

JEUNES À BREST

Le guide

2026
2027



BÂTIMENT CFA BRETAGNE

CAMPUS DE QUIMPER ET ANTENNE DE GOUESNOU

CONSTRUIS TON AVENIR DANS LE BÂTIMENT



+20
**FORMATIONS EN
APPRENTISSAGE**
DU CAP AU BTS

- **+ 900 APPRENTIC(E)S**
- **+ 1000 ENTREPRISES
PARTENAIRES**
- **90% DE TAUX DE RÉUSSITE**



1 RUE FRANÇOIS MARIE ANDRÉ
29000 QUIMPER

02 98 95 97 26
BTFCFA.QUIMPER@BATI-FORMATION

+ D'INFOS SUR
BATIMENT-CFA.BZH

JEUNES À BREST

Le guide

2026
2027

n°27



.....	4
1 Emploi et Formation	7
2 Prendre soin de soi.....	15
3 Accès aux droits.....	27
4 Logement.....	37
5 International	47

Guide «Jeunes à Brest » n°27 - Édition 2026/2027 - Directrice de la publication : Karine Quéré - Éditeur : Bureau information jeunesse de Brest - 02 98 43 01 08. Comité de rédaction : Pauline Lavenant, Catherine Michel, Agnès Pissavy et Karine Quéré. Relecture : Delphine Kerlan. Coordination générale et régie publicitaire : Agence Bergame à Brest - 02 98 46 05 17. Conception graphique : Yann Champeau. Ce guide est sous licence Creative Commons BY-NC-ND. Aucun élément photographique et graphique ne peut en être extrait pour une utilisation isolée. Impression : Imprimerie du Commerce, Quimper 02 98 95 07 29. Tirage : 6 000 exemplaires.

info^{Brest}
jeunes
EXPLORER LES POSSIBLES



Océanopolis

BREST

BRETAGNE

Changeons le regard
sur l'Océan

CENTRE
NATIONAL DE
CULTURE SCIENTIFIQUE
DÉDIÉ À L'Océan

Océanopolis Brest, unique en Europe, présente la biodiversité et les différents écosystèmes marins de la planète pour sensibiliser à la protection de l'Océan.

Achetez
vos billets
à l'avance*



*Seul l'achat d'un billet à l'avance permet de garantir l'accès au site les jours de forte affluence.

Suivez-nous sur



BREST
EN VUE

Brert
BREST

DEPARTEMENT
Finistère
Péninsule

BRETAGNE

REPUBLIQUE
FRANÇAISE

Découvrez les bons plans jeunes et étudiants du territoire sur brest.fr grâce au Pass Brest Life.

Disponible
sur le
pass
Culture

KER STUDY

UNE NOUVELLE RÉSIDENCE ÉTUDIANTE

244 LOGEMENTS (T1, T2 et colocation)

KER DIGEMER KÉRÉLIE KER HÉOL

BREST

PLOUZANÉ

KER STUDY

MAIS AUSSI...

3 RÉSIDENCES HABITAT JEUNES

KÉRÉLIE, KER HÉOL ET KER DIGEMER

POUR 169 LOGEMENTS

Quartiers Lambézellec, Europe et Bellevue

Toutes nos résidences
jeunes via ce QR code



SANS PERMIS DÈS 14 ANS

PERMIS DE BOUGER



89€/mois

1^{er} loyer 2000€ TTC
LLD 36 Mois
5000 kms*

Jusqu'à **75 KM** d'AUTONOMIE RECHARGE EN 2H30

AIXAM FINANCE
LOA-LLD CREDITS

VSP ouest
N°1 DU SAINT-PIERRE

VSP OUEST 29
33 rue de Penfeld - 29820 Bohars
02 98 03 64 43

**Voir conditions en magasin*

Une nouvelle ligne de **TRAMWAY**

PLUS

PROCHE



LA LIGNE DE TRAMWAY B : cap sur la Cavale Blanche !
Plus proche du centre et des universités
et accédez à l'hôpital en moins de 20 minutes.

Brest



bibus

RETROUVEZ-NOUS DANS VOTRE CINÉMA

4KLASER | **ICE** | **Dolby ATMOS** | **8 SALLES**

CGR CINEMAS
BREST LE CELTIC

7.60* étudiant moins de 26 ans

6.30* moins de 16 ans

*Complément de +6€ en salle Ice

REJOIGNEZ LE CLUB CGR EN FLASHANT CE QR CODE

LE CLUB CGR



SUIVEZ NOS ACTUALITÉS

f **ig**

KERFAUTRAS
GRATUIT 200M DU CINÉMA

T
ACCÈS TRAMWAY
ARRÊT PILIER ROUGE

RENDEZ-VOUS SUR CGRCINEMAS.FR OU SUR L'APPLI CGR

CGR CINEMAS - 1015 La Rocheville - 461 780 221



Le Bij est une association membre du réseau Info Jeunes qui informe les jeunes à Brest depuis 33 ans.

Ouvert du lundi au vendredi, **de 13h30 à 17h30**, le Bij accueille, **sans rendez-vous**, des jeunes de 15 à 30 ans et / ou leurs parents, et les renseigne sur différentes thématiques :

Connaitre
ses droits

Infos
métiers

Mobilité
internationale

Trouver
un job

Offres
d'emploi

Prendre
soin de soi

Espace
multimédia

Actualité
culturelle

Infos
logement

Des événements

jeudi 24
septembre

**Braderie
gratuite**

Vend. 16
octobre

**journée
Jeunes et
International**

Mer. 17
Mars

**Jobs
d'été**

...> Consulter le programme sur www.bij-brest.org



Contact:

Bij - 4 rue Augustin Morvan - Brest

02 98 43 01 08

accueil@bij-brest.org - www.bij-brest.org



TOI AUSSI AVEC LE CLPS
TROUVE TON FUTUR MÉTIER
AMÉLIORE TON FRANÇAIS
FORME-TOI EN APPRENTISSAGE

DÉMARRAGES TOUTE L'ANNÉE - FINANCEMENT ASSURÉ



FORMATION PROFESSIONNELLE ET CFA À BREST

4 rue Ferdinand de Lesseps - brest@clps.net

02.98.46.38.11



www.clps.net



SE FORMER AU MÉTIER DE **COACH SPORTIF** **À BREST**

Découvrir l'ENCP de Brest



NOUS REJOINDRE

02 98 03 77 15

formation.brest@encp.fr

134 rue de Gouesnou, 29200 Brest



encp
ÉCOLE NATIONALE DU FITNESS

[f](https://www.facebook.com/encp) [i](https://www.instagram.com/encp) [in](https://www.linkedin.com/company/encp) [d](https://www.youtube.com/channel/UC...) encp.fr



1 Emploi & Formation

Vous êtes à la recherche d'un emploi et/ou d'une formation ? Ne restez pas seule, des structures peuvent vous accompagner.

Afin de bien choisir sa voie il est important d'avoir accès aux bonnes informations. Dans cette partie vous trouverez tout ce qu'il y a à savoir sur les démarches administratives, les structures brestoises qui peuvent vous accompagner et vous soutenir dans votre parcours et dans vos projets professionnels, les sites sur lesquels accéder à des offres d'emploi et de formation.

■ POUR S'INFORMER : IDÉO

Vous vous interrogez sur les secteurs et/ou les métiers vers lesquels vous orienter, les formations et les financements possibles en Bretagne ? Vous recherchez un stage ? Idéo, c'est un site d'information et c'est aussi le réseau des spécialistes bretons de l'orientation (France travail, centres d'information et d'orientation, missions locales, structures information jeunesse...). Ce service public régional a pour mission d'accueillir, d'informer et de conseiller chaque breton-ne, de 16 à 65 ans, sur les métiers, les formations et les opportunités d'emploi. Coordonné par la Région Bretagne, Idéo s'appuie sur ces structures bretonnes pour proposer un accueil personnalisé et individualisé à toute personne désireuse de s'informer et d'être conseillée sur son orientation ou sur son évolution professionnelle.

Pour connaître les structures brestoises, rendez-vous sur le site ideo.bretagne.bzh dans la rubrique lieux d'information.

BON À SAVOIR

Vous réfléchissez à votre projet professionnel et cherchez des informations sur des métiers ? De nombreux événements sont organisés par les structures du territoire, n'hésitez pas à y participer ! Toutes les infos sur www.brest.fr (Rubrique Agenda > thématiques emploi/formation)

LES + DUBIJ

- www.onisep.fr
- <https://cleor.bretagne.bzh> - les informations clés sur les métiers de votre région
- www.gref-bretagne.com - l'information sur l'emploi et la formation
- www.cidj.com/orientation-metiers
- <https://wilbi-app.com/> - Une appli pour découvrir le quotidien de professionnel-le en vidéo

■ DES STRUCTURES POUR VOUS ACCOMPAGNER

(Liste non exhaustive)

Le Bij – Info Jeunes Brest

Au Bij, vous trouverez un accompagnement personnalisé pour la rédaction de votre cv et lettre de motivation, un espace multimédia ainsi que de la documentation et des offres d'emploi consultables sur place ou sur notre site www.bij-brest.org rubrique emploi > Les offres.

D'autres possibilités existent pour développer ses compétences : alternance, stage, volontariat, bénévolat etc. N'hésitez pas à venir nous rencontrer et échanger avec nous !

Pour compléter vos informations et suivre nos événements liés à l'emploi et à la formation : rendez-vous sur www.bij-brest.org et n'hésitez pas à vous abonner à nos réseaux sociaux (Facebook / Instagram).

Accueil sans rendez-vous du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30

Contact :

Bij de Brest
4 rue Augustin Morvan
29200 Brest
02 98 43 01 08
www.bij-brest.org

Le CIO

Centre d'information et d'orientation

Le CIO est un service public et gratuit de l'Éducation Nationale, pour le conseil et l'accompagnement en orientation. L'accueil est assuré toute l'année, y compris pendant les vacances scolaires sauf fermeture annuelle du 13 juillet au 20 août. Le CIO propose des entretiens-conseil en présentiel **uniquement sur rendez-vous** (demande à faire de préférence par téléphone ou sinon par mail à ciocest-rdv-info@ac-rennes.fr en précisant l'objet de votre demande, vos nom, prénom et numéro de téléphone).

Le CIO dispose également d'une documentation en libre accès, à consulter sur place.

Contact :

Centre d'Information et d'Orientation de Brest-Landerneau (CIO)

Espace Athéna – Immeuble Artémis RDC gauche –
100 rue Hubertine Auclert
Zone de Kergonan - 29200 Brest
02 98 44 3174
www.cio-brest.ac-rennes.fr

L'Espace Métiers - Médiathèque François Mitterrand Les Capucins

Cet espace, intégré à la médiathèque François Mitterrand - Les Capucins, accueille toute personne en recherche d'information pour la construction de son avenir professionnel.

Vous y retrouverez des ressources documentaires, des outils multimédias, des ateliers et rencontres thématiques ...

Accès gratuit et ouvert à toutes et à tous.

Contact :

Espace Métiers - Médiathèque François Mitterrand - Les Capucins
25 rue de Pontaniou - Brest
02 98 00 89 64
espacemetierscapucins@brest-metropole.fr

La Mission locale du pays de Brest (pour les 16-25 ans)

Elle accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes sortis du système scolaire ou universitaire dans leur parcours d'insertion. Les conseiller.es en insertion vous accompagnent en construisant des réponses adaptées à chacune : appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits, à la mobilité, aux projets de loisirs et culturels.

Pour connaître l'adresse de la Mission locale la plus proche de chez vous, contactez :

contact@mission-locale-brest.org
ou **www.mission-locale-brest.org**

- **Brest Jaurès**
253 rue Jean Jaurès - Brest
02 98 41 06 90
jaurès@mission-locale-brest.org
- **Brest-BelleVue**
Centre Commercial B2 - Place Napoléon III - Brest
02 98 47 25 53
bellevue@mission-locale-brest.org
- **Brest - Rive droite**
45 rue Dupuy de Lôme - Brest

02 98 49 70 85
rive-droite@mission-locale-brest.org
• **Service Aller-Vers**
7 rue de Vendée – Brest
02 98 83 84 58
aller-vers@mission-locale-brest.org

France travail

Les conseiller.es accueillent et orientent les demandeur.euses d'emploi dans leur recherche d'emploi ou de formation.

Il existe des accompagnements renforcés dédiés aux jeunes (IAJ - l'Accompagnement Intensif Jeune, le CEJ - Contrat Engagement Jeune) dont les objectifs sont de vous accompagner de manière renforcée dans votre recherche d'emploi et/ou dans la définition de votre projet professionnel.

Contacts :

- **Brest Europe** - 11 rue du 8 mai 1945
- **Brest Marine** - 130 rue Ernest Hemingway
- **Brest Iroise** - 530 avenue de Tallinn

Plateforme de service téléphonique : **3949**

Horaires d'ouverture sans rendez-vous : du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30

L'accueil l'après-midi se fait uniquement sur rendez-vous.

www.francetravail.fr est gratuit et ouvert à tou·tes, il propose différents services.

• **L'espace personnel**, créé automatiquement lors de votre inscription, vous permettra au-delà de personnaliser vos recherches d'offres, de recevoir par mail vos courriers France travail et de conserver vos documents relatifs à votre recherche d'emploi dans un espace sécurisé. Par le biais de votre espace personnel vous pourrez aussi contacter votre conseiller·ère.

• **L'Emploi Store** est la plateforme des services digitaux (web et mobile) de l'emploi, gratuite et ouverte à tout.e internaute souhaitant évoluer professionnellement ou en recherche d'emploi.

Ces services sont ordonnés en six grandes thématiques : « Choisir un métier », « Se former », « Préparer sa candidature », « Trouver un emploi », « Créer une entreprise » et « S'ouvrir à l'International ».



L' APEC - Association pour l'emploi des cadres (APEC)

L'APEC accueille et informe les cadres (avec ou sans emploi) et les jeunes diplômées sur la recherche d'emploi et l'évolution professionnelle. Toutes les informations sont sur le site www.apec.fr

Contact :

APEC - Immeuble Le Fromveur
45, rue de l'Élorn - Brest - 0 809 361 212

Cap'Avenir - Service d'orientation et d'insertion professionnelle de l'UBO

Cap'Avenir accompagne les étudiantes de l'UBO, de manière collective et individuelle, dans leur recherche d'emploi (stage, job étudiant, emploi saisonnier et insertion après le diplôme) afin de dynamiser leurs recherches.

