGET                   | 29        |
|                                   |           | • 8.3 LES AIDES FINANCIÈRES       | 29        |
| • 2.3 LA CARTE DES STRUCTURES     | 12        | • 8.4 OÙ MANGER ?                 | 30        |
| • 2.4 LES LIEUX D'ACCÈS AUX SOINS | 13        | • 8.5 LES RESSOURCES              | 30        |
| • 2.5 LES RESSOURCES              | 17        | • 8.6 MES RECETTES                | 30        |
| <b>3. LA VILLE DE FIGEAC</b>      | <b>18</b> | <b>9. TRUCS ET ASTUCES</b>        | <b>31</b> |
|                                   |           | • 9.1 VIE PRATIQUE                | 31        |
| <b>4. SE DÉPLACER</b>             | <b>20</b> | • 9.2 JOBS - EMPLOIS              | 32        |
| • 4.1 LE TRANSPORT À LA DEMANDE   | 20        | • 9.3 AUTRES                      | 33        |
| • 4.2 TIL - LE TRANSPORT UTILE    | 20        |                                   |           |
| • 4.3 LE BUS DE FIGEAC            | 20        | <b>10. ALLEZ + LOIN</b>           | <b>34</b> |
| • 4.4 LES BUS LIO                 | 21        |                                   |           |
| • 4.5 L'APPLI ZENBUS              | 21        | <b>11. LE FABLAB</b>              | <b>35</b> |
| • 4.6 LES MOBILITÉS DOUCES        | 21        |                                   |           |

# SE LOGER

## PRÉSENTATION

Comment trouver un logement sur notre territoire ?  
Vous arrivez pour vos études et vous cherchez un logement ?

### Voici quelques solutions :

- Les logements publics
- Les logements privés :
  - Agences immobilières
  - Sites internet
  - Petites annonces dans les journaux



## LE CROUS

Vous étudiez à Figeac ? et souhaitez être logé près de l'IUT ?

### Optez pour la colocation !

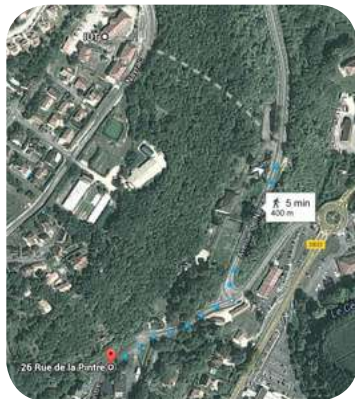
7 appartements équipés :

- 1 T3 duplex 
- 4 T4 
- 2 T5 

Localisation à 5 min à pied de l'IUT



« La Pintre » 46000 Figeac



### Contact renseignements :

[contact.figeac@crous-toulouse.fr](mailto:contact.figeac@crous-toulouse.fr)



Bus ligne 1

Pour demander un logement  
rendez-vous sur le site du CROUS :



# SE LOGER

## LE GRAND-FIGEAC



### Profitez des studios en location du Grand-Figeac



#### La Maison de la Formation propose 20 STUDIOS

Étudiants, apprentis ou stagiaires, La Maison de la Formation du Grand-Figeac vous propose un hébergement adapté à vos besoins, confortable et abordable.

La Maison de la Formation dispose d'une résidence étudiante avec des logements meublés et disposant d'un parking à proximité du centre-ville de Figeac.

#### Des logements meublés

Ces studios d'une surface de 20 m<sup>2</sup> chacun sont répartis sur 2 niveaux. Ils comprennent :

- Une pièce principale équipée d'un lit 1 personne, armoire, meuble étagère, table, 2 chaises
- Une kitchenette avec 2 plaques de cuisson électriques, un frigo
- Une salle d'eau indépendante avec coin douche et WC.

Deux studios sont adaptés pour accueillir des personnes à mobilité réduite.



Toutes les informations, dossier de candidature en téléchargement ici

#### Adresse :

6 Avenue Bernard Fontanges 46100 Figeac

#### Contact :

Tél : 05 65 34 44 56

# SE LOGER

## LOT HABITAT

137 studios et T1  
dont 50 sur le campus de l'IUT de  
Figeac, gérés par Lot Habitat.



Les demandes de logement sont à  
déposer en ligne sur le site officiel :



### Adresse :

Lot Habitat – Agence de Figeac  
Résidence Les Miattes – Bâtiment D-  
6, Avenue Bernard Fontanges  
46100 FIGEAC

### Contact FIGEAC :

Tél : 05 65 53 20 20  
Mail : [crc46@lot-habitat.com](mailto:crc46@lot-habitat.com)

## RÉSIDENCES HABITAT JEUNES

### RÉSIDENCE LES SOLEILHOS

*Tous les logements sont meublés,  
équipés d'une kitchenette et d'une salle  
d'eau.*

La résidence propose 61 logements :

- Chambres
- T1 - T1bis
- T2
- T3



### Adresse et contact :

**Résidence les Soleilhos :**  
8, Avenue Bernard Fontanges  
Tél : 05 65 38 62 75



### RÉSIDENCE LE PATIO DU CÉLÉ

*Tous les logements sont meublés,  
équipés d'un lit deux places, d'une  
kitchenette et d'une salle d'eau.*

Le Patio du Célé vous propose :

- 1 studio
- 5 T1 bis (32 à 35 m2)
- 3 T2 (48 à 57m2)
- 1 T3 (68m2)

### Adresse et contact :

**Résidence le Patio du Célé:**  
5, Avenue Émile Bouyssou  
Tél: 05 65 38 62 75



# SE LOGER

## CENTRE COMMUNAL ET INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE



**Le service Habitat du C.I.A.S. pourra vous guider dans vos démarches :**

- Dossier H.L.M.
- Offres propriétaires privés
- Infos pour obtenir l'aide au logement
- Renseignements concernant les logements
- Mise en relation gratuitement avec des bailleurs (locations temporaires)

Le propriétaire et le locataire s'engageront à signer une charte de qualité et de bonne conduite.

