

LE GUIDE

SOLID'AIR étudiant

*L'essentiel pour mon
projet de mobilité*



*Un outil pensé et conçu
par Solidarité Dom-Tom
Anna Gleize - Conseillère en économie Sociale familiale*

INTRODUCTION

Préparer son départ, n'est pas toujours évident quand on ne sait pas par quoi commencer ni vers qui se tourner.

Ce document, a pour objectif de te donner des pistes et informations afin de te faciliter la tâche.

Il a été conçu par l'association Solidarité DOM-TOM, une association basée à Montpellier (34080) et te présente les 3 étapes d'un emménagement réussi.

En espérant que cet outil puisse t'aider !



SOMMAIRE

1

LE BUDGET

Définir puis établir son budget

2

LE LOGEMENT

Type de logement
Les demandes et recherches

3

LE DÉMÉNAGEMENT

Ce à quoi il faut penser

4

SOLIDARITÉ DOM-TOM

Qui sommes nous ?
Comment pouvons nous t'aider?

DÉFINIR SON BUDGET



LISTER LES SORTIES D'ARGENT (MES DÉPENSES)

Liste de mes charges fixes (loyer, transport, électricité...)

Liste de mes Charges variables (Alimentation, vêtement, carburant,...)

LISTER LES ENTRÉES D'ARGENT (MES RESSOURCES)

Les aides mobilisables
L'aide Familiale

OÙ VAIS-JE ALLER ? COMBIEN CELA VA ME COÛTER ?

Je me décide en fonction de plusieurs paramètres (Coût de la vie, mes ressources, formations disponibles ...)

COMPRENDRE QU'EST-CE QU'UN BUDGET ?

Pour mieux te préparer, les 3 prochaines pages font un focus sur qu'est-ce qu'un budget ? Afin de t'apporter des explications et des outils concrets



COÛT DES ÉTUDES EN FONCTION DES VILLES

Classement	Villes	Coût mensuel	Coût annuel (12 mois)
1	Paris	1 626€	19 521€
2	Nanterre	1 520€	18 243€
3	Créteil	1 502€	18 024€
4	Saint Denis	1 447€	17 364€
5	Cergy	1 374€	16 488€
6	Guyancourt	1 371€	16 452€
7	Nice	1 370€	16 440€
8	Orsay	1 367€	16 404€
9	Evry	1 344€	16 128€
10	Lyon	1 323€	15 876€
11	Aix en Provence	1 291€	15 492€
12	Bordeaux	1 289€	15 468€
13	Strasbourg	1 261€	15 132€
14	La Rochelle	1 260€	15 120€
15	Marseille	1 256€	15 072€
16	Chambéry	1 246€	14 952€
17	Montpellier	1 221€	14 652€
18	Lille	1 220€	14 640€
19	Toulouse	1 214€	14 568€
20	Nantes	1 211€	14 532€
21	Toulon	1 192€	14 304€
22	Rennes	1 192€	14 304€

** En surbrillance Bleu: les villes où il y a le plus d'étudiants ultramarins

Paris est la ville où le coût des études est le plus élevé

SIMULATION D'UNE FICHE BUDGET

POUR UN.E ÉTUDIANT.E À
MONTPELLIER

DÉPENSES MENSUELLES	MONTANT
<i>LOYER</i>	<i>400-600€</i>
<i>ÉLECTRICITÉ</i>	<i>40-90€</i>
<i>ALIMENTATION</i>	<i>300€</i>
<i>ASSURANCE HAB</i>	<i>15€</i>
<i>TÉLÉPHONE</i>	<i>20€</i>
<i>INTERNET</i>	<i>20€</i>
<i>MUTUELLE</i>	<i>25€</i>
<i>FOURNITURES UNIVERSITAIRES</i>	<i>20€</i>
TOTAL	~950€

ZOOM SUR LE COÛT DE LA VIE ÉTUDIANTE À MONTPELLIER

COÛT MOYEN D'UNE ANNÉE UNIVERSITAIRE

9500€ / 10 mois

COÛT MOYEN MENSUEL POUR UN ETUDIANT (CE
MONTANT PEUT VARIER EN FONCTION DE SA
VILLE D'ETUDE ET DES CHARGES COURANTES)

Entre 850 et 1220 € /mois

COÛT DE L'INSTALLATION EN MOYENNE (FRAIS
D'INSCRIPTION, DÉPÔT DE GARANTIE, AIDES
DÉCALÉES, ASSURANCES...)

2950€

LE BUDGET

LES DÉPENSES

On oublie parfois que prendre un appartement n'est pas seulement payer le loyer, mais aussi les charges.

En effet, en plus du loyer, il faut compter dans son budget mensuel, **les factures d'énergies (électricité et ou gaz), l'assurance habitation, internet et les factures de téléphone, tout en gardant suffisamment pour pouvoir faire ses courses.**

Heureusement des aides existent afin d'alléger le porte monnaie et s'adapter aux besoins des étudiants.es.

Pour se faire, nous t'invitons à te rapprocher de la CAF ainsi que du Crous.

LES AIDES

La Caisse d'Allocations Familiales (CAF) peut verser trois types d'aides, calculées en fonction du montant du loyer, des ressources, du type de logement...

- **APL (Aide personnalisée au logement)**
- ALS (Allocation de logement à caractère social)
- ALF (Allocation de logement familial)

Fais une simulation en ligne sur le site de la CAF (caf.fr)



D'AUTRES DISPOSITIFS D'AIDE EXISTENT

Aide Mobili-Jeune concerne les moins de 30 ans, salariés ou en contrat d'apprentissage.

En région parisienne, la Ville de Paris propose l'AILE (Aide à l'Installation dans un Logement pour les Étudiants).

Aide aux étudiants boursiers inscrits dans les académies de Paris, Créteil et Versailles vivant à Paris.

Loca-Pass : avance le dépôt de garantie lors de la signature du bail, dans la limite de 1 200 €. C'est un prêt à taux zéro remboursable sur 25 mois.

Garantie Visale, caution locative gratuite accordée par Action Logement. Elle se porte garant pour toi auprès du bailleur. C'est un dispositif simple et gratuit qui rassure les propriétaires. Elle s'adresse aux : • jeunes de moins de 31 ans (étudiants compris). • salariés de plus de 31 ans des secteurs privés et agricoles gagnant jusqu'à 1 500€ net par mois ou récemment embauchés ou en mobilité professionnelle.

EN CAS DE DIFFICULTÉS

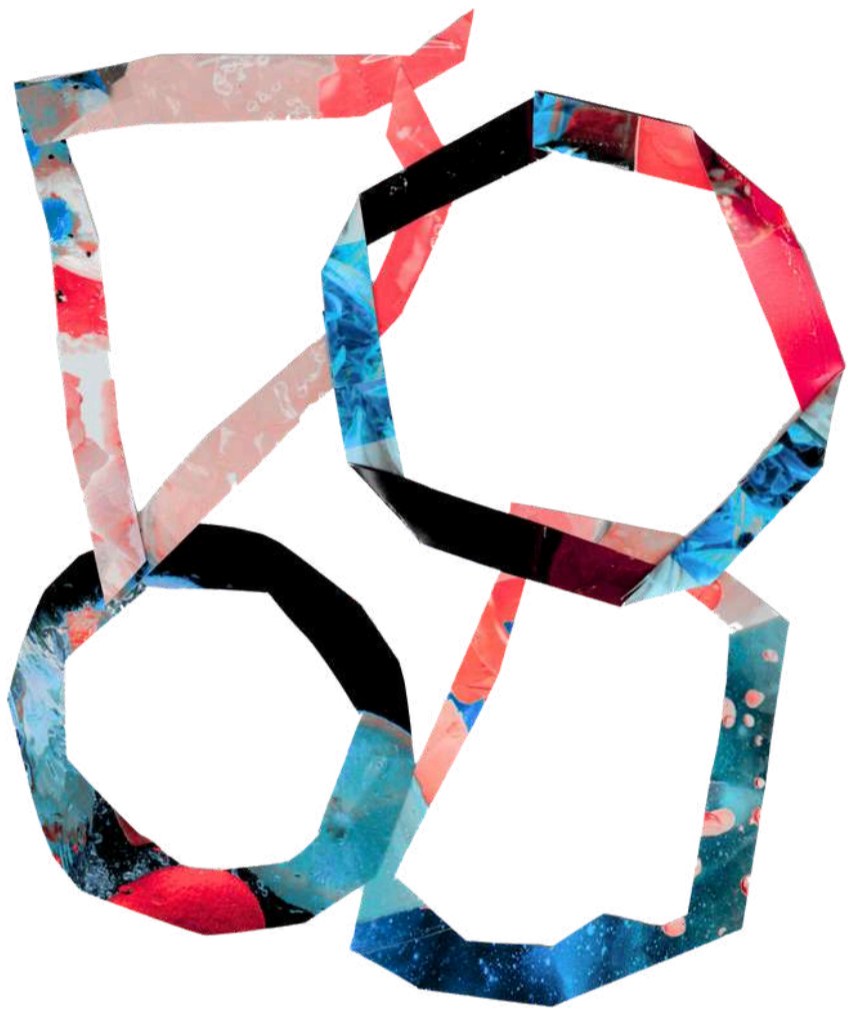
Fonds d'aide aux jeunes (FAJ), aide ponctuelle pour les personnes les plus démunies qui rencontrent des difficultés pour accéder à un logement, ou s'y maintenir.

