

TUTORAT SANTÉ DE ROUEN



LE GUIDE DE L'ÉTUDIANT ÉTRANGER

SOMMAIRE

01

Introduction - p3

02

Logements - p4

03

Services universitaires - p6

04

Vie quotidienne - p9

05

Activités - p11

06

Numéros importants - p13

07

conclusion - p 14

INTRODUCTION



S'installer à Rouen pour ses études est une étape importante qui demande de s'adapter à un nouvel environnement et de gérer de nombreuses démarches du quotidien. Ce guide a pour objectif d'accompagner les étudiants en rassemblant les informations essentielles sur la vie étudiante : logement, transports, budget, restauration, sport, culture, aides et bons plans. Réalisé par les étudiants du pôle bien-être du tutorat santé de Rouen, il propose des conseils pratiques, des informations fiables et des solutions adaptées à tous les budgets. Destiné principalement aux nouveaux étudiants, français comme internationaux, ce guide vise à faciliter leur intégration et à les aider à concilier réussite académique et bien-être au quotidien.



LOGEMENTS

Trouver un logement étudiant pour la première fois est une étape importante et parfois stressante, surtout quand on arrive dans une nouvelle ville. À Rouen, la situation est plus accessible que dans des grandes villes comme Paris, mais la demande reste forte à la rentrée. Pour réussir, il faut anticiper et s'organiser.

a) Préparer sa recherche

À Rouen, les prix moyens sont :

Logement CROUS	200 à 450€
Studio privé	400 à 600€
Colocation	300 à 500€

Tu dois réfléchir à si tu souhaites :

- Vivre seul ou en colocation
- Centre-ville ou périphérie
- Meublé ou vide
- Taille du logement

Pour rappel : Un logement doit être décent:

- Au moins 9 m²
- Chauffage, eau, électricité aux normes

Choisis la localisation :

- Centre-ville : pratique mais plus cher
- Mont-Saint-Aignan : proche des campus, moins cher
- Saint-Étienne-du-Rouvray : plus abordable

Remarque : S'éloigner permet souvent de payer moins cher pour plus grand. Mais attention, les temps de trajets sont à prendre en compte (coût, perte de temps pour les révisions, incidents sur les lignes de transport)

b) Les documents nécessaires pour louer :

Il faut préparer un dossier complet avant de chercher. Tu auras besoin de

- Pièce d'identité
- Certificat de scolarité ou d'admission
- Justificatifs de revenus
- Avis d'imposition
- RIB
- Un garant

Location/colocation/chambre :

[studapart.com](https://univ-rouen.studapart.com) : partenaire de l'Université de Rouen.

- Accompagnement personnalisé.
- Démarches en ligne.
- Le dossier de location est simplifié.
- Services proposés (assurance habitation ou accompagnement pour le dossier à la CAF).
- Accès privilégié pour les étudiants de l'université de Rouen Normandie

Va sur : <https://univ-rouen.studapart.com>



c) Les aides au logement

→ Les APL (Aide Personnalisée au Logement)

Les APL, versées par la CAF, permettent de réduire le montant de ton loyer. Elles sont accessibles pour de nombreux logements, y compris les logements CROUS.

À savoir :

- La demande n'est pas automatique : tu dois la faire sur le site de la CAF.
- Les aides sont versées à partir du mois suivant la validation du dossier.
- Tu peux estimer le montant de ton aide grâce au simulateur de la CAF.

Liens utiles :

- Simulation des aides au logement : <https://monlogementetudiant.beta.gouv.fr/simuler-mes-aides-au-logement>
- Demande et simulation APL : <https://www.caf.fr>

→ La bourse étudiante et le logement CROUS

La bourse sur critères sociaux est une aide financière versée chaque mois. Elle est cumulable avec les APL et permet également de bénéficier d'un accès prioritaire aux logements CROUS.

Comment faire sa demande ?

