



**LE GUIDE DE  
L'ETUDIANT·E  
DU CAMPUS DE FOIX  
2023·2024**

**UA** Centre  
Universitaire  
de l'Ariège  
Robert Naudi

 UNIVERSITÉ TOULOUSE  
Jean Jaurès

# BIENVENUE

## À VOUS QUI AVEZ CHOISI D'Étudier SUR LE CAMPUS DE FOIX !

Nous sommes très heureux-ses de vous compter parmi les 450 étudiant-e-s du Centre Universitaire de l'Ariège Robert Naudi et de vous fournir un cadre d'études et de vie à taille humaine, de qualité, qui foisonne d'opportunités et d'activités. Découvrez ainsi tout ce que Foix et son territoire, l'Ariège, ont à vous apporter, qu'il s'agisse de vie étudiante, de santé, d'équipements culturels et sportifs, de paysages grandioses ou d'activités hors du commun.

Travaillez, soyez studieux-ses et profitez!

### AVENIR...

Foix et l'Ariège sont une terre d'accueil. Le plateau de Montgauzy, où se situe notre Centre Universitaire, constitue, depuis le 19<sup>ème</sup> siècle, un espace de recherche et d'accès au savoir. Au début des années 90, au relais du pôle d'humanité qu'était l'École Normale, levier de l'émergence des institutions républicaines, le Campus actuel a su, en trois décennies, se forger une solide réputation de qualité. Il développe les formations ouvertes sur la société, sur l'emploi. Établissement à échelle humaine, il s'est doté d'une équipe d'enseignants-chercheurs de haut niveau dont la présence s'inscrit dans la durée. Parallèlement, vous bénéficierez d'un cadre montagnard exceptionnel, avec les Pyrénées pour toile de fond et l'accès à une vie étudiante au cœur d'une petite ville dynamique, immergée dans une nature riche et, diverse en proximité immédiate. Au terme d'un long chantier, la restauration des bâtiments est terminée pour vous ménager les meilleures conditions d'accueil et de services portés par une équipe compétente et disponible.

**BONNE RENTRÉE 2023**



**NORBERT MELER  
PRÉSIDENT ADUA**

**ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT UNIVERSITAIRE EN ARIÈGE (ADUA)**

**05 61 02 19 80**

**ACCUEIL@CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR**

**FB @09CENTREUNIV**

**CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR**

## CHÈRES ÉTUDIANTES ET CHERS ÉTUDIANTS,

Nous vous souhaitons la bienvenue à l'université Toulouse - Jean Jaurès et sommes ravies de vous accueillir au sein du Centre Universitaire de l'Ariège, Robert Naudi. Tout au long de votre formation, les équipes pédagogiques et administratives de l'université sauront vous accompagner pour favoriser vos conditions d'études et de vie sur le campus, pour que votre expérience étudiante soit synonyme de réussite académique tout autant que d'épanouissement personnel.

Depuis de nombreuses années, l'université travaille dans un partenariat de confiance avec les acteurs du territoire pour promouvoir avec conviction l'enseignement supérieur et la recherche en Ariège. Les récents travaux de réhabilitation et d'aménagement réalisés sur le campus fuxéen témoignent de

cet engagement commun et de cette volonté partagée.

En tant qu'étudiant·es de l'université Toulouse - Jean Jaurès, vous suivrez une formation de qualité et vous pourrez également bénéficier des dispositifs d'aide sociale, médicale ou psychologique proposés par l'établissement avec ses partenaires que sont notamment l'Université de Toulouse et le CROUS Toulouse Occitanie.

## BELLE ANNÉE UNIVERSITAIRE À TOUTES ET À TOUS



**EMMANUELLE GARNIER**  
**PRÉSIDENTE DE**  
**L'UNIVERSITÉ TOULOUSE**  
**JEAN JAURÈS**

## BIENVENUE AU NOUVEAU CENTRE UNIVERSITAIRE ROBERT NAUDI

Cette nouvelle rentrée universitaire voit l'aboutissement de deux ans de travaux. Le bâtiment 1 est enfin rénové. Il va vous permettre de travailler dans d'excellentes conditions en vous offrant une vue superbe sur Foix et son Château, sur nos montagnes ariégeoises qui, j'en suis certaine, vous permettront grâce notamment à son association étudiante, de bénéficier de terrains de jeux et de détente magnifiques tout au long de cette année. Cette nouvelle rentrée va également nous permettre de fêter un anniversaire un peu particulier : déjà 30 ans que le Conseil départemental travaille à la constitution d'un pôle universitaire de grande envergure et de formation continue. Nous espérons que plus de 500 étudiants, venus d'horizons différents, profiteront très vite de ces installations.

D'ici quelques semaines, nous améliorerons encore les espaces extérieurs sous nos arbres

centenaires pour vos révisions en pleine nature dans un objectif affirmé de vous proposer un cadre de travail moderne répondant ainsi, à un enseignement résolument tourné vers des formations d'avenir. L'Ariège est belle, l'Ariège est accueillante. Prenez le temps de la découvrir. Explorez notre patrimoine matériel et immatériel, nos paysages extraordinaires tout au long de l'année, nos traditions, notre terroir, notre gastronomie...

## JE VOUS SOUHAITE UNE TRÈS BELLE ANNÉE UNIVERSITAIRE EN ARIÈGE. CE CAMPUS EST À PRÉSENT LE VÔTRE, PROFITEZ-EN !



**CHRISTINE TÉQUI**  
**PRÉSIDENTE DU CONSEIL**  
**DÉPARTEMENTAL**  
**DE L'ARIÈGE**



**UNE QUESTION OU UN BESOIN  
D'ACCOMPAGNEMENT DURANT  
VOTRE PARCOURS UNIVERSITAIRE ?**



La DIVE (division de la vie étudiante) est un lieu d'accueil et d'information pour tous·tes les étudiant·e·s sur les activités liées aux études et à la vie universitaire.

Situation de handicap, étudiant·e·s étranger·e·s, affaires sociales, associations et initiatives étudiantes, elle vous apporte aussi son soutien dans toutes vos démarches.

[UNIV-TLSE2.FR/ORGANISATION/DIVISION-DE-LA-VIE-ETUDIANTE-DIVE](http://UNIV-TLSE2.FR/ORGANISATION/DIVISION-DE-LA-VIE-ETUDIANTE-DIVE)



Université  
Fédérale

Toulouse  
Midi-Pyrénées

L'Université fédérale rassemble 31 établissements d'enseignements supérieurs, son ambition est d'œuvrer au rayonnement universitaire et à l'amélioration de la vie étudiante. Retrouvez tout au long de ce guide et sur le site welcome desk, toutes les informations pratiques autour de la vie étudiante : formations, vie quotidienne, loisirs, sorties, engagement associatif et citoyen...

[WELCOMEDSK.UNIV-TOULOUSE.FR](http://WELCOMEDSK.UNIV-TOULOUSE.FR)



Le Crous assure des missions de service public relatives à la vie étudiante au sein d'un réseau national. Le Crous vous accompagne pour vos bourses et aides financières, sur le volet social, la restauration, le logement, la culture, les animations, la vie de campus, les jobs...

Retrouvez toutes les infos dans ce guide et sur Internet.

[FB @CROUSTOULOUSE](https://www.facebook.com/CROUSTOULOUSE)

[INSTAGRAM @CROUSTOULOUSE](https://www.instagram.com/CROUSTOULOUSE)

[CROUS-TOULOUSE.FR](http://CROUS-TOULOUSE.FR)



Info Jeunes 09 saura vous aiguillier au sujet de votre vie quotidienne, questions santé, projets à l'étranger, logement, loisirs... ou vous orientera vers ses partenaires.

[05 61 02 86 10](tel:0561028610)

[2 BOULEVARD FRANÇOIS MITTERRAND – 09000 FOIX](https://www.2boulevardfrancoismitterrand-09000foix.fr)

[FB @INFOJEUNES09](https://www.facebook.com/InfoJeunes09)

[BIJ09.FOIX@CRIJ.ORG](mailto:BIJ09.FOIX@CRIJ.ORG)

[INFOJEUNES09.FR](http://INFOJEUNES09.FR)



UT2J – CAMPUS DE FOIX

# SUIVEZ



**ÉTUDIER**

#formations #campus

9



**SE LOGER**

#hébergements #coloc #allocations

15



**SE NOURRIR, S'ÉQUIPER**

#solidarité #1<sup>ère</sup> nécessité

23



**PRENDRE SOIN DE SOI**

#santé #sexualité #addiction #handicap

29

# LE GUIDE

---



## ÊTRE ACCOMPAGNÉ·E

#écoute #aides sociales #droits

35



## RÉALISER SES PROJETS

#entreprendre #co-worker #créer

41



## SORTIR, BOUGER

#culture #sport #événements #offres

49



## SE DÉPLACER

#agglobus #train #plan

67



# ÉTUDIER

**#cursus**

**#formations**

**#diplômes**

**#campus connecté**

**#campus des métiers**

**#ressources**

**#B.U.**

**#plan campus**



RETOUR AU SOMMAIRE

## #COURSUS

## FORMATIONS

Le Centre Universitaire de l'Ariège Robert Naudi accueille 450 étudiant·e·s (de la France entière et de l'étranger) tous·tes inscrit·e·s à l'Université Toulouse Jean Jaurès. Le Centre est géré, au quotidien, par l'Association pour le Développement Universitaire en Ariège (ADUA) avec le soutien du Conseil Départemental de l'Ariège.

CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR

## 4 COMPOSANTES EN PRÉSENTIEL

DÉPARTEMENT  
DE GÉOGRAPHIE,  
AMÉNAGEMENT  
ET ENVIRONNEMENT

SECRETARIAT BÂTIMENT 4



INSTITUT NATIONAL  
SUPÉRIEUR  
DU PROFESSORAT  
ET DE L'ÉDUCATION  
(INSPÉ)

SECRETARIAT BÂTIMENT 5



INSTITUT SUPÉRIEUR  
DU TOURISME,  
DE L'HÔTELLERIE  
ET L'ALIMENTATION  
(ISTHIA)

SECRETARIAT BÂTIMENT 7



DÉPARTEMENT  
COMMUNICATION,  
ÉTUDES VISUELLES  
ET ARTS DE LA SCÈNE

SECRETARIAT CAMPUS MIRAIL



## DIPLOMÉS

## NIVEAU BAC +3

## LICENCE SCIENCES SOCIALES

Pluridisciplinaire Histoire, Géographie, Sociologie, Économie (accessible après le Bac)

## LICENCE GÉNÉRALE

Tourisme et Développement (L3)

## LICENCES PROFESSIONNELLES

- Développement de projets de Territoires, montagne et pastoralisme
- Guide conférencier
- Développement durable des territoires par le E-Commerce et le E-Tourisme
- NTIC appliquées au Tourisme
- Développement de Projets de Territoires, parcours ADEL : animation du développement économique local. Cette nouvelle formation forme les professionnels du développement local. Les futurs diplômés seront en mesure d'accompagner des porteurs de projets à développer leurs activités, à partir d'enseignements pratiques (sorties sur le terrain, projets tuteurés, stage) et théoriques.

BLOGS.UNIV-TLSE2.FR/EDL

## NIVEAU BAC +5

## MASTERS

- Gestion des territoires et Développement Local, Ruralités dans les Nordes et les Suds
- Métiers de l'Enseignement, de l'Éducation, et de la Formation (MEEF)
- Tourisme et Développement
- TIC appliquées au développement des territoires touristiques
- Théâtre appliqué, mention Arts de la scène et du spectacle vivant

## DIPLÔME UNIVERSITAIRE

Gardien de refuge de montagne

UNIV-TLSE2.FR

**#campus connecté**

### CAMPUS CONNECTÉ FOIX ARIÈGE

Créé en 2020 et installé au cœur du Campus dans le Bâtiment 6, il vous permet de suivre des études supérieures, en distanciel, sans quitter le département. Une fois votre formation trouvée, vous vous inscrivez dans l'établissement qui la propose (en France ou même à l'étranger) et vous venez bénéficier à Foix de l'accompagnement personnalisé de votre tuteur. L'inscription au Campus Connecté est gratuite.

**CONTACT** • Pascal Lombard – coordinateur et tuteur – 05 61 02 19 73  
campus.connecte@centre-universitaire-ariège.fr

CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR

CROUS-TOULOUSE.FR/LECROUS/  
CAMPUS-CONNECTES

## CAMPUS DES MÉTIERS

Le Centre Universitaire de l'Ariège accueille le siège du Campus des Métiers et des Qualifications du Tourisme Pyrénéen, Bâtiment 7. Il représente un réseau de près de 30 établissements de formations offrant diplômes, qualifications et professionnalisation dans les différents territoires du massif pyrénéen.

Sa Devise? Le tourisme pyrénéen, une filière d'activités, une montagne de possibilités! Retrouvez sur le site les différents parcours de formation, et choisissez le vôtre!

**CONTACT** • 05 61 02 19 99  
cmq.tourisme.pyreneen@gmail.com

CAMPUS-TOURISME-PYRENEES.COM

**#ressources**

**#B.U.**

### CENTRE DE RESSOURCES

Véritable bibliothèque universitaire, le Centre de Ressources Serge Rumeau est intégré dans le réseau des bibliothèques universitaires de Toulouse. Les documentalistes peuvent vous accompagner dans vos travaux et recherches. L'espace offre plusieurs postes de travail et photocopieurs. Il se situe dans le Bâtiment 6, cadre de travail idéal pour les étudiant·e·s et les chercheur·se·s, il dispose d'un distributeur de boissons et d'une salle d'études.

L'Atelier Canopé 09 y propose un accompagnement pédagogique spécialisé des enseignant·e·s et futur·e·s enseignant·e·s.