Financements concernés :

- Dépôt de garantie,
- Caution,
- Dettes de loyers...

Aides financières aux jeunes, âgés pour la plupart de 18 à 25 ans, en grande difficulté d'insertion sociale et professionnelle. Secours temporaire aux besoins urgents : Caution, 1er loyer, équipements... Faites votre demande auprès de votre mission locale, CCAS, Crous ou auprès des services sociaux de votre département.

LES DÉPENSES MENSUELLES FIXES



LE LOYER

La plupart du temps les factures d'eau (froide) sont comprises dans le loyer mais vérifie tout de même sur ta quittance de loyer si c'est la cas.

Les frais de copropriété et d'ordures ménagères sont aussi généralement prévus dans le montant du loyer.

Tu dois impérativement **payer ton loyer tous les mois.**

Si ce n'est pas le cas **au bout de 3 impayés de loyer tu risques une expulsion locative.**

ASSURANCE

Tu dois **obligatoirement** être assuré pour ton habitation. Pour cela tu dois trouver une **assurance habitation.**

Si tu veux comparer les prix rapidement, rends toi sur LELYNX.FR un comparateur d'assurances gratuit.

LES FLUIDES

L'eau froide est généralement comprise dans le loyer, si ce n'est pas le cas, tu dois régler cette facture auprès de la régie des eaux de ta ville ou communauté de commune.

L'électricité et le gaz

En arrivant dans un logement tu peux être amené à faire une ouverture de compteur, pas de panique tu n'as qu'à te rendre sur le site du fournisseur de ton choix et entamer la démarche "ouverture de compteur"...

Ensuite, tous les mois tu paies ta facture, nous te recommandons d'automatiser tes factures.

Pour faire des économies, vérifie les **heures pleines/heures creuses** et privilégie tes fortes consommations durant les heures creuses (machine à laver, lave vaisselle etc...)

INTERNET & TÉLÉPHONE

Dans tes dépenses courantes tu peux aussi inclure la facture mobile et internet.

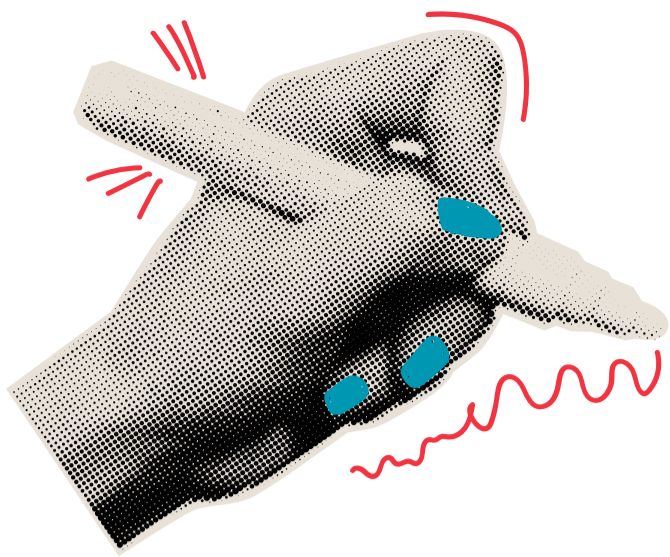
Pour avoir le WIFI il te faudra installer une box internet et payer cette facture tous les mois. Tu peux **mutualiser ton téléphone et internet** chez le même opérateur (tu as souvent des offres intéressantes quand tu es chez le même fournisseur).

DÉPLACEMENTS

Si tu as une voiture, prends en compte le **carburant et l'assurance voiture** dans tes dépenses courantes.

Si ce n'est pas le cas, prend en compte **l'abonnement aux transports en commun** de ta ville.

(à Montpellier les transport en commun sont gratuits **pour les habitants de la métropole** sur présentation d'un justificatif de domicile auprès des services TAM. Tu peux faire ta demande en ligne).



CONSEILS D'UNE PRO:

BIEN GÉRER SON BUDGET

Pour bien gérer son budget, il n'y a pas de secret : il faut le connaître et savoir anticiper ses dépenses.

Le meilleur conseil que je puisse te donner est de créer une fiche budget.

Pour cela, il est important d'identifier trois éléments essentiels :

- **Tes ressources** : l'argent dont tu disposes (salaire, aides, bourses, etc.)
- **Tes dépenses fixes** : les dépenses régulières comme le loyer, les factures, les abonnements
- **Tes dépenses variables** : les courses, les achats ponctuels (vêtements, mobilier, sorties, etc.)

Une fois ces éléments identifiés, tu peux calculer ton reste à vivre, c'est-à-dire l'argent qu'il te reste après avoir payé tes dépenses fixes. Pour cela, il suffit de soustraire tes dépenses fixes de tes revenus mensuels. Cela te permet de savoir combien tu peux consacrer à tes courses et à tes autres dépenses sans risquer de te mettre en difficulté.

Pour un budget équilibré, identifie les aides disponibles pour booster tes ressources. Pense aussi aux alternatives solidaires pour tes courses (alimentation, hygiène), tes achats ou tes loisirs à petit prix

Par exemple :

- Pour les courses, privilégie les épiceries solidaires;
- Pour les repas, renseigne toi sur les repas du Crous à 1 €;
- Pour les achats, pense aux ressourceries, friperies ou aux structures comme Emmaüs;
- Pour les sorties, ta carte étudiante te permet souvent de bénéficier de réductions intéressantes.

Tu peux aussi te rapprocher du bureau des étudiants (BDE) de ton établissement ou des associations locales, qui proposent régulièrement des bons plans, sorties et événements à prix réduits.

"N'aie surtout pas honte de demander de l'aide : la précarité étudiante est une réalité reconnue, et de nombreuses structures sont là pour t'accompagner. Les aides existent, alors saisis-les sans hésiter !"

LES AIDES À LA MOBILITÉ



LES CONDITIONS D'ATTRIBUTION

- Résider dans une collectivité d'outre-mer;
- Effectuer une formation qui n'existe pas sur son territoire;
- Avoir moins de 26 ans au 1er octobre de l'année universitaire;
- Avoir un revenu inférieur à 26631€;
- Ne pas avoir subi 2 échecs successifs à un examen ou un concours de fin d'année.

LE PASSEPORT MOBILITÉ ÉTUDES

Une aide au voyage aller-retour sur une année universitaire entre :

- La collectivité d'outre-mer vers la communauté européenne;
- La collectivité d'outre-mer vers La métropole;
- D'une collectivité d'outremer à une collectivité d'outre-mer.

