



RÉGION ACADÉMIQUE
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Dossier de presse

2021

Conférence
de presse

de l'enseignement
supérieur

Aides aux étudiants

Mercredi 24 mars 2021 / Aix-Marseille

LUTTE CONTRE LA PRÉCARITÉ ÉTUDIANTE : LES AIDES APPORTÉES AUX ÉTUDIANTS DEPUIS LE DÉBUT DE LA CRISE

Note aux journalistes

La précarité étudiante n'est pas apparue le 14 mars 2020, date de fermeture des établissements d'enseignement supérieur, néanmoins elle a été sensiblement accentuée par la « crise COVID » : pertes d'emploi entraînant des difficultés financières, elles-mêmes synonymes de difficultés à se procurer les produits alimentaires et d'hygiène de première nécessité ou de difficultés à s'acquitter d'un loyer, impossibilité à acquérir le matériel informatique nécessaire au suivi des cours à distance, perte du lien social se traduisant dans certains cas par une détresse psychologique profonde...

L'Etat, sous l'impulsion de Madame Frédérique Vidal, ministre de l'enseignement supérieur, de la recherche et de l'innovation, mais également de l'ensemble des acteurs locaux, au premier rang desquels les établissements d'enseignement supérieur, les associations et les collectivités territoriales, se sont mobilisés très tôt pour déployer des aides inédites pour accompagner les étudiants dans cette période difficile.

Les actions décidées par le Gouvernement comme le ticket de restauration universitaire à 1 euro le repas, la revalorisation des bourses sur critères sociaux, le gel des frais d'inscriptions et des loyers CROUS, le versement d'aides exceptionnelles de 200 puis de 150 euros, les aides d'urgence, les aides à l'acquisition d'équipements informatiques et de connexion sont autant de dispositifs qui ont permis et permettent encore d'accompagner les étudiants les plus modestes.

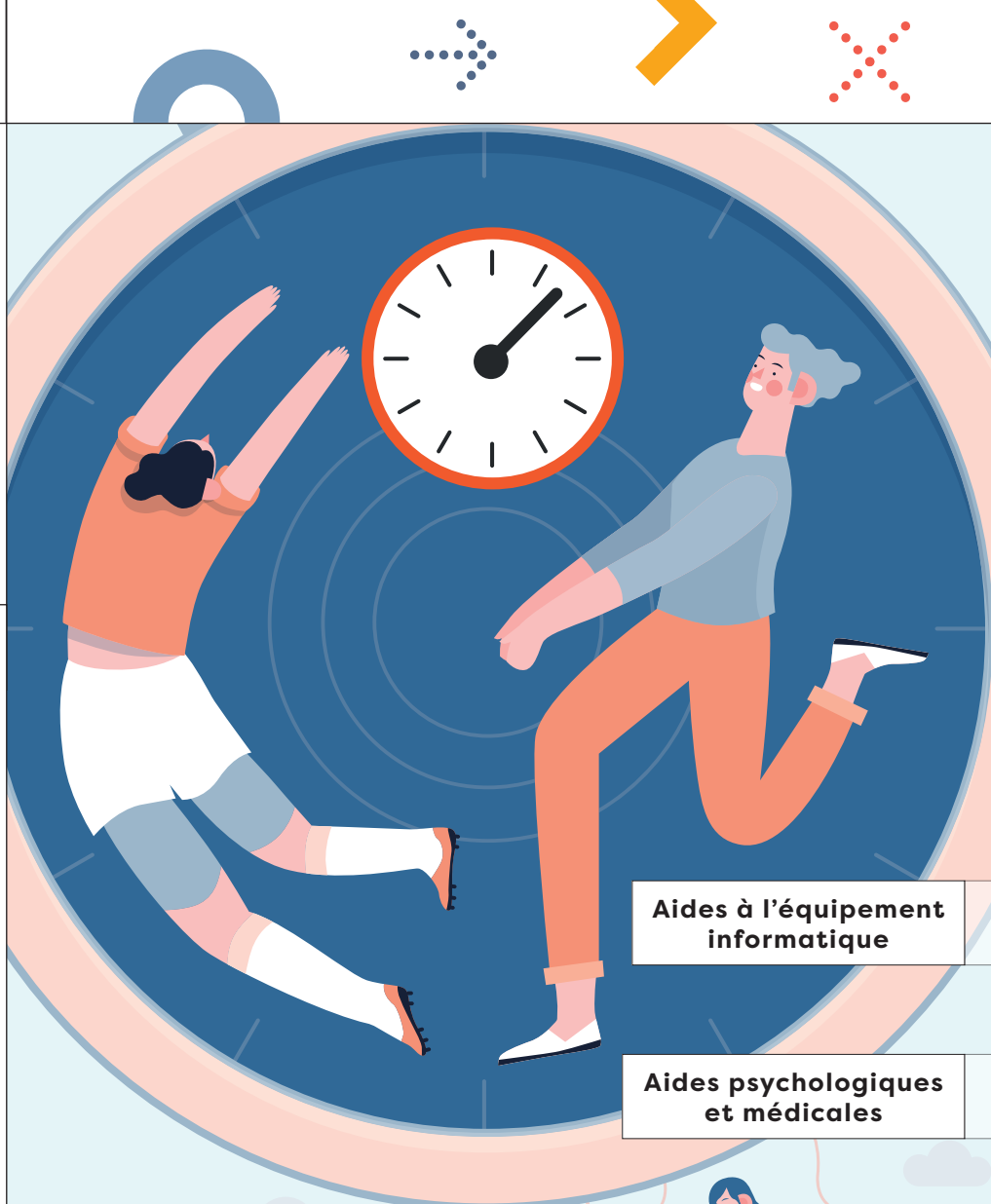
La prise en charge des étudiants en situation de mal-être a également été au cœur des mesures déployées, avec un renforcement des services de santé universitaires et des services sociaux au sein des CROUS, le recrutement depuis l'automne de 1600 référents en cités universitaires et le déploiement depuis janvier de 20 000 emplois étudiants supplémentaires pour des missions de tutorat dans les universités ou encore la mise en place, depuis le 1^{er} février, d'un « *chèque d'accompagnement psychologique* » et, depuis le mois de mars, d'une plateforme nationale www.santepsy.etudiant.gouv.fr sur laquelle plus de 1000 psychologues se sont inscrits.

