

GUIDE DES AIDES SOCIALES



AVANT-PROPOS

Cher·ère·s étudiant·e·s en kinésithérapie,

La précarité étudiante à laquelle nous faisons face est de plus en plus marquée. Les étudiant·e·s en kinésithérapie ne font pas exception à la règle : coût de la rentrée supérieur à 6700€ en 2025, 1 étudiant·e sur 3 est en situation de mal-logement en 2026, privation de nourriture par manque de moyens avec 1 étudiant·e sur 5 qui ne mange pas à sa faim...

Les coûts liés à notre formation n'arrangent pas les choses : instituts de formation privés, frais de scolarité, ou encore difficultés d'accès aux services étudiants sont d'autant plus d'obstacles au bon déroulé et à la réussite de nos études.

C'est pour aider à lutter contre cette précarité et le non-recours aux aides qui nous sont disponibles que la FNEK publie la première édition de son Guide des Aides Sociales. Celui-ci recense de nombreuses aides financières, sur différents sujets tels que l'accès à la santé, les aides au logement, aux transports ou encore à l'alimentation. Nous espérons qu'il saura vous être utile, et vous accompagner dans vos recherches et demandes d'aides.

En cas de questions sur ce guide, sur les aides sociales ou le financement de la formation, nous restons joignables à l'adresse mail sante.social@fnek.fr.

Ce guide représente un travail mené au cours de plusieurs mandats. Aussi nous voulons remercier toutes les actrices qui ont pu y participer : les vice-présidences chargées des affaires sociales des mandats précédents, la commission affaires sociales, le pôle communication, le comité de veille et le pôle présidentiel.

Prenez soin de vous,

La Fédération Nationale des Étudiant·e·s en Kinésithérapie.



SOMMAIRE

Glossaire	1
Aides sociales nationales	2
1. Numéros nationaux d'urgence	2
2. 1jeune1solution	2
3. Simulateur de droits sociaux	2
4. Dossier Social Étudiant (DSE)	3
Aides financières	4
1. Bourses	4
a. Bourses sur Critères Sociaux (BCS)	4
b. Bourse au mérite	5
c. Bourses des Formations Sanitaires et Sociales (BFSS)	5
2. Exonération et indemnités	6
a. Exonération CVEC et frais d'inscription universitaires	6
b. Indemnités de stage et de transport	7
3. Aides d'urgence du CROUS	8
a. Allocation spécifique d'aide annuelle : ASAA	8
b. Aide spécifique ponctuelle : ASP	8
4. Aides pour le handicap	8
a. Allocation aux adultes handicapés (AAH)	9
b. Prestation de compensation du handicap (PCH)	10
c. Carte mobilité inclusion (CMI)	10
d. Majoration pour la vie autonome (MVA)	11
5. Autres aides financières	11
a. Fond d'Aide aux Jeunes (FAJ)	11
b. Prime d'activité	12
c. Allocation de soutien familial (ASF)	12
Accès à la santé	14
1. Service de santé des étudiants (SSE)	14
2. Complémentaire santé solidaire (C2S)	14
3. Mutuelle d'entreprise, mutuelle étudiante	15
4. Fil santé jeune	15
5. Planning familial	15
6. M'T Dents annuel	16

SOMMAIRE

Santé mentale	17
1. Guide : Ressources externes en santé mentales pour les étudiant·e·s	17
2. Santé psy étudiant	17
3. Nightline	17
4. Psycom	18
5. CNAÉ	18
Aides au logement	19
1. APL, ALF et ALS	19
a. Aide personnalisée au logement (APL)	19
b. Allocation de logement familiale (ALF)	19
c. Allocation de logement sociale (ALS)	20
2. Logements CROUS et sociaux	20
a. Logements en résidence CROUS	20
b. Plateforme Lokaviz	21
c. Logements sociaux	21
3. Aides financières au logement	21
a. Bail mobilité	21
b. Aide Mobili-jeune	22
c. Garantie Visale	23
d. Avance Loca-Pass	24
e. Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)	24
4. Colocation	25
a. Dispositif de logement solidaire en stage : Kin'Hébergé	25
b. Cohabitation intergénérationnelle	25
Activités et loisirs	26
1. SUAPS et Pass'sport	26
2. Pass Culture	26
3. Accès gratuit aux musées et monuments nationaux	27
4. Un Bus Un Campus (UBUC)	27
Alimentation	28
1. Repas à 1€ du CROUS	28
2. AGORAé	28
3. Anti gaspillage alimentaire	28
4. Resto du cœur, Secours populaire	29

SOMMAIRE

Transports

	31
1. Aides au permis de conduire	31
a. Auto-école en ligne	31
b. Permis à 1€ par jours	31
c. Financement par le Compte Professionnel de Formation	32
2. Transports en commun	32
a. Carte de réductions et abonnements SNCF	32
b. Offres étudiantes pour les transports en commun	32
c. DROM - Dispositif "Passeport pour la mobilité des études"	32
d. Aides pour les Vélos à Assistance Électrique (VAE)	33

Aides à la reconversion

	34
1. Compte Professionnel de Formation (CPF)	34
a. CPF - Salarié-e du privé	34
b. CPF - Agent de la fonction publique	34
2. Aides de France Travail	35
a. Allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE)	35
b. Allocation d'aide au retour à l'emploi formation (AREF)	36
c. Aide individuelle à la formation (AIF)	36
d. Rémunération de fin de formation (RFF)	36
e. Allocation de solidarité spécifique (ASS)	37

GLOSSAIRE

- **ALF** : Allocation de Logement Familiale
- **ALS** : Allocation de Logement Sociale
- **APL** : Aides Personnalisées au Logement
- **BCS** : Bourses sur Critères Sociaux
- **BFSS** : Bourses des Formations Sanitaires et Sociales
- **CAF** : Caisse des Allocations Familiales
- **CDAPH** : Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées
- **CNOUS** : Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires
- **CROUS** : Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires
- **C2S** : Complémentaire Santé Solidaire
- **FAGE** : Fédération des Associations Générales Étudiantes
- **FNEK** : Fédération Nationale des Étudiant·e·s en kinésithérapie
- **IFMK** : Institut de Formation en Masso-Kinésithérapie
- **MDPH** : Maison Départementale des Personnes Handicapées
- **MESR** : Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche
- **MSA** : Mutualité Sociale Agricole
- **PSH** : Personne en Situation de Handicap
- **RQTH** : Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé
- **SSE** : Service de Santé des Étudiants (anciennement SSU ou SUMPPS)
- **UE** : Union Européenne



AIDES SOCIALES NATIONALES

POUR SE RENSEIGNER

Dans cette première partie, vous trouverez des moyens de vous renseigner sur les aides auxquelles vous pourriez avoir droit.

Numéros nationaux d'aide sociale

Il existe des **numéros de téléphones d'urgence sociale** qui peuvent vous être utiles, que ce soit en cas d'urgence ou pour être accompagné-e dans vos démarches.

- * Le **115** : numéro du **Samu social**, pour les personnes à la rue en difficulté
- * Le **114** : numéro d'urgence pour les **personnes sourdes ou malentendantes**, victimes ou témoins d'une situation d'urgence, pour solliciter les services d'urgence tels que le 15, le 17, le 18.
- * Le **0 806 000 278** : en cas de difficultés financières graves, les CROUS et le MESR ont mis en place ce numéro pour vous **accompagner dans vos démarches sociales**. Il est ouvert du lundi au vendredi, de 9h à 17h. Il vous met en relation avec un-e conseiller-ère du CROUS, qui vous renseignera sur les aides d'urgence du CROUS et comment les demander.
- * Le **09 72 59 65 65** : numéro qui remplit les mêmes fonctions que le précédent. Il vous met également en contact avec les CROUS.

1jeune1solution

1jeune1solution est un site internet mis en place par le gouvernement français. Il **recense toutes les aides** proposées par le gouvernement et les collectivités, et propose des aides adaptées à chaque profil.

Il suffit de remplir les différentes questions (approximativement 5 minutes), et le site vous présente les aides auxquelles vous pouvez prétendre, que ce soit en rapport avec le logement, les transports, le handicap, des aides financières... en tenant compte de votre lieu d'habitation.

Comme le site est encore en version bêta, donc non terminé, il peut manquer quelques aides, mais il reste très complet et considère une majorité de sujets.



→ Vous y avez accès sur ce lien : [Mes Aides - 1jeune1solution](#)

Simulateur de droits sociaux

Le gouvernement a mis en place un **simulateur en ligne**, qui vous présente à quelles aides sociales vous pouvez prétendre. Il faut renseigner certaines informations sur votre profil (durée d'environ 10-15 minutes), et le simulateur vous présentera ces aides.

→ Vous y avez accès sur ce lien : [Simulateur de droits](#)

Dossier Social Étudiant (DSE)

1. Éligibilité au DSE


C'est par ce dossier que vous pouvez faire une **demande de bourse et/ou de logement** auprès du CROUS. (⚠ pas les bourses des formations sanitaires et sociales (BFSS) de la région !).



Seul·e·s les étudiant·e·s des Régions Centre-Val de Loire, Normandie, Pays de la Loire et la Martinique ont accès aux bourses sur critères sociaux du CROUS.
Pour les autres Régions, il faut faire votre demande pour les bourses des formations sanitaires et sociales auprès de vos Régions respectives.

Il faut remplir certaines conditions pour être éligible au DSE :

- ✳ Avoir **moins de 28 ans** au moment de la première demande, et moins de 35 ans en cas de renouvellement de demande (interruption ou reprise d'études) ;
- ✳ Être **français·e ou citoyen·ne de l'UE** ; les étudiant·e·s étrangers·ères doivent présenter un titre de séjour valide, et attester de 2 ans de résidence en France ;
- ✳ Être **inscrit·e dans un établissement d'enseignement supérieur** habilité à recevoir des étudiant·e·s boursiers·ères.

➔ Vous pouvez tester votre éligibilité sur ce simulateur : [Simulateur DSE CROUS](#) 

2. Remplir son DSE

Il faut vous connecter au site messervices.etudiant.gouv.fr, soit via l'adresse mail que vous avez utilisée pour Parcoursup, soit via l'identification "France Connect" .



Si vous n'avez pas de compte, il faut en créer un avec votre numéro d'Identifiant National Étudiant (INE), disponible sur votre relevé de notes du bac ou votre carte étudiante.

Vous pourrez ensuite sélectionner les demandes que vous souhaitez effectuer : une demande de bourses sur critères sociaux (pour les étudiant·e·s des Régions Centre-Val de Loire, Normandie, Pays de la Loire et la Martinique), ou une demande de logement CROUS.



Le DSE est à remplir **avant le 31 mai** de l'année universitaire en cours pour profiter des aides avant la rentrée universitaire suivante.

AIDES FINANCIÈRES

BOURSES

Bourses sur critères sociaux (BCS)

Ce sont les bourses du CROUS.



Seul·e·s les étudiant·e·s des Régions Centre-Val de Loire, Normandie, Pays de la Loire et la Martinique ont accès aux bourses sur critères sociaux du CROUS.

Il faut **remplir la demande de bourse via le DSE**. Celui-ci est ouvert de **mi-mars au 31 mai**.

En plus des critères d'éligibilité du DSE, les BCS ont des critères d'éligibilité supplémentaires :

- * Être inscrit·e en **formation initiale** dans l'enseignement supérieur, à plein temps (pas d'alternance), en France ;
- * Avoir **moins de 28 ans** lors de la première demande de bourses ;
- * Détenir un **diplôme du niveau du baccalauréat**.