Où ? : demande en ligne sur le site de LADOM

Pour qui ? : les étudiants qui ne peuvent pas poursuivre leurs études sur leur territoire :

Soit en raison de l'inexistence de la filière;

Soit en raison de la saturation de la spécialité.

- Les boursiers: prise en charge à 100% du coût du billet
- Les non boursiers: prise en charge à 50% du coût du billet

L'AIDE À LA MOBILITÉ PARCOURSUP

DU 20 JANVIER AU 29 MARS

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Il s'agit d'une aide financière de 500 €, pour les lycéens boursiers qui vont s'inscrire dans une formation supérieure située hors de leur académie de résidence à la rentrée 2026.

Ils pourront demander cette aide, à partir du début du mois de juin 2026 via le portail **messervices.etudiant.gouv.fr**.

L'aide sera versée début septembre, une fois que l'inscription administrative est effectuée.

QUI EST CONCERNÉ ?

Pour bénéficier de l'aide à la mobilité Parcoursup, vous devez :

- Etre lycéen et être bénéficiaire d'une bourse de lycée (année scolaire 2025/2026) ;
- Etre inscrit sur Parcoursup cette année et avoir confirmé au moins un vœu en-dehors de ton académie de résidence;
- Avoir accepté définitivement une proposition d'admission (OUI ou OUI-SI) pour un vœu confirmé hors de votre académie de résidence.

Sachez que si vous êtes concerné par l'aide, la plateforme Parcoursup vous l'indiquera. **Un bouton « Mobilité »** sera affiché en face du vœu correspondant à une formation en-dehors de votre académie de résidence.



Ne sont pas concernés :

- Les lycéens qui ne sont pas boursiers cette année, même s'ils le deviendront dans le supérieur.
- Les étudiants en réorientation

FINANCER SES ETUDES

LE PRÊT ÉTUDIANT

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Le prêt étudiant est un crédit accordé par la banque et permet de financer tes études supérieures. Il est destiné aux étudiants, aux apprentis et aux salariés en reconversion professionnelle.

POUR QUI ?

Les prêts étudiants proposés par les banques s'adressent aux jeunes majeurs, jusqu'à 25 ou 27 ans, voire sans limite d'âge, selon les établissements bancaires.

Pour pouvoir en bénéficier, tu dois être inscrit dans un établissement d'études supérieures. Peu importe la nature et la durée des études poursuivies : BTS, université, grandes écoles...

Tu devras également fournir une caution parentale ou d'un tiers et éventuellement souscrire à une assurance-décès-invalidité pour pouvoir obtenir ton prêt (la plupart des banques l'exigent).

AVANTAGES

Financer tes frais d'inscription ou tes achats de livres et de matériels scolaires.

Régler tes dépenses de la vie courante liées au transport, aux loisirs ou à l'aménagement de ton logement...

Bonne condition de vie étudiante

INCONVENIANTS

Risques d'endettement

Impact sur ta santé mentale et ton bien-être :

stress, anxiété, préoccupations, angoisses.

FINANCER SES ETUDES

LE CROUS : CENTRE RÉGIONAL DES ŒUVRES UNIVERSITAIRES ET SCOLAIRES

LE CROUS

En tant qu'étudiant.e, tu peux demander une bourse d'enseignement supérieur sur critères sociaux si tu rencontres des difficultés matérielles. **Pour la détermination de la bourse lors de l'année universitaire 2026-2027 les revenus perçus en 2024 (avis fiscal de 2025) par tes parents ou ton tuteur légal seront pris en compte.**

Des dérogations existent :
Par exemple si tu es marié, pacsé ou si tu as un enfant fiscalement à charge, tes seules ressources (ou celles du foyer fiscal auquel tu es rattaché) peuvent être retenues pour déterminer ton niveau de bourse.



CONDITIONS

Être âgé de moins de 28 ans
Nationalité française / Etat membre de l'union européenne;
Revenus de la famille;
Nombre d'enfants à charge fiscale de la famille;
L'éloignement du lieu d'étude.

QUAND ET COMMENT FAIRE LA DEMANDE ?

Rappel :
Si tu envisages de bénéficier de la bourse au titre de l'année 2026-2027, tu devais constituer un dossier social étudiant ; **avant le 31 mai 2026.**

Passé cette date rapproche toi du CROUS de ta ville d'étude pour une demande tardive

QUEL EST LE MONTANT DE LA BOURSE ?

Un arrêté publié le 10 avril 2025, précise le montant annuel de bourse que tu percevras en fonction de ton échelon. La bourse t'es versée sur 10 mois, **sauf dans certains cas où tu peux continuer à percevoir la bourse pendant les vacances d'été.**

TABLEAU - LE MONTANT DE LA BOURSE LORS DE L'ANNÉE UNIVERSITAIRE 2026-2027 SELON L'ÉCHELON

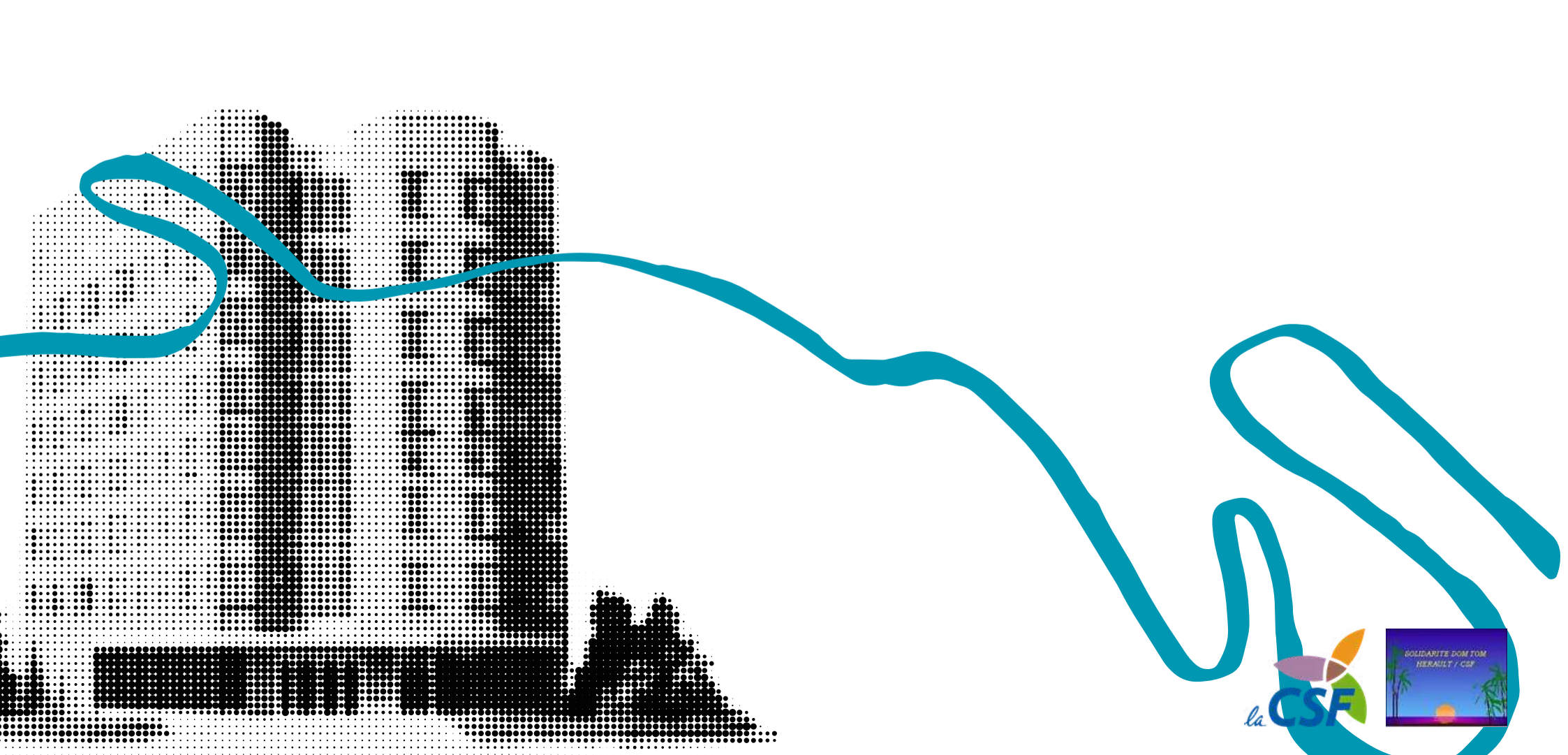
Échelon	Montant annuel
0 bis	1 454 € (soit 145,40 € / mois)
1	2 163 € (soit 216,30 € / mois)
2	3 071 € (soit 307,10 € / mois)
3	3 828 € (soit 382,80 € / mois)
4	4 587 € (soit 458,70 € / mois)
5	5 212 € (soit 521,20 € / mois)
6	5 506 € (soit 550,60 € / mois)
7	6 335 € (soit 633,50 € / mois)