### Adresse :

Centre Intercommunal d'Action sociale  
8, Place Vival – 46100 FIGEAC

### Contact :

Tél : 05 65 50 05 01

Mail : [servicehabitat@cias-grandfigeac.fr](mailto:servicehabitat@cias-grandfigeac.fr)

### Horaires :

Du Lundi au Jeudi :  
De 9h à 12h et de 13h30 à 17h30

Le vendredi de 9h à 16h  
(sur rendez-vous de 12h à 13h30)

## DISPOSITIF "FAIS COMME CHEZ TOIT"

**BON PLAN POUR SE LOGER**

**FAIS COMME CHEZ TOIT**

Tu es en **STAGE** ou en **ALTERNANCE ?**  
Pense à la **CHAMBRE CHEZ L'HABITANT !**

Démarches faciles avec SOLIHA  
au **07 56 41 74 10 / 05 65 35 81 33**  
ou sur [faiscommecheztoi.fr](http://faiscommecheztoi.fr)

Logos: FAIS COMME CHEZ TOIT, SOLIHA, FONDATION PAUL BUREAU, LA MOULLE

**"Fais comme chez toi" est un dispositif lancé en 2022 par SOLIHA LOT.**

Cette initiative met en relation des travailleurs saisonniers, alternants ou stagiaires avec des habitants du Département prêts à les héberger pendant toute la durée de leur contrat ou de leur stage.



# SE LOGER

## LES AIDES FINANCIERES

### CAISSE D'ALLOCATION FAMILIALE CAF DU LOT

#### Les aides de la CAF :

- Soumises à certains critères obligatoires pour en bénéficier
- 3 types d'aides au logement
- Simulateur en ligne
- Demande en ligne sur le site



**Adresse :** 304, rue Victor Hugo  
46000 CAHORS

**Contact :** 0 810 25 46 10

### ACTION LOGEMENT Agence du LOT



- L'avance Loca-Pass (dépôt de garantie)



- La Garantie Visale (pour la caution)



**Adresse :** 107, Quai Eugène Cavaignac  
46000 CAHORS

**Contact :** 05 61 14 52 52

### MUTUELLE SOCIALE AGRICOLE MSA DU LOT

**Adresse :** 8, Avenue des Carmes  
46100 FIGEAC

**Contact :** 05 63 48 40 00



santé  
famille  
retraite  
services



## BESOIN DE S'ÉQUIPER



**Emmaüs Figeac**

**Adresse :**  
2, Impasse de Bel-Air

**Contact :**  
Tél : 05 65 34 64 47  
Mail : emaus.figeac@orange.fr



**Secours Populaire Figeac**

**Adresse :**  
ZI Lafarrayrie,  
8 Avenue Claude Huet

**Contact :**  
Tél : 05 65 34 51 43



# SE LOGER

## BESOIN DE S'ÉQUIPER

**REGAIN - Recyclerie**

**Adresse :**  
Ceint d'eau

**Contact :**  
Tél : 05 65 50 05 62  
Mail : [recyclerie@regain-figeac.fr](mailto:recyclerie@regain-figeac.fr)



## RESSOURCES EN +



**ADIL - AGENCE DÉPARTEMENTALE  
D'INFORMATION SUR LE LOGEMENT**

**Adresse :** 64, Boulevard Gambetta  
46000 CAHORS

**Contact :** 05 65 35 25 41



**POINT INFORMATION JEUNESSE DU GRAND-  
FIGEAC**

**Adresse :** 1 ter, Avenue Philibert Delprat  
46000 FIGEAC

**Contact :** 05 65 11 09 43



la Boussole des Jeunes

**la Boussole des Jeunes**

liberté  
égalité  
fraternité

boussole.jeunes.gouv.fr



# SE LOGER'

## LE PETIT DICTIONNAIRE

- **Assurance Habitation** : Assurance qui couvre les risques locatifs, les sinistres communs (ex : incendies ou dégâts des eaux) et la responsabilité civile des occupants
- **Bail** : contrat de location signé entre le propriétaire et le locataire
- **Bailleur** : propriétaire ou représentant d'un propriétaire
- **Caution ou garant** : Personne qui se porte caution ou garante en s'engageant à payer le loyer à la place du locataire s'il ne peut plus le régler.
- **Charges** : Somme d'argent à payer en plus du loyer. Charges mensuelles (eau, électricité, gaz) et/ou charges des parties communes (espace verts, ascenseur...)
- **Commission/ Frais d'agence** : Honoraires, partagés entre le locataire et le propriétaire à régler lors au moment de la signature du bail.
- **Honoraires ou frais** : somme d'argent demandée lors de la signature du bail si vous passez par une agence immobilière ou un notaire.
- **Logement décent** : "Un logement décent ne présente pas de risque pour la sécurité physique et la santé des occupants. Il est pourvu des éléments de confort habituels, répond à des critères de surface et de performance énergétique minimale et est exempt de toute infestation d'espèces nuisibles et parasites." définition de l'ANIL
- **Quittance de loyer** : document remis par le propriétaire attestant que le locataire a payé son loyer sur une période déterminé.



Si vous avez besoin de plus d'informations sur le logement,  
rendez-vous à la page 34.

# LA SANTÉ

## PRÉSENTATION

L'école OK ! Le Logement OK ! Et la Santé dans tout ça ?



### LA CARTE VITALE :

Dès l'âge de vos 15 ans vous disposez d'une carte vitale. Votre carte est **personnelle, confidentielle, sécurisée, gratuite** et valable partout en France.



Elle sert à :

- vous identifier auprès de l'Assurance Maladie
- rembourser vos frais de santé
- bénéficier du tiers payant (médecin, pharmacie...)

Pensez à la mettre à jour

Site source :  
Ameli.fr

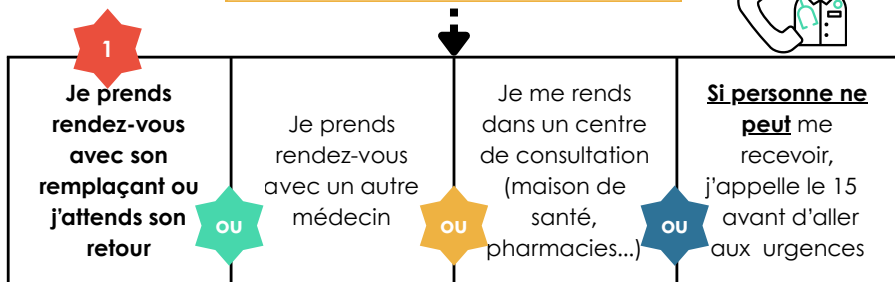


# LA SANTÉ

## SI JE SUIS MALADE ?

Besoin d'un rendez-vous médical ? ..... J'appelle mon médecin traitant en priorité

Mon médecin traitant n'est pas disponible



PLATEFORMES  
Rendez-vous  
en ligne

Docteur  
Rendez-vous



La Carte des  
Lieux de Soins



Doctolib



LISTE NON  
EXHAUSTIVE

Keldoc



Qare



Maiia



En cas d'urgence vitale, pas d'hésitation : composez le 15 !