Enfin, sur le front de l'emploi, outre les 21 000 emplois étudiants créés (tuteurs et référents), le Gouvernement a lancé la plateforme « *1 jeune, 1 solution* » qui met en relation les entreprises avec des jeunes cherchant un stage, un emploi, ou une formation.

Aides et conseils aux étudiants

*Dans le contexte
de la crise sanitaire*

Depuis le début de la crise sanitaire, l'université a mis en place des mesures d'urgence et des aides pérennes pour aider et accompagner tous les étudiants, quelle que soit leur situation, à traverser cette période. Aides à l'équipement informatique, aides alimentaires, aides psychologiques et médicales, aides sociales et financières, aides documentaires, toutes les informatives relatives à ces dispositifs figurent dans ce guide. Vous y trouverez également quelques conseils pour organiser au mieux vos journées en vous inscrivant dans une régularité et un rythme quotidien.



Aides à l'équipement
informatique

Aides psychologiques
et médicales

Aides sociales
et financières

Aides
alimentaires

Aides
documentaires

Numéros d'urgence

Pendant les heures
d'ouverture de l'université
Cellule de crise : 04 90 16 26 17

En dehors des heures
d'ouverture de l'université

15 18 17
SAMU Pompiers Police

Urgences psychiatriques
04 32 75 31 96 (24h/24 - 7j/7)

Urgences du Centre hospitalier
d'Avignon 04 32 75 33 33

Prévenir la cellule de crise
après la prise en charge par
les secours au 04 90 16 26 17.





Les aides

Aides à l'équipement informatique

Prêt d'ordinateurs pour les étudiants

L'université met à disposition des étudiants, sous la forme d'un prêt, un certain nombre d'ordinateurs, sous certaines conditions. Les ordinateurs devront être rendus à la fin de l'année universitaire.

Pour en bénéficier, vous pouvez vous rapprocher de votre secrétariat pédagogique, des assistants sociaux du Crous ou de la Maison de la culture et de la vie de campus.

✉ fsdie-covid19@univ-avignon.fr

Accès aux salles informatiques

Les étudiants qui souhaitent pouvoir disposer d'un accès à une salle informatique sont invités à se rapprocher de leur secrétariat pédagogique.

ATTENTION il faut réserver à l'avance. Lors de votre venue, veillez à prendre le matériel de désinfection nécessaire, à porter un masque et à respecter les gestes barrières.

Aide financière à l'achat d'un ordinateur et aide à la connexion

Les étudiants en fracture numérique, ayant indiqué ne pas être en possession d'un ordinateur ou d'une connexion internet lors de leur inscription pédagogique, peuvent obtenir une aide financière de 400€ pour l'achat d'un ordinateur ou 100€ pour l'achat d'une clé de connexion 4G ou l'augmentation du forfait data.

Plus d'informations auprès du référent de votre composante :

UFR Droit, Économie, Gestion

Fatima Assou
fatima.assou@univ-avignon.fr

UFR Arts, Lettres, Langues et Sciences Humaines et Sociales

Marion Darbousset
marion.darbousset@univ-avignon.fr

UFR Sciences, Technologies, Santé

Sabri Rehaïem
sabri.rehaïem@univ-avignon.fr

Classe Tremplin

Aurélié Gambus
aurelie.gambus@univ-avignon.fr

IUT

Chloé Badalassi
chloe.badalassi@univ-avignon.fr

Maison de l'international

Françoise Arfelli
francoise.arfelli@univ-avignon.fr

Service formation tout au long de la vie

Jean-Michel Mailliet
jean-michel.mailliet@univ-avignon.fr



Aides psychologiques et médicales

Soutien psychologique

Les psychologues de l'université continuent à réaliser des entretiens. Ils se font soit en visio-conférence (par Skype), soit par téléphone. Si vous souhaitez prendre un rendez-vous, vous pouvez réserver un créneau sur le site dédié :

mesrdv.etudiant.gouv.fr

psy-villecampus-arendt@univ-avignon.fr (Campus Hannah Arendt)
psy-villecampus-fabre@univ-avignon.fr (Campus Jean-Henri Fabre)

Chèques soutien psychologique

Des « chèques soutien psychologique » seront proposés à partir de février pour un recours à la médecine de ville dans ce domaine.

univ-avignon.fr

Chéquier PASS Santé Jeunes de la Région Sud

Des coupons prépayés, utilisables chez un médecin généraliste ou un spécialiste, mais aussi dans les laboratoires d'analyses médicales, ainsi que des aides pour la contraception (homme et femme) et le suivi psychologique. Chéquier à commander et à activer en ligne.

04 88 73 80 00 / pass-sante@info-maregionsud.fr

PASS Mutuelles de la Région Sud

Une aide de 100€ de la région Sud destinée aux étudiants boursiers pour vous aider à financer votre complémentaire santé (HEYME, LMDE ou MGEN uniquement).

04 91 57 55 04 / pass-mutuelles@maregionsud.fr

Médecine préventive/santé

Le service fonctionne « en distanciel » du lundi au vendredi. Les consultations sont réalisées par téléphone avec ou sans rendez-vous. Les échanges par mail sont privilégiés surtout pour l'envoi des documents requis.

04 90 16 25 72 / medecine-preventive@univ-avignon.fr

Permanences Relais handicap

relais-handicap@univ-avignon.fr

Bilan de santé gratuit

Conseiller bien-être sport du SUAPS et conseils et programme de remise en forme.

conseillerbienetresport@univ-avignon.fr

Sites et
numéros utiles



Soutien-étudiant.info

Recensement de tous les services de soutien et des lignes d'écoute nationales. Conseils et liens pour se sentir mieux.

www.soutien-etudiant.info

SOS Amitié

Service d'écoute destiné à accueillir la parole de celles et ceux qui, à un moment de leur vie, traversent une période difficile.

www.sos-amitie.org

Suicide Écoute

Service d'écoute pour celles et ceux qui envisagent de mettre fin à leurs jours ou ont décidé de le faire. Suicide Écoute s'adresse aussi aux proches de personnes déprimées ou suicidaires.

www.suicide-ecoute.fr

Fil santé jeunes

Gratuit depuis tous les postes. Tous les jours de 9h à 23h.

