

► Guide de ma vie étudiante



***Ce guide
appartient à :***



Sommaire

Mon starter pack 6-13

Mes études 14-21

Vie pratique 22-31

Mes aides 32-35

Santé 36-45

Ma vie étudiante 46-55



► L'Université en quelques chiffres

Plus de **16 392** étudiants dont **10%** d'étudiants internationaux

Plus de **300** étudiants en mobilité internationale

1215 personnels enseignants et administratifs

26 langues enseignées

1 DAEU «A»

7 parcours de BUT

15 mentions de licences

7 licences professionnelles

37 mentions de masters

82 parcours de masters

22 préparations aux concours (CAPES, Agrégation)

31 doctorats



► Mon Starter Pack



► Ma carte étudiante

Ta **carte Aquipass**, c'est la preuve que tu fais officiellement partie de l'Université Bordeaux Montaigne. Elle est indispensable au quotidien, alors garde-la toujours avec toi. Elle te permet notamment de :

- Passer tes examens (même ceux à 8h du matin, malheureusement)
- Emprunter des livres et imprimer tes documents dans les bibliothèques universitaires

Mais elle ne s'arrête pas là ! Grâce à **Izly**, le système de paiement sans contact intégré, ta carte devient aussi ton alliée dans les services du CROUS.

► Avec Izly, tu peux :

- Bénéficier du tarif étudiant dans les restaurants universitaires
 - Payer ta lessive dans les laveries des résidences
 - T'accorder une petite pause sucrée ou salée à la machine
- Pour activer ton compte Izly, rends-toi sur izly.fr dès que possible.
Mieux vaut être prêt avant que la machine à café te tente à 16h pile.

► Comment récupérer ta carte Aquipass : (et la garder à jour)



Si tu arrives en première année de licence L1, ta carte étudiante t'attend pendant la semaine de pré-rentree. Si tu n'as pas pu la récupérer à ce moment-là, pas de panique : rends-toi à l'accueil de ton UFR avec ton certificat de scolarité pour la retirer.

Les années suivantes, pas besoin de refaire la carte. Elle est automatiquement mise à jour lors de ta réinscription. Il te suffit simplement de **passer à l'accueil de ton UFR pour faire changer le sticker de l'année en cours**, et ainsi continuer à profiter de tous ses avantages.

► À savoir

Ta carte étudiante ne sert pas qu'à la fac. Elle te donne aussi droit à des réductions un peu partout : cinémas, musées, concerts, transports... et même parfois ton kebab préféré. N'hésite pas à la montrer, ça peut faire la différence.

► Mon dossier étudiant : ton espace personnel en un clic

Ton **dossier étudiant en ligne**, c'est un peu le tableau de bord de ta vie universitaire. Accessible à tout moment, il te permet de retrouver rapidement toutes les infos importantes, sans avoir à courir après les papiers.

Tu y trouveras notamment :

- Ton certificat de scolarité
- Les démarches pour recevoir ton diplôme
- Les demandes liées au handicap ou à l'aménagement des études
- Les formulaires et renseignements utiles pour ta scolarité (notamment le Règlement des études et les convocations aux examens)
- Ton relevé de notes
- Le formulaire pour déclarer une absence en période d'évaluation



En cas d'absence à une évaluation

Si tu dois manquer une séance de contrôle continu ou un examen terminal, **pense à déclarer ton absence en ligne**. Tu devras :

- Remplir un formulaire dédié
- Indiquer la période concernée
- Joindre un justificatif (arrêt maladie, etc.). Si vous êtes concerné-e par des douleurs menstruelles qui vous empêchent d'assister à une évaluation, il suffit de remplir une attestation sur l'honneur et de la déposer sur le site étudiant.

Et ce, **au plus tard une semaine après l'épreuve**. Passé ce délai, ton absence risque de ne pas être prise en compte.

Une info importante pour les boursiers et boursières :

Si tu es bénéficiaire d'une bourse, **ta présence aux épreuves est obligatoire**. En cas d'absence injustifiée, **le versement peut être suspendu**... et tu pourrais devoir rembourser ce que tu as perçu. Autant dire qu'un oubli, ça peut coûter cher.

► Mes outils numériques

Le site et l'application étudiants : UBMontaigne

Le **site étudiant** est ton point d'entrée incontournable pour la vie universitaire. Accessible à toute heure, il te permet de gérer tout ce qui touche à ton parcours :

- **Messagerie** : pour échanger avec tes enseignant·es et camarades.
- **Emploi du temps** : pour ne manquer aucune séance et planifier tes révisions.
- **Plateforme de cours** : pour consulter les supports de cours, déposer des travaux et suivre les modules en ligne.

En parallèle, une **application mobile** regroupe ces mêmes outils. Tu reçois des notifications dès qu'il y a une nouveauté : annonce de partiels, documents à télécharger, changements de salles, etc. Plus besoin de vérifier en permanence !

L'Espace numérique K103 (ouvert de 8h à 20h)

Il se trouve au premier étage du bâtiment K. C'est le lieu idéal pour travailler, monter un projet multimédia ou emprunter du matériel. Voici ce que tu y trouveras :

- **Ordinateurs équipés de logiciels variés** : Microsoft Office, LibreOffice, la suite Adobe Photoshop, InDesign, etc.), Gimp, VLC, CamStudio, logiciels de cartographie...
- **Salles de travail collaboratif** : pour organiser un brainstorming ou réviser à plusieurs sans déranger les autres.
- **Matériel empruntable** (sur réservation) : ordinateurs portables, appareils photo, caméras...
- **Home studio** : un espace dédié pour filmer et monter tes propres vidéos (interviews, vlog, tutoriels...)
- **Moniteurs** (référents numériques) : des étudiant·es formé·es pour t'accompagner sur les outils numériques de l'université.

N'hésite pas à passer les voir si tu as une question technique ou si tu veux te lancer dans un projet plus ambitieux.

Impressions et copieurs

Si tu as besoin d'imprimer tes documents (notes de cours, rapports, fiches de révision, etc.), l'université met à disposition **11 copieurs en libre-service**. Pour y accéder, tu utilises simplement ta carte Aquipass couplée à ton compte Izly.

- **Formats courants** : tu peux imprimer en noir & blanc ou en couleur, en A4 ou en A3.
- **Cas particuliers** : si tu dois formater un projet ou imprimer dans un format spécifique (offset, reliure, papier épais...), rends-toi au Pôle Production Imprimé (PPI), au rez-de-chaussée du bâtiment G. Les équipes t'aideront à obtenir un rendu professionnel.

Accès Wi-Fi

Deux réseaux Wi-Fi sont disponibles sur le campus :

- **Eduroam** : idéal si tu as déjà paramétré eduroam dans une autre université.
- **Ubmontaigne** : réservé aux membres de l'Université Bordeaux Montaigne.

Pour configurer l'un ou l'autre réseau, connecte-toi à ton espace étudiant et suis la procédure indiquée dans la rubrique dédiée au Wi-Fi. Pense à avoir ton identifiant et ton mot de passe de l'université à portée de main.)

Besoin d'aide ?

Si tu rencontres des difficultés (connexion, impression, empreint de matériel, configuration des logiciels, etc.), sache que plusieurs **fiches d'aide en ligne** sont disponibles.