## MES DOCUMENTS



Carte Vitale



Carnet de santé



Pièces  
d'identité

Autres documents  
sur demande

- Ordonnances
- Radios
- Échographies
- ...

# LA SANTÉ

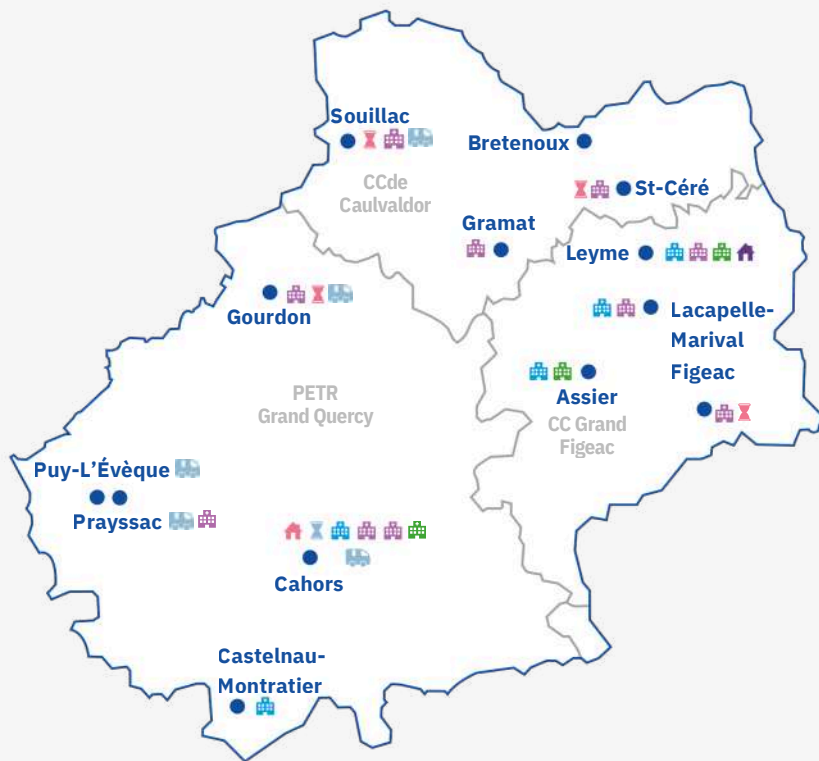
## LA CARTE DES STRUCTURES

SANTÉ  
MENTALE



## SANTÉ MENTALE DES JEUNES :

### Quelles structures solliciter dans le Lot ?



Légende :

Maison des ados et des jeunes

- 🏠 : Siège
- 🏢 : Antenne
- ⌂ : Permanence

PAEJ 46 et Parents

- ⌂ : Permanence principale
- 🚐 : Antenne itinérante mobile

Institut Camille Miret

- 🏠 : Siège
- 🏢 : Structures médico-sociales
- 🏢 : Structures sanitaires
- 👥 : Structures sociales

# SE SOIGNER

## LES LIEUX D'ACCÈS AUX SOINS

SANTÉ

### Unité de Médecine Générale

#### **Dispositif "Patients en déshérence"**

Des consultations dédiées aux patients du Grand-Figeac, n'ayant pas de médecin traitant.

**ACCESSIBLE AUX ÉTUDIANTS**

Prise de rendez-vous  
sur **DOCTOLIB**

(d'une semaine sur l'autre)



#### **Adresse :**

Unité de Médecine Générale,  
27, rue des maquisards  
46100 Figeac



### Centre Hospitalier de Figeac

#### **Adresse :**

1, Esplanade Martin Malvy  
46100 FIGEAC



#### **Contact :**

Tél : 05 65 50 65 50

### Maison de Santé Simone Veil

#### **Adresse :**

15, rue Paul Bert  
46100 FIGEAC



#### **Contact :**

Tél : 05 82 92 98 89



Les cabinets privés des professionnels de santé

Les pharmacies

# SE SOIGNER

## LES LIEUX D'ACCÈS AUX SOINS



### La Maison des Adolescents et des Jeunes du LOT

*Vous traversez une période difficile, avez besoin d'échanger, d'être entendu.... ? La MDA est là pour vous accueillir, dans un cadre anonyme et gratuit.*



#### Adresse :

Espace Jeunes, 1<sup>er</sup> ter, Av. Philibert  
Delprat 46100 FIGEAC

#### Contacts :

Tél : 06 30 56 43 99 - 05 65 23 86 88  
Mail : [contact@mda46.fr](mailto:contact@mda46.fr)

#### Permanences à Figeac

Mercredi de 13h à 18h

le 1<sup>er</sup> jeudi du mois de 10h30 à 16h



### Le Point Accueil Écoute Jeunes

*Accueil, écoute et accompagnement des jeunes (11-25 ans)  
Écoute et soutien des parents  
Accueil généraliste, sans jugement  
Gratuit, anonyme, confidentiel et sans condition*

#### Adresse :

119, Bd Léon Gambetta à CAHORS  
Avec ou sans RDV

#### Contacts :

Tél : 07 61 73 28 26  
Mail : [paej@ml46.fr](mailto:paej@ml46.fr)

#### Horaires :

Du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### L'Institut Camille Miret : les Centres Médicos-Psychologiques (CMP)

*Accueil, accompagnement, soin et/ou prise en charge  
sanitaire des enfants et adolescents souffrant de troubles  
psychiatriques ou psychologiques et des personnes en  
situation de handicap mental ou psychique.*



