

La Rochelle
Université

RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

hr

HR EXCELLENCE IN RESEARCH



Livret d'accueil des doctorants

Bienvenue à La Rochelle Université



SOMMAIRE

Édito	4
Introduction	5
L'installation en France	6
Votre situation administrative : visa et/ou titre de séjour	7
Le logement en France	10
Où se loger ?.....	10
Les aides au logement.....	14
Quitter son logement.....	14
La santé en France	15
Ouvrir un compte bancaire et payer des impôts	16
Ouvrir un compte bancaire.....	16
Payer des impôts en France.....	17
Forfaits téléphoniques	18
Vivre à La Rochelle	19
Carnets d'adresses	20
Se rendre à La Rochelle	22
En train.....	22
En avion.....	22



Se déplacer dans et depuis La Rochelle	23
Se déplacer à vélo	24
Se déplacer à bus.....	25
Se déplacer en train.....	27
Se déplacer en voiture.....	27
Culture et musées	28
Cinémas et spectacles	28
Musées et aquarium.....	28
Les plages	29
Vie pratique	29
Les marchés	29
Les supermarchés	30
Les solutions "anti-gaspi".....	31
Trier ses déchets.....	32

Édito

Bienvenue à La Rochelle Université !



© Melanite Chaigneau

Chères doctorantes, chers doctorants,

La Rochelle Université est heureuse de vous accueillir au sein de son école doctorale pluridisciplinaire EUCLIDE.

Notre école est pour vous un espace privilégié d'accueil et de formation dédiée aux recherches doctorales que vous pourrez mener au sein des différentes unités de recherche de notre établissement regroupant des scientifiques de disciplines variées couvrant les champs des sciences de l'environnement, des sciences et technologies et des sciences humaines et sociales. Le doctorat est une expérience unique, couronnée par un des plus hauts diplômes universitaires, porteuse de valeurs de créativité, et conférant bien des compétences autres que celles liées au sujet doctoral.

Je vous souhaite le meilleur dans vos travaux doctoraux aux côtés de vos directions de thèse, qu'ils soient aussi stimulants que passionnants, riches de découvertes et de rencontres utiles.

Bienvenue dans la communauté des doctorants de La Rochelle Université.

Ingrid Arnaudin
Vice-présidente Recherche

Introduction

Commencer un doctorat est une étape enthousiasmante mais aussi exigeante. Ce guide a été conçu pour accompagner pas à pas les doctorantes et doctorants internationaux dans leur arrivée et leur installation en France. Vous y trouverez des informations pratiques sur les démarches administratives, le logement, la santé, les services de la vie quotidienne ainsi que des conseils pour découvrir et profiter de la ville de La Rochelle.

Notre objectif est de vous aider à préparer sereinement votre séjour, afin que vous puissiez vous consacrer pleinement à vos recherches et à votre expérience académique.

Ce livret vous permettra d'anticiper vos démarches, de mieux comprendre vos droits et obligations, et de vous familiariser avec l'environnement universitaire et culturel de La Rochelle.

Que vous arriviez seul ou en famille, de France, depuis l'Europe ou d'ailleurs dans le monde, nous espérons que ce guide facilitera votre intégration et vous donnera toutes les clés pour réussir votre parcours doctoral au sein de notre université.

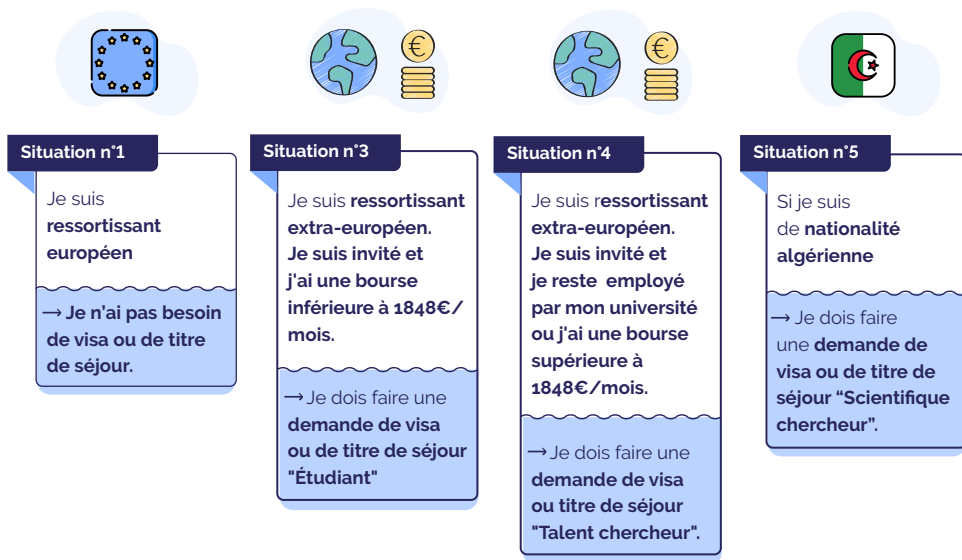


Liste des documents à apporter avec vous :

