



**LE GUIDE DE
L'ÉTUDIANT·E
DU CAMPUS DE FOIX
2024•2025**

UA Centre
Universitaire
de l'Ariège
Robert Naudi

 UNIVERSITÉ TOULOUSE
Jean Jaurès

BIENVENUE

A VOUS QUI AVEZ CHOISI D'ÉTUDIER SUR LE CAMPUS DE FOIX !

La ville de Foix et le Département de l'Ariège ont la fierté d'accueillir sur leur territoire une Université de grande qualité, de par l'enseignement qui y est prodigué bien entendu, mais aussi par la capacité d'accueil de l'ensemble des personnels et des partenaires.

Les étudiants qui le fréquentent y vivent des moments uniques, que ce soit en matière d'enseignement, de vie étudiante ou tout simplement de vie sociale. Ce campus à taille humaine présente tous les avantages d'un épanouissement serein et dynamique sous la protection des trois tours du château de Foix, le bien vivre ensemble et la fraternité sont nos adages.

Chers étudiants, ici à Foix, ville universaliste, en Ariège, département d'avenir, vous êtes chez vous !



MARINE BORDES
PRÉSIDENTE ADUA

ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT UNIVERSITAIRE EN ARIÈGE (ADUA)

✉ accueil@centre-universitaire-ariege.fr

☎ 05 61 02 19 80

▶ [facebook @09centreuniv](https://www.facebook.com/@09centreuniv)

▶ centre-universitaire-ariege.fr

CHÈRES ÉTUDIANTES ET CHERS ÉTUDIANTS

Nous vous souhaitons la bienvenue à l'université Toulouse - Jean Jaurès et sommes ravi-es de vous accueillir au sein du Centre Universitaire de l'Ariège Robert Naudi. Tout au long de votre formation, les équipes pédagogiques et administratives de l'université sauront vous accompagner pour favoriser vos conditions d'études et de vie sur le campus, pour que votre expérience étudiante soit synonyme de réussite académique tout autant que d'épanouissement personnel.

Depuis de nombreuses années, l'université travaille dans un partenariat de confiance avec les acteurs du territoire pour promouvoir avec conviction l'enseignement supérieur et la recherche en Ariège. Les récents travaux de réhabilitation et

d'aménagement réalisés sur le campus fuxéen témoignent de cet engagement commun et de cette volonté partagée.

En tant qu'étudiant-es de l'université Toulouse - Jean Jaurès, vous suivrez une formation de qualité et vous pourrez également bénéficier des dispositifs d'aide sociale, médicale ou psychologique proposés par l'établissement avec ses partenaires que sont notamment l'Université de Toulouse et le CROUS Toulouse Occitanie.

Belle année universitaire à toutes et à tous.



EMMANUELLE GARNIER
PRÉSIDENTE DE L'UNIVERSITÉ
TOULOUSE JEAN JAURÈS

CHERS ÉTUDIANTS, CHÈRES ÉTUDIANTES,

C'est avec un immense plaisir et un profond honneur que nous vous accueillons au Centre Universitaire de Foix pour cette nouvelle année universitaire. Nous sommes ravis de vous accompagner dans cette aventure éducative et humaine.

Foix, avec son riche patrimoine historique et culturel, offre un cadre idyllique pour vos études. Le Centre Universitaire est un lieu où le savoir, l'innovation, la recherche et la convivialité se rencontrent pour créer un environnement propice à l'épanouissement.

Je suis pleinement consciente que chaque étudiant apporte avec lui un ensemble unique de talents, de passions et de rêves. Notre mission est de vous soutenir et de vous guider pour que vous puissiez réaliser pleinement votre potentiel. Les équipes pédagogiques et administratives que je remercie une nouvelle fois pour la qualité

de leur accueil et de leur enseignement, sont à votre écoute et prêtes à vous aider à chaque étape de votre parcours.

Le Centre Universitaire de Foix n'est pas seulement un lieu d'apprentissage, mais aussi un espace de vie où des activités culturelles, sportives et associatives vous attendent. Nous vous encourageons vivement à participer à ces activités, à vous impliquer dans la vie du campus et à profiter pleinement des opportunités qui vous sont offertes.

Je vous souhaite une année universitaire pleine de succès, de découvertes et de moments mémorables.



CHRISTINE TÉQUI
PRÉSIDENTE DU CONSEIL
DÉPARTEMENTAL DE L'ARIÈGE



UNE QUESTION OU UN BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT DURANT VOTRE PARCOURS UNIVERSITAIRE ?



La division de la vie étudiante (DIVE) est un lieu d'accueil et d'information pour tous les étudiants sur les activités liées aux études et à la vie universitaire.

Situation de handicap, étudiants étrangers, affaires sociales, associations et initiatives étudiantes, elle vous apporte aussi son soutien dans toutes vos démarches.

► www.univ-tlse2.fr/accueil/universite/organisation/division-de-la-vie-etudiante-dive



L'**Université fédérale** rassemble 31 établissements d'enseignements supérieurs, son ambition est d'oeuvrer au rayonnement universitaire et à l'amélioration de la vie étudiante. Retrouvez tout au long de ce guide et sur le site welcome desk, toutes les informations pratiques autour de la vie étudiante: formations, vie quotidienne, loisirs, sorties, engagement associatif et citoyen...

► <https://welcomedesk.univ-toulouse.fr>



Le **Crous** assure des missions de service public relatives à la vie étudiante au sein d'un réseau national. Le Crous vous accompagne pour vos bourses et aides financières, sur le volet social, la restauration, le logement, la culture, les animations, la vie de campus, les jobs... Retrouvez toutes les infos dans ce guide et sur Internet.

► www.crous-toulouse.fr



InfoJeunes 09 saura vous aiguiller au sujet de votre vie quotidienne, questions santé, projets à l'étranger, logement, loisirs... ou vous orientera vers ses partenaires.

📍 2 bd François Mitterrand, 09000 Foix

✉ bij09.foix@crij.org

► www.infojeunes09.fr



SOMMAIRE

- 9 • **Étudier**
#Formations #Campus
- 15 • **Se loger**
#Hébergements #Colocation #Aide
- 21 • **Se nourrir**
#Solidarité #1ère nécessité
- 27 • **Prendre soin de soi**
#Santé #Sexualité #Addiction #Handicap
- 33 • **Être accompagné·e**
Écoute #Aides sociales #Droits
- 39 • **Réaliser ses projets**
#Entreprendre #Financement #Partir à l'étranger
- 47 • **Sortir, bouger**
#Culture #Sport #Événements
- 57 • **Se déplacer**
#Agglobus #Train #Plan





ÉTUDIER

- Plan campus
- Cursus
- Formations
- Diplômes
- Campus connecté
- Campus des métiers
- Ressources
- Bibliothèque universitaire

SE REPÉRER SUR LE CAMPUS



 **Bâtiment 1**
Accueil **1**



RESTAURANT  **2**

Entrée

5 **Bâtiment 5**
CNFPT



Bâtiment 4
Enseignement **4**

 **Halle**
sportive **8**

3 **Résidence**
Universitaire 

7 **Bâtiment 7**
Enseignement



6 **Centre de**
ressources 





Archives
Départementales

Bibliothèque
Départementale

FORMATIONS

Le Centre Universitaire de l'Ariège Robert Naudi accueille 450 étudiant•e•s (de la France entière et de l'étranger) tous inscrits à l'Université Toulouse Jean Jaurès. Le centre est géré, au quotidien, par l'Association pour le Développement Universitaire en Ariège (ADUA) avec le soutien du Conseil Départemental de l'Ariège.