#### Adresses :

CMP Enfant : 14, rue Pasteur  
CMP Adulte : rue de l'Abbé Debons

#### Contacts :

Tél : CMP Enfant : 05 65 14 10 30  
CMP Adulte : 05 65 50 11 40

# SE SOIGNER

## LES LIEUX D'ACCÈS AUX SOINS

### Le SIMPPS

SANTÉ  
MENTALE

#### **Service interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé**

Réservé aux étudiants de l'IUT (Cahors et Figeac)

Pour tout renseignement santé :

Entretien, conseils, orientation, Accueil infirmier / Consultation infirmière

Retrouvez toutes les infos sur le site



### Santé Psy Étudiants



Accompagnement psychologique gratuit pour tous les étudiants.  
12 consultations prises en charge

### Mon parcours Psy

Dispositif de l'Assurance Maladie  
L'accès à un accompagnement psychologique pour tous  
(12 consultations remboursées)



### PLATEFORMES



Night Line



Psycom



Dispositif CNAE



ÉTUDIANTS

Les Permanences d'Accès aux Soins de Santé (PASS)  
Les Services de Santé Etudiante (SSE)  
Le Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (BAPU)



# SE SOIGNER

## LES LIEUX D'ACCÈS AUX SOINS

SANTÉ  
SEXUELLE

### Le Planning familial du Lot



Accompagnement et information sur la vie relationnelle, affective et sexuelle, l'orientation, ainsi que la prévention et la lutte contre les violences sexistes.

#### Adresse Figeac :

12, Avenue Fernand Pezet  
1<sup>er</sup> étage, porte de droite

#### Contact :

Tél : 05 65 50 06 29



#### Permanence à Figeac

le jeudi de 12h à 14h

#### Contact :

leplanningdulot@gmail.com

### Centre Gratuit d'Information de Dépistage et de Diagnostic

Dépistage VIH, Hépatites et IST gratuit  
Traitements des IST gratuits



#### Adresse :

29, rue des Maquisards, 46100 Figeac

#### Contact :

Tél : 05 65 20 54 11

### Centre d'Information sur le Droit des Femmes et des Familles

Accueil inconditionnel, gratuit et confidentiel  
Actions collectives de prévention  
Accès aux droits  
Lutte contre les violences sexistes et sexuelles



#### Adresse :

Point Justice : 1, Boulevard Juskiewenski

#### Contacts :

Tél : 05 65 30 07 34

Mail : cidfflot@wanadoo.fr



#### Permanences à Figeac

2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> jeudi du mois de 9h30  
à 12h et de 13h30 à 16h30

### Les cabinets des professionnels : gynécologues, sages-femmes

# SE SOIGNER

## LES LIEUX D'ACCÈS AUX SOINS

ADDICTIONS

### Plateforme ÔSE 46



*Vous souhaitez avoir une écoute, un conseil, un soutien concernant une addiction quelle qu'elle soit, Ôse est là. Anonymat et confidentialité garantis.*

**Contact :**

Tél : 06 31 16 28 01



### Consultations Jeunes Consommateurs (Association Ceiiis)



*Personnes confrontées à une addiction avec produit, entourage, professionnels et grand public.  
Accueil gratuit, anonyme et confidentiel.  
Sur rendez-vous.*

