

Infos & ressources bon à savoir en Sarthe



Pour les volontaires en service civique,
tuteurs et organismes d'accueil

ÉDITO

Pour les volontaires et acteurs du service civique en Sarthe

Ce livret, répertorié par items et thématiques, s'adresse aux volontaires, tuteurs et organismes d'accueil.

Pourquoi ce livret ? Avant celui-ci, il n'existait pas de document qui regroupait les multiples informations liées au service civique en Sarthe.

Il a été créé pour aider les volontaires à avoir accès aux informations utiles, ressources, interlocuteurs et solutions existantes sur l'ensemble du département, et les accompagner dans leur parcours d'engagement.

Co-coconstruit avec le réseau Information Jeunesse Pays de la Loire et Sarthe, il comprend des liens et coordonnées de ressources identifiées près de chez vous.

Ce document est évolutif et pourra être enrichi avec des informations actualisées régulièrement, afin que chaque interlocuteur puisse y contribuer et l'améliorer, au service des jeunes Sarthoises et Sarthois.



Se déplacer



Au Mans et ses environs

La SETRAM dispose d'un réseau Bus, Tram et location de vélos au sein de Le Mans Métropole, 65 avenue du Général De Gaulle au Mans, 02 43 24 76 76, www.setram.fr. Les tarifs pour les volontaires sont les mêmes que pour les étudiants étant donné que la carte de service civique donne accès aux mêmes avantages que la carte étudiant.

En Sarthe

Basée à Amage, [CarburPéra](mailto:carburpera@gmail.com) vous propose des solutions concrètes pour louer des véhicules à bas coûts ou vous accompagner au permis. Téléphone : 02 43 72 85 71. Courriel : carburpera@gmail.com.

Le pôle métropolitain Mobilités propose des solutions alternatives à la voiture individuelle : autopartage, co voiturage, vélo, Illygo le transport collectif, mobilités solidaires. <https://lemanssarthemobilities.fr>

Dans la région Pays de la Loire

Selon votre quotient familial, ALEOP vous permet de bénéficier de la carte Mobj ou de la carte Mezzo - 26 ans ou + 26 ans. Il existe également d'autres dispositifs.

Le permis à un euro par jour est un prêt à taux zéro de l'État. Pour en bénéficier, il faut s'inscrire dans une auto-école partenaire. Le prêt doit aussi être fait dans un établissement financier partenaire (banque, assurance...).



Pensez à assurer votre véhicule et à réaliser votre contrôle technique.

Le marquage des vélos est recommandé.

Se loger



Résidences Habitat Jeunes

Les demandes de logement sont à effectuer en ligne. L'offre de logements est diversifiée : meublés, studios, chambres, www.urhajpaysdelaloire.fr

- Le Flore Habitat Jeunes au Mans (pour les 16 - 30 ans),

23 rue Maupertuis au Mans, 02 43 81 27 55, www.flore-habitatjeunes.org

- Le Relais Habitat et Services Jeunes,

90 avenue Jaurès au Mans, 02 43 61 24 24, www.lerelaishabitat-services.fr ;
www.fjtlrelais.fr

- Campus de la Californie, 132 rue Henri Champion au Mans, 02 43 61 24 24.

Les résidences universitaires

- Résidence U' Bartholdi (T1 et T1 BIS), 16 avenue Bartholdi au Mans.

- Cité U' Vaurouzé (chambres universitaires), 16 boulevard Charles Nicolle au Mans, 02 43 43 76 00.

Dans le secteur privé

Chambre, appartement, studio, meublé ou vide, les annonces se trouvent facilement sur Internet dont Action Logement qui a des offres de logements intermédiaires à retrouver par ville sur : www.actionlogement.fr

D'autres moyens de vous loger

- La colocation « classique » ou La colocation « intergénérationnelle », [Vivre en colocation - Infos Jeunes](#)
- La chambre meublée chez l'habitant.
- En Sarthe, l'Hébergement Temporaire chez l'Habitant (HTH) est très développé et vous permet d'habiter chez l'habitant à côté de votre lieu de mission, en contrepartie d'une rémunération : www.florehabitatjeunes.org



Vos indemnités de service civique ne constituent pas un revenu. Elles ne sont donc pas à déclarer dans vos ressources pour le calcul de vos droits à une aide au logement.

Prendre soin de soi



L'examen de prévention en santé pour les plus de 16 ans

Cet examen est destiné aux assurés de plus de 16 ans sous le régime général. Il est pris en charge à 100 % par l'Assurance Maladie et sans avancer les frais. Dans ce cadre, il est possible de demander un certificat médical de non contre-indication au service civique.