► <https://centre-universitaire-ariège.fr>

4 COMPOSANTES EN PRÉSENTIEL

DÉPARTEMENT DE GÉOGRAPHIE, AMÉNAGEMENT ET ENVIRONNEMENT



INSTITUT NATIONAL SUPÉRIEUR DU PROFESSORAT ET DE L'ÉDUCATION (INSPÉ)



INSTITUT SUPÉRIEUR DU TOURISME, DE L'HÔTELLERIE ET L'ALIMENTATION (ISTHIA)



DÉPARTEMENT COMMUNICATION, ÉTUDES VISUELLES ET ARTS DE LA SCÈNE



DIPLÔMES BAC+3

LICENCE SCIENCES SOCIALES

Pluridisciplinaire Histoire, Géographie, Sociologie, Économie (accessible après le Bac)

LICENCE GÉNÉRALE

– Tourisme et Développement (L3)

LICENCES PROFESSIONNELLES

– Développement de projets de Territoires, montagne et pastoralisme
– Guide conférencier
– Développement durable des territoires par le E-Commerce et le E-Tourisme
– NTIC appliquées au Tourisme
– Développement de Projets de Territoires, parcours ADEL : animation du développement économique local.

► <https://blogs.univ-tlse2.fr/ed/>

DIPLÔMES BAC+5

MASTERS

– Gestion des territoires et Développement Local, Ruralités dans les Nords et les Suds
– Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation, et de la Formation (MEEF)
– Tourisme et Développement
– TIC appliquées au développement des territoires touristiques
– Théâtre appliqué, mention Arts de la scène et du spectacle vivant

DIPLÔME UNIVERSITAIRE

– Gardien de refuge de montagne

► www.univ-tlse2.fr/

CAMPUS CONNECTÉ

Créé en 2020 et installé au cœur du Campus dans le **Bâtiment 6**, il vous permet de suivre des études supérieures, en distanciel, sans quitter le département. Une fois votre formation trouvée, vous vous inscrivez dans l'établissement qui la propose (en France ou même à l'étranger) et vous venez bénéficier à Foix de l'accompagnement personnalisé de votre tuteur. L'inscription au *Campus Connecté* est gratuite.

☎ 05 61 02 19 73 (coordinateur et tuteur)

✉ campus.connecte@centre-universitaire-ariège.fr

▶ <https://centre-universitaire-ariège.fr/>

▶ www.crous-toulouse.fr/lecrous/campus-connectes



CENTRE DE RESSOURCES

Véritable **bibliothèque universitaire**, le Centre de Ressources Serge Rumeau est intégré dans le réseau des bibliothèques universitaires de Toulouse. Les documentalistes peuvent vous accompagner dans vos travaux et recherches. L'espace offre plusieurs postes de travail et photocopieurs. Il se situe dans le **Bâtiment 6**, cadre de travail idéal pour les étudiants et les chercheurs, il dispose d'un distributeur de boissons et d'une salle d'études.

L'**Atelier Canopé 09** y propose un accompagnement pédagogique spécialisé des enseignants et futurs enseignants.



CAMPUS DES MÉTIERS

Le Campus des Métiers et Qualifications du Tourisme Pyrénéen qui fonctionne au cœur du Centre universitaire vient de se voir attribuer le label «Excellence». Il représente un réseau de près de 30 établissements de formations offrant diplômes, qualifications et professionnalisation dans les différents territoires du massif pyrénéen. Sa devise ? Le tourisme pyrénéen, une filière d'activités, une montagne de possibilités ! Retrouvez sur le site les différents parcours de formation, et choisissez le vôtre !

☎ 05 61 02 19 99

✉ cmq.tourisme.pyreneen@gmail.com

▶ <https://campus-tourisme-pyrenees.com>



**CAMPUS
DES MÉTIERS
ET DES
QUALIFICATIONS**

**TOURISME PYRÉNÉEN
OCCITANIE**





SE LOGER

- Hébergements étudiants
- Annonces logements
- Aide au logement
- Aide à la mobilité

HÉBERGEMENTS

RÉSIDENCE MONTGAUZY DU CENTRE UNIVERSITAIRE

27 studios et 12 chambres meublés
1 cuisine partagée
1 buanderie
2 salles de vie
1 parking gratuit
Wifi gratuit
Loyers entre 225 et 350€
L'admission repose sur des critères sociaux et géographiques.

📍 Sur le campus de Foix
☎ 05 61 02 19 80
✉ logement@centre-universitaire-ariège.fr
▶ <https://centre-universitaire-ariège.fr/logement.php>

OFFICE HLM DE L'ARIÈGE

Le groupe HLM Ariège constitué de 2 entités (Office Public de l'Habitat et société Le Toit pour Tous) travaille au quotidien pour offrir un habitat de qualité à un prix abordable aux personnes à revenus modestes dont les étudiants.

☎ 05 61 02 30 06
✉ ifourdrinoy@hlmariege.com
▶ <https://hlmariege.fr>

LÉO DE FOIX

4 studios et chambres meublés
Wifi gratuit
loyers entre 275 et 325€

📍 16 rue Noël Peyrevidal, 09000 Foix
☎ 05 61 65 09 04
✉ contact@leodefoix.com
▶ www.leodefoix.fr

RÉSIDENCE LES CHAPELIERS

10 studios meublés
1 cour partagée avec vue sur Château
1 garage à vélos
Loyers à partir de 390€

📍 9 rue des chapeliers, 09000 Foix
☎ 06 22 37 21 32
✉ yoni.amouroux@yesss.fr

INFO JEUNES 09

Sur le site InfoJeunes09.fr vous retrouverez des annonces exclusives de particuliers destinées aux étudiants, stagiaires et apprentis : studio, studio meublé, T1, T2, colocation.
▶ www.infojeunes09.fr

LOKAVIZ

Le Crous propose des logements étudiants chez les particuliers via le site Lokaviz.
▶ www.lokaviz.fr

CAMPUS ET TOITS

L'association Campus et Toits propose des colocations de jeunes sous forme de coopérative. L'idée est de regrouper les demandes et de proposer des résidences, avec des loyers modérés, et des conditions d'accès simplifiées. Les étudiants peuvent échanger sur l'espace Forum du site pour choisir leurs colocataires, et faire ensuite partie de la communauté des «campotes».
▶ www.campus-et-toits.fr

AIDES AU LOGEMENT

BESOIN D'UNE AIDE POUR PAYER LA CAUTION ?

L'**Avance Loca-Pass**, mise en place par *Action logement*, finance le dépôt de garantie demandé par les propriétaires. Ce prêt, du montant du dépôt de garantie (1200€ maximum, remboursable sur la durée du bail et en 25 mois max.), s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans en formation professionnelle, en recherche d'emploi, étudiants salariés en CDD, en stage d'au moins 3 mois ou plusieurs CDD cumulant 3 mois sur les 6 derniers mois, boursiers, ainsi qu'aux salariés du secteur privé.

► www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass-jeunes

BESOIN D'UN GARANT ?

La **garantie VISALE** est une alternative à la caution parentale ou bancaire, à mettre en place avec l'accord des propriétaires. Ce dispositif, simple et gratuit, rassure votre propriétaire.

Action logement se porte garant pour vous, gratuitement, auprès de votre futur propriétaire pendant toute la durée du bail dans des logements du parc privé, des résidences étudiantes privées ou des résidences universitaires du Crous, des résidences Habitat Jeunes...

La garantie Visale, en se portant caution gratuitement pour vous, permet de renforcer votre dossier en tant que candidat locataire, de couvrir votre loyer en cas de difficultés de paiement pendant toute la durée du bail, de sécuriser les revenus locatifs des bailleurs privés pendant toute la durée de votre bail, d'assurer les bailleurs privés contre les dégradations du logement. Les étudiants et

alternants peuvent bénéficier de la garantie Visale sans justificatif de ressources, pour un loyer ne dépassant pas 600€ charges comprises. L'adhésion au dispositif doit avoir lieu avant la signature du bail. Cette démarche peut se faire jusqu'à 3 mois avant.

► www.actionlogement.fr/la-garantie-visale

ÉTUDIANT·E,
BESOIN D'UN
GARANT POUR
LOUER VOTRE
LOGEMENT ?

ÉTUDIANT

AYEZ LE RÉFLEXE **VISALE.FR**
LA SOLUTION 100 % GRATUITE
QUI VOUS OUVRE TOUTES
LES PORTES !

ActionLogement

LES AIDES DE LA CAF

Quel que soit votre statut (étudiant, apprenti, salarié...), la CAF peut vous accorder une aide pour payer votre loyer, que vous soyez en logement meublé ou non, en résidence, hôtel, location intergénérationnelle...