TYPE DE LOGEMENT

Plusieurs paramètres sont à prendre en compte lors de ta recherche de logement

Certains d'entre eux aident à élaborer son budget

- *Les arnaques (site frauduleux, faux propriétaires, etc.);*
- *Les vendeurs de Listes se faisant passer pour des agences (l'activité est réglementée);*
- *La localisation Géographique de l'appartement trouvé (bien desservi par les transports, pas éloigné de la fac, etc);*
- *Des aides pour payer son loyer;*
- *Des aides pour les dépôts de garantie.*



AVEC LEURS AVANTAGES ET INCONVENIENTS

LE LOGEMENT CROUS

Les Crous gèrent 169 000 logements répartis sur l'ensemble du territoire dans lesquels habitent 12 % des étudiants.

Sont proposés à la location des chambres individuelles (10 m²) aux T6 pour la colocation.

Qui peut bénéficier?

Tout le monde en théorie, mais les étudiants boursiers sont prioritaires.

Avantages : Prix bas, proximité avec le campus.

Inconvénient : Forte demande.

LE STUDIO LA CHAMBRE OU L'APPARTEMENT

Louer un appartement quand on est étudiant ? Un tiers des étudiants français optent pour cette solution.

Plusieurs choix possibles : logement meublé, non meublé, le bail mobilité.

Avantages : Plus de liberté, un logement tout au long des études, proximité de la vie sociale et festive d'un centre-ville.

Inconvénient : Un prix plus élevé.

LA CHAMBRE CHEZ L'HABITANT

Envie de partager votre quotidien avec une famille.

Un chambre meublée, doit faire à minima 9 m².

Avantages : Lien social, ambiance « comme à la maison », prix modéré et généralement pas de mobilier à acheter, ce qui permet un déménagement pas cher.

Inconvénient : Aléas de la vie en communauté.

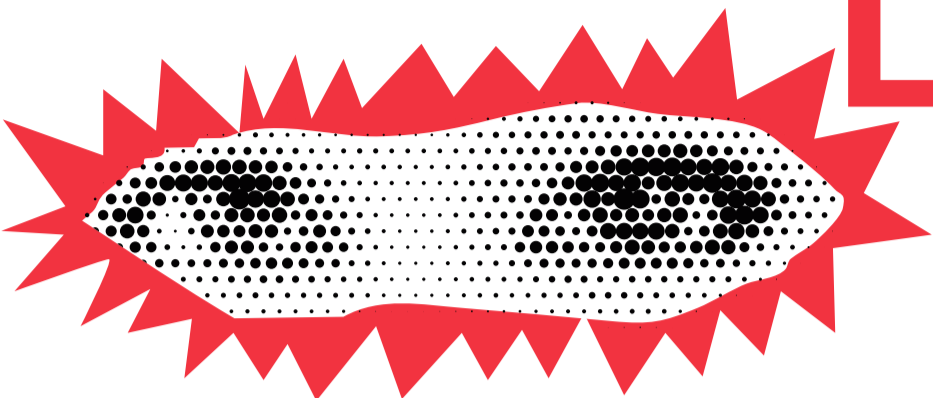
LA COLOCATION

Les avantages de la colocation sont nombreux : loyer et charges partagés pour un lieu spacieux ; partage des tâches ménagères... 11 % des étudiants optent pour la colocation.

Avantages : Espace, convivialité.

Inconvénient : Aléas de la vie en communauté

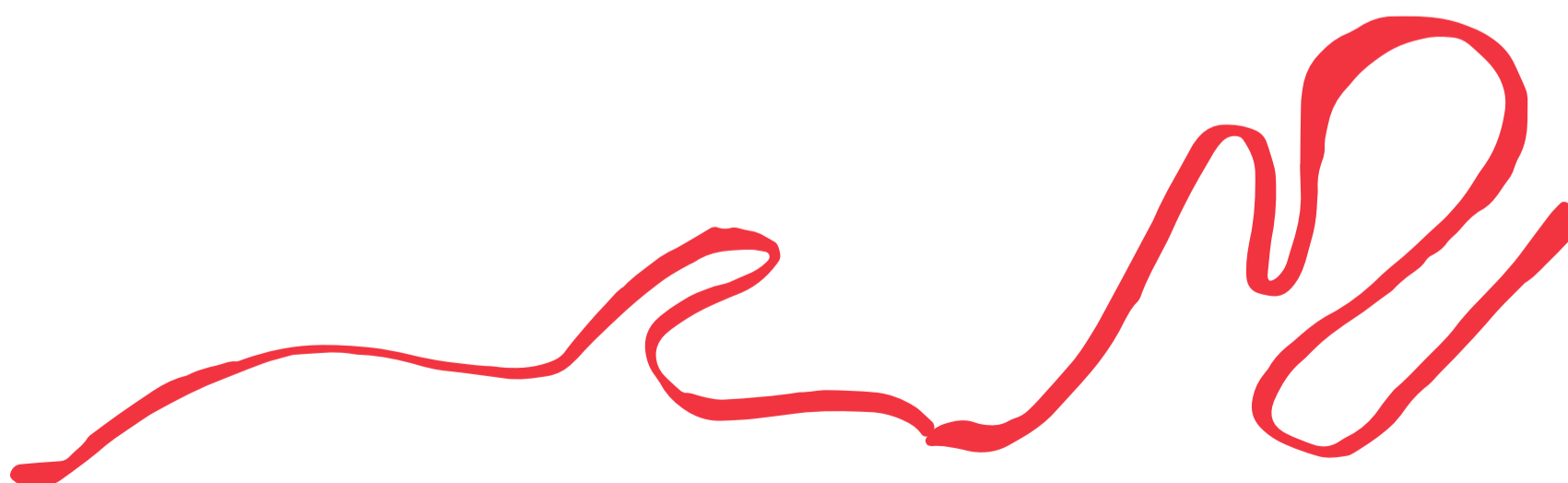
RECHERCHE DE LOGEMENT



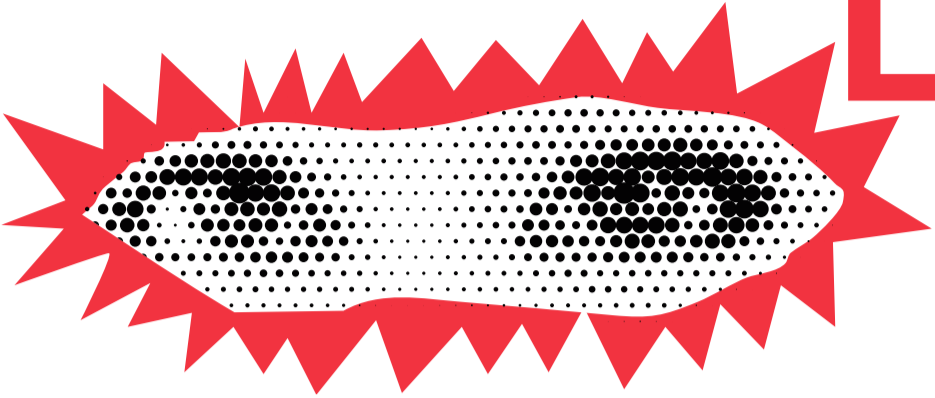
LE LOGEMENT CROUS

- Dépose ton DSE "**Dossier Social Etudiant**" (sur le site messervices.etudiant.gouv.fr)
- Attends la validation du DSE
- Formule tes vœux de choix de logement. (3 tours de propositions de logement entre le 06 mai et le 03 juillet)
- Réponses aux demandes
- Ou attends la phase complémentaire (à partir du 08 juillet) pour tous les étudiants, avec les offres de logement encore disponibles

Consulte les logements disponibles sur le site :
trouverunlogement.lescrous.fr



RECHERCHE DE LOGEMENT



LE STUDIO

LA CHAMBRE OU L'APPARTEMENT

Plusieurs types de logements s'offrent à toi :

Dans le parc privé : via une agence ou directement auprès du propriétaire.