#plan campus

## SE REPÉRER SUR LE CAMPUS



1

N° 102-108

RESTAURANT



2

CHAPELLE  
MONTGAUZY

ENTRÉE

5



ACCUEIL GÉNÉRAL

7



N° 701-714  
AMPHITHEATRE



6



CENTRE DE  
RESSOURCES



VERS CENTRE VILLE



VERS PRAT D'ALBIS



☕ 📄 N° 412-420 👤 4

Université de Caen  
UNIVERSITÉ TOULOUSE  
Jean Jaurès

HALLE SPORTIVE 8

3  RÉSIDENCE  
UNIVERSITAIRE  
MONTGAUZY

PARKING

ARCHIVES DÉPARTEMENTALES

BIBLIOTHÈQUE DÉPARTEMENTALE DE PRÊT



Hébergement

# SE LOGER

**#hébergement**

**#annonces logements**

**#coloc**

**#dépôt de garantie**

**#caution**

**#aides au logement**

**#aides financières**

**#mobilité**



RETOUR AU SOMMAIRE

15

## #hébergements

### RÉSIDENCE MONTGAUZY DU CENTRE UNIVERSITAIRE

-  27 studios & 12 chambres meublés
-  1 cuisine partagée  2 salles de vie
-  1 buanderie  1 parking gratuit
-  wifi gratuit
-  loyer entre 225 et 350€

L'admission repose sur des critères sociaux et géographiques.

**OÙ** • Sur le campus de Foix

**CONTACT** • 05 61 02 19 80  
logement@centre-universitaire-ariège.fr

CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR

### OFFICE HLM DE L'ARIÈGE

Le groupe HLM Ariège constitué de 2 entités (Office Public de l'Habitat et société Le Toit pour Tous) travaille au quotidien pour offrir un habitat de qualité à un prix abordable aux personnes à revenus modestes dont les étudiant·e·s.

**CONTACT** • 05 61 02 30 06  
ifourdrinoy@hlmariege.com

HLMARIEGE.FR

### LOKAVIZ

Le Crous propose des logements étudiants chez les particuliers via le site Lokaviz.

LOKAVIZ.FR

### LÉO DE FOIX

-  4 studios & chambres meublés
-  wifi gratuit
-  loyer entre 275 et 325€

**OÙ** • 16 Rue Noël Peyrevidal – 09000 Foix

**CONTACT** • 05 61 65 09 04  
contact@leodefoix.com

LEODEFOIX.COM

### RÉSIDENCE LES CHAPELIERS

-  9 studios meublés
-  1 cour partagée avec vue sur Château
-  1 garage à vélos
-  loyer 390€

**OÙ** • 9 Rue des chapeliers – 09000 Foix

**CONTACT** • 06 22 37 21 32  
yoni.amoureux@yesss.fr

### #annonces logements

### #coloc

### SITE INFO JEUNES 09

Sur le site Info Jeunes 09 vous retrouverez des annonces exclusives de particulier·e·s destinées aux étudiant·e·s, stagiaires et apprenti·e·s : studio, studio meublé, T1, T2, colocation.

INFOJEUNES09.FR

## CAMPUS & TOITS

L'association Campus et Toits propose des colocations de jeunes sous forme de coopérative. L'idée est de regrouper les demandes et de proposer des résidences, avec des loyers modérés, et des conditions d'accès simplifiées. Les étudiant-e-s peuvent échanger sur l'espace Forum du site pour choisir leurs colocataires, et faire ensuite partie de la communauté des «campotes».

[CAMPUS-ET-TOITS.FR](http://CAMPUS-ET-TOITS.FR)

#dépôt de garantie

#caution

## BESOIN D'UNE AIDE POUR PAYER LA CAUTION ?

L'Avance Loca-Pass, mise en place par Action logement, finance le dépôt de garantie demandé par le-la propriétaire. Ce prêt, du montant du dépôt de garantie (1200€ maximum, remboursable sur la durée du bail et en 25 mois max), s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans en formation professionnelle, en recherche d'emploi, étudiant-e-s salarié-e-s en CDD, en stage d'au moins 3 mois ou plusieurs CDD cumulant 3 mois sur les 6 derniers mois, boursier-e, ainsi qu'aux salarié-e-s du secteur privé.

[ACTIONLOGEMENT.FR/L-AVANCE-LOCA-PASS-JEUNES](http://ACTIONLOGEMENT.FR/L-AVANCE-LOCA-PASS-JEUNES)

## BESOIN DE GARANTS ?

La garantie VISALE est une alternative à la caution parentale ou bancaire, à mettre en place avec l'accord des propriétaires. Ce dispositif, simple et gratuit, rassure votre propriétaire.

Action logement se porte garant pour vous,

gratuitement, auprès de votre futur-e propriétaire pendant toute la durée du bail dans des logements du parc privé, des résidences étudiantes privées ou des résidences universitaires du Crous, des résidences Habitat Jeunes...

La garantie Visale, en se portant gratuitement caution pour vous, permet de renforcer votre dossier en tant que candidat-e locataire, de couvrir votre loyer en cas de difficultés de paiement pendant toute la durée de votre bail, de sécuriser les revenus locatifs des bailleurs privés pendant toute la durée de votre bail, d'assurer les bailleurs privés contre les dégradations du logement.

Les étudiant-e-s et alternant-e-s peuvent bénéficier de la garantie Visale sans justificatif de ressources, pour un loyer ne dépassant pas 600€ charges comprises.

L'adhésion au dispositif doit avoir lieu avant la signature du bail. Cette démarche peut se faire jusqu'à 3 mois avant.

[ACTIONLOGEMENT.FR/LA-GARANTIE-VISALE](http://ACTIONLOGEMENT.FR/LA-GARANTIE-VISALE)



ÉTUDIANT-E,  
BESOIN D'UN  
GARANT POUR  
LOUER VOTRE  
LOGEMENT ?



ÉTUDIANT

AYEZ LE RÉFLEXE **VISALE.FR**  
LA SOLUTION 100 % GRATUITE  
QUI VOUS OUVRE TOUTES  
LES PORTES !

ActionLogement

## #aides au logement

### LES AIDES DE LA CAF

Quel que soit votre statut (étudiant·e, apprenti·e, salarié·e...), la CAF peut vous accorder une aide pour payer votre loyer, que vous soyez en logement meublé ou non, en résidence, hôtel, location intergénérationnelle...

#### ESTIMEZ LE MONTANT DE VOS AIDES

Désormais, votre aide est calculée en « temps réel » : chaque trimestre vous devez renseigner en ligne vos ressources des 12 derniers mois. Elle est estimée en fonction de votre situation familiale, de votre logement, de vos revenus et de votre lieu de résidence.

#### VOUS AVEZ MOINS DE 21 ANS ?

Si vous avez moins de 21 ans et que vous demandez une aide au logement, vos parents ne pourront pas continuer à percevoir les prestations familiales pour vous. Étudiez bien la question avec eux.

#### FAITES VOTRE DEMANDE EN LIGNE

Sur le site de la CAF, la demande d'aide prend environ 15 à 20 minutes. Avant la saisie, préparez les documents suivants :

- votre pièce d'identité (CNI, passeport ou titre de séjour)
- votre carte vitale
- votre contrat de location (bail)
- votre RIB
- les papiers attestant de vos ressources (salaire, chômage...)

#### VOUS ÊTES EN COLOCATION ?

Chaque colocataire peut bénéficier d'une

aide au logement et doit faire sa propre demande. La condition ? Tous les noms des colocataires doivent figurer sur le contrat de location où chacun·e doit avoir signé un bail à son nom.

#### VERSEMENT DE L'AIDE

Dès l'arrivée dans la location, faites votre demande d'aide sur le site de la CAF. Quel que soit votre mode d'habitat, le 1<sup>er</sup> mois de location est carencé, c'est-à-dire que les droits à l'APL ne s'ouvrent qu'à partir du 2<sup>ème</sup> mois et le versement est effectué en début de 3<sup>ème</sup> mois. L'allocation est versée, selon les cas, au·à la locataire ou au·à la propriétaire qui la déduit du montant du loyer.

#### ET EN VACANCES D'ÉTÉ ?

Si vous conservez votre logement en juillet et en août, pensez à l'indiquer à la CAF avant fin juin, sinon le versement de votre aide sera suspendu automatiquement au 1<sup>er</sup> juillet.

#### LA CAF DE L'ARIÈGE

**OÙ** • 5 Rue Victor Hugo – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 8h30 / 12h15 & 13h15 / 17h

**CONTACT** • 3230

CAF.FR

UNE AIDE AU LOGEMENT,  
ÇA PEUT OUVRIR  
DES PORTES !



Simulation, demande et suivi du dossier...  
**POUR L'AIDE AU LOGEMENT ÉTUDIANT,**  
**TOUT SE PASSE SUR [CAF.FR](https://www.caf.fr)**

## #aides financières

### CHÈQUES ÉNERGIE + EAU

Attribué sous conditions de ressources, le chèque énergie (entre 48 et 277€) vous aide à payer vos factures d'énergie. Il est envoyé chez vous une fois par an entre mars et avril.

[CHEQUEENERGIE.GOUV.FR](http://CHEQUEENERGIE.GOUV.FR)

### EN CAS DE GRANDE DIFFICULTÉ

#### FONDS DE SOLIDARITÉ POUR LE LOGEMENT (FSL)

Financement du dépôt de garantie, de la caution, des dettes de loyers... le FSL aide ponctuellement les personnes les plus démunies qui rencontrent des difficultés pour accéder à un logement ou s'y maintenir.

#### FONDS D'AIDE AUX JEUNES (FAJ)

Il attribue des aides financières aux jeunes, âgé·e·s de 18 à 25 ans, en grande difficulté d'insertion sociale et professionnelle. Le FAJ leur apporte un secours temporaire pour faire face à des besoins urgents (caution, premier loyer, équipement de première nécessité...). Pour faire une demande FSL ou FAJ, adressez-vous à votre mission locale, votre CCAS, votre Crous, ou aux services sociaux de votre département. Un·e travailleur·se social·e vous accompagnera dans vos démarches.

*Vous êtes étudiant  
et vous rencontrez  
des difficultés  
financières graves ?*

*Informez-vous sur  
les aides d'urgence au*

**0806 000 278\***

\* Appel non surtaxé

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



#mobilité

## AIDES À LA MOBILITÉ DU CROUS

- 500€ pour les futur·e·s étudiant·e·s déjà boursier·e·s s'inscrivant, via Parcoursup, dans une formation hors de leur académie de résidence.
- 1 000€ pour les étudiant·e·s boursier·e·s titulaires d'une licence et débutant un master dans une autre région académique.

MESSERVICES.ETUDIANT.GOUV.FR

## MOBILITÉ PROFESSIONNELLE

Vous devez déménager pour suivre une formation en alternance? Vous êtes muté·e dans une autre ville? Des aides existent pour vous aider à vous installer.

### FORMATION EN ALTERNANCE : L'AIDE MOBILI-JEUNE

Cette subvention vous aide à financer une partie du loyer d'un logement proche de votre lieu de formation ou de travail.

Elle s'adresse aux jeunes de moins de 30 ans en alternance (contrat d'apprentissage ou de professionnalisation) dans une entreprise du secteur privé. Le salaire ne doit pas dépasser le Smic. Le montant de l'aide varie de 10 à 100 € par mois selon le reste de loyer à payer, après déduction de l'allocation de la Caf.

Si vous êtes salarié·e du secteur agricole, l'aide Agri-Mobili-Jeune vous est destinée.

Demande en ligne (3 mois avant la date de début de votre contrat ou, au plus tard, 6 mois après). Attention : suite aux nombreuses demandes, comptez un délai d'environ 2 mois.

MOBILJEUNE.ACTIONLOGEMENT.FR

## DÉMÉNAGEMENT 1<sup>ER</sup> EMPLOI : L'AIDE MOBILI-PASS

En situation de nouvel emploi ou de mutation professionnelle, cette aide vous permet de financer :

- les frais d'accompagnement à la recherche d'un logement locatif par un opérateur spécialisé (subvention jusqu'à 2 200 €),
- les dépenses liées au déménagement : prêt à 1% remboursable en 36 mois maximum.

Conditions d'attribution :

- être salarié·e d'une entreprise privée non-agricole de plus de 10 salariés,
- avoir plus de 70 km entre l'ancienne et la nouvelle résidence ou un temps de trajet de minimum 1h15,
- le logement doit être une location,
- conditions de ressources.

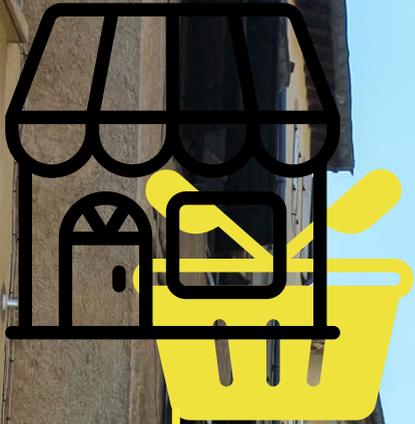
Si vous êtes salarié·e du secteur agricole, l'aide Agri-Mobilité vous est destinée.

La demande peut être faite jusqu'à 6 mois après la date d'embauche ou de mutation sur le site d'action logement, rubrique produits et solutions / Aide Mobili-Pass.

Attention : l'aide Mobili-Pass a dépassé son budget annuel depuis juin 2023. Pas de nouvelles demandes avant l'année prochaine.

ACTIONLOGEMENT.FR/  
FINANCEMENT-MOBILITE

Restez informé : Avance Loca-Pass, Mobili-jeune et Mobili-Pass risquent d'évoluer en 2023. Suivez l'actualité sur le site d'action logement.



# SE NOURRIR, S'ÉQUIPER

**#manger sur le campus**

**#économie sociale & solidaire**

**#aides alimentaires**

**#1<sup>ère</sup> nécessité**



RETOUR AU SOMMAIRE



## #manger sur le campus

### RESTAU U « LA CANTINE »

Au sein d'un tout nouveau self service, les cuisinier·e·s élaborent, tous les jours, un repas savoureux, varié et complet (entrée, plat, fromage, dessert) en privilégiant les produits frais et locaux au tarif Crous pour les étudiant·e·s. Afin de privilégier les producteur·rice·s locaux·cales de viande et dans le respect de la loi EGALIM, un repas par semaine est cuisiné sans viande.