ESTIMEZ LE MONTANT DE VOS AIDES

Désormais, votre aide est calculée en « temps réel » : chaque trimestre vous devez renseigner en ligne vos ressources des 12 derniers mois. Elle est estimée en fonction de votre situation familiale, de votre logement, de vos revenus et de votre lieu de résidence.

VOUS AVEZ MOINS DE 21 ANS ?

Si vous avez moins de 21 ans et que vous demandez une aide au logement, vos parents ne pourront pas continuer à percevoir les prestations familiales pour vous. Étudiez bien la question avec eux.

FAITES VOTRE DEMANDE EN LIGNE

Sur le site de la CAF, la demande d'aide prend environ 15 minutes. Avant la saisie, préparez les documents suivants :

- votre pièce d'identité (CNI, passeport ou titre de séjour)
- votre carte vitale
- votre contrat de location (bail)
- votre RIB
- les papiers attestant de vos ressources (salaire, chômage...)

VOUS ÊTES EN COLOCATION ?

Chaque colocataire peut bénéficier d'une aide au logement et doit faire sa propre demande. La condition ? Tous les noms des colocataires doivent figurer sur le contrat de location où chacun·e doit avoir signé un bail à son nom.

VERSEMENT DE L'AIDE

Dès l'arrivée dans la location, faites votre demande d'aide sur le site de la CAF. Quel que soit votre mode d'habitat, le 1^{er} mois de location est carencé, c'est-à-dire que les droits à l'APL ne s'ouvrent qu'à partir du 2^e mois et le versement est effectué en début de 3^e mois. L'allocation est versée, selon les cas, au locataire ou au propriétaire qui la déduit du montant du loyer.

ET EN VACANCES D'ÉTÉ ?

Si vous conservez votre logement en juillet et en août, pensez à l'indiquer à la CAF avant fin juin, sinon le versement de votre aide sera suspendu automatiquement au 1^{er} juillet.

📍 La Caf de l'Ariège

5 rue Victor Hugo, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 8h30 / 12h15 et 13h15 / 17h

☎ 3230

▶ www.caf.fr



CHÈQUES ÉNERGIE + EAU

Attribué sous conditions de ressources, le chèque énergie (entre 48 et 277€) vous aide à payer vos factures d'énergie. Il est envoyé chez vous une fois par an entre mars et avril.

► <https://chequeenergie.gouv.fr>

EN CAS DE GRANDE DIFFICULTÉ

FONDS DE SOLIDARITÉ POUR LE LOGEMENT (FSL)

Financement du dépôt de garantie, de la caution, des dettes de loyers... le FSL aide ponctuellement les personnes les plus démunies qui rencontrent des difficultés pour accéder à un logement ou s'y maintenir.

FONDS D'AIDE AUX JEUNES (FAJ)

Il attribue des aides financières aux jeunes, âgés de 18 à 25 ans, en grande difficulté d'insertion sociale et professionnelle.

Le FAJ leur apporte un secours temporaire pour faire face à des besoins urgents (caution, premier loyer, équipement de première nécessité...).

POUR FAIRE UNE DEMANDE FSL OU FAJ

Adressez-vous à votre Mission Locale, votre CCAS, votre Crous, ou aux services sociaux de votre département. Un travailleur social vous accompagnera dans vos démarches.

MOBILITÉ

AIDES À LA MOBILITÉ DU CROUS

– 500€ pour les futurs étudiants déjà boursiers s'inscrivant, via Parcoursup, dans une formation hors de leur académie de résidence.

– 1 000€ pour les étudiants boursiers titulaires d'une licence et débutant un master dans une autre région académique.

► www.messervices.etudiant.gouv.fr

MOBILITÉ PROFESSIONNELLE

Vous devez déménager pour suivre une formation en alternance ? Vous êtes muté•e dans une autre ville ? Des aides existent pour vous aider à vous installer.

FORMATION EN ALTERNANCE : L'AIDE MOBILI-JEUNE

Cette subvention vous aide à financer une partie du loyer d'un logement proche de votre lieu de formation ou de travail.

Elle s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans en alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) dans une entreprise du secteur privé. Le salaire ne doit pas dépasser le Smic. Le montant de l'aide varie de 10 à 100 € par mois selon le reste de loyer à payer, après déduction de l'allocation de la Caf.

Si vous êtes salarié du **secteur agricole**, l'aide **Agri-Mobili-Jeune** vous est destinée. Demande en ligne (3 mois avant la date de début de votre contrat ou, au plus tard, 6 mois après).

Attention : suite aux nombreuses demandes, comptez un délai d'environ 2 mois.

► <https://mobilijeune.actionlogement.fr>





SE NOURRIR, S'ÉQUIPER

- Manger au Campus
- Économies solidaires locales
- Aides alimentaires
- Aides de 1^{ère} nécessité



MANGER SUR LE CAMPUS

RESTO U «LA CANTINE»

Au sein d'un tout nouveau self-service, les cuisiniers élaborent, tous les jours, un repas savoureux, varié et complet (entrée, plat, fromage, dessert) en privilégiant les produits frais et locaux au tarif Crous pour les étudiants. Afin de privilégier les producteurs locaux de viande et dans le respect de la loi EGALIM, un repas par semaine est cuisiné sans viande.

SANDWICHIERIE ET SALADERIE

Situé au Bâtiment 1, vous trouverez un repas à emporter composé d'un sandwich ou d'une salade (à base de produits frais et locaux), d'une boisson et d'un dessert, le tout pour le prix d'un ticket resto étudiant.

CAFÉTÉRIA

Apportez votre propre déjeuner et profitez d'un moment de convivialité avec les autres étudiants du campus. Véritable lieu de vie étudiante, la cafétéria offre de larges horaires d'ouverture et met à votre disposition micro-ondes et machine à café, Bâtiment 4.

PAYEZ EN TICKETS

Achat des tickets resto U et sandwicherie à l'accueil général du Centre Universitaire, bâtiment 1.

ÉCONOMIE SOCIALE ET SOLIDAIRE

LA PETITE ÉPICERIE

L'**Hérisson Bellor** est une épicerie solidaire située à Foix et Pamiers, où vous pouvez en tant qu'étudiant faire vos courses en dépensant seulement 30 à 40% du montant initial. Il est également possible de participer à des ateliers gratuits sur les besoins de la vie quotidienne : cuisine, santé, sport, bien-être.

📍 56 Av. Général Leclerc, 09000 Foix
🕒 Mar. au jeu. 10h30 / 16h et ven. 10h30 / 13h
☎ 05 64 13 17 30
✉ cesffoix.ess@orange.fr

LA RESSOURCERIE

Le projet La Ressourcerie s'inscrit dans une logique de transition écologique, économique et sociale, et participe à la réduction des déchets. Vous pouvez vous rendre dans la boutique seconde main (vêtements, meubles, vaisselle, loisirs...), mais aussi participer aux ateliers ou en tant que bénévoles.

📍 1^{bis} rue de la Résistance, 09000 Foix
🕒 Mer. et ven. 10h / 13h et 14h / 18h
1^{er} sam. du mois 10h / 13h
☎ 09 51 44 81 44
✉ ressourcieriedefoix@protonmail.com
▶ www.delaressourcealaclef.wordpress.com

LA CROIX-ROUGE

La Croix-Rouge française a pour objectif de venir en aide aux personnes en difficulté. Parmi ses actions, l'Unité Locale est un dispositif d'aide alimentaire disponible sur Foix. Vous y trouverez la distribution de paniers alimentaires, textiles, etc. Pour lutter contre l'exclusion à Foix, la Pension de Famille a mis en place un accueil de jour. Vous y retrouverez un lave-linge, des douches et une aide administrative.