Si votre demande de bourse est validée, le CROUS vous attribue un échelon correspondant à un certain montant annuel, versé en 10 mensualités.

Le tableau suivant récapitule les échelons et montants mensuels correspondants :

Échelon	2026-2027 (montant annuel)	2026-2027 (montant mensuel)
0 bis	1 454€	145.4€
1	2 163€	216.3€
2	3 071€	307.1€
3	3 828€	382.8€
4	4 587€	458.7€
5	5 212€	521.2€
6	5 506€	550.6€
7	6 335€	633.5€

Tableau 1 : montant des bourses en fonction des échelons (2026-2027)



Si vous résidez en **Outre-Mer**, les montants annuels sont **majorés de 360€**.

Un ajustement du montant mensuel versé peut avoir lieu le dernier mois, afin que le montant annuel versé corresponde bien à l'échelon.



Le versement se fait au **début de chaque mois**, et au plus tard le 5 du mois. En cas de problèmes, vous pouvez contacter votre CROUS, votre fédération de territoire et ses élu-e-s CROUS, ou la Vice-présidence chargée des Affaires Sociales à la FNEK (sante.social@fnek.fr)

Enfin, il est possible de demander le **versement des BCS l'été** dans des cas très précis :

- * Vos parents résident de manière permanente en Outre-mer ou à l'étranger ;
- * Vous êtes pupille de l'État ou orphelin-e ;
- * Vous êtes réfugié-e et la situation de vos parents / tuteurices ne permet pas de vous accueillir pendant l'été ;
- * Vous avez bénéficié de l'aide sociale à l'enfance et vos parents / tuteurices ne peuvent vous accueillir l'été.

Bourse au mérite

Pour votre première année en études supérieures, une bourse au mérite peut également être versée. Elle est attribuée **automatiquement** aux étudiant-e-s ayant validé leur bac avec la **mention très bien**, après décision du recteur d'académie.

Vous ne pouvez pas bénéficier de l'aide au mérite plus de 3 ans d'affilée, et elle s'interrompt en cas de redoublement (sauf raisons médicales).

Son montant pour l'année 2025-2026 est de **900€**, versé en 9 mensualités de 100€ entre octobre et juin. Le versement est fait en même temps que celui de la bourse sur critères sociaux.



Si vous touchez les Bourses des Formations Sanitaires et Sociales, et pas les bourses du CROUS, l'aide au mérite n'est pas reconduite. Pour compenser cela, certaines Régions versent également une aide au mérite, dont les montants sont variables.

Bourses des formations sanitaires et sociales (BFSS)

Pour la plupart des Régions*, les bourses pour les études de kinésithérapie sont les Bourses des Formations Sanitaires et Sociales (BFSS). Elles sont gérées par les Régions. Depuis 2017, les montants des BFSS sont alignés sur ceux des BCS du CROUS (décret du 28 décembre 2016).

Les **mêmes critères sociaux sont utilisés**, sauf dans certaines régions qui ajoutent des conditions supplémentaires (nombre de droits à la bourse, âge des demandeurs-euses). Certaines personnes qui auraient droit aux BCS n'ont pas le droit aux BFSS.

Les calendriers de demande de bourses sont variables en fonction des Régions. Ils sont renseignés dans le tableau suivant de la page suivante pour la rentrée 2026.

À noter que les régions **Hauts-de-France** et **Île-de-France** versent les bourses sur **12 mensualités**, avec les mêmes montants que les BCS du CROUS indiqués dans le tableau page 4. Le montant mensuel est amoindri, mais la bourse est versée automatiquement l'été.



La demande de bourses des formations sanitaires et sociales est à faire sur le site internet de votre Région respective. Un simulateur est également souvent disponible.

*Auvergne-Rhône-Alpes, Bourgogne-Franche-Comté, Bretagne, Grand-Est, Hauts-de-France, Île-de-France, La Réunion, Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Provence-Alpes-Côte d'Azur

Régions	Calendrier pour la rentrée 2026
Auvergne-Rhône-Alpes	Entrée en K2 : 1er juin au 31 octobre Sinon : 15 janvier au 31 octobre
Bourgogne-Franche-Comté	1er avril au 31 octobre
Bretagne	1er mai au 30 septembre
Grand-Est	Au plus tard le 30 septembre
Hauts-de-France	Mi-juin au 30 septembre
Île-de-France	1er mai au 30 novembre
La Réunion	Mi-septembre au 31 octobre
Nouvelle-Aquitaine	À partir du 1er juin
Occitanie	Entrée en K2 : 1er juin au 31 octobre Sinon : 15 avril au 31 juillet
Provence-Alpes-Côte d'Azur	Entrée en K2 : 1er juin au 30 septembre Sinon : à partir du 1er mars

Tableau 2 : Calendrier des BFSS pour l'année universitaire 2026-2027

EXONÉRATION ET INDEMNITÉS

Exonération : CVEC et frais d'inscription universitaires

Les étudiant·e·s boursiers·ères, que ce soit au CROUS ou à la Région, peuvent être **exonéré·e·s ou remboursé·e·s des frais de CVEC**.

Si vous percevez les bourses du CROUS, l'exonération est immédiatement prise en compte car votre dossier est déjà au CROUS ; si vous percevez les BFFS, c'est la Région qui doit transmettre votre notification de bourse au CROUS, qui ensuite fera l'exonération ou le remboursement de la CVEC.

Si jamais cette démarche n'est pas faite automatiquement, vous pouvez la lancer **en faisant la demande** sur le site suivant : <https://cvec.etudiant.gouv.fr/>. Il faudra vous connecter et fournir votre attestation de bourse pour pouvoir être exonéré·e.

Dans le cas où vous obtenez votre notification de bourse après avoir payé la CVEC, vous pouvez être **remboursé·e** en effectuant une démarche similaire sur le même site internet. Il faudra fournir votre attestation de bourse, votre RIB et votre IBAN pour recevoir le remboursement.

Vous pouvez également être **exonéré·e des frais d'inscription** à l'université si vous êtes boursiers·ères.



Indemnités de stage et de transport

Tout stage réalisé dans le cadre de votre cursus ouvre droit au versement **d'indemnités de stage et d'indemnités kilométriques par la Région**. Les modalités sont définies dans l'arrêté 11 décembre 2025, modifiant l'arrêté du 2 septembre 2015 relatif au diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute.

1. Indemnités de stage

Elles sont basées sur un stage de **35h par semaine**, qu'il se déroule en libéral ou en salariat. Les montants sont les suivants :

- * K2 : 36€ par semaine de stage ;
- * K3 : 46€ par semaine de stage ;
- * K4/K5 : 60€ par semaine de stage.

Les indemnités de stage sont versées automatiquement par la Région ou l'IFMK, dépendant du fonctionnement. Le versement doit être effectué **à l'issue de chaque mois de stage, et au plus tard dans le mois suivant la fin du stage**.



Par exemple, pour un stage de 6 semaines, de mi-mars à fin avril, en cycle 2 : vous recevez au total 360€ d'indemnités. Soit une partie est versée fin mars et l'autre fin avril, soit tout est versé fin avril et au plus tard fin mai.

2. Indemnités de transport

Les stages vous donnent également droit à des indemnités kilométriques pour prendre en charge les frais engendrés par vos déplacements. Il existe plusieurs modalités de remboursement selon les régions.

Dans l'arrêté du 11 décembre 2025 qui cadre le diplôme d'État de masseur-kinésithérapeute :

- * Le trajet pris en compte est celui **entre l'IFMK et le lieu de stage**, sachant qu'il n'y a pas d'indemnités versées si le stage a lieu dans la même ville que celle de l'IFMK.
- * Les types de transports pris en compte sont les automobiles, motocyclettes, vélomoteurs, voiturettes ou cyclomoteurs, ainsi que les transports en commun.
- * Pour ces derniers, en cas d'abonnement pris, celui-ci est remboursé **au prorata de la durée du stage** sous présentation d'un justificatif de paiement.
- * Si le stage a lieu dans une région qui n'est pas celle de l'IFMK, ni une région limitrophe : un seul aller-retour est remboursé pour l'intégralité du stage, dans la limite d'un montant calculé sur la distance maximale aller-retour de 1200 km, effectué dans un véhicule d'une puissance fiscale de 5 CV.



Pour certaines Régions, le trajet pris en compte est celui entre le domicile lors du stage et le lieu de stage. Il peut exister des **critères supplémentaires spécifiques à chaque Régions**.

Il existe différentes modalités pour demander ces remboursements, auprès de vos IFMK : formulaire à remplir, fiche horaire, justificatifs à fournir (péages, titres de transport...).



AIDES D'URGENCE DU CROUS

Par sa mission d'aide sociale aux étudiant-e-s, les CROUS disposent d'un Fond National d'Aides d'Urgences (FNAU). Il sert à alimenter deux aides : l'ASAA et l'ASP.

Allocation spécifique d'aide annuelle (ASAA)

L'allocation spécifique d'aide annuelle est une aide financière versée aux étudiant-e-s qui rencontrent des **difficultés financières durables**, et qui ne peuvent bénéficier d'une bourse sur critères sociaux. L'étudiant-e doit être inscrit-e dans une formation d'enseignement supérieur et être âgé-e de moins de 35 ans (sauf situation de handicap).



Malheureusement, en tant que formation sanitaire et sociale, nous n'avons pas le droit à cette aide. Toutefois, la FNEK est positionnée pour être intégrée à ce système.

Aide spécifique ponctuelle (ASP)

L'aide spécifique ponctuelle est une aide financière versée aux étudiant-e-s qui rencontrent de **grandes difficultés financières, mais passagères** (par exemple : impossibilité de payer un loyer, ordinateur qui lâche, problème de voiture...). Comme pour l'ASAA, il faut être inscrit-e dans une formation d'enseignement supérieur, et être âgé-e de moins de 35 ans (sauf situation de handicap).

Le montant maximal annuel accordé pour l'aide spécifique est de 6 142€. Le maximum versé en une fois est de 3 071 €. Si votre situation le justifie, la-e directeur-ice du CROUS peut autoriser un versement anticipé de 500€ avant l'examen du dossier par la commission.



L'aide ponctuelle est cumulable avec une bourse sur critères sociaux, une allocation spécifique annuelle, ou une aide au mérite. Par contre, elle ne peut pas être cumulée avec une allocation chômage (aide au retour à l'emploi) ou le RSA.

Il faut **prendre contact avec les services sociaux du CROUS** pour pouvoir effectuer et être accompagné-e tout du long de la démarche.

AIDES POUR LE HANDICAP

Dans ce guide ne sont présentées que **quelques aides pour le handicap**, assez généralistes. C'est une liste non-exhaustive : rapprochez-vous des Maisons Départementales pour les Personnes Handicapées (MDPH) pour être accompagné-e-s.

→ Ce site du gouvernement recense les aides financières pour les personnes en situation de handicap : [Toutes les aides financières pour le handicap](#).



Allocation aux adultes handicapés (AAH).

L'AAH est une aide financière qui garantit **un revenu minimum** aux personnes handicapées, pour couvrir les dépenses de la vie quotidienne. Elle est attribuée par la commission des droits et de l'autonomie des personnes handicapées (CDAPH), qui a lieu au sein de la **maison départementale des personnes handicapées (MDPH)** de votre département de résidence.

Depuis le 1er octobre 2023, l'AAH est calculée uniquement en fonction **des ressources de la personne handicapée** concernée, selon les modalités suivantes :

- * Les ressources de l'année fiscale N-2 si la personne n'a pas de revenus professionnels ;
- * Les ressources des 3 derniers mois précédant la demande si la personne a des revenus récents (pension d'invalidité, rente d'incapacité permanente, salaire...)