Tu peux également participer à l'**espace d'échange numérique** pour poser tes questions à d'autres étudiants ou aux moniteurs. N'hésite pas : il n'y a pas de question bête, juste des étudiants qui cherchent à avancer !

Découvrez les nombreuses fiches d'aide en ligne et l'espace d'échange.



► La CVEC, c'est quoi exactement ?

Chaque année, au moment de ton inscription dans une formation initiale dans l'enseignement supérieur, tu dois t'acquitter de la **CVEC** : la **Contribution à la Vie Étudiante et de Campus**.

Mais cette contribution ne part pas dans le néant. Elle est là pour améliorer concrètement **la vie étudiante** sur ton campus : accueil, accompagnement, santé, culture, sport... Elle est en partie reversée à l'Université Bordeaux Montaigne et permet de financer des actions et services bien utiles.

À quoi sert la CVEC ?

Elle contribue notamment à :

- Financer les **associations étudiantes**, via le Fonds de Solidarité et de Développement aux Initiatives Étudiantes (FSDIE)
- Soutenir certaines **activités sportives et culturelles**
- Mettre en place des actions de **prévention santé** (via l'Espace santé étudiant)
- Distribuer des **protections périodiques**, proposer des **séances de médiation animale**, et bien d'autres actions tournées vers le bien-être étudiant
- Aider financièrement les **étudiant-es en difficultés** via le FSDIE Aide sociale

Tu es peut-être dispensé-e

Certaines situations donnent droit à une **exonération de la CVEC**. C'est le cas si tu es :

- Boursier-e sur critères sociaux ou bénéficiaire d'une allocation annuelle (*article L.821-1* du Code de l'éducation)
- Reconnue comme **réfugié-e**
- Bénéficiaire de la **protection subsidiaire**
- Demandeur-se d'asile avec droit de maintien sur le territoire

Dans tous les cas, tu dois **te connecter sur messervices.etudiant.gouv.fr** pour obtenir ton attestation, **même si tu es dispensé-e**. Elle est obligatoire pour finaliser ton inscription.



► Mes
études

Comprendre mon emploi du temps,
je dois aller en K205 ? en ACC 105 ?

ACC - Bâtiment Accueil

ADM - Bâtiment administration

BUDL : Bibliothèque Universitaire Droit Lettres

BRM : Bibliothèque Rigoberta Menchu

MDE - Maison des étudiant·es

MDA - Maison des Arts

Flora Tristan : A-B-C-D-E-F-G-H Rosa Bonheur : H-I-J-K-L-M

Indications des salles et bureaux : la lettre du bâtiment - 001 pour le rez-de-chaussée - 101 premier étage et ainsi de suite.

► Orientation, stages, job étudiants... à qui m'adresser ?

La **Direction de l'orientation, des Stages et de l'Insertion Professionnelle** (ou **DOSIP**, pour les intimes) est là pour t'accompagner tout au long de ton parcours à l'université.

Que tu sois un peu perdu·e sur la suite de ton parcours, en quête d'un stage ou déjà tourné·e vers ta future vie pro, la DOSIP peut t'aider à y voir plus clair.

Le centre de documentation et de ressources

Ouvert à **tous les publics**, ce centre est accessible **sans interruption de 9h à 17h, sauf le lundi matin et le vendredi après-midi**.

Tu y trouveras :

- Un espace de **documentation** riche sur les **études post-bac**, les **formations**, et les **métiers**
- Un **accueil personnalisé** pour t'aider dans ton orientation et pour tes candidatures : CV, lettres de motivation, en français, anglais, espagnol, et aux entretiens
- Le **bureau des stages** : pour t'informer, t'aider à rédiger tes conventions, ou t'accompagner dans tes recherches
- Des événements : **rencontres professionnelles**, des amphis thématiques, le job dating de rentrée

Que tu sois en première année ou en train de boucler ton master, c'est un lieu ressource à ne pas négliger. Viens poser tes questions, consulter les documents ou simplement échanger avec l'équipe.

📍 Bât. Accueil

✉ dosip@u-bordeaux-montaigne.fr / 05 57 12 44 30

► TIPS

Trouver un job étudiant

Tu cherches un petit boulot pour financer tes études, gagner en autonomie ou booster ton CV ? Voici quelques pistes utiles :

- Consulte les offres sur le site de l'université (souvent accessible depuis le site étudiant et dans la lettre hebdomadaire)

- Pense au CROUS, qui propose régulièrement des jobs sur les campus (accueil, surveillance, tutorat, etc.)

- Candidate directement dans les commerces, cafés, cinémas ou grandes surfaces près de chez toi : une petite lettre de motivation - CV et un bon contact peuvent faire la différence.

- Reste attentif aux offres en ligne Indeed, StudentJob, Jobaviz (géré par le CROUS, ou même des groupes Facebook locaux) peuvent contenir des perles.

- Valorise tes compétences : parler une langue étrangère, savoir utiliser des outils numériques ou avoir de l'expérience avec des enfants peut t'ouvrir des portes (cours particuliers, babysitting, aide informatique...).

Et surtout, pense à ne pas te surcharger. Ton job étudiant doit s'adapter à ton emploi du temps universitaire, pas l'inverse !

► Étudier à l'étranger

Plusieurs programmes de mobilité te permettent de vivre **une expérience inoubliable en Europe ou ailleurs dans le monde**. Que ce soit pour étudier ou faire un stage, ces séjours enrichissent ton parcours et te permettent d'ajouter une belle ligne (et de beaux souvenirs) à ton CV.

Pourquoi partir ?

Parce qu'un séjour à l'étranger, c'est bien plus que des cours dans une autre langue :

- Tu gagnes en **autonomie**, en **confiance** et en **ouverture d'esprit**
- Tu découvres de nouvelles méthodes d'apprentissage
- Tu crées un réseau international (et peut-être des amitiés pour la vie)
- Et tu vis des galères d'aéroports ou de colocation dont tu parleras pendant des années !

L'université soutient les projets qui s'inscrivent dans sa dynamique internationale. Que tu vises une université européenne, un campus au bout du monde ou un stage à Montréal, tout commence par une bonne préparation.

Comment choisir sa destination ?

La fameuse "**carte des destinations**", disponible sur ton site étudiant, est là pour t'aider à explorer les possibilités. Elle te permet de consulter **les pays et établissements partenaires**, selon plusieurs dispositifs :

- **En Europe**, via le programme **Erasmus+**
- **Hors Europe**, grâce aux **conventions de coopération internationale**
- **Au Québec**, avec le programme **BCI** (Bureau de coopération Interuniversitaire)

Chaque programme a ses conditions, ses avantages, et son rythme de candidature. Il vaut mieux t'y prendre tôt !

► Le pôle Mobilité étudiante

Tu as des questions ou tu veux en parler avec quelqu'un ?

Rends-toi au **pôle mobilité étudiante**, au **2^e étage du bâtiment accueil**. L'équipe est là pour t'accompagner à chaque étape : choix de la destination, constitution du dossier, financement, logement, etc.