📍 Unité Locale
11 Bd Alsace Lorraine, 09000 Foix
📍 Pension de Famille
11 Rue du Rival, 09000 Foix
🕒 Unité locale : mar. et ven. 13h / 17h
☎ Unité locale : 05 61 02 62 64
☎ Pension de Famille : 05 61 03 12 01
☎ En cas d'urgence : 06 08 51 69 60
▶ www.croix-rouge.fr

EMMAÛS - VERTEX

Mouvement associatif pour la solidarité et l'écologie. La boutique Vertex réutilise les textiles usagés et valorise chaque vêtement recyclé.

📍 Le Terrefort, Zone commerciale Sud, 09000 Foix
🕒 Lun. au ven. 10h / 12h et 13h30 / 19h
sam. 10h / 19h
☎ 05 61 64 08 20
▶ www.emmaus-vertex.com



SECOURS POPULAIRE

Le Secours Populaire propose une aide alimentaire sur RDV. Des aides pour l'accès à la culture et aux loisirs sont aussi proposées (aide à l'inscription dans un club sportif, atelier de cuisine...) de façon ponctuelle. Le Secours Populaire de Foix possède aussi un espace solidaire, ouvert le mardi et le jeudi toute la journée. On y trouve vêtements de seconde main ou neufs, de la vaisselle, du petit mobilier, des livres...

📍 3 rue des Marchandises, 09000 Foix

📍 Espace solidaire – 6bis rue Irénée Cros, 09000 Foix

Libre-service alimentaire:

🕒 Lun. et ven. 13h30 / 16h30 |

Espace solidaire:

🕒 Mar. au ven. toute la journée

☎ 05 34 09 37 27

✉ contact@spf09.org

▶ www.secourspopulaire.fr/09

MANGER LOCAL

L'Ariège regorge de producteurs et vous offre de multiples possibilités de manger sain, en circuit court et donc de privilégier le local ! N'hésitez pas à vous renseigner sur les AMAP autour de vous ou encore sur les ventes directes des producteurs.

▶ www.laruchequiditoui.fr

▶ www.avenir-bio.fr/amap,ariego,09.html

LES MARCHÉS

L'Ariège vous offre aussi de beaux marchés dont celui de Foix : mardi matin (le petit) et vendredi matin (le grand, sous la Halle aux grains et la Halle Saint Volusien).





PRENDRE SOIN **DE SOI**

- Santé sur le campus
- La Maison des ados (MDA)
- Centre hospitalier (CHIVA)
- Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM)
- Centre Médico-Psychologique (CMP)
- Pôle étudiant en situation de handicap (PEH)
- Consultation jeunes consommateurs (CJC)
- Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostique (CEGIDD)
- Centre de santé sexuelle de Foix
- Planning familial

UT2J - SANTÉ ET SOCIAL

Votre Université vous apporte son soutien pour toutes vos demandes santé, psychologiques et sociales. Soutien psy, aides à l'installation, alimentaire, transports, aide d'urgence, coup de pouce santé, bourses, mobilité mais aussi aide au BAFA, PSC1, permis de conduire ou achat de moyen de locomotion douce...

De nombreuses solutions existent, renseignez-vous.

► www.univtlse2.fr/accueil/vie-des-campus/sante-et-social

MAISON DES ADOLESCENTS ET DES JEUNES ADULTES

La MDA de l'Ariège vous accueille, vous écoute, vous informe et vous oriente en toute confidentialité, sur les questions liées à la santé, physique et psychologique. Accueil réactif, anonyme et gratuit jusqu'à 25 ans.

📍 2 Bd François Mitterrand, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 9h / 17h30

☎ 05 61 04 78 95

✉ contact@maisondesados09.fr

► www.maisondesados09.fr

CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DES VALLÉES D'ARIEGE (CHIVA)

Centre Hospitalier Intercommunal des Vallées de l'Ariège, à Saint Jean de Verges, Lavelanet et Tarascon sur Ariège.

📍 Chemin de Barrau, 09000 Saint-Jean-de-verges

🕒 Ouvert 24h/24 7j/7

☎ 05 61 03 30 30

✉ relationspatientele@chi-val-ariege.fr

► www.chiva-ariege.fr

CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DE L'ARIEGE (CPAM)

L'assurance obligatoire, appelée «Sécurité sociale» prend en charge le remboursement à hauteur de 70% des soins en cas de maladie ou de maternité.

Nouvel étudiant, vous restez sous votre régime actuel (ex: celui des parents), mais devenez affilié autonome. Vous devez créer un compte sur ameli.fr, vérifier que vos coordonnées et votre RIB sont renseignés et corrects et mettre à jour votre carte vitale (dans les bornes CPAM ou en pharmacie). C'est gratuit !

📍 1 Av de Sibian, 09015 Foix

🕒 Lun. au jeu. 8h30 / 12h30 et 13h30 / 17h
ven. 8h30 / 12h30 et 13h30 / 16h

☎ 36 46

► www.ameli.fr/etudiants

LE CENTRE MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE DE FOIX (CMP)

Consultations et suivis spécialisés psychologiques et psychiatriques. Présence infirmière, psychologue, psychiatre.

📍 18 allées de Villote, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 9h / 17h

☎ 05 81 09 14 20

► www.ch-ariege-couserans.fr

HANDICAP

UT2J - HANDICAP

Votre université vous accompagne tout au long de vos études avec le Pôle des étudiants en situation de handicap (PEH). Accueil personnalisé, aides humaines et techniques (tutorat, adaptation des documents, ordinateurs adaptés...), aménagement des études (rythme et examens) et conseils personnalisés pour construire votre parcours et votre insertion professionnelle.

📍 UT2J Campus Mirail

🕒 8h30 / 12 h et 13h30 / 16h

☎ 05 61 50 45 80

✉ dive-peh@univ-tlse2.fr

▶ www.univ-tlse2.fr/accueil/vie-des-campus/handicaps/pole-des-etudiants-en-situation-de-handicap

MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (MDPSH)

La MDPSH de l'Ariège a pour mission d'accueillir, d'accompagner, d'informer et conseiller les personnes en situation de handicap et leur entourage à l'annonce du handicap et tout au long de son évolution.

📍 5 / 7 rue Cap de la Ville, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 9h / 12h et 14h / 17h

☎ 05 61 02 08 04

✉ mdpsh@ariege.fr

▶ www.mdphenligne.cnsa.fr/mdph/09



**PROTO,
BINGE DRINKING,
CANNABIS,
COCAÏNE,
ECSTASY,
GHB...**



**“ Se voiler la face
ou en parler ? ”**

#Gratuit

#Anonyme

#SansJugement

#SansTabou

© 2023 www.creacion-utilite-publique.fr - stockphoto © Oscar Martin, Irina Kallikina



**Consultations
Jeunes
Consommateurs**

ADDICTION

LA CONSULTATION JEUNES CONSOMMATEURS (CJC)

Destinée aux jeunes et aux familles faisant face à une conduite addictive (alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac, etc), la CJC est un lieu d'écoute, d'information et de soutien, où peuvent être discutées sans tabou les expériences de chacun.

Il existe aussi une permanence CJC à la Maison des adolescents.

📍 18 bis allées de Villote, 09000 Foix (sur RDV)

☎ 05 61 05 01 93

✉ secretariat@aipd09.fr

▶ www.prevention-soins-addictions-ariege.fr

SEXUALITÉ

CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE ET DE DIAGNOSTIC

Le CEGIDD est un service hospitalier de consultation médicale et infirmière, pour informer, dépister et diagnostiquer les infections sexuellement transmissibles, le VIH et les hépatites virales. C'est un lieu d'échange où vous pouvez parler santé sexuelle.

Prélèvements gratuits et anonymes.

📍 20 rue Charles de Gaulle, 09100 Pamiers

🕒 lun. et mar. 9h / 12h | jeu. 9h / 17h

☎ 05 61 60 90 40 / 06 63 24 86 05

✉ cegidd@chi-val-ariege.fr

▶ www.chiva-ariege.fr

CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Le centre est là pour répondre à toutes les questions difficiles à poser. Moyens de contraception, sexualité, dépistage des MST, accompagnement de l'IVG, grossesse non désirée, contexte familial... Les professionnel·le·s sont à votre écoute gratuitement et anonymement.