Pour attribuer l'AAH, la MDPH évalue certains critères, dont le **taux d'incapacité** :

- * Si le taux d'incapacité est **d'au moins 80%**, l'AAH est attribuée pour une durée de 1 à 10 ans, voire à vie si le handicap ne peut pas évoluer favorablement.
- * Si le taux d'incapacité est **entre 50% et 80%**, et qu'il y a des difficultés marquées et durables d'accès à l'emploi, l'AAH est accordée pour une durée de 1 à 5 ans.



À la fin de la durée de l'AAH, il faut refaire une demande auprès de la MDPH.
L'AAH n'est pas cumulable avec l'allocation de solidarité spécifique (ASS) (voir [page 39](#)).

Les autres critères pris en compte sont les suivants :

- * Résider de façon permanente et régulière en France ;
- * Avoir au minimum 20 ans (ou 16 ans si mineur-e émancipé-e) ;
- * Avoir des revenus qui ne dépassent pas le plafond de **12 fois le montant mensuel de l'AAH, soit 12 499€ pour une personne seule** (le plafond est augmenté en cas de concubinage ou d'enfants à charge).

Pour demander l'AAH, il faut d'abord constituer un dossier contenant les pièces suivantes :

- * Le **formulaire unique de demande à la MDPH**, disponible sur ce lien : [Demande ou renouvellement de prestations Handicap](#).
 - Attention à bien remplir la partie "vie quotidienne", pour exprimer vos besoins et vos attentes.
- * Le **certificat médical spécifique** suivant, disponible sur ce lien : [Certificat médical à joindre à une demande à la MDPH](#). Il doit dater de moins de 12 mois, être rempli et signé par le-la médecin traitant ou un-e spécialiste ;
- * Une copie d'une pièce d'identité et d'un justificatif de domicile ;
- * Si vous êtes sous protection juridique, joindre l'attestation ;
- * Ajouter des pièces complémentaires si vous en avez.

Le dossier doit être déposé auprès de la MDPH soit en papier, soit en ligne via le téléservice de la MDPH. Celle-ci a 4 mois pour vous notifier sa décision.



Pensez à anticiper la longueur des démarches lors de la demande de renouvellement : la CAF recommande d'entamer les démarches 6 mois avant la fin de votre droit à l'AAH.

Prestation de compensation du handicap (PCH).

La prestation de compensation du handicap (PCH) est une aide versée par le conseil départemental, qui permet de **compenser la perte d'autonomie en cas de handicap**. Elle est attribuée par la MDPH, et permet de couvrir certains frais :

- ✿ aide humaine (dont le temps de préparation des repas et de la vaisselle) ;
- ✿ aides techniques ;
- ✿ aménagement du logement ou du véhicule, ou coûts supplémentaires pour les transports ;
- ✿ dépenses spécifiques ou exceptionnelles liées au handicap ;
- ✿ aide animalière.

La PCH peut être attribuée aux enfants et adultes handicapés, qu'ils vivent à domicile ou en établissement (social, médico-social, de santé).

Elle est accordée sans conditions de ressources, mais le montant varie selon le niveau de ressources. Le seuil est fixé à 30 915€ par an.

Il existe d'autres conditions :

- ✿ Avoir **moins de 60 ans** (il existe des dérogations une fois cet âge atteint) ;
- ✿ Résider de manière **stable et régulière** en France, dans les DROM ou à St-Pierre-et-Miquelon ;
- ✿ Il faut avoir une **difficulté absolue** à réaliser **une des 20 activités du référentiel de la PCH**, ou deux difficultés graves pour ces 20 mêmes activités. La difficulté doit exister depuis au moins un an ou être définitive.

L'évaluation des difficultés se fait sans aucune aide et dans un environnement dit "normalisé".



La PCH est accordée pour une durée **entre 1 an et 10 ans**, sauf si le handicap n'est pas susceptible d'évoluer favorablement. Dans ce cas, la PCH est attribuée sans limitation de durée.

L'article "Démarches pour demander la PCH" du site du gouvernement précise les différentes modalités de dépôt de dossier (lien : [Démarches pour demander la PCH](#)).

Carte mobilité inclusion (CMI).

C'est une carte qui a pour objectif de faciliter les déplacements des PSH. Il existe 3 mentions :

- ✿ **mention "invalidité"**, attribuée aux personnes ayant un taux d'incapacité d'au moins 80% ou une pension d'invalidité classée 3ème catégorie ;
- ✿ **mention "priorité"**, attribuée aux personnes ayant un taux d'invalidité inférieur à 80% ou quand la station debout est considérée comme pénible ;
- ✿ **mention "stationnement"**, attribuée aux personnes atteintes d'un handicap réduisant sensiblement leur capacité de déplacement à pied.

1. CMI Invalidité

Elle permet :

- ✿ de donner la **priorité aux places assises** dans les transports et tous les établissements accueillant du public ;
- ✿ accès aux **mêmes droits de travail qu'une RQTH**
- ✿ des **avantages fiscaux** (1/2 part supplémentaire) et des **réductions tarifaires**.

Elle est attribuée pour une durée de 1 à 20 ans, sauf en cas de non-évolution du handicap, ou de bénéfice de l'Allocation Personnalisée d'Autonomie et en situation GIR1 ou 2 de la grille Aggir. Dans ces cas, elle est attribuée de manière permanente.


2. CMI Priorité

Elle permet de donner la **priorité aux places assises** dans les transports, tous les établissements accueillant du public et les files d'attente. Elle est attribuée pour 1 à 20 ans, sauf conditions particulières.

3. CMI Stationnement

Elle permet le **stationnement gratuit et sans limite de durée** sur toutes les places de stationnement publics, sur la **voirie en surface**. La carte est à poser visible derrière le pare-brise.

Elle peut être attribuée à tout le monde, sans limite d'âge, pour une durée de 1 à 20 ans (sauf conditions particulières).

Pour demander la CMI, quelle que soit sa mention, il faut remplir le formulaire suivant de demande auprès de la MDPH, soit en papier, soit en ligne : [Demande ou renouvellement de prestations Handicap](#). 

Il est possible de demander la CMI invalidité et la CMI stationnement dans le même formulaire de demande.

Majoration pour la vie autonome (MVA)

C'est un **complément de l'AAH**, d'un montant de 104.77€ par mois, attribué automatiquement et en même temps que l'AAH par la CAF et la MSA.

Les conditions pour percevoir la MVA sont les suivantes :

- ✿ Percevoir l'AAH, avec un taux d'incapacité d'au moins 80% ;
- ✿ Ne pas percevoir de revenus d'activité professionnelle (salaire) ;
- ✿ Habiter dans un logement indépendant et toucher des aides au logements (APL, ALS, ALF...).

Le versement de la MVA peut être interrompu si :

- ✿ Vous dépassez 60 jours d'hospitalisation ;
- ✿ Vous passez plus de 60 jours d'hébergement dans un établissement social / médico-social ;
- ✿ Vous passez plus de 60 jours d'incarcération dans un établissement pénitentiaire.

Il reprend à la sortie de ces situations.

AUTRES AIDES FINANCIÈRES

Fond d'Aide aux Jeunes (FAJ)

C'est une aide nationale, gérée par les départements depuis 2004.

Chaque département a ses critères d'éligibilité, mais certains se recoupent :

- ✿ Être **âgé·e de 18 à 25 ans** (jusqu'à 16 ans dans certains départements) ;
- ✿ Avoir la nationalité française ou résider en France avec un titre de séjour valide ;
- ✿ Souffrir de **difficultés d'insertion sociale, professionnelles et matérielles** ;
- ✿ Ne pas bénéficier du RSA, RSA jeune ou Allocation Adulte Handicapé ;
- ✿ Sous **conditions de ressources** : inférieures à 50% du SMIC.

Le FAJ peut servir à financer des produits de première nécessité (alimentation, hygiène, produits d'entretien...).

Il peut également être sollicité en cas de non-éligibilité aux aides sociales pour le logement (FSL, hébergement d'urgence...). Dans ce cas, il permet par exemple de faciliter l'accès au foyer de jeunes travailleur·euse·s, payer les frais d'installation de l'équipement, régler un loyer impayé... Par contre, le FAJ ne peut servir à financer des frais de transport hors cadre de formation.

Il est plafonné à **700€ maximum par an**, mais le montant versé dépend de chaque département. Il peut être versé sous différentes formes (chèque, virement, à un prestataires type auto-école, organisme de formation...).



Les jeunes étant dans le système scolaire (lycée ou études supérieures) ne sont généralement pas éligibles au FAJ, sauf situations exceptionnelles (pas de bourses à cause d'un redoublement par exemple).

Pour créer un dossier FAJ, il faut **faire appel à un·e travailleur·euse du milieu social** qui vous accompagnera dans vos démarches ; soit dans la mission locale la plus proche, le Foyer Jeunes Travailleurs, ou le centre communal d'action sociale.

Cette personne vous aidera à monter votre dossier, qui sera ensuite examiné en commission pluridisciplinaire.

Prime d'activité

C'est une aide qui a pour but d'inciter les travailleurs-euses à exercer ou reprendre une activité professionnelle et à soutenir leur pouvoir d'achat. Les **étudiant·e·s salarié·e·s, stagiaires et apprenti·e·s de plus de 18 ans** peuvent en bénéficier sous certaines conditions. La demande se fait via un téléservice, auprès de la CAF ou de la MSA.

Les conditions d'accès sont les suivantes :

- ✿ avoir plus de 18 ans ;
- ✿ avoir une activité professionnelle, dont le revenu mensuel est supérieur à 1 117.26€ (les gratifications de stage ne sont pas considérées comme revenu d'activité) ;
- ✿ résider en France de manière stable et effective.

Vous pouvez simuler le montant de la prime d'activité sur le simulateur de la CAF suivant : [Simulateur prime d'activité - CAF](#).

La demande se fait auprès de la CAF via ce lien : [Demande de prime d'activité - Caf](#).

Plus d'informations sont disponibles sur le lien suivant : [Prime d'activité : étudiant, stagiaire, apprenti | Service Public](#)

Allocation de soutien familial (ASF)

L'allocation de soutien familial (ASF) est une aide versée par la CAF pour **aider à élever un·e enfant privé·e de l'aide d'un ou de ses deux parents**.

Vous pouvez en bénéficier si vous êtes parent et que :

- ✿ l'autre parent est décédé·e ou n'a pas reconnu l'enfant ;
- ✿ aucune pension alimentaire n'a été fixée à la charge de l'autre parent ;
- ✿ l'autre parent est dans l'impossibilité de payer une pension alimentaire ;
- ✿ le montant fixé de la pension alimentaire est inférieur à 200€ ;
- ✿ la pension alimentaire de l'autre parent n'est pas payée ou seulement en partie.

Le montant de l'aide s'élève à :

- ✿ 200.78€ par mois et par enfant à charge si l'enfant est élevé-e par un seul parent ;
- ✿ 267.63€ par mois et par enfant recueilli-e, privé-e de l'aide de ses deux parents.

Le versement peut cesser pour plusieurs raisons :

- ✿ Le mois des 20 ans de l'enfant est atteint ;
- ✿ En cas de retour à une vie commune, sauf si vous avez recueilli un enfant dont vous n'êtes ni le parent ;
- ✿ Vous n'assumez plus la responsabilité affective, éducative et financière de l'enfant ;
- ✿ Vous n'avez pas engagé de démarches judiciaires pour faire fixer une pension alimentaire.

La demande est à faire sur le site de la CAF.

L'ASF est versée automatiquement si l'enfant est orphelin-e et si le décès du parent est déclaré.