L'objectif est de mettre en œuvre une démarche de candidature efficace : identifier et valoriser leurs compétences, clarifier ou ajuster leur projet, cibler le marché potentiel, communiquer (CV/lettre/entretien), suivre leurs candidatures.

Cap'Avenir est également un Centre de Bilan de Compétences certifié ouvert à tout public, salariées ou demandeur-euses d'emploi. Un suivi individualisé est mis en place afin de vous accompagner dans votre projet d'évolution ou de reconversion professionnelle en prenant en compte vos intérêts, vos valeurs, vos motivations et le marché de l'emploi.

Contact :

Cap'Avenir
Orientation et Insertion Professionnelle
20, avenue Le Gorgeu
Bâtiment C - Brest - 02 98 01 63 17
cap-avenir@univ-brest.fr
www.univ-brest.fr/cap-avenir

Cap emploi

L'objectif des Cap emploi est de favoriser l'embauche des personnes en situation de handicap (bénéficiaires de l'obligation d'emploi, aptes à travailler en milieu ordinaire) dans les entreprises privées ou publiques. Cap emploi accueille sur rendez-vous, en priorité, après orientation par les services de France travail, à la demande des demandeur-euses d'emploi.

Il est conseillé de faire une demande de Reconnaissance

en Qualité de Travailleur-euse Handicapée (RQTH) auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées pour favoriser vos démarches.

Des conseiller-ères peuvent vous accueillir et vous accompagner dans votre démarche de formation, que vous soyez demandeur-euses d'emploi ou salariées. De nombreux dispositifs existent pour vous accompagner dans votre parcours.

Contact :

Cap emploi - agence de Brest
7 rue de Kervezennec, Z.I. de Kergonan - Brest
02 98 80 81 00
accueil.brest@capemploi29.com
www.capemploi-29.com

■ DES DISPOSITIFS POUR ACCOMPAGNER VOTRE PARCOURS

(Liste non exhaustive)

• **Promo 16-18** est un programme national porté par l'Afpa. Elle s'adresse aux jeunes de 16 à 18 ans qui ne sont ni en formation, ni en emploi. C'est un programme de 13 semaines qui a pour objectif de redonner confiance aux participantes, de les remobiliser et de leur montrer que d'autres voies sont possibles.

Contact :

Afpa Brest : ronan.boucher@afpa.fr
07 85 60 39 64

• **Le Contrat d'Engagement Jeune** est un parcours entièrement personnalisé pour les 16/25 ans (29 en situation de handicap) ni en formation ni en emploi et disposant de peu de ressources. Il peut durer de 3 à 12 mois en fonction de son profil, pour aider à définir son projet professionnel et à trouver un emploi. www.tjeune1solution.gouv.fr/contrat-engagement-jeune.

Pour en savoir plus, contactez la Mission locale du Pays de Brest ou France travail, adresses page 9

• **PRÉPA et QUALIF.** Vous souhaitez développer vos compétences, valoriser votre expérience professionnelle, vous former à un métier ? Avec PRÉPA et QUALIF, la Région Bretagne finance votre parcours pour accéder à une formation qualifiante ou à un emploi durable.

Contact:

info.formationpro@bretagne.bzh ou 02 23 20 60 00.

Plus d'infos sur : www.bretagne.bzh/actions/formation/acces-emploi/

■ LA FORMATION POUR LES SALARIÉES

Toute salariée peut bénéficier de la formation professionnelle continue. Elle a pour objet de favoriser l'insertion ou la réinsertion professionnelle des travailleuses, de permettre leur maintien dans l'emploi, de favoriser le développement de leurs compétences et l'accès aux différents niveaux de la qualification professionnelle.

Quelles modalités de formation pour les salariées ?

L'accès des salariées aux actions de formation professionnelle peut s'effectuer :

- À l'initiative de l'employeur, dans le cadre d'un plan de développement des compétences.
- À l'initiative de la salariée.
- Dans le cadre de l'alternance.

Quelles que soient la forme et la durée de son contrat de travail, la salariée peut se former en tout ou partie pendant le temps de travail. Son statut pendant la formation – c'est-à-dire sa rémunération, sa protection sociale, ses obligations à l'égard de l'employeuse ou encore le mode de prise en charge des coûts de la formation – dépend du cadre juridique dans lequel il se trouve et des financements mobilisés : plan de développement des compétences, projets de transition professionnelle, validation des acquis de l'expérience (VAE), période de reconversion, mobilisation du compte personnel de formation (CPF), etc.

Pour plus d'infos : [https://travail-emploi.gouv.fr/rubrique/Formation professionnelle](https://travail-emploi.gouv.fr/rubrique/Formation%20professionnelle)

Accompagnement

Le Conseil en évolution professionnelle est un service public d'accompagnement gratuit, confidentiel et personnalisé. Il s'adresse à tous les salariés du privé et travailleuses indépendantes qui souhaitent faire le point sur leur situation professionnelle et le cas échéant, élaborer, formaliser et mettre en

œuvre une stratégie visant l'évolution professionnelle, l'insertion, le développement des compétences, la certification professionnelle, la mobilité interne ou externe, la reconversion, la transition professionnelle, la reprise ou création d'activité, etc.

Pour prendre un rendez-vous téléphonique, physique ou en visio :

- Téléphonez au **800 940 033**
- ou choisissez un créneau disponible sur <https://bretagne.avenir-actifs.org/particuliers/rendez-vous>

Les + du bij

Le Bij est un centre d'information ouvert à tous. Un espace convivial est à votre disposition pour consulter des dossiers sur les métiers et les formations. Un espace de coworking vous permet de travailler en autonomie et une cafétéria de vous détendre autour d'une boisson chaude. Des informatrices jeunesse vous accueillent sans rendez-vous du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30 et vous accompagnent dans la construction de votre parcours. Des rendez-vous individuels peuvent être proposés pour l'exploration des métiers, la recherche de formation, la rédaction des motivations dans le cadre de Parcoursup et entrée en formation ou pour une mission de service civique par exemple. Consultez également toutes les actualités sur www.bij-brest.org pour connaître les événements « orientation-métiers-formation » organisés à Brest.





Photo : © Matthieu Le Gall / Brest métropole

■ LA RECHERCHE D'EMPLOI

Le web vous donne accès à un nombre considérable d'offres d'emploi, il s'agit de sites généralistes ou spécialisés dans un secteur d'activité ou un métier (agriculture, hôtellerie-restauration, animation, économie sociale et solidaire, etc.), des réseaux sociaux professionnels (linkedin.com...), ou des portails d'entreprises.

Les principaux sites à consulter (liste non exhaustive) : www.francetravail.fr, www.indeed.fr, monster.fr, ouestfrance-emploi.com, ouestjob.com...

- **1jeune1solution.gouv.fr** : cette plateforme centralise les offres d'emplois, d'alternances et de stages destinées aux jeunes de moins de 30 ans

■ INFORMATIONS SUR LE DROIT DU TRAVAIL

Salaires, contrat de travail, heures supplémentaires, congés : il est important de prendre connaissance de ses droits et de les faire respecter.

- Sur le site **travail-emploi.gouv.fr**, vous trouverez toutes les informations sur le droit du travail : les différents contrats de travail, la rémunération, le temps de travail, les congés payés et les congés pour des projets professionnels ou personnels...

- La DREETS : un service à connaître. La Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités assure entre autres les missions d'information, de conseil ou de conciliation auprès des employeurs, des salarié·es et des représentant·es du personnel sur leurs droits et obligations.

Contact :

1, rue des Néréides - Brest

0 806 000 126 (question simple et rapide)

02 98 41 82 55 (standard pour prendre un rendez-vous)

<https://bretagne.dreets.gouv.fr/Finistere>

- Que vous soyez étudiant·e ou salarié·e, vous pouvez également vous rapprocher d'un syndicat pour vos questionnements relatifs à vos droits.

ASSURANCE HABITATION



6€/MOIS*
TOUT ROND POUR
UNE ASSURANCE
HABITATION
C'EST CARRÉ

Document à caractère publicitaire.

Credit photo : Yann Stoffer.

* La formule Jeune s'adresse aux jeunes de 18 à 30 ans, locataires d'un bien de 2 pièces maximum avec les garanties essentielles : Responsabilité civile, incendie, dégât des eaux, tiers de glace, événements climatiques, catastrophes naturelles. Tarif en vigueur au 01/01/2023. Le contrat d'assurance habitation est assuré par PACIFICA, filiale d'assurance dommages de Crédit Agricole Assurances. PACIFICA S.A. au capital entièrement libéré de 450 450 425 €, entreprise régie par le Code des Assurances. Siège social : 8-10, boulevard de Vaugrassat, 75244 Paris Cedex 15. 352 354 865 RCS Paris. Les événements garantis et les conditions figurent au contrat. Ce contrat est distribué par votre Caisse régionale de Crédit Agricole, immatriculée auprès de l'ORIAS en qualité de courtier. Les mentions de courtier en assurance de votre caisse sont disponibles sur www.credit-agricole.fr ou dans votre agence Crédit Agricole. Sous réserve de la disponibilité de ces offres dans votre Caisse régionale. Vous disposez d'un délai légal de rétractation en cas de souscription la suite d'un démarchage à domicile ou d'une vente à distance. 04/2023 - Édité par Crédit Agricole S.A., agréé en tant qu'établissement de crédit - Siège social : 12, place des États-Unis, 92027 Montrouge Cedex - Capital social : 9 123 000 000 € - 784 608 416 RCS Nanterre.

Caisse Régionale de Crédit Agricole Mutual de Finistère, société coopérative à capital variable, agréée en tant qu'établissement de crédit. Siège social situé 7 route de Luch - 29555 Quimper cedex 9. 778 134 609 RCS QUIMPER. Société de courtage d'assurance immatriculée auprès de l'ORIAS sous le n° 07 022 975 (www.orias.fr). Titulaire de la carte professionnelle Transaction, Gestion Immobilière et Syndic n° CP 2903 2021000 000 009 délivrée par la CCI de Bretagne Ouest, bénéficiaire de la Garantie Financière et Assurance de Responsabilité Civile Professionnelle délivrées par la CAMCA, 53 rue de la Boétie 75008 PARIS www.credit-agricole.fr/ca-finistere.



Kerbio Europe
 Place Daumier
 Europe

Kerbio Centre Ville
 3 rue Kerfautras
 Octroi

Kerbio Siam
 7 rue Amiral Linois
 Château

Kerbio Rive Droite
 114 bd Plymouth
 Coat Tan

Finisterra des 3 points
 22 rue Kerallan
 Plouzané

biocoop | Finisterra



- 5 %

pour tous les étudiants
 sur présentation de la carte étudiante



www.biocoop.fr

Click & Collect /
 Livraison à domicile

Pour nous suivre :

f @biocoopfinisterra29
www.finisterra.fr



2 Prendre soin de soi

La santé est un bien précieux dont il faut prendre soin ! Si vous avez des questions, interrogations ou un souci de santé, n'hésitez pas à demander l'avis d'un-e professionnel-le de santé.

Savoir écouter, se respecter, se découvrir, découvrir les autres, se connaître soi-même : retrouvez dans ce chapitre des informations et contacts utiles pour bien vivre au quotidien.

Les règles

Les règles surviennent environ une fois par mois. Chaque cycle peut être différent en fonction des mois, des moments de la vie et du corps de chacune. Les effets des règles sur le corps peuvent être divers (douleurs poitrines, ventre, maux de tête, problèmes de transit, acné, etc.). On peut parfois se sentir fatiguée, parfois un peu déprimée. Si cela pèse sur ton quotidien, que tu as mal, n'hésite pas à en parler à un·e professionnel·le de santé car **souffrir pendant ses règles n'est pas normal**. Il existe différentes sortes de protections périodiques : les serviettes, les tampons, les coupes et les culottes menstruelles. A chacune de choisir ce qui lui convient le mieux en fonction du confort d'utilisation, de son activité, de son flux et aussi du moment de la journée.

Nouveau ! A partir de septembre 2026, les coupes et culottes menstruelles devraient être prises en charge par l'assurance maladie, pour les personnes de moins de 26 ans.

Les + du bij

Bon à savoir ! Avoir ses règles n'est pas un choix, les vivre dignement est un droit. Des distributeurs de protections périodiques sont disponibles à Brest : au Bij, dans les lycées, médiathèques, résidences habitat jeunes, collectivités, etc. De plus, pour lutter contre la précarité menstruelle, le Bij s'est associé à l'association Réglez-moi ça et à la Biocoop Kerbio de Kerfautras afin de distribuer gratuitement des protections périodiques. N'hésitez pas à venir au Bij et à partager l'info autour de vous !

Plus d'infos :

- planning-familial.org Le petit livret sur les règles du Planning Familial 35
- www.info-jeunesse16.com Le guide « Sang toi libre ! » de Info Jeunes Nouvelle-Aquitaine

- **Endométriose** : www.endofrance.org/
www.endobreizh.com

Genre, identité, orientation sexuelle

Vous êtes en questionnement sur votre orientation amoureuse et sexuelle ?

Vous vous posez des questions sur votre identité de genre ?

■ CONTACTS UTILES :

- <https://cestcommeca.net> est un site de l'association SOS homophobie pour tous·tes les jeunes qui sont bi·es, lesbiennes, gays, qui ne se sentent pas strictement hétéros, qui sentent un décalage par rapport au genre qui leur a été assigné, ou qui se posent des questions.

Le site réunit un ensemble d'informations, de témoignages, de conseils, de références de livres, films, BD, chansons, etc., qui parlent d'orientations amoureuses et d'identité de genre.

- **SOS Homophobie - Ligne d'écoute et d'assistance anonyme**

0148 06 42 41

www.sos-homophobie.org

■ LES ASSOCIATIONS À BREST

Liste non exhaustive.

- **Brest la trans** : association à destination des personnes trans, non-binaire et en questionnement, propose des temps de soutien, de parole mais aussi des temps conviviaux. Permanences les mardis des semaines impaires de 18h30 à 20h30, à Passages la maison queer et féministe, au 1 rue Jean Marc à Brest.