### SANDWICHERIE & SALADERIE

Dans le hall d'accueil de l'amphithéâtre, Bâtiment 7, vous trouverez un repas à emporter composé d'un sandwich ou d'une salade (à base de produits frais et locaux), d'une boisson et d'un dessert, le tout pour le prix d'un ticket resto étudiant.

### PAYEZ EN TICKETS

ACHAT DES TICKETS RESTAU U ET SANDWICHERIE À L'ACCUEIL GÉNÉRAL DU CENTRE UNIVERSITAIRE, BÂTIMENT 5.



### CAFÉTÉRIA

Apportez votre propre déjeuner et profiter d'un moment de convivialité avec les autres étudiant·e·s du campus. Véritable lieu de vie étudiante, la cafétéria offre de larges horaires d'ouverture et met à votre disposition micro-ondes et machine à café, Bâtiment 4.

## #économie sociale & solidaire

### LA PETITE ÉPICERIE

L'Hérisson Bellor est une épicerie solidaire située à Foix et Pamiers, où vous pouvez en tant qu'étudiant.e faire vos courses en dépensant seulement 30 à 40% du montant initial. Il est également possible de participer à des ateliers gratuits sur les besoins de la vie quotidienne : cuisine, santé, sport, bien-être.

**OÙ** • 56 Av Général Leclerc – 09000 Foix

**QUAND** • Mar. au jeu. 10h30 / 16h & ven. 10h30 / 13h

**CONTACT** • 05 64 13 17 30  
cesffoix.ess@orange.fr

### EMMAÛS – VERTEX

Mouvement associatif pour la solidarité et l'écologie. La boutique Vertex réutilise les textiles usagés et valorise chaque vêtement recyclé.

**OÙ** • Le Terrefort, Zone commerciale Sud – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 10h / 12h & 13h30 / 19h | sam. 10h / 19h

**CONTACT** • 05 61 64 08 20

EMMAUS-VERTEX.COM

### LA RESSOURCERIE

Le projet La Ressourcerie s'inscrit dans une logique de transition écologique, économique et sociale, et participe à la réduction des déchets. Vous pouvez vous rendre dans la boutique seconde main (vêtements, meubles, vaisselle, loisirs...), mais aussi participer aux ateliers ou en tant que bénévoles.

**OÙ** • 1bis Rue de la Résistance – 09000 Foix

**QUAND** • Mer. & ven. 10h / 13h & 14h / 18h | 1<sup>er</sup> sam. du mois 10h / 13h

**CONTACT** • 09 51 44 81 44  
ressourcieredefoix@protonmail.com

DELARESSOURCEALACLEF.WORDPRESS.COM

### #aides alimentaires

### #1<sup>ère</sup> nécessité

### CROIX ROUGE

La Croix-Rouge française a pour objectif de venir en aide aux personnes en difficulté. Parmi ses actions, l'Unité Locale est un dispositif d'aide alimentaire disponible sur Foix. Vous y trouverez la distribution de paniers alimentaires, textiles, etc. Pour lutter contre l'exclusion à Foix, la Pension de Famille a mis en place un accueil de jour. Vous y retrouverez un lave-linge, des douches, et une aide administrative.

**OÙ** • **Unité Locale** – 11 Bd Alsace Lorraine – 09000 Foix / **Pension de Famille** – 11 Rue du Rival – 09000 Foix

**QUAND** • **Unité locale** – mar. & ven. 14h / 16h

**CONTACT** • **Unité locale** – 05 61 02 62 64  
**Pension de Famille** – 05 61 03 12 01  
**En cas d'urgence** – 06 08 51 69 60

CROIX-ROUGE.FR



## SECOURS POPULAIRE

Le Secours Populaire propose une aide alimentaire sur rdv. Des aides pour l'accès à la culture et aux loisirs sont aussi proposées (aide à l'inscription dans un club sportif, atelier de cuisine...) de façon ponctuelle. Le SP de Foix possède aussi un espace solidaire, ouvert le mardi et le jeudi toute la journée. On y trouve vêtements de seconde main ou neufs, de la vaisselle, du petit mobilier, des livres...

**OÙ** • 17 Rue de l'Espinet – 09000 Foix

**QUAND** • **Libre-service alimentaire** – sur rdv  
lun. mar. & ven. 13h30 / 16h45 | **Espace solidaire** – mar. & jeu. toute la journée

**CONTACT** • 05 34 09 37 27  
contact@spf09.org

[SECOURSPOPULAIRE.FR/09](https://www.secourspopulaire.fr/09)

## MANGER LOCAL

L'Ariège regorge de producteur-riche-s et vous offre de multiples possibilités de manger sain, en circuit court et donc de privilégier le local! N'hésitez pas à vous renseigner sur les AMAP autour de vous ou encore sur les ventes directes des producteur-riche-s.

L'Ariège vous offre aussi de beaux marchés dont celui de Foix : mardi matin (le petit) et vendredi matin (le grand, sous la Halle aux grains et la halle Saint Volusien)... Certain-e-s des producteur-riche-s acceptent même les Pyrènes, la monnaie locale!

[MONNAIE09.FR](https://www.monnaie09.fr)



CHÂTEAU DE FOIX

# ESCAPE GAME

## Le Trésor des Cathares

1 HEURE • 1 ÉQUIPE • 1 ÉNIGME

RÉSERVEZ EN LIGNE



GRANDS  
SITES  
Occitanie  
AU-DELÀ DE FRANCE

Ariège  
PYRÉNÉES  
le Département 09



SITES TOURISTIQUES ARIÈGE  
L'AVENTURE COMMENCE ICI

INFORMATIONS ET RÉSERVATION  
[sites-touristiques-ariège.fr](http://sites-touristiques-ariège.fr)  
05 61 05 10 10



# PRENDRE SOIN DE SOI

**#santé**

**#sur le campus**

**#soins**

**#caisse assurance**

**#CPAM**

**#handicap**

**#addictions**

**#sexualité**

**#dépistage**

**#contraception**



RETOUR AU SOMMAIRE

**#santé****#sur le campus**

## UT2J - SANTÉ & SOCIAL

Votre Université vous apporte son soutien pour toutes vos demandes santé, psychologiques et sociales. Soutien psy, aides à l'installation, alimentaire, transports, aide d'urgence, coup de pouce santé, bourses, mobilité mais aussi aide au BAFA, PSC1, permis de conduire ou achat de moyen de locomotion douce...

De nombreuses solutions existent, renseignez-vous.

UNIV-TLSE2.FR/ACCUEIL/  
VIE-DES-CAMPUS/SANTE-ET-SOCIAL

**#soins**

## MAISON DES ADOLESCENTS (MDA)

Lieu ressource à destination des 11-25 ans, la MDA de l'Ariège vous accueille, vous écoute, vous informe et vous oriente en toute confidentialité, sur les questions liées à la santé, physique et psychologique.

**OÙ** • 2 Bd François Mitterrand – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 9h / 17h30

**CONTACT** • 05 61 04 78 95  
contact@maisondesados09.fr

MAISONDESADOS09.FR

## CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL DES VALLÉES D'ARIÈGE (CHIVA)

Centre Hospitalier Intercommunal des Vallées de l'Ariège, à Saint Jean de Verges, Lavelanet et Tarascon sur Ariège.

**OÙ** • Chemin de Barrau – 09000 Saint-Jean-de-Verges

**QUAND** • Ouvert 24h/24 7j/7

**CONTACT** • 05 61 03 30 30  
relationspatientele@chi-val-ariege.fr

CHIVA-ARIEGE.FR

**#caisse assurance****#CPAM**

## CAISSE PRIMAIRE D'ASSURANCE MALADIE DE L'ARIÈGE (CPAM)

L'assurance obligatoire, appelée «Sécurité sociale» prend en charge le remboursement à hauteur de 70% des soins en cas de maladie ou de maternité.

Nouvel·le étudiant·e, vous restez sous votre régime actuel (ex : celui des parents), mais devenez affilié·e autonome. Vous devez créer un compte sur ameli.fr, vérifier que vos coordonnées et votre RIB sont renseignés et corrects et mettre à jour votre carte vitale (dans les bornes CPAM ou en pharmacie). C'est gratuit!

**OÙ** • 1 Av de Sibian – 09015 Foix

**QUAND** • Lun. au jeu. 8h30 / 12h30 & 13h30 / 17h | ven. 8h30 / 12h30 & 13h30 / 16h

**CONTACT** • 36 46

AMELI.FR/ETUDIANTS



**#handicap**

## **UT2J - PEH**

Votre Université vous accompagne tout au long de vos études avec le Pôle des étudiants en situation de handicap (PEH).

Accueil personnalisé, aides humaines et techniques (tutorat, adaptation des documents, ordinateurs adaptés...), aménagement des études (rythme et examens) et conseils personnalisés pour construire votre parcours et votre insertion professionnelle.

**OÙ** • UT2J Campus Mirail

**QUAND** • 8h30 / 12 h & 13h30 / 16h

**CONTACT** • 05 61 50 45 80  
dive-peh@univ-tlse2.fr

[UNIV-TLSE2.FR/ACCUEIL/VIE-DES-CAMPUS/  
HANDICAPS/POLE-DES-ETUDIANTS-EN-SITUATION-DE-HANDICAP](http://UNIV-TLSE2.FR/ACCUEIL/VIE-DES-CAMPUS/HANDICAPS/POLE-DES-ETUDIANTS-EN-SITUATION-DE-HANDICAP)

## **MAISON DÉPARTEMENTALE DES PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP (MDPSH)**

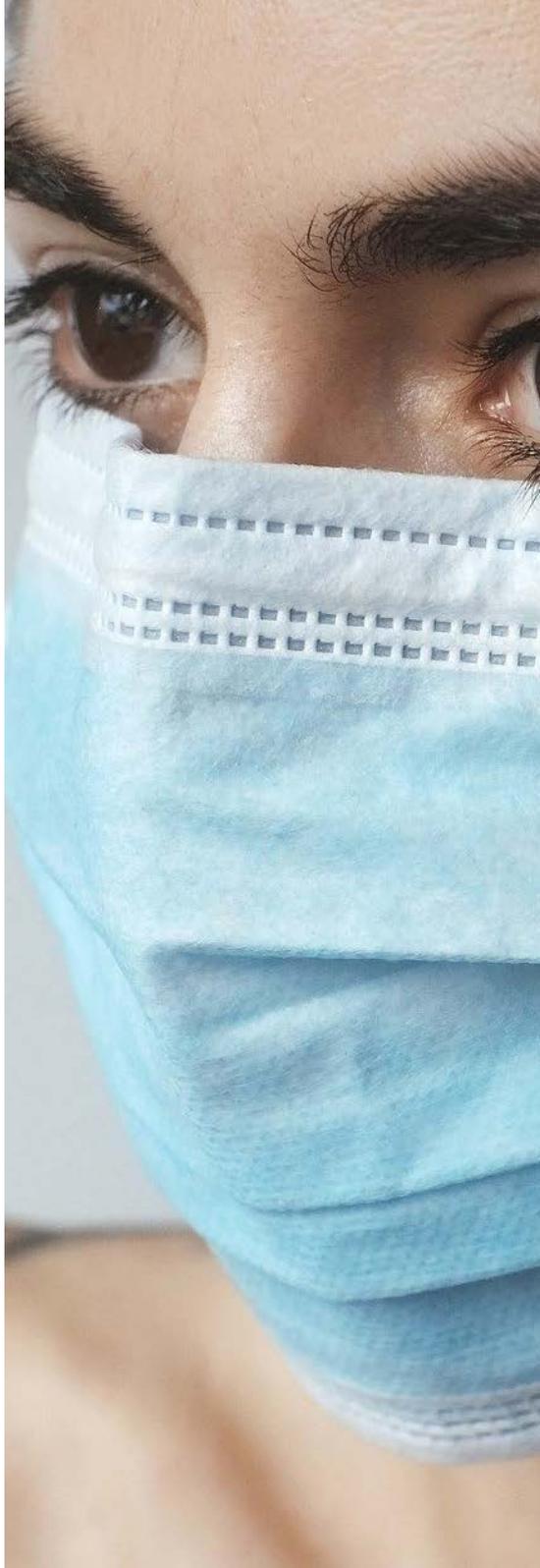
La MDPSH de l'Ariège a pour mission d'accueillir, d'accompagner, d'informer et conseiller les personnes en situation de handicap et leur entourage à l'annonce du handicap et tout au long de son évolution.

**OÙ** • 5 / 7 Rue Cap de la Ville – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 9h / 12h & 14h / 17h

**CONTACT** • 05 61 02 08 04  
mdpsh@ariege.fr

[MDPHENLIGNE.CNSA.FR/MDPH/09](http://MDPHENLIGNE.CNSA.FR/MDPH/09)



PRENDRE SOIN DE SOI



**#addictions**

## LA CONSULTATION JEUNES CONSOmmATEURS (CJC)

Destinée aux jeunes et aux familles faisant face à une conduite addictive (alcool, cannabis, cocaïne, ecstasy, jeux vidéo, tabac...), la CJC est un lieu d'écoute, d'information et de soutien, où peuvent être discutées sans tabou les expériences de chacun·e.

**OÙ** • 18 bis Allées de Villote – 09000 Foix

**CONTACT** • 05 61 05 01 93  
secretariat@aipd09.fr

PREVENTION-SOINS-ADDICTIONS-ARIEGE.FR

**#sexualité**

**#dépistage**

**#contraception**

## CENTRE GRATUIT D'INFORMATION DE DÉPISTAGE & DE DIAGNOSTIC (CEGIDD)

Le CEGIDD est un service hospitalier de consultation médicale et infirmière, pour informer, dépister et diagnostiquer les infections sexuellement transmissibles, le VIH et les hépatites virales. C'est un lieu d'échange où vous pouvez parler santé sexuelle.

Prélèvements gratuits et anonymes.