- ✓ Copie de **votre diplôme le plus élevé**
- ✓ Copie de votre **acte de naissance** (et ceux de votre conjoint ou conjointe et de vos enfants s'ils vous accompagnent)
- ✓ Copie de votre **certificat de mariage** (le cas échéant)
- ✓ Copie de votre dernier **avis d'imposition** ou **justificatif de déclaration de revenus** la plus récente (si vous en avez)
- ✓ Votre **permis de conduire** (si vous souhaitez conduire en France)
- ✓ Votre **carte de santé** et tout **document relatif à vos informations médicales** (et ceux de votre conjoint ou conjointe et de vos enfants s'ils vous accompagnent)
- ✓ Les **bulletins scolaires** de vos enfants s'ils vous accompagnent

L'ensemble de vos documents doivent être traduits en français par un traducteur ou une traductrice assermenté-e.

➤ Que ce soit pour une demande de visa ou de titre de séjour, voici les différentes situations qui peuvent être la vôtre :



Retrouvez l'ensemble des pièces justificatives à présenter lors votre demande de visa ou de titre de séjour ici : **Assistant visa - France-Visas** (demande de visa) ou **Titres, cartes de séjour et documents de circulation pour étranger en France | Service-Public.fr** (demande de titre de séjour).

En fonction de la durée de votre séjour, vous pourrez bénéficier de différents types de visa :

→ **Visa de court séjour (Visa C)** : je viens pour un **séjour de moins de 3 mois**

→ **Visa Long Séjour valant Titre de Séjour (VLS-TS)** : je viens pour un **séjour de 3 à 12 mois**. Je dois valider mon visa en ligne sur la plateforme de l'ANEF dans les 3 mois après mon arrivée en France.

→ **Visa Long Séjour avec carte de séjour à solliciter** : je viens pour un **séjour de plus 12 mois**. Je sollicite un titre de séjour dans les 3 mois après mon arrivée en France **sur la plateforme de l'ANEF ou auprès de la préfecture**.

Vérifiez la validité de votre passeport (ainsi que celle de votre conjoint ou de votre conjointe et de vos enfants s'ils vous accompagnent). Si votre passeport expire dans l'année, il vous est recommandé de renouveler votre passeport avant votre arrivée en France. Pour vous faire accompagner dans vos démarches, n'hésitez pas à contacter le **Centre Euraxess** : euraxess@univ-lr.fr

Être accompagné :

Nous vous invitons à vous inscrire sur la **plateforme sécurisée Alfred** afin de pouvoir bénéficier d'un accompagnement plus rapide.

▪ www.fnak.fr/inscrivez-vous



Le logement en France

Où se loger ?

Résidences universitaires (CROUS)

Les résidences universitaires sont gérées par le CROUS. Pensez à faire votre demande de logement dès le mois de juillet sur **trouverunlogement.lescrous.fr**. Les places sont limitées !

Pour en savoir plus, consultez le site web du **CROUS de Poitiers**.

CROUS
Contactez le CROUS par e-mail
+33 (0)5 46 28 21 30

Plateforme "Studapart"

La Rochelle Université fait appel à la société **Studapart** pour mettre à votre disposition des propositions de locations réservées ; il leur est également possible (moyennant une participation financière) de demander à Studapart de se porter caution.

▪ **Contactez Studapart par e-mail**

Petites annonces gratuites de particulier à particulier

Plusieurs sites Internet vous permettront d'accéder à une variété de petites annonces :

▪ www.leboncoin.fr
▪ www.seloger.com



Logements chez le particulier

Le CROUS propose aussi des logements chez le particulier par le biais du site internet **lokaviz.fr** (mise à disposition d'annonces de propriétaires privés proposant un logement).

Logements à loyer modéré

L'Association Rochelaise Pour l'Hébergement pour les Étudiants et les Jeunes (**ARHPEJ**) gère plus de 600 logements situés au cœur du campus universitaire, près du centre-ville et du Vieux Port de La Rochelle (les admissions se font sur **inscription** et selon disponibilité).