Contact :

brestlatrans@lilo.org ou sur Instagram @brest.la.trans

- **Passages, la maison queer et féministe**, est un lieu ressource porté par des personnes et des associations féministes et LGBTQIA+. Ses missions sont

multiples : accès aux droits à la santé, et à la culture, lutte contre les violences, les discriminations et l'isolement ; sensibilisation et information sur les thématiques LGBTQIA+ et féministes. Permanences le 1^{er} et 3^e mercredi du mois, de 17h à 19h.

Contact :

1 rue Jean Marc - Brest
passages.mqf@gmail.com - 07 52 06 39 31
instagram : @passages.mqf

• West Up l'asso LGBTQIA+ de l'UBO

Association étudiante engagée dans la défense des droits LGBTQIA+. Elle mène des actions de sensibilisation et de prévention.

Contact :

westup.brest@gmail.com / Instagram :
@westup.brest
Permanence tous les mercredis en période scolaire de 18h à 20h dans le local B109 à la Faculté Segalen.

Vie affective et sexuelle

Tout le monde a le droit d'avoir une sexualité, c'est naturel et normal. Mais avoir des relations sexuelles n'est pas obligatoire. C'est un choix personnel. Vous seule pouvez décider si vous voulez avoir des relations sexuelles et choisir le moment. Cette découverte apporte son lot de questions, de doutes, de peurs et de curiosité...

Que l'on soit timide ou sûr-e de soi, la première relation (et toutes les autres !) est synonyme d'inconnu. Il faut savoir s'écouter.

L'important est de se sentir prête dans son corps, dans sa tête et d'être sûr-e que son/sa partenaire est d'accord.

N'oubliez pas que vous avez le droit, à tout moment, d'hésiter, d'accepter ou de refuser de franchir le pas.

Des sites d'infos :

- <https://questionsexualite.fr>
- www.onsexprime.fr
- www.filsantejeunes.com
- <https://commentonsaime.fr/>
- <https://ivg-contraception-sexualites.org/>

■ SEXUALITÉ, CONSENTEMENT ET RESPECT

C'est important que la sexualité apporte du plaisir à chaque partenaire. Chacun-e doit dire ce qui lui plaît et être d'accord pour avoir un rapport sexuel. On appelle cela le consentement. Ce consentement doit être libre, éclairé et volontaire. C'est-à-dire qu'il ne doit en aucun cas être animé par la peur ou obtenu par la force ou par d'autres moyens de pression (chantage, harcèlement, emprise de drogues, d'alcool ou de médicaments, etc.). Si un moyen de pression est exercé, il s'agit d'une violence sexuelle. Si vous êtes victime de violences, cf. chapitre 5 page 33.

Contacts utiles :

- <https://violences-sexuelles.info>
- www.sexualites-info-sante.fr/
- <https://consentement.info/>
- **Vous êtes victime de harcèlement sexuel,** d'agression sexuelle, de viol ou de tentative de viol à l'UBO ?
Contactez la cellule mise en place à l'UBO :
cellule.vss@univ-brest.fr
- Collectif #NousToutes : www.noustoutes.org
(Mouvement de lutte contre les violences de genre)
- **Planning Familial** - Association d'éducation populaire féministe :
planning.brest@gmail.com - 07 68 57 20 91
16, rue Alexandre Ribot à Brest (Pôle Santé)
Permanences (sans RDV, anonymes et gratuites)
tous les lundis de 18h à 19h30
www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-du-finistere-29
- **Les Pétrolettes** est une association d'éducation populaire féministe, régionale, qui lutte contre les violences faites aux femmes et aux personnes LGBTQIA+, pour l'accès au droit et à la santé des travailleuses et travailleurs du sexe et des personnes victimes d'exploitation (proxénétisme et traite des êtres humains), et contre la stigmatisation et les discriminations subies par elles.
Contact : finistere@petrolettes.org
07 52 08 09 20 - instagram : @petrolettesfinistere
petrolettes.org
Permanences (avec ou sans rdv) le 1^{er} et 3^e vendredi du mois de 15h à 18h à Passages, au 1 rue Jean Marc à Brest. Les entretiens sont confidentiels, l'association accueille inconditionnellement et sans jugement.



■ LA CONTRACEPTION

La contraception c'est l'affaire des deux partenaires ! Il existe différents moyens de contraception. Ce choix est important, et il vous appartient. Pour vous aider à choisir le mode contraceptif qui vous convient le mieux, consultez le site <https://questionsexuale.fr>

Toutes les femmes jusqu'à 25 ans inclus (mineures y compris) ont accès gratuitement à une contraception : pilules hormonales de 1^{ère} et 2^e génération, implant contraceptif hormonal et stérilet.

Sont exclus de cette gratuité les préservatifs féminins, les crèmes spermicides, les patchs, les anneaux vaginaux ainsi que les pilules de 3^e et 4^e générations.

Une consultation auprès d'un·e médecin ou sage-femme pour faire un bilan biologique et une prescription, ainsi que tous les soins liés à cette contraception sont pris en charge gratuitement. Une personne mineure qui souhaite rester anonyme (et ne pas informer ses parents) doit obtenir une ordonnance auprès d'un·e médecin généraliste sur laquelle sera mentionné « contraception mineure ». Elle la présente ensuite en pharmacie pour qu'on lui fournisse le contraceptif, sans avance de frais. Pas besoin d'apporter la carte Vitale.

C'est quoi la contraception d'urgence ?

Appelée communément pilule « du lendemain », elle permet de diminuer fortement (mais pas totalement) le risque de grossesse après un rapport non ou mal protégé. Elle doit être prise le plus rapidement possible, dans un délai maximal de 3 jours. Son efficacité diminue avec le temps : elle est d'autant plus efficace si elle est prise rapidement après le rapport non ou mal protégé. Elle est désormais accessible à toutes les femmes, gratuitement et sans ordonnance.

Si vous êtes mineure, vous pouvez obtenir la contraception d'urgence de manière anonyme et gratuite et sans ordonnance en pharmacie, auprès d'une infirmière scolaire ou dans un centre de santé sexuelle.

Si vous êtes étudiante (majeure ou mineure), vous pouvez bénéficier de la contraception d'urgence gratuitement dans les services de santé étudiant.

■ GROSSESSE DÉSIRÉE OU NON

Pour être sûre, vous pouvez effectuer un test de grossesse (test urinaire, prise de sang). Il peut être demandé dans un centre de planification, auprès de votre médecin traitant, d'une sage-femme ou dans une pharmacie (pour le test urinaire). Si le test urinaire ou sanguin est positif, vous êtes enceinte.

Afin de veiller au bon déroulement de votre grossesse et de préparer au mieux votre accouchement, vous bénéficiez d'un accompagnement et d'un suivi médicalisé tout au long de votre grossesse. Elle peut être suivie, sur le plan médical, par un médecin (généraliste ou gynécologue) ou une sage-femme, en libéral, à l'hôpital ou dans un centre de protection maternelle et infantile.

Si vous ne souhaitez pas continuer cette grossesse

En France, toute personne enceinte, majeure comme mineure, bénéficie du droit à l'avortement. La loi permet d'avoir recours à l'interruption volontaire de grossesse (IVG) jusqu'à 14 semaines de grossesse, soit 16 semaines après le premier jour des dernières règles.

Contact :

• **0800 08 11 11** : Numéro anonyme et gratuit pour répondre à toutes vos questions sur la sexualité, la contraception et l'IVG. Du lundi au samedi de 9h à 20h - <https://ivg.gouv.fr>

• Le Mouvement Français du planning familial a lancé un tchat, accessible depuis le site ivg-contraception-sexualites.org (gratuit et anonyme). Il vous permettra d'être en contact en instantané avec une personne compétente qui pourra répondre à vos questionnements, vous informer et vous orienter.

■ À QUI PARLER DE SEXUALITÉ, CONTRACEPTION, GROSSESSE, D'IVG ?

Des questions peuvent concerner les sentiments, le corps, les autres, la contraception, les risques, malgré l'intimité qu'elles requièrent, n'hésitez jamais à les poser !

Vous pouvez en parler à un·e professionnel·le de santé : médecin traitant, gynécologue, sage-femme,

infirmier-e scolaire, dans un centre de santé sexuelle, dans des associations, etc.

Dans tous les cas, ce dialogue sera confidentiel.

Les centres de santé sexuelle

Les centres accueillent toutes personnes dans le respect de la confidentialité. Ils reçoivent également les mineures gratuitement et les jeunes majeures sans couverture sociale.

• Centre hospitalier - Hôpital Morvan

au rez-de-chaussée du bâtiment 5

Pôle Femme-Mère-Enfant

5 avenue Foch (bâtiment 5) - Brest

02 98 22 34 39. Uniquement sur rendez-vous.

Permanences : le mercredi de 9h30 à 17h30 et du lundi au vendredi de 9h à 17h.

L'équipe du Centre se compose de médecins généralistes, sages-femmes, conseillères conjugales et familiales, secrétaires.

• CDAS Rive droite

25 rue Anatole France - Brest

02 98 45 16 54

Sur rendez-vous.

Service de santé Etudiante

Le service de santé accueille les étudiant-es pour des visites médicales, consultations, écoute renseignements, orientation, soins infirmiers, vaccins, activités bien-être, aménagements d'études et/ou d'examens...

Vous pouvez accéder sur rendez-vous à :

- Des consultations médicales
- Des consultations spécialisées (gynécologue, sage-femme, psychologue)
- Des séances de bien-être et gestion du stress
- N'oubliez pas votre carte Vitale, attestation mutuelle et carte étudiante.

Contact :

Service de santé étudiante

13 rue de Lanrédec - Brest

02 98 01 82 88

<https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant/>

■ JE ME PROTÈGE ET JE PROTÈGE MON/MA PARTENAIRE

Le préservatif est à la fois un moyen de contraception et un moyen de se protéger de la plupart des infections sexuellement transmissibles (IST). Elles se transmettent lors de contacts et de rapports sexuels mal ou non protégés. Être bien renseigné-e sur leurs modes de transmission, leurs dépistages et leurs traitements permet de s'épanouir dans sa sexualité à moindres risques !

BON À SAVOIR

Les jeunes (mineur.es compris) de moins de 26 ans peuvent obtenir gratuitement des préservatifs en pharmacie, sans ordonnance.

Et si on se faisait dépister ?

Pour effectuer un test de dépistage, rendez-vous dans un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD). Il assure des activités d'information, de prévention, de dépistage, de diagnostic et de traitement des infections sexuellement transmissibles.

Le centre est ouvert à tous.tes, y compris aux mineur.es sans accord parental, uniquement sur rendez-vous.

Contact :

Centre de dépistage - Hôpital de la Cavale Blanche
Service des consultations Maladies Infectieuses et tropicales

HALL d'accueil - Accès D

Le CeGIDD est ouvert uniquement sur rendez-vous au 0 800 08 13 29 (numéro vert)

Pour en savoir plus www.chu-brest.fr

Se sentir bien

Source : *Fil Santé Jeunes*

De temps en temps, on a besoin d'être seule, ce qui permet d'avoir des moments rien que pour soi et de se sentir bien. A chacun sa méthode pour se détendre, l'important c'est de trouver celle qui nous aidera vraiment !

S'aérer l'esprit, se balader !

De nombreuses possibilités de détente et de loisirs



Photo © Nacer Hammouri/Brest métropole

existent à Brest : parcs, jardins, espaces verts, aires de jeux, plages, parcours sportifs, sentiers de randonnée...

PLUS D'INFOS :

<https://brest.fr/decouvrir-sortir/prendre-lair>

Se déplacer

En tram, en bus, en téléphérique, à vélo, à pied, en voiture. Plusieurs possibilités existent à Brest.

Plus d'infos sur [bibus.fr](https://brest.fr/bibus.fr) et <https://brest.fr/gerer-mon-quotidien/transport/se-deplacer-et-stationner-brest-metropole> (Retrouvez notamment les conseils et guide pratique pour bien circuler à vélo).

Faire du sport ou une activité qui vous plaît

Profiter de chaque petit moment agréable du quotidien comme préparer un bon repas, écouter de la musique, lire un livre ou une BD, faire une activité manuelle et/ou artistique. Pratiquer un sport permet de se défouler et de se sentir plus détendu.e. On peut également partager du temps avec ses amis : jouer à des jeux-vidéos ou des jeux de cartes/de sociétés, sortir, aller au ciné, etc.

Adresses utiles :

- <https://brest.fr/decouvrir-sortir/faire-du-sport>
- <https://brest.fr/decouvrir-sortir/se-cultiver-se-divertir>
- <https://brest.fr/agenda>
- www.univ-brest.fr/suaps

Les médiathèques

L'abonnement est gratuit pour les jeunes de moins de 25 ans, étudiant.es, et demandeurs d'emploi. Il permet d'emprunter sur le réseau des médiathèques des revues, livres, CD, DVD, jeux, jeux vidéo, livres numériques, etc.) et d'accéder à l'offre en ligne (cours, films, musique, tutoriels), aux ordinateurs et de jouer aux jeux vidéo sur place.

Dans les médiathèques, vous avez accès au WIFI gratuit, à des espaces de travail, aux ordinateurs, aux scanners et imprimantes (jusqu'à 10 impressions par jour et par personne). De nombreux ateliers sont également proposés. La médiathèque François Miterrand-Les Capucins est ouverte le dimanche de 14h à 18h de septembre à juin. Retrouvez toutes les infos sur : **bibliotheque.brest-metropole.fr**

Bien manger

Gourmandise, moments de partage et de convivialité, détente, expériences sensorielles, manger permet de se faire plaisir tout en apportant à son organisme ce dont il a besoin. C'est aussi l'occasion de choisir ses produits, d'aller au marché et de créer de (nouvelles) recettes seule ou avec des ami.es. Pour en savoir plus : **www.mangerbouger.fr** (retrouvez le calendrier des saisons, des recettes, bien manger sans se ruiner).

À Brest, de nombreux marchés alimentaires de plein air, couverts et des halles vous proposent chaque jour leurs produits frais et locaux.