**OÙ** • 10 Rue Saint-Vincent – 09100 Pamiers

**QUAND** • Rdv : lun. & mar. matin | jeu. 9h / 17h

**CONTACT** • 05 61 60 90 40 / 06 63 24 86 05  
cegidd@chi-val-ariège.fr

CHIVA-ARIEGE.FR

## CENTRE DE SANTÉ SEXUELLE

Le centre est là pour répondre à toutes les questions difficiles à poser. Moyens de contraception, sexualité, dépistage des MST, accompagnement de l'IVG, grossesse non désirée, contexte familial... Les professionnel·le·s sont à votre écoute gratuitement et anonymement.

**OÙ** • Centre Local – 9 Rue du Lieutenant Paul Delpech – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. 16h / 19h & mer. 16h / 18h

**CONTACT** • 06 48 26 43 13 / 06 40 64 20 11

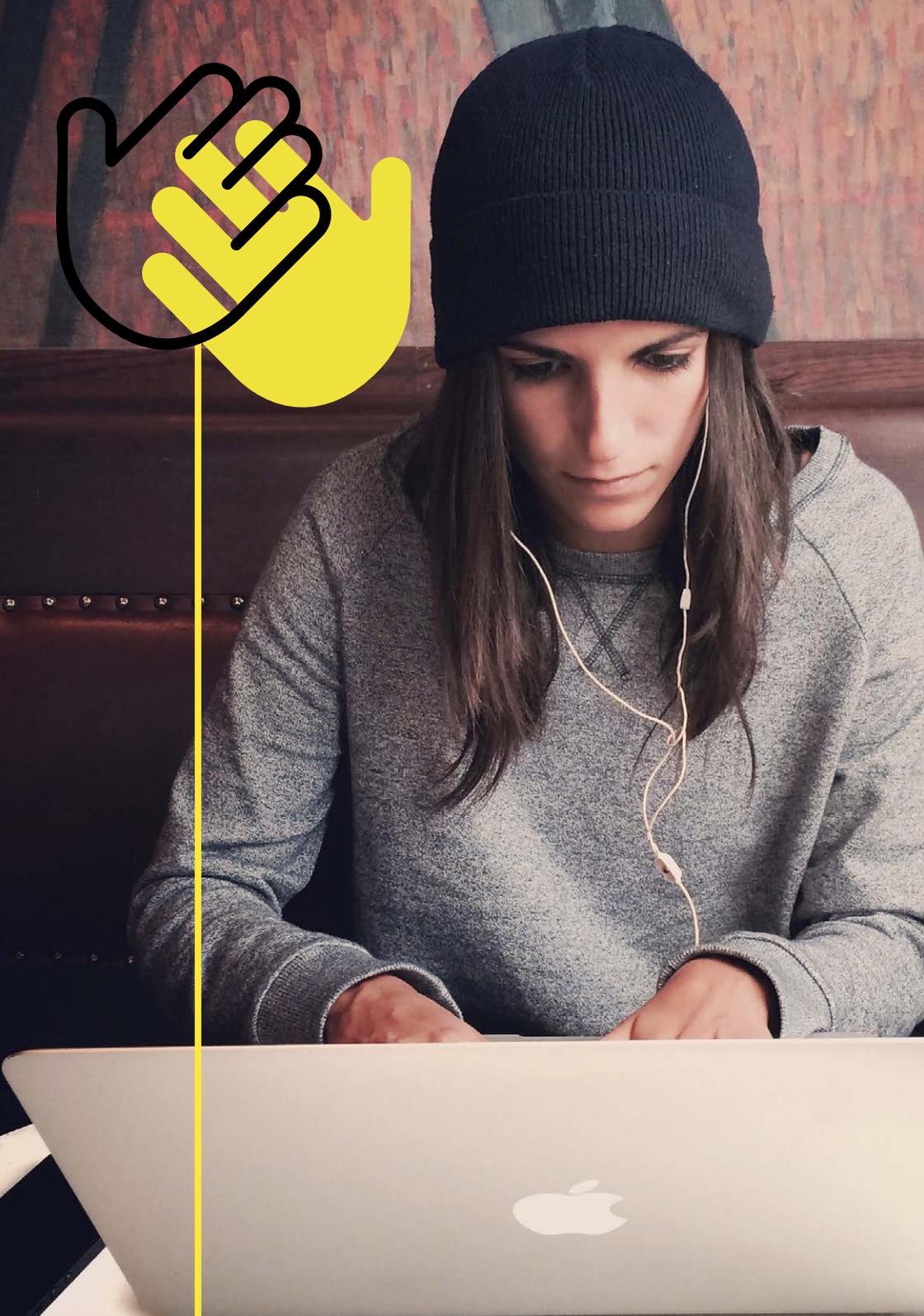
## PLANNING FAMILIAL

Il milite pour le droit à l'éducation à la sexualité, à la contraception, à l'avortement, à l'égalité femmes / hommes et combat toutes formes de violences et de discriminations. Rdv à la demande et permanence téléphonique 7j/7.

**CONTACT** • 06 29 26 79 78  
planningfamilial09@gmail.com

PLANNING-FAMILIAL.ORG/FR/  
LE-PLANNING-FAMILIAL-DE-LARIEGE-09





# ÊTRE ACCOMPAGNÉ·E

**#écoute**

**#accompagnement**

**#aides sociales**

**#multi-ressources**

**#droits**

**#justice**

**#migrations**

**#égalité**

**#LGBTQI+**

**#aide aux victimes**

**#accueil d'urgence**

**#aide à la parentalité**



RETOUR AU SOMMAIRE

**#écoute**

**#accompagnement**

## **POINT ACCUEIL ÉCOUTE JEUNES (PAEJ)**

Le PAEJ est un lieu gratuit, confidentiel et anonyme. Les personnes de 12 à 25 ans et leur entourage (ami·e·s, famille) peuvent être reçus avec ou sans rdv, sur place ou en ligne, et ce sans formalité administrative. Des professionnel·le·s formé·es et spécialisé·e·s peuvent vous informer, vous écouter, vous soutenir sur les questions liées au bien-être (relations aux autres, vie affective et sexuelle, addictions, orientation, droits, projets).

**OÙ** • 5 Rue de la Maternité – 09100 Pamiers

**QUAND** • Lun. au ven. 9h30 / 17h30

**CONTACT** • 06 31 87 93 61  
contact@paej09.org

[PAEJ09.ORG](http://PAEJ09.ORG)

## **LE CENTRE MÉDICO- PSYCHOLOGIQUE DE FOIX (CMP)**

Consultations et suivis spécialisés psychologiques et psychiatriques. Présence infirmière, psychologue, psychiatre.

**OÙ** • 18 Allées de Villote – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 9h / 17h

**CONTACT** • 05 81 09 14 20

[CH-ARIEGE-COUSERANS.FR](http://CH-ARIEGE-COUSERANS.FR)

## **CENTRES LOCAUX**

Les professionnel·le·s de l'action sociale des 11 centres locaux de l'Ariège vous informent, vous orientent et peuvent vous proposer un accompagnement social. Ils vous aident dans vos démarches et facilitent l'ouverture de vos droits administratifs et sociaux dans les domaines de l'insertion, de l'enfance, de la famille, du logement, de la santé, de la personne en situation de handicap...

[ARIEGE.FR/ETRE-SOLIDAIRE](http://ARIEGE.FR/ETRE-SOLIDAIRE)

**#aides sociales**

**#multi-ressources**

## **LE CROUS**

### **BOURSES SUR CRITÈRES SOCIAUX**

Destinées aux étudiant·e·s en formation initiale, les bourses sur critères sociaux de l'enseignement supérieur sont versées sur 10 mois et leur montant varie en fonction de l'échelon auquel elles sont attribuées.

Le statut de boursier·e donne droit à l'exonération du paiement des droits universitaires dans les établissements publics et de la CVEC.

### **AIDES SPÉCIFIQUES**

Dans le souci de répondre au mieux aux situations particulières de certains étudiant·e·s, des aides spécifiques peuvent être allouées par les assistant·e·s social·e·s du Crous. Elles peuvent revêtir deux formes : soit une allocation annuelle accordée à l'étudiant·e qui rencontre des difficultés pérennes, soit une aide ponctuelle.

[CROUS-TOULOUSE.FR](http://CROUS-TOULOUSE.FR)

## **CENTRE COMMUNAL D'ACTION SOCIALE (CCAS)**

Accueil, information, orientation et accompagnement des usagers dans leurs démarches. Le CCAS peut aussi intervenir auprès des étudiants boursiers et fuxéens.

**OÙ** • 45 Cours Gabriel Fauré – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. 8h30 / 12h & 13h30 / 18h | mar. 8h30 / 12h | mer. et ven. 8h30 / 12h & 13h30 / 17h | jeu. 8h30 / 15h

**CONTACT** • 05 61 05 42 08  
ccas@mairie-foix.fr

[Mairie-Foix.fr/ccas](http://Mairie-Foix.fr/ccas)

**#droits**

**#justice**

**#migrations**

## **ASSOCIATION DE SOUTIEN JUDICIAIRE & D'ORIENTATION DE L'ARIÈGE (ASJOA)**

Accueil, écoute, information, soutien, orientation des victimes d'infraction pénales (au sens large). L'association dispose aussi d'un service de Médiation Familiale dont le but est la remise en lien des familles.

**OÙ** • 14 Bd du Sud – 09000 Foix

**QUAND** • Sur rdv 9h / 12h & 14h / 17h

**CONTACT** • 05 61 65 47 89  
asjoa09@orange.fr

[Mediation-Familiale-Ariege.org](http://Mediation-Familiale-Ariege.org)

## **LIGUE DES DROITS DE L'HOMME**

Association de défense des droits et des libertés. Elle combat les injustices, le racisme, le sexisme, l'antisémitisme et les discriminations de tous ordres.

**CONTACT** • 05 61 65 65 98 / 06 70 94 08 48  
ldh09@wanadoo.fr  
morisse.christian@yahoo.fr

[LDH-MIDI-PYRENEES.ORG/  
LES-SECTIONS/ARIEGE](http://LDH-MIDI-PYRENEES.ORG/LES-SECTIONS/ARIEGE)

## **CENTRE D'INFORMATIONS & DE DÉFENSE DES DROITS DES FEMMES ET DES FAMILLES (CIDFF)**

Lieu d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation sur les droits des femmes et des familles. Vous pourrez être renseigné·e sur des informations juridiques, les droits des étrangers, un accueil pour les victimes de violences conjugales et un conseil emploi. L'association dispose également d'un accueil de jour pour les victimes de violences conjugales.

**OÙ** • 7 Rue des Moulins – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 9h / 12h & 13h30 / 17h

**CONTACT** • 05 61 02 81 77  
cidff.ariège@wanadoo.fr

[FNCIDFF.INFO](http://FNCIDFF.INFO)

## #égalité

### UT2J - CLIPHAS

L'UT2J porte des actions fortes autour de l'égalité, de la lutte contre les discriminations et le harcèlement sexuel.

Parmi ces actions, une cellule de lutte, d'information et de prévention du harcèlement sexuel (CLIPHAS) offre aux étudiant-e-s, personnels, témoins ou victimes de harcèlement une aide anonyme et un accompagnement dans les démarches administratives.

**OÙ** • UT2J campus Mirail

**QUAND** • Lun. au ven. 9h / 18h

**CONTACT** • 07 60 66 29 56  
cellule.harcelementsexuel@univ-tlse2.fr

### REGARDS DE FEMMES

Cette association regroupe des femmes solidaires et témoigne sur leur vie, sur l'égalité femmes / hommes, sur les violences sexistes...

**CONTACT** • 06 82 28 07 78  
regardsdefemmes09@gmail.com

### VOLONTÉ DE FEMME EN ARIÈGE

Accompagnement des victimes de violences sexuelles, sexistes, conjugales. Accueil de jour, accompagnement individuel et groupes de parole.

**OÙ** • 17 Rue des Carmes – 09100 Pamiers

**QUAND** • Lun. 8h30 / 16h | mar. & jeu. 8h30 / 17h30 | ven. 8h30 / 17h

**CONTACT** • 05 61 67 51 72  
contact@vfa09.org

VOLONTEDEFEMMES.FREE.FR

## #LGBTQI+

### ASSOCIATION CONTACT 09

L'association rassemble des personnes LGBTQI+ ainsi que leur entourage.

Ses buts : favoriser une compréhension mutuelle, la santé, l'estime de soi, le dialogue avec la famille, la lutte contre l'homophobie et la transphobie. Ligne d'écoute, entretiens, groupes de parole...

**CONTACT** • 05 61 55 43 86  
associationcontactmp@gmail.com

ASSO-CONTACT.ORG/ASSO/31

## #aide aux victimes

## #accueil d'urgence

### UNITÉ D'ACCUEIL AUX VICTIMES (UAV)

Prise en charge gratuite, globale et pluridisciplinaire de la personne victime de violences conjugales, violences familiales, scolaires, routières, médicales, agressions, violences au travail.

Accueil en toute confidentialité pour un avis médical, une information sur vos droits, un soutien psychologique, une orientation vers une prise en charge adaptée.

**OÙ** • 9 Rue d'Enrouge – 09100 Pamiers

**QUAND** • Lun. au ven. 8h30 / 16h30

**CONTACT** • 05 61 60 90 15

CHIVA-ARIEGE.FR

## #aide à la parentalité

### **PROTECTION MATERNELLE INFANTILE (PMI)**

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) est formée de sages-femmes, de médecins, d'infirmier·e·s puériculteur·rice·s et de conseiller·e·s conjugales et familiales.

Elle propose des actions gratuites de prévention médicale, sociale et psychologique. De nombreux services sont ainsi offerts aux femmes, aux couples, aux familles, aux femmes enceintes et enfants de moins de 6 ans.

**OÙ** • 9 rue du Lieutenant Paul Delpech – 09000 Foix

**CONTACT** • 05 61 05 06 10 / Puériculture – 06 40 31 34 40 / clfoix@ariege.fr

### **LIEU ACCUEIL ENFANTS PARENTS DE FOIX (LAEP)**

Espaces conviviaux, d'écoute, d'échange, et de parole, tant pour les parents que les enfants de 0 à 4 ans.