📍 Centre Local

9 rue du Lt Paul Delpech, 09000 Foix

🕒 Lun. 16h / 19h et mer. 16h / 18h

☎ 06 48 26 43 13 / 06 40 64 20 11

PLANNING FAMILIAL

Il milite pour le droit à l'éducation à la sexualité, à la contraception, à l'avortement, à l'égalité femmes / hommes et combat toutes formes de violences et de discriminations. RDV à la demande et permanence téléphonique 7j/7.

📍 32 rue Villefranche, 09200 Saint-Girons
(Permanence)

☎ 06 29 26 79 78

✉ planningfamilial09@gmail.com

▶ www.planning-familial.org



ÊTRE

ACCOMPAGNÉ·E

- Point Accueil Écoute Jeunes
- Centre local
- Crous
- Centre communal d'action sociale
- Soutien judiciaire et d'orientation de l'Ariège
- CDIFF
- Ligue des droits de l'Homme
- Cliphas
- Regards de femmes
- Volonté de femmes en Ariège
- Contact09
- Unité d'accueil aux victimes
- Protection maternelle infantile
- Lieu accueil enfants parents de Foix

ÉCOUTE ET SUIVI

POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)

Le PAEJ est un lieu gratuit, confidentiel et anonyme. Les personnes de 12 à 25 ans et leur entourage (ami, famille) peuvent être reçus avec ou sans RDV, sur place ou en ligne, et ce sans formalité administrative. Des professionnels formés et spécialisés peuvent vous informer, vous écouter, vous soutenir sur les questions liées au bien-être (relations aux autres, vie affective et sexuelle, addictions, orientation, droits, projets).

- 📍 1 rue de l'Écho, 09100 Pamiers
- 🕒 Lun. au ven. 9h30 / 17h30
- ☎ 06 31 87 93 61 – 07 83 85 03 50
- ✉ contact@paej09.org
- ▶ www.paej09.org

CENTRES LOCAUX

Les professionnels de l'action sociale des 11 centres locaux de l'Ariège vous informent, vous orientent et peuvent vous proposer un accompagnement social. Ils vous aident dans vos démarches et facilitent l'ouverture de vos droits administratifs et sociaux dans les domaines de l'insertion, de l'enfance, de la famille, du logement, de la santé, de la personne en situation de handicap...

- ▶ <https://ariège.fr/annuaires/?s=centre+local>

AIDES SOCIALES

LE CROUS

BOURSES SUR CRITÈRES SOCIAUX

Destinées aux étudiants en formation initiale, les bourses sur critères sociaux de l'enseignement supérieur sont versées sur 10 mois et leur montant varie en fonction de l'échelon auquel elles sont attribuées. Le statut de boursier donne droit à l'exonération du paiement des droits universitaires dans les établissements publics et de la CVEC.

AIDES SPÉCIFIQUES

Dans le souci de répondre au mieux aux situations particulières de certains étudiants, des aides spécifiques peuvent être allouées par les travailleurs sociaux du Crous. Elles peuvent revêtir deux formes: soit une allocation annuelle accordée à l'étudiant·e qui rencontre des difficultés pérennes, soit une aide ponctuelle.

- ▶ www.crous-toulouse.fr

CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)

Accueil, information, orientation et accompagnement des usagers dans leurs démarches administratives. Le CCAS peut aussi intervenir auprès des étudiants boursiers fuxéens.

- 📍 45 Cours Gabriel Fauré, 09000 Foix
- 🕒 Lun. 8h30 / 12h et 13h30 / 18h
mar. 8h30 / 12h
mer. 8h30 / 12h et 13h30 / 17h
jeu. 8h30 / 15h
ven. 8h30 / 12h et 13h30 / 17h
- ☎ 05 61 05 42 08
- ✉ ccas@mairie-foix.fr
- ▶ www.mairie-foix.fr/Services_municipaux/16/62

DROITS ET JUSTICE

ASSOCIATION DE SOUTIEN JUDICIAIRE ET D'ORIENTATION DE L'ARIEGE (ASJOA)

Accueil, écoute, information, soutien, orientation des victimes d'infraction pénales (au sens large). L'association dispose aussi d'un service de *Médiation familiale* dont le but est la remise en lien des familles.

- 🏠 14 Bd du Sud, 09000 Foix
- 🕒 Sur RDV 9h / 12h et 14h / 17h
- ☎ 05 61 65 47 89
- ✉ asjoa09@orange.fr
- ▶ www.mediation-familiale-ariege.org

CENTRE D'INFORMATIONS & DE DÉFENSE DES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF)

Lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation sur les droits des femmes et des familles. Vous pourrez être renseigné•e sur des informations juridiques, les droits des étrangers, un accueil pour les victimes de violences conjugales et un conseil emploi. L'association dispose également d'un accueil de jour pour les victimes de violences conjugales.

- 🏠 7 rue des Moulins, 09000 Foix
- 🕒 Lun. au ven. 9h / 12h et 13h30 / 17h
- ☎ 05 61 02 81 77
- ✉ cidff.ariege@wanadoo.fr
- ▶ www.fncidff.info

LIGUE DES DROITS DE L'HOMME

Association de défense des droits et des libertés. Elle combat les injustices, le racisme, le sexisme, l'antisémitisme et les discriminations de tous ordres.

- ☎ 06 70 94 08 48
- ✉ morisse.christian@yahoo.fr
- ▶ www.ldh-midi-pyrenees.org/les-sections/ariege

ÉGALITÉ

UT2J - CLIPHAS

L'UT2J porte des actions fortes autour de l'égalité, de la lutte contre les discriminations et le harcèlement sexuel. Parmi ces actions, une **cellule de lutte, d'information et de prévention du harcèlement sexuel** (CLIPHAS) offre aux étudiants, personnels, témoins ou victimes de harcèlement une aide anonyme et un accompagnement dans les démarches administratives.

- 📍 UT2J campus Mirail
- 🕒 Lun. au ven. 9h / 18h
- ☎ 07 60 66 29 56
- ✉ cellule.harcelementsexuel@univ-tlse2.fr

REGARDS DE FEMMES

Cette association regroupe des femmes solidaires et témoigne sur leur vie, sur l'égalité femmes / hommes, sur les violences sexistes...

- ☎ 06 82 28 07 78
- ✉ regardsdefemmes09@gmail.com

VOLONTÉ DE FEMME EN ARIÈGE

Accompagnement des victimes de violences sexuelles, sexistes, conjugales. Accueil de jour, accompagnement individuel et groupes de parole.

- 📍 17 rue des Carmes, 09100 Pamiers
- 🕒 Lun. 8h30 / 16h | mar. et jeu. 8h30 / 17h30
ven. 8h30 / 17h
- ☎ 05 61 67 51 72
- ✉ contact@vfa09.org
- ▶ www.volontedefemmes.free.fr

ASSOCIATION CONTACT 09

L'association rassemble des personnes LGBTQI+ ainsi que leur entourage. Ses buts : favoriser une compréhension mutuelle, la santé, l'estime de soi, le dialogue avec la famille, la lutte contre l'homophobie et la transphobie. Ligne d'écoute, entretiens, groupes de parole...

- ☎ 05 61 55 43 86
- ✉ associationcontactmp@gmail.com
- ▶ www.asso-contact.org/asso/31

AIDE AUX VICTIMES

UNITÉ D'ACCUEIL AUX VICTIMES (UAV)

Prise en charge gratuite, globale et pluridisciplinaire de la personne victime de violences conjugales, violences familiales, scolaires, routières, médicales, agressions, violences au travail.

Accueil en toute confidentialité pour un avis médical, une information sur vos droits, un soutien psychologique, une orientation vers une prise en charge adaptée.

- 📍 9 rue d'Enrouge, 09100 Pamiers
- 🕒 Lun. au ven. 8h30 / 16h30
- ☎ 05 61 60 90 15
- ▶ www.chiva-ariege.fr

AIDE À LA PARENTALITÉ

PROTECTION MATERNELLE INFANTILE

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) est formée de sages-femmes, de médecins, d'infirmiers puériculteurs et de conseillers conjugaux et familiaux. Elle propose des actions gratuites de prévention médicale, sociale et psychologique. De nombreux services sont ainsi offerts aux femmes, aux couples, aux familles, aux femmes enceintes et enfants de moins de 6 ans.