► TIPS : Bien préparer sa mobilité

Un départ à l'étranger, ça ne s'improvise pas du jour au lendemain (même si l'idée peut venir à 3h du matin après avoir regardé un documentaire sur Lisbonne...). Voici quelques conseils pour partir dans de bonnes conditions :

- **Anticipe** : les candidatures se préparent plusieurs mois à l'avance. Renseigne-toi dès la rentrée si tu vises un départ l'année suivante.
- **Renseigne-toi bien sur les destinations** : toutes ne proposent pas les mêmes cursus ni les mêmes conditions de vie. Pense à vérifier le niveau linguistique requis, les frais de vie sur place, et les équivalences de cours.
- **Prévois un budget** : même avec une bourse, certains frais restent à ta charge (billets d'avion, logement, visa...). C'est l'occasion d'apprendre à faire un tableau excel sans pleurer.
- **Soigne ton dossier** : motivation, projet pédagogique, résultats... Plus ton dossier est clair et solide, plus il a de chances d'être accepté.
- **Pose toutes tes questions au Pôle Mobilité** : ils sont là pour ça. Même celles qui te semblent bêtes (spoiler : elles ne le sont pas).

Et surtout, une fois sur place... **profite à fond**. C'est une expérience qui marque souvent un avant et un après.

► Les bibliothèques de l'université : où et quoi ?

Les **Bibliothèques Universitaires** (BU), c'est un peu le QG tranquille du campus. Ouvertes à toutes et à tous – étudiant·es comme habitant·es du quartier – elles sont là pour t'accompagner tout au long de l'année, que ce soit pour bosser un partiel, imprimer un dossier, travailler en groupe, ou tout simplement bouquiner au calme.

Où les trouver ?

Sur le campus de Pessac :

- **Bibliothèque Lettres et Sciences humaines** : aux niveaux 2, 4 et 6 du bâtiment BU Droit-Lettres (BUDL)
- **Bibliothèque Rigoberta Menchú (BRM)** : au rez-de-chaussée du bâtiment Flora Tristan
- **Bibliothèque Robert Étienne** : au cœur de la Maison de l'archéologie

À Bordeaux centre :

- **Centre de ressources Montaigne** (IUT/IJBA), site Renaudel

Des BU connectées et vivantes

Retrouve toute leur actu (nouveau, horaires, événements...) sur :

- Instagram : **@bubmontaigne**
- Facebook & Bluesky : **Les BU de Montaigne**
- Et le site web : **ubxm.fr/bu**



► Ce que les BU te proposent (en plus des bouquins)

Le **Service Commun de Documentation** (SCD), qui gère les bibliothèques, a plus d'un service dans ses étagères :

- **Salles de travail** (individuelles ou en groupe), **réservables via l'application Affluences**
- **Postes informatiques**, copieurs et **impression en libre-service**
- **Espaces de convivialité** à l'entrée pour faire une pause entre deux révisions
- **Animations culturelles** tout au long de l'année (expos, rencontres, projections...)
- **Accompagnement personnalisé** et séances "**Pauses Doc**" pour mieux utiliser les ressources documentaires et t'aider dans ton cursus
- Et même un **club de lecture**, si tu veux partager ton amour de la littérature ou simplement découvrir de nouveaux textes
- **Accès au wifi**



 **Vie**
pratique

► Se loger

Chercher un toit, c'est un peu comme réviser pour un partiel : plus on s'y prend à l'avance, plus on évite le stress (et les galères). Alors n'attends pas la rentrée pour te lancer dans la chasse au logement !

► Tips à garder en tête

- Prépare un dossier complet : pièce d'identité, justificatifs de ressources, garant, etc.
- Renseigne-toi sur les garanties locatives comme Visale, une caution gratuite d'Action Logement, garantme, caution payante.
- Consulte aussi le site de l'université : etu.u-bordeaux-montaigne.fr/logement

Les différentes solutions de logement

🏠 Logements du CROUS

Tu peux faire une demande via le **Dossier Social Étudiant (DSE)**, entre le **1^{er} mars et le 31 mai**.

crous-bordeaux.fr/logements

Le CROUS propose aussi des logements chez des particuliers via : lokaviz.fr

🏠 Logements sociaux

Des logements à loyer modéré sont accessibles via certains bailleurs sociaux, comme **Gironde Habitats** ou la **résidence Yellome** d'Action Logement.

Colocations solidaires et responsables

- **Coop'Coloc** : des colocations meublées à petit prix gérées par l'association ACLEF.

■ Candidature : coopcoloc.fr/candidater-a-bordeaux



- **KAPS (Kolocations à projets solidaires)** : une coloc' avec une mission ! En échange d'un engagement local, tu bénéficies d'un logement à prix abordable.

🌐 Plus d'infos : afev.org/kaps

Aides et accompagnement

APL (Aide Personnalisée au Logement)

Versée par la **CAF**, elle arrive généralement **dès le 2^e mois** de location.

➡ caf.fr

ADIL 33

Besoin d'un coup de pouce juridique ? L'**Association Départementale pour l'information sur le Logement** t'accompagne gratuitement : droits, litiges, baux, etc.

📄 adil33.org





• **Tips anti-arnaques logement : reste sur tes gardes**

La recherche de logement peut parfois attirer des personnes malveillantes. Voici quelques réflexes pour éviter les mauvaises surprises :

- **Ne verse jamais d'argent sans avoir signé un bail.**

Aucune **caution** ni **avance** ne doit être demandée avant un contrat écrit et signé.

- **Méfie-toi des photos trop parfaites.**

Si l'annonce semble trop belle pour le prix (loyer très bas, logement refait à neuf, localisation parfaite...), **fais une vérification approfondie**. Copie- colle l'image dans un moteur de recherche d'image inversée pour voir si elle n'a pas été volée ailleurs.

- **Reste vigilant aux échanges inhabituels.**

Un-e pseudo-proprétaire qui communique uniquement par messagerie automatique, refuse d'échanger par téléphone ou insiste pour une transaction rapide = **Red flag**.

- **Jamais d'envoi d'argent à l'étranger.**

Aucune raison légitime ne justifie un virement à l'international pour un logement en France.

- **Demande à voir le logement si possible.**

Si tu ne peux pas te déplacer, propose une visite en Visio. Une personne honnête acceptera sans souci.

- **Ne fournis jamais de documents sensibles à l'avance.**

Ne transmits **ni RIB, ni copie de carte bancaire**, ni pièce d'identité sans savoir à qui tu t'adresses.

S'équiper sans se ruiner (et en mode responsable)

Pas besoin de tout acheter neuf pour bien s'installer : sur le campus comme en ville, plusieurs structures te permettent de t'équiper à petit prix tout en faisant un geste pour la planète.

• **Ressourcerie Étu'Récup**

Tu y trouveras tout ce qu'il faut pour t'installer : **mobiliers, vaisselle, vêtements, livres, jeux, équipements de loisirs...** et même des **vélos d'occasions**. Tous les objets proviennent de dons, sont remis en état, et vendus à **prix très accessibles**.

La ressourcerie, c'est aussi un lieu vivant avec des **ateliers participatifs** pour apprendre à réparer, transformer ou créer toi-même : couture, bricolage bois, bidouilles électroniques, etc.

📍 L'(S)pace Campus du Crous, Pessac

☎ 05 56 91 77 11

🕒 Ouverte à toutes - adhésion annuelle prix libre à partir de 4€

🔧 **Repar'Vélo** - Etu'Récup te permet d'acheter ou réparer ton vélo. Tu peux aussi passer à la **Maison du vélo** (résidence René Maran ou centre-ville de Pessac) ou lors de la brocante de rentrée en septembre.