0 800 235 236

Croix-Rouge écoute

Service de soutien, anonyme et gratuit.

0 800 858 858

Drogue info service

Entretiens anonymes et gratuits. Informations, soutien et conseils.

0 800 23 13 13

ENFINE

Troubles du comportement alimentaire. Les mardis et jeudis soir de 20h à 22h.

01 40 72 64 44



Les aides

Aides sociales et financières

Assistants sociaux du Crous

Les assistants sociaux du Crous ont pour mission de favoriser l'amélioration de vos conditions de vie et de travail. Il est possible de solliciter des rendez-vous gratuits avec eux pour trouver les aides adaptées à vos problèmes : logement, alimentation, transport, informatique, santé, etc.

Tenus au secret professionnel, ils vous proposent un espace confidentiel de parole et d'écoute préalable à la recherche de solutions.

messervices.etudiant.gouv.fr
(rubrique *Prendre rendez-vous avec le Crous*)

Aides individuelles du FSDIE

En complément des aides sociales du Crous, le fonds de soutien et de développement aux initiatives étudiantes (FSDIE) peut vous allouer des aides financières adaptées à vos problèmes : logement, transport, alimentation, santé, etc.

Les commissions d'étude des dossiers ont lieu tous les mois. Instruction des dossiers auprès des assistants sociaux du Crous.

messervices.etudiant.gouv.fr
(rubrique *Prendre rendez-vous avec le Crous*)

Bourse ou logement étudiant

Pour faire une demande de bourse ou de logement en résidence universitaire, vous devez remplir un dossier social étudiant (DSE), entre le 20 janvier et le 15 mai 2021.

mesrdv.etudiant.gouv.fr

Si vous avez déposé une demande de bourse pour l'année universitaire 2020-2021 et si vous souhaitez qu'elle soit réexaminée compte tenu d'une baisse durable et notable des ressources familiales, en raison de la crise sanitaire, vous avez la possibilité d'en faire la demande en déposant vos justificatifs dans le module « Suivi du DSE ».

mesrdv.etudiant.gouv.fr

PLUS D'INFOS

crous-aix-marseille.fr

ALLO BOURSE/LOGEMENT

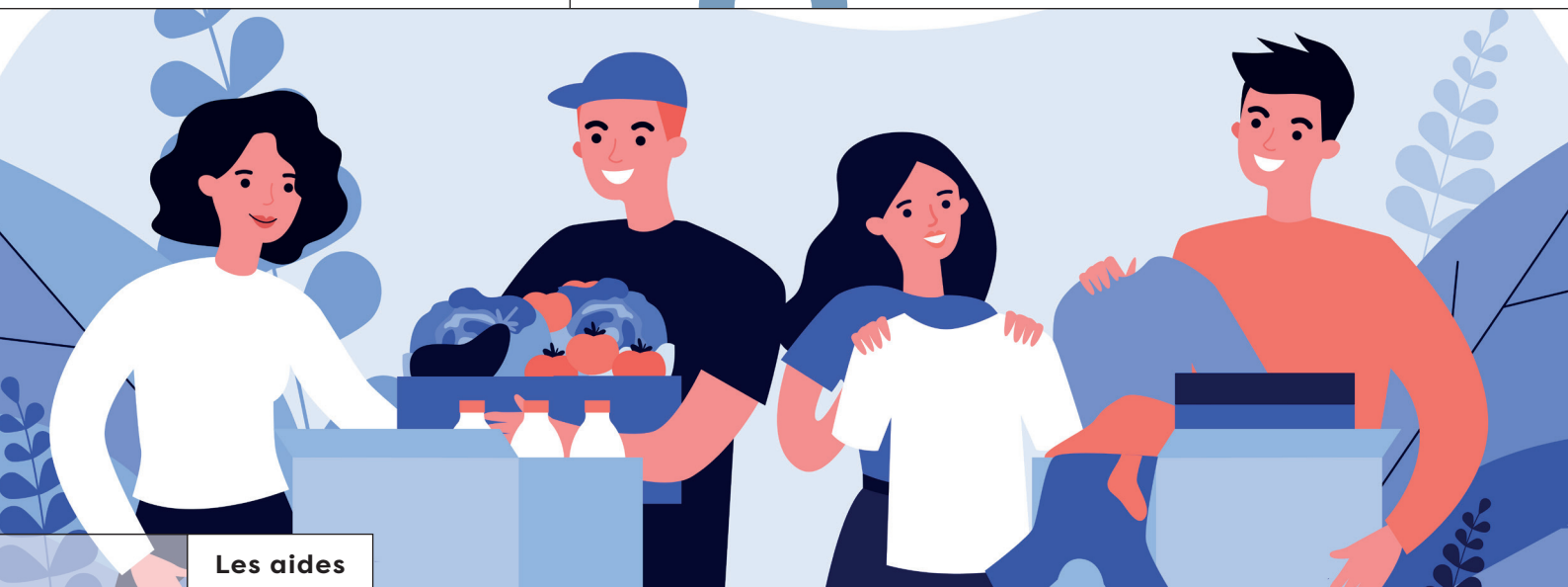
☎ 04 42 900 800

Allo logement

Du lundi au vendredi de 9h à 16h30.

Allo bourse, DSE, CVEC

Du lundi au vendredi de 11h à 17h.



Les aides

Aides alimentaires

Distribution de paniers alimentaires et hygiéniques

le potager partagé de Ville Campus

Distributions gratuites de paniers de fruits et légumes à la résidence étudiante Jean Zay sur le campus Jean-Henri Fabre.

 Les mardis à 17h

Tarif : Gratuit

Corbeilles solidaires en partenariat avec la Mairie d'Avignon

Vous pouvez réserver chaque semaine votre corbeille solidaire directement auprès de la Mairie. La livraison s'effectue soit en centre-ville à la résidence Crous Les 3 Clés d'or (boulevard Paul Mariéton), soit sur Agroparc à la résidence étudiante Jean Zay. Présentation obligatoire de la carte d'étudiant d'Avignon Université et d'un justificatif de bourses ou de revenus.