📍 9 rue du Lt Paul Delpech, 09000 Foix
☎ 05 61 05 06 10
✉ clfoix@ariego.fr

LIEU ACCUEIL ENFANTS PARENTS DE FOIX (LAEP)

Espaces conviviaux, d'écoute, d'échange, et de parole, tant pour les parents que les enfants de 0 à 4 ans.

📍 13 rue des moulins, 09000 Foix
🕒 Lun. 9h / 12h et 15h30 / 18h30
 jeu. 9h / 12h (période scolaire et vacances)
☎ 09 74 19 74 97
✉ laep@agglo-pfv.fr







RÉALISER SES PROJETS

- Pôle jeunesse
- InfoJeunes
- Maison des ados
- Paajip
- Mission locale
- Pépites entreprises
- Campus métiers



PÔLE JEUNESSE

1 Pôle jeunesse avec 3 structures :

- **Paajip (Pôle Agglomération Adolescence Jeunesse Information Prévention)**
- **La Maison des adolescents**
- **Infojeunes 09**

ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS

Le Pôle Jeunesse est là pour vous accompagner dans vos projets, et participer à des dispositifs tels que **Sac'Ados** ou **Projet J**. Vous pourrez également bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour partir à l'étranger (volontariat, stage, Erasmus, PVT) en dehors du cadre universitaire.

ACCÈS AUX DROITS

Besoin d'aide pour des démarches administratives ? Les professionnels du Pôle peuvent vous informer sur les formalités à entreprendre et connaître les aides auxquelles vous avez droit.

L'ENGAGEMENT POUR LE TERRITOIRE ET AUPRÈS DES AUTRES

Vous avez envie de vous impliquer pour le territoire et son évolution ? Vous voulez échanger avec les responsables et les élus du territoire, ou encore mettre en place vos propres idées ? Au Pôle Jeunesse, vous avez la possibilité de participer, imaginer et créer le territoire de demain !

Participez à des actions comme **bénévole**, à l'**aide aux devoirs** pour des élèves de primaire ou de collège. Participez aux différents projets de **volontariats** sur le territoire, ou encore à l'étranger. Communiquez vos envies et besoins, pour qu'on s'y adapte au mieux...
BREF, nous sommes à votre écoute !

UN LIEU RESSOURCE PENSÉ POUR VOUS ! VOUS POUVEZ VENIR SANS CONDITION, SEUL·E OU EN GROUPE, VOUS POSER, TRAVAILLER, RENCONTRER DU MONDE, VOUS FAIRE ACCOMPAGNER, VOUS DIVERTIR, RÉALISER VOS PROJETS, UTILISER DU MATÉRIEL...

INFORMATION

L'équipe **InfoJeunes** vous accompagne dans vos différentes démarches : recherches de stage, d'emploi, de logement, projets de mobilité internationale, aide à la rédaction de CV, de lettres de motivation... Vous pouvez facilement trouver de l'information, de l'aide, ou être orienté·e vers d'autres services et dispositifs existants.

CULTURE

Vous trouverez également un important espace culture. À votre disposition, une salle de création et de répétition, une salle équipée pour pouvoir enregistrer, et même la possibilité de vous produire dans la salle de spectacle. Les professionnels de l'association **Art'CADE** vous conseillent et vous aident dans votre création de projets et peuvent vous faire découvrir les métiers du spectacle et de la culture.

SANTÉ

Vous avez besoin de parler ? Vous connaissez des difficultés, ou juste vous ne vous sentez pas très bien en ce moment ? Au Pôle jeunesse se trouve aussi la **Maison des Adolescents**. Ouverte aux jeunes de 11 à 25 ans, la MDA est un lieu d'écoute où vous pouvez prendre facilement RDV avec des professionnels spécialistes des questions liées à la santé des jeunes. Santé physique, psychologique... Les consultations y sont anonymes, confidentielles et gratuites.



📍 Paajip
☎ 05 61 02 73 55
✉ jeunesse.paajip@gmail.com
▶ www.paajip.fr



📍 La Maison des adolescents
☎ 05 61 04 78 95
▶ www.maisondesados09.fr



📍 Infojeunes 09
☎ 05 61 02 86 10
✉ bij09.foix@crij.org
▶ www.infojeunes09.fr

📍 Pôle Jeunesse
2 Bd François Mitterrand, 09000 Foix



MISSION LOCALE ARIÈGE

Accueil, information, orientation et accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans autour de la formation, l'emploi, la mobilité, la santé et le logement.

☎ 05 34 09 32 09

📍 18 rue de l'Espinet, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 9h / 12h30 et 13h30 / 17h
(fermeture vendredi à 16h30)

✉ mission.locale@ml09.org

▶ www.ml09.org

ENTREPRENDRE

DISPOSITIF PÉPITE ECRIN

Le Pépité ECRIN est un dispositif de l'Université fédérale Toulouse Midi-Pyrénées qui a pour mission de développer votre envie d'entreprendre et votre esprit d'innovation.

Un accompagnement vous est proposé à travers deux parcours :

- en vous offrant le statut national d'étudiant entrepreneur (SNE),
- en vous préparant au diplôme universitaire d'étudiant entrepreneur (D2E).

Si vous êtes motivé par l'envie de construire un projet entrepreneurial, seul ou en équipe, le Pépité ECRIN est à votre écoute. Il peut vous proposer des méthodes, des outils et surtout vous mettre en lien avec l'écosystème entrepreneurial de Toulouse et de sa région avec des formules souples et adaptées.

📍 Sur le campus de Foix

☎ 05 61 02 19 99 (Juliane Boistel)

✉ juliane.boistel@univ-tlse2.fr

▶ <https://pepите-ecrin.pepitizy.fr/fr>

CAMPUS DES MÉTIERS

Être étudiant•e, c'est aussi se professionnaliser et construire son projet professionnel.

Futur professionnel du tourisme pyrénéen, le Campus des Métiers et des Qualifications du Tourisme Pyrénéen vous accompagne dans l'exploration des métiers :

rencontre avec des socio-professionnels, collaboration et travaux terrains, accompagnement à l'entrepreneuriat étudiant, le campus est un facilitateur du rapprochement école-entreprise !

📍 4 rue Raoul Lafagette, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 9h / 17h

☎ 05 61 02 19 99

✉ cmq.tourisme.pyreneen@gmail.com

▶ www.campus-tourisme-pyrenees.com

TROUVER UN FINANCEMENT

FONDS DE SOLIDARITÉ & DE DÉVELOPPEMENT DES INITIATIVES ÉTUDIANTES

Le FSDIE sert, entre autres, à soutenir la réalisation de projets étudiants, à caractère associatif ou individuel, sous la forme de subventions attribuées par l'Université.

Les projets étudiants interviennent dans les domaines de la culture, du sport, de l'environnement, de la solidarité et de l'engagement citoyen...

▶ www.univ-tlse2.fr

MSA PROJET JEUNE

L'«Appel à Projets Jeunes» (APJ) de La Mutualité Sociale Agricole (MSA) finance des projets pour les jeunes, de 13 à 22 ans, vivant en milieu rural. Les projets déposés peuvent traiter de plusieurs domaines comme la culture, prévention santé, environnement, etc.

☎ 06 31 50 59 59

✉ neves-coelho.aurelie@mps.msa.fr

▶ www.msa.fr/lfp/evenements/apj

PROJET J - FDLA

Le Fonds de Développement pour les Loisirs Actifs (FDLA) est un fonds départemental qui permet aux jeunes d'obtenir 1 000 à 2 000€ pour financer un projet ayant un impact sur la vie locale en Ariège. Des professionnels peuvent vous accompagner dans le montage du dossier.

☎ 05 61 02 86 10

✉ bij09.foix@crij.org

TRAMPOLINE : TRAVAILLER AU-DELA DES PYRÉNÉES

Le projet Trampoline est un projet transfrontalier (France, Andorre, Espagne), qui met un réseau de partenaires à votre disposition, pour vous informer et vous accompagner dans votre recherche de jobs, stages et volontariats à travers les Pyrénées.