• **Envie Gironde**

Besoin d'un **frigo, micro-ondes, ordinateur ou lave-linge** ? Le magasin **ENVIE** propose du matériel électrique et électronique de seconde main, **garanti 2 ans**, à des tarifs accessibles.

🛒 **Bon plan** : Demande une attestation à l'accueil de l'Université avant ton achat et bénéficie de 10% de réduction sur ta commande.

📍 Rue Gaspard Monge à Pessac

☎ 05 56 51 49 04



► Se restaurer sur le campus



Bien manger à petit prix, c'est possible à l'université ! Entre restaurants universitaires, foodtrucks, distributions alimentaires et initiatives solidaires, il y en a pour toutes les faims (et tous les budgets).

Les Restaurants Universitaires (RU) du CROUS

Les **repas complets** (entrée + plat + dessert) sont proposés à :

- 1€ pour les étudiant-es boursières,
- 3,30€ pour les non boursier-es.

Sur le campus de Pessac :

- Le Sirtaki
- Le Veracruz
- L'(S)pace Campus
- Le Forum

Consulte les **menus** et infos pratiques sur le site du **Crous Bordeaux-Aquitaine**, et pense à télécharger l'appli **Crous & Go** pour commander ton sandwich à l'avance et éviter la file !

Foodtrucks sur le campus

Pour varier les plaisirs, plusieurs **foodtrucks** tournent régulièrement côté **galerie rose**, près de l'Amphi 700. Produits locaux, recettes du monde, options végétariennes : une offre gourmande, **éco-responsable** et accessible.

Bons plans pour manger sain et solidaire

🌱 Distributions gratuites

- **La Cuvée des Écolos** : association étudiante qui organise **chaque vendredi** midi une distribution gratuite, type marché, avec **produits invendus, légumes du jardin, produits en vrac ou autres**, à destination des étudiant-es dans le besoin.



- **Linkee** : récupère des paniers alimentaires gratuitement, sans conditions, en t'inscrivant sur : <https://linkee.co/beneficiaires>

Le Frigo Zéro Gaspi

Un **frigo solidaire**, en libre accès à la **Maison des Étudiant-es**, mis en place avec le **CREPAQ** :

Tu peux y déposer ou récupérer des aliments encore consommables. Le tout, gratuitement et en toute autonomie. Une façon simple de lutter contre le gaspillage tout en se dépannant.

🛒 VRAC : Vers un Réseau d'achat en Commun

Une fois par mois, l'association **VRAC Bordeaux-Montaigne** organise des **ventes de produits bio, locaux ou équitables en vrac**, à **prix réduits**.

Sur inscription uniquement ! Adhésion à partir de 3€.

✉ coordination-bm@vrac-asso.org

🌐 bordeaux.vrac-asso.org



► Manger de saison, c'est bon pour toi (et pour la planète)

Consommer des fruits et légumes de saison, c'est :

- meilleur en goût 🍷
- moins cher 🍷
- et bien plus écologique 🌱

Bonus : certains sites et applis comme « Ça pousse près de chez vous » ou « Too Good To Go » te proposent des paniers antigaspi de produits locaux et de saison, à petit prix, lien vers le guide "manger pour demain" <http://ubxm.fr/mangerdemain>

► Se déplacer facilement sur et autour du campus

L'Université Bordeaux Montaigne est bien desservie et encourage les mobilités douces. Voici un tour d'horizon des options disponibles pour circuler de façon **pratique, économique et écoresponsable**.



Covoiturage avec Karos

Des trajets malins et solidaires !

- **Application dédiée** : Karos te met en relation avec d'autres étudiant·es et personnel·les pour partager tes trajets domicile-campus.
- **Avantages** :
 - **Gratuit ou à prix mini** pour les passagers
 - **Indemnisation** pour les conducteur·ices
 - Connexion via ton adresse mail universitaire
 - **Stationnement réservé** : face au **Sirtaki** et à l'**amphi Renouard**.
- **Demande ta vignette verte « Covoiturage »** au bâtiment Accueil pour y accéder.

Mobilité douce : à vélo, c'est le bon tempo !

- **Nombreux abris à vélo** sur tout le campus pour stationner en sécurité.
- **Ateliers de remise en selle & vélo-école** gratuits proposés par l'asso **Etu'Récup** en début d'année.

Où trouver un vélo ?

- **Vélo'c (gratuit)** : Vélos classiques à emprunter pour plusieurs mois auprès des **Maisons Métropolitaines des Mobilités Alternatives (MAMMA)**.
- **Vélos en libre-service (VCub)** : louables via l'appli **TBM** (proximité immédiate avec le tram).

Trottinettes et scooters en free-floating

- Des stations de **free-floating** (vélos, trottinettes électriques, scooters) sont présentes :
 - À côté de la **Maison des Étudiant·es**
 - Proche de l'**amphi Renouard**
 - Au **Village 3 du Crous** (arrêt Unitec)


Transports en commun TBM

- **Tram B** : arrêt **Montaigne/Montesquieu**, à deux pas du campus.
- **Bus** : lignes 31, 34, 35 et le **TBNight** pour rentrer tard sur le campus en toute sécurité.
- **Appli TBM & boutique en ligne** : infos, abonnements, tarifs solidaires, cartes jeunes et options intermodales (train + vélo + tram).

🌐 boutique.infotbm.com





 **Mes
aides**

► Ne reste pas seul·e face aux galères

Aides d'urgence

Des dispositifs existent pour t'aider à faire face aux dépenses étudiantes. Il suffit parfois de les connaître.

Aide du CROUS

L'équivalent d'une bourse sur critères sociaux.

✎ Pour en bénéficier, tu dois d'abord remplir un **Dossier Social Étudiant (DSE)**.

📍 Infos et démarches : www.crous-bordeaux.fr

Aides sociales d'urgence à Université

Tu es inscrit·e à Bordeaux Montaigne et tu traverses une **difficulté financière ponctuelle** ?

👉 Une **aide ponctuelle** peut t'être accordée après évaluation par une assistante sociale.

Où te renseigner ?

📍 Bâtiment Accueil

☎ 05 57 12 44 44

Aide sociale

Tu rencontres des difficultés financières, administratives ou personnelles ? Des professionnel·les sont là pour t'écouter et t'accompagner, en toute confidentialité.

Service social du CROUS

Pour **tous·t·es les étudiant·es**, sur rendez-vous. Infos et prises de RDV www.crous-bordeaux.fr

Action sociale : Assistante sociale de l'Espace Santé Étudiant ESE

Pour les **étudiant·es suivi·es par l'ESE** ou en **doctorat**.

✉ erika.furcy@u-bordeaux.fr

☎ 05 35 00 07 09



Assistante sociale de l'Université Bordeaux Montaigne

Pour les **étudiant·es migrant·es** ou inscrit·es au **DAEU**

👤 Julie Lesnaud

📍 Bâtiment Administratif : bureau ADM008

☎ 05 57 12 67 29

✉ julie.lesnaud@u-bordeaux-montaigne.fr

► Un·e avocat·e à l'université ? Oui, gratuitement !