<https://brest.fr/gerer-mon-quotidien/marches-et-halles-brest-metropole>.

BON À SAVOIR

Brest métropole propose le Pass Brest Life, un outil dédié aux jeunes et étudiant.es du territoire. Concrètement, le Pass Brest Life, c'est une carte interactive qui liste les commerces et établissements de loisirs proposant des bons plans sur la métropole.

S'ouvrir aux autres, faire du bénévolat

Quand on ose s'ouvrir aux autres et faire confiance à ceux ou celles que l'on aime bien, on peut vivre avec eux de belles aventures. On peut découvrir de nouveaux univers, partager de bons moments avec les personnes que l'on apprécie (ses copains, sa famille) mais également avec ceux qui ont besoin de soutien.

Pour faire du bénévolat, au sein de l'université, dans son quartier :

- www.jeveuxaider.gouv.fr
- <https://brest.fr/participer-agir/sengager-creer-une-association>
- France bénévolat : francebenevolatbrest@orange.fr - 02 98 45 48 97
- Associations étudiantes UBO : www.univ-brest.fr/fr/associations-etudiantes
- Exemples d'associations brestoises : AFEV, Les blouses roses, les restos du cœur, etc.

Quand rien ne va...

Parfois, ces moments détente ne suffisent pas. Quand on n'a pas trop le moral, les soucis peuvent prendre le dessus. Même si ce n'est pas toujours facile, on peut en parler à ses proches, à quelqu'un en qui on a confiance. Si la souffrance s'installe et est trop lourde à porter, il est important de consulter un-e professionnel-le de santé qui sera à l'écoute.

■ QUI PEUT M'AIDER ?

Service d'écoute - PASAJ – Gratuit et confidentiel

Service d'aide psychologique pour les jeunes de 12 à 25 ans résidant dans le Finistère. Les contacts et échanges se font par SMS, téléphone et mails. Les permanences sont assurées par des psychologues tous les soirs de 20h00 à 23h00 (sauf le jeudi, le samedi et les jours fériés). 06 59 95 77 13 – pasaj@adsea29.org

La Maison des Adolescents : le Rado

C'est un lieu d'accueil, d'écoute et de soutien pour les jeunes de 12 à 25 ans.

Confidentiel, sur rendez-vous. Des permanences téléphoniques sont tenues tous les jours de la semaine,

une prise de rdv est obligatoire.

Accueil sur rendez-vous les lundi, mercredi et vendredi de 13 à 19h, le samedi de 9h à 12h
Hôpital Morvan - 02 98 22 38 67

Service de santé Etudiante

13, rue de Lanrédec - Brest - 02 98 01 82 88
<https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant>

3114 : Souffrance prévention du suicide

Si vous êtes en détresse et/ou avez des pensées suicidaires, si vous voulez aider une personne en souffrance, vous pouvez contacter le numéro national de prévention du suicide, le 3114. Le 3114 est un numéro gratuit, disponible 24h/24 et 7j/7. Des professionnels sont à votre écoute, et le service est confidentiel. Plus d'informations : <https://3114.fr/>

SOS Amitié Brest

02 98 46 46 46 - www.sos-amitie.com

En complément de l'écoute par téléphone, SOS Amitié a mis en place un service d'écoute web (service d'écoute interactif « Chat-Accueil ») - Tous les jours entre 13h et 3h.

PLUS D'INFOS :

www.nightline.fr/kit-de-vie

www.nightline.fr/soutien-etudiant

Mon psy

Un dispositif national qui vise à rendre plus accessible les séances avec un psychologue. Sous conditions, il est possible d'avoir jusqu'à 12 séances remboursées.

BON À SAVOIR

Fil santé jeunes est un site indispensable à connaître pour toutes questions de santé, de puberté, d'amour, de sentiments, de vie affective, des émotions, des consommations et conduites à risque, etc

Plus d'infos : www.filsantejeunes.com

■ LES CONDUITES À RISQUE

Ivresse, vitesse au volant, addictions, fugue, tentative de suicide... Les conduites à risques désignent tous les comportements qui vous mettent en danger de manière volontaire ou non.

Au Bij

Le Bij est un lieu d'information convivial où le public peut venir consulter la documentation en lien avec la santé et le bien-être (flyers, lieux ressources et prévention). Des chargées d'accueil et d'accompagnement vous accueillent tous les après-midis sans rdv pour répondre à vos questions. Un espace détente vous permet de vous détendre autour d'une boisson chaude. Enfin des préservatifs, des bouchons d'oreille ainsi que des protections périodiques sont à votre disposition gratuitement. Retrouvez l'ensemble des adresses utiles sur www.bij-brest.org (rubrique santé)

lebij
BREST



Pour s'informer

Santé publique France propose des services d'aide accessibles de façon anonyme 7j/7 de 8h à 2h :

- Drogues Info Service : 0800 23 13 13 (appel gratuit). Tchat et infos sur www.drogues-info-service.fr
- Alcool Info Service : **0 980 980 930** (appel non surtaxé). Tchat et infos sur www.alcool-info-service.fr
- Joueurs Info Service : **09 74 75 13 13** (appel non surtaxé). www.joueurs-info-service.fr
- Tabac Info Service : **39 89**
www.tabac-info-service.fr

Lieux d'accompagnement et de consultation

Comment être accompagné-e dans les processus d'aide à l'arrêt ou tout simplement, avec qui établir un dialogue ? Il est possible de trouver de l'aide auprès de son médecin, ou dans une structure spécialisée proche de chez soi.

• CSAPA - Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie

Hôpital Morvan, bâtiment 3, avenue Foch - Brest (entrée arrière du bâtiment)

02 98 22 36 00

Accueil sur rendez-vous et suivi des usagers de drogue(s), tabac, de médicaments, jeunes consommateurs, personnes confrontées à une addiction comportementale (jeux vidéo, jeu d'argent et de hasard ...).

• Consultation jeunes consommateurs

Hôpital Morvan, bâtiment 2 Bis

2 avenue Foch - Brest

02 98 22 36 00 - 06 71 67 52 38

Sur rendez-vous. Consultations également pour les jeunes de 12 à 25 ans et/ou entourage, ayant un questionnement autour des problématiques d'addictions.

• Centre Famille et Addictions

16 rue Alexandre Ribot - Brest (Pôle santé Kerigonan)

02 98 44 88 08

centrefamillesaddictions@chu-brest.fr

Ce service accompagne les familles et l'entourage confrontés à l'addiction d'un de leur proche. Accueil sur rendez-vous : mardi matin, mercredi et vendredi

Photo : © Nacer Hammouri/Brestmétropole



en journée. Permanence téléphonique les mardis de 9h à 12h30, mercredis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h, les vendredis de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h.

■ TROUBLES DES CONDUITES ALIMENTAIRES

Les troubles des conduites alimentaires (ou troubles des comportements alimentaires - TCA) se caractérisent par un trouble en rapport à l'alimentation.

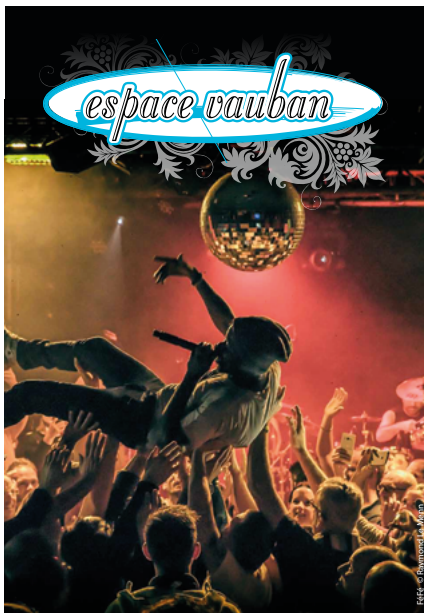
L'association propose aux concernés par l'anorexie, la boulimie ou un autre TCA de se retrouver le 1^{er} samedi de chaque mois à 14h30 pour échanger librement entre eux.

L'accès est réservé aux personnes directement concernées et aux proches (parents, famille, ami.es) sur inscription.

Les rencontres ont lieu dans l'annexe du centre social de Pen Ar Créach située à 12 minutes à pied du centre, local associatif « Ti Bihan » de Kerbernard, 22 rue Jules Lullien - Brest. Au-dessus du centre commercial « Le phare de l'Europe - Arrêt de tram « Menez Paul ».

Renseignements et inscriptions :
www.anorexie-finistere.fr

Contact :
Solidarité Anorexie Boulimie Finistère
contact@anorexie-finistere.fr



espace vauban

Plus de 200 concerts par an
de 20h00 à 04h00
Jazz, blues, soirées électro,
dubs, funk, rock...

Bar et brasserie ouverts midi et soir
du mardi au samedi inclus.

www.cabarretvauban.com

17 avenue Clemenceau (face au Quartz) - 29200 BREST

02 98 46 06 88 - Fax 02 98 44 87 54

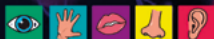
resa@espacevauban.com

Insta : [espace.vauban](https://www.instagram.com/espace.vauban)

Facebook : Espace Vauban Brest

SENSAS

VIVEZ L'EXPERIENCE SENSORIELLE



www.sensas.top

35 avenue de la 1 D.F.L - Brest

07. 48. 15. 47. 44.

**DECouvrez
LE POUVOIR
INSOUPÇONNÉ
DE VOS 5 SENS !**

BREST
KARTING
Electrique

brestkartingelectrique.com

35 avenue de la 1 D.F.L - Brest

02. 98. 30. 14. 26.

La référence du kart indoor... Made in Brest !

BREIZH TRIP?
SCHOOL

VIVEZ L'EXPÉRIENCE SURF

A plomodiern
Admin du pont
de plougastel

- Surf 100% loisir
- Matériel compris
- Moniteur diplômé d'Etat
- Tous les âges
- Tous les niveaux

Profitez des stages vacances !

À PARTIR DE **35€**

réservez ici ! 

0626963719  breizh_trip_surf_school

Ecole de Surf de Plomodiern,
Rte de Lestrevel, 29550 Plomodiern



BESOIN D'UN LOGEMENT PENDANT VOS ÉTUDES ?

Soyez les bienvenu.e.s
à l'auberge de jeunesse Ostal Brest !

- CHAMBRE PARTAGÉE
- PETIT DÉJEUNER INCLUS
- DRAPS FOURNIS
- UN BUREAU
- WIFI DANS LE BÂTIMENT
- CUISINE PARTAGÉE

20 € / NUIT

 Auberge de jeunesse de Brest
5 rue de Kerbriant 29200 Brest
02 98 41 90 41 - brest@ostal.org

Les rendez-vous de l'UBO pour une orientation réussie

Immersions au sein des formations de l'UBO

INSTA'SUP
cycle de visio-conférences

Salons de l'orientation

Journées Portes Ouvertes

Soirées des familles

CAP'AVENIR vous accompagne pour une orientation tout au long de la vie

Pour les Étudiants
Aide à la réflexion sur les perspectives de poursuites d'études (informations ou rdv individuel)

Pour nos Étudiants
Ateliers, Suivi individuel sur les candidatures en Master, en formation sélective, l'insertion professionnelle

Pour les enseignants et les Psy-EN
Organisation de séminaires, Immersions au sein de nos formations

Et bien d'autres dispositifs... **Plus d'informations**

Brio **UBO** **Cap'Avenir**
Orientation et insertion professionnelle





3 Accès aux droits

Toute personne, quel que soit son âge, son sexe, sa nationalité, son niveau de revenu, son lieu de vie, sa santé doit pouvoir connaître ses droits et devoirs afin d'être en mesure de les faire valoir.

Démarches administratives

■ EN MAIRIE

Les démarches administratives sont facilitées grâce à Internet. En effet, vous pouvez préparer vos démarches avant de vous déplacer ou en réaliser certaines en ligne (ex : les actes d'état-civil, recensement citoyen obligatoire, etc.).

Consultez le site **www.brest.fr** (rubrique Gérer mon quotidien > Mes démarches). Vous pouvez également vous rendre à l'Hôtel de ville ou dans les mairies de quartier.

Contact :

Hôtel de Ville - 2, rue Frézier - Brest

02 98 00 80 80

contact@mairie-brest.fr

Accueil téléphonique du lundi au vendredi

8h - 18h et samedi 8h30-12h30

Accueil en Mairie : lundi au vendredi : de 8h30 à 17h30 (17h en été)

Le 2^e et 4^e mardi du mois, l'Hôtel de ville ouvre à 9h30. samedi : de 9h à 12h (Fermé pendant les vacances scolaires sauf le samedi précédent la rentrée scolaire).

Les mairies de quartier (Bellevue, Saint-Marc, Quatre-Moulins, Lambézellec, Europe et Saint-Pierre) sont ouvertes au public du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h, sauf le jeudi ouverture

à 9h30. Le samedi de 9h à 12h (Fermé en été sauf le samedi précédant la rentrée scolaire).

BON À SAVOIR

Des conseiller-es numériques sont présentes au sein des mairies de quartier et des médiathèques, une aide précieuse au quotidien pour de nombreux.es usager.es. Le rôle de ces conseiller-es est d'accompagner au quotidien l'usage du numérique (aide aux démarches administratives, aide aux usages quotidiens du numérique...).

Pour prendre rendez-vous dans les mairies de quartiers contacter le 02 98 00 80 80 et pour les médiathèques Fabien au 06 30 83 52 43 ou Charlene au 06 49 73 89 39.

Nouveau ! Carte interactive des lieux pour accéder aux droits à Brest :

<https://accesauxdroitsabrest.gogocarto.fr>

■ FRANCE SERVICES - PIMMS

Le Pimms Médiation est un lieu d'accueil physique et d'écoute du public dont l'accès est libre à toutes et tous et gratuit. Le Pimms Médiation facilite les démarches administratives et propose des accompagnements numériques, des ateliers et des animations. Labellisé France services, il rend accessible les services publics. Plusieurs services de proximité y sont proposés : photocopies, accès Internet et mise à disposition d'ordinateurs, aide administrative, médiation et orientation.