✉ bij09.foix@crij.org

✉ nuria.lopez@crij.org

▶ www.reseau-trampoline.eu



VOYAGER

PARTIR À L'ÉTRANGER

UT2J - RELATIONS INTERNATIONALES

L'UT2J permet chaque année à de nombreux étudiants d'effectuer un séjour à l'étranger. Renseignez-vous !

► www.univ-tlse2.fr/accueil/international/partir-a-letranger

En complément de l'UT2J, **InfoJeunes09** vous accompagne dans votre projet de mobilité internationale:

- pour une mobilité ERASMUS au sein de votre parcours d'études
- pour du volontariat ou un stage à l'international

Pour des séjours de courte ou longue durée (10 jours à 12 mois), des dispositifs européens financent tous les frais de votre mobilité et vous permettent d'avoir des expériences à l'étranger, d'acquérir des compétences, de découvrir le monde et vous découvrir vous-mêmes !

☎ 05 61 50 36 46

✉ international@univ-tlse2.fr

✉ bij09.foix@crij.org

PARTIR EN VACANCES

PARTIR AVEC LE CROUS

Le Crous propose une offre court séjour en résidences dans toute la France. Seul•e, en couple ou groupe, le temps d'une nuit, d'une semaine ou plus, d'un stage ou d'un voyage.

► www.crous-toulouse.fr/se-loger/je-cherche-un-logement/courts-sejours/

DÉPART 18-25

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances vous accompagne dans l'organisation de votre projet vacances avec le programme Départ 18-25 et son aide financière. Accessible aux étudiants boursiers, services civiques, alternants, vérifiez votre éligibilité !

► <https://depart1825.com>

SAC ADOS

La Caf alloue aux 16 / 25 ans après examen de leur dossier, un pack de départ contenant 130€ de chèques vacances, une assurance rapatriement, un sac de voyage... Plus d'infos auprès d'InfoJeunes09.

► www.infojeunes09.fr > *se-distraire* > *sac-ados*

S'ENGAGER

SERVICE CIVIQUE

Le Service Civique peut vous permettre de trouver du sens, vous faire du réseau, acquérir des compétences... Il s'adapte désormais à votre statut d'étudiant·e. En accord avec votre structure d'accueil, vous pouvez moduler votre temps de mission selon votre emploi du temps et vos vacances. Le principe est de respecter la durée minimum par semaine en moyenne sur la durée de votre mission (de 6 à 12 mois). L'indemnité complémentaire est élargie à tous les étudiants boursiers. Ils pourront dorénavant bénéficier aussi de la majoration mensuelle de 108€ complétant l'indemnité mensuelle de 620€.

► www.service-civique.gouv.fr

JOB ÉTUDIANT

LE CROUS

Trouver un job étudiant sur le site du Crous.

► www.jobaviz.fr







SORTIR, BOUGER

- L'OEUF
- Les RDV étudiants
- Campus vert
- Culture
- Théâtre
- Musique

ORGANISATION DES ÉTUDIANTS DE L'UNIVERSITÉ DE FOIX (OEUF)

Le but du bénévolat étudiant est de rendre votre parcours à la fac le plus agréable possible en animant la vie étudiante et en vous accompagnant dans votre découverte de l'Ariège.

Ce sont les étudiant•e•s qui font l'asso, alors si vous avez des projets, des envies, des suggestions, ou simplement un peu de temps à offrir, n'hésitez pas à les contacter ou à venir les rencontrer.

📍 Campus de Foix - Bâtiment 4

🕒 Lun. au ven. 9h / 17h

☎ 05 61 02 19 80

✉ 09oeuf@gmail.com

▶ [FB @OEUF09](#) / [INSTA @OEUF09](#)

AMÉLIORER LA VIE ÉTUDIANTE

Vous avez des idées pour améliorer la vie étudiante et le campus? Répondez aux appels à projets CVEC et déposez un dossier pour financer vos idées !

▶ www.crous-toulouse.fr/culture/aides-aux-projets/cvec/





RDV DE L'OEUF **AU CENTRE UNIVERSITAIRE**

LES SAISONS ÉTUDIANTES

Pilotée par l'Université fédérale Toulouse Midi-Pyrénées et organisée par l'ADUA et l'OEuf, elle marque le début de l'année universitaire.

Du 5 au 20 octobre, elle vous permettra de vous rencontrer, de découvrir le département et la ville de Foix et bien sûr de faire la fête !

✉ saisonsetudiantes@univ-toulouse.fr

EXPO, CONFÉRENCES, SPECTACLES, SORTIES, MOMENTS FESTIFS...

Tout au long de l'année, des RDV sont organisés pour faire vivre votre campus.

CAMPUS VERT

Développement durable, jardin partagé, rucher, tri sélectif, environnement, l'OEUF s'engage !



CULTURE

CROUS ET CULTURE

Le Crous a aussi pour vocation de faciliter l'accès des étudiants à la culture et de susciter l'esprit d'initiative et de création.

ATELIER À LA CARTE

Les ateliers #àlacarte vous proposent le temps d'une séance de vous initier à une nouvelle pratique, gagner en compétence, vous défouler, exprimer votre talent, vous détendre ou simplement venir rencontrer d'autres étudiants qui partagent vos centres d'intérêt.

► www.crous-toulouse.fr/sortir-bouger-creer/ateliers-alacarte

PROGRAMMATION CULTURELLE

Vous divertir avec une programmation culturelle variée : concerts, représentations de théâtre ou de danse, soirées cinéma, festivals, expositions... vous offriront de quoi vous régaler !

► www.crous-toulouse.fr/evenement

CULTURE-ACTIONS

Culture-Actions est un dispositif de soutien aux projets et aux initiatives étudiantes par le réseau des Crous.

► www.crous-toulouse.fr/sortir-bouger-creer/soutiens-aux-projets-etudiants/cultureactions/

CONCOURS ARTISTIQUE

Pour favoriser la création artistique et s'ouvrir à l'international, les Crous organisent chaque année, d'octobre à mai, 7 concours de Création Etudiante ouverts à tous les étudiants quelle que soit leur filière dans différents domaines d'expression artistique (musique, théâtre, danse, photo, BD, film court, nouvelle, etc).

► www.crous-toulouse.fr/sortir-bouger-creer

LE PASS CULTURE

Par le biais de l'application, les jeunes de 18 ans disposent de 300€ pendant 24 mois pour découvrir et réserver propositions culturelles de proximité et offres numériques.

► <https://pass.culture.fr/>

CARTE RÉDUC'09

Cette carte, mise en place par le Conseil départemental, vous permet de bénéficier de réductions (-50%) sur une sélection d'événements culturels (concerts, théâtre, danse, cirque, arts de rue...). Retrouvez l'agenda des événements sur le site d'InfoJeunes !

📍 2 bd François Mitterrand, 09000 Foix

☎ 05 61 02 86 10

✉ bij09.foix@crij.org

► www.infojeunes09.fr/index.php/la-carte-reduc09

LÉO DE FOIX

Lieu d'accueil convivial où chacun trouvera sa place. L'association a pour vocation de favoriser l'accès à la culture et au bien-être personnel et de créer des liens entre les générations ! En plus de son restaurant et de sa résidence étudiante, le Léo propose des activités comme des ateliers musiques, langues, activités bien-être...

📍 16 rue Noël Peyrevidal, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 8h / 20h

☎ 05 61 65 09 04

✉ contact@leodefoix.com

► <https://leodefoix.fr>



L'ESTIVE

À la fois théâtre et cinéma, l'Estive, scène nationale de Foix et de l'Ariège, accueille des oeuvres d'auteurs contemporains issus du cirque, danse, théâtre, musique, marionnettes... Les spectacles ont lieu à Foix et sur le territoire.

