



MA VIE ÉTUDIANTE FIGEACOISE

SOMMAIRE

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

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



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 m² 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 Milettes – Bâtiment D-6,
Avenue Bernard Fontanges
46100 FIGEAC

Contact FIGEAC :

Tél : 05 65 53 20 20
Mail : 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



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

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 le 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 social
8, Place Vival – 46100 FIGEAC

Contact :

Tél : 05 65 50 05 01
Mail : servicehabitat@ciastgrandfigeac.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"



"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



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



DES PROS POUR
T'AIDER À TROUVER

JOB . FORMATION
LOGEMENT . SANTÉ
MOBILITÉ ...

C'EST
PAR ICI!

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**



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



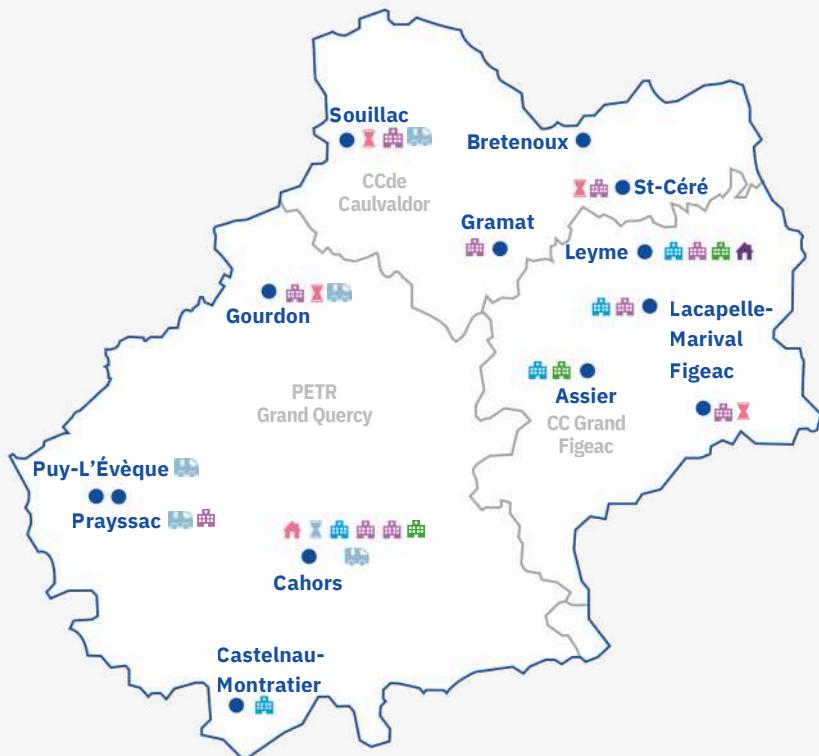
- Ordonnances
- Radios
- Échographies
- ...

LA SANTÉ

LA CARTE DES STRUCTURES



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 ter, Av. Philibert
Delprat 46100 FIGEAC

Permanences à Figeac

Mercredi de 13h à 18h

Contacts :

Tél : 06 30 56 43 99 - 05 65 23 86 88
Mail : contact@mda46.fr

le 1^{er} 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

Horaires :

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

Contacts :

Tél : 07 61 73 28 26
Mail : paej@ml46.fr

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

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



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

Santé Psy Étudiants



Mon parcours Psy

Dispositif de l'Assurance Maladie

L'accès à un accompagnement psychologique pour tous
(12 consultations remboursées)



Night Line



Psycom



Dispositif CNAE



PLATEFORMES

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^{er} 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^{ème} et 4^{ème} 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 Ceii)



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 : ceiis-csapa-figeac@orange.fr