PLUS D'INFOS :

www.pimmsmediation.fr

Contact :

- Pimms Médiation Pontanézen
31, Rue Saint Jacques - Brest
02 98 41 00 66
brest.pontanezen@pimmsmediation.fr
- Pimms Médiation Keredern
5, Rue Paul Dukas - Brest
02 98 47 10 61
brest.keredern@pimmsmediation.fr
- Pimms Médiation Quatre Moulins
198, Rue Anatole France - Brest
02 29 02 83 37
brest.quatremoulins@pimmsmediation.fr
- Pimms mobile France services
Le Pimms mobile se déplace dans les quartiers de Brest
07 66 33 16 30 / fs.brest@pimmsmediation.fr

■ POUR LES ÉTUDIANT·ES

Permanences défense des droits - Fédé B

L'objectif est de faciliter l'accès à l'information et à un accompagnement personnalisé afin que les étudiant·es puissent accéder à leurs droits.

Contact :

vosdroits@fedeb.net

EMA - Étudiant·es Médiateur·rices Administratif·ves - UBO

EMA est le dispositif du centre de santé universitaire de Brest. L'objectif est d'accompagner et d'aider les étudiant·es dans leurs démarches administratives.

Contact :

ema.sumpps@gmail.com ou 02 98 01 82 88
Instagram EMA-UBO

Bourses et aides financières

Le portail mesdroitssociaux.gouv.fr offre un aperçu des droits sociaux auxquels les assuré·es peuvent prétendre : couverture maladie, allocations familiales,

prime d'activité, revenu de solidarité active, aide au logement, etc.

■ DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Vous rencontrez des difficultés financières et/ou d'hébergement qui relèvent de l'urgence, vous pouvez prendre contact avec la Mission locale du Pays de Brest, le Centre communal d'action sociale (CCAS) de Brest ou le Centre Départemental d'Action Sociale (CDAS) le plus proche de chez vous.

CDAS

Au delà de l'urgence, selon votre situation, un accompagnement peut vous être proposé par une travailleuse sociale du Centre Départemental d'Action Sociale si :

- vous avez plus de 26 ans,
- vous avez moins de 26 ans, êtes père et/ou mère de famille et avez des difficultés dans la prise en charge éducative de votre·s enfant·s,
- vous avez moins de 21 ans et vous souhaitez un soutien d'une éducatrice dans le cadre d'une mesure de protection de l'enfance

Contact :

- CDAS Brest Saint Marc
41 rue Sébastopol - Brest
02 29 61 29 29
CDAS.Brest.Saint.Marc@finistere.fr
- CDAS Brest-Rive Droite
25 rue Anatole France - Brest
02 98 45 16 54
CDAS.Brest.Rive.Droite@finistere.fr
- CDAS Brest-Bellevue
13 place Napoléon III - Le Grand Pavois - Brest
02 98 47 08 09
CDAS.Brest.Bellevue@finistere.fr
- CDAS Brest-Lambézellec
Place de Bretagne - Rue Pen Ar Pavé - Brest
02 98 03 39 52
CDAS.Brest.Lambezellec@finistere.fr

Les Centres Départementaux d'Action Sociale sont ouverts du lundi au vendredi de 8h45h à 12h et de 13h30 à 17h.

La Mission locale du Pays de Brest

Vous avez entre 16 et 25 ans, vous êtes en recherche de formation ou d'emploi, vous rencontrez des difficultés financières et/ou de logement, de mobilité, prenez contact avec un-e conseiller.e en insertion de la Mission locale du pays de Brest.

Plus d'infos : www.mission-locale-brest.org

- Brest-Jaurès
253 rue Jean Jaurès - Brest
02 98 41 06 90
jaures@mission-locale-brest.org
- Brest-Bellevue
Centre Commercial B2
19 Place Napoléon III - Brest
02 98 47 25 53
bellevue@mission-locale-brest.org
- Brest-Rive droite
45 rue Dupuy de Lôme - Brest
02 98 49 70 85
rive-droite@mission-locale-brest.org

Le CCAS

Le CCAS est un lieu d'accueil, d'écoute, d'accès aux droits et d'accompagnement du public en très grande précarité, sans domicile stable ou en habitat précaire d'une part et d'autre part de publics qui nécessitent une prise en charge particulière.

Contact

CCAS
40 rue Jules Ferry
02 98 00 84 00
ccas-direction@ccas-brest.fr

■ BOURSE DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR SUR CRITÈRES SOCIAUX

Le Dossier Social Étudiant (ou DSE) est la procédure nécessaire et indispensable pour la demande de bourse et/ou de logement en résidence universitaire. Il doit être constitué chaque année. L'étudiant.e, ou futur.e étudiant.e, doit faire sa demande par internet à partir de mi-janvier sur www.messervices.etudiant.gouv.fr, pour la rentrée universitaire suivante, avant même d'avoir le résultat de ses examens.

La bourse est attribuée prioritairement sur critères sociaux, selon un indice calculé à partir des revenus et de la composition de la famille ainsi que l'éloignement du lieu d'études.

Contact :

Plateforme téléphonique - 09 72 59 65 65 pour les bourses, 09 72 59 65 35 pour le logement et le service social (du lundi au vendredi de 9h à 17h)
www.crous-rennes.fr

BON À SAVOIR

L'aide au mérite pour étudiant.e boursier.e ou bénéficiant d'une allocation annuelle : c'est un complément de la bourse sur critères sociaux. Elle est accordée aux étudiant-es les plus méritant-es (avoir obtenu la mention Très bien au bac et être inscrit.e dans un établissement ouvrant droit à la bourse) et peut être renouvelée sous conditions.

L'aide à la mobilité Parcoursup :

un versement de 500 euros sur voeu parcourusup accepté oui ou oui si en cas de changement de région académique pour les boursiers en terminale.

Pour les formations ne relevant pas de l'Éducation nationale

Renseignez-vous directement auprès de la direction régionale ou départementale des ministères concernés.

Pour les formations du sanitaire et du social, des bourses d'études sont allouées par la Région Bretagne. Renseignez-vous auprès de l'établissement qui dispense la formation et sur le site de la Région : www.bretagne.bzh/aides/fiches/qualif-sanitaire-et-social

■ ÉTUDIANT-E RENCONTRANT DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

Le service Social Étudiant est à la disposition de tous. Les étudiant.es souhaitant obtenir aide, conseil et informations.

Des assistant-es social-es reçoivent, dans le respect du secret professionnel, les étudiantes qui souhaitent obtenir :

- Des renseignements sur les possibilités de financement des études et aides diverses.

- Une assistance pour l'instruction des dossiers d'aides financières.
- Un soutien pour des difficultés personnelles (rupture familiale, problèmes dans vos études, etc.)
- Des informations sur la législation spécifique étudiante.

Vous pouvez prendre rendez-vous en ligne avec les Assistantes sociales du Crous sur :

mesrdv.etudiant.gouv.fr

Renseignements : 02 98 03 38 78

BON À SAVOIR

L'AGORAé, projet porté par la Fédé B, comprend deux volets :

- *une épicerie sociale et solidaire qui apporte une aide alimentaire aux étudiant.es en difficulté financière. Pour y accéder, il suffit de remplir un dossier de demande d'aide alimentaire disponible dans la section AGORAé sur le site www.fedeb.net*
- *un lieu de vie situé au 4 rue Augustin Morvan propose des temps d'échanges, de sensibilisations et d'animations visant à contrer l'isolement social qu'ils et elles peuvent vivre.*

Pour plus d'information : agorae@fedeb.net

Accès au droit et à la justice

Vous avez un litige lié à la consommation ?
Avec une administration ? Un particulier ?
Un.e employeur.euse ?

Plusieurs dispositifs permettent d'avoir accès gratuitement à la justice. Retrouvez toutes les informations sur **www.justice.fr**

Pour vous informer :

Le service d'accueil unique du justiciable (SAUJ) est le lieu où tout justiciable peut se rendre et peut :

- Être accueilli.e.
- Recevoir une information précise.
- Avoir la possibilité de recourir à des modes diversifiés de résolution des conflits (conciliation et médiation).



Photo : © Nacer Hammouni / Brest métropole

- Être renseigné.e sur le déroulement de sa procédure.

SAUJ des tribunaux judiciaires

- 32 rue de Denver - Brest - 02 98 33 78 00

accueil.tj1-brest@justice.fr

Informations relatives aux affaires familiales, au pénal...

- 150 rue Ernest Hemingway - Brest - 02 98 20 75 10

accueil3.tj-brest@justice.fr

Informations relatives au surendettement, à la nationalité, au conseil des prud'hommes...

L'aide juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet, si vous avez de faibles revenus, de bénéficier d'une prise en charge partielle ou totale par l'État des honoraires et frais de justice (avocat.e, huissier.e, notaire, expertise, etc.). Le niveau de l'aide dépend de votre situation et du nombre de personnes à votre charge.

Infos et téléchargement de la demande sur

www.aidejuridictionnelle.justice.fr

Contact pour adresser une demande :

Bureau d'aide juridictionnelle du Tribunal judiciaire
baj.tj-brest@justice.fr

Bon de consultation

L'Ordre des Avocats de Brest a mis en place un « bon de consultation pour une information d'orientation ». Ce bon de consultation vous permet de contacter un avocat de votre choix figurant sur la liste qui vous sera remise. Vous recevrez à l'occasion de cette consultation gratuite une information sur : vos droits, la manière de les faire aboutir et le coût prévisible de cette action.

Ces bons peuvent être retirés au service d'accueil unique du justiciable dans les lieux d'accueil du tribunal judiciaire de Brest (rue Denver ou rue Ernest Hemingway).



Photo : © Nacer Hamrouni / Brest métropole

Le BIJ

Le Bij est un lieu d'information convivial où le public peut venir consulter la documentation sur l'accès aux droits et aux aides financières. Des chargées d'accueil et d'accompagnement vous accueillent du lundi au vendredi de 13h30 à 17h30 sans rendez-vous pour répondre à vos questions. Un espace multimédia vous permet de réaliser vos démarches administratives en ligne (accès à Internet, aux logiciels de bureautique, à une imprimante et un scanner) et d'être accompagné-e si besoin.



VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN DE MALTRAITANCE, D'UNE AGRESSION VERBALE, PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE ? IL FAUT EN PARLER

Tél : **119** - Enfance en danger - www.allo119.gouv.fr
Tél : **3018** www.education.gouv.fr/non-au-harcèlement
Tél : **3919** - Violences Femmes Info - arreteonslesviolences.gouv.fr
Signaler une violence conjugale, sexiste ou sexuelle sur service-public.fr/cmi
Association Cidff Brest : 02 98 44 97 47 <https://finistere.cidff.info>



Harcèlement de rue

Le dispositif **Demandez Angela** est un réseau de lieux sûrs visant à mettre en sécurité toutes les personnes qui s'estiment victimes de harcèlement de rue en raison d'insultes sexistes ou de gestes obscènes, ou encore si elles se sentent suivies.

Cellule violences sexiste et sexuelle UBO :

Étudiant ou étudiante, victime ou témoin d'outrage sexiste, de harcèlement ou d'agression sexuelle ou de tout autre situation de violence, de harcèlement, de discrimination ? Selon votre situation, une cellule d'écoute composée de professionnels vous accueille dans un cadre bienveillant et strictement confidentiel.

Écrivez à cellule.vss@univ-brest.fr (pour les violences sexistes et sexuelles) ou cellule.etudiant@univ-brest.fr pour les autres types de violences.

Le lieu d'accueil des victimes, de la ville de Brest – Gisèle Halimi

Le Lieu accueille, écoute, informe et oriente toutes les personnes victimes ou concernées par un préjudice quel qu'il soit (physique, psychique, moral, financier, administratif ou matériel) et qui souhaitent être accompagnées dans leur parcours. Elles y trouveront un espace de répit, d'écoute, d'information et d'accompagnement par différentes associations spécialisées partenaires.

Contact :

16 rue Victor Hugo à Brest - 02 98 30 32 11
lieuaccueilvictimes@donbosco.asso.fr
Horaires : mardi : 12h-19h, mercredi : 14h-17h, jeudi : 10h-17h
L'accueil est gratuit, anonyme et confidentiel.

VICTIME DE DISCRIMINATION ?

Vous avez été moins bien traité-e à cause de votre origine, de votre sexe, de votre handicap ou d'un autre critère dans le cadre de votre travail, pour trouver un logement, accéder à un loisir ou un commerce ? Contactez le 39 28 ou par Tchat sur www.antidiscriminations.fr - Du lundi au vendredi de 9h30 à 19h. Le Défenseur des droits vous aide à défendre vos droits et vos libertés. Des permanences sont proposées sur rendez-vous à Brest.

Pour en savoir plus : www.defenseurdesdroits.fr/29-finistere

Accès à la santé

La protection universelle maladie prévoit que toute personne qui travaille ou réside en France de manière stable et régulière a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie. Ce qui signifie qu'elle a droit aux prestations des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, accident du travail, maladie professionnelle.

VOS DROITS

La carte Vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'assurance maladie à partir de 16 ans (dès 12 ans sur demande des parents). Confidentielle, elle ne contient pas d'informations d'ordre médical, mais tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge de vos soins et au déclenchement de vos remboursements. Jusqu'à l'âge de 18 ans, vous êtes considéré-e comme ayant droit de vos parents.

À partir de 18 ans, vous devenez assuré-e à titre personnel avec votre propre numéro de sécurité sociale, vous n'êtes plus ayant droit de vos parents et vos frais médicaux sont remboursés sur votre propre compte bancaire. Si vous commencez des études supérieures à la rentrée de septembre, vous n'avez aucune démarche à effectuer, vous restez affilié-e au même régime que précédemment. Pour les étudiant-es salarié-es : si vous exercez une activité professionnelle (continue et régulière ou saisonnière) en parallèle de vos études, vous êtes affilié-e au régime dont dépend votre activité, sur présentation de toutes pièces justifiant de cette situation, par exemple, votre contrat de travail, un bulletin de paie...