Public concerné : boursiers - étudiants internationaux - étudiants en grande précarité

Réservation : 04 13 60 51 46 / 04 13 60 51 45
corbeillesolidaire@mairie-avignon.com


 Les lundis ou jeudis

Tarif : Gratuit

Distributions alimentaires par Inter'Asso et l'Ordre de Malte

Ils organisent des distributions de paniers alimentaires hebdomadaires à l'ancienne Caserne des Pompiers (116 rue Carreterie à Avignon).

Se renseigner : tabledemalte.avignon@gmail.com
jade.decorta@interasso-avignon.org

 Lundi 14h-17h - Mardi 9h-12h

Tarif : Gratuit

Distributions alimentaires par l'Abri-Côtier et le Crous

Le Crous Aix-Marseille Avignon et l'association Abri-Côtier ont mis en place une distribution de paniers alimentaires et produits d'hygiène pour les étudiants.

Se renseigner : Crous Aix-Marseille Avignon


 Les lundis

Tarif : Gratuit (carte d'adhésion 1,50€)

Le Secours populaire Antenne St Jean/Antenne Jeunes

Permanence pour les jeunes et les étudiants au 2 place de Sienne à Avignon.

Se renseigner : 04 90 82 27 56 (Gwen) / 09 73 65 13 76
(uniquement le jeudi matin), contact@spf84.org


 Les jeudis de 18h30 à 20h30

Tarif : Gratuit





Les Restos du cœur Antenne spéciale pour les étudiants

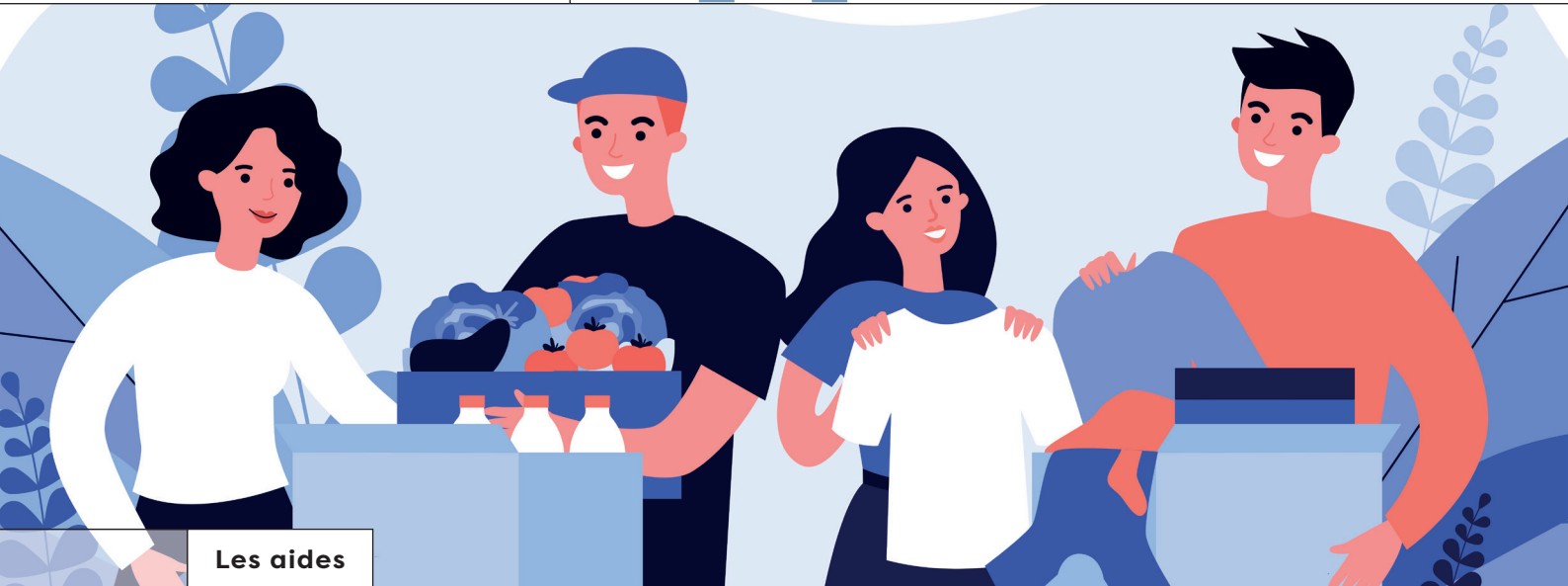
7 rue de l'ancienne tannerie, Avignon
Inscription, retrait des colis et prise de rendez-vous par téléphone ou sur place.

Réservation : 09 63 53 82 57 (le matin 8h30-12h30)

 Les lundis, mardis et mercredis de 8h à 17h

Tarif : Gratuit

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
						
						
						
						
						
						



Les aides

Aides alimentaires

Repas au Crous et épiceries sociales

Repas à 1€ au Crous

2 fois par jour

Vos restaurants universitaires vous proposent des repas complets à 1€, deux fois par jour, pour tous les étudiants. Il est possible d'acheter son repas du soir en même temps que le repas du midi. La cafétéria propose une offre de sandwiches, pizza, salades, etc. avec paiement par Izly.

Les épiceries sociales

Denrées alimentaires et produits de première nécessité à moindre coût

Imagine84

📍 27 rue des Infirmières, Avignon
(à 400 m de l'université)

☎ 04 90 82 46 20

🕒 Lundi 14h/17h et vendredi 14h/17h

Avignon centre-ville

📍 35 rue de la Carreterie, Avignon
(à 400 m de l'université - à côté du Secours Populaire)

🕒 Du lundi au vendredi 9h30/12h30 et 14h30/18h30
Samedi 9h30/13h

Avignon Champfleury - Secours Catholique

📍 5 rue Honoré Labande, Avignon
(vers Centre Leclerc Eisenhower)

🕒 Mardi et jeudi 9h/11h30

Boutique alimentaire et sociale (MIN Avignon)

📍 35 avenue Pierre Sépard, Avignon
(MIN Avignon)

☎ 06 13 18 47 16 / 04 90 82 46 20

🕒 Mardi 8h30/12h
Mercredi et jeudi 13h30/16h30

Supermarché solidaire

Le supermarché solidaire de Montfavet accueille les étudiants. Il est géré par l'association ICIPASS. Pour en bénéficier, il suffit de compléter un dossier accessible sur place.