**OÙ** • 13 Rue des moulins – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. 9h / 12h & 15h30 / 18h30 & jeu. 9h / 12h (période scolaire et vacances)

**CONTACT** • 09 74 19 74 97 / laep@agglo-pfv.fr





# RÉALISER SES PROJETS

#être guidé·e

#pôle jeunesse

#entreprendre

#trouver un financement

#s'engager

#service civique

#trouver un job étudiant

#profiter des espaces

#co-worker

#créer

#fab lab



RETOUR AU SOMMAIRE

**#être guidé·e**

## **PÔLE JEUNESSE**

### **1 PÔLE JEUNESSE**

### **3 ASSOS**

**PAAJIP / MDA / INFO JEUNES**

### **PLUSIEURS USAGES**

**#SANTÉ #ACCOMPAGNEMENT #PROJETS  
#ENGAGEMENT #INFORMATION #CULTURE**

### **ACCOMPAGNEMENT DE PROJETS**

Le Pôle Jeunesse est là pour vous accompagner dans vos projets, et participer à des dispositifs tels que Sac'Ados ou Projet J... Vous pourrez également bénéficier d'un accompagnement personnalisé pour partir à l'étranger (volontariat, stage, Erasmus, PVT).

### **ACCÈS AUX DROITS**

Besoin d'aide pour des démarches administratives? Les professionnel·le·s du Pôle peuvent vous informer sur les formalités à entreprendre et connaître les aides auxquelles vous avez droit.

### **L'ENGAGEMENT POUR LE TERRITOIRE & AUPRÈS DES AUTRES**

Vous avez envie de vous impliquer pour le territoire et son évolution? Vous voulez échanger avec les responsables et les élu·e·s du territoire, ou encore mettre en place vos propres idées? Au Pôle Jeunesse, vous avez la possibilité de participer, imaginer et créer le territoire de demain!

REALISER SES PROJETS

Participez à des actions comme bénévole, à l'aide aux devoirs pour des élèves de primaire ou de collège. Participez aux différents projets de volontariats sur le territoire, ou encore à l'étranger. Communiquez vos envies et besoins, pour qu'on s'y adapte au mieux... BREF, nous sommes à votre écoute!

## **UN LIEU RESSOURCE PENSÉ POUR VOUS !**

**VOUS POUVEZ VENIR  
SANS CONDITION,  
SEUL·E OU EN GROUPE,  
VOUS POSER, TRAVAILLER,  
RENCONTRER DU MONDE,  
VOUS FAIRE ACCOMPAGNER,  
VOUS DIVERTIR,  
RÉALISER VOS PROJETS,  
UTILISER DU MATÉRIEL...**

## **INFORMATION**

L'équipe Info Jeunes vous accompagne dans vos différentes démarches : recherches de stage, d'emploi, de logement, projets de mobilité internationale, aide à la rédaction de CV, de lettres de motivation... Vous pouvez facilement trouver de l'information, de l'aide, ou être orienté·e vers d'autres services et dispositifs existants.

## **CULTURE**

Vous trouverez également un important espace culture. À votre disposition, une salle de création et de répétition, une salle équipée pour pouvoir enregistrer, et même la possibilité de vous produire dans la salle de spectacle. Les professionnel·le·s de l'association Art'Cade vous conseillent et vous aident dans

vos créations de projets et peuvent vous faire découvrir les métiers du spectacle et de la culture.

## **SANTÉ**

Vous avez besoin de parler ? Vous connaissez des difficultés, ou juste vous ne vous sentez pas très bien en ce moment ?

Au Pôle jeunesse se trouve aussi la Maison des Adolescents. Ouverte aux jeunes de 11 à 25 ans, la MDA est un lieu d'écoute où vous pouvez prendre facilement rdv avec des professionnel·le·s spécialistes des questions liées à la santé des jeunes. Santé physique, psychologique... Les consultations y sont anonymes, confidentielles et gratuites.

**OÙ** • 2 Bd François Mitterrand – 09000 Foix



## MISSION LOCALE ARIÈGE

Accueil, information, orientation et accompagnement des jeunes de 16 à 25 ans autour de la santé, la formation, l'emploi, la mobilité et le logement.

**OÙ** • 18 Rue de l'Espinet – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 9h / 12h30 & 13h30 / 17h  
(fermeture vendredi à 16h30)

**CONTACT** • 05 34 09 32 09

MLO9.ORG

#entreprendre

## DISPOSITIF PÉPITE ECRIN

Le Pépité ECRIN est un dispositif de l'Université fédérale Toulouse Midi-Pyrénées qui a pour mission de développer votre envie d'entreprendre et votre esprit d'innovation. Un accompagnement vous est proposé à travers deux parcours :

- en vous offrant le statut national d'étudiant·e entrepreneur·se (SNE),
- en vous préparant au diplôme universitaire d'étudiant·e entrepreneur·se (D2E).

Si vous êtes motivé·e par l'envie de construire un projet entrepreneurial, seul·e ou en équipe, le Pépité ECRIN est à votre écoute. Il peut vous proposer des méthodes, des outils et surtout vous mettre en lien avec l'écosystème entrepreneurial de Toulouse et de sa région avec des formules souples et adaptées.

**OÙ** • Sur le Campus de Foix

**CONTACT** • Juliane Boistel – 05 61 02 19 99  
juliane.boistel@univ-tlse2.fr

PEPITE-ECRIN.PEPITIZY.FR

## CAMPUS DES MÉTIERS

Être étudiant·e, c'est aussi se professionnaliser et construire son projet professionnel.

Futur·e professionnel·le du tourisme pyrénéen, le Campus des Métiers et des Qualifications du Tourisme Pyrénéen vous accompagne dans l'exploration des métiers : rencontre avec des socio-professionnel·le·s, collaboration et travaux terrains, accompagnement à l'entrepreneuriat étudiant, le campus est un facilitateur du rapprochement école-entreprise!

**CONTACT** • 05 61 02 19 99  
cmq.tourisme.pyreneen@gmail.com

CAMPUS-TOURISME-PYRENEES.COM

#trouver un financement

## FONDS DE SOLIDARITÉ & DE DÉVELOPPEMENT DES INITIATIVES ÉTUDIANTES (FSDIE)

Le FSDIE sert, entre autres, à soutenir la réalisation de projets étudiants, à caractère associatif ou individuel, sous la forme de subventions attribuées par l'Université.

Les projets étudiants interviennent dans les domaines de la culture, du sport, de l'environnement, de la solidarité et de l'engagement citoyen...

UNIV-TLSE2.FR

## PROJET J – FDLA

Le Fonds de Développement pour les Loisirs Actifs (FDLA) est un fonds départemental qui permet aux jeunes d'obtenir 1 000 à 2 000€ pour financer un projet ayant un impact sur la vie locale en Ariège. Des professionnel-le-s peuvent vous accompagner dans le montage du dossier.

**CONTACT** • 05 61 02 86 10  
bij09.foix@crij.org

## MSA PROJET JEUNE

L'«Appel à Projets Jeunes» (APJ) de La Mutualité Sociale Agricole (MSA) finance des projets pour les jeunes, de 13 à 22 ans, vivant en milieu rural. Les projets déposés peuvent traiter de plusieurs domaines comme la culture, prévention santé, environnement, etc.

**CONTACT** • 06 31 50 59 59  
neves-coelho.aurelie@mps.msa.fr

[MSA.FR/LFY/EVENEMENTS/APJ](https://msa.fr/lfy/evenements/apj)

## TRAVAILLER AU-DELÀ DES PYRÉNÉES

Le projet Trampoline est un projet transfrontalier (France, Andorre, Espagne), qui met un réseau de partenaires à votre disposition, pour vous informer et vous accompagner dans votre recherche de jobs, stages et volontariats à travers les Pyrénées.

**CONTACT** • bij09.foix@crij.org

[RESEAU-TRAMPOLINE.EU](https://reseau-trampoline.eu)





## **PARTIR À L'ÉTRANGER**

### **UT2J - RELATIONS INTERNATIONALES**

L'UT2J permet chaque année à de nombreux·ses étudiant·e·s d'effectuer un séjour à l'étranger. Renseignez-vous!

[UNIV-TLSE2.FR/ACCUEIL/INTERNATIONAL/  
PARTIR-A-LETRANGER](http://UNIV-TLSE2.FR/ACCUEIL/INTERNATIONAL/PARTIR-A-LETRANGER)

En complément de l'UT2J, Info Jeunes 09 vous accompagne dans votre projet de mobilité internationale :

- pour une mobilité ERASMUS au sein de votre parcours d'études
- pour du volontariat ou un stage à l'international

Pour des séjours de courte ou longue durée (10 jours à 12 mois), des dispositifs européens financent tous les frais de votre mobilité et vous permettent d'avoir des expériences à l'étranger, d'acquérir des compétences, de découvrir le monde et vous découvrir vous-mêmes!

**CONTACT** • 05 61 02 86 10  
[bij09.foix@crij.org](mailto:bij09.foix@crij.org)

## **PARTIR EN VACANCES**

### **PARTIR AVEC LE CROUS**

Le Crous propose une offre court séjour en résidences dans toute la France. Seul·e, en couple ou groupe, le temps d'une nuit, d'une semaine ou plus, d'un stage ou d'un voyage.

[CROUS-TOULOUSE.FR/COURTS-SEJOURS](http://CROUS-TOULOUSE.FR/COURTS-SEJOURS)

## **DÉPART 18-25**

L'Agence Nationale pour les Chèques-Vacances vous accompagne dans l'organisation de votre projet vacances avec le programme Départ 18-25 et son aide financière. Accessible aux étudiant·e·s boursier·e·s, services civiques, alternant·e·s, vérifiez votre éligibilité!

[DEPART1825.COM](http://DEPART1825.COM)

## **SAC-ADOS**

La CAF alloue aux 16 / 25 ans après examen de leur dossier, un pack de départ contenant 100€ de chèques vacances, 30€ de chèques restauration, une assurance rapatriement... Plus d'infos auprès du Pôle Jeunesse.

[INFOJEUNES09.FR](http://INFOJEUNES09.FR)

**#s'engager**

## **SERVICE CIVIQUE**

Le Service Civique peut vous permettre de trouver du sens, vous faire du réseau, acquérir des compétences... Il s'adapte désormais à votre statut d'étudiant·e. En accord avec votre structure d'accueil, vous pouvez moduler votre temps de mission selon votre emploi du temps et vos vacances. Le principe est de respecter la durée minimum par semaine en moyenne sur la durée de votre mission (de 6 à 12 mois). L'indemnité complémentaire est élargie à tous les étudiant·e·s boursier·e·s. Ils pourront dorénavant bénéficier aussi de la majoration mensuelle de 108€ complétant l'indemnité mensuelle de 580€.

[SERVICE-CIVIQUE.GOUV.FR](http://SERVICE-CIVIQUE.GOUV.FR)

**#trouver un job étudiant**

## **LE CROUS**

Trouver un job étudiant sur le site des Crous.

[JOBVIZ.FR](http://JOBVIZ.FR)

**#profiter des espaces**

**#co-worker**

## **PÔLE JEUNESSE**

Des espaces à disposition pour travailler, se faire accompagner, trouver des infos, faire de la musique, se poser, lire, boire un thé/café, seul·e ou en groupe.

**OÙ** • 2 Bd François Mitterrand – 09000 Foix

**#créer**

**#fab lab**

## **FAB LAB FLAME À FOIX**

Ateliers valorisant l'autonomie et la collaboration, mettant à disposition des outils comme des imprimantes et scanners 3D, ateliers bois, graveuses laser, brodeuses numériques...

**OÙ** • 2 Rue Jean Moulin – 09000 Foix

**CONTACT** • 05 61 02 22 83  
[fablab.flame@cma-ariege.fr](mailto:fablab.flame@cma-ariege.fr)

[CM-ARIEGE.FR/LE-FAB-LAB](http://CM-ARIEGE.FR/LE-FAB-LAB)





# SORTIR, BOUGER

**#asso incontournable : l'ŒUF**

**#rdv étudiants**

**#améliorer la vie étudiante**

**#culture**

**#sport**

**#sur le campus**

**#assos sportives**

**#découvrir l'Ariège**

**#offres étudiant·e·s**



RETOUR AU SOMMAIRE

**#asso incontournable : l'ŒUF**

## **ORGANISATION DES ÉTUDIANT·E·S DE L'UNIVERSITÉ DE FOIX (ŒUF)**

**L'ASSOCIATION  
INCONTOURNABLE  
DE VOTRE VIE  
D'ÉTUDIANT·E!**

Le but des étudiant·e·s bénévoles est de rendre votre parcours à la fac le plus agréable possible en animant la vie étudiante et en vous accompagnant dans votre découverte de l'Ariège.

Ce sont les étudiant·e·s qui font l'asso, alors si vous avez des projets, des envies, des suggestions, ou simplement un peu de temps à offrir, n'hésitez pas à les contacter ou à venir les rencontrer.

**SUR LE CAMPUS DE FOIX – BÂTIMENT 4**

**090EUF@GMAIL.COM**

**FB @ŒUF09**

**INSTA @ŒUF09**

**#rdv étudiants**

## **RDV DE L'ŒUF AU CENTRE UNIVERSITAIRE**

### **LA SEMAINE DE L'ÉTUDIANT·E**

Pilotée par l'Université fédérale Toulouse Midi-Pyrénées et organisée par l'ADUA et l'Œuf, elle marque le début de l'année universitaire.





Du 30/09 au 13/10, elle vous permettra de vous rencontrer, de découvrir le département et la ville de Foix et bien sûr de faire la fête!

[SEMAINE-ETUDIANT.UNIV-TOULOUSE.FR](http://SEMAINE-ETUDIANT.UNIV-TOULOUSE.FR)

## **EXPO, CONFÉRENCES, SPECTACLES, SORTIES, MOMENTS FESTIFS...**

Tout au long de l'année, des rdv sont organisés pour faire vivre votre campus.

## **CAMPUS VERT**

Développement durable, jardin partagé, rucher, tri sélectif, environnement, l'Œuf s'engage!