ACCÈS À LA SANTÉ

Ce guide vous présente quelques aides pour vous permettre d'avoir accès à des soins gratuits ou à prix réduits.

Service de santé des étudiants (SSE).

Au sein de chaque université se trouve le **service de santé étudiant**, aussi appelé SSE. Au sein des SSE, vous pourrez rencontrer des professionnel-le-s de santé tels que des médecins, infirmiers-ères, psychologues, sage-femmes, diététicien-ne-s ou encore assistant-e-s de services sociaux.



L'offre de soin varie en fonction des universités et des différents campus.

Ces professionnel-le-s interviennent également sur les thématiques de santé mentale, santé sexuelle, pour la prévention liée à la consommation d'alcool ou aux addictions, la nutrition, le sport santé... selon les politiques de santé des universités.

L'avantage, c'est que les professionnel-le-s de santé ne font que **des tiers payants**, c'est-à-dire que vous n'avancez que la part mutuelle (30% de la consultation de médecine générale par exemple). Si vous bénéficiez de la complémentaire santé solidaire (voir paragraphe suivant), vous n'avancez aucun frais. De plus **les étudiant-e-s sont les seul-e-s usagers-ères** de ce service.

À savoir qu'il existe des **conseils du SSE**, dans lequel siègent des élu-e-s étudiant-e-s, qui peuvent faire évoluer l'offre de soins et de services du SSE de votre ville. N'hésitez pas à prendre contact avec vos élu-e-s et fédérations de territoire.


Complémentaire santé solidaire (C2S).

La complémentaire santé solidaire est une aide pour réduire le coût des dépenses de santé. Elle permet **la prise en charge de la part complémentaire** de vos dépenses de santé, c'est-à-dire la part qui n'est pas prise en charge par la sécurité sociale.

Selon vos ressources et votre âge, la Complémentaire santé solidaire est attribuée soit gratuitement, soit contre une participation financière entre 8 et 30€ maximum par mois et par personne.

La Complémentaire santé solidaire couvre beaucoup de dépenses de santé :

- ✿ les **consultations** chez les professionnel-le-s de santé (médecin, dentiste, infirmier-ère, kiné...),
- ✿ les **médicaments** en pharmacie,
- ✿ les **dispositifs médicaux** (pansements, aides techniques...),
- ✿ la plupart des **lunettes**, des **prothèses dentaires** ou des prothèses auditives,
- ✿ les **dépassements d'honoraires**, sauf en cas de demandes particulières (consultation hors horaires habituels ou visite à domicile non justifiée par exemple).

Pour savoir si vous pouvez prétendre à la C2S, vous pouvez utiliser le simulateur suivant, disponible sur le site du gouvernement mesdroitssociaux.gouv.fr : **Simulateur C2S**. 



La C2S sans participation financière est attribuée automatiquement à toutes les allocataires ou demandeurs-euses du revenu de solidarité active (RSA), sauf en cas d'opposition expresse de leur part.

Vous pouvez demander la Complémentaire santé solidaire :

- ✿ Depuis votre compte ameli (sur internet ou via l'application) ;
- ✿ Ou en envoyant par courrier postal ou en déposant à votre caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) le formulaire suivant : Demande de Complémentaire santé solidaire, et les justificatifs demandés.

À partir de la réception du dossier complet, la CPAM étudie la demande dans un délai de 2 mois et vous informe de sa décision. Votre attestation de droits est ensuite disponible dans le compte ameli, ou elle sera envoyée à votre adresse postale.



La C2S ne dure qu'un an : il faudra refaire une demande à la fin de la période de validité.

Pour plus de renseignements : Vous êtes étudiant ou jeune de moins de 25 ans | Complémentaire santé solidaire.

Mutuelle d'entreprise, mutuelle étudiante

Vous pouvez rester sur la mutuelle de vos parents jusqu'à 25 ou 26 ans, à condition de prouver votre statut étudiant ou apprenti (certificat de scolarité, contrat d'apprentissage... à fournir chaque année).

Si vous travaillez ou ne dépendez pas de vos parents, une mutuelle d'entreprise ou un contrat individuel devient nécessaire.

Dans le cadre d'un emploi, l'employeur doit proposer une **mutuelle d'entreprise**, que vous pouvez accepter ou non en cas de contrat de moins de 3 mois, de contrat à temps partiel (>15h/semaine), ou en demandant à être dispensé-e de cette mutuelle au début du contrat de travail. Elle peut être une alternative intéressante pour profiter d'un contrat collectif, parfois à moindre coût.

Il existe également des **mutuelles étudiantes** qui offrent une bonne couverture de soins, adaptée à la réalité de la vie étudiante et avec un tarif adapté aux revenus. Quelques exemples d'assurances étudiantes : LMDE, HEYME, SMERRA, SMENO.

Fil santé jeune

Il s'agit d'une association qui propose de nombreux articles et de **multiples ressources sur la santé** de manière générale, plutôt à destination des jeunes. L'association aborde les thématiques de santé physique, santé mentale, santé sexuelle, ainsi que les rapports à la société (école, famille, amis, société globale...). Elle mène également de nombreuses enquêtes sur ces mêmes sujets.

Elle dispose d'un site internet : <https://www.filsantejeunes.com/>, ainsi que d'un numéro de téléphone : 0 800 235 236.

Planning familial

Le planning familial est un réseau associatif, féministe et d'éducation populaire, militant pour l'égalité femmes / hommes, l'accès et l'information des personnes à la santé et à leurs droits.

Le planning familial propose de nombreux services :

- ✿ **Éducation à la santé sexuelle** : sexualité et identité de genre, contraception, IVG, infections sexuellement transmissibles (IST) dont VIH/SIDA, violences, le consentement...
- ✿ **Permanences et consultations** : le planning familial est un endroit où vous pouvez vous procurer des moyens de contraception, la pilule d'urgence, des tests de dépistage des IST, des préservatifs... grâce à la présence de sage-femmes et de médecins.

Il en existe au moins 1 dans toutes les grandes villes, vous pouvez vous renseigner sur leur site internet :

<https://www.planning-familial.org/fr>.

M'T Dents annuel

Il s'agit d'un dispositif mis en place par la sécurité sociale. Un **rendez-vous gratuit chez la-e chirurgien-ne-dentiste** est proposé **chaque année** aux personnes âgées **entre 3 et 24 ans** compris, soit par le biais d'un courrier aux 3, 6, 12 et 18 ans, soit par mail pour les autres années.

Dans ce rendez-vous, la-e chirurgien-ne-dentiste vérifie la santé des dents et des gencives, donne des conseils sur l'hygiène bucco-dentaire, et peut proposer un autre rendez-vous si des soins sont nécessaires.



Tout **rendez-vous pris dans les 6 mois** suivant la consultation M'T Dents est **intégralement pris en charge** par l'assurance maladie.

Lors de la prise de rendez-vous, précisez que vous venez dans le contexte de M'T Dents. Pensez à amener votre carte vitale et votre carte de mutuelle (si vous n'avez pas de mutuelle, c'est l'assurance maladie qui prendra en charge l'intégralité des soins).

Les bénéficiaires de l'Aide Médicale d'État ne peuvent pas bénéficier de ce dispositif.



SANTÉ MENTALE

La FNEK met à disposition un **guide intitulé “Ressources externes en santé mentale pour les étudiant-e-s”**, qui propose de plus amples informations que ce qui est abordé dans ce guide.

Il est disponible sur le site internet de la FNEK, onglet “Services” > “Publication” > “Guide et kit”, ou sur le lien suivant : [Guides – FNEK](#). ☞

Santé psy étudiant

C'est un dispositif lancé par le gouvernement, qui vous permet d'avoir 12 séances de suivi chez un-e psychologue partenaire. Ce dispositif n'est **accessible qu'aux étudiant-e-s**.

Il n'y a pas besoin de lettre de votre médecin, et c'est votre université de rattachement qui prend en charge le coût des séances. Vous n'avez donc **aucun frais à avancer**. Elles sont limitées à 12 séances par année universitaire (du 1er septembre au 31 juin).

Pour vous inscrire, il faudra aller sur la plateforme <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>, rentrer votre adresse mail, et renseigner vos informations pour pouvoir prendre rendez-vous avec un-e professionnel-le de santé qui vous convient.



Il existe un équivalent pour les personnes non-étudiantes, appelé **“Mon soutien psy”**. Les séances sont plafonnées à 50€, l'assurance maladie rembourse 60% et les mutuelles les 40% restant si le contrat le prévoit.

Vous pouvez cumuler les deux dispositifs, “Santé psy étudiant” et “Mon soutien psy”.

Nightline

Nightline est une **association** qui œuvre pour la santé mentale des étudiant-e-s. Elle met à disposition une **ligne d'écoute**, ouverte le soir de 21h à 2h30, gérée par des bénévoles étudiant-e-s formé-e-s à l'écoute de vos situations, en français ou en anglais. Un système de tchat en ligne est également disponible.

Les **numéros de ligne sont différents selon les régions**, vous pouvez consulter les différentes rubriques du site internet sur ce lien : [Service d'écoute nocturne - Nightline](#). ☞

Nightline met également à disposition de nombreuses ressources pour la santé mentale :

- ☛ Un **annuaire** recensant des aides pour la santé mentale à proximité de votre domicile sur la page suivante : [Soutien étudiant | Nightline](#) ☞
- ☛ Des **ressources** sous forme de “kits de vie”, pour prendre soin de votre santé mentale ou de celle de vos proches. Ces kits sont disponibles sur le lien suivant : [Mon kit de vie : les bons outils pour ma santé mentale](#) ☞
- ☛ L'initiative “Tête la première”, qui fait **le lien entre activité physique et santé mentale**. Plus d'informations sur le lien suivant : [Tête la Première – Sport et santé mentale](#) ☞
- ☛ La **fresque de la santé mentale**, une formation relative à la santé mentale et ses déterminants, créée avec Psycom. Pour plus d'informations, consultez le lien suivant : [La Fresque de la Santé Mentale® par Nightline France](#). ☞

Vous pouvez également vous **engager bénévolement** à Nightline, que ce soit pour être répondant-e à une des lignes d'écoute, formatrice à la fresque de la santé mentale, porte-parole de l'association, ou pair-aidant-e. Pour plus d'informations : [Engage toi pour la santé mentale des étudiant-e-s](#). ☞

Psycom

Psycom est un organisme public qui informe, oriente et sensibilise sur la santé mentale.

Il propose **divers supports** tels que des brochures, des vidéos, des revues de presse et des fiches repères sur divers thématiques **liées à la santé mentale** :

- ✿ La **santé mentale** et les jeunes ;
- ✿ Les **troubles psychiques** : troubles anxieux, troubles du comportement alimentaire, troubles dépressifs, troubles bipolaires, troubles addictifs...
- ✿ Les **médicaments psychotropes** ;
- ✿ Les **thérapies** et **l'éducation thérapeutique**.

Psycom référence également de nombreuses ressources pour accompagner les personnes dans leur recherche d'aide : **annuaires de professionnel-le-s** de la santé mentale, **lignes d'écoute**, les **associations** de pair-aidance et d'entraide, **centres ressources**.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter directement le site de psycom sur le lien suivant : [Psycom](https://www.psycom.fr). 

CNAÉ

La Coordination Nationale d'Accompagnement des Étudiant-e-s, abrégée en CNAÉ, est un **dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement** pour les étudiant-e-s qui vivent des situations de mal-être, de violence ou de discrimination. Elle a été créée par le MESR.