La complémentaire santé solidaire

Il s'agit d'une aide pour payer vos dépenses de santé si vos ressources sont modestes. Si c'est le cas, elle ne coûte rien ou moins d'un euro par jour et par personne.

Informations sur AMELI.

Les ressources en cas de besoin de soutien psychologique :

- La Maison des Adolescents (pour les jeunes de 11 à 21 ans)
- Mon soutien psy : 12 séances par an et par personne remboursées à hauteur de 60 %
- FilSantéJeunes - 0800 235 236 : service anonyme et gratuit pour les jeunes de 12 à 25 ans de 9 h 00 à 23 h 00.

Besoin d'infos sur la Sécurité sociale, vos droits... : <https://secu-jeunes.fr>

Pour la Carte Européenne d'Assurance Maladie (CEAM), des informations sur un service civique à l'étranger, des vacances ou études : <https://www.ameli.fr/sarthe/assure/droits-demarches/europe-international/protection-sociale-etranger>

Et comment faire la commande de la CEAM qui peut s'effectuer via le compte ameli.



Pour les femmes, deux bons plans intéressants sont également à connaître :

- la possibilité d'avoir la pilule contraceptive gratuite jusqu'à 25 ans ;
- la possibilité d'avoir accès à des protections périodiques gratuites (distributeurs gratuits dans certains lieux publics).

Pour tous les jeunes jusqu'à 24 ans, à noter également :

- un rendez-vous « M'T dents tous les ans ! » offert chaque année, sous réserve de présentation de la carte Vitale et de la complémentaire santé (mutuelle).

Prendre soin de soi



Quelques numéros utiles

SAMU : 15

Pompiers : 18

Médecin traitant de garde : 116117

Prévention suicide : 3114

Drogues info services : 0 800 23 13 13

Joueurs info services : 09 74 75 13 13

Tabac info service : 39 89

Alcool info service : 09 80 98 09 30

Maison des Adolescents de la Sarthe : 02 43 24 75 74

Planning familial de la Sarthe : 02 43 24 91 84

Prévention (cyber)harcèlement : 3018

Contre les violences ou la mise en danger : 119

Prévention pour les personnes malentendantes (par SMS) : 114

Plateforme téléphonique d'écoute psychologique : 08 00 73 08 15 (accessible 24 h / 24 et 7j /7) ou la Nightline accessible du lundi au vendredi, de 21 h 00 à 2 h 30, 02 52 60 11 12.

Quelques sites utiles

Fil santé jeunes : <https://www.filsantejeunes.com/>

Onsexprime : <https://www.onsexprime.fr/>

SIDA info service : <https://www.sida-info-service.org/>

Drogues.gouv.fr : <https://www.drogues.gouv.fr/>

CRP Pays de la Loire : <https://www.crp-pays-de-la-loire.fr/>

EPSM de la Sarthe : <https://www.epsm-sarthe.fr/>

Planning familial de la Sarthe : <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-la-sarthe-72>

Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles (CIDFF) en Sarthe : <https://sarthe.cidff.info>



Si vos frais de santé ne sont pas remboursés, il peut y avoir plusieurs raisons. Contactez et expliquez votre situation à la CPAM ou la MSA. La mutuelle vous permet d'être remboursé de tout ou partie du reste à charge (partie non prise en charge par l'Assurance maladie).

Construire son parcours

Les dispositifs de mentorat et de parrainage pour être accompagné.e

- [1 jeune 1 mentor](#)
- Les programmes “ Lauréats ” et “ Mentorat ” de [l'Institut de l'Engagement](#)

Missions locales

Pour les jeunes de 16 à 25 ans en transition vers la vie active et accompagnés dans leur parcours (travail, formation...).

[Mission Locale Sarthe Nord](#)

[Mission Locale Agglomération Mancelle](#)

[Mission Locale Sarthe et Loir](#)

Carif-Oref et son site “Choisir mon métier”

Le Carif-Oref a une mission d'information en région sur l'offre des métiers, l'emploi, la formation et la certification auprès des professionnels de la formation et de l'orientation, mais aussi des entreprises et du grand public.

France Travail

Les agences France Travail permettent de construire votre parcours vers l'emploi et de bénéficier des aides financières en fonction de votre situation. Après le service civique, pensez à vous y inscrire.

Centres d'Information et d'Orientation (CIO)

Dans les CIO répartis sur le territoire, les psychologues de l'éducation nationale accueillent gratuitement élèves, étudiants et adultes.