1. Vérifie ton éligibilité : <https://simulateur.lescrous.fr>
2. Crée ton compte sur : <https://www.messervices.etudiant.gouv.fr>
3. Complète ton Dossier Social Étudiant (DSE) avant le 31 mai précédant la rentrée universitaire.
4. Dépose les pièces justificatives demandées.
5. Suis l'avancement de ton dossier en ligne.

→ Demander un logement CROUS

Pour obtenir un logement CROUS :

- Constitue ton DSE avant le 31 mai en cochant l'option « Demander un logement ».
- Consulte les offres sur : <https://trouverunlogement.lescrous.fr>
- Formule jusqu'à 10 vœux de logement.

Attribution des logements

- Du 5 mai au 29 juin : phase principale, priorité aux étudiants boursiers.
- À partir du 7 juillet : phase complémentaire, ouverte à tous les étudiants selon les places disponibles.

Si un logement t'est attribué :

- confirme ta réservation en versant une avance de 100 € (déduite du premier loyer) ;
- fournis les documents demandés (contrat signé, garant, assurance habitation et certificat de scolarité).

Conseil : Effectue tes démarches le plus tôt possible afin d'augmenter tes chances d'obtenir un logement et de percevoir rapidement les aides.

SERVICES UNIVERSITAIRES

a) Bibliothèque universitaires (BU)

La BU, ce n'est pas juste un alignement d'étagères poussiéreuses, c'est ton sanctuaire pour réviser au calme, emprunter du matériel ou simplement trouver une prise pour ton ordinateur.

Ta Léo carte (reçue lors de l'inscription) te permet d'entrer dans les BU (pas nécessaire pour la BU santé), d'emprunter des livres, des casques audio, des ardoises, des parapluies et autres. Mais aussi d'imprimer et photocopier (tu peux charger ton compte d'impression via l'ENT).

Rouen dispose de plusieurs BU selon ta spécialité. Choisis la tienne, mais sache que tu as accès à toutes ! BU Mont-Saint-Aignan (Lettres, Sciences Humaines, Sciences), BU Pasteur (Droit, Économie, Gestion, BU Martainville (Santé) , BU Madrillet (Sciences et Techniques).

Les outils indispensables :

- L'application "Affluences" : elle te permet de voir en temps réel le taux d'occupation de ta BU et réserver certaines places.
- Le portail "ENT" : Via le site de l'Université de Rouen, tu peux accéder à la bibliothèque numérique sans bouger de ton canap !

b) Restauration universitaire (CROUS)

Le restaurant universitaire (RU) est la solution idéale pour manger équilibré à petit prix. Il propose un repas complet(entrée, plat, dessert), avec plusieurs choix, dont des options végétariennes.

La cafétéria offre une restauration plus rapide entre deux cours : sandwiches, pâtes, salades, desserts et boissons.

Grâce au repas à 1 €, les étudiants peuvent bénéficier d'un repas complet à tarif réduit. Attention : un seul repas à 1 € est autorisé par service (midi ou soir).

Les outils indispensables

- Izly : application indispensable pour payer tes repas au RU. Recharge ton compte en ligne puis présente le QR code ou ta carte étudiante (Léocarte) en caisse. Sans compte Izly activé, le tarif classique (9 €) s'applique.
- Crous Mobile : consulte les menus, les horaires d'ouverture et les informations des restaurants universitaires.

 *Le restaurant universitaire et la cafétéria sont situés à l'entrée du bâtiment d'enseignement.*

c) Service de Santé Étudiante (SSE)

Le Service de Santé Étudiante (SSE) de l'Université de Rouen accompagne les étudiants tout au long de leur parcours universitaire afin de préserver leur santé physique, mentale et leur bien-être. Les consultations sont **gratuites** et **confidentielles**.

→ Le SSE met à disposition des médecins généralistes et infirmiers pour :

- les problèmes de santé courants ;
- les examens de santé ;
- le suivi des maladies chroniques ou infectieuses ;
- les conseils médicaux.
- les vaccinations ;
- les pansements et soins infirmiers ;
- les prises de sang et dépistages ;
- les conseils en contraception et en santé sexuelle.