COMPLÉMENTAIRE SANTÉ

Pour compléter les remboursements de la sécurité sociale, vous pouvez adhérer à la complémentaire santé de votre choix. Renseignez-vous auprès de la mutuelle ou complémentaire santé de vos parents qui peut continuer à proposer une couverture complémentaire pour leurs enfants à charge, même majeures. Si vous êtes salarié-es, toute entreprise ou association doit obligatoirement proposer une complémentaire santé, qu'elle financera à 50 % au

minimum, à tous ses salarié-es qu'ils soient en CDI, CDD, apprenti-es ou en alternance. Si vos ressources sont faibles, vous pouvez bénéficier, sous certaines conditions, d'une complémentaire santé solidaire. L'assurance maladie peut aussi vous accorder une aide financière exceptionnelle et ponctuelle.

Contact :

CPAM de Brest -

1 rue de Savoie ou 8 square Marc Sangnier

Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h (uniquement sur rdv)

Tél : 36 46 (prix d'un appel local)

BON À SAVOIR :

Le site www.ameli.fr de la Caisse nationale d'assurance maladie vous informe en ligne : consultation de vos remboursements, annuaire des professionnels de santé, téléchargement de formulaires, information sur vos droits, présentation des maladies et situations à risques, renseignements sur les offres de prévention proposées par l'assurance maladie, infos utiles...

LE MÉDECIN TRAITANT

Vous avez le libre choix de votre médecin traitant à partir de 16 ans. Toutefois, le médecin que vous avez choisi doit vous donner son accord pour remplir ce rôle. Il sera responsable de la coordination de vos soins. Il peut s'agir d'un médecin généraliste ou alors d'un médecin spécialiste conventionné.

Si vous êtes étudiant-e :

- Vous pouvez choisir votre médecin traitant dans la ville où résident vos parents ou bien dans la ville où vous faites vos études.
- Vous pouvez également contacter le service de santé étudiante : il accueille les étudiant-es pour des visites médicales, consultations médicales ou spécialisées (gynécologue, sage-femme, psychologue), écoute renseignements, orientation, soins infirmiers, vaccins, activités bien-être, aménagements d'études et/ou d'examen...

Contact :

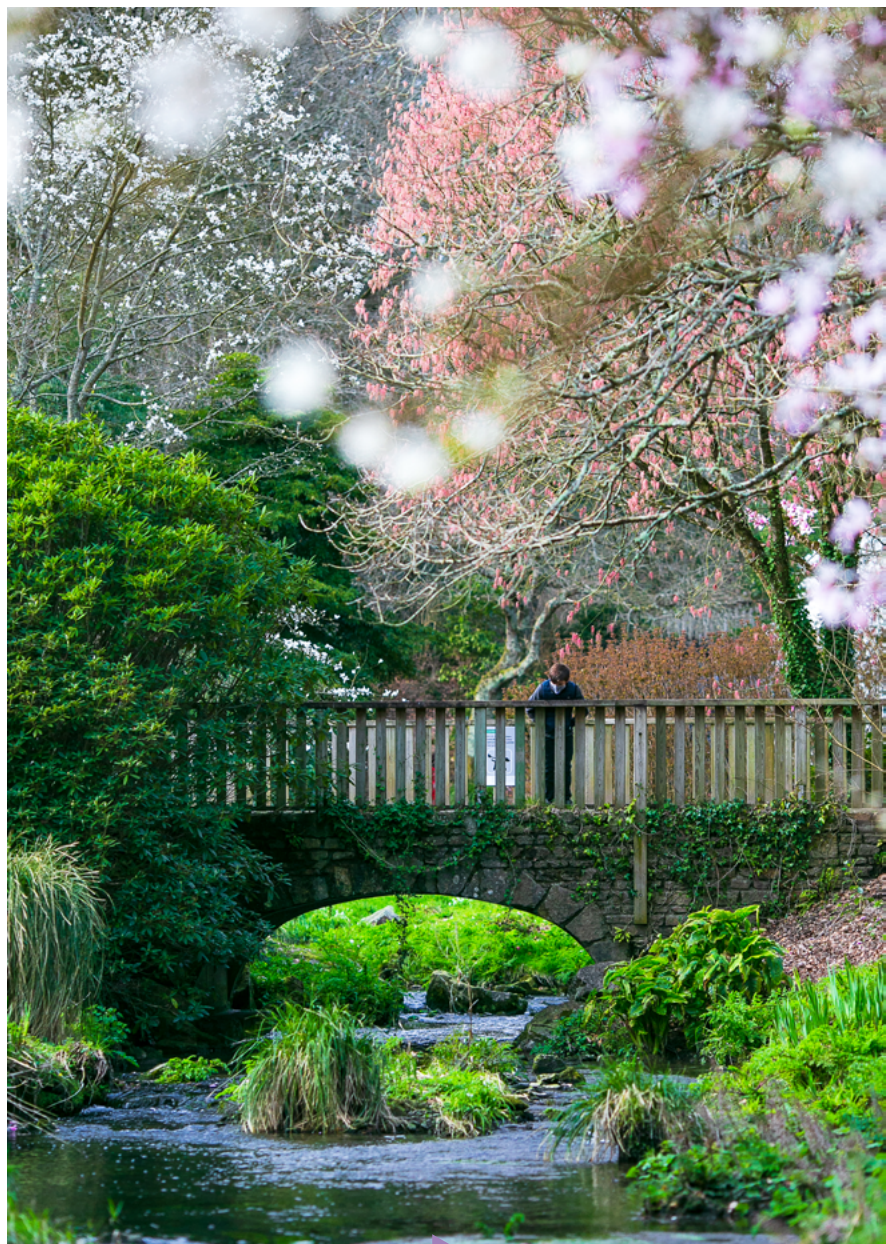
Service de santé étudiante

13 rue de Lanrédec - Brest

02 98 01 82 88

<https://univ-brest.fr/service-sante-etudiant/>

Possibilité de prendre rdv en ligne



RÉSIDENCES ÉTUDIANTS & JEUNES ACTIFS



DES LOYERS TRÈS DOUX
DES LOGEMENTS SO COOL
DES SERVICES INCLUS

DISPONIBLES!
HARTELOIRE
PORTES DE
GOUESNOU
NOUVEAU!

DISPONIBLE
AUTOMNE 2026!
BREST
STRASBOURG

ÉTUDIANTS
WWW.BM-H.FR



JEUNES ACTIFS
WWW.AILES.BZH





4 Logement

Vous êtes à la recherche d'un logement meublé ou vide, les informations de ce chapitre vous permettront d'explorer des pistes de recherche et de connaître les aides financières pour rendre le projet possible.

Rechercher un logement : s'informer

■ L'AGENCE DÉPARTEMENTALE POUR L'INFORMATION SUR LE LOGEMENT (ADIL)

Une bonne connaissance de vos droits et devoirs vous permet d'éviter bien des pièges.

Que vous soyez locataire ou propriétaire, l'ADIL, vous informe et vous conseille pour toutes les questions juridiques, financières et fiscales relatives au logement (bail, état des lieux, dépôt de garantie, loyers impayés, etc.).

Contact :

ADIL du Finistère
2, rue du Vercors - Brest
Accueil sur rdv par téléphone 02 98 46 37 38
ou en ligne www.anil.org/adil-29/

■ LE BIJ

Le Bij vous propose des dossiers thématiques sur la recherche de logement, les aides financières, l'élaboration du budget, le logement de courte durée, les droits et obligations du locataire et du propriétaire ainsi que des offres de particuliers.

Contact :

Bij - 4, rue Augustin Morvan - Brest
02 98 43 01 08
www.bij-brest.org

■ LE SHAJ29

Le Service Habitat Jeunes du Finistère accompagne les jeunes de 16 à 30 ans dans leur projet logement sur le Finistère. Une conseillère logement vous aide à chaque étape : recherche de solutions de logement, installation, maintien, départ du logement et compréhension de vos droits et obligations de locataire.

Contact :

SHAJ 29
4 rue Augustin Morvan - Brest (Dans les locaux du Bij)
Sur rendez-vous : 06 02 00 75 47
www.shaj29.bzh

Les + du bij

Le Bij vous accompagne dans votre recherche de logement. Un accueil personnalisé est proposé pour cibler le lieu, les accès en transport en commun, la gestion du budget. Les dépliants Les essentiels vous aideront pour votre recherche, votre entrée dans le logement, vos demandes d'aides financières... Ils sont à votre disposition gratuitement.

Vous avez un logement à louer, une chambre en colocation disponible ? N'hésitez pas à déposer une annonce au Bij, via notre site bij-brest.org rubrique Logement > annonces logement > déposer une annonce.

Pensez à y joindre une ou deux photos !



BON À SAVOIR

Le téléservice changement d'adresse en ligne vous permet de déclarer vos nouvelles coordonnées, simultanément auprès de plusieurs services de l'administration et fournisseurs d'énergie.

Plus d'infos : www.service-public.fr (rubrique Fiches pratiques par événement de vie > Je déménage > Accéder aux informations générales sans renseigner ma situation > Déclaration du changement d'adresse)



Photo : © Antoine Maillet / Pluie d'Images-CAPAB

Les offres de location : des pistes à explorer

■ LES OFFRES DES PARTICULIERS

Que vous cherchiez un logement seul ou en colocation, il est possible d'entrer en relation avec les propriétaires loueurs, par le biais des annonces publiées dans la presse locale.

www.ouestfrance-immo.com

www.letelegramme.fr/services/immobilier/

Les groupes Facebook sont également une bonne piste, comme « Logement Étudiant Brest » ou « Colocation Brest »

Attention aux arnaques et aux annonces frauduleuses ! Ne donnez jamais d'argent avant de visiter un logement. Si vous avez un doute, vérifiez l'annonce auprès de l'ADIL.

■ TISS'ÂGES, L'HABITAT PARTAGÉ EN FINISTÈRE

Tiss'âges s'adresse aux jeunes de 15 à 30 ans en formation, apprentissage, emploi, insertion, ou étude à la recherche d'un logement, qui souhaitent partager des moments de convivialités. Des particuliers et EHPAD leur proposent des chambres privées et des espaces communs partagés, en échange d'une contrepartie financière.

BON À SAVOIR

le dispositif Tiss'âges est également adapté à des séjours de courte durée.

Contact :

Association l'AILES

8 rue Jules Michelet - Brest

02 98 44 45 18

tissages@ailes29.org

■ LES PROFESSIONNELLES DE LA LOCATION : LES AGENCES IMMOBILIÈRES

Les professionnelles peuvent vous aider dans votre

recherche et vous demanderont des frais pour ce service. Les agences proposent des offres, organisent les visites, rédigent et planifient la signature du bail. Vous ne payez rien tant que vous n'avez pas trouvé votre logement.

Consultez les adresses des agences sur :

www.pagesjaunes.fr et www.fnaim.fr

■ LE LOGEMENT POUR LES ÉTUDIANTES ET LES APPRENTIES

Résidences universitaires pour les étudiantes et les apprenties

Les logements universitaires loués par le CROUS sont accessibles aux boursières (prioritairement) et aux non boursières. Ils sont attribués sur critères sociaux, selon un indice calculé à partir des revenus, de la composition de la famille ainsi que de l'éloignement du lieu d'études.

Demande de logement

Pour faire votre demande, vous devrez constituer votre Dossier social étudiant (DSE) avant le 31 mai et cocher la case « Je demande un logement ». Attention, le dépôt d'un DSE n'est possible que pour les étudiantes qui remplissent les conditions permettant de demander une bourse sur critères sociaux.

Les offres de logement sont en ligne à compter du 5 mai 2026. L'attribution des logements CROUS se fait en

2 phases :

• **La « Phase principale »** d'attribution des logements, priorité aux boursiers, aura lieu du 5/5 au 29/06. Cette phase n'est pas ouverte aux étudiants internationaux.

Vous pouvez effectuer au total 10 vœux, dans la même ville ou des villes et des Crous différents. Il y a 3 tours d'attribution logements du 5 mai au 29 juin 2026. Après chaque tour, vous pouvez modifier vos vœux pour mieux les ajuster.

Toutes ces démarches s'effectuent via :

www.messervices.etudiant.gouv.fr

• **La « Phase complémentaire »** commencera à partir du 07 juillet jusqu'au 30 octobre 2026, elle sera ouverte à tous les étudiantes, avec priorité aux critères sociaux.

À partir du mardi 7 juillet au matin, tous les étudiantes

(boursiers ou non, nationaux ou internationaux) peuvent consulter les offres de logement restant disponibles et réserver sur **trouverunlogement.lescrous.fr**. De nouvelles offres sont mises en ligne tout au long de l'été en fonction des désistements, départs...

Plus d'infos sur : etudiant.gouv.fr

Contact :

CLOUS - 2, avenue Le Gorgeu - Brest

02 98 03 38 78

clous@crous-rennes.fr

www.crous-rennes.fr

Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h

et de 13h30 à 16h30

BON À SAVOIR

Le CLOUS met des chambres à disposition des étudiant.es effectuant un stage à Brest.

Offres de particuliers - Service du CLOUS

Les offres de particuliers sont disponibles sur **www.lokaviz.fr**

Ces offres de logement sont réservées aux étudiant.es ou aux futur.es étudiant.es sur présentation de la carte étudiante ou d'une attestation d'inscription. L'inscription sur le portail **www.messervices.etudiant.gouv.fr** est nécessaire afin de pouvoir accéder aux coordonnées des propriétaires.

■ LES RÉSIDENCES HABITAT JEUNES

Elles accueillent (rarement pour une location inférieure à un mois) des jeunes de 16 à 30 ans, étudiant.es, en situation d'emploi, de recherche d'emploi, de formation en insertion sociale et professionnelle avec un minimum de ressources.

Elles mettent à leur disposition un ensemble de logements, de services (espace collectif : TV, cafétéria, des personnels de l'animation et des conseiller.es en économie sociale et familiale) et de prestations (ex : accès Internet, laverie, etc.).