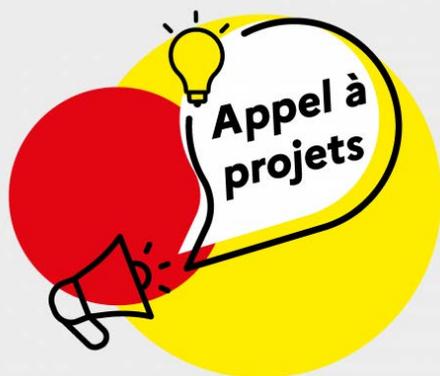
## **#améliorer la vie étudiante**

Vous avez des idées pour améliorer la vie étudiante et le campus?

Répondez aux appels à projets Cvec et déposez un dossier pour financer vos idées!

[CROUS-TOULOUSE.FR/CULTURE/AIDES-AUX-PROJETS/CVEC](http://CROUS-TOULOUSE.FR/CULTURE/AIDES-AUX-PROJETS/CVEC)

**cvec**  
Contribution Vie Étudiante  
et de Campus



#culture

## CROUS & CULTURE

Le Crous a aussi pour vocation de faciliter l'accès des étudiant·e·s à la culture et de susciter l'esprit d'initiative et de création.

### PROGRAMME D'ACTIVITÉS

Accédez à un programme d'activités gratuites et animées par des professionnels.

[CROUS-TOULOUSE.FR/EVENEMENT](https://crous-toulouse.fr/evenement)

[CROUS-TOULOUSE.FR/CULTURE/  
ATELIERS-CAMPUS](https://crous-toulouse.fr/culture/ateliers-campus)

### PROGRAMMATION CULTURELLE

Vous divertir avec une programmation culturelle variée : concerts, représentations de théâtre ou de danse, soirées cinéma, festivals, expositions... vous offriront de quoi vous régaler!

[CROUS-TOULOUSE.FR/CULTURE/  
PROG-CULTURE/](https://crous-toulouse.fr/culture/prog-culture/)



## **CULTURE-ACTIONS**

Culture-Actions est un dispositif de soutien aux projets et aux initiatives étudiantes par le réseau des Crous.

[CROUS-TOULOUSE.FR/CULTUREACTIONS](http://CROUS-TOULOUSE.FR/CULTUREACTIONS)



## **CRÉATION ARTISTIQUE**

Pour favoriser la création artistique et s'ouvrir à l'international, les Crous organisent chaque année des concours nationaux autour d'un thème commun dans des domaines aussi divers que l'écriture de nouvelle, la bande dessinée, la photo et le film court.

[CROUS-TOULOUSE.FR/CREATIONETUDIANTE](http://CROUS-TOULOUSE.FR/CREATIONETUDIANTE)

## **SPECTACLE VIVANT**

Trois autres concours relèvent du spectacle vivant et vous permettront d'exprimer votre fibre artistique : le tremplin musical «Pulsations», le concours de danse «Danse avec ton Crous» et le concours national de théâtre.

[CROUS-TOULOUSE.FR/CONCOURSARTISTIQUES](http://CROUS-TOULOUSE.FR/CONCOURSARTISTIQUES)

## **LE PASS CULTURE**

Par le biais de l'application, les jeunes de 18 ans disposent de 300€ pendant 24 mois pour découvrir et réserver propositions culturelles de proximité et offres numériques.

[PASS.CULTURE.FR](http://PASS.CULTURE.FR)

## **CARTE RÉDUC'09**

Cette carte, mise en place par le Conseil Départemental, vous permet de bénéficier de réductions (-50%) sur une sélection d'événements culturels (concerts, théâtre, danse, cirque, arts de rue...). Retrouvez l'agenda des événements sur le site d'Info Jeunes!

**OÙ** • Info Jeunes 09 – 2 Bd François Mitterrand – 09000 Foix

**QUAND** • Mar. au ven. 13h30 / 17h30

**CONTACT** • 05 61 02 86 10 / [bij09.foix@crij.org](mailto:bij09.foix@crij.org)

[INFOJEUNES09.FR/LA-CARTE-REDUC09](http://INFOJEUNES09.FR/LA-CARTE-REDUC09)

## **LÉO DE FOIX**

Lieu d'accueil convivial où chacun-e trouvera sa place. L'association a pour vocation de favoriser l'accès à la culture et au bien-être personnel et de créer des liens entre les générations! En plus de son restaurant et de sa résidence étudiante, le Léo propose des activités comme des ateliers musiques, langues, activités bien-être...

**OÙ** • 16 Rue Noël Peyrevidal – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 8h / 20h

**CONTACT** • 05 61 65 09 04  
[contact@leodefoix.com](mailto:contact@leodefoix.com)

[LEODEFOIX.FR](http://LEODEFOIX.FR)

## L'ESTIVE

À la fois théâtre et cinéma, l'Estive accueille des œuvres d'auteur·e·s contemporain·e·s issu·e·s du cirque, danse, théâtre, musique, marionnettes... Les spectacles ont lieu à Foix et sur le territoire.

### OFFRE ÉTUDIANT·E

**SPECTACLES : 10€**  
**SÉANCES DE CINÉMA : 4,50€**



**OÙ** • 20 Av Général de Gaulle – 09000 Foix

**QUAND** • Lun. au ven. 13h30 / 18h30 & en continu les soirs de spectacles

**CONTACT** • 05 61 05 05 55  
accueil@lestive.com

[LESTIVE.COM](http://LESTIVE.COM)

## ART'CADE

Scène de Musiques Actuelles de l'Ariège, Art'CADE propose des concerts en itinérance sur le département, des actions culturelles et de l'éducation artistique pour tous les publics. Elle accompagne aussi les musicien·ne·s, amateurs ou professionnels qui sont dans des dynamiques de pratiques collectives et souhaitent progresser dans leur pratique.

### OFFRE ÉTUDIANT·E

**TARIF RÉDUIT**  
**SUR TOUS LES CONCERTS**



**CONTACT** • 05 61 04 69 27  
info@art-cade.com

[ART-CADE.FR](http://ART-CADE.FR)

## FAUT QU'ÇA POUSSE! (FQCP)

Association œuvrant dans le champ des cultures populaires. Impliquée depuis 2011 dans de nombreux événements ariégeois, FQCP fait partie des structures à l'origine de la création du festival fuxéen de cultures urbaines «Block Party». De par son réseau artistique et professionnel, l'association a permis à de nombreux·ses artistes et organisateur·rice·s de se connecter.

**CONTACT** • 06 76 27 29 04  
fautqucapousse09@gmail.com

[FACEBOOK.COM/FAUTQUCAPOUSSE](https://FACEBOOK.COM/FAUTQUCAPOUSSE)

## PATCHWORK CAFÉ COOPÉRATIF

Un lieu d'échanges où l'on vient passer un moment, se détendre, lire, jouer, échanger! On peut trouver des infos et petites annonces locales, participer aux ateliers proposés par les adhérent·e·s, découvrir un spectacle. Le café offre la possibilité de prendre une boisson (sans alcool), un en-cas (en majorité bio, local, végétarien) et un dessert à des tarifs tout doux.

**OÙ** • 10 Place Violet – 09000 Foix

**QUAND** • Mer. au ven. 10h / 15h

**CONTACT** • contact@patchwork-cafe.fr

[FACEBOOK.COM/PATCHWORKFOIX](https://FACEBOOK.COM/PATCHWORKFOIX)

## RÉSEAU DES MÉDIATHÈQUES & LUDOTHÈQUES DE L'AGGLO

Les médiathèques de l'Agglo Foix-Varilhes fonctionnent en réseau, l'inscription y est gratuite pour tous·tes. Accédez au catalogue, réservez, empruntez (12 documents pour 4 semaines) et bénéficiez des ressources numériques (presse, musique, auto-formation, vidéos...).

[MEDIATHEQUESPAYSFQIXVARILHES.FR](http://MEDIATHEQUESPAYSFQIXVARILHES.FR)

## RADIO TRANSPARENCE

Radio locale associative ouverte sur le monde, 93.7 et 107 à Foix! Retrouvez plusieurs émissions aux thèmes variés et demandez pour passer une annonce, animer une chronique, chanter, rapper, créer votre émission ou parler d'un sujet qui vous interpelle!

**OÙ** • 20 Av du Général de Gaulle – 09000 Foix

**CONTACT** • 05 61 65 50 00

[RADIO-TRANSPARENCE.ORG](http://RADIO-TRANSPARENCE.ORG)

**#sport**

**#sur le campus**

## SPORT AU CENTRE UNIVERSITAIRE

Tous les soirs : badminton, basket-ball, volley-ball, gymnastique, boxe, yoga...

Plus d'infos auprès de l'Œuf ou à l'accueil général du Campus, Bâtiment 5.

**CONTACT** • [oeuf09@gmail.com](mailto:oeuf09@gmail.com)

[CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR](http://CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR)





#assos sportives

## SPORT À FOIX & SON AGGLOMÉRATION

L'Ariège, Foix et son agglomération sont riches d'équipements sportifs et d'associations. Chaque année de nombreux événements nationaux et mondiaux s'y déroulent et la ville a même obtenu le label «Terres de Jeux 2024» en vue de la préparation des Jeux Olympiques.

Vous y trouverez donc de nombreux clubs, aux activités diverses et variées qui se réjouiront de vous compter dans leurs rangs. Parmi les sports que vous pourrez pratiquer : arts martiaux, athlétisme, badminton, basket-ball, course, cyclisme, danse, yoga, qi gong, escalade, escrime, football, golf, gymnastique, handisport, marche nordique, pétanque, ping-pong, rugby, randonnées, ski, spéléologie, sports d'eau vive, sports aériens, tennis, triathlon, volley-ball...

**CONTACT** • Direction Éducation, Sports, Culture, Animations de la Mairie de Foix / pmassat@mairie-foix.fr / 05 61 05 42 14

[Mairie-Foix.fr/  
ANNUAIRE-DES-ASSOCIATIONS/97/](http://Mairie-Foix.fr/annuaire-des-associations/97/)

### ARTS MARTIAUX & COMBAT

#### AKIBUDO CLUB DE FOIX

**CONTACT** • 06 73 64 93 02  
regiscamps@orange.fr

[FACEBOOK.COM/AIKIBUDO-CLUB-DE-FOIX](https://www.facebook.com/Aikibudo-Club-de-Foix)

## **ATEMI DÉFENSE JU-JITSU**

**CONTACT** • 05 61 66 20 79  
martialarnaud09@gmail.com

## **CO.CON CORPS.CONSCIENCE**

Méthode Feldenkrais - Qi Gong.

**CONTACT** • 06 87 25 84 84  
asso.co.con9@gmail.com

HELLOASSO.COM/ASSOCIATIONS/  
ASSOCIATION-CO-CON-CORPS-CONSCIENCE

## **DOJO DE FOIX**

Judo et disciplines associées.

**CONTACT** • 05 81 15 72 63  
judofaix@gmail.com

DOJO-DE-FOIX-1.FFJUDO.COM

## **ÉCOLE D'AÏKIDO ET DE BUDO ARIÉGEOISE**

**CONTACT** • 06 88 48 91 13  
infos@ecole-aikido-ariège.org

ECOLE-AIKIDO-ARIEGE.ORG

## **ÉCOLE LE LION BLANC**

Kung-fu.

**CONTACT** • 06 43 05 91 29  
ecolelelionblanc09@gmail.com

ECOLE-DES-TROIS-PRINCIPES.COM/ECOLE-  
LE-LION-BLANC

## **KARATÉ CLUB FUXÉEN**

**CONTACT** • 06 32 80 93 78  
pascalagosta@gmail.com

FACEBOOK.COM/KARATÉ-CLUB-FUXÉEN

## **PETITES FLEURS DE POMMIER**

Tai chi Chuan / Qi gong.

**CONTACT** • 07 67 62 73 62  
pfpommier09@gmail.com

FLEURSDEPOMMIER.FR

## **STPM BOXE**

Boxe Française.

**CONTACT** • 06 01 99 63 94  
paul.afonso@gmx.fr

## **AQUATIQUE**

## **AQUAFUX**

Plongée sous-marine.

**CONTACT** • 06 30 10 94 22  
aquafux@sfr.fr

AQUAFUX.ONLC.FR

## **ASSOCIATION SPORTIVE ET CULTURELLE DE SAINT-JEAN-DE-VERGES**

Natation.

**CONTACT** • 06 87 12 04 03  
contact@natation-ariège.fr  
natation.asc.stjeandeverges@outlook.com

## ÉCOLE DE PÊCHE DU PAYS DE FOIX

L'école de pêche accueille les enfants de plus de 7 ans. Ouverte les mercredis après-midi de la mi-mars à début juillet (hors vacances).

**CONTACT** • 06 07 11 49 09  
jp.esquirol09@gmail.com

## FOIX CANOË-KAYAK EAU VIVE

Canoë-kayak / Rafting.

**CONTACT** • 05 61 03 85 76  
foixckev@wanadoo.fr

FOIXEAUUVIVE.COM

## LA TRUITE ARIÉGEOISE

Pêche.

**CONTACT** • 06 88 64 14 02  
latruiteariegeoise.foix@gmail.com

## ATHLÉTISME

### ENTENTE ATHLÉTIQUE DU PAYS DE FOIX

**CONTACT** • 06 87 02 38 94  
eapaysdefoix@gmail.com

EA-PAYSDEFOIX.COM

## LES PHILIPPIDÉS

Entraînement des coureurs de fond.

**CONTACT** • 05 34 09 37 89 / 06 74 73 19 32  
rolandbonnefont@wanadoo.fr

## COLLECTIF

### ASSOCIATION DE BADMINTON DE FOIX

**CONTACT** • 06 14 45 14 48 / 06 08 22 58 96  
assobadfoix@yahoo.fr

ABAF09.CLUBEO.COM

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RUGBY DE L'ARIÈGE

**CONTACT** • 05 61 65 20 15  
rugby.ariège@orange.fr

COMITEARIEGERUGBY.FFR.FR

### COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE VOLLEY-BALL

**CONTACT** • 06 81 57 69 72  
cdvbariege09@gmail.com

OCCITANIE-VOLLEY.ORG/ARIEGE-09

### FOIX ULTIMATE CLUB

**CONTACT** • 06 09 50 04 75  
foix.ultimate.09@gmail.com

FACEBOOK.COM/FOIX.ULTIMATE.CLUB

### FOOTBALL CLUB DE FOIX-MONTGAILHARD

**CONTACT** • 06 84 06 48 42  
522121@footoccitanie.fr

FCFOIX.FOOTEQ.COM



## **LES RAMBAILLEUSES D'ARIÈGE**

Rugby féminin.