📍 1697 avenue d'Avignon, Avignon-Montfavet

☎ 09 83 74 65 68

🕒 Du lundi au jeudi 9h/12h30 et 14h/16h
Vendredi et samedi 9h/12h

SUPERMARCHÉ SOLIDAIRE

LA DURÉE DE VIE DES PRODUITS ALIMENTAIRES

Le supermarché solidaire est amené à vendre des denrées en tenant compte de la date de durabilité minimale (DDM), anciennement date limite d'utilisation optimale (DLUO).

Pour en savoir plus :

🌐 La note d'information de la mairie d'Avignon

🌐 service-public.fr/particuliers/vosdroits



Les aides

Aides documentaires

Les conditions d'accueil dans votre BU

En présentiel

Sur rendez-vous de 8h à 17h

Pour venir travailler à la BU

→ Accès libre aux étudiants convoqués sur le campus pour cours ou examen dans la limite du respect de la jauge de la BU sur les deux sites.

→ Accès sur réservation auprès de la BU pour travailler ou accéder à un poste informatique (prêt de casque à l'accueil) pour la durée que vous souhaitez dans la limite des horaires d'ouverture et du respect de la jauge de la BU. Pour réserver, connectez-vous et choisissez votre BU : Agulhon ou Agroparc.

Affluences App / reservation.affluences.com

Pour emprunter un document

Vous pouvez réserver jusqu'à 6 documents par jour. Les réservations s'effectuent dans un délai de 48h ouvrées.

- 1 Pour les ouvrages, précisez le titre, l'auteur, l'année de publication et la cote. Pour les DVD, le titre, le réalisateur, la cote et pour les périodiques, le titre, l'année et le numéro.
- 2 Vous recevrez un message de confirmation de la bibliothèque vous invitant à venir récupérer les documents sur rendez-vous.
- 3 Présentez-vous à l'entrée de l'université au jour et à l'heure de votre rendez-vous, le message de confirmation de la bibliothèque valant convocation pour entrer sur le campus.

Campus Hannah Arendt
bu-reservationagulhon@univ-avignon.fr

Campus Jean-Henri Fabre
bu-reservationagroparc@univ-avignon.fr

Pour retourner un document, faire des photocopies, scanner et imprimer

Vous pouvez effectuer une réservation expresse (30 min) en vous connectant et en choisissant votre BU : Agulhon ou Agroparc.

Affluences App / reservation.affluences.com

En distanciel de 8h à 17h

Pour tout renseignement

BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE MAURICE AGULHON

04 90 16 27 87

BIBLIOTHÈQUE UNIVERSITAIRE AGROPARC

04 90 84 35 22

Pour une aide dans vos recherches documentaires

→ Vous pouvez prendre un rendez-vous en visioconférence avec un bibliothécaire qui vous apportera une aide personnalisée.

bu.univ-avignon.fr/service-en-ligne/bibliothecaire-sur-rendez-vous/

→ Vous pouvez également poser vos questions via la messagerie instantanée UBIB, par mail ou tchat.

bu.univ-avignon.fr

24H/24

Accéder aux ressources électroniques

La Bibliothèque Universitaire offre à tous ses usagers inscrits une documentation électronique composée de 74 bases de données (sur abonnement et licences nationales) dans tous les domaines de la connaissance. Celles-ci donnent accès à plus de 410 000 e-books et 50 000 titres de périodiques électroniques.

bu.univ-avignon.fr



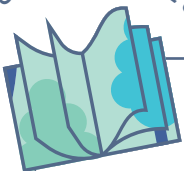
Continuez à planifier vos journées

Il est primordial de rythmer vos journées, quitte à faire un programme qui comprend : les heures de lever et de coucher, les plages de travail, d'exercice physique, de contacts aux amis, à la famille, les temps de préparation et de prise des repas, le temps destiné aux courses alimentaires, sans oublier les moments de détente et de distraction, en variant les plaisirs entre lectures (*à volonté*), écriture d'un journal, séries (*un peu*), jeux vidéo (*pas trop*), musique, visites virtuelles de musées, et aussi conférences TED, MOOC, etc.

Ces conseils sont plus une base pour vous aider à constituer une organisation de vie et de travail. Cependant, cela ne saurait être un mode d'emploi rigide à suivre à la lettre sans aucune modification possible. Il est important de s'organiser et de planifier mais cela doit se faire de manière mesurée et adaptée à vous-même et à vos études.

Dit autrement, **ne vous mettez pas trop de pression en chargeant de manière excessive vos emplois du temps.** Cela pourrait se révéler contre-productif en générant du stress et de l'anxiété.

Conseil de lecture



LA 25^E HEURE
Guillaume Declair,
Bao Dinh,
Jérôme Dumont
Le livre de Poche, 2020

Vous apprendrez comment travailler une heure de moins chaque jour ainsi que les meilleures techniques de productivité pour vous libérer du temps pour faire ce qui compte vraiment.