ARHPEJ
Contactez l'ARHPEJ par e-mail
+33 (0)5 46 45 95 00

➤ Si vous avez moins de 30 ans, **Yellome d'Action Logement** propose 24 appartements meublés à La Rochelle et 21 appartements meublés à Aytré pour des courtes et moyennes durées. Les conditions d'accès se font via le revenu. Vérifiez votre éligibilité !

Action Logement
4 Rue de la Somme
17000 La Rochelle
+33 (0)9 70 80 08 00
<https://www.actionlogement.fr/>

➤ Vous arrivez prochainement à La Rochelle mais vous n'avez pas trouvé de logement ? Vous pouvez passer quelques nuits en **auberge de jeunesse** ou **louer un appartement/une chambre chez l'habitant**.

Auberge de Jeunesse La Rochelle
Avenue des Minimes - BP 63045
17031 La Rochelle cedex
+33 (0)5 46 44 43 11
Envoyer un mail

Central La Rochelle
16 rue de l'Escale
17000 La Rochelle
+33 (0)5 79 87 02 75
Centralhostel.fr





Les impératifs de la location

L'état des lieux

Pour tout logement, un état des lieux est obligatoire avant l'installation et au départ.

Le loyer

Le paiement du loyer s'effectue mensuellement*.

* Loyer (hors charges) + charges locatives (ordures ménagères, entretien des parties communes...) + charges privatives (eau, électricité, gaz).

Le préavis

Vous quittez votre logement prochainement ? Pensez à donner votre préavis 1 mois (pour les meublés) à 3 mois (pour les non-meublés) minimum avant votre départ.

Le dépôt de garantie

Le **dépôt de garantie** (1 mois de loyer pour un logement non-meublé, 2 mois de loyer pour un logement meublé au maximum) doit être réglé à l'arrivée. Il est rendu après le départ, s'il n'y a pas eu de détérioration dans le logement.

Si vous rencontrez des difficultés pour avancer le dépôt de garantie, renseignez-vous sur l'avance **Loca-Pass d'Action Logement**.

Bon à savoir :

La Rochelle étant située en zone tendue, cela signifie que vous pouvez réduire votre préavis à 1 mois à condition de l'indiquer dans votre "Lettre de congés" en faisant référence à la législation en vigueur : **loi n°89-462** (article 15) et au **décret n°2013-392** relatif au champ d'application de la taxe annuelle sur les logements vacants instituée par l'article 232 du code général des impôts.

La location meublée

Définition

Le **logement meublé** est un logement décent équipé de meubles en quantité et qualité suffisante

Le loyer

Le loyer d'une location meublée est plus élevé que celui d'une location vide

ATTENTION

Lorsque l'on vous indique un loyer "**charges comprises**", il ne s'agit bien souvent que de **charges locatives**. **Cas particulier** : en résidence universitaire, le loyer inclut les **charges privatives**.

Le meublé du tourisme

90 jours maximum pour le même locataire

Éléments obligatoires

Le logement doit contenir un certain nombre d'éléments de mobilier

Le bail

Durée minimum d'1 an
Durée minimum de 9 mois pour un bail étudiant

Le dépôt de garantie

Son montant maximum est de 2 mois de loyer hors charges

Le préavis

Le locataire doit respecter un délai de **préavis** de départ d'1 mois

La location meublée

➤ Vous avez trouvé le logement de vos rêves ? Avant d'y poser vos valises, il vous faudra fournir quelques documents.

Liste des documents pouvant vous être demandés lors du dépôt du dossier :

- ✓ **Justificatif d'identité** (carte d'identité ou passeport)
- ✓ **Justificatif de séjour** (visa d'entrée ou titre de séjour)
- ✓ **Justificatifs de revenus** : dernières fiches de paie, attestation de bourse, fonds propres, avis d'imposition, contrat de travail ou attestation de l'employeur précisant l'emploi et la rémunération proposée, la date de début et la durée du contrat.
- ✓ **Justificatif de situation** : contrat de travail, attestation employeur, carte étudiant ou certificat de scolarité de l'année en cours le cas échéant.
- ✓ **La caution d'un tiers (garant)** : un membre de la famille, un ami, un collègue ou une personne morale qui s'engage à payer à votre place au cas où vous ne payez pas le loyer ou les charges. Votre garant devra fournir les mêmes pièces justificatives que vous-même et résider sur le sol français.

■ **Si vous avez moins de 30 ans**, vous pouvez solliciter la garantie « **Visale** ». Ce service d'Action Logement peut vous couvrir gratuitement.

■ **Si vous avez plus de 30 ans**, vous pouvez solliciter un garant privé (payant).