**CONTACT** • 06 43 90 53 88  
rugbyclubfemininpaysdolmes@gmail.com / jean-luc.castel@laregion.fr

[FACEBOOK.COM/LES-RAMBAILLEUSES-DARIÈGE](https://www.facebook.com/les-rambailleuses-dariège)

## **PAYS DE FOIX BASKET**

**CONTACT** • 07 85 14 01 57  
paysdefoixbasket@yahoo.fr

[PAYSDEFOIXBASKET.FR](https://www.paysdefoixbasket.fr)

## **PING-PONG FUXÉEN**

**CONTACT** • 07 44 52 86 46  
ppcfoix@laposte.net

[FACEBOOK.COM/PPCFOIX](https://www.facebook.com/ppcfoix)

## **TARASCON/FOIX VOLLEY BALL**

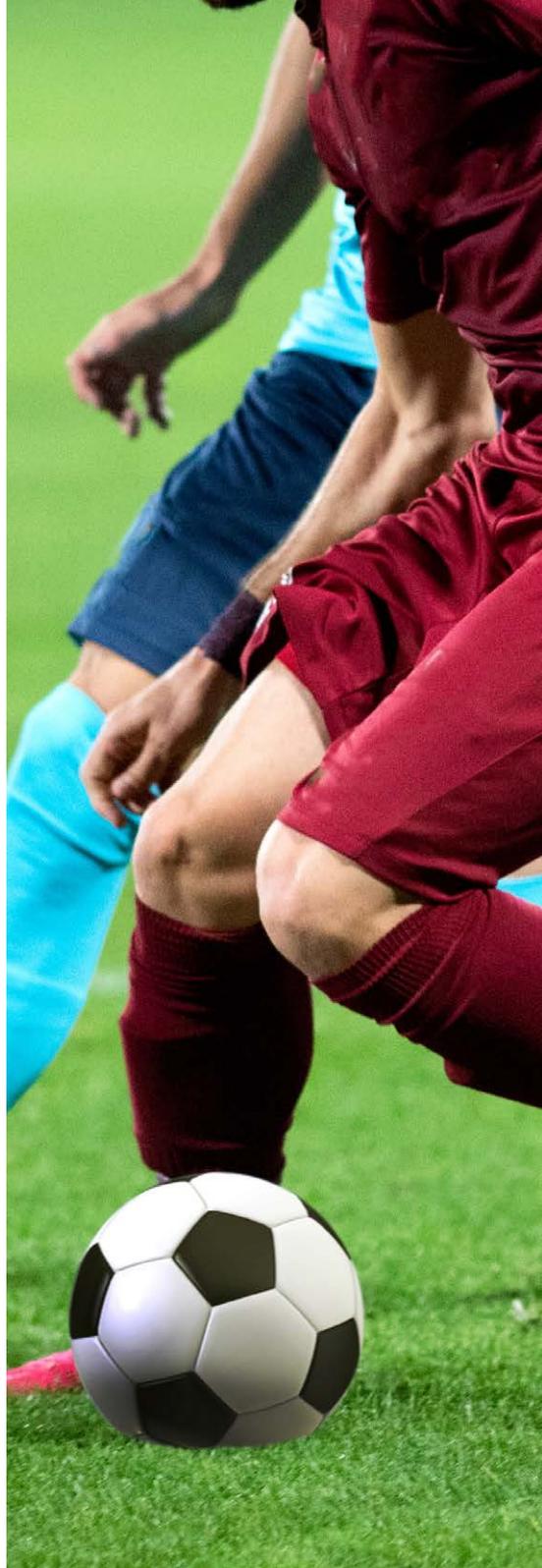
**CONTACT** • 06 21 12 23 47  
tfvb@live.fr

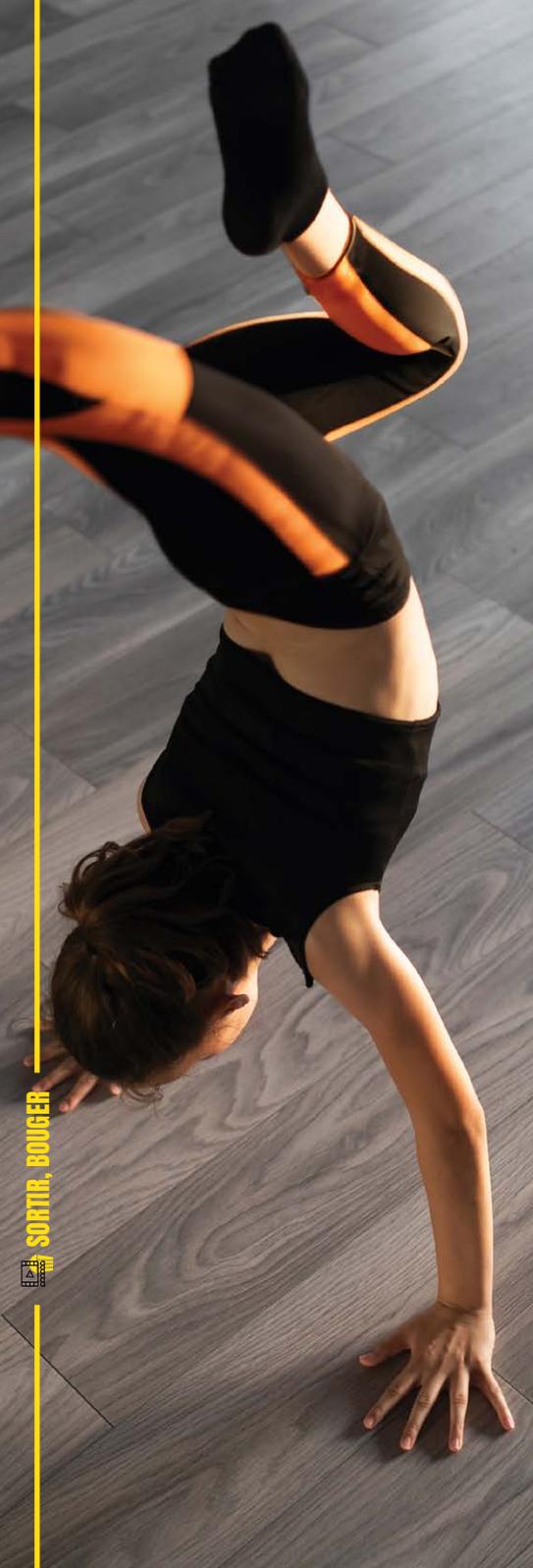
[TFVB09.NET](https://www.tfvb09.net)

## **TENNIS CLUB DE FOIX**

**CONTACT** • 05 61 65 07 02  
tennis.club.foix@wanadoo.fr

[CLUB.FFT.FR/TCFOIX](https://www.club.fft.fr/tcfoix)





## **UNION SPORTIVE FUXÉENNE**

Rugby à XV.

**CONTACT** • 06 02 16 72 94 / 06 86 45 51 87  
usfoix@orange.fr  
ecolerugbypaysdefoix@orange.fr

[USFOIX.ORG](http://USFOIX.ORG)

## **CYCLISME**

### **FOIX CYCLO**

**CONTACT** • 06 62 48 03 25  
bernard.bayche@gmail.com

[FOIX-CYCLO.FFCT.ORG](http://FOIX-CYCLO.FFCT.ORG)

### **LE GUIDON FUXÉEN**

**CONTACT** • 06 86 83 16 84 / 06 75 85 53 45  
joelle.mathis@gmail.com  
natalex.mauray@wanadoo.fr

[FACEBOOK.COM/GUIDONFUXEEN](https://FACEBOOK.COM/GUIDONFUXEEN)

## **DANSE & GYM**

### **ASSOCIATION ORTHODOXE SAINT-NICOLAS**

Danses traditionnelles et école géorgienne.

**CONTACT** • 06 30 85 98 89  
mariam25041976@yahoo.fr

## ATELIER CHORÉGRAPHIQUE DE L'ARIÈGE

Classique / jazz / contemporain.

**CONTACT** • 05 61 02 73 76 / 06 76 74 11 49  
aca.danse@wanadoo.fr

ACADANSES.INFO

## FOIX ATHLÉTIC CLUB GYMNASTIQUE

**CONTACT** • 07 78 13 07 79  
sophie.auriac09@sfr.fr  
cindy09120@gmail.com

FOIXATHLETIC.SPORTSREGIONS.FR

## FOIX DANSE ACADEMIE

Danse classique, Mordern Jazz, création de spectacles.

**CONTACT** • 06 70 39 35 87  
foixdanseacademie@orange.fr

FOIXDANSEACADEMIE.FR

## LA DANSE AU PLURIEL

Danse classique et Jazz.

**CONTACT** • 06 33 20 83 72  
contact@danseaupluriel.org

FACEBOOK.COM/LADANSEAUPLURIEL

## LA NINA DE FUEGO

Cours de Flamenco et de Sévillanes.

**CONTACT** • 06 62 37 96 80  
laninadefuego.asso@gmail.com

LANINADEFUEGO.FR

## LE MOUV'FUXXÉN

Gymnastique d'entretien.

**CONTACT** • 06 32 17 54 43  
lemouvfxeen09@gmail.com

LEMOUVFUXXEN.COM

## POLE & THE CITY

Pole Dance.

**CONTACT** • 06 71 50 06 50  
poleandthecity@gmail.com

FACEBOOK.COM/POLEANDTHECITY

## RYTHMIQUE CLUB DU COMTÉ DE FOIX-MONTGAILHARD

Cours de gymnastique rythmique.

**CONTACT** • 06 74 87 43 55  
daluz.damien@gmail.com  
bureauccfm@gmail.com

RCCFM.NET

## SOUS LE MANGUIER

Danse africaine.

**CONTACT** • 06 62 57 67 44  
souslemanguier09@gmail.com

## **SWING DANSE 09**

Dances Lindy Hop.

**CONTACT** • 06 64 38 14 23  
mattlatrille@yahoo.fr

[SWINGDANSE09.FR](http://SWINGDANSE09.FR)

## **HANDISPORT**

### **ASSOCIATION HANDI-SPORTS**

**CONTACT** • 05 61 65 40 54  
limousin.raymond.handicat@wanadoo.fr

### **SIEL BLEU**

Sport aux personnes en situation de handicap et prévention vieillissement.

**CONTACT** • 07 60 88 73 72  
cecile.delpech@sielbleu.org

[SIELBLEU.ORG](http://SIELBLEU.ORG)

## **MULTISPORTS**

### **ARIÈGE PYRÉNÉES OMNISPORT**

Large palette d'activités sportives et futsal.

**CONTACT** • 06 10 08 33 45  
ap.omnisports@gmail.com

### **ARIÈGE PYRÉNÉES TRIATHLON**

Sport aux personnes en situation de handicap et prévention vieillissement.

**CONTACT** • 06 47 73 26 87  
michel.pujade@gmail.com

[FACEBOOK.COM/APYTRI](http://FACEBOOK.COM/APYTRI)

## **ASPTT FOIX**

Badminton / Golf / GRS / Randonnée / Ski / Tennis / Yoga.

**CONTACT** • 06 81 44 66 36  
foix@asptt.com  
christian.balaye@laposte.net

[ARIEGE-PYRENEES.ASPTT.COM](http://ARIEGE-PYRENEES.ASPTT.COM)

## **UFOLEP 09**

Fédération sportive multisports.

**CONTACT** • 05 61 02 06 42 / 06 88 91 76 06  
ufolep@laligue09.org

[CD.UFOLEP.ORG/ARIEGE](http://CD.UFOLEP.ORG/ARIEGE)

## **PÉTANQUE**

### **BOULE AMICALE FUXÉENNE**

**CONTACT** • 05 61 65 43 29 / 06 76 52 48 02  
coumas@orange.fr

### **JOYEUSE PÉTANQUE FUXÉENNE**

**CONTACT** • 06 83 95 59 69  
christophe.gajan@orange.fr

## **RANDONNÉE & MARCHÉ**

### **ARIÈGE ACADEMY SPORT NATURE**

Trail.

**CONTACT** • 06 40 50 04 96  
ecoledetrailfoix@gmail.com

[FACEBOOK.COM/ECOLEDETRAILPAYSDEFOIX](http://FACEBOOK.COM/ECOLEDETRAILPAYSDEFOIX)



## **CLUB ALPIN FRANÇAIS DES MONTAGNARDS ARIÉGEAIS**

Randonnée pédestre ou en raquette / Ski de randonnée / Escalade / Alpinisme / Canyoning.

**CONTACT** • 05 61 65 01 09  
cafma09@gmail.com

[CAFMA.FFCAM.FR](http://CAFMA.FFCAM.FR)

## **COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE RANDONNÉE PÉDESTRE**

**CONTACT** • 05 34 09 02 09  
ariege@ffrandonnee.fr

[CDRPO9.COM](http://CDRPO9.COM)

## **FOIX PASSION NORDIQUE**

Pratique de la marche nordique.