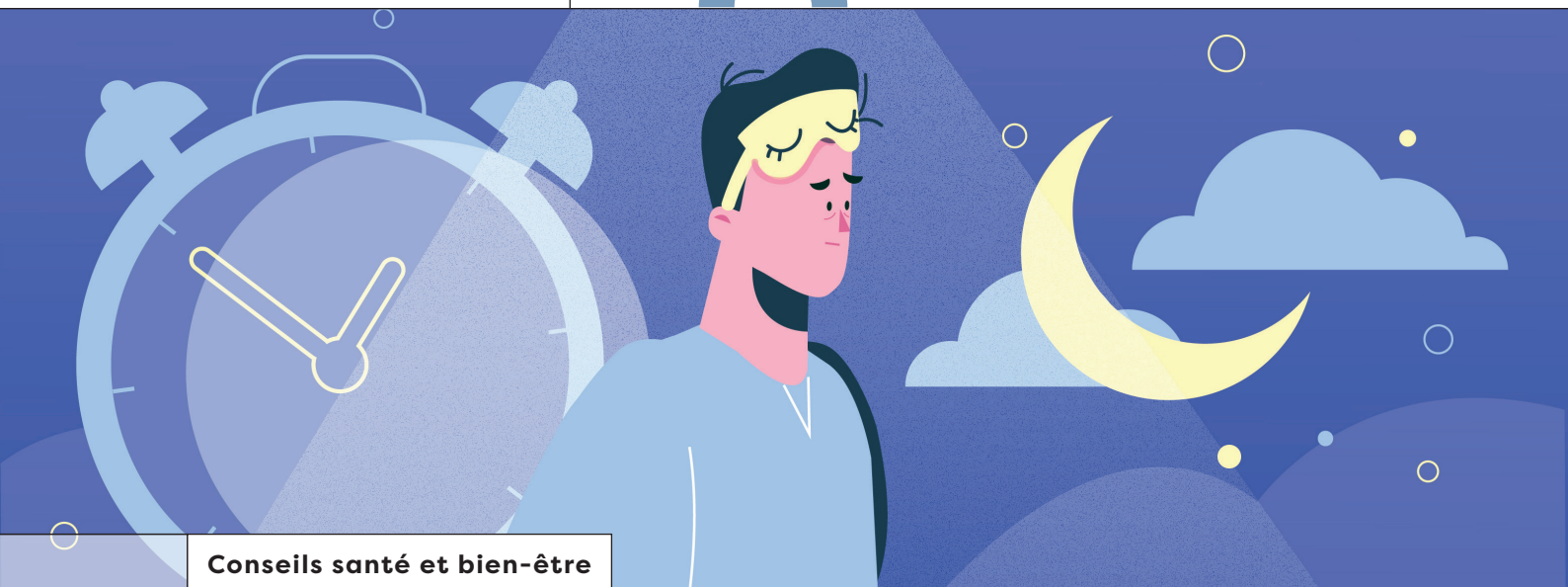
À consulter



Une multitude de conseils pour apprendre à optimiser votre organisation et maximiser votre temps pour multiplier vos résultats, en accès libre, sur le site de Matthieu Desroches, consultant en productivité et auteur.

Sa mission : vous aider à mieux vous organiser et maximiser votre productivité afin de multiplier vos résultats. matthieudesroches.com

WikiHow - *Comment planifier une journée ?* - Retrouver sur cette page les trucs et astuces pour devenir un pro de l'organisation. fr.wikihow.com/planifier-une-journee



Conseils santé et bien-être

Veillez à conserver un bon rythme veille - sommeil

Sommeil et état de veille sont étroitement liés, les activités pratiquées à l'état de veille peuvent avoir un retentissement sur notre sommeil et vice-versa. Certaines peuvent lui être préjudiciables, d'autres favorables. L'irrégularité et le décalage du cycle veille-sommeil peuvent entraîner des troubles du sommeil. En cette période de crise sanitaire, il est important de conserver un rythme veille - sommeil qui correspond à vos besoins habituels.

Attention à ne pas décaler l'endormissement, en veillant plus que d'habitude, et réveillez-vous à peu près à la même heure que d'habitude. Le soir, éteignez vos écrans deux ou trois heures avant de dormir et préférez la lecture. Mais attention à ne pas trop dormir non plus, et une fois réveillé, levez-vous rapidement. Trop de sommeil fatigue également.

À consulter



Pour illustrer cela, vous pouvez lire l'article « Pendant le confinement, trop dormir peut aussi vous fatiguer » de Sandra Lorenzo.

[huffingtonpost.fr/entry/pendant-le-confinement-trop-dormir-peut-aussi-vous-fatiguer](https://www.huffingtonpost.fr/entry/pendant-le-confinement-trop-dormir-peut-aussi-vous-fatiguer)

L'Institut national du sommeil et de la vigilance

Retrouvez ici notamment 10 recommandations à suivre pour limiter les risques d'insomnie et conserver une bonne hygiène du sommeil en cas de confinement.

[institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement](https://www.institut-sommeil-vigilance.org/limiter-les-risques-dinsomnie-en-periode-de-confinement)



Conseils santé et bien-être

Mangez et bougez

Pendant cette période particulière il n'est pas facile de trouver le bon équilibre en termes d'alimentation et d'activité physique. À l'ère du numérique, Internet regorge d'outils permettant de vous aider à réaliser une pratique sportive à domicile. À vous de trouver celui qui vous convient le mieux et qui vous donne quelques pistes pour réaliser divers exercices afin de maintenir ou d'améliorer musculature, souplesse, mobilité articulaire, et même endurance cardio-respiratoire.

Les exercices présentés sont, la plupart du temps, faciles à réaliser, ne nécessitent pas obligatoirement de matériel spécifique, et peuvent être accomplis dans l'espace parfois restreint d'un appartement. Faire du sport permet de se dépenser, d'être moins stressé et d'être en meilleure santé.

Côté alimentation, il est important d'équilibrer vos repas. Rester à votre domicile peut être l'occasion de commencer (ou recommencer) à réaliser des repas à partir de produits bruts, et à reprendre confiance dans vos capacités à cuisiner.

À consulter

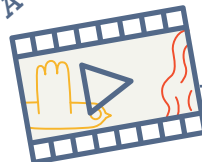


Afin d'y voir plus clair, vous pouvez lire cet article d'Esther Degbe « Avec le confinement, comment manger et bouger ? Une diététicienne et un coach répondent ». Les moins sportifs n'auront pas forcément à se mettre au fitness ou au jogging pendant le confinement dû au Covid-19.

[huffingtonpost.fr/entry/une-dieteticienne-et-un-coach-nous-on-explique-comment-manger-et-bouger-pendant-le-confinement](https://www.huffingtonpost.fr/entry/une-dieteticienne-et-un-coach-nous-on-explique-comment-manger-et-bouger-pendant-le-confinement)

mangerbouger.fr, programme national nutrition santé. Il vous délivre des idées pour continuer à bien manger et à bouger pendant cette période. [mangerbouger.fr](https://www.mangerbouger.fr)

À regarder



AVEC LE SUAPS JE GARDE LA FORME !