→ Santé mentale

Le SSE organise également des actions de prévention et de promotion de la santé : alimentation, activité physique, gestion du stress, prévention des maladies et des IST.

- Sophrologue : consultations les lundis et mercredis en fin de journée.
- Psychologue : rendez-vous en visioconférence avec des horaires adaptés aux étudiants, ou consultations le mardi après-midi et en fin de journée.

Les étudiants du campus Martainville peuvent également bénéficier de ce suivi. Un premier rendez-vous est réalisé à Mont-Saint-Aignan, puis les consultations peuvent se poursuivre directement sur le campus.

Infos pratiques :

Lieu : Maison de l'Université, campus de **Mont-Saint-Aignan**.

Horaires : du lundi au vendredi, de **8 h 45 à 17 h 30**.

Accès : bus T1, arrêt « Campus ».

Les rendez-vous peuvent être pris :

via l'ENT étudiant par e-mail : med-prev@univ-rouen.fr

téléphone: [02 32 76 92 92](tel:0232769292)



d) Tutorat Santé Rouen (TSR) = nous

Le Tutorat Santé Rouen (TSR) est une association d'étudiants en santé qui accompagne **gratuitement** tous les étudiants en PASS et LAS souhaitant intégrer les filières MMOPK à Rouen ou au Havre. Reconnu par l'Université de Rouen et le ministère de l'Enseignement supérieur, il travaille en collaboration avec les enseignants de la faculté.

Le TSR propose de nombreux outils pour aider les étudiants à réussir :

- Pré-rentree de deux semaines en août pour découvrir le programme et les méthodes de travail.
- Colles et séances d'exercices chaque semaine avec corrections détaillées.
- Partiels blancs à chaque semestre dans les conditions de l'examen.
- Oral blanc en fin d'année pour préparer les épreuves orales.
- Fiches de synthèse, conseils méthodologiques et permanences pour répondre aux questions.
- Accompagnement personnalisé par des tuteurs issus des différentes filières de santé.

Formations aux gestes de premiers secours animées par des étudiants formés par le SAMU du CHU de Rouen, avec du matériel professionnel.

Pôle Bien-être

Parrainage entre étudiants.
Soutien moral et écoute via
Discord.

Conseils sur le stress, le
sommeil, le sport et
l'alimentation.

Orientation vers le Service
de Santé Étudiante si besoin.

Pôle Pédagogie

→ Rendez-vous
personnalisés pour
améliorer sa méthode de
travail.

→ Création de fiches de
synthèse et partage de
moyens
mnémotechniques.

Pôle Orientation

→ Informations sur les
études de santé.
→ Aide à construire un
projet de réorientation
ou un « plan B ».

Pôle Oraux

Formation à la prise de
parole.
Organisation d'oraux blancs
et conseils pour préparer
cette épreuve.

VIE QUOTIDIENNE

a) Abonnements

À Rouen, via le réseau MyAstuce, le ticket à l'unité est au prix de 1,80€ pour le métro (tramway), les bus TEOR et les lignes classiques. Il peut s'acheter à la borne, sur l'application My Astuce ou en envoyant V1 au 93000 par message.

L'abonnement annuel (365 jours) est le plus avantageux. Il revient à environ 22,58 € par mois, soit 268 € par an. Ce système est pratique car il se renouvelle automatiquement et évite d'avoir à recharger son abonnement chaque mois.