[Les CIO et divers services publics en Sarthe](#)

Diagoriente

La plateforme [Diagoriente](#) propose plusieurs services numériques pour s'orienter sur différents métiers, valoriser ses compétences et notamment son expérience de service civique, créer des CV...

Réseau Information Jeunesse (RIJ)

Les structures Info Jeunes labellisées par l'État accueillent et informent les jeunes sur tous les domaines qui peuvent les concerner au quotidien (travailler, se loger, se distraire...).

La [Cravate Solidaire](#) est une association intervenant dans toute la Sarthe. Elle vous permet de travailler sur la confiance en soi grâce à des ateliers - 93, Rue Nationale au Mans.



Si vous envisagez de reprendre des études ou une formation, soyez attentifs à vous réinscrire sur Parcoursup dans le calendrier attendu pour exprimer vos vœux. Votre service civique pourra y être valorisé.

Partir à l'étranger



Corps Européen de Solidarité

Le Corps Européen de Solidarité permet à des jeunes de 18 à 30 ans de participer à des projets en Europe et au-delà pour une période pouvant aller de 2 semaines à 12 mois.

Volontariats à l'international

Plusieurs dispositifs et statuts permettent également d'effectuer un volontariat à l'étranger : Volontariat de Solidarité Internationale (VSI), Volontariat International en Entreprise (VIE) ou en Administration (VIA) :

- plateforme France Volontaires
- plateforme Mon VIE ou VIA
- programme ICYE de Jeunesse

Programmes Vacances-Travail

Les Programmes Vacances-Travail s'adressent aux jeunes de 18 à 30 ans (35 ans pour l'Argentine, l'Australie et le Canada) et désireux de s'expatrier, durant une durée maximale d'un an, à des fins touristiques et culturelles dans l'un des pays partenaires, en ayant la possibilité de travailler sur place pour compléter ses moyens financiers.

Des structures ressources pour être accompagné.e dans un projet de mobilité européenne et international :

- La Maison de l'Europe au Mans
- Le Centre Information Jeunesse (CIJ) du Mans
- Parcours le Monde Grand Ouest
- Concordia
- Pays de la Loire Coopération Internationale

Poursuivre son engagement autrement

La réserve civique

JeVeuxAider.gouv.fr
PAR LA RÉSERVE CIVIQUE

La plateforme JeVeuxAider recense des offres de bénévolat dans différents domaines et sur tout le territoire.



Des acteurs ressources pour être accompagné.e

Le réseau Guid'Asso est constitué de structures qui peuvent informer et accompagner dans les différents domaines de la vie associative (démarches, financements, fonctionnement...)

Les chantiers de jeunes bénévoles

Ouvert à toutes et tous, à partir de 14 ans, les chantiers de bénévoles sont des projets utiles près de chez vous ou à l'autre bout du monde. Pendant une à trois semaines, les bénévoles travaillent ensemble autour de projets d'intérêt général.

CHANTIERS
de bénévoles

Aides financières

Aides financières de la Région Pays de la Loire pour les jeunes

La Région publie ses aides à destination des jeunes sur
https://www.paysdelaloire.fr/les-aides?sous_thematique=188.

Aides financières du Département de la Sarthe

Vous pouvez consulter les aides dédiées aux jeunes du Département :
<https://www.sarthe.fr/guide-des-aides> ou [aides pour le BAFA, le BAFD et le BNSSA](#).

Aides financières de la CAF pour le BAFA.

Aides locales

Au Mans, joindre le CIJ pour plus d'informations sur les aides au 02 43 47 38 50.
La carte Happy Culture à la Flèche permet aux jeunes de 14 à 25 ans de bénéficier de tarifs réduits pour le cinéma, les spectacles et la bibliothèque.
D'autres initiatives existent dans toute la Sarthe.

N'hésitez pas à contacter les Structures Infos Jeunes (SIJ), Missions locales, Mairies ou CCAS de votre commune pour les aides près de chez vous.



La carte de volontaire en service civique donne droit aux mêmes avantages et réductions que la carte étudiante.



Accédez au module "[À quoi ai-je droit en Pays de la Loire](#) " d'Info Jeunes Pays de la Loire pour connaître toutes les aides et dispositifs pouvant vous concerner.

Pour aller plus loin

infojeunes
Pays de la Loire
EXPLORER LES POSSIBLES

Ce guide a été réalisé en appui avec IJ Pays de la Loire et Sarthe, via ses nombreuses ressources sur son site : <https://www.infos-jeunes.fr/>

De nombreuses structures Info Jeunes pour t'accompagner en Pays de la Loire !