Le SUAPS a mis en ligne plusieurs séances de sport « Bien-être chez soi, votre rendez-vous quotidien », faites par les professeurs lors du premier confinement.
Au programme : yoga, renforcement musculaire, PPG cardio, pilates et stretching.

www.youtube.com/channel/UCwvmYUSDaFeP5jR59YOCsyQ



Conseils santé et bien-être

Ne vous laissez pas gagner par le stress

Vérifiez les informations que vous recevez via les réseaux sociaux au sujet de l'épidémie en cours notamment, en allant vous informer sur les sites officiels. Essayez d'instaurer une pratique quotidienne de méditation, de sophrologie, de relaxation ou de la cohérence cardiaque. De nombreuses applications telles que Petit Bambou, 7MIND, Headspace, etc. proposent des séances de méditation guidées en accès gratuit.

Par visio



Pleine conscience

Bénéficiez de séances de méditation de groupe, en ligne et gratuites, organisées par Pleine conscience PACA. Une pratique méditative collective qui permet d'apprendre (ou ré-apprendre) à se recentrer sur l'essentiel, et à prendre soin de soi...

pleineconscience-paca.com/l-agenda-de-la-mindfulness

À écouter



Les capsules PasseportSanté.net

Vous trouverez sur cette page de nombreuses ressources à écouter (méditation, sophrologie, relaxation, cohérence cardiaque, etc.)

passeportsante.net/fr/audiovideobalado

À regarder



Pour la relaxation, il y a de nombreuses vidéos sur Youtube, vous pourrez facilement en trouver une qui vous conviendra.

Suivre sa respiration
avec
Christophe
André

[Le lien ici](#)

Méditation pleine conscience
avec Mr
Mindfulness

[Le lien ici](#)

Relaxation profonde
avec
Catherine
Paquet

[Le lien ici](#)

Méditation relaxation anti-stress
avec Cédric
Michel

[Le lien ici](#)

Cohérence cardiaque
avec
Mes Bienfaits

[Le lien ici](#)

Application



RespiRelax+

Cette application gratuite vous permet de retrouver calme et détente en quelques minutes seulement.

Disponible sur Appstore et Google Play Store.

Bilan chiffré sur les mesures déployées en faveur des étudiants COVID19

1/ Aides psychologiques

➤ **Recrutement de psychologues**

2 psychologues (un par campus) ont été recrutés par l'Université, sur des crédits Ville Campus (avec le CROUS Aix-Marseille Avignon) le premier en 2018, le second en septembre 2020. Ce qui représente 1 ETP de psychologue pour l'Université.

Chaque psychologue reçoit en présentiel ou en distanciel, du mardi au vendredi. Les prises de rendez-vous se font sur le site <http://mesrdv.etudiant.gouv.fr> ou par mail.

➤ **70 à 80%** (selon les semaines) des créneaux disponibles sont utilisés par les étudiants, soit environ **16 entretiens par semaine**.

➤ **Déploiement du chèque-psy**

Le dispositif n'est pas déployé sur le Vaucluse à ce jour car aucun psychologue vauclusien n'est inscrit sur la plateforme.

➤ **Une brochure « aides et conseils aux étudiants »** a été éditée, répertoriant les aides psychologiques, médicales, sociales, alimentaires ainsi que des conseils écrits en collaboration avec les psychologues de l'université.

Elle a été remise aux associations étudiantes (40), aux tuteurs étudiants (94), distribuée lors d'opérations spéciales, diffusée à l'ensemble des étudiants par courriel et via les réseaux sociaux ainsi qu'aux secrétariats pédagogiques et aux enseignants. Elle est disponible en téléchargement sur le site de l'université et en version papier dans tous les points d'accueil des sites de l'établissement.

2/ Recrutement de tuteurs pour les étudiants en L1

➤ **94 tuteurs** ont été recrutés.

Chaque tuteur encadre un **groupe de 15 étudiants** environ (soit environ 1410 étudiants de L1 accompagnés).

Les tuteurs sont recrutés de la Licence 2 au Master 2.

3/ Tests de dépistage – Tester Alerter Protéger

➤ **Dépistage massif**

A la demande de l'ARS PACA, Avignon Université a établi un partenariat avec le centre de tests RT-PCR Bioaxiome implanté au parc des expositions d'Avignon pour la gestion des campagnes sur le campus Jean-Henri Fabre.

Pour le campus Hannah Arendt, l'université a conventionné avec le SDIS 84, des associations de protection civile du Vaucluse et des professionnels de santé libéraux pour se doter d'un point de dépistage par tests antigéniques dans l'enceinte du site centre-ville (mise à disposition par le CROUS de l'annexe du restaurant universitaire).

La cellule de gestion de crise de l'université assure la mise en place opérationnelle et l'interface avec l'ARS PACA et les équipes médicales.

2 campagnes de tests réalisés lors de campagnes renforcés :

- Le 21 et 22 octobre 2020 : **583 tests**
- Les 8,9 et 10 février 2021 : **158 tests** (période correspondant à la reprise progressive en présentiel)

➤ **Dépistage individuel**

L'université a conventionné avec les pharmacies situées à proximité de chaque campus : pharmacie de l'université, pour le campus Hannah Arendt et pharmacie d'Agroparc pour le campus Jean-Henri Fabre. Ce partenariat permet à tout personnel (université/Crous) ou étudiant qui présenterait des symptômes de faire un test antigénique au cours de la journée sur présentation de la carte vitale et d'un billet de priorité émis par la cellule de gestion de crise de l'université.

- **54 tests** recensés à ce jour (depuis début février)

➤ **Distribution de masques**

2 campagnes de distributions de masques ont été mises en place sur les campus.

- Semestre 1 - Lors des rentrées de septembre 2020 : 2 masques/étudiant ont été achetés et distribués, soit **16 000 masques** en tissu homologués, aux couleurs de l'université.
- Semestre 2 - Février 2021 : 2 masques/étudiant soit **11 000 masques en tissu**, lavables, homologués.
- A la demande, des masques FFP2 ou chirurgicaux peuvent être délivrés gratuitement aux étudiants vulnérables, par la cellule de crise de l'université.