Une fois votre dossier accepté, vous allez signer votre **bail** (contrat de location). C'est à ce moment que vous devrez payer le premier mois de loyer, le dépôt de garantie et les frais d'agence (le cas échéant). Pensez également à souscrire à une assurance habitation.

L'**assurance habitation** est obligatoire et couvrira vos frais en cas de dégâts des eaux, de vols ou d'incendies.

Les aides au logement

La **Caisse d'Allocations Familiales (CAF)** peut vous fournir une aide financière mensuelle pour payer une partie de votre loyer. Faites une **simulation en ligne** et vérifiez votre éligibilité.

CAF de la Charente-Maritime
4 bis Av. du Général Leclerc
17000 La Rochelle
<https://www.caf.fr/>



Attention : afin de bénéficier de cette aide, il est nécessaire d'avoir un titre de séjour conforme. Si vous avez un visa avec la mention « dispense temporaire de carte de séjour », vous ne pourrez pas bénéficier de l'aide au logement de la CAF.

Quitter son logement

Il est temps pour vous de quitter votre logement ? N'oubliez pas certaines formalités...

Liste des choses à faire avant de quitter un logement :

- ✓ **Résilier le bail** en envoyant un courrier en recommandé avec accusé de réception à votre propriétaire (attention au préavis !)
- ✓ Organiser l'**état des lieux de sortie** (et nettoyer le logement !)
- ✓ **Suspendre les contrats** eau/électricité/gaz/assurance/box internet **au moins 15 jours avant votre départ.**



La santé en France

En France, vous bénéficiez d'un système d'assurance santé gratuit et obligatoire appelée Sécurité Sociale. Pour être affilié à la **Sécurité Sociale**, il y a plusieurs options :

Cas n°1

J'ai un statut "**Étudiant**"

→ Je m'inscris sur la plateforme Ameli via le lien suivant : **Étudiants Internationaux | CNAM**

Cas n°2

J'ai un statut "**Talent chercheur**".

→ **J'ai un contrat de travail :** le service des ressources humaines se chargera de mon affiliation à la Sécurité Sociale auprès de la CPAM de Paris.

Cas n°3

J'ai un statut "**Talent chercheur**".

→ **Je n'ai pas de contrat de travail :** j'effectue les démarches pour être affilié-e auprès de la CPAM de mon lieu de résidence.

Cas n°4

J'ai un statut "**Scientifique chercheur**"

→ J'effectue les démarches pour m'affilier à la **CPAM de mon lieu de résidence.**

À noter :

si vous n'avez pas de contrat de travail, vous pourrez effectuer vos démarches d'affiliation au titre de la **Protection Universelle Maladie (PUMA) après 3 mois de résidence stable.** Pour les **3 premiers de votre séjour**, vous devez souscrire à une assurance privée.

Après avoir obtenu votre numéro personnel de Sécurité Sociale, vous devrez vous créer un compte sur la plateforme Ameli qui vous permettra de gérer toutes vos démarches en lien avec la Sécurité Sociale : **Créer votre compte ameli | ameli.fr | Assuré.**

La Sécurité Sociale ne rembourse qu'environ 70% des frais médicaux.

Les 30% restants sont à votre charge. Si vous souhaitez être mieux pris en charge pour les 30% restants, vous pouvez souscrire à une assurance privée appelée mutuelle.

Bon à savoir :

si je suis européen, je n'oublie pas de demander **ma carte européenne d'assurance maladie (CEAM)** pour les séjours de courte durée.

→ **Si je bénéficie d'un contrat de travail,** j'effectue mes démarches pour être affilié à la **MGEN** de mon lieu de résidence.

Consultation chez un médecin généraliste



* de la base de remboursement de la Sécurité sociale au 01/06/2025



Ouvrir un compte bancaire et payer des impôts

Ouvrir un compte bancaire

Pour disposer d'un **Relevé d'Identité Bancaire français (RIB)**, vous aurez besoin d'ouvrir un compte bancaire en France. Ce RIB vous sera demandé pour un certain nombre de vos démarches administratives, mais également par votre employeur si vous avez un contrat de travail.

Vous être libre d'ouvrir un compte bancaire dans la banque de votre choix ou en ligne. Les banques proposent également un certain nombre d'**assurances** dont l'assurance habitation par exemple, que nous avons mentionné dans la partie logement.

Liste des documents requis pour ouvrir un compte bancaire en France

- ✓ Une copie de votre **pièce d'identité**
- ✓ Un **justificatif de domicile** (facture d'eau, de gaz, d'électricité, quittance d'assurance habitation ou de loyer, avis d'