Tu fais face à un souci **juridique** ou **administratif** (logement, contrat de travail, violences, discriminations...)

💬 Tu peux en parler avec un·e avocat·e spécialisé·e gratuitement.

Permanences Point-Justice

📅 Chaque 2^{ème} jeudi du mois, de 9h à 12h30

📍 À l'université (sur rendez-vous)

🕒 Entretien confidentiel de 30 minutes avec un·e avocat·e du **Barreau de Bordeaux**

Un vrai coup de pouce pour t'informer sur **tes droits et tes recours**, sans te déplacer loin.

✉ mission-egalite@u-bordeaux-montaigne.fr





 **Santé**

À partir de **18 ans**, tu deviens **responsable de ta santé** : tu n'es plus automatiquement rattaché-e au compte Sécurité sociale de tes parents. C'est le moment de prendre les choses en main (promis, ce n'est pas si compliqué).

Ce que ça implique :

- **Créer un compte sur ameli.fr** : c'est le site officiel de l'Assurance Maladie. Il te permet de :
 - Suivre **tes remboursements médicaux**
 - Télécharger des **attestations de droits**
 - **Déclarer un médecin traitant**, indispensable pour être mieux remboursé-e
- **T'affilier à une mutuelle complémentaire santé** : la Sécurité sociale rembourse environ **70 % des frais médicaux**. La mutuelle prend en charge tout ou partie des **30 % restants**, selon le contrat choisi.

► TIPS : Choisir sa mutuelle étudiante

💡 Certaines mutuelles proposent des formules spécifiques, avec des tarifs accessibles et des garanties adaptées à la vie étudiante :

- Heyme : offres sur-mesure pour les étudiant·es, dès 9,90 €/mois.
- LMDE (La Mutuelle Des Étudiants) : mutuelle historique étudiante, accompagnement santé complet.
- SMERRA : protection santé, prévoyance, et aides sociales, tarifs solidaires.
- Vittavi : mutuelle étudiante régionale, services de proximité.
- MGEN (offre ÔJI) : pour les moins de 30 ans, même sans être étudiant·e.
- April, Alan, Assurema : options flexibles, parfois 100 % en ligne, idéales pour petits budgets.

📍 Pense à comparer les offres sur un comparateur (ex : Mutuelle.fr, LeLynx.fr) et à vérifier les garanties (optique, dentaire, dépassements d'honoraires...).

○ Bon à savoir : si tu es boursier·e ou en alternance, tu peux parfois bénéficier d'aides pour ta complémentaire santé via la CSS (Complémentaire Santé Solidaire).

► Espace Santé Étudiant

L'**Espace Santé Étudiants - ESE** - est un centre de santé universitaire dédié aux étudiant·es de l'Université Bordeaux Montaigne et de plusieurs établissements partenaires. L'objectif ? Te permettre d'**accéder facilement à des soins adaptés, gratuits et sans avance de frais** (tiers payant).

📍 **Où ?** Domaine universitaire, 22 avenue Pey-Berland, 33600 Pessac, à 10 minutes à pied du parvis

🚊 Tram B : Arrêt **Doyen Brus**

☎ 05 33 51 42 00 / ✉ ese@u-bordeaux.fr

🌐 santé-etudiants-bdx.fr

📅 **Prise de rendez-vous** via **Doctolib** ou par téléphone

🕒 **Horaires :**

- Lundi au jeudi - **9h - 19h**
- Vendredi - **9h / 17h**


Quels soins et aides sont proposés ?

Tu peux consulter **gratuitement** des professionnel·les dans de nombreuses spécialités :


- **Médecine générale, gynécologie, tabacologie, acupuncture, dermatologie, nutrition, médecine du sport**
- **Diététicienne** pour adopter une alimentation plus équilibrée (sans juger tes nouilles instantanées)
- **Sage-femme** pour parler contraception, sexualité, cycles...
- **Infirmier en santé mentale** ou **psychologue**, si tu ressens le besoin d'un soutien
- **Assistante sociale** en cas de difficultés financières, administratives, personnelles
- **Certificats médicaux** pour la pratique sportive, y compris les sports à risques
- **Aménagements d'études ou d'examens** liés à une situation de handicap ou de santé

Et aussi, des ateliers concrets et bienveillants

Tout au long de l'année, l'ESE te propose :

 **Ateliers cuisine animés par une diététicienne** : pour apprendre à bien manger sans exploser ton budget

 **Formations PSSM Premiers Secours en Santé Mentale** – pour toi ou pour aider un proche en difficulté

 **Ateliers Étuzen** : relaxation, gestion du stress, groupes de parole ou d'écriture

► TIPS : Ta santé mentale est aussi importante que ta santé physique

Stress, solitude, surcharge, doutes... Si tu sens que ça ne va pas, même un peu, **parle-en**. Tu peux prendre un rendez-vous sans être «au bout du rouleau». C'est normal d'avoir besoin d'aide, et ce service est justement là pour toi.

Le chèque psy étudiant

Un dispositif national te permet de **bénéficier de 8 séances gratuites** chez un psychologue partenaire.

Tu peux en faire la demande rapidement via le site :

<https://soutien-etudiant.info>

Autres ressources utiles :

- **Fil Santé Jeunes** : infos, écoute et conseils pour les 12-25 ans 7j/7, anonymes).

☎ 0 800 235 236 - <https://www.filsantejeunes.com>

► Premiers soins

Un petit malaise ? Un coup de chaud ? Une question de santé en plein cours ? Pas de panique, **l'université dispose de premiers secours sur place**.

L'infirmière de l'université

Anne Strazielle, infirmière diplômée, assure une **présence bienveillante et rassurante** sur le campus. Elle propose :

- des **premiers soins**
- une **écoute attentive** et un accompagnement, toujours dans le respect du **secret professionnel**

 **Bâtiment Administration**, bureau **ADM 011**

☎ 05 57 12 47 67


✉ anne.strazielle@u-bordeaux-montaigne.fr

Le service PHSE

Le **service Prévention, Hygiène, Sécurité, Environnement (PHSE)**, c'est un peu le service «vigie» du campus.

Il s'occupe :

- des **interventions et soins d'urgence**
- de la **prévention incendie**
- des questions de **sécurité générale**

 Disponibles du **lundi au samedi**, ils veillent à ce que le campus reste un espace sûr pour tout le monde.

 **Horaires :**

- Lundi au vendredi - **8h - 21h30**
- Samedi - **8h / 20h**

◆ TIPS : Des protections menstruelles gratuites à disposition !

Pas toujours facile de prévoir... L'université pense à toi et met à disposition des **protections menstruelles écoresponsables**, en libre accès dans les sanitaires suivants :

- Bâtiment administratif, sous l'amphi 700
- Bibliothèques universitaires
- Maison des étudiant·es (MDE)
- Bât. B (1^{er} étage)
- Bât. G (2^e étage)
- Bât. H, Bât. I et Bât. K Rez-de-chaussée
- Maison Des Arts MDA
- CLEFF Rez de chaussée

Et si un distributeur est vide ou si tu te retrouves en galère, tu peux toujours aller voir l'accueil général ou les accueils des UFR, ils pourront te dépanner. On ne te laissera pas dans l'embarras.