4/ Aides financières

4.1 Aides sociales individuelles – commissions FSDIE

- En 2019-2020 : **32 543€** (dont 28 755€ de janvier à juin 2020)
- En 2020-2021 : **25 204€** (septembre 2020 à mars 2021, **66 étudiants**)

4.2 Aides au rapatriement des étudiants de/à l'étranger (2019-2020)

- **54 étudiants rapatriés ayant sollicité une aide au rapatriement (33 en Erasmus / 21 hors Erasmus)**
- Montant versé sur mandat par la Région SUD PACA pour les étudiants remplissant les conditions très strictes prévues par la convention régionale : **12 000 €** ;
- Montant versé au même titre par l'université sur fonds propres : **10 660 €**.

4.3 Aides à la perte d'emploi (semestre 2 - 2019-2020, financement CVEC)

- **68 étudiants** aidés entre avril et juillet 2020
- **13 600€** d'aides allouées à la perte d'emploi/stage

4.4 Aides à l'équipement informatique

2019-2020 (financement CVEC)

- **185 étudiants** ont été aidés (aide à l'achat d'ordinateur ou de clé de connexion 4G)
- **Montant des aides : 74 200€**

Nature de l'équipement demandé

Ordinateurs	143
Clé 4G	10
Ordinateur + Clé 4G	32

2020-2021(financement établissement)

- Prêt de **150 ordinateurs** pour les étudiants pour le semestre ou l'année universitaire.
Montant : 114 000€
- **46 étudiants** ont bénéficié d'une aide financière de 400€ pour l'achat d'un ordinateur ou de 100€ pour l'achat d'une clé 4G ou d'un forfait dédié
Montant alloué au 18/03/21 : **13 200€**

4.5 Aides alimentaires

➤ **Corbeilles solidaires avec la Mairie d'Avignon**

Depuis février 2020, financement de **800 corbeilles (alimentaire et hygiène)** pour les étudiants (**montant de l'opération 11 200€**).

Dispositif gratuit pour les étudiants.

50 corbeilles sont disponibles chaque semaine, livrées sur les 2 campus, 2 fois par semaine.

➤ **Distribution de chèquiers pour produits de première nécessité (en collaboration avec la Préfecture) sur 2019-2020**

140 chèquiers d'aide alimentaire d'un montant unitaire de 52,50 € ont été distribués aux étudiants en mai et juin 2020.

D'autres aides alimentaires sont proposées par les associations étudiantes Inter'Asso et la SAJES (50 paniers alimentaires et hygiéniques par semaine) et par le CROUS (distributions hebdomadaires avec L'Abri-Côtier).



CROUS – Aix-Marseille-Avignon

ACTIONS D'ACCOMPAGNEMENT DES ETUDIANTS

Aides alimentaires

- **Distributions alimentaires**

Le CROUS assure la distribution de colis alimentaires et produits d'hygiène gratuits à destination de tous les étudiants dans les résidences universitaires La Miroiterie en centre-ville et Jean Zay sur Agroparc tous les lundis, dans le cadre d'un partenariat CROUS/Association Abri-Cotier (205 bénéficiaires).

Des paniers gratuits de légumes récoltés au potager étudiant Ville Campus à la résidence universitaires Jean Zay sont également distribués.

La Croix Rouge intervient également ponctuellement pour des distributions ponctuelles de denrées en résidence universitaire.

- **e-card alimentaires**

Depuis le 1er confinement, le CROUS a attribué 850 e-card au niveau académique pour près de 140K €.

- **2 repas par jour à 1€ chacun**

Depuis la rentrée 2020, le CROUS propose aux étudiants boursiers 2 repas à 1€ par jour au lieu de 3,30 € le repas, en vente à emporter. Cette offre est désormais étendue à l'ensemble des étudiants, qu'ils soient boursiers ou pas.

Près de 20 000 repas à 1€ ont été vendus depuis la généralisation du dispositif à tous les étudiants. 3200 repas à 1€ sont actuellement vendus par le CROUS chaque semaine à Avignon.

Le prix de revient actuel d'un repas étant de l'ordre de 7€. La compensation directe de l'Etat via les CROUS au profit des étudiants est donc de l'ordre de 6 €.

Aides d'urgence

Depuis le 1^{er} confinement, le CROUS a déployé des aides d'urgence alimentaires, de logement, d'étude, de perte d'emploi et de stage au niveau académique.

Depuis la rentrée de septembre 2020 : 175 étudiants ont reçu une aide financière à Avignon avec une aide moyenne de 353€/étudiant, en hausse de +30% par rapport à la même période en 2019-2020.

Soutien psychologique des étudiants

L'accompagnement psychologique des étudiants se traduit par la mise en place d'entretiens sur rendez-vous (prise de RDV en ligne sur meservices.etudiants.gouv.fr):

- avec les Psy Ville Campus les mardi, mercredi, jeudi et vendredi de 9h à 12h et de 13h à 16h sur les campus centre-ville et Agroparc ;

- avec une psychologue les lundis et jeudis en soirée dans les résidences et dans 2 établissements d'enseignements supérieurs, ENI et INSPE.

Un dispositif d'écoute et de suivi des étudiants des 7 résidences CROUS d'Avignon a été mis en place. Des étudiants référents interviennent et des temps de rencontre en petits groupes pour des activités en extérieur sont organisées.

Ainsi, des activités collectives en groupes restreints animées par les volontaires en service civique Ville Campus sur 4 jours sont proposées: running, cuisine, débats et pratique linguistique.

Soutien social

Le service social du CROUS est pleinement mobilisé avec un assistant social sur site: écoute, prise en charge, accompagnement individualisé et aides financières après instruction des demandes d'étudiants à la fois dans le cadre des aides CROUS et des aides de l'Université.

Un partenariat a été conclu avec le Planning familial 84 pour la mise en place du Point Accueil Ecoute Jeunes à la résidence Les 3 Clefs d'Or le lundi soir.

Des panneaux d'affichage "AIDES AUX ETUDIANTS" ont été disposés dans les 7 résidences CROUS pour les annonces de propositions d'aide et soutien de tiers (particuliers, associations, sociétés,...).



**RÉGION ACADÉMIQUE
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Contacts presse

Stéphanie Denis Lavature, responsable du bureau de la communication 04 42 91 71 10 / 06 89 10 02 55

Lilia Benlabidi, chargée des relations presse 04 42 91 71 18 / 06 28 91 36 37

site : www.ac-aix-marseille.fr