Association L'AILES (16-30 ans)

Résidence Michelet

8, rue Jules Michelet - Brest

Résidence Kérabecam

7, rue Kérabecam - Brest



Photo : © Jean-Paul Denotie/Pôle d'images-CAPAB

Résidence de l'Octroi

5 rue Sébastopol - Brest

Contact pour les 3 résidences :

02 98 44 45 18

habitatiroise@ailes29.org

www.ailes.bzh

Les Amitiés d'Armor

Résidence Ker Héol (18 - 30 ans)

(Quartier Europe)

7, rue de Ker Héol - Brest - 02 98 02 29 67

kerheolftj@amities-armor.asso.fr

Résidence Kérélie (16 - 30 ans)

(Quartier Lambézellec / Kéréderm)

30, rue de Kérélie - Brest - 02 98 03 32 11

kerelie@amities-armor.asso.fr

Résidence Robespierre

138, rue Robespierre - Brest - 02 98 03 32 11
kerellie@amities-armor.asso.fr

Résidence Ker Digemer (16 - 30 ans)(Quartier Bellevue)

4, rue du Quercy - Brest - 02 98 03 92 13
kerdigemerfjt@amities-armor.asso.fr

Pour en savoir plus : www.amities-armor.asso.fr

■ LE LOGEMENT SOCIAL

Les organismes à caractère social (HLM) proposent des logements locatifs accessibles sous conditions de ressources.

www.demandelogement29.fr

Ce site permet une demande de logement simplifiée et centralisée. Ainsi, votre demande de logement est enregistrée sur un seul et même fichier géré par l'ensemble des organismes d'habitat social et leurs partenaires.

Les conditions d'accès au logement social :

- Être de nationalité française ou titulaire d'un titre de séjour en cours de validité.
- Louer le logement en tant que résidence principale.
- Ne pas excéder un niveau de ressources défini en fonction de votre composition familiale.

Dès que votre demande en ligne aura été validée, vous recevrez votre numéro unique départemental qui permet le suivi de votre dossier. L'attribution de logements sociaux ou HLM est réglementée. La décision d'attribution est prise par une commission propre à chaque organisme.

■ LES RÉSIDENCES PRIVÉES

Ces résidences proposent des studios meublés, des T1 et des appartements partagés principalement pour les étudiant.es, les stagiaires et les jeunes actifs. La colocation est envisageable dans ce type de résidences. La liste ci-dessous est non exhaustive.

ARPEJ

3 résidences à Brest (Quartier centre-ville, Saint-Luc et Recouvrance)

02 98 43 69 72
brest@arpej.fr

1 résidence à Plouzané (Technopôle)

02 98 31 46 50 - plouzane@arpej.fr
www.arpej.fr
Logements disponibles pendant l'été

Résidence Carnot (Centre-ville)

38 rue Lazare Carnot - Brest
02 98 55 81 91
contact@lelogisbreton.fr
www.lelogisbreton.bzh

Résidence Kley Brest (Quartier Kerigonan)

16 rue Boileau - Brest
brest@kley.fr
02 30 05 10 65
www.kley.fr

Résidences UXCO - Quartier Capucins

Lemon : 90 rue du Cap-Horn - Brest
02 30 13 01 46 - 06 49 22 76 50
lemon@uxco.com

Dock 29 : 25 rue du Cap Finistère - Brest

02 30 13 12 77 - 06 75 15 46 84
dock29@uxco.com
www.uxco.com

Résidence Némée Brest Kervern (Quartier Kérinou)

17 rue Auguste Kervern - Brest
06 74 80 03 94
campus.kervern@nemea.fr
www.nemea-residence-etudiante.com

Les studios du Questel

Quartier Cavale Blanche (Zone du Questel)

254 rue Francis Thomas - Brest
06 21 39 16 77
studiosduquestel@hotmail.com

Les Belles Années

Résidence R'CAMPUS (Quartier Dupuy de Lôme)

16 rue Dupuy de Lôme - Brest
06 65 44 88 53
rcampus@lesbellesannees.com
www.lesbellesannees.com

**Résidence étudiants & jeunes actifs
de l'Harteloire**

23 rue de l'Harteloire - Brest
07 56 18 31 31 (étudiants)
02 98 44 45 18 (jeunes actifs)
www.residence-harteloire.fr

NOUVEAU !

MISE EN SERVICE FIN JUILLET 2026 !

**Résidence étudiants et jeunes actifs
Portes de Gouesnou**

11 route de l'échangeur, Gouesnou
Étudiants : 02 29 00 45 00 - Jeunes actifs : 02 98 44 45 18
Étudiants : www.bm-h.fr - Jeunes actifs : www.ailes.bzh

PROCHAINEMENT DISPONIBLE !

**Résidence étudiants et jeunes actifs Brest
Strasbourg**

35 rue Albert Louppe, Brest
Étudiants : 02 29 00 45 00 - Jeunes actifs : 02 98 44 45 18
Étudiants : www.bm-h.fr - Jeunes actifs : www.ailes.bzh

Résidence étudiants et jeunes actifs Ker Study
Technopôle Brest-Iroise
75 avenue Alexis de Rochon - Plouzané

02 19 00 55 22
contact@kerstudy.fr
www.kerstudy.fr

**CDC Habitat (Quartiers Kergoat/Bellevue et
Centre-ville)**

12 rue Jules Michelet - Brest
09 70 40 46 53 - 02 98 03 95 48
www.cdc-habitat.fr
Logements non meublés (Frigo et plaque de cuisson uniquement)

■ HÉBERGEMENT TEMPORAIRE

Office de Tourisme

8, avenue Georges Clémenceau - Brest
02 98 44 24 96
www.brest-metropole-tourisme.fr
(rubrique Organiser > Dormir)
Un incontournable pour connaître toutes les possibilités d'hébergement à Brest métropole : chambres d'hôtes, meublés, gîtes et autres hébergements.

Auberge de Jeunesse

5, rue de Kerbriant - Brest
02 98 41 90 41 - www.ostal.org
Accueil individuel et collectif, adhésion obligatoire.
Restauration sur place.
Ouvert toute l'année. Réservation en ligne.



Hébergement d'urgence

■ LE 115

Le 115 est un numéro gratuit d'urgence, d'accueil et d'aide aux personnes sans abri et en grande difficulté sur le département du Finistère. Il a pour mission d'informer, d'orienter et d'héberger toute personne qui se retrouve sans hébergement.

Les aides financières pour le logement

■ LES AIDES DE LA CAISSE D'ALLOCATIONS FAMILIALES (CAF)

Les aides au logement sont versées par la CAF et contribuent au paiement de votre loyer.

Pour savoir si vous pouvez bénéficier d'une aide au logement et estimer son montant, un simulateur est disponible sur le site.

Votre demande d'aide au logement est à faire sur **www.caf.fr** (Rubrique Aides et démarches > Mes démarches > Faites une demande de prestation > Logement > Aide au logement)

Attention ! Si vos parents perçoivent des prestations familiales pour vous, vous devez faire un choix : soit vous percevez l'aide au logement, soit vos parents continuent à percevoir des prestations en votre faveur, mais le cumul des deux aides n'est pas possible.

Contact :

CAF - 1, rue de Portzmoguer - Brest
3230 (prix d'un appel local).
www.caf.fr

■ ACTION LOGEMENT : LES AIDES À LA LOCATION

L'avance Loca-Pass

L'avance Loca-Pass est une aide qui permet de financer le dépôt de garantie, somme versée au propriétaire à l'entrée dans le logement pour couvrir les éventuels manquements du locataire à ses obligations locatives. La somme demandée correspond à un mois de loyer hors charges. L'avance Loca-Pass permet de verser immédiatement le dépôt de garantie demandé par le bailleur et de le rembourser petit à petit, sans payer d'intérêts, sur une durée maximale de 25 mois (prêt à taux zéro). Son montant est de 1 200€ maximum. Cette aide au logement est ouverte aux jeunes de moins de 31 ans quelle que soit leur situation professionnelle et aux salariés du secteur privé non agricole quel que soit leur âge. (Salarié. es du secteur agricole, l'avance Agri-Loca-Pass vous est proposée).

Pour en savoir plus et faire votre demande :
www.actionlogement.fr/l-avance-locapass

Garantie Visale

La garantie Visale est une caution locative accordée par Action Logement à partir de 18 ans. Elle garantit le paiement du loyer et des charges locatives à votre propriétaire en cas de défaillance de paiement. Gratuite, elle vise à faciliter votre recherche de logement en rassurant votre bailleur.

Attention, la demande de garantie Visale doit être effectuée AVANT la signature du bail.

La garantie Visale est également accessible pour les saisonniers disposant d'un contrat de travail avec la mention « saisonnier », en cours au moment de la demande ou actif dans les 3 mois (pour un loyer de moins de 600 euros).

Pour en savoir plus :
www.actionlogement.fr/la-garantie-visale
Pour effectuer votre demande : www.visale.fr

L'aide Mobili-Jeune

Mobili-Jeune est une aide au logement prenant en charge une partie du loyer des jeunes de moins de 30 ans, apprentis et alternants (en contrat d'appren-

tissage ou de professionnalisation), salariés d'une entreprise du secteur privé non agricole.

Votre logement actuel correspond à un rapprochement de votre lieu de formation (école) ou de votre lieu de travail (entreprise). Pendant votre formation en alternance, vous devez également respecter l'une de ces deux conditions :

- Votre logement actuel (celui occupé, à titre de résidence principale, lors de votre formation en alternance) doit être à plus de 70km de votre ancienne adresse (logement occupé avant votre formation en alternance), ou à défaut, le temps de trajet doit être supérieur à 40 minutes entre ces deux adresses

ou

- Vous occupez deux logements sur la même période et vous justifiez d'une double charge de loyer (vous êtes signataire de deux baux).

Montant de l'aide : 10 € à 100 € par mois, plafonné à 1100€ par année de formation sur 11 mensualités. L'aide peut être sollicitée sur deux années de forma-

tion maximum, consécutives ou non, soit deux fois 11 mois. Le calcul est effectué sur le loyer après déduction de l'aide au logement (APL). Chaque dépôt de pièces justificatives déclenche le versement de l'aide : c'est donc vous qui déterminez le rythme de versement selon votre dépôt de justificatifs (mensuellement, trimestriellement).

Pour en savoir plus et faire votre demande :
www.actionlogement.fr/aide-mobili-jeune

Contact :
Agence Action Logement de Brest
36 rue Branda - Brest
02 90 82 30 80
www.actionlogement.fr/brest

BON À SAVOIR

d'autres aides ponctuelles existent sous certaines conditions pour faire face à des besoins urgents (1^{er} loyer, équipement de première nécessité, aides au paiement des factures : eau, téléphone, électricité, gaz). Contactez un-e travailleur.se social pour vous aider dans vos démarches. Cf. chapitre 3



Photo : © Mathieu Le Gall / Brest métropole



Laser Game
Brest centre-ville 02 98 80 00 00

-50%
sur ta partie
sur présentation
du Guide Jeunes
à Brest

Valable une seule fois

QUIZBOXING
QUIZ, BLIND TEST & STRATÉGIE

-10% 51 rue Yves Collet - Brest
avec le code **GUIDEJ**
et sur présentation du Guide Jeunes à Brest
Réservation sur www.quizboxing-brest.fr

Armeria
Disponible en ligne www.armeria.bzh



BREST

MULTIPLEXE LIBERTÉ & PATHÉ CAPUCINS

CINÉ CARTE 3 PLACES
VALABLE TOUS LES JOURS

11€

LA PLACE*
SOIT 33€ LA CARTE

CINÉCARTE 5 PLACES
VALABLE TOUS LES JOURS

10€

LA PLACE*
SOIT 50€ LA CARTE

ACHETEZ VOTRE CINÉCARTE EN LIGNE ET RÉSERVEZ VOS SÉANCES DÈS MAINTENANT

* 33€ la carte 3 places ou 50€ la carte 5 places valable 1 mois à compter de la date d'achat et utilisable pour toutes les séances hors Représentations Culturelles et hors Suppléments tels que lunettes 3D, séances 3D, 4DX, IMAX, Dolby Cinema, Premium...
Pour en savoir plus, consultez les Conditions Générales d'Utilisation CinéCartes sur pathé.fr. Offres non cumulables avec d'autres opérations promotionnelles en cours.

DOCK
BREST - FOODCOURT

OUVERT 6/7 J

-15%

sur présentation de la carte étudiante

1 lieu • 6 restaurants de cuisines du monde

Une programmation événementielle toute l'année

180 rue Claude Chappe | 29200 BREST

@ dock7_foodcourt



5 International

Vous souhaitez partir à l'étranger en dehors du cadre scolaire ? Plusieurs options s'offrent à vous, parmi lesquelles le volontariat, le bénévolat, au pair, ou encore le Permis Vacances-Travail (PVT).

Volontariat

Le volontariat est un engagement citoyen à temps plein qui n'est pas rémunéré mais indemnisé. Un contrat, signé par toutes les parties, précise les droits et obligations de chacune, ainsi que les conditions et indemnités. Plusieurs programmes ou dispositifs existent. En voici un aperçu.

■ VOLONTARIAT DU CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ (CES)

Le Corps européen de solidarité est un programme de l'Union européenne qui offre la possibilité aux jeunes de 18 à 30 ans de s'engager sur une activité de solidarité dans l'Union européenne (ou dans un pays voisin) par le biais d'un volontariat.

Les missions

Les missions se déroulent au sein de structures à but non lucratif (associations, écoles, mairie, etc.). Aucun niveau de langue ou de diplôme n'est requis. Les thèmes des missions sont variés : information des jeunes, développement personnel et socio-éducatif des jeunes, engagement civique, inclusion des personnes défavorisées, environnement, éducation non formelle, numérique et éducation aux médias, culture et créativité, coopération au développement, etc.

Les offres de volontariat CES sont diffusées sur : https://europa.eu/youth/go-abroad/volunteering/opportunities_en

Cependant, il est impératif de contacter la structure d'envoi CES la plus proche de chez vous avant de postuler afin qu'elle puisse vous expliquer en détail, le principe, les procédures, les candidatures, etc.

BON À SAVOIR

le Bij de Brest est structure d'envoi pour le Finistère nord et Gwennili pour le Finistère sud. Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Volontariat > CES > Volontariat du CES : comment initier un projet ?)

Durée

- Mission / projet : courts termes ou en équipes (2 semaines à 2 mois), long terme (2 à 12 mois)
- Temps d'activité hebdomadaire : 30 à 38h

Prise en charge

Les volontaires sont logés, nourris, reçoivent de l'argent de poche (de 120 à 360€ par mois en fonction du niveau de vie du pays d'accueil), bénéficient d'une assurance santé et d'un accompagnement avant, pendant et après la mobilité.

De plus, le voyage aller-retour est pris en charge (forfait kilométrique).