L'abonnement mensuel (31 jours) est plus flexible. Il coûte environ 30 € par mois. Il est intéressant si tu restes peu de temps ou si tu ne veux pas t'engager sur une année complète, mais il revient plus cher sur le long terme.

b) Création de la carte astuce

Pour accéder à ces abonnements, il est obligatoire de créer une carte Astuce. Lors de la première inscription, les documents demandés sont : une pièce d'identité ou un livret de famille ainsi qu'une photo d'identité. Cette carte est personnelle et indispensable pour charger ton abonnement.

c) Rechargement et achat des abonnements

Une fois la carte créée, plusieurs solutions existent pour acheter ou recharger ton abonnement :

- en ligne via le site officiel (compte MyAstuce)
- à l'agence des mobilités astuce de Théâtre des Arts ou à l'agence de la Gare rue verte.
- aux distributeurs automatiques présents dans les stations

Point de vigilance :

Si tu recharges ton abonnement sur internet, il n'est pas activé immédiatement. Il faut généralement compter 2 à 3 jours pour que le titre soit disponible sur ta carte.

Le transport est
GRATUIT
le **samedi** à Rouen.

d) Validation et amendes

À chaque trajet, il est obligatoire de valider ta carte, même si tu as un abonnement illimité. Des bornes de validation sont installées à l'entrée des bus ainsi que dans quasi toutes les stations de métro et TEOR. Pour la valider, il suffit de passer ta carte devant. En cas de contrôle, une amende peut atteindre environ 65 € et elle peut être réduite (environ 45 €) si elle est payée immédiatement. Les contrôles sont fréquents, notamment dans les zones étudiantes.

e) Lovélo

Le service Lovélo propose un système de location de vélos très simple et surtout accessible, particulièrement adapté aux étudiants qui veulent se déplacer sans dépendre des transports en commun.

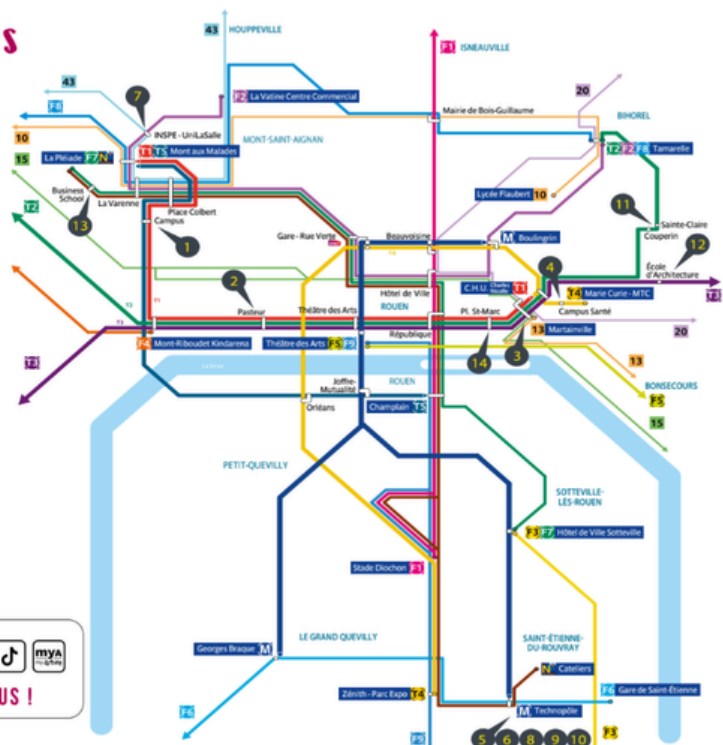
L'abonnement fonctionne sous forme de pass, avec plusieurs durées possibles selon ton utilisation. La formule la plus intéressante est l'abonnement annuel, qui coûte environ 25 € par an. Ce prix est très bas comparé à d'autres villes et permet d'avoir un accès au service toute l'année.

Il existe aussi des formules plus courtes, comme le pass 7 jours à 5 €, ou le pass 30 minutes à 1€ mais elles sont surtout utiles pour un usage ponctuel ou touristique.