La CNAÉ a mis en place une **ligne d'écoute**, organisée et tenue par l'association "En Avant Toutes". Celle-ci est gratuite et confidentielle, et vous met en lien avec des professionnel-le-s tel-le-s que des psychologues, travailleurs-euses sociaux-ales, qui pourront vous écouter, répondre à vos questions et vous orienter vers des ressources adéquates si besoin.

Cette plateforme d'écoute et de signalement permet aussi de **signaler des situations de violence** : discriminations, harcèlement, violences sexistes et sexuelles.

Le numéro de la ligne d'écoute est le suivant : **0 800 737 800**. Il est ouvert de 10h à 21h en semaine, et de 10h à 14h le samedi.

Il est également possible d'envoyer un mail à cnae@enseignementsup.gouv.fr.

AIDES AU LOGEMENT

APL, ALF et ALS

Il existe 3 aides au logement de l'État que vous pouvez demander auprès de la CAF : l'Aide Personnalisée au Logement (APL), l'Allocation de Logement Familiale (ALF) et l'Allocation de Logement Sociale (ALS). Elles permettent de **réduire votre loyer**, et sont **versées directement au bailleur** par la CAF.



Vous pouvez vérifier votre éligibilité et le montant de ces aides en effectuant une simulation sur le site de la CAF : [Faire une simulation](#).



Vous ne pouvez bénéficier que d'une seule de ces aides à la fois.

Aide personnalisée au logement (APL)

Il existe différentes **conditions** pour pouvoir toucher l'APL :

- ✿ Liées à la **personne** :
 - Être locataire, colocationnaire ou sous-locataire du logement, ou résident d'un établissement ;
 - Avoir moins de 30 ans, sans âge minimal.
- ✿ Liées au **logement** :
 - Le logement doit être votre résidence principale, située en France ;
 - Il doit respecter les critères de décence (disponibles sur [ce lien](#)) ;
 - Il doit être conventionné pour que les APL puissent être versées.
- ✿ Liées aux **ressources** :
 - Les ressources des 12 derniers mois sont prises en compte ;
 - Le montant perçu respecte certains plafonds, en fonction du foyer et du lieu du logement ;
 - Si votre foyer fiscal de rattachement paye l'impôt sur la fortune immobilière, vous ne pouvez pas bénéficier de l'APL.



Vous ne pouvez pas bénéficier de l'APL si vous, votre conjoint·e ou un membre de votre famille est propriétaire du logement, tout ou en partie.

Allocation de logement familiale (ALF)

L'allocation de logement familiale est destinée aux personnes qui ne peuvent pas bénéficier de l'APL et qui sont **mariées depuis moins de 5 ans, ou ont des enfants** (nés ou à naître), ou **une personne à charge**.

Comme pour l'APL, il y a différentes conditions :

- ✿ Liées au **logement** :
 - Le logement est la résidence principale, située en France ;
 - Le logement répond aux critères de décences et de conditions minimales d'occupation.
- ✿ Liées aux **ressources** :
 - L'ALF est attribuée sous conditions de ressources, avec un plafond de versement de l'aide ;
 - Les ressources prises en compte sont celles des 12 derniers mois.

* Liées à la **situation de la personne** :

- o Locataire ou sous-locataire, sans lien de parenté avec la-e propriétaire ;
- o Être dans une des situations suivantes :
 - Bénéficiaire de prestations familiales (allocations familiales) ou de l'allocation d'éducation de l'enfant handicapé (AEEH) ;
 - Avoir un enfant à charge (maximum 21 ans), sans avoir accès aux aides citées ci-dessus
 - Être marié-e, sans enfant à charge ;
 - Être enceinte, seul-e, sans personne à charge depuis le 1er jour du mois civil suivant le 4ème mois de grossesse, et jusqu'au mois civil de naissance de l'enfant ;
 - Avoir à charge un-e ascendant-e (grand-parent ou +) de plus de 65 ans, et ne pas avoir de ressources supérieures au plafond de l'Allocation de solidarité aux personnes âgées (1620.18€ par mois) ;
 - Avoir à sa charge un-e ascendant-e, descendant-e ou collatéral (adelphe, neveu, nièce, cousin-e, oncle ou tante) atteint-e d'une infirmité entraînant une incapacité permanente d'au moins 80%, reconnue par la CDAPH.

Allocation de logement sociale (ALS)

L'allocation de logement sociale est destinée aux personnes ne pouvant bénéficier **ni de l'APL, ni de l'ALF**.

Les conditions sont les suivantes :

* Liées à la **personne** :

- o Être locataire ou sous-locataire, ou être hébergé-e chez un-e accueillant-e familial-e ;
- o Avoir moins de 30 ans.

* Liées au **logement** :

- o Le logement doit être la résidence principale, située en France ;
- o Le logement doit respecter les critères de décence.

* Liées aux **ressources**

- o L'ALS est attribuée sous conditions de ressources, avec un plafond de versement de l'aide ;
- o Les ressources prises en compte sont celles des 12 derniers mois.

LOGEMENTS CROUS ET SOCIAUX

Logements en résidence CROUS

Les CROUS disposent d'un **parc de logements** sociaux, auquel vous pouvez prétendre en tant qu'étudiant-e. Ces logements ont un loyer modéré grâce à un soutien financier de l'État.

La demande de logement se fait sur la plateforme "Trouver un logement", tenue par le CROUS. Vous pouvez entrer votre ville d'études et le loyer maximal que vous souhaitez, puis vérifier la disponibilité pour les périodes souhaitées.



Il faut remplir le Dossier Social Étudiant (DSE) pour faire votre demande de logement.



Vous devez remplir votre demande de logement **au cours du mois de mai**, avec comme date limite le 1er juin au matin. Les résultats d'attribution seront donnés le 2 juin 2026, et il faudra confirmer ou non votre choix avant le 7 juin 2026. Deux autres attributions seront faites au cours du mois de juin.

Si aucun logement ne vous est attribué ou que vous n'êtes pas éligible au DSE, vous entrerez dans la **phase complémentaire**, à partir de début juillet.



Les étudiant-e-s disposant d'une attestation de bourse pour l'année 2026-2027 seront prioritaires par rapport aux autres. Les notifications d'attribution des BFSS arrivant en général à partir de la rentrée, vous pourrez remplir votre DSE mais ne serez pas considéré-e comme prioritaires au moment de l'attribution des logements.

Plateforme Lokaviz

Le CROUS établit également des **conventionnements avec certains bailleurs privés**. L'offre locative est disponible sur le site Lokaviz, ou en suivant ce lien : [Rechercher un logement - Lokaviz](#). Il faut se connecter via le site messervices.etudiant.gouv.fr pour avoir accès aux offres locatives.



Il n'y a pas besoin de passer par le DSE lorsque vous utilisez Lokaviz puisque ce sont des bailleurs privés.

Logements sociaux

En plus des logements CROUS, il existe d'autres types de logements sociaux à loyers réduits, couramment appelés HLM pour Habitat à Loyer Modéré. Certaines annonces sont répertoriées sur des moteurs de recherche tels que [bienveo.fr](#).

Vous pouvez déposer une demande de logement social en ligne sur le site du gouvernement : <https://www.demande-logement-social.gouv.fr/>



Il vous faudra renseigner :

- * une pièce d'identité ou titre de séjour
- * les villes d'habitation souhaitées (max 8)
- * la composition du foyer
- * les revenus imposables sur les deux dernières années
- * les revenus actuels

Le simulateur suivant vous indique si vous êtes éligibles à un logement social (lien : [Simulateur - Demande de logement social](#)). En effet, il ne faut pas dépasser un certain plafond de ressources pour être éligible.



Il vous faudra également déposer **un dossier par département voulu** (par exemple : un dossier pour le 44, un dossier pour le 56 et un dossier pour le 92).

Pour tout information supplémentaire : [Faire une demande de logement social \(HLM\) | Service Public](#).



AIDES FINANCIÈRES AU LOGEMENT

Bail mobilité

C'est un bail (contrat) signé entre la-e propriétaire (appelé bailleur) d'un logement meublé, et un-e locataire considéré-e comme occupant-e temporaire. Il dure entre **1 et 10 mois, et ne peut être renouvelé**.

Lorsque le bail débute, la-e locataire doit être dans une des situations suivantes :

- * en études (formation professionnelle, études supérieures...);
- * en contrat d'apprentissage ;
- * en stage ;
- * en engagement volontaire dans un service civique ;
- * en mutation professionnelle ;
- * en mission temporaire dans le cadre de son activité professionnelle.

Le logement mis en location doit être **décent**, et étant un logement **meublé**, doit contenir certains meubles et équipements¹. Cet inventaire et l'état détaillé du mobilier (= état des lieux) doit être fait à l'entrée et à la sortie du logement, et ne peuvent être facturés autrement qu'un état des lieux classique.

¹ Literie, volets ou rideaux, plaques de cuisson, four ou micro-onde, réfrigérateur et congélateur, vaisselle et ustensiles de cuisine, table, sièges, étagères de rangement, luminaires, matériel d'entretien adapté.

La-e locataire a le droit de recourir à la Garantie Visale (cf page 23) si la-e propriétaire demande une caution (personne physique ou morale qui garantit le paiement du loyer).

Par contre, la-e propriétaire a **interdiction de demander un dépôt de garantie** (versement déposé avant l'emménagement).

Le loyer du logement est soumis à **l'encadrement des loyers** en zone tendue ou dans certaines régions : Paris et sa couronne, Bordeaux, Lille, Lyon et Villeurbanne, Montpellier, Pays Basque.



Le loyer ne peut être révisé au cours du bail.

Aide Mobili-jeune

C'est une aide qui est versée aux **étudiant-e-s en contrat d'apprentissage**, dans une entreprise du secteur privé et non-agricole. Elle est gérée par Action logement, où vous devrez remplir une demande d'aide.

Elle est plafonnée à 1100€ par année de formation, versée en 11 mensualités de maximum 100€ par mois, versées par virement bancaire directement sur votre compte personnel. Elle peut être demandée sur 2 années de formation maximum, consécutives ou non.

Il faut respecter certaines conditions pour bénéficier de l'aide Mobili-jeune :

✦ Conditions liées à la **situation personnelle** :

- Avoir moins de 30 ans ;
- Être salarié-e d'une entreprise du secteur privé non agricole ;
- Être en contrat d'apprentissage ou en contrat de professionnalisation (CFA) ;
- Ne pas avoir de dossier Mobili-Jeune en cours ou déjà clôturé ;
- Avoir un salaire mensuel brut inférieur ou égal à 2 187.64€.

✦ Conditions liées au logement :

- Le logement **actuel** doit être la résidence principale, situé à plus de 70km de l'adresse occupée avant l'alternance, ou avec un temps de trajet supérieur à 40 minutes (transports ou voiture) ;

OU

- Vous cumulez deux logements sur la même période, avec deux baux différentes.



La demande d'aide doit être réalisée dans les 3 mois précédant ou les 5 mois suivant la date de début d'exécution du contrat d'alternance, ou la date d'anniversaire du contrat.

Pour faire votre demande :

- ✦ Vous pouvez tester votre éligibilité sur le simulateur d'Action logement : [Éligibilité | AIDE MOBILI-JEUNE®](#)
- ✦ Vous devez créer un compte et faire votre demande en ligne sur le site d'Action logement
- ✦ Préparez une quittance de loyer ou un justificatif de paiement de loyer, et vos bulletins de salaire pour les mois concernés.



L'aide est cumulable avec la garantie Visale, l'avance Loca-Pass et les APL.

Garantie Visale

La Garantie Visale est une **caution locative gratuite**, accordée par Action logement pour des locations en France hexagonale, les DROM ou à Saint-Martin (COM).