**CONTACT** • 06 74 14 18 40  
foix.passion.nordique@gmail.com

[FACEBOOK.COM/FOIXPASSIONNORDIQUE](https://FACEBOOK.COM/FOIXPASSIONNORDIQUE)

## **MONTAGNE NATURE SANTÉ**

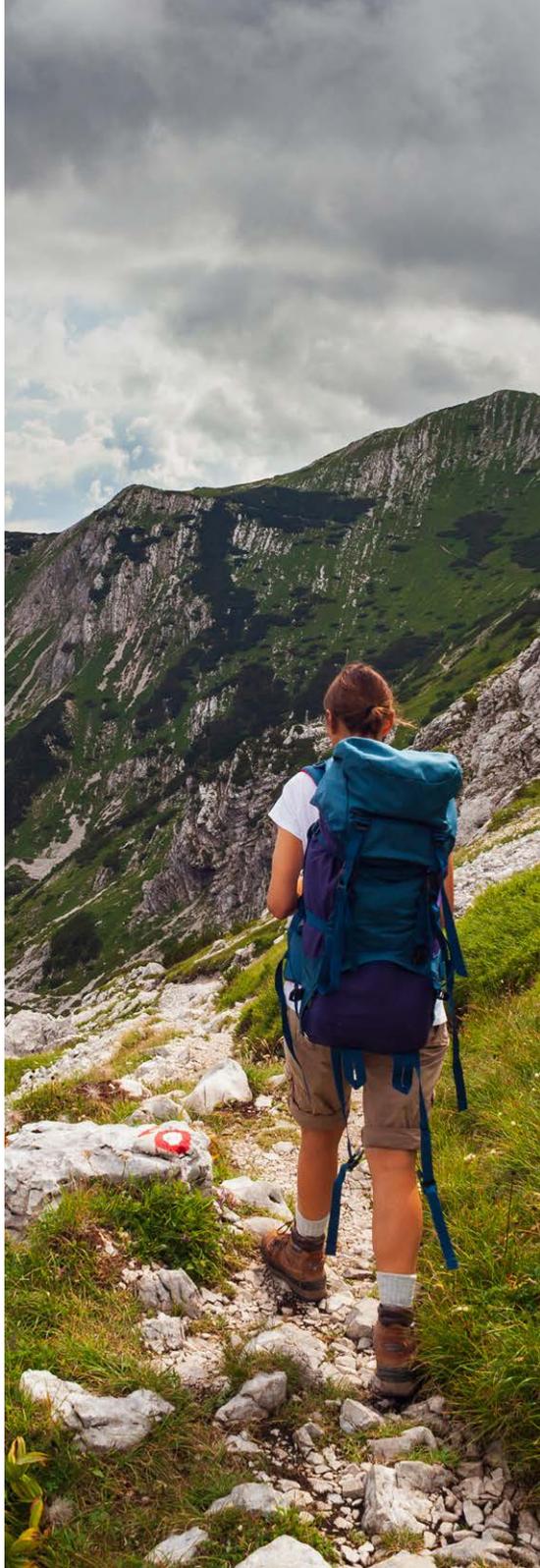
Randonnée pédestre, moyenne et haute montagne / Ski de fonds / Ski alpin.

**CONTACT** • 06 88 92 19 53  
jusquiam0979@orange.fr

## **YOGA**

### **ANANDA YOGA**

**CONTACT** • 05 61 64 25 94  
relation.humaniste@gmail.com



## **ASHTANGA YOGA**

Yoga dynamique.

**CONTACT** • 06 28 05 63 16  
lenapellen@gmail.com

## **VIVRE EN HARMONIE**

Raja Yoga.

**CONTACT** • 06 79 58 26 75  
michel.decobecq09@gmail.com

## **AUTRES SPORTS**

### **BILLARD CLUB FOIXÉEN**

**CONTACT** • 05 61 65 33 23  
bcf09000@gmail.com

[FACEBOOK.COM/BILLARDFOIX](https://www.facebook.com/billardfoix)

### **CERCLE D'ESCRIME DE FOIX**

Escrime sportive et artistique.

**CONTACT** • 06 08 48 69 16  
cercle.escrime.foix@gmail.com

### **GOLF DE L'ARIÈGE**

**CONTACT** • 05 61 64 56 78

[ECOGOLF-ARIEGE.FR](https://www.ecogolf-ariege.fr)

### **LES AIGLES DE CABAILLÈRE**

Delta plane / Parapente

**CONTACT** • 06 71 70 33 15  
marcel.simondelav@wanadoo.fr

[FEDERATION.FFVL.FR/STRUCTURE/149](https://www.federation.ffvl.fr/structure/149)

## **LES RINOFLES**

Spéléologie.

**CONTACT** • 06 76 40 64 87

ju\_fouquet@yahoo.fr

[CDS09.COM/CLUB/LES-RYNOLFES](http://CDS09.COM/CLUB/LES-RYNOLFES)

## **PANDÉMONIUM**

Escalade.

**CONTACT** • 06 59 99 25 67

tresoreriepandemonium@gmail.com

[PANDEMONIUM-ESCALADE.FR](http://PANDEMONIUM-ESCALADE.FR)

## **SKI CLUB COMTÉ DE FOIX**

**CONTACT** • 05 61 02 71 62

skiclubfoix@orange.fr

[SKICLUBFOIX.FREE.FR](http://SKICLUBFOIX.FREE.FR)

## **CENTRE AQUATIQUE DE FOIX**

L'espace aquatique de Foix est composé d'un bassin sportif intérieur, spa, sauna et hammam. Cours de natation, aquagym, aquabike, aquaphobie...

**CONTACT** • 05 61 02 00 05

[AGGLO-FOIX-VARILHES.FR](http://AGGLO-FOIX-VARILHES.FR)

## **VOIE VERTE FOIX / SAINT-GIRONS**

La voie verte qui relie Foix à Saint-Girons vous permet de flâner, pédaler ou randonner sur un parcours de 42 kilomètres.

## **#découvrir l'Ariège**

### **AGENCE DE DÉVELOPPEMENT TOURISTIQUE (ADT) & OFFICE DE TOURISME (OT) DE FOIX**

L'ADT de l'Ariège et l'OT de Foix regorgent d'idée de sorties, de découverte de lieux magiques ou d'activité sportives. Vous y trouverez tous les rdv festifs et les animations dans leur rubrique «Agenda».

[ARIEGEPYRENEES.COM](http://ARIEGEPYRENEES.COM)

[FOIX-TOURISME.COM](http://FOIX-TOURISME.COM)

## **LA BOUGEOTTE MAGAZINE**

Magazine mensuel gratuit (papier, numérique, appli). Retrouvez tous les événements organisés chaque mois en Ariège et communiquez gratuitement sur vos événements.

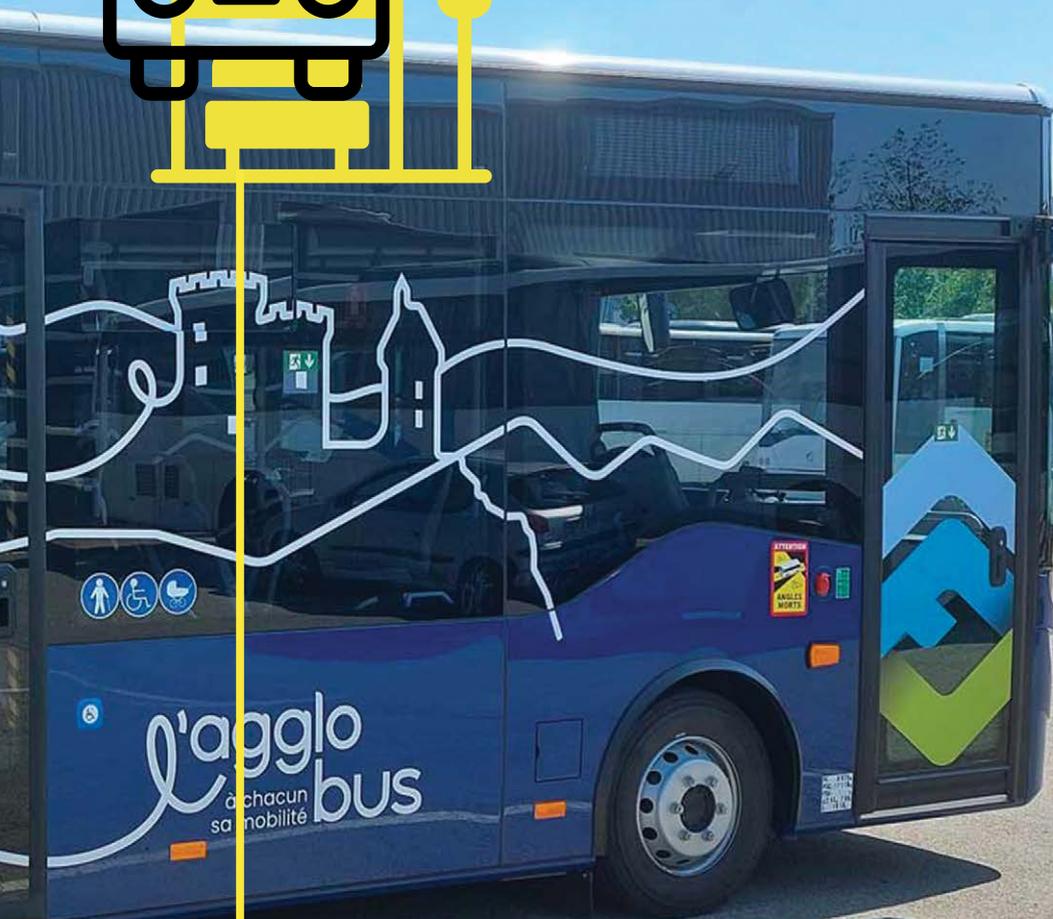
[LA-BOUGEOTTE.COM](http://LA-BOUGEOTTE.COM)

## **#offres étudiant•e•s**

Info Jeunes, l'Agglo Foix-Varilhes et les commerçants de Foix se mobilisent pour vous permettre de bénéficier de réductions sur simple présentation de votre carte étudiante!



**RETROUVEZ  
LES COMMERCES  
PARTICIPANTS  
À L'OPÉRATION  
GRÂCE À CETTE  
VIGNETTE!**



l'agglo bus  
à chacun sa mobilité

PROTECTOR  
MAGNETI NORTH

# SE DÉPLACER

**#agglabus**

**#train**

**#SNCF**

**#plan de Foix**

**67**



RETOUR AU SOMMAIRE

**#agglobus**



## **L'AGGLO BUS**

L'agglo Foix-Varilhès propose à ses habitant·e·s et ses visiteur·se·s « L'agglo-bus », un nouveau réseau de transport en commun et à la demande (TAD).

### **LIGNE 1 PARVIS – VARILHES – VERNOLLE**

### **LIGNE 2 GARE DE FOIX – CENTRE-VILLE – UNIVERSITÉ**

### **LIGNE 3 ST-PIERRE DE RIVIÈRE – FOIX – FERRIÈRES**

### **LIGNE 4 FOIX CAPITANY – ST-PAUL DE JARRAT CHARMILLE**

LAGGLOBUS.FR

### **TRAIN + BUS**

La ligne 2 qui dessert le centre universitaire est en correspondance avec les trains en provenance et à destination de Toulouse le matin, le midi et en fin de journée.

### **TARIFS**

Le ticket unitaire est à 1€ et l'abonnement mensuel à 15€.

**NOUVEAU** L'agglo-bus est gratuit pour les moins de 26 ans après une 1<sup>ère</sup> inscription de 10€ et pour les bénéficiaires de la carte solidarité Ariège. Rdv à l'office de tourisme pour une 1<sup>ère</sup> inscription.



zenbus

## Où est mon bus ?

Grâce à Zenbus, suivez votre bus en temps-réel !

Téléchargez l'app sur



Plus d'informations sur  
contact@zenbus.fr  
zenbus.fr



zenbus

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION ZENBUS**



**#bus**

## **BUS À 1€**

Lignes de bus régulières dans tout le département à petits prix.

[MESTRAJETS.LIO.LAREGION.FR](http://MESTRAJETS.LIO.LAREGION.FR)

**#train**

**#SNCF**

## **TER SNCF**

La gare de Foix dispose de 3 liaisons courantes, vous trouverez la ligne en direction de Toulouse Matabiau, direction Latour-de-Carol-Enveitg ainsi qu'Ax-les-Thermes.

**OÙ** • Rue Pierre Semard – 09000 Foix

[TER.SNCF.COM](http://TER.SNCF.COM)

**AYEZ LE  
REFLEXE  
COVOITURAGE!**

 **BlaBlaCar**



**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION BLABLACAR**

**ET SI ON FAISAIT  
DU POUCE ?**



**REZO  
POUCE**

L'AUTOSTOP AU QUOTIDIEN

**TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION REZO POUCE**





 **AGRANDIR LE PLAN**

**A LA DÉCOUVERTE**  
**DE FOIX**  
 DESCUBRA LA CIUDAD  
 DE FOIX // DISCOVER FOIX

**LÉGENDE / LEYENDA // KEY**

-  **Office de Tourisme**  
 Bureau / Office
-  **Point de vue**  
 sur le château  
 View of the Castle
-  **Randonnée**  
 Hiking
-  **Grands Sites**  
 Midi-Pyrénées  
 Grand touriste sites in Midi-Pyrénées
-  **Hôtel**  
 Hotel
-  **Camping**  
 Camp site
-  **Gîte d'étape**  
 Hostel
-  **Parking**  
 Free Car park
-  **Parking payant**  
 Parking
-  **Parking camping-car**  
 Autocaravans parking  
 Motorhome park
-  **Toilettes publiques**  
 Public toilet
-  **Circuit Foix médiéval**  
 Visite sur le circuit médiéval de Foix  
 Visit about medieval town of Foix
-  **Circuit de l'eau**  
 Visites et repère  
 Visit about the water

**CENTRE UNIVERSITAIRE**

**PÔLE JEUNESSE**

# UT2J CAMPUS DE FOIX

4 RUE RAUL LAFAGETTE – 09000 FOIX

05 61 02 19 80

FB @09CENTREUNIV

[CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR](http://CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR)

[ACCUEIL@CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR](mailto:ACCUEIL@CENTRE-UNIVERSITAIRE-ARIEGE.FR)

## ACTION FINANÇÉE DANS LE CADRE DE L'APPEL À PROJETS « VIE ÉTUDIANTE ET DE CAMPUS DANS LES VILLES UNIVERSITAIRES D'ÉQUILIBRE »



## UN PROJET PORTÉ PAR



## AVEC LA PARTICIPATION DE