**Téléchargez l'application LOVÉLO
libre-service pour utiliser les vélos
en libre-service de la ville !**

Dessertes des Grandes Écoles et Campus Universitaires

- Campus de Mont-Saint-Aignan 1 T10 T15 T22 F7 F8 10 43 N
- Campus Pasteur 2 T10 T2 T3
- Campus Martainville 3 T10 T2 T3 13 15 20
- Campus Santé 4 T10 T2 T3 T4
- Campus du Madrillet 5 M F6 N
- EsiTech 6 M F6 N
- ESPE / Uni LaSalle 7 T10 T15 T22 F7 F8 10 43
- ESIGELEC 8 M F6 N
- INSA 9 M F6 N
- CESI École d'ingénieurs 10 M F6 N
- ESADHAR 11 T2
- ENSA École d'Architecture 12 T3
- NEOMA BS 13 T1 T5 T22 F7 F8 10 43 N
- Campus Saint-Marc 14 T1 T2 T3



ACTIVITÉS

Rouen est une ville étudiante dynamique, à taille humaine, où tout se fait facilement à pied, en transports ou à vélo. Entre Seine, centre historique, universités et vie culturelle, tu as énormément d'activités accessibles sans gros budget !

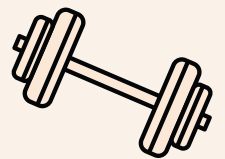
a) Sport

→ SUAPS (Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives)

À l'université de Rouen Normandie, le sport a une place essentielle. C'est le Service universitaire d'activités physiques et sportives (SUAPS) qui met en œuvre la politique sportive de l'établissement avec plus de 90 pratiques physiques. L'objectif est de permettre au plus grand nombre d'accéder à des pratiques physiques, artistiques ou de développement. Les différents dispositifs du SUAPS visent à accueillir les étudiants, les personnels et leurs ayants droit ainsi que les retraités de l'URN.

Le SUAPS développe et encadre les activités physiques, qu'elles soient sportives, artistiques ou de développement personnel. Badminton, basketball, boxe, danse, rugby, musculation, volleyball, athlétisme, escalade, football, qi gong, marche nordique, pilates, zumba, yoga,... il y en a pour tous les goûts. Il existe aujourd'hui plus de 200 créneaux hebdomadaires qui peuvent être de découverte, de perfectionnement ou de loisir. Les inscriptions se font à la rentrée de septembre.

Les horaires disponibles sur le site de la faculté: <https://inscription-suaps.univ-rouen.fr>



Consultez ci-dessous la liste de ces clubs sportifs :

<https://rouen.fr/clubs-sportifs>

b) Bien-être et détente

Si vous êtes en recherche de relaxation, Rouen propose aussi de nombreuses options autour du yoga, du pilates ou de la détente. Des studios comme Yogart Rouen, Yoga Pilates Rouen Seine ou encore Studio Beauvoisine proposent des cours en petits groupes, généralement à partir d'une quinzaine d'euros la séance. Ces structures privilégient souvent la qualité de l'accompagnement, ce qui explique des tarifs un peu plus élevés.

Il existe également des alternatives plus économiques via des associations comme le Yoga Club Rouen, qui propose des cartes ou abonnements étudiants à des prix plus accessibles, tout en conservant une ambiance conviviale.



c) Musées gratuits ou très accessibles

Rouen possède un patrimoine culturel particulièrement riche, avec de nombreux musées accessibles gratuitement ou à des tarifs très réduits, ce qui en fait une destination idéale pour les étudiants et les amateurs de culture.

Parmi les incontournables, le Musée des Beaux-Arts de Rouen occupe une place centrale. Considéré comme l'un des plus importants musées de France en dehors de Paris, il abrite des collections très variées allant de la Renaissance à l'époque moderne, avec une forte présence de peintures impressionnistes. L'accès aux collections permanentes est gratuit, même si certaines expositions temporaires peuvent être payantes. Sa richesse et sa diversité permettent d'y revenir régulièrement sans jamais s'en lasser.

Le Muséum d'histoire naturelle de Rouen constitue une autre visite intéressante, notamment pour découvrir des collections liées à la biodiversité, aux sciences et à l'évolution.

Accessible gratuitement, il propose un cadre à la fois pédagogique et agréable, idéal pour une visite calme.