Besoin d'informations sur une de ces thématiques ?

- Travailler
- Entreprendre
- Prendre soin de soi
- Accès aux droits
- Construire son parcours
- Se distraire
- S'informer
- Partir à l'étranger
- S'engager
- Se déplacer
- Se loger

SCANNE-MOI !



infos-jeunes.fr

... Ou rends-toi directement dans nos structures où nous pourrons répondre à toutes tes questions !

infojeunes

infojeunes
EXPLORER LES POSSIBLES

TOUTE L'INFO POUR LES JEUNES 11-30 ans

ON T'ÉCOUTE
ON T'INFORME
ON T'ACCOMPAGNE

LOGEMENT MOBILITÉ
ORIENTATION
EMPLOI
SANTÉ LOISIRS

TROUVE L'INFO qu'il te faut



infos-jeunes.fr

... Ou rends-toi directement dans nos structures où nous pourrons répondre à toutes tes questions !



Trouver un job



Trouver un logement



Destination Europe



Guide des emmerdes



L'annuaire du réseau Info Jeunes en Sarthe

IJ Le Mans

Service Enfance Jeunesse et Sports de la Ville du Mans

13 rue de l'Étoile 72000 LE MANS

jeunesse.cij@lemans.fr ; 02 43 47 38 50 ;

Maodé Diakhaby : maode.diakhaby@lemans.fr ;

Emma Mauger : emma.mauger@lemans.fr ;

Anthony Poirier : anthony.poirier@lemans.fr ;

Philippe Landais : philippe.landais@lemans.fr.

IJ Le Flore Habitat Jeunes

23 rue Maupertuis 72000 LE MANS

contact@leflore.info ; 02 43 81 27 55.

IJ La Chartre-sur-le-Loir

Centre Social Val du Loir,

36 rue Gervais Chevallier 72340 LA CHARTRE-SUR-LE-LOIR

Leslie Durand-Magona : jeunessevalduloir@gmail.com ; 02 43 44 40 97.

IJ Montval-sur-Loir

Mission Locale Sarthe et Loir,

16 rue du 11 Novembre 72500 MONTVAL-SUR-LOIR

Justine Bardet : chateauduloir@ml-sartheloir.fr ; 02 43 79 24 87.

IJ CDC Sud Sarthe

Rue Émile Crétois 72800 LE LUDE

Laure Caignart : infojeunes@comcomsudsarthe.fr ; 06 84 96 47 27.



L'annuaire du réseau Info Jeunes en Sarthe

IJ Champagné

Centre d'Animation Sociale de Champagné,
Rue Jacques Guède 72470 CHAMPAGNÉ
Julien Vallienne : accueil@cas-champagne.fr ; 02 43 82 82 21.

IJ Orée Bercé Belinois

1 rue Sainte Anne 72200 ÉCOMMOY
Adrien Jarry et Marie-Yves Pierre : pjj@belinois.fr ; 06 88 70 54 65.

IJ Allonnes

Service Enfance Jeunesse,
2 Rue Pierre Levegh 72700 ALLONNES
Cyril Fleury : pjj@ville-allonnes.fr ; 02 43 80 70 32 ;
Kristel Hermosa : 07 87 39 84 20.

IJ Pays Fléchois

Espace Gambetta, 48 boulevard Gambetta 72200 LA FLÈCHE
Sarah Bompard : pjj@cc-paysflechois.fr ; 02 55 30 00 15.

IJ Pays Sabolien, 2 lieux

- Impasse du Château, 72300 SABLÉ-SUR-SARTHE ;
- Hôtel communautaire, Place Raphaël Élizé, 72300 SABLÉ-SUR-SARTHE
sjj@sablesursarthe.fr ; 02 43 62 50 00.



N'hésitez pas à contacter la Structure Info Jeunes la plus proche de chez vous pour obtenir des réponses à toutes vos questions de façon anonyme, gratuite et sans rendez-vous.

Autres ressources, infos, astuces...

Si vous découvrez des pépites ou bien des nouveautés locales qui pourraient s'intégrer dans ce livret, vous pouvez les partager.

Envoyez-nous vos bons plans, questions ou infos aux coordonnées ci-dessous.

Merci.

**Équipe du service civique
au SDJES de la Sarthe**

Courriel : sdjes72-servicecivique@ac-nantes.fr



© comenius.com