**Adresse :**

5, Place du 12 Mai 1944  
46100 FIGEAC



**Contacts :**

Tél : 05 65 50 65 93  
Mail : ceiiis-csapa-figeac@orange.fr

## LES RESSOURCES



**SAMU : 15**  
**Police : 17**  
**Pompiers : 18**  
**Urgence 114 : 114**

**Prévention Suicide : 3114**  
**Harcèlement / Cyberharcèlement : 3020 - 3018**

NUMÉROS

### PLATEFORMES



Mon compte Ameli

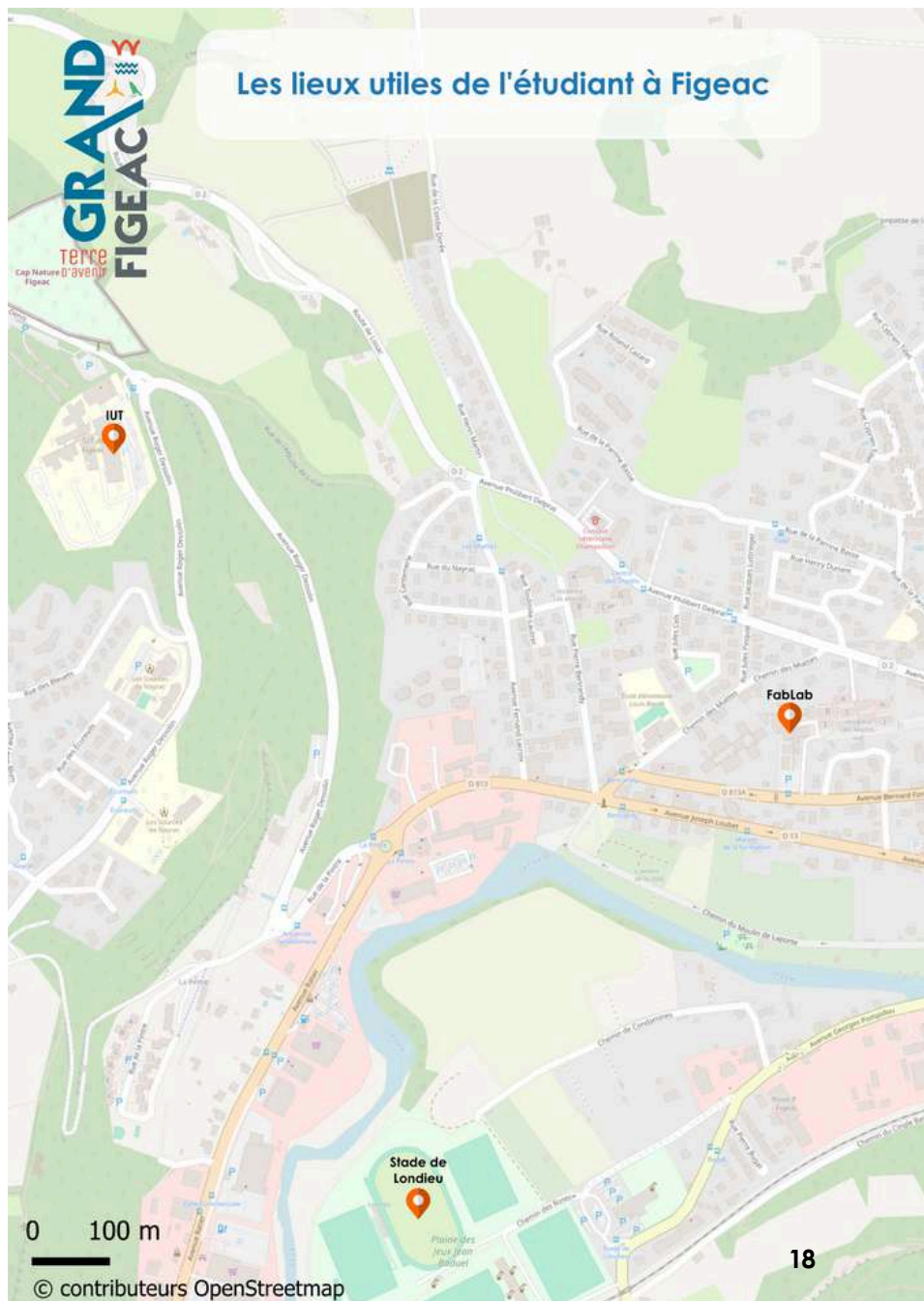
Mon Espace Santé

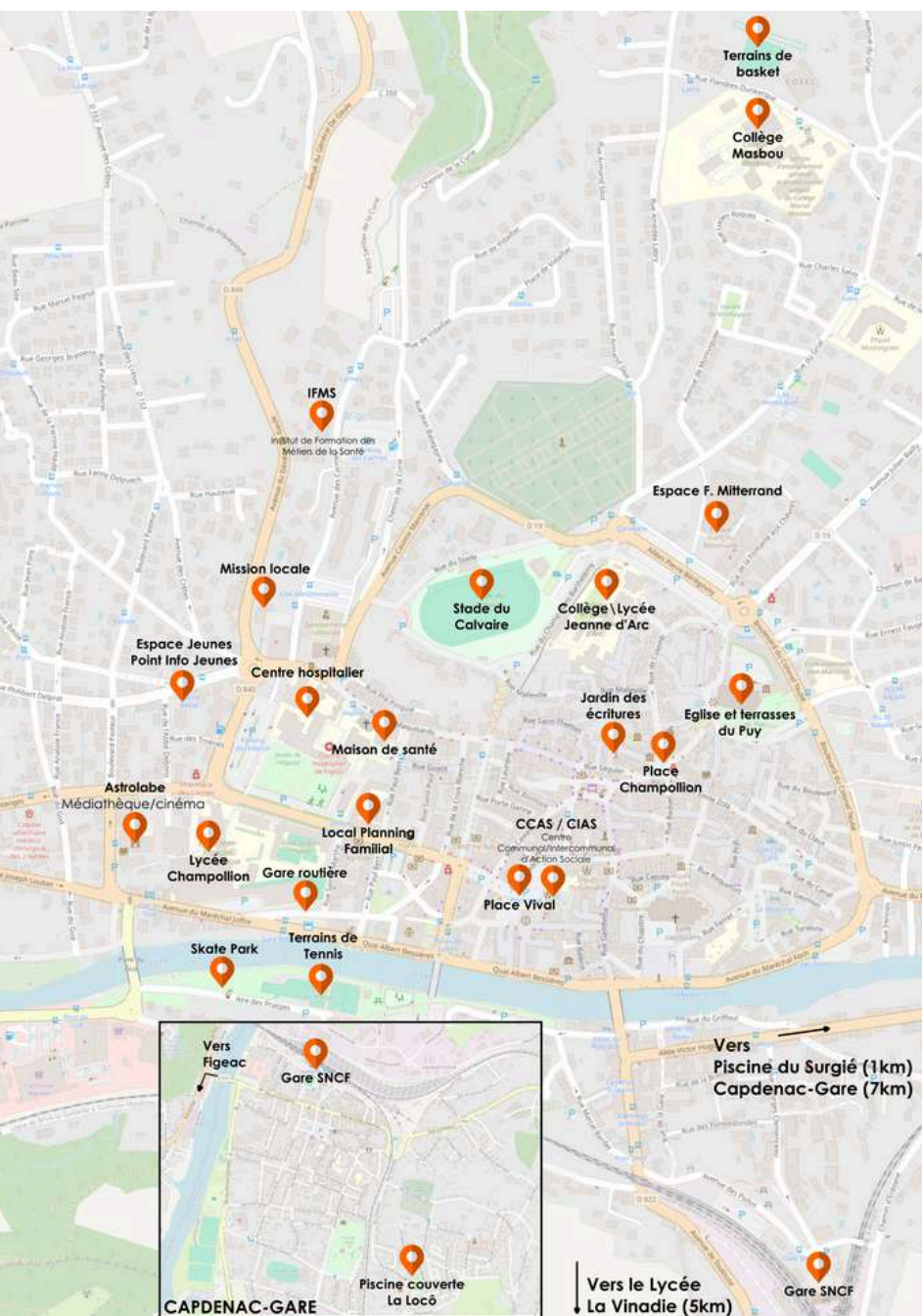
Ameli.fr



# LA VILLE DE FIGEAC

MON FIGEAC ÉTUDIANT





# SE DÉPLACER

## LE TRANSPORT A LA DEMANDE

Avec le Transport à la Demande du Grand-Figeac (T.A.D.),  
voyagez depuis votre domicile vers les Communes du Grand-Figeac



[Besoin de plus  
d'informations ?](#)

Attention le T.A.D du Grand-Figeac ne permet pas de faire  
des déplacements Figeac/Figeac.

Dans ce cas-là utilisez le bus de la Ville de Figeac

## TIL - LE TRANSPORT UTILE

Une solution de mobilité,  
découvrez le TIL, le transport utile !

Le "TIL" est un dispositif crée et mis en place par la  
Communauté de Communes du Grand-Figeac,  
par délégation de la Région Occitanie Pyrénées-  
Méditerranée, en partenariat avec les Villes de  
Figeac, Capdenac-Gare et la Région Occitanie.

[Besoin de plus  
d'informations ?](#)



## LE BUS DE LA VILLE DE FIGEAC



Le bus de la ville **GRATUIT !**

### Le BUS FIGEAC

- Transport Urbain :
- Gratuit
- 92 arrêts
- Relie tous les quartiers au centre-ville
- 12 lignes régulières



[Besoin de plus  
d'informations ?](#)



# SE DÉPLACER

## LES TRANSPORTS LIO



Besoin de plus  
d'informations ?