◆ Handicap

Tu rencontres des difficultés liées à un handicap, visible ou invisible ? Sache que tu n'es pas seul·e : l'université met à disposition un service dédié pour t'accompagner dans tes démarches en toute **confidentialité** et bienveillance.

Le rôle du pôle handicap

Le pôle handicap t'aide à :

- **déclarer ton handicap**, de façon confidentielle et sécurisée
- **identifier tes besoins spécifiques** (aides techniques, humaines, aménagements pédagogiques ou d'examens)
- mettre en place des **compensations adaptées**, en lien avec l'Espace Santé Étudiant et d'autres professionnels

L'objectif : **garantir l'équité, l'accessibilité et la pleine participation** de chacun·e, dans ses études comme dans la vie de campus.

📍 Bâtiment Accueil, bureau ACC 017

☎ 05 57 12 61 25

✉ Sur rendez-vous : handicap@u-bordeaux-montaigne.fr

◆ TIPS : Ce qu'on peut t'aider à mettre en place

Tu peux bénéficier, selon ta situation, de :

- **Temps majoré** lors des examens
- **Prise de notes par un·e étudiant·e**
- **Prêt de matériel adapté**
- **Accompagnement personnalisé**
- **Soutien psychologique** ou **aménagement de l'emploi du temps**

L'important, c'est de ne pas hésiter à prendre contact, même pour poser une simple question.

L'équipe est là pour écouter, conseiller, et surtout... t'aider à réussir.

► Cellule de signalements

L'université doit être un lieu sûr, inclusif et respectueux pour toutes et tous. Pourtant, des situations de **harcèlement**, de **discrimination** ou de **violences sexistes et sexuelles** peuvent survenir – sur le campus, lors d'un stage, en soirée, à l'étranger ou même dans un cadre plus intime.

Tu es **concerné-e directement**, ou tu as **été témoin** d'un comportement inapproprié ou violent ? Il existe un **dispositif d'écoute**, pensé pour t'accompagner avec **respect**, **confidentialité** et **bienveillance**.

Qui peut contacter la cellule de signalements ?

Toute personne étudiante ou personnelle qu'elle soit victime ou témoin, et ce dans le cadre de ses études.

Quels types de situations sont concernées ?

- Harcèlement moral ou sexuel
- Cyberharcèlement
- Discriminations (racisme, LGBTQIA+phobie, validisme, etc.)
- Violences sexistes et sexuelles (VSS)
- Agressions, chantage, propos déplacés ou intimidants

Où ces faits peuvent-ils avoir lieu ?

Partout où la vie étudiante s'exprime :

- En cours, en TD, en amphi
- En stage, en alternance
- Lors d'un échange universitaire ou d'un voyage d'études
- En soirée étudiante
- Ou même à distance (en ligne, réseaux sociaux...)



La cellule de signalements est là pour toi.

Elle propose :

- **Une écoute attentive**, sans jugement
- **Des informations claires** sur tes droits et les démarches possibles
- **Un accompagnement**, pour que la situation cesse et que tu sois protégé-e

✉ Contact : cellule-signalements@u-bordeaux-montaigne.fr

📍 Permanence d'écoute : **Mercredi matin, salle J007 - Bâtiment Rosa Bonheur**

► TIPS : Tu n'es pas seul-e

Il existe aussi d'autres ressources utiles en dehors de l'université :

- **Défenseur des droits**
defenseurdesdroits.fr

- **Violences Femmes Info**
3919 - Service gratuit et anonyme, 24h/24, 7j/7

Pour les victimes, leurs proches ou les pros qui veulent aider



► **Ma vie
étudiante**

► Le sport à l'université : liberté, plaisir, santé !

Gratuit - Non obligatoire - Bon pour la santé

Le **DAPS** (Département des Activités Physiques et Sportives) propose **plus de 50 activités sportives**, adaptées à tous les niveaux : du curieux en quête de bien-être... à l'athlète de haut niveau !

Activités bien-être

Yoga, relaxation, pilates, gestion du stress, méthode Feldenkrais...

Pour se détendre, relâcher la pression et prendre soin de soi.

Activités de pleine nature

Escalade, randonnée, course d'orientation, surf, Kite surf, ski et snow...

Découvre la nature autrement, en groupe, et en te dépensant physiquement.

Infrastructures & encadrement

- **Pratiques encadrées** et association sportive pour s'améliorer ou performer
- Possibilité de **compétitions universitaires**
- Salle de **musculaton** et de **squash**, terrains de **tennis** : en cours ou en pratique libre à faible tarif

Tu es libre de pratiquer, selon tes envies et ton emploi du temps !

Sportifs de haut niveau (SHN)

Tu es : • Inscrit·e sur **liste ministérielle**,
• Membre d'un **centre de formation**,
• ou ayant un bon **niveau national**

Signale-toi auprès du DAPS, que tu demandes ou non un aménagement d'études. Un suivi personnalisé peut t'être proposé.

📍 DAPS – Bâtiment Accueil

🕒 Lundi au jeudi – 10h à 16h et vendredi – 10h-12h

☎ 05 57 12 46 03

► Exprime ta créativité avec le Service Culture !

Le **SUAC (Service Universitaire d'Action Culturelle)** t'accompagne dans ta pratique artistique, que tu sois débutant·e curieux·se ou artiste confirmé·e.

Les ateliers artistiques

Gratuits pour les étudiant·es, encadrés par des professionnel·les :

🎵 **Chorale, Jazz, Orchestre universitaire, MAO**

🎨 **Dessin, Photographie, Calligraphie arabe, Bande dessinée**

🧶 **Autour du fil** : tricot, crochet, broderie

✍ **Écriture, Théâtre, Art thérapie** (réservé aux étudiant·es internationaux)

🥁 **Batucada Tukafac** : percussions brésiliennes du campus

Ateliers hebdomadaires, ouverts à tous·tes sur inscription à la rentrée.

Label Culture Montagne

Des **places gratuites** toute l'année pour du cinéma, théâtre, expos, spectacles...

📅 **Réservées aux étudiant·es de l'université**, dans la limite des places disponibles

📅 Les prochaines offres à retrouver ici :

etu.u-bordeaux-montagne.fr - Label Culture Montagne

Statut Artiste Étudiant·e

Tu es déjà investi·e dans une pratique artistique en parallèle de tes études ?

📄 Tu peux demander le **statut artiste étudiant·e** pour bénéficier :

- D'aménagements d'emploi du temps
- D'une reconnaissance dans ton parcours universitaire

✉ À faire en **début d'année** auprès du SUAC.

📍 **Service Culture**: Maison des étudiant·es - 1^{er} étage

✉ culture@u-bordeaux-montagne.fr

► Prendre l'air - Nature et détente sur le campus

Besoin d'une pause verte ? La **Plaine de Bardanac** t'ouvre ses bras avec des lieux de vie écolo, conviviaux et engagés. Entre deux cours, viens cultiver, respirer ou échanger autour d'un projet collectif !

AOC : Appellation Origine Campus

Un jardin de **permaculture** à deux pas de l'(S)pace Campus. Bricolage, jardinage ou animations... on apprend par la pratique !

🕒 Permanence : **dimanche après-midi**

📅 Animations : **certains mercredis**

La Cuvée des Écolos

Un jardin en maraîchage près de la MDE, pour **cultiver ensemble**, lire, créer et... bien manger !