Plus original, le Musée Le Secq des Tournelles se distingue par sa spécialisation dans les objets en fer forgé. Installé dans une ancienne église, ce musée offre une expérience atypique à travers une collection unique de serrures, enseignes et pièces d'art décoratif.

d) Cafés et salons de thé

Enfin, Rouen regorge de cafés et salons de thé parfaits pour travailler, se détendre ou retrouver des amis. Des adresses comme Dame Cakes, La Maison d'Emma, Le Vieux Carré ou encore Mocha by Café Crème offrent des ambiances chaleureuses et conviviales, idéales pour une pause gourmande.

Tu trouveras de nombreuses d'informations supplémentaire concernant les activités, musées, sports...sur le site de la ville de Rouen: <https://rouen.fr>

Entrée gratuite en visite libre

Certaines collections et espaces sont gratuits selon périodes Ateliers parfois gratuits ou très peu chers



NUMÉROS IMPORTANTS

Voici une liste de ressources spécialisées pour obtenir de l'aide, du soutien et une écoute bienveillante. Ces services sont gratuits, anonymes et confidentiels. N'hésites pas si tu as besoin d'aide, beaucoup sont là pour toi !

1. Fil Santé Jeunes

- Numéro : 08 00 23 52 36
- Définition et missions : C'est un service d'écoute et d'échange destiné aux jeunes de 12 à 25 ans. Il s'agit d'un dispositif de prévention qui répond à distance aux questions de santé physique, mentale et sociale (sexualité, nutrition, contraception, drogues, mal de vivre, etc.).

2. Écoute par l'asso SPS

- Numéro : 08 05 23 23 36
- Définition et missions : L'association SPS propose un dispositif de soutien et d'accompagnement psychologique pour les étudiants (particulièrement ceux en santé) et les professionnels en détresse psychologique. Une plateforme d'appel disponible 24h/24 et 7j/7, permettant de trouver une écoute, un soutien immédiat et une orientation vers des solutions adaptées face au stress, à l'épuisement, à l'isolement ou à la précarité.

3. Suicide Écoute

- Numéro : 01 45 39 40 00
- Définition et missions : Association de prévention du suicide, elle propose une écoute anonyme, apolitique et aconfessionnelle, disponible 24h/24 et 7j/7. Ses bénévoles sont formés pour écouter les personnes en détresse et les aider à exprimer leur mal-être.

4. SOS Amitié

- Numéro : 09 72 39 40 50
- Définition et missions : SOS Amitié accorde une écoute active, inconditionnelle et sans jugement à toute personne en souffrance ou en état de crise. Une présence humaine pour "desserrer l'angoisse". C'est un espace de parole libre où l'appelant est entendu et reconnu dans sa douleur par des bénévoles qui offrent un temps d'humanité partagée.

5. Numéro National de Prévention du Suicide

- Numéro : 3114
- Définition et missions : Il s'agit du numéro national de référence, accessible 24h/24 et 7j/7, gratuit et confidentiel. Il est intégré à la stratégie nationale de prévention du suicide. Une réponse professionnelle (assurée par des infirmiers et des psychologues) pour les personnes en situation de crise suicidaire, leur entourage ou les professionnels. Ils y trouveront une écoute spécialisée, une évaluation du risque suicidaire et une orientation adaptée vers les soins.

N'oublie pas la médecine préventive !

CONCLUSION

La vie étudiante à Rouen combine études, autonomie et qualité de vie grâce à des transports efficaces, une restauration accessible et de nombreuses activités sportives et culturelles.

Ce guide fournit des conseils pratiques pour gérer son budget, se déplacer, bien manger et profiter de la ville. Il rappelle aussi que chaque étudiant doit progressivement trouver son propre équilibre en testant différentes habitudes et ressources.

Enfin, réalisé par le pôle bien-être du Tutorat Santé Rouen, ce guide s'inscrit dans une démarche d'entraide étudiante. Il vise à accompagner les étudiants tout au long de leur année et à favoriser leur bien-être et leur réussite universitaire.