**Les Transports Lio de la Région sur le territoire  
du Grand-Figeac c'est :**

**4 lignes :**

- Ligne n°884 : Lacapelle-Marival – Figeac
- Ligne n°885 : Latronquière – Figeac
- Ligne n°886 : Assier – Livernon - Figeac
- Ligne n°889 : Figeac – Cahors
- Ligne n°205 : Villefranche de Rouergue - Figeac

## ZENBUS

Avec l'application Zenbus, suivez en  
temps réel votre bus !

Vous pouvez aussi télécharger  
l'application mobile



Besoin de plus  
d'informations ?



## LA MOBILITE DOUCE

Découvrez sur le site de la ville de Figeac toutes  
les possibilités pour vous déplacer à vélo !

Besoin de plus  
d'informations ?



- Le Plan Vélo
- La location de vélos électrique
- Carte de géolocalisation des box et épingles à vélos
- Le formulaire d'inscription

# SE DIVERTIR

## L'ASTROLABE



Toute l'année, l'Astrolabe du Grand-Figeac propose de participer à des événements culturels (séances de cinéma, concerts, spectacles...)

**Adresse :**

2, Boulevard Pasteur, 46100 Figeac

**Contact :**

Tél : 05 65 50 65 93



### Les cinémas



Charles-Boyer - Figeac  
2, Boulevard Pasteur  
46100 Figeac



Salle Atmosphère - Capdenac-Gare  
3, rue Anatole France  
12700 Capdenac-Gare



### Le spectacle vivant

Musique, théâtre, danse, jeune public...

Rendez-vous tout au long de l'année !

Ce programme est accompagné de résidences d'artistes et d'un programme d'éducation artistique et culturelle pour petits et grands.



**Les saisons étudiantes vous offrent des places pour une sélection de rendez-vous de la saison de spectacle vivant.**

Un ciné-club étudiant est aussi organisé par les étudiants de l'IUT de Nayrac pour redécouvrir des classiques lors de soirées festives au cinéma de l'Astrolabe.

### Le réseau des médiathèques

Accès aux livres, CD, DVD et magazines.

Espaces de lecture, accès à internet, animations...

### Besoin de plus d'informations ?





# SE DIVERTIR

## L'ESPACE JEUNES



**L'espace Jeunes, c'est pour toi ! de 16 à 25 ans !**

- Accueil personnalisé
- Accompagnement projets vie quotidienne
- Accompagnement projets collectifs
- Activités et animations
- Espace loisirs : billards, baby-foot, jeux de société...
- Espace jeux vidéos - multimédia



- Salle de danse
- Salle de répétition (musique)
- Atelier réparation vélos
- Salles pour travailler



**Adresse :**

1 ter, Avenue Philibert Delprat

**Contact :**

Tél : 05 65 11 09 43

Besoin de plus  
d'informations ?



## LE MUSÉE CHAMPOLLION



Il est dédié à l'histoire de l'écriture à travers les civilisations et rend hommage à Jean-François Champollion, célèbre égyptologue



**Adresse :**

Place Champollion

**Contact :**

Tél : 05 65 50 31 08

Besoin de plus  
d'informations ?



## LE SKATE PARK

**Adresse :**

Les Pratges, Figeac, 46100 Figeac



# SE DIVERTIR

## LA PISCINE LA LOCÔ



### Le Centre Aquatique du Grand-Figeac : La LocÔ

- Ouverte au public : du 4 septembre 2025 au 21 juin 2026.
- Tout public
- Bassin de 25 m avec 4 couloirs de nage
- Bassin ludique
- Espace bainéo
- Aquabike
- Aquagym
- Cours de natation



Besoin de plus  
d'informations ?

**Adresse :**

1, rue Vincent Auriol, 12700 Capdenac-Gare

**Contact :**

Tél : 05 65 64 70 26



## LE MUSÉE D'HISTOIRE DE FIGEAC

Découvrez le musée d'histoire de la ville de Figeac !



Besoin de plus  
d'informations ?



**Adresse :**

Rue Victor Delbos

**Contact :**

Tél : 05 65 50 31 08

## LE DOMAINE DU SURGIÉ

À seulement quelques minutes du centre de Figeac, le Domaine du Surgié est un vaste site de loisirs de 23 ha aménagé en bordure du Célé, doté notamment d'une piscine extérieure ouverte l'été et d'un restaurant. Actuellement en cours de réaménagement, certains équipements sont fermés temporairement durant les travaux.



# SE DIVERTIR

## L'OFFICE DU TOURISME

GRAND  
FIGEAC  
*Vallées du Lot et du Cère*  
TOURISME



*Ici, histoire et nature se rencontrent pour offrir un cadre de vie et de loisirs exceptionnel. Berceau de Champollion, le déchiffreur des hiéroglyphes, Figeac séduit par son centre historique médiéval, ses petites ruelles pittoresques et son patrimoine architectural préservé.*

Mais le territoire ne se résume pas à son histoire ! Il vibre aussi par ses paysages grandioses, parfaits pour s'évader et se ressourcer.

Avec 700 kilomètres de sentiers balisés, c'est un véritable paradis pour les amateurs de randonnée : balades au fil des rivières, chemins à travers les Causses, panoramas sur la vallée du Lot... il y en a pour tous les niveaux et toutes les envies.



Les activités de pleine nature ne manquent pas : canoë, escalade, vélo ou encore spéléologie permettent d'explorer un territoire vivant et généreux.

*Que vous soyez passionnés de patrimoine, en quête d'aventure ou simplement curieux de nouvelles expériences, le grand-Figeac vous offre un concentré d'authenticité et de dynamisme... idéal pour conjuguer études, rencontres et moments inoubliables !*



### Visites guidées

Découvrez nos visites guidées en compagnie de nos guides conférenciers : balades classiques ou atypiques, de jour ou de nuit, déambulez à Figeac, dans tous nos villages, à la rencontre du savoir-faire de nos entreprises...

Réservez vite votre visite sur notre site ! 