Elle permet de **prendre en charge certains impayés** auprès du bailleur, et demande au/à la locataire de les **rembourser après** via un échéancier aménageable, tenant compte de ses ressources :

- ✿ Au maximum, 36 mois d'impayés de loyers et de charges locatives ;
- ✿ Des dégradations locatives lorsque la-e locataire quitte définitivement le logement ;
- ✿ Possiblement les dommages mobiliers, si la-e travailleur-euse occupe un emploi saisonnier.

Il y a plusieurs critères à respecter pour avoir accès à cette caution :

- ✿ Le bailleur et la-e locataire ne doivent pas avoir de lien de parenté direct (grand-parents, parent, enfant) ;
- ✿ La demande de garantie Visale doit être effectuée avant la signature du bail ;
- ✿ Tous les locataires entre 18 et 30 ans peuvent obtenir la garantie Visale, à condition que le loyer n'excède pas un certain montant, charges comprises.

Passé cette limite, il faut justifier un certain niveau de revenu pour se voir accorder la garantie.

Le niveau de revenu demandé varie en fonction de la localisation du logement.

En Île-de-France :

- Pour un loyer inférieur à 1000€, la garantie Visale peut être accordée sans conditions de ressources ;
- Pour un loyer entre 1000€ et 1940€, le total de ressources doit dépasser 2000€ ;
- Pour un loyer supérieur à 1940, la garantie Visale n'est pas accordée.

Pour les agglomérations > 100 000 habitant-e-s, la Corse, les DROM, St-Martin :

- Pour un loyer inférieur à 840€, la garantie Visale peut être accordée sans conditions de ressources ;
- Pour un loyer entre 840€ et 1575€, le total de ressources doit dépasser 1680€ ;
- Pour un loyer supérieur à 1575€, la garantie Visale n'est pas accordée.

Pour les autres communes :

- Pour un loyer inférieur à 680€, la garantie Visale peut être accordée sans conditions de ressources ;
- Pour un loyer entre 680€ et 1365€, le total de ressources doit dépasser 1360€ ;
- Pour un loyer supérieur à 1365€, la garantie Visale n'est pas accordée.

La garantie Visale peut être accordée pour **tous types de logements** : logement privé, social, résidence universitaire, logement foyer, foyer jeune travailleur (FJT)...

Vous pouvez vérifier votre éligibilité à la garantie Visale via le simulateur suivant : [Tester son éligibilité à la garantie Visale](#).

La demande se fait **en ligne**, sur le site visale.fr, et présenter les justificatifs en fonction de sa situation (étudiant-e, salarié...). Action Logement accorde ou non un visa, que la-e futur-e locataire transmet au bailleur, pour prouver qu'il est éligible à la garantie Visale.

De son côté, le bailleur demande l'acte de cautionnement sur visale.fr et le valide. Le bail peut ensuite être signé en bénéficiant de la caution d'Action Logement.

Avance Loca-Pass

L'avance Loca-Pass est un prêt à taux 0%, permettant de **financer le versement du dépôt de garantie** pour un nouveau logement. Le financement ne peut excéder 1200€, remboursables en 25 mois maximum sans intérêts ni frais de dossiers.

Il faut se trouver dans **une des situations suivantes** pour en bénéficier :

- ✿ Être salarié-e d'une entreprise du secteur privé non agricole ;
- ✿ Avoir moins de 30 ans et être en formation professionnelle (contrat d'apprentissage = CFA) ;
- ✿ Être étudiant-e salarié-e et pouvoir justifier :
 - d'un CDD en cours de minimum 3 mois,
 - ou d'un ou plusieurs CDD d'une durée cumulée de minimum trois mois au cours des 6 derniers mois,
 - ou d'une convention de stage d'au moins 3 mois en cours,
 - ou d'un statut d'étudiant-e boursier-ère du CROUS.

Votre logement doit être votre résidence principale, situé sur le territoire français et faire l'objet de la signature d'un bail / d'une convention d'occupation en foyer / d'un avenant au bail en cas de colocation.



L'avance Loca-Pass **reste un emprunt**, assurez-vous d'avoir les ressources suffisantes pour pouvoir le rembourser avant d'y souscrire.

Les modalités de remboursement du prêt sont les suivantes :

- ✿ Sur **25 mois maximum** ;
 - si la durée du bail est inférieure, alors la durée de remboursement est alignée sur celle du bail (si vous signez pour 14 mois, vous devrez rembourser en 14 mois).
- ✿ **Le remboursement commence 3 mois après le versement** de l'avance Loca-Pass, à hauteur de minimum 20€ par mois (en règle générale, 25 mensualités de 48€) ;
- ✿ Si vous quittez le logement avant la fin du bail, il faut **rembourser la totalité** de la somme empruntée, dans un délai maximum de 3 mois après le départ.

Vous pouvez tester votre éligibilité sur la plateforme dédiée au lien suivant : [Loca-Pass](#).

Puis saisir votre demande en ligne, et envoyer le dossier une fois complété.

Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)

C'est une aide départementale qui permet de **financer les frais liés à son logement**, versée soit sous forme de prêt qu'il faut rembourser plus tard, ou sous forme de subvention (sans remboursement).

Les frais couverts sont les suivants :

- ✿ frais liés à **l'installation** dans le logement :
 - dépôt de garantie, 1er loyer, frais d'agence immobilière, frais de déménagement, frais d'assurance...
- ✿ Les frais liés au **maintien** dans le logement :
 - loyers impayés, charges locatives (électricité, gaz, eau...), frais de commissaire de justice...

L'éligibilité au FSL est limitée à certaines conditions :

- ✿ Être locataire, ou propriétaire habitant son propre logement ;
- ✿ Être hébergé-e gratuitement ;
- ✿ Être résident-e en foyer logement.

De plus, l'ensemble des revenus du foyer (allocations exclues) ne doit pas dépasser un certain montant. Cependant, cette aide étant liée au département, chacun impose ses conditions. Par exemple, certains ajoutent la condition de percevoir une prime d'activité pour être éligible à cette aide.

Pour faire votre demande, il faut contacter un-e assistant-e social-e, qui traitera votre dossier pour vous :

- ✳ Soit auprès de votre CAF ;
- ✳ Soit auprès de votre caisse de la MSA.



Si vous ne recevez ni aides de la MSA, ni aides de la CAF, vous pouvez prendre contact avec votre mairie, les services de votre département, ou le Centre d'Actions Sociales de la Ville de Paris (CASVP) pour les parisiens-ne-s.

COLOCATION

Dispositif de logement solidaire en stage : Kin'Hébergé-e

Le Dispositif de Logement Solidaire de la FNEK, Kin'Hébergé-e, s'inscrit dans une démarche de lutte contre la précarité étudiante et de promotion de la solidarité entre pairs.

C'est une plateforme d'échange (Serveur Discord) créée et pilotée par la FNEK, permettant d'être **logé-e gratuitement** chez un-e étudiant-e en kiné ou un-e Diplômé-e d'État (DE) de moins de 2 ans.

Il peut être utilisé pour :

- ✳ Un **stage** pour les étudiant-e-s en kinésithérapie ;
- ✳ Un **remplacement ou CDD de moins de 3 mois** pour les diplômé-e-s de moins de 2 ans.

Et ce :

- ✳ Partout en France métropolitaine et Outre-Mer ;
- ✳ Sans prestation de service ni contrepartie financière ou matérielle en échange de l'hébergement ;
- ✳ Dans le respect de principes fondamentaux tel que la solidarité, le respect et la non-discrimination.

Le serveur Discord agit comme un outil de mise en relation entre étudiant-e-s et jeunes diplômé-e-s en kinésithérapie. **La FNEK n'est ni hébergeuse, ni bailleuse, ni partie au contrat moral** conclu entre les personnes.

L'accès se fait via un google forms, dont les informations seront traitées par le Bureau National de la FNEK. L'accès se fait sur le lien suivant : [Demande d'accès Kin'Hébergé.](#)

En cas de besoins, vous pouvez envoyer un mail à innovationsociale@fnek.fr.

Cohabitation intergénérationnelle

La cohabitation intergénérationnelle est un dispositif solidaire qui met en relation **une personne sénior** (60 ans et plus) **avec un-e jeune** (maximum 30 ans), et leur permet d'habiter le même logement.

La situation présente des avantages pour les deux parties : un logement à loyer modéré pour la-e jeune, une présence et des aides ponctuelles, sans but lucratif, pour la personne âgée. Cela aide également à lutter contre l'isolement. Ce dispositif est encadré par la loi ELAN depuis 2018.

La cohabitation peut être cadrée par un **contrat de cohabitation intergénérationnelle solidaire** : ce contrat fixe par écrit les conditions de la cohabitation (durée, loyer éventuel, règles de vie, modalités de départ...). Il est rédigé librement par les deux parties, tant qu'il respecte la loi.

Certaines associations, telles que **Cohabilis** ou **Ensemble 2 générations**, se chargent de mettre en lien les deux personnes du binôme, de faire visiter le logement, et d'établir le contrat mentionné plus tôt. Elles suivent également le binôme au cours de la cohabitation, et peuvent servir d'intermédiaire en cas de problèmes.

ACTIVITÉS ET LOISIRS

SUAPS et Pass'Sport

Le SUAPS est le Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives. Il donne accès à la pratique de divers sports et activités physiques sur les différents campus universitaires. Vous y avez droit en tant qu'étudiant·e, mais il peut parfois être éloigné des IFMK.

La plupart du temps, l'accès aux sports est **gratuit** ; parfois **une participation allant jusqu'à 50€** peut être demandée, qui peuvent être financés par le biais du Pass'sport ou autres initiatives territoriales.



L'offre sportive varie en fonction des campus et des universités.
· Pour vous inscrire, renseignez-vous auprès de votre université respective.

Le Pass'sport est une aide financière de 70€, utilisable pour **couvrir tout ou partie des frais d'inscription** dans un club, association sportive ou salle de sport partenaire. La réduction est appliquée à l'inscription.

Soit vous êtes éligibles et vous recevez directement un code par mail/SMS, soit vous pouvez faire une demande sur le site pass.sport.gouv.fr, entre le 1er septembre et le 31 décembre.

Pass Culture

Il s'agit d'un dispositif mis en place par le gouvernement, qui vise à **proposer et promouvoir l'offre culturelle** auprès de chez vous et en France. Il existe une part individuelle, et une part collective réservée aux collèges et lycées, pour financer des activités d'éducation artistique et culturelle.

Sont éligibles les personnes inscrites dans les collèges et lycées publics et privés sous contrat. La part individuelle est échelonnée comme suit :

- ✿ Pour les 15-16 ans, l'application offre une carte de l'offre culturelle gratuite à proximité ;
- ✿ Pour les 17 ans, l'application offre un crédit de 50€ à dépenser dans l'application ;
- ✿ Pour les 18-21 ans, ce sont 150€ supplémentaires à utiliser dans l'application. Il est possible d'avoir 50€ supplémentaires l'année des 18 ans si l'enfant touche l'Allocation pour Adultes Handicapés (AAH), l'Allocation d'Éducation de l'Enfant Handicapé (AEEH), ou sous conditions de ressources.

Le Pass culture permet d'accéder à divers types d'offre culturelle :

- ✿ Des **événements en live** : concerts, spectacles, festivals, séances de cinéma ;
- ✿ Des **cours et ateliers** de danse, de musique, de peinture et autres arts créatifs ;
- ✿ À des **biens culturels** : livres, BD, CD, disques vinyles, instruments de musique.
- ✿ Des **visites** de musées et d'expositions, des services numériques tels que les e-books, les abonnements à la presse en ligne, aux plateformes de streaming...