🌱 Distributions alimentaires ouvertes à tou-tes

🏡 Week-ends à la ferme

🕒 Permanence : **mardi après-midi**

Les ruches du campus

Tu veux comprendre le monde fascinant des abeilles ? Participe aux séances de découverte et à la récolte du miel !

🌱 Juste derrière la Cuvée des Écolos

📅 De **printemps à fin été**

✉ developpement-durable@u-bordeaux-montaigne.fr

✉ christophe.lapisse-mazure@u-bordeaux-montaigne.fr

📍 Adm. 005 - Bâtiment administratif



◆ Les certifications : un + pour toi, pour ton CV, pour ta moyenne

L'université te propose plein de façons de t'impliquer... et d'être reconnu-e pour ça !

💡 Grâce aux certifications, tu peux suivre une formation courte (en plus de tes cours), et **obtenir jusqu'à 0,4 point bonus sur ta moyenne** du semestre.

📖 Une dizaine de parcours sont proposés chaque année :

- 📖 soutien scolaire,
- 📖 vie associative,
- 📖 agir pour le patrimoine,
- 📖 communication sonore et radiophonique,
- 📖 accompagnement des étudiant-es internationaux,
- 📖 entrepreneuriat... et bien d'autres !

Un bon moyen d'apprendre autrement, de t'engager et de valoriser ce que tu fais 🧡🌟

✉ engagement@u-bordeaux-montaigne.fr

Participe à la vie démocratique de ton université

Tu as ton mot à dire ! 💬

Des étudiant-es comme toi sont élu-es pour représenter et défendre les intérêts de toutes dans les conseils d'UFR et les conseils centraux. N'hésite pas à les contacter, iels sont là pour toi.

Et si tu veux aller plus loin, tu peux toi aussi t'impliquer et voter lors des élections étudiantes (tous les 2 ans). C'est simple, utile, et ça fait bouger les choses ! 🐹

◆ La vie associative étudiante : engage-toi, crée, partage !

La vie associative fait battre le cœur du campus ! Plus de **60 associations étudiantes** s'y investissent pour proposer **projets, événements, débats, actions culturelles, sociales, écologiques, sportives, festives...** Chacun-e peut y trouver sa place ou créer la sienne.

Créer ou rejoindre une association

Tu veux t'impliquer dans la vie du campus, monter un projet ou simplement rencontrer d'autres étudiant-e-s ? Les associations sont **ouvertes à toutes et tous**, quel que soit ton parcours et tes disponibilités.

📍 Retrouver l'annuaire des associations sur la plateforme participative : <https://jeparticipe.u-bordeaux-montaigne.fr/fr/>

Financer ses projets avec le FSDIE

Des projets culturels, solidaires, sportifs, écolos ? Lance-toi, l'université est là pour t'aider à les réaliser !

Le Fonds de Solidarité et de Développement des Initiatives Étudiantes soutient financièrement les projets des assos.

✓ 3 appels à projets par an

👜 Accompagnement par le service de la vie étudiante

Domiciliation à l'université

Tu fais partie d'une asso étudiante ? Tu peux la domicilier à l'université pour bénéficier d'une **adresse postale**. Les associations agréées à l'université ont un **accès facilité aux démarches administratives** et des **avantages logistiques**.

Valoriser ton engagement associatif

Ton engagement **bénévole** peut être reconnu dans ton cursus :

- Jusqu'à **0,4 point** de bonus sur la moyenne annuelle
- Possibilité d'**aménagement d'emploi du temps**

Un vrai plus pour ton parcours étudiant et ton CV !

Contacts et accompagnement

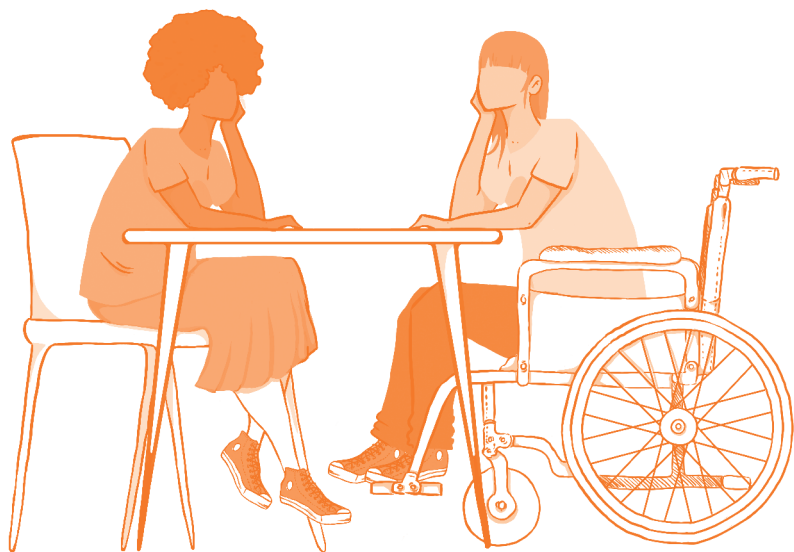
Pour toute question ou accompagnement :

Maroussia Rochette

📍 Bâtiment Administratif : bureau ADM003 - DIVEC

☎ 05 57 12 66 74

✉ vie-etudiante@u-bordeaux-montaigne.fr



• Créer son asso étudiante : la checklist pas à pas

- **Former un groupe**
 - Minimum **2 membres fondateur·ices** (présidence + trésorerie)
 - Être majeur·es ou encadré·es par une personne majeure
- **Définir un projet et des statuts**
 - Nom, objet, fonctionnement, siège social...
 - Rédaction des statuts + procès-verbal de création
- **Déclarer l'association**
 - En ligne sur service-public.fr/association
 - Réception d'un n° RNA et publication au JOAFE
- **Domiciliation**
 - Option à l'Université Bordeaux Montaigne : voir avec le service de la vie étudiante
- **Ouvrir un compte bancaire**
 - Compte au nom de l'asso avec RIB pour les aides ou subventions
- **S'inscrire sur la plateforme participative**
 - Pour visibilité, communication et interaction avec d'autres projets
- **Faire une demande de subvention (FSDIE à l'université Bordeaux Montaigne, et de Bordeaux ; Culture actions au CROUS etc.)**
 - Présenter un budget, un calendrier, une équipe
 - Respecter les dates de dépôt 3 sessions/an

► Mémo et contacts utiles

Numéro étudiant :

UFR de rattachement :

Mon contact à l'UFR

Mon numéro de sécurité sociale :

Médecin traitant

Nom :

Téléphone :

Ma mutuelle santé

Nom :

Téléphone :

Numéro d'attestation :

Assurance (habitation, responsabilité civile...)