**Besoin de plus  
d'informations ?**

#### **Adresse :**

Hôtel de la Monnaie  
Place Vival - 46100 Figeac

Tout l'agenda des animations  
du Grand- Figeac !

#### **Contact :**

Tel. 05 65 34 06 25



# SE DÉPENSER'

OFFICE INTERCOMMUNAL DU SPORT



**Une seule adresse pour connaître les différents clubs sportifs du territoire :**

- Sports de raquette
- Sports collectifs
- Sports nature
- Sports d'eau
- Sports de combats, d'arts martiaux, yoga
- Sports corporels
- Sports mécaniques
- Sports adaptés
- Handisport
- Et bien d'autres pratiques sportives

**Adresse :**

397, rue de La Pintre - 46100 FIGEAC

**Contacts :**

Tél : 05 65 34 52 54 - 06 76 15 77 78

Mail : [secretariat@ois-grandfigeac.fr](mailto:secretariat@ois-grandfigeac.fr)



Site



Trouve ton club

## VILLE DE FIGEAC



***Vous cherchez une activité culturelle, sportive ou sociale ?  
Vous souhaitez vous engager comme bénévole ?  
Ce guide est fait pour vous !***

- Trouvez votre association
- Bénévolat
- Découvrez le tissu associatif de la ville de Figéac



Site source : <https://ville-figeac.fr/actualite/associations-inscrivez-vous-dans-le-futur-livret-des-associations-2025-2026>

# SOLIDARITÉ

## CENTRE COMMUNAL ET INTERCOMMUNAL D'ACTION SOCIALE



Établissements spécialisés dans l'action sociale :  
service d'écoute, de conseil, d'information et  
d'accompagnement



Selon les situations :

- Aides sur factures.
- Aides alimentaires d'urgence.
- Instructions de dossiers d'aides dont orientation vers les associations de solidarité de la ville.
- Epicerie sociale.
- Habitat - information et aide à l'instruction des dossiers de demandes de logements des parcs publics et privés. Ce service met, en relation gratuitement des bailleurs et des locataires pour de la location, entre autres, de logements étudiants.

### Adresse :

8, Place Vival  
46100 Figeac

### Contacts :

Tel : 05 65 50 05 01  
Mail : [contact@cias-grandfigeac.fr](mailto:contact@cias-grandfigeac.fr)

Permanence de la CAF du Lot  
tous les jeudis sur RDV dans les locaux du CIAS



point-justice  
informer, orienter, aider

*Lieu de proximité, il permet aux habitants du territoire d'être accueillis, écoutés, informés et orientés dans leurs démarches juridiques.*

Les usagers peuvent rencontrer :

- Avocat
- Notaire (en visio ou par téléphone)
- Commissaire de justice (en visio ou par téléphone)
- Ecrivain public
- Défenseur des droits
- Centre d'Information sur le Droits des Femmes et des Familles
- France Victimes Lot
- ADIL
- UFC Que Choisir



### Contact :

Tel : 06 10 60 57 43

### Adresse :

Tribunal de proximité - 1, Boulevard Juskiewenski

# L'ALIMENTATION

## L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

" Bien manger est essentiel pour rester en forme et réussir ses études, mais avec un budget étudiant, cela peut sembler difficile. Pas de panique ! Voici des conseils pratiques et ludiques pour manger équilibré sans se ruiner. "

### Les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) :



MANGERBOUGER.FR

### LES BASES :

Pour rester en forme et éviter les carences, il est important de varier ton alimentation. Voici les grands principes de l'équilibre alimentaire :

**Fruits et légumes**

**Les céréales**  
(Pains, pâtes, riz, quinoa...)

**Les protéines**  
(Végétales ou animales)

**Matières grasses**  
(Huiles de noix, colza, d'olive...)

**Produits laitiers**  
(Yaourts, lait, fromages)

Sites sources :



MangerBouger.fr



Brochure 50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus

# L'ALIMENTATION

## LE BUDGET

Être étudiant, c'est souvent synonyme de budget serré. Mais manger équilibré ne doit pas forcément coûter cher !

**Voici quelques astuces pour bien manger sans vider ton porte-monnaie :**

Privilégie les produits de saison : (moins chers et plus savoureux)



Achète en vrac : (céréales, légumineuses...)



Cuisine chez toi si c'est possible:

Plat "fait maison" + économique que "plat supermarché"



Si tu as cuisiné en trop grande quantité, tu peux soit préparer une gamelle pour le lendemain, soit congeler ton plat si cela est possible



Évite le gaspillage alimentaire

**Faire ses courses peut te faire économiser beaucoup d'argent.**  
**Voici quelques conseils :**



A  
consommer  
jusqu'au ...

- **Fait l'inventaire des placards, frigo avant d'aller faire les courses**
- **Fais une liste : Pour éviter les achats impulsifs**
- Compare les prix (au kilo)
- Lis les dates de péremptions



## LES AIDES FINANCIÈRES

### Aide à la restauration

Accessible aux étudiants éloignés d'un restaurant universitaire ou d'un restaurant collectif à tarif modéré.



ServicePublic.fr

### Repas à 1€ au CROUS

Accessible aux étudiants boursiers, mais aussi pour les non-boursiers en situation de précarité.



Site du CROUS



# L'ALIMENTATION

## OÙ MANGER ?

Le Resto'U "Le Célé"  
du CROUS

Chez soi

Les restaurants de  
vos établissements  
scolaires



Là où tu en as envie



## LES RESSOURCES

Carte pour trouver les  
Resto'U - Etudiants.gouv



CROUS  
Repas à 1€



les Crous

Les CROUS



MANGER BOUGER  
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTE

MangerBouger



Mes services  
étudiants.gouv



La Fabrique à Menu  
site mangerbouger



## MES RECETTES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# TRUCS ET ASTUCES

## VIE PRATIQUE

### Le "Mémo Dossier Vie Étudiante"



Pensez à :

- Conserver, archiver, photocopier, prendre en photos les papiers administratifs.
- Créer un mémo "Identifiants et codes"
- Avoir "sous la main" pour faciliter ses démarches :

Carte vitale - Diplômes - Bulletins de notes (lycée + relevé de notes du BAC) - Carte mutuelle - Recensement - Justificatif de la journée d'appel - Carte d'identité - Carte étudiante - Justificatif de "l'ASSR2" pour le permis - Certificat de scolarité - PSC1 - 50 m natation - Assurances - Ordonnances médicales - RIB - Photos d'identité - Notifications des bourses - État des lieux - Bail - Impôts - Bourses CAF - Factures d'achats - Garanties.