Dans le parc public (HLM) : selon ta ville, par exemple :

- Montpellier : ACM Habitat
- Toulouse : Toulouse Métropole Habitat ou Les Chalets
- Lyon : GrandLyon Habitat
- Bordeaux : Aquitanis

Pour trouver un logement, voici les sites à consulter :

- **Particuliers ou agences** : Leboncoin, Bien'ici, SeLoger, Avendrealouer.
- **Logement social** : fais ta demande sur demande-logement-social.gouv.fr

Si tu t'installes à Montpellier en tant qu'étudiant, contacte Solidarité DOM-TOM Hérault/CSF pour un accompagnement



LA CHAMBRE CHEZ L'HABITANT

Pour trouver une chambre chez l'habitant, consulte les sites :

- Studappart
- Cohebergement
- Roomlala
- Leboncoin
- Facebook

LA COLOCATION

Pour trouver une colocation, consulte les sites :

- La carte des colocs
- Appartager
- My coloc
- Immo jeunes
- Leboncoin
- Se loger
- Bien ici
- Facebook

CONSEILS D'UNE PRO:

LE STUDIO

LA CHAMBRE OU L'APPARTEMENT

Pour un dossier béton utilise le site du gouvernement Dossier facile.

Pour constituer ton dossier locatif en toute sécurité et étape par étape sans rien oublier!
dossierfacile.logement.gouv.fr

LA COLOCATION

Dans 45 villes, le dispositif **KAPS mis en place par l'AFEV** (association de la fondation étudiante pour la ville) propose des logements pour les jeunes et étudiants au cœur des quartiers populaires.

Pour plus de renseignements rends toi sur le site **afev.org**



Coup de cœur.

Ce dispositif offre l'opportunité de s'intégrer à un groupe d'étudiant·es à travers des événements, la vie en communauté et des actions de bénévolat. Tous les jeunes que nous accompagnons et qui y participent le décrivent comme une expérience humaine et collective inoubliable.

LES ÉTAPES D'UN DÉMÉNAGEMENT ET D'UN CHANGEMENT D'ADRESSE RÉUSSIS.

✓ Eau, électricité, gaz... Je choisis mes fournisseurs d'énergie

- **Logement Crous**

Les consommations d'eau, d'électricité ou encore d'Internet sont comprises dans le loyer.

- **Logement privé**

Nécessité de choisir les fournisseurs d'énergie de votre choix pour ouvrir des contrats d'électricité et/ou de gaz et d'eau à votre nom.

2 semaines avant le déménagement

- Souscription d'un nouveau contrat d'électricité et/ou gaz en ligne.

Pour se faire, il suffit de :

- Décrire les caractéristiques du futur logement et les habitudes de consommation énergétique.
- Choisir l'offre d'énergie qui convient parmi celles proposées,
- Résilier son ancien contrat d'électricité et/ou de gaz.

Les éléments à préparer pour l'ouverture d'un contrat d'énergie :

- L'adresse du nouveau logement,
- La date d'emménagement,
- Le nom de l'ancien occupant du nouveau logement ou le numéro de PDL (point de livraison) et/ou PCE (Point de Comptage et d'Estimation).
- Le relevé de(s) compteur(s) d'électricité et/ou gaz du nouveau logement,
- Le relevé de(s) compteur(s) de l'ancien logement, pour résilier le contrat d'énergie actuel si tu en a un.

DÉMÉNAGEMENT

LES ALTERNATIVES AUX SERVICES DE DÉMÉNAGEMENT CLASSIQUE.

Réduis tes dépenses en mutualisant avec d'autres : main-d'œuvre, camion et carburant.

Plusieurs formules à la carte existent.

- Le groupage de déménagement pro : Regroupe les déménagements des particuliers (même trajet sur une même période). Idéal pour les déménagements longue distance. Moins cher mais moins flexible.
- Le déménagement partagé avec un pro et des amis : Proposer au pro de remplacer quelques-uns de ses déménageurs par des personnes de son entourage. → D'autres formules de déménagement groupé à la carte existent aussi chez les déménageurs moins chers.
- Le déménagement participatif grâce aux petites annonces du web Sites spécialisés dans le « co-déménagement entre particuliers » pour économiser. Plateforme collaborative pour trouver des équipiers d'un jour.

Applis ou sites spécialisés : Possibilité de déménager facile avec l'aide de particuliers pour pas cher (comparatif de prestations).

Camion de déménagement : Bien choisir la date du déménagement pour un meilleur tarif; En semaine plutôt que le we; Réserver un mois à l'avance

Location de véhicule utilitaire auprès de particuliers :

- Voiture ou camionnette nécessaire pour le déménagement souvent moins coûteuse.
- Location de l'outillage auprès de particuliers
- Utilisation de cartons de déménagement gratuits (Récupération gratuite de cartons dans les magasins du voisinage.)

ASSOCIATION SOLIDARITE DOM-TOM HÉRAULT CSF

QUI SOMMES NOUS ?

L'association Solidarité DOM-TOM Hérault CSF a fêté ses 30 ans en 2023, elle a pour mission d'accueillir les familles des DROM COM et les aider à s'insérer dans l'hexagone, particulièrement Montpellier. Avec le temps, l'association a développé ses compétences autour de l'accompagnement social, avec l'accès aux droits, l'accompagnement administratif, et aussi des actions de redynamisation et d'autonomie et est devenue une association de quartier accueillant tout type de public. Chaque année nous accompagnons entre 500 à 600 bénéficiaires, dont une centaine d'étudiants. Toutes nos actions ont pour but de favoriser la cohésion sociale, et d'intervenir auprès des publics en grande difficulté.

Ainsi, la structure est bien repérée sur le quartier où elle est implantée (Paillade-Mosson) et notamment pour certaines de ses activités phares tels que l'épicerie sociale, les permanences d'accès aux droits.



COMMENT POUVONS NOUS T'AIDER ?

Solidarité DOM-TOM accompagne les étudiants ultramarins qui souhaitent s'installer sur Montpellier à travers plusieurs dispositifs :

- **La recherche de logement**

Grace à notre partenariat avec le bailleur social ACM Habitat, nous proposons un accompagnement à distance dans la création du dossier de demande de logement sur Montpellier, puis sur place un accompagnement à l'installation (Etat des lieux, lien avec le bailleur etc...).

- **Le kit d'installation/ Kit Cool**

Le Kit a été conçu pour fournir le matériel nécessaire à une bonne installation tel que de la vaisselle, de la literie, etc Il est distribué gratuitement aux étudiants ultramarins qui s'installent à Montpellier et ayant adhéré à l'association (adhésion de 15€ par an).

- **L'épicerie Soleil**

En étant adhérent.e de l'association Solidarité DOM-TOM, tu peux bénéficier de l'épicerie soleil 2 fois par mois, les tarifs appliqués sont 90% moins chers qu'en grandes et moyennes surfaces.

- **Sorties et voyages**

Nous proposons des temps conviviaux afin que les étudiants.es, se rencontrent, créent du lien et découvrent Montpellier et ses environs. Les sorties sont proposées par les étudiants pour les étudiants.