Pour pouvoir avoir accès au Pass Culture, il faut télécharger l'application sur l'App Store ou le Play Store, l'inscription est nominative et avec votre adresse mail personnelle.



Accès gratuit aux musées et monuments nationaux

Depuis 2009, la France a mis en place un système de **gratuité des collections permanentes des musées et monuments nationaux**. Ce système est applicable pour les jeunes entre 18 et 25 ans, ressortissant·e-s de l'Union européenne. Il suffit de présenter une pièce d'identité au guichet d'entrée.

Les musées sont également gratuits pour les personnes âgées de moins de 18 ans, les personnes en situation de handicap (éventuellement un·e accompagnateur·ice), les demandeurs·euses d'emploi, ou les personnes disposant de pass spécifiques (pass éducation, la presse, les guides-conférenciers·ères...).

Certaines collections des musées nationaux sont également accessibles gratuitement le premier dimanche du mois.



Pour rechercher un musée ou un monument national, vous pouvez consulter les liens suivants.

Carte du réseau des musées nationaux : [Le réseau des musées de France](#)

Carte des monuments nationaux : [Carte des monuments nationaux de France](#)

Un Bus Un Campus (UBUC)

Il s'agit d'un dispositif coordonné par la FAGE et l'Union nationale des Centres sportifs de Plein Air (UCPA). Il a pour objectif de permettre aux étudiant·e-s précaires **d'accéder à un séjour sportif** d'une semaine pour 50€, tous frais compris.

L'UCPA gère le centre d'accueil, les logements, la nourriture et les activités encadrées par des professionnel·le-s. Celles-ci changent en fonction du lieu.

La FAGE et une fédération de territoire porteuse du projet au sein de son territoire gèrent les inscriptions, la gestion des bus pour le transport, et propose des ressources et outils de communication afin de récolter des fonds auprès de financeurs.



Concrètement, l'hébergement, les repas, les activités sportives et le transport sont compris dans le tarif solidaire du séjour, dont la valeur réelle s'élève à environ 400€.

Les étudiant·e-s éligibles sont :

- * les boursiers·ères ;
- * les bénéficiaires du repas à 1€ ;
- * les bénéficiaires des aides sociales du CROUS (bourses, aides d'urgence) ;
- * les bénéficiaires d'une Agoraé ;
- * les bénéficiaires d'une Friperie Sport Planète.

Il faut se rapprocher de vos associations locales ou fédérations de territoire pour voir l'organisation possible.

ALIMENTATION

Repas à 1€ du CROUS

Les étudiant·e·s boursiers·ères ont droit au repas à 1€ au sein des restaurants universitaires des CROUS, mesure qui va être **généralisée à partir du 4 mai 2026**. Toustes les étudiant·e·s pourront bénéficier du repas à 1€.



Il risque de ne plus y avoir qu'un seul service au sein des restaurants universitaires.

AGORAé

Les AGORAé sont les épiceries sociales et solidaires du réseau de la FAGE. Ce sont des espaces d'échange et de solidarité, pilotés par les fédérations de territoires. Elles sont composées d'un lieu de vie ouvert à toustes, et d'une épicerie solidaire permettant de se nourrir à moindre coût, accessible sur critères sociaux selon un barème propre aux AGORAé.



Elles sont portées par des jeunes, pour des jeunes.

Les objectifs des AGORAé sont multiples : **soutenir les étudiant·e·s** en situation de précarité, les accompagner dans **l'accès à une alimentation saine**, diversifiée et durable, **recréer du lien** pour les étudiant·e·s en situation d'isolement social, et **promouvoir l'engagement étudiant** sous toutes ses formes.

Par son lieu ouvert, l'AGORAé accueille des activités organisées par les bénéficiaires et les bénévoles, et permet de se renseigner sur leurs droits ou de s'initier au milieu associatif.

Par son épicerie solidaire, les étudiant·e·s en situation de précarité peuvent s'approvisionner en produits alimentaires, produits d'entretien ou encore en fournitures scolaires, à prix réduits : entre 10 et 30% des prix du marché en grande surface.

Pour pouvoir en profiter, n'hésitez pas à contacter l'AGORAé proche de chez vous. Vous pouvez trouver une carte des AGORAé sur cette page internet de la FAGE : [FAGE | AGORAé : des épiceries solidaires en milieu étudiant.](#) (en encadré pour la carte ?)



Anti gaspillage alimentaire

Il existe de nombreux moyens d'avoir de la nourriture à prix réduits. Un d'eux est d'acheter les invendus à DLC (date limite de consommation) courte, souvent en promotion, dite "anti-gaspi".

Ils sont trouvables soit dans un rayon anti-gaspi en grande surface, soit dans des magasins de vente tels que "NOUS anti-gaspi", soit via des applications mobiles : Too good to go, phenix...

Linkee est un autre exemple d'association, qui collecte les denrées alimentaires en surplus dans les grandes surfaces et permet une redistribution immédiate auprès des étudiant·e·s précaires ou des associations d'aide alimentaire.




Attention à votre santé, ne consommez pas de produits périmés.

Resto du cœur, secours populaire

Les Restos du cœur est une association née en 1985, qui a pour but de lutter contre la précarité et les inégalités.

Leur principale action est la distribution d'aide alimentaire, mais ils réalisent également d'autres actions sur l'accès au logement, à l'emploi, ou encore à l'éducation. Des ateliers et activités culturelles sont également proposés.

Pour plus d'informations sur leurs actions, vous pouvez consulter leur site internet : [Restos du cœur - Nos actions](#) 

Le Secours Populaire est une autre association qui mène des actions similaires :

- ✿ aides à l'accès au logement,
- ✿ aide alimentaire et matérielle,
- ✿ aide à l'accès aux droits,
- ✿ accès aux soins,
- ✿ réduction de la fracture numérique,
- ✿ organisation de sorties, d'ateliers artistiques et sportifs pour donner accès à la culture,
- ✿ insertion professionnelle...

Pour plus d'informations : [Les actions de solidarité du Secours populaire français](#) 

TRANSPORTS

AIDES AU PERMIS DE CONDUITE

Auto-école en ligne

Il existe des **auto-écoles en ligne** qui proposent des formations au code de la route en autonomie, pour pouvoir passer la partie théorique du permis de conduire dans un centre La Poste agréé. Elles peuvent proposer par la suite des leçons de conduite pour pouvoir passer le permis de conduire en candidat libre.

Quelques exemples : En Voiture Simone, Ornikar.



Ces auto-écoles en ligne proposent souvent des tarifs avantageux ; attention à bien vous renseigner sur les antennes et sur les autres auto-écoles autour de chez vous.

Permis à 1€ par jour

Il s'agit d'un dispositif de **prêt à taux zéro**, dont les intérêts sont payés par l'État, pour aider les jeunes de 15 à 25 ans à financer leur permis de conduire auprès d'écoles de conduite partenaires. Ce dispositif permet de lisser le remboursement du prêt à raison d'un euro par jour.



Un crédit vous engage et **doit être remboursé**. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.



Le prêt facilite l'accès au **permis B** (permis auto, véhicules légers), au **permis A1** (motos < 125 cm³), et au **permis A2** (moto dont la puissance n'excède pas 35 kw / 47 chevaux).

Il existe différents montants pour le prêt : 600, 800, 1 000 ou 1 200€, pour une première inscription à une formation à la catégorie A et B du permis de conduire.

Il est également possible de demander 300€ en cas d'échec à l'épreuve pratique, pour financer des leçons de conduite supplémentaires pour repasser le permis.



Le coût total de la formation ne change pas ! L'établissement financier avance le financement, l'État paie les intérêts, mais c'est à vous de rembourser le crédit.

Il faut contracter le prêt directement auprès de l'établissement financier. Il y a 3 possibilités :

- ✳ soit fournir un justificatif de revenu suffisant pour rembourser les 30€ par mois ;
- ✳ soit fournir une caution qui garantit le remboursement du prêt ;
- ✳ soit la-e jeune s'inscrit dans le cadre d'un co-emprunt (la-e jeune + une tierce personne empruntent ensemble).



Les établissements financiers sont les suivants :

- ✳ Association Cresus, Banque populaire, Banque postale, Banque publique d'investissement BPI France, Caisse d'épargne, Caixa Geral de Depositos, CIC, Crédit agricole, Crédit municipal de Nîmes, Crédit mutuel, LCL, Missions locales avec l'Association Nationale des Directeurs et Directrices des Missions Locales ou l'Union Nationale des Missions Locales, Société générale, SOCRAM

Financement par le CPF

Il est possible d'utiliser son **compte personnel de formation** (CPF) pour financer les leçons de conduite pour les permis A et B.

En tant que demandeur-euse d'emploi, le CPF est mobilisable si l'obtention du permis de conduite contribue à la réalisation de votre projet professionnel, si vous n'avez aucun permis de conduire en cours de validité, ou si vous ne faites pas l'objet d'une suspension de permis de conduire. Le plafond mobilisable est de 900€.

Si vous n'êtes pas demandeur-euse d'emploi, les mêmes conditions s'appliquent mais la préparation aux épreuves du permis de conduire doit également être co-financée par un tiers (employeur, collectivité territoriale par exemple) à hauteur minimale de 100€. Le même plafond de 900€ est appliqué.

TRANSPORTS EN COMMUN

Cartes de réductions et abonnements SNCF

La SNCF propose plusieurs types d'abonnements étudiants / jeunes si vous êtes amené-e-s à utiliser les TGV, TER ou intercity :

- ✿ la **carte avantage jeune**, pour les jeunes entre 12 et 27 ans compris, qui offre 30% de réduction sur vos voyages, en 2^{de} et 1^{ère} classe pour 49€ par an (existe aussi pour les 28-59 ans et les +60 ans).
- ✿ **l'abonnement TGV max**, pour les jeunes entre 16 et 27 ans compris, qui offre 30% de réductions sur vos voyages en 2^{de} et 1^{ère} classe, ainsi que des billets à 0€ en seconde classe sur certains trains. L'abonnement est au prix de 79€ par mois avec un engagement de 3 mois.
- ✿ **La carte liberté**, qui permet d'avoir des prix fixes et réduits en 2^{de} et 1^{ère} classe, jusqu'à 45% de réduction sur la classe "Flex Première" et la classe "OPTIMUM", et permet l'échange et le remboursement sans frais de vos billets de trains. La carte est au prix de 349€ pour l'année.
- ✿ **Les pass hebdo ou mensuel** (TGV ou TER / intercity) : sur un trajet précis, vous pouvez réserver en illimité des billets TER à 0€, Intercity à 1.5€, ou TGV à 0€ dans la limite de 2 trajets directs par jour. Le prix des pass varie en fonction du type de billets, du trajet et de la classe choisie.

Sur le site de la SNCF sont également proposées des cartes de réductions pour les différents transports régionaux et certains transports urbains. Pour plus d'informations, vous pouvez vous rendre sur le site internet suivant : [Achat cartes de réductions & abonnements SNCF, billets TER, tickets métro & bus](#)

Offres étudiantes pour les transports en commun

Parmi les réductions de transports en commun, il existe de nombreux **tarifs étudiants** sur les transports en commun de votre région ou votre ville (pass Navigo à tarif étudiant par exemple pour la Région Île-de-France). N'hésitez pas à consulter les différents sites internet ou à vous rendre sur place pour pouvoir profiter de ces offres.