LES RESSOURCES



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

NUMÉROS

Prévention Suicide : 3114
Harcèlement / Cyberharcèlement : 3020 - 3018

PLATEFORMES

Mon compte Ameli



Mon Espace Santé

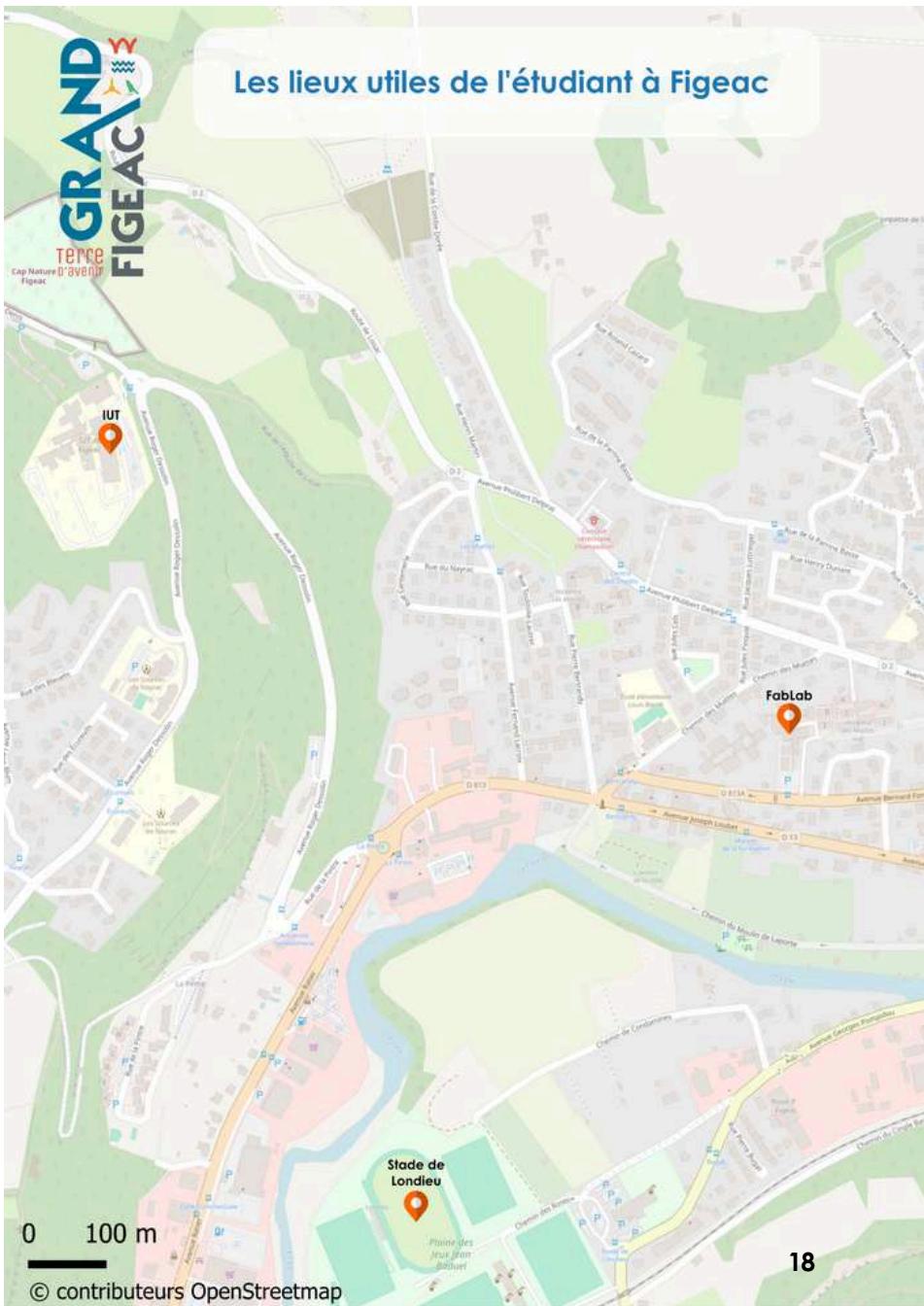


Ameli.fr

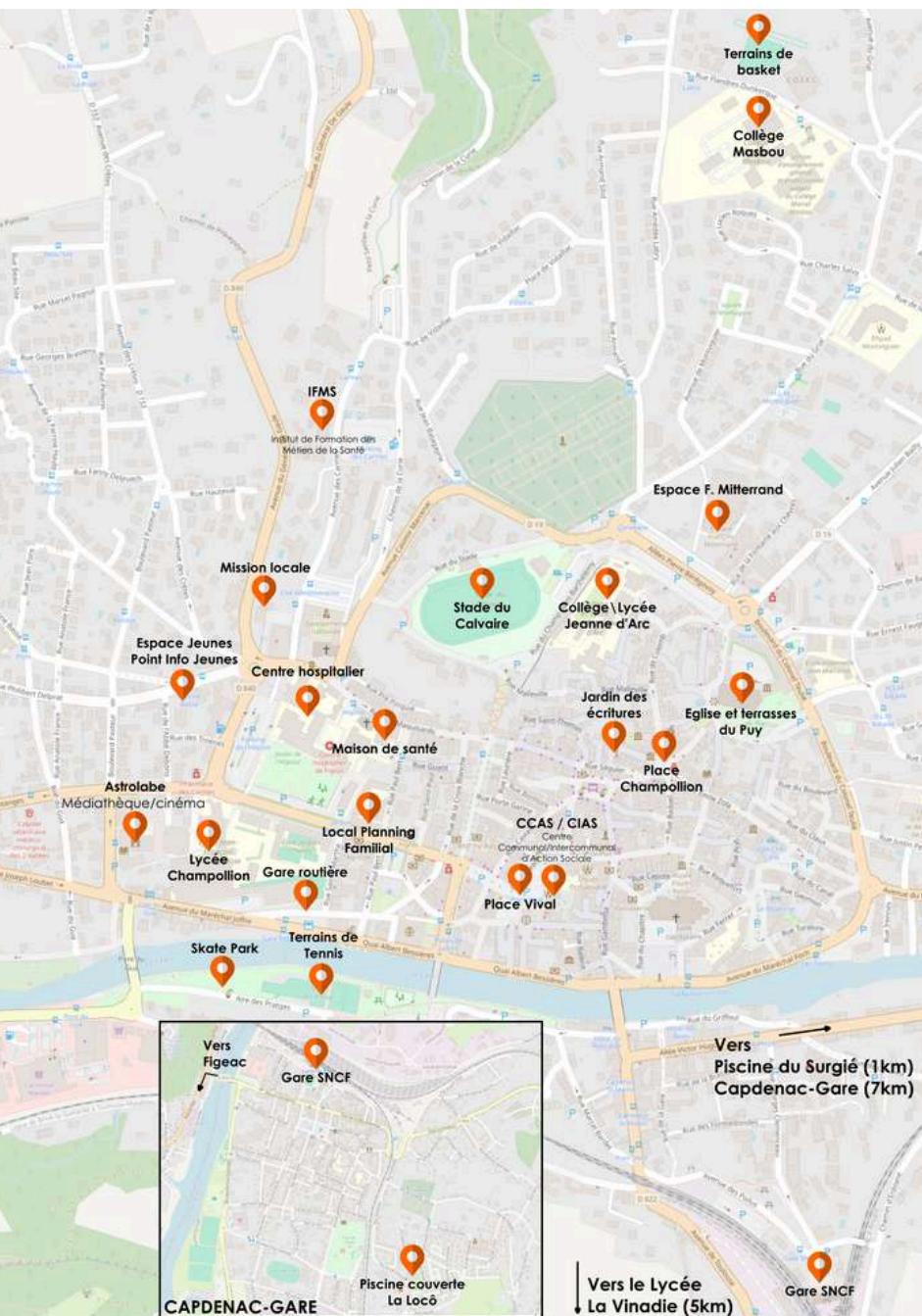


LA VILLE DE FIGEAC

MON FIGEAC ÉTUDIANT



Les lieux utiles de l'étudiant à Figeac



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 créé 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 MOBILITÉ 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 épingle à vélos
- Le formulaire d'inscription

SE DIVERTIR

L'ASTROLABE



L'ASTROLABE
GRAND-FIGEAC

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 ?



FIGEAC Les Écritures du Monde

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 balnéo
- 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
Villes du Lot et du Céz
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



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 Figeac



Site source : <https://ville-figeac.fr/actualite/associations-inscrivez-vous-dans-le-futur-livre-guide-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

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) :



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
(Yogurts, 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 SANTÉ

MangerBouger



Mes services
étudiants.gouv



La Fabrique à Menu
site mangerbouger



MES RECETTES

TRUCS ET ASTUCEΣ

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

Vaisselles : assiettes, verres, saladiers, tasses, bols, couverts, cuillère en bois, économie, louche, fouet, plats à four, planche à découper, dessous de plats, verre mesurateur, 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 ASTUICES

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...

JOB - EMPLOIS

Les emplois à l'année :

France Travail - Agence de Figeac



France
Travail

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



Mission Locale
du Lot
OCCITANIE

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

JOB - 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



Tu veux en savoir plus
c'est par ici



Le Service Civique

C'est un engagement volontaire au service de l'intérêt général ouvert aux 16-25 ans, élargit 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.

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



La prime d'activité

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

Renseignez-vous !

ServicePublic.fr

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 !



Etat 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



FABL

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