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (International > Volontariat)

■ SERVICE CIVIQUE À L'INTERNATIONAL

Le Service Civique est un engagement volontaire au service de l'intérêt général, ouvert à tous les jeunes de 16 à 25 ans (de 16 à 30 ans pour les personnes en situation de handicap), sans conditions de diplôme.

Les projets sont organisés par des associations, fondations, fédérations, ONG, ou des collectivités territoriales.

Les missions

Les thématiques des missions sont variées : culture et loisirs, développement international et action humanitaire, éducation pour tous, environnement, intervention d'urgence en cas de crise, mémoire et citoyenneté, santé, solidarité et sports. Des projets et missions sont possibles en France et à l'international.

Elles sont diffusées sur :

www.service-civique.gouv.fr

Pour postuler, il suffit d'envoyer sa candidature à la structure qui recrute via le site **www.service-civique.gouv.fr** en cliquant sur « Je postule », dans le descriptif du projet concerné.

Durée

- Mission/contrat d'engagement : 6 à 12 mois
- Temps d'activité hebdomadaire : 24 à 35 heures

Prise en charge

Chaque volontaire bénéficie :

- D'une indemnité mensuelle de Service Civique

(504.98€ depuis le 01/01/2024, pour une mission en France et 558.17€ pour une mission à l'étranger)

- D'une prestation en nature ou en espèces versée par la structure d'accueil, d'une valeur minimale de 114.85 € par mois depuis le 01/01/2024. Il peut s'agir de la mise à disposition d'un logement à titre gracieux, de tickets restaurant, d'un abonnement de transport, etc.
- D'une assurance de base et complémentaire couvrant les risques maladie, maternité, invalidité, accidents du travail et maladie professionnelle (pour les missions à l'étranger uniquement)

Pour en savoir plus : www.service-civique.gouv.fr

VOLONTARIAT FRANCO-ALLEMAND

Le Volontariat Franco-Allemand permet à des jeunes de 18 à 25 ans, résidant en France, de s'engager sur un projet en Allemagne. L'objectif est d'encourager la mobilité des jeunes ainsi que de développer leurs compétences linguistiques, interculturelles et professionnelles.

Les missions

Les missions diffèrent en fonction des lieux d'accueil :

- Etablissement scolaires et d'enseignement supérieur : les volontaires contribuent à l'ouverture internationale des établissements et à développer auprès des élèves/étudiant.es un intérêt pour les relations franco-allemandes.
- Association ou collectivité territoriale : les thématiques des missions varient en fonction du lieu d'accueil : social, écologie, culture, etc.
- OFAJ (Office franco-allemand pour la jeunesse) : aider à la mise en place de projets franco-allemands

Durée

- Mission/contrat d'engagement : 10 mois (de septembre à juin) pour les volontariats en établissements scolaires et d'enseignement supérieur, 12 mois pour les associations et collectivités territoriales
- Temps d'activité hebdomadaire : 24 à 35 heures

Prise en charge

Chaque volontaire bénéficie :

- D'une indemnité mensuelle de Service Civique (558.17 € depuis le 01/01/2024)
- D'une prestation en nature ou en espèces du lieu de mission d'une valeur minimale de 114.85 € par mois, depuis le 01/01/2024. Il peut s'agir de la mise à disposition d'un logement à titre gracieux, de tickets restaurant, d'un abonnement de transport, etc.
- D'une assurance (assurance accidents, assurance responsabilité civile, professionnelle et privée et assurance maladie rapatriement)
- De 4 formations interculturelles binationales
- De 2 jours de congés par mois

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique : International > Volontariat > Allemagne)

BON À SAVOIR

Plusieurs autres dispositifs/programmes de volontariat existent (VSI, VIE/VIA, Aide de l'UE, etc.), n'hésitez pas à consulter le site du Bij pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique : International > Volontariat)

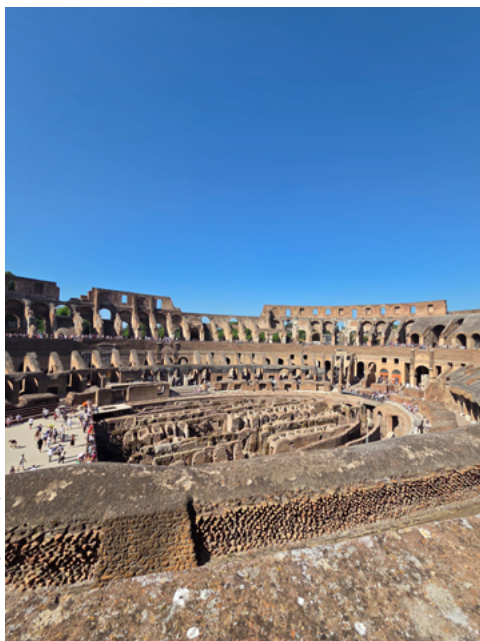


Photo : © Agnès Flissary

Wwoofing, HelpX, Workaway

Wwoofing, HelpX et Workaway sont trois réseaux internationaux de bénévolat. Le principe est le même pour chacun : en échange de 4 à 6 heures d'activité par jour, 5 jours par semaine, les bénévoles sont logés.e.s et nourris.e.s. L'objectif est de découvrir une nouvelle culture, de développer des compétences (personnelles, professionnelles, linguistiques) tout en s'investissant sur les missions proposées par l'hôte (personne qui accueille des bénévoles). Les projets sont accessibles à des personnes de plus de 18 ans qu'elles soient seules, en duo, en famille, etc., en fonction des besoins des hôtes.

■ WWOOFING

WWOOF vient de l'anglais World-Wide Opportunities on Organic Farms, ce qui se traduit en français par Opportunités dans les fermes bio du monde entier. Les fermes accueillent des bénévoles ou wwoofers souhaitant partager leur quotidien. Les hôtes offrent la possibilité d'apprendre les aspects de l'agriculture biologique, de la biodynamique et de la permaculture.

Les types d'hôtes et les missions

Le réseau WWOOF recense des hôtes dans tous les domaines : maraîchage, horticulture, apiculture, éco-construction mais aussi des hôtes qui fabriquent du pain bio, des sirops, des conserves, des huiles essentielles, etc. Certains proposent même des activités artistiques ou sportives. Les missions sont accessibles sur le site de chaque pays concerné. Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré(e)s à l'association du pays visé (10 à 45€ par an, en fonction du pays).

Durée

Un projet de Wwoofing peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org
(Rubrique Internationale > Bénévolat)

■ HELPX

HelpX a été créé en avril 2001 par un Anglais qui a voyagé en Australie et en Nouvelle-Zélande et qui a eu l'idée de proposer ses services en échange du gîte et du couvert.

Ce réseau vise principalement à établir un échange culturel pour les personnes qui désirent avoir l'opportunité, durant leurs voyages à l'étranger, d'habiter avec les locaux et d'acquérir un peu d'expérience pratique.

Les types d'hôtes et les missions

Les bénévoles ou Helpers peuvent s'investir auprès d'hôtes variés : fermes, particuliers, ranchs, lodges, B&B, auberges, auberges de jeunesse, etc.

Les missions sont accessibles sur le site **www.helpx.net** (Rubrique Find hosts). Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré(e)s à l'association (20€ pour 2 ans).

Durée

Un projet HelpX peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org
(Rubrique Internationale > Bénévolat)

■ WORKAWAY

Workaway est un réseau international permettant de mettre en contact hôte et voyageur.se sur le principe du donnant-donnant. La philosophie de ce réseau est fondée sur l'apprentissage, le partage et la découverte de nouveaux modes de vie.

Les types d'hôtes et les missions

Workaway rassemble des familles, des particuliers et des organisations (ONG, écoles, etc.) situés.e.s dans de nombreux pays différents, et qui se sont inscrits.es pour trouver des bénévoles ou workawayers qui pourraient leur donner un coup de main dans différents domaines (peinture, jardinage, agriculture, construction, baby-sitting, home-sitting, soin aux animaux, école, développement durable, navigation, etc.). Les missions sont accessibles sur le site **www.workaway.info** (Rubrique Trouver hôte).



Photo : © Agnès Pissavy

Cependant, les coordonnées des hôtes ne sont visibles que pour les personnes ayant adhéré à l'association (49€ par an).

Durée

Un projet Workaway peut durer d'une dizaine de jours à quelques semaines ou mois, en fonction des besoins de l'hôte.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org
(Rubrique International > Bénévolat)

Au Pair

Les jeunes au pair gardent les enfants, effectuent quelques tâches domestiques, sont logé.e.s par la famille et perçoivent une indemnité de 250 à 750€ / mois, en fonction du pays d'accueil.

La famille est tenue de :

- Nourrir et loger le ou la jeune au pair dans une chambre individuelle
- De le ou la rémunérer de façon hebdomadaire ou mensuelle
- De lui donner 1 ou 2 jours de repos / semaine (en fonction du contrat)
- De lui accorder du temps libre
- De ne pas lui faire effectuer tous les travaux ménagers mais seulement les tâches liées à la garde des enfants (rangement des chambres, bain, préparation des repas ou du goûter...)

En tant qu'au pair, les jeunes doivent avoir :

- 18 ans minimum

- De l'expérience avec les enfants
- Un niveau basique dans la langue du pays d'accueil (ou en anglais, en fonction du pays visé) pour pouvoir communiquer
- Dans certains cas, le permis de conduire pour aller chercher les enfants à l'école
- Ils doivent également faire preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité quant au mode de vie de la famille et être assidus et disponibles pour la famille.

BON À SAVOIR

Les Etats-Unis, le Canada, l'Australie et la Nouvelle-Zélande, ont des conditions particulières. Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > Au pair)

Voyage et assurance

Le voyage aller-retour est à la charge du jeune au pair (excepté pour les USA). En fonction de la destination, il pourra être nécessaire de contracter une assurance santé privée avant le départ, voir :

www.ufaap.org

Pour trouver une famille, 2 options :

- Tout organiser soit même avec une famille grâce à des sites de mise en relation
- Passer par un organisme de placement (obligatoire pour les Etats-Unis) qui se charge de trouver la famille qui correspond au profil de la personne au pair, de rédiger le contrat, de le soutenir administrativement, de le suivre tout au long de son séjour, etc.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > Au pair)

Programme Vacances-Travail (PVT)

Connu sous différentes dénominations, Programme Vacances-Travail, Permis Vacances-Travail ou encore Working Holiday Visa, le PVT est un visa qui permet aux Français.e.s de séjourner dans un pays partenaire afin d'y passer des vacances, tout en y exerçant un travail pour financer leur séjour.

Pays éligibles

La France a mis en place des accords PVT avec un certain nombre de pays : Japon, Nouvelle-Zélande, Australie, Canada, Corée du Sud, Argentine, Hong-Kong, Chili, Colombie, Taiwan, Uruguay, Mexique, Brésil, Pérou, Equateur.

Durée

Le PVT est un visa à entrées multiples (vous pouvez entrer et sortir du pays pendant toute sa période de validité) qui sera valable 12 mois (24 mois pour le Canada).

Les conditions générales pour postuler au PVT :

- Être âgé.e de 18 à 30 ans à la date du dépôt de la demande de visa (35 ans pour le Canada, l'Argentine et l'Australie)
- Ne pas être accompagné.e d'enfants à charge (sauf pour le Canada)
- Être titulaire d'un passeport français en cours de validité
- Être en possession d'un billet retour ou de ressources suffisantes pour en acheter
- Disposer de ressources financières nécessaires pour subvenir à ses besoins au début du séjour. Le montant minimal des ressources est fixé chaque année par les pays concernés.
- Justifier de la possession d'une assurance privée couvrant tous les risques liés à la maladie, la maternité, l'invalidité, l'hospitalisation et le rapatriement pour la durée du séjour.

Conditions particulières :

• Canada : les demandes étant supérieures aux places disponibles, le Canada a mis en place un système de tirage au sort. Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > PVT > Canada > Comment présenter une demande?)

• Australie : il n'est pas possible de travailler plus de 6 mois chez le même employeur.

Exceptions :

- Dans toute l'Australie : les jeunes au pair, les emplois dans l'agriculture, la transformation des aliments, la santé, les soins aux personnes âgées et handicapées, le tourisme et l'hôtellerie-restauration.

- Dans le nord de l'Australie : les emplois en arboriculture, abattage, foresterie, pêche, perlage, exploitation minière, construction.

De plus, le PVT Australie est renouvelable deux fois, sous conditions.

Pour en savoir plus : www.bij-brest.org (Rubrique International > Emploi > PVT)

Les + du bij

Le Bij accompagne tout au long de l'année des projets de mobilité, qu'ils soient définis ou non. Cela peut par exemple concerner un appui à une demande de visa, une aide à la recherche de logement, de stage, d'emploi, de volontariat, le besoin et ou l'envie d'améliorer des compétences linguistiques, etc.
N'hésitez pas à contacter Agnès Pissavy, chargée de mobilité internationale : agnes.pissavy@bij-brest.org



À BREST BUSINESS SCHOOL

Transformez vos études en expérience.



Un accompagnement individualisé
à chaque étape de votre parcours



Une ouverture internationale



Des opportunités en entreprise
stages, apprentissage,...

Rejoignez une école qui vous
prépare au monde de demain !

Découvrez nos formations
et rejoignez l'aventure !

brest-bs.com



AFTRAL CFA TRANSPORT LOGISTIQUE BREST

Formations par la voie de l'alternance



L'alternance
une formation
un métier
un salaire

DES MÉTIERS QUI RECRUTENT

- CAP CRM sur 1 an
- Technicien en logistique d'entrepôt sur 1 an
- Technicien supérieur en méthodes et logistique sur 2 ans
- Gestionnaire des opérations de transport routier de marchandises sur 1 an
- Responsable en logistique sur 1 an



AFTRAL BREST • 07 87 68 84 26
www.aftral.com • julie.guiziou@aftral.com

À
écouter
les yeux
fermés

Brest DANS L'OREILLE- LETTE



ABONNEZ-VOUS !
et retrouvez tous
les épisodes
sur votre plateforme
de podcast préférée
et sur [Brest.fr](https://www.brest.fr)

*Le podcast qui raconte
les patrimoines
de Brest*