DROM - Dispositif "Passeport pour la mobilité des études"

Le dispositif "Passeport pour la Mobilité des Études" est piloté par LADOM (L'Agence de l'Outre-Mer pour la Mobilité) ou les services déconcentrés de l'État (préfecture ou haut-commissariat) selon votre DROM ou collectivité d'origine.

Il permet aux étudiant·e·s et néo-bacheliers·ères résidant en Outre-Mer de bénéficier de la **prise en charge de leur voyage en Hexagone s'ils y poursuivent leurs études**. Cela s'applique sur toute la durée des études dans la limite d'un aller-retour par an (sauf néo-bacheliers·ères qui disposent de 2 billets aller-retour).

Il faut réunir certaines conditions pour en bénéficier :

- ✿ le cursus visé en hexagone doit être saturé ou inexistant dans le territoire d'origine,
- ✿ la résidence habituelle se situe en outre-mer,
- ✿ le niveau de ressource du foyer fiscal ne doit pas dépasser 26 631€ par part fiscale sur le dernier avis d'imposition.

Pour plus d'infos : [Passeport Mobilité Etudes – Ladom](#) 

Il existe un dispositif similaire pour la mobilité en stage professionnel : sous conditions de ressources, il peut y avoir une prise en charge à 100% des titres de transports aériens nécessités dans le cadre d'un stage.

Aides pour les Vélos à Assistance Électrique (VAE)

Il existe des aides nationales pour acheter un vélo, étendues jusqu'en 2027.

- ✿ Le bonus écologique "VAE" : 400€ maximum par vélo, accordé sous conditions de revenus pour l'achat d'un vélo à assistance électrique neuf ou d'occasion ;
- ✿ le bonus écologique "vélo-cargo" : jusqu'à 2000€ maximum, sous conditions de ressources, pour l'achat d'un vélo cargo, d'une remorque électrique pour vélo, ou pour vélo adapté aux PSH (plafonné à 1000€ pour les personnes morales) ;
- ✿ la prime à la conversion : jusqu'à 3000€ pour l'achat d'un VAE, neuf ou d'occasion, en échange de la mise au rebut d'un véhicule motorisé.

Il existe aussi des aides des collectivités territoriales (départements, régions, municipalités) dans le même cadre.



Pour plus d'informations : [Achat d'un vélo, les aides nationales sont étendues jusqu'en 2027 | jeunes.gouv.fr](#) 

AIDES À LA RECONVERSION

COMPTE PROFESSIONNEL DE FORMATION (CPF)

C'est un compte qui permet d'accumuler des **crédits de droits à la formation**, de l'entrée sur le marché du travail jusqu'au départ à la retraite. Il y a des conditions différentes entre les salarié·e·s du privé et les agents de la fonction publique.

CPF – Salarié·e du privé

Le CPF recense les droits acquis tout au long de la vie active, et les formations dont vous pouvez bénéficier personnellement.



Pour créer votre CPF, il faut se rendre sur le site internet du compte formation : [Mon Compte Formation](#). Il faut avoir son numéro de sécurité sociale. Le compte formation est consultable sur le même site.

Le CPF recense les droits acquis tout au long de la vie active, et les formations dont vous pouvez bénéficier personnellement.

Le CPF peut être utilisé pour des formations qui remplissent certains objectifs :

- * Acquisition d'un **socle de compétences et de connaissances** ;
- * Accompagnement dans la validation des acquis de l'expérience ;
- * Bilan de compétences ;
- * Acquisition d'une qualification (diplôme titre professionnel, certification professionnelle..).

Pour s'inscrire à une formation via le CPF, il faut avoir un compte France Connect +, via l'identité numérique La Poste.



Le CPF est alimenté à hauteur de 500€ par année de travail, jusqu'à un plafond de 5000€ (sauf cas particuliers).

Les **frais pédagogiques de formation** peuvent être pris en charge en partie au titre du CPF. Toutefois, une participation de 150€ au financement de la formation est obligatoire. Cette somme est revue tous les 1er janvier. Si le CPF ne couvre pas l'ensemble des frais de formation, d'autres acteurs·ices peuvent participer au financement de la formation (conseil régional, conseil départemental, mairie, France Travail...).


Pour plus d'informations : [Compte personnel de formation \(CPF\) d'un salarié du secteur privé](#)

CPF - Agent de la fonction publique

Les agents de la fonction publique ont droit à différents dispositifs de formation professionnelle au long de leur carrière. Certains de ces dispositifs peuvent être suivis pour préparer un projet d'évolution professionnel (mobilité, promotion, reconversion).

Les agents de la fonction publique de l'État bénéficient d'un crédit annuel d'heure de formation professionnelle. Il est **alimenté en nombre d'heures** et non pas en moyens financiers. Il est alimenté de 25h par an, avec un maximum de 150h. Il est toutefois possible de convertir des heures en euros, sur la base d'une heure pour 15€.

Il faut demander l'accord écrit de l'administration sur la nature, le calendrier et le financement de la formation que vous souhaitez faire. Aucune ancienneté de service n'est exigée pour utiliser les droits du CPF. L'administration peut prendre en charge les faïces pédagogiques liés à la formation, mais elle peut être plafonnée par arrêté ministériel.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site du gouvernement suivant : [Compte personnel de formation \(CPF\) dans la fonction publique d'État \(FPE\)](#). 

AIDES DE FRANCE TRAVAIL

France Travail (anciennement Pôle Emploi) propose des aides financières à la reconversion, à la formation ou au retour à l'emploi (les allocations chômage). Dans tous les cas, demandez à votre conseiller-ère France Travail si votre situation vous permet d'être éligible à ces aides.

Allocation d'aide au retour à l'emploi (ARE)

Aussi appelée "allocation chômage", l'allocation de retour à l'emploi est un revenu de remplacement, versé par France Travail à la suite d'une perte d'emploi. L'ARE vise notamment à soutenir votre recherche d'emploi.

Vous y avez droit si vous justifiez des conditions suivantes :

- ✿ Être inscrit-e comme **demandeur-euse d'emploi** à France Travail ;
- ✿ Avoir travaillé suffisamment de temps en tant que salarié-e ;
- ✿ Ne pas pouvoir prétendre à une retraite à taux plein ;
- ✿ Ne pas avoir quitté volontairement son emploi précédent (démission, rupture conventionnelle dépendant du contexte) ;
- ✿ Ne pas avoir refusé deux CDI à la suite d'un CDD ou contrat d'intérim sur les 12 derniers mois ;
- ✿ Résider sur le territoire français.

La durée des droits à l'ARE est calculée sur les **24 mois précédents** la dernière fin de contrat de travail : au **nombre de jours de travail** calculés est appliqué un **coefficient 0.75**.

Il peut y avoir un **complément de durée d'indemnisation** (des jours sont ajoutés) dans 3 situations :

- ✿ si vous êtes en cours de formation, d'une durée d'au moins 6 mois, inscrite dans le contrat d'engagement élaboré avec votre conseiller-ère France Travail ;
- ✿ si le taux de chômage évolue à la hausse alors qu'il reste 30 jours ou moins de droits ;
- ✿ en cas de déménagement vers les DROM à la fin des droits.

Dans tous les cas :

- la durée minimale d'indemnisation ne peut être inférieure à 182 jours calendaires (6 mois) ;
- la durée maximale d'indemnisation est de 548 jours calendaires si vous avez moins de 53 ans à la date de la fin du contrat de travail (730 jours calendaires en cas de compléments de durée d'indemnisation).

Le montant de l'allocation est calculé de **différentes manières, selon le montant de vos rémunérations brutes** prises en compte (le calcul est détaillé sur le site de France Travail).

L'ARE est dégressive à partir du 7ème mois d'indemnisation.

Pour plus d'informations sur l'ARE : [L'allocation d'aide au retour à l'emploi expliquée en 7 questions](#) 

Allocation d'aide au retour à l'emploi formation (AREF)

L'allocation d'aide au retour à l'emploi formation est une rémunération accordée aux demandeurs-euses d'emploi, indemnisé-e-s à l'ARE durant leur **formation**. Les bénéficiaires de l'ARE peuvent bénéficier de l'AREF s'ils effectuent une formation inscrite au Projet Personnalisé d'Accès à l'Emploi (PPAE), ou financée par le CPF.

Si cette formation est **validée par la-e conseiller-ère de France Travail** et en cohérence avec le PPAE, vous pouvez percevoir l'AREF. Son attribution est automatique, dès que l'organisme de formation atteste de l'entrée en formation.



Pour percevoir la rémunération chaque mois de formation, il faut se déclarer en formation lors de l'actualisation mensuelle de France Travail.

Pour plus d'informations : [L'allocation d'Aide au Retour à l'Emploi - Formation \(ARE-F\)](#)

Aide individuelle à la formation (AIF)

L'Aide individuelle à la formation est versée par France Travail. Elle permet de prendre en charge **tout ou une partie du coût de la formation**. Elle s'adresse aux demandeurs-euses d'emploi inscrit-e-s à France Travail, et les personnes sous certains contrats (contrats de reclassement professionnel, contrat de transition professionnelle...). Sont éligibles toutes les formations validées dans le cadre de votre projet personnalisé d'accès à l'emploi (PPAE).



Avant de faire une demande d'AIF, il faut faire **valider votre projet de formation** par votre conseiller-ère France Travail.

Puis vous pourrez monter votre dossier :

- ✳️ Avoir un devis de l'organisme de formation souhaité ;
- ✳️ Il sera disponible sur votre espace personnel de france travail ;
- ✳️ Si vous validez le devis, celui-ci sera transmis à France Travail, qui pourra accepter ou refuser le devis.

Pour plus d'informations : [L'Aide individuelle à la formation \(AIF\) pour financer votre formation](#)

Rémunération de fin de formation (RFF)

C'est une rémunération qui peut être accordée aux demandeurs-euses d'emploi qui n'ont plus d'allocation pour terminer leur formation (par exemple, fin des droits à l'AREF).

Le montant de l'aide est égal au dernier montant journalier de l'AREF, et plafonné à 769.49€ par mois. Elle est versée à partir de la fin de l'AREF, et jusqu'à la fin de la formation.



La durée cumulée de l'AREF + RFF est **limitée à 3 ans pour une même formation**, pensez à anticiper pour les formations de plus de trois ans (dont celle de kiné).

Pour plus d'informations : [La Rémunération de fin de formation \(RFF\)](#)

Allocation de solidarité spécifique (ASS).

C'est une allocation versée une fois que vos **droits au chômage sont épuisés**.

Il faut remplir certaines conditions :

- être apte au travail (l'ASS n'est pas cumulable avec l'AAH) ;
- être en recherche active d'emploi, de création ou de reprise d'entreprise (l'absence de recherche d'emploi bloque le versement de l'ASS) ;
- Avoir épuisé vos droits à l'ARE ou la RFF.

De plus, il faut avoir travaillé au moins 5 ans dans les 10 ans avant la fin du dernier contrat de travail. Un plafond de ressources existe aussi : 1363€ si vous vivez seul-e, 2142€ si vous vivez en couple.



Il n'y a aucune démarche à initier de votre côté : France Travail vous adresse une demande d'admission à l'ASS à la fin de vos droits d'ARE ou RFF. Elle est attribuée par période de 6 mois, renouvelable.

Le montant de l'ASS est de 584€ par mois, et est cumulable avec des rémunérations liées à vos activités professionnelles pendant 3 mois, dans la limite de vos droits restants (s'il reste 2 mois d'ASS, vous pouvez cumuler ASS + revenus sur 2 mois, et l'ASS ne sera pas reconduite après). L'ASS est versée mensuellement par France Travail.

Pour plus d'informations : [Allocation de solidarité spécifique \(ASS\)](#).