ASSOCIATION SOLIDARITÉ DOM-TOM HÉRAULT CSF

KITS COOL

L'association Solidarité DOM-TOM Hérault CSF propose des kits d'installation pour permettre aux étudiants.es de s'installer rapidement sans creuser son budget.

En effet, dès ton arrivée à Montpellier tu peux nous contacter pour bénéficier de ton kit constitué de :

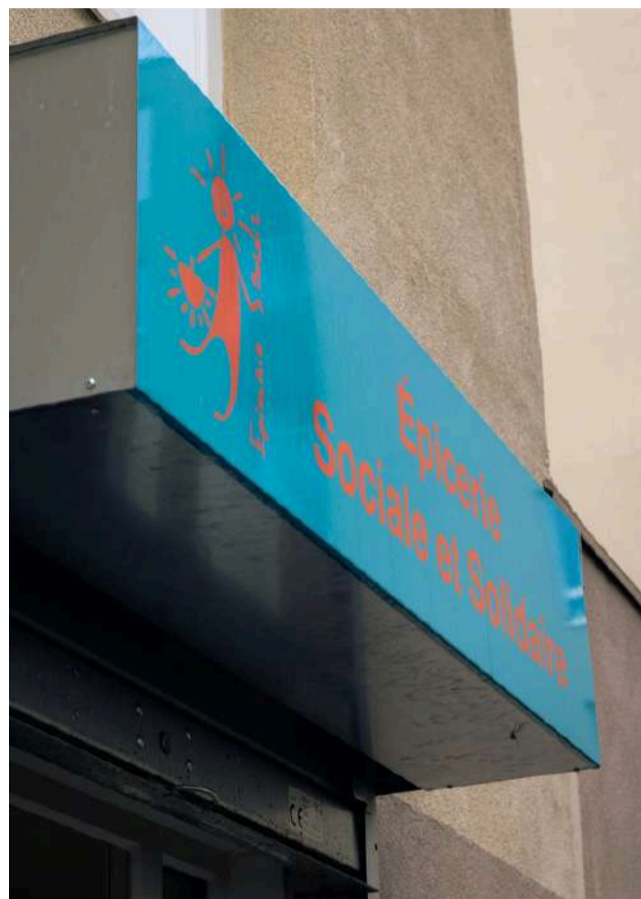
- Literie (draps, coussin et couette pour lit 1 place)
- Vaisselle (verres, assiettes, bols, couverts, casserole et poêle)
- Linge de maison (serviettes de toilette, essuie main et torchon)
- Cintres
- Produits d'hygiène corporelle (savon, shampoing, dentifrice, déodorant)



L'ÉPICERIE SOLEIL

Solidarité DOM-TOM accompagne les étudiants de la ville de Montpellier à travers un dispositif d'aide alimentaire "Épicerie Soleil".

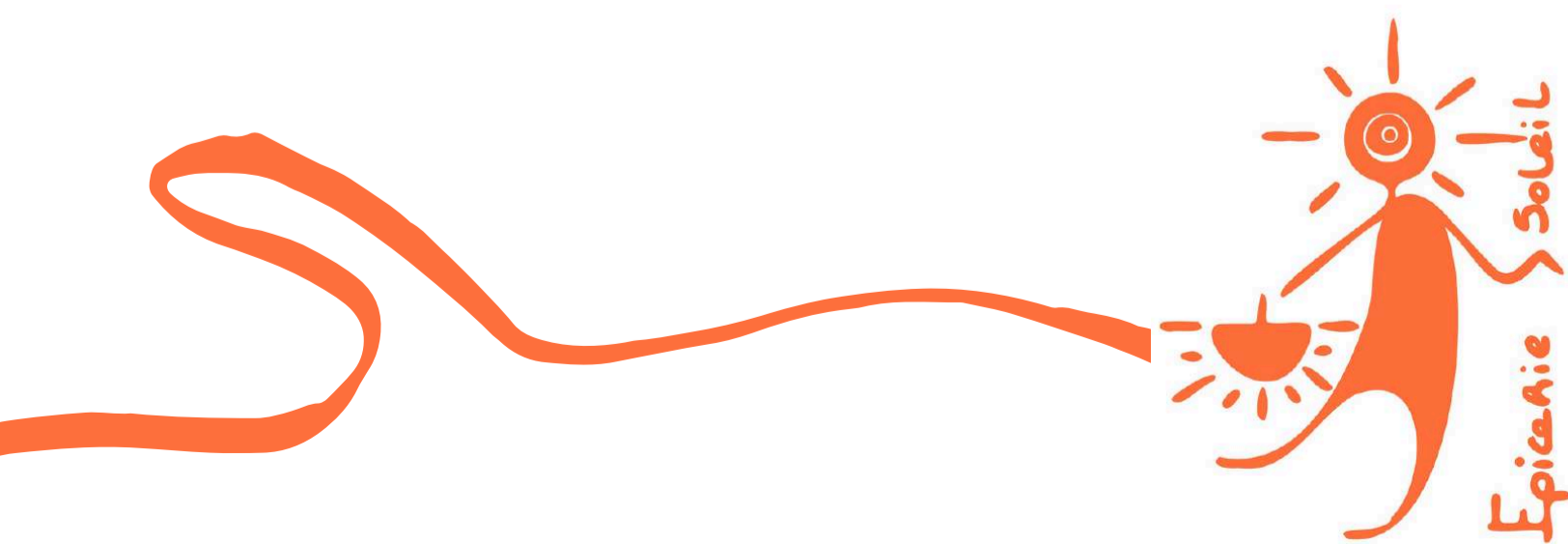
L'épicerie Soleil est une épicerie sociale et solidaire ouverte du lundi au samedi pour te permettre de faire tes courses à moindre coûts (toutes les 2 semaines)



Au sein de l'épicerie soleil **les produits sont vendus à seulement 10 % des prix pratiqués en grande distribution.**

Elle offre un large choix couvrant différents besoins du quotidien, notamment :

- des fruits et légumes frais de la région
- des produits frais (laitages, viande, poisson, plats préparés)
- des produits secs (pâtes, riz, œufs, farine, sucre, lait...)
- des conserves (légumes, thon, sardines, plats cuisinés)
- des viennoiseries et produits sucrés (biscuits, pain, pâtisseries, chocolat, céréales)
- des produits d'hygiène (protections périodiques, lessive, savon, shampoing, dentifrice...)
- des fournitures scolaires (livres, trousse, stylos, crayons, feuilles...)
- des produits surgelés (légumes, poissons, viandes, desserts)



L'ÉPICERIE SOLEIL

5€ COÛT MOYEN D'UN PANIER D'UN ÉTUDIANT À L'ÉPICERIE SOLEIL

À l'Épicerie Soleil, tes courses te reviennent à seulement **10€ par mois en moyenne.**