📍 20 Av Général de Gaulle, 09000 Foix

🕒 Lun. au ven. 13h30 / 18h30

☎ 05 61 05 05 55

✉ accueil@lestive.com

▶ www.lestive.com

ART'CADE

Scène de Musiques Actuelles de l'Ariège, Art'CADE propose des concerts en itinérance sur le département, des actions culturelles et de l'éducation artistique pour tous les publics. Elle accompagne aussi les musiciens, amateurs ou professionnels qui sont dans des dynamiques de pratiques collectives et souhaitent progresser dans leur pratique.

☎ 05 61 04 69 27

✉ info@art-cade.com

▶ www.art-cade.fr

FAUT QU'ÇA POUSSE!

Association oeuvrant dans le champ des cultures populaires. Impliquée depuis 2011 dans de nombreux événements ariégeois, FQCP fait partie des structures à l'origine de la création du festival fuxéen de cultures urbaines «Block Party». De par son réseau artistique et professionnel, l'association a permis à de nombreux artistes et organisateurs de se connecter.

☎ 06 76 27 29 04

✉ fautqucapousse09@gmail.com

▶ www.facebook.com/fautqucapousse

▶ www.fautqucapousse.wordpress.com

PATCHWORK CAFÉ COOPÉRATIF

Un lieu d'échanges où l'on vient passer un moment, se détendre, lire, jouer, échanger! On peut trouver des infos et petites annonces locales, participer aux ateliers proposés par les adhérents, découvrir un spectacle. Le lieu offre la possibilité de prendre une boisson (sans alcool), un encas (en majorité bio, local, végétarien) et un dessert à des tarifs tout doux.

📍 10 place Violet, 09000 Foix

🕒 Mer. au ven.

✉ contact@patchwork-cafe.fr

▶ www.facebook.com/patchworkfoix

RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES ET LUDOTHÈQUES

Les médiathèques de l'Agglo Foix-Varilhes fonctionnent en réseau, l'inscription y est gratuite pour tous. Accédez au catalogue, réservez, empruntez (12 documents pour 4 semaines) et bénéficiez des ressources numériques (presse, musique, auto-formation, vidéos...).

► www.mediathequespaysfoixvarilhes.fr

RADIO TRANSPARENCE

Radio locale associative ouverte sur le monde, 93.7 et 107 à Foix ! Retrouvez plusieurs émissions aux thèmes variés et demandez pour passer une annonce, animer une chronique, chanter, rapper, créer votre émission ou parler d'un sujet qui vous interpelle !

📍 20 Av du Général de Gaulle, 09000 Foix
☎ 05 61 65 50 00

► www.radio-transparence.org



SPORT

SPORT À FOIX ET SON AGGLOMÉRATION

L'Ariège, Foix et son agglomération sont riches d'équipements sportifs et d'associations. Chaque année de nombreux événements nationaux et mondiaux s'y déroulent et la ville a même obtenu le label «Terres de Jeux 2024».

La Mairie de Foix propose sur son site internet la liste de toutes les associations sportives (et autres) avec leur contact.

- 📍 Direction Éducation, Sports, Culture, Animations de la Mairie de Foix
- ✉ pmassat@mairie-foix.fr
- ☎ 05 61 05 42 14
- ▶ www.mairie-foix.fr/annuaire-des-associations/97

SPORT AU CENTRE UNIVERSITAIRE

Tous les soirs : badminton, basket-ball, volley-ball, gymnastique, boxe, yoga... Plus d'infos auprès de l'Oeuf ou à l'accueil général du Campus, Bâtiment 1.

- ✉ oeuf09@gmail.com
- ▶ www.centre-universitaire-ariege.fr

CENTRE AQUATIQUE DE FOIX

L'espace aquatique de Foix est composé d'un bassin sportif intérieur, spa, sauna et hammam. Cours de natation, aquagym, aquabike, aquaphobie...

- 📍 1A avenue du Gén. de Gaulle, 09000 Foix
- ☎ 05 61 02 00 05
- ▶ www.agglo-foix-varilhes.fr

VOIE VERTE FOIX / SAINT-GIRONS

La voie verte qui relie Foix à Saint-Girons vous permet de flâner, pédaler ou randonner sur un parcours de 42 kilomètres.

DÉCOUVRIR L'ARIÈGE

AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE ET OFFICE DE TOURISME DE FOIX

L'ADT de l'Ariège et l'OT de Foix regorgent d'idée de sorties, de découverte de lieux magiques ou d'activité sportives. Vous y trouverez tous les RDV festifs et les animations dans leur rubrique «Agenda».

- ▶ www.ariegepyrenees.com
- ▶ www.foix-tourisme.com

LA BOUGEOTTE

▶ Magazine mensuel gratuit (papier, numérique, appli). Retrouvez tous les événements organisés chaque mois en Ariège et communiquez gratuitement sur vos événements.

- ▶ www.la-bougeotte.com



Retrouvez la liste des associations sportives sur
le site de la mairie de Foix
www.mairie-foix.fr







SE DÉPLACER

- AggloBus
- Bus à 1€
- Train
- Covoiturage
- Plan de Foix

BUS

L'AGGLO BUS

L'Agglo Foix-Varilhes propose à ses habitants et ses visiteurs « L'agglo-bus », un nouveau réseau de transport en commun et à la demande.

LIGNE 1

Foix Parvis – Varilhes – Verniolle

LIGNE 2

Gare De Foix – Parvis – Université

LIGNE 3

Serres-Sur-Arget – Saint-Pierre-de-Rivière –
Cardié – Foix – Ferrières – Ginabat

LIGNE 4

Foix Capitany – Parvis – Saint-Paul-de-
Jarrat Charmille

Vérifier les horaires, certains arrêts ne sont desservis que le samedi

► www.lagglobus.fr

TRAIN + BUS

La ligne 2 qui dessert le centre universitaire est en correspondance avec les trains en provenance et à destination de Toulouse le matin, le midi et en fin de journée.

TARIFS

Le ticket unitaire est à 1€ et l'abonnement mensuel à 15€.

L'agglo-bus est gratuit pour les moins de 26 ans après une 1^{ère} inscription de 10€ et pour les bénéficiaires de la carte *Solidarité Ariège*. RDV à l'Office de tourisme pour une 1^{ère} inscription.

📍 Office Tourisme Foix, 29 rue Théophile
Delcassé, 09000 Foix

☎ 05 61 60 55 54



zenbus

Où est mon bus ?

Grâce à Zenbus, suivez
votre bus en temps-réel !

Téléchargez l'app sur



Plus d'informations sur
contact@zenbus.fr
zenbus.fr



zenbus

TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION ZENBUS

BUS À 1€

Lignes de bus régulières dans tout le département à petits prix.

► www.lio-occitanie.fr/gamme-tarifaire/tarif-lio-train-jeunes-26-ans

📍 Maison de Ma Région, 21 cours Gabriel Fauré, 09122 Foix

🕒 Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30

TER SNCF

La gare de Foix dispose de 3 liaisons courantes, vous trouverez la ligne en direction de Toulouse Matabiau, direction Latour-de-Carol-Enveitg ainsi qu'Ax-les-Thermes.

📍 Gare de Foix, rue Pierre Semard, 09000 Foix

► www.ter.sncf.com

COVOITURAGE

BLABLACAR

Ayez le réflexe covoiturage !

► www.blablacar.fr/





PLACE ST

MISSION LOCALE

OFFICE T

MAIRIE

LA RESSOURCERIE

CENTRE UNIVERSITAIRE

PLAN DE FOIX



GARE

PLACE ST VOLUSIEN

OFFICE TOURISME

MAISON RÉGION

PÔLE JEUNESSE

L'ESTIVE

CENTRE AQUATIQUE

MÉDIATHÈQUE

PARC BOUYCHÈRES

COMPLEXE SPORTIF
DE L'AYROULE

UT2J CAMPUS DE FOIX

📍 4 RUE RAOUL LAFAGETTE – 09000 FOIX

☎ 05 61 02 19 80

▶ <https://centre-universitaire-ariège.fr>

✉ accueil@centre-universitaire-ariège.fr

▶ www.facebook.com/09centreuniv

Action financée dans le cadre de l'appel à projets

«Vie étudiante et de campus dans les villes universitaires d'équilibre»



Un projet porté par