Nom :

Téléphone :

Numéro de contrat :

Mon programme d'activité : extra-universitaires

Exemple : sport, loisirs, engagement associatif, ateliers, bénévolat...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

► Contacts d'urgences et services d'aide

• Urgences SAMU **15**

• Pompiers **18**

• Police secours **17**

• Prévention suicide **3114**

• Violences Femmes Info **3919**

• Tabac Info Service **3989**

• Drogue Info Service **0 800 23 13 13**

• Alcool Info Service **0 980 980 930**

• SOS amitié **09 72 39 40 50**

► Répertoire des contacts utiles - Université Bordeaux Montaigne

Santé et accompagnement

• **Espace Santé Étudiants ESE**

☎ 05 33 51 42 00

✉ ese@u-bordeaux.fr Site : santé-etudiants-bdx.fr

• **Infirmière universitaire Anne Strazielle**

☎ 05 57 12 47 67

✉ anne.strazielle@u_bordeaux_montaigne.fr

📍 Bureau Bâtiment Administration, ADM 011

• **Assistante sociale Espace Santé (pour doctorants et étudiants ESE)**

Erika Furcy

☎ 05 35 00 07 09

✉ erika.furcy@u-bordeaux.fr

• **Assistante sociale Université (migrants et DAEU)**

Julie Lesnaud

☎ 05 57 12 67 29

✉ julie.lesnaud@u-bordeaux-montaigne.fr

📍 Bureau Bât. Administratif, ADM 008

- **Pôle Handicap**

☎ 05 57 12 61 25

✉ handicap@u-bordeaux-montaigne.fr Bureau Bât. Accueil, 017 ACC

- **Psychologues et cellule de signalements**

✉ cellule-signalements@u-bordeaux-montaigne.fr

Permanence d'écoute : mercredi matin, salle J007 (Bât Rosa Bonheur)

Aides sociales et logement

- **CROUS Bordeaux (logement, bourses, aides sociales)**

Site : crous-bordeaux.fr

Action sociale : crous-bordeaux.fr/action-sociale

- **Université Bordeaux Montaigne Aides d'urgence**

☎ 05 57 12 44 44

Bureau Bât. Accueil, ACC 001

- **ADIL 33 (information juridique logement)**

Site : adil33.org

- **Coop'Coloc (colocation à prix réduit)**

Site : coopcoloc.fr

- **KAPS (colocation à projets solidaires)**

Site : afev.org/kaps

Justice et droits

- **Permanence avocats spécialisés (2^{ème} jeudi du mois, sur RDV)**

☎ 05 57 12 66 74 (Vie étudiante)

✉ Contact : mission-egalite@u-bordeaux-montaigne.fr

- **Défenseur des droits**

Site : defenseurdesdroits.fr

Culture, sport et vie associative

- **Service Culture (SUAC)**

✉ culture@u-bordeaux-montaigne.fr

📍 Maison des étudiant·es, 1^{er} étage

- **Département des activités physiques et sportives (DAPS)**

☎ 05 57 12 46 03

📍 Bâtiment Accueil

- **Vie étudiante - associations**

Contact : Maroussia Rochette

☎ 05 57 12 66 74

✉ vie-etudiante@u-bordeaux-montaigne.fr

Transports et mobilité

- **Karos - Covoiturage**

Vignette verte au bâtiment Accueil

- **TBM (tram, bus, vélos en libre-service)**

Site : infotbm.com

- **Etu'Recup (Vélos et ressourcerie)**

L'(S)pace Campus Crous, Pessac

- **Maison du Vélo**

📍 Pessac

✉ christophe.lapisse-mazure@u-bordeaux-montaigne.fr

☎ 05 56 12 10 32

Autres contacts utiles

- **ENVIE Gironde (électroménager seconde main)**

☎ 05 56 51 49 04

📍 Rue Gaspard Monge, Pessac

- **La Cuvée des Ecolos (distribution alimentaire)**

Contact via la Maison des étudiant·es

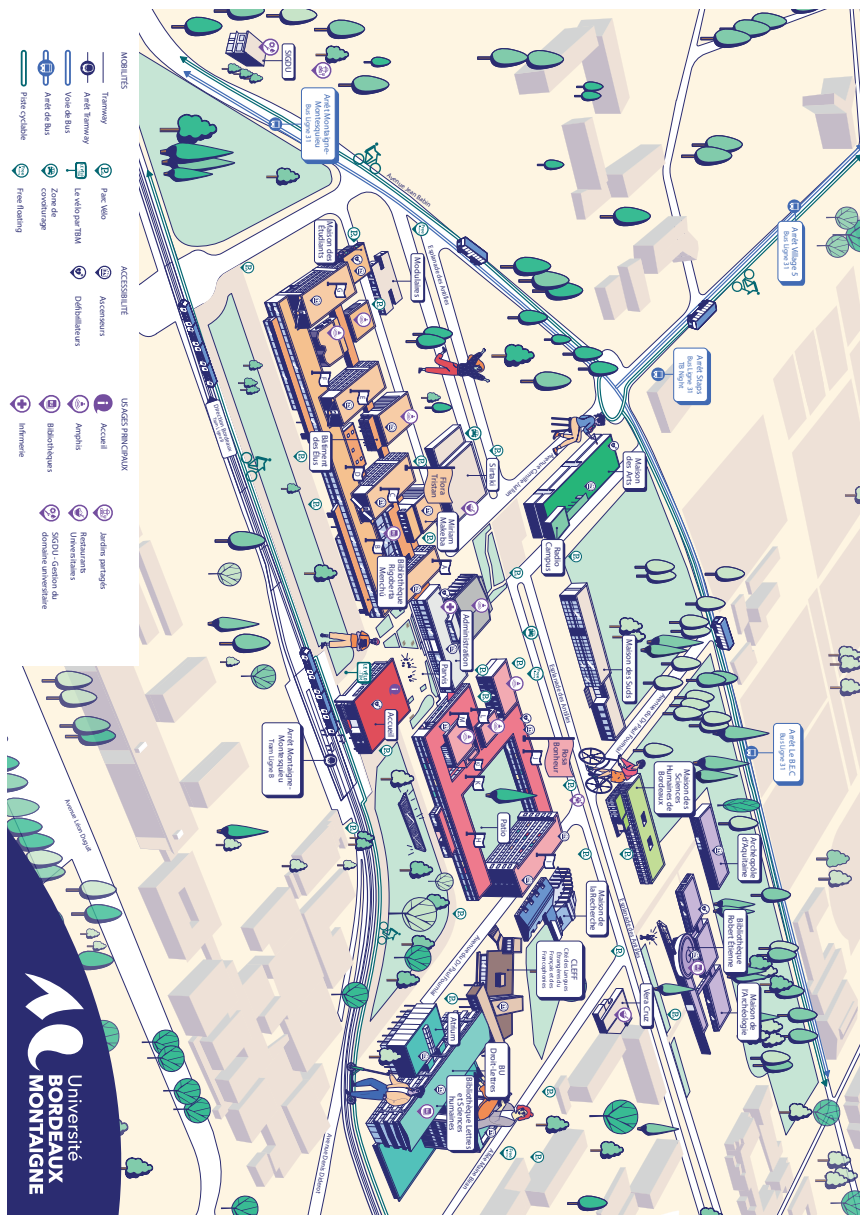
✉ bonjour@cuvée-asso.org

- **VRAC Achat en commun de produits en vrac)**

✉ coordination-bm@vrac-asso.org Site : bordeaux.vrac-asso.org

- **AOC**

✉ aocbordeaux@gmail.com



* Toute l'info sur
<https://www.u-bordeaux-montaigne.fr/fr/index.html>

* Retrouvez-nous sur
 @UBMontaigne
 ubordeauxmontaigne
 @ubmontaigne