#### Petites infos bancaires :

- A la majorité, les parents n'ont plus accès au compte bancaire de leurs jeunes sauf s'il y a procuration parentale.
- Vérifier les possibilités de paiement de sa carte bancaire : capacité d'achats en ligne, payer les péages ...?



### Premier appartement - Liste (non exhaustive) de choses nécessaires à se procurer :

#### CUISINE

**Vaisselle** : assiettes, verres, saladiers, tasses, bols, couverts, cuillère en bois, économe, louche, fouet, plats à four, planche à découper, dessous de plats, verre mesureur, ouvre-boîtes...

**Mobilier** : Table, chaises, bac à couverts, égouttoirs à vaisselle, tabouret, étagères...

**Équipements électroménagers** : cafetière, micro-ondes, réfrigérateur, congélateur, four, plaque de cuisson, balance...

**Autre** : torchons, maniques, tablier, poêles, casseroles...



#### CHAMBRE / SALON

**Mobilier** : lit ou clic-clac, table de chevet, lampe, réveil, table basse, étagères, meubles...

**Autre** : draps housses, couettes, taies d'oreillers, plaid, alaises, TV...

#### SALLE DE BAIN - WC

Panière de linge sale, trousse à pharmacie, sèche-cheveux, brosse à dents, coupe-ongles, poubelles, serviettes de bain, tapis, peignes...



#### ÉLECTRONIQUE

Ordinateur, imprimante, cartouches d'encre, clé USB, disque dur, multi-prises, rallonges...

# TRUCS ET ASTUCES

## VIE PRATIQUE

**Premier appartement - Liste (non exhaustive) de choses nécessaires à se procurer :**



### AUTRES

Seau, serpillères, éponges, balai, pelle, aspirateur, chiffons, produits d'entretien, aluminium, film transparent, sacs poubelle, rideau de douche, rideaux, boîtes alimentaires...

### FOURNITURES

Feuilles, pochettes transparentes, ciseaux, enveloppes, crayons/stylos, post-it, colle...

## JOBS - EMPLOIS

**Les emplois à l'année :**

### France Travail - Agence de Figeac



Accueil : tout public

Informations sur :

- le marché du travail
- la recherche d'emploi
- l'orientation professionnelle
- la formation continue tout au long de la vie

#### Adresse :

8 bis, Av. Joseph Loubet, 46100 Figeac

#### Contacts :

Tél : 09 72 72 39 49 - 3949



### Mission locale - Agence de Figeac



Accueil : de 16 à 25 ans

Espace d'intervention au service des jeunes.

*Des professionnels sont à votre écoute pour vous informer, vous orienter, vous accompagner dans la réussite de vos projets.*

#### Adresse :

1 bis, Av. des Carmes, 46100 Figeac

#### Contact :

Tél : 05 65 34 24 81



# TRUCS ET ASTUCES

## JOBS - EMPLOIS

### Les emplois saisonniers :

- Le Grand-Figeac
- La Ville de Figeac
- Les entreprises du territoire
- Les associations du territoire
- L'office de tourisme du Grand-Figeac
- Les agences d'intérim
- L'Info Jeunes du Grand-Figeac
- Les structures d'accueil de loisirs du territoire
- Les fast-foods, les restaurants, les supermarchés
- Les jobs agricoles (sites : jobagri.com)
- Site Jobaviz (CROUS)
- Site Studentjob



**SERVICE  
CIVIQUE**

Une mission pour chacun  
au service de tous

### Le Service Civique

C'est un engagement volontaire au service de l'intérêt général ouvert aux 16-25 ans, élargi à 30 ans aux jeunes en situation de handicap.

Accessible sans condition de diplôme, le Service Civique est indemnisé et s'effectue en France ou à l'étranger.

Tu veux en savoir plus  
c'est par ici



## AUTRES

### Impôts

Le statut d'étudiant ne vous dispense pas automatiquement de l'impôt sur le revenu, en tout cas de la déclaration de vos revenus.

Renseignez-vous !



[Impots.gouv.fr](https://impots.gouv.fr)



[ServicePublic.fr](https://ServicePublic.fr)

### La prime d'activité

Les étudiants exerçant une activité professionnelle et les apprentis peuvent y prétendre, sous certaines conditions.

Renseignez-vous !

# ALLER + LOIN'

## LE LOGEMENT

Cette page rassemble une sélection de capsules publiées sur les réseaux sociaux !

Louer son premier logement



Quitter le nid, c'est apprendre à s'abriter !



État des lieux d'entrée



Futur colocataire



Logements des jeunes action logement



Bail meublé ou non meublé



Étudiants et jeunes actifs :  
l'appui du réseau ANIL-ADIL



Zoom sur le logement des jeunes



Constituer un dossier facile



Je n'ai pas de garant



Logements pour les étudiants



Cohabitation intergénérationnelle



# FABLAB

## LABORATOIRE DE FABRICATION ET DE PROTOTYPAGE NUMÉRIQUE



### MAISON DE LA FORMATION GRAND-FIGEAC

- Imprimante 3D
- Découpe Laser
- Scan 3D
- Découpe Vinyle
- Machine à coudre

Tu veux en savoir plus ?  
c'est par ici



#### Adresse :

6 Avenue Bernard Fontanges 46100 Figeac

#### Contacts :

Tél : 05 65 34 44 56

Mail : maison.formation@grand-figeac.fr

**ON T'ACCOMPAGNE !**



**CONSTRUIRE SON PARCOURS**



**TRAVAILLER**



**ENTREPRENDRE**



**S'ENGAGER**



**SE LOGER**



**PARTIR À L'ÉTRANGER**



**PRENDRE SOIN DE SOI**



**SE DÉPLACER**



**SE DISTRAIRE**



**ACCÉDER À SES DROITS**



**APPRENDRE À S'INFORMER**

ESPACE JEUNES DU GRAND-FIGEAC: 05 65 11 09 43

#EXPLORERLESPOSSIBLES

INFO JEUNES BY CRIJ OCCITANIE - WWW.CRIJ.ORG