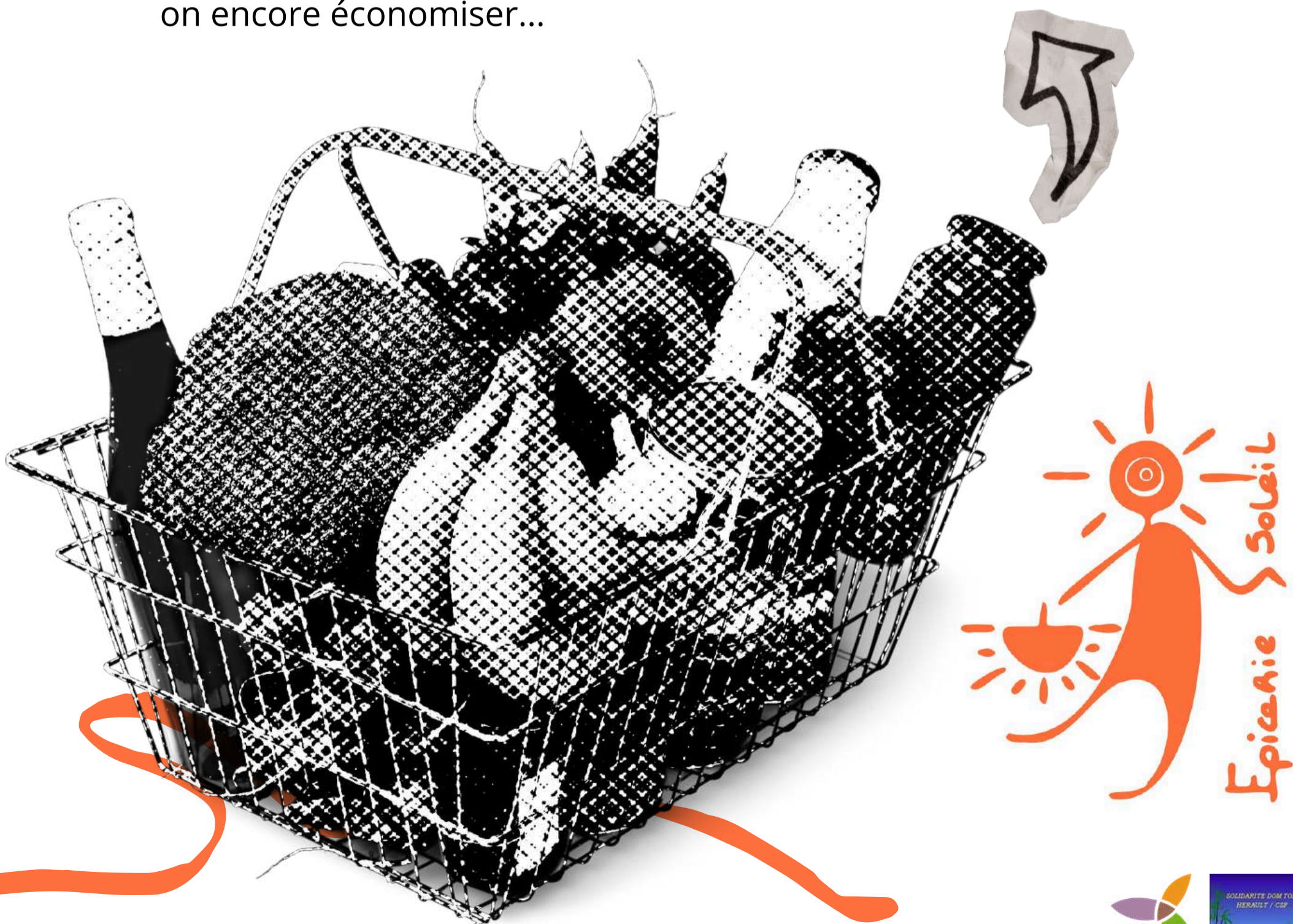
À titre de comparaison, un étudiant dépense généralement autour **de 75€ par semaine** dans les grandes et moyennes surfaces, soit environ **300€ par mois.**

Sur une année scolaire, cela représente :

- **100€ à l'Épicerie Soleil**
- 3000€ dans les grandes et moyennes surfaces

Résultat : plus de **2900€ d'économies sur l'année !**

De quoi alléger considérablement ton budget et consacrer cet argent à d'autres projets loisirs, dépenses du quotidien on encore économiser...



FICHES OUTILS

1

RÉTROPLANNING

bien anticiper c'est
la clef

2

RAPPEL BUDGET

fiches techniques
et outils

3

LE DÉMÉNAGEMENT

fiches techniques et
outils

RÉTROPLANNING

OCTOBRE - DÉCEMBRE

Orientation et préparation du projet

- Participer aux salons étudiants et journées portes ouvertes.
- Se renseigner sur les formations et villes étudiantes.
- Ouvrir un espace personnel sur Parcoursup dès l'ouverture de la plateforme d'information.
- Commencer à réfléchir au budget étudiant (loyer, transport, alimentation, caution).

Anticipation des documents administratifs

Préparer :

- pièce d'identité ;
- justificatif de domicile ;
- bulletins scolaires ;
- RIB ;
- avis d'imposition des parents ;
- numéro de sécurité sociale.
- certificat de scolarité ou justificatif Parcoursup ;
- justificatif d'inexistence ou saturation de la formation dans le territoire d'origine.

JANVIER - MARS

Parcoursup

- Création du dossier Parcoursup.
- Formulation des vœux avant la date limite.
- Rédaction des projets de formation motivés.
- Vérification et confirmation des vœux.

Demande de bourses

- Constituer le Dossier Social Étudiant (DSE) sur le site du CROUS.
- Faire la demande de bourse et de logement étudiant en même temps.
- Vérifier les pièces justificatives demandées.

Recherche de logement

Commencer les recherches :

- résidences CROUS ;
- foyers étudiants ;
- colocations ;
- logements privés.

Préparer :

- garant ;
- dossier locatif ;
- justificatifs de revenus.

AVRIL - MAI

Suivi administratif

- Vérifier régulièrement Parcoursup.
- Répondre aux demandes complémentaires des établissements.
- Finaliser le dossier CROUS.

Préparation du départ

- Comparer les billets d'avion.
- Prévoir le budget d'installation :
 - dépôt de garantie ;
 - premier loyer ;
 - assurance habitation ;
 - achat mobilier/équipement.
- Passeport Mobilité Études (PME)

Faire la demande dès que : le projet d'études est suffisamment avancé ; ou après réception des réponses Parcoursup.

Santé

- Vérifier les droits à l'Assurance Maladie.
- Créer ou mettre à jour son compte Ameli.

JUIN - JUILLET

Résultats Parcoursup

- Accepter définitivement une proposition d'admission.
- Procéder à l'inscription administrative dans l'établissement.

Logement

- Valider le logement étudiant.
- Signer le bail.
- Souscrire une assurance habitation.
- Faire l'état des lieux si arrivée anticipée.

Aides financières

- Finaliser :
 - bourse CROUS ;
 - aides LADOM (si éligible) ;
 - aides régionales ou départementales.

CAF

Préparer la demande d'aide au logement :

- bail ;
- RIB ;
- certificat de scolarité ;
- numéro allocataire si existant.

AOÛT

Installation en métropole

- Arrivée dans le logement.
- Ouverture des compteurs si nécessaire.
- Achat des équipements de première nécessité.

Démarches administratives prioritaires

CAF

Faire la demande :

- d'APL ou ALS ;
- dès l'entrée dans le logement.

Sécurité sociale / Carte Vitale

- Mettre à jour l'adresse sur Ameli.
- Déclarer un médecin traitant.
- Vérifier la mutuelle étudiante ou complémentaire santé.

Banque et téléphone

- Ouvrir un compte bancaire si besoin.
- Souscrire un forfait mobile et internet.

SEPTEMBRE

Rentrée universitaire

- Participation aux journées d'intégration.
- Finalisation de l'inscription pédagogique.
- Activation des outils numériques étudiants.

Suivi administratif

- Vérifier :
 - versement de la bourse ;
 - traitement CAF ;
 - attestation de sécurité sociale + mutuelle
 - assurance habitation

Vie quotidienne

- Repérer :
 - transports ;
 - commerces ;
 - services médicaux ;
 - associations étudiantes ultramarines.

LES DÉPENSES À PRÉVOIR



LES AIDES ET DISPOSITIFS

Poste de dépense	Montant des dépenses	Aide et dispositif	Montant des aides versées
Billet d'avion Outre-mer → Métropole	700 € à 1 400 €	Montant d'économie possible avec LADOM	700 € à 1 400 € économisés
Dépôt de garantie logement (1 mois) 350 € à 700 €	350 € à 700 €	Avance LOCAPASS dépôt de garantie	jusqu'à 1 200 € d'aide versé
Premier loyer	350 € à 700 €	Aide à la mobilité Parcoursup pour les étudiants boursiers quittant leur académie	500 €
Assurance habitation	30 € à 80 €		
Frais d'agence éventuels	0 € à 500 €		
Achat mobilier / équipement	200 € à 800 €	Acheter en seconde main (Emmaüs, ressourcerie, groupe facebook, leboncoin)	Peut économiser plus de 50% du prix d'achat neuf
Courses et produits de première nécessité	100 € à 250 €	Kit Cool de Solidarité DOM-TOM	130€ économisé
Ouverture internet / téléphone	20 € à 60 €		
Frais de transport local / installation	50 € à 150 €	Transports gratuits sur Montpellier	
Total moyen d'installation :	Entre 1 800 € et 4 500 €	Total moyen après économies :	Entre 540€ et 2850€

COÛT DE L'INSTALLATION

FICHE BUDGET

CHARGES FIXES	MONTANT
LOYER	€
ÉLECTRICITÉ	€
GAZ	€
ASSURANCE HAB	€
TÉLÉPHONE	€
INTERNET	€
MUTUELLE	€
TRANSPORT	€
	€
	€
TOTAL	€

RESSOURCES	MONTANT
	€
	€
	€
TOTAL	€



**RESSOURCES -
CHARGES FIXES
= RESTE À VIVRE**

*Reste à vivre = ce qui te reste
pour les charges variables
(courses, sorties, achats ...)*

RESTE À VIVRE



Une fois toutes les dépenses effectuées, s'il te reste de l'argent à la fin du mois, tu peux considérer que cela constitue ton épargne. Si tu le souhaites tu peux mettre cet argent de côté pour anticiper tes dépenses occasionnelles et futurs

CHECK LISTE LOGEMENT



DOCUMENTS À PRÉPARER :

Que tu fasses une demande de garantie visale, de logement social, ou un dossier locataire pour le parc privé, tu auras quasiment toujours besoin des documents suivants, tu peux donc anticiper en les réunissant pour être sûr de ne rien oublier !

- Pièce d'identité recto verso
- Avis d'imposition 2024/2025 et 2025/2026 (si tu n'as pas ton propre avis d'impôts et que tu apparais sur celui de tes parents, on te demandera alors, la plupart du temps, de fournir en plus ton livret de famille)
- Certificat de scolarité / attestation (ou notification d'inscription en formation ou école supérieur)
- DSE (dossier social étudiant)
- Justificatifs de ressources en fonction de ta situation (bourses, fiche de paie, contrat d'alternance ou si tu as des garants leurs ressources mensuels)



MINISTÈRE CHARGÉ DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR ET DE LA RECHERCHE
Liberté
Égalité
Fraternité

LIBERTÉ ÉGALITÉ FRATERNITÉ
REPUBLIQUE FRANÇAISE
MINISTÈRE DE L'INTÉRIEUR, DE L'OUTRE-MER ET DES COLLECTIVITÉS TERRITORIALES

RÉGION ACADÉMIQUE GUADELOUPE
Liberté
Égalité
Fraternité

La Région Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

Departement Herault

Montpellier méditerranéenne métropole

M Montpellier

ACM HABITAT BY Altémed

REGION GUADELOUPE

LAMENTIN Guadeloupe

Collectivité Territoriale de Guyane

LA RIVIERA DU LEVANT
COMMUNAUTÉ D'AGGLOMÉRATION
LE GORRE - SAINT-ANNE - SAINT-FRANÇOIS - LA DÉGRASSE

info Jeunes Guyane
EXPLORER LES POSSIBLES

afev**
CRÉATEUR DE LIENS SOLIDAIRES

Crous Antilles et Guyane

ÉDITIONS *Nig Mawon*

info Jeunes Guadeloupe
EXPLORER LES POSSIBLES

jobirl.com

CGSS
CAISSE GÉNÉRALE DE SÉCURITÉ SOCIALE DE LA GUYANE

apec
DONNER DE L'ÉLAN À VOTRE AVENIR

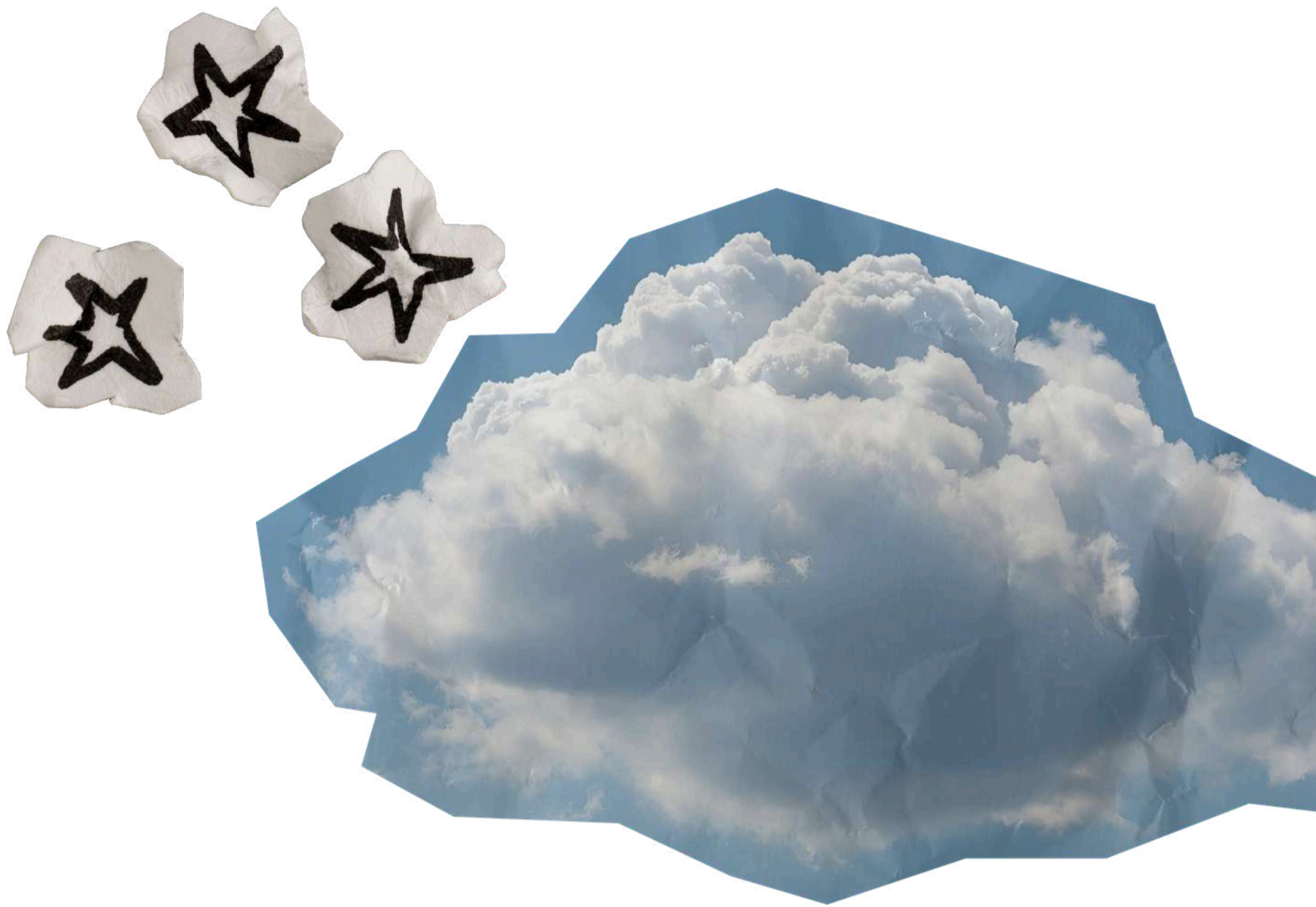
EWAG

LADOM
L'Agence De l'Outre-mer pour la Mobilité

MWAKA STUDENTS

SECURITE SOCIALE DE LA GUADELOUPE
CAISSE GÉNÉRALE

FONDATION LOGEMENT
POUR LE



COMMENT NOUS CONTACTER ?



04.67.45.70.30



SODOTO@SDT34.FR



216 AV LOUISVILLE 34080 MONTPELLIER



@SOLIDARITEDOMTOM



SOLIDARITE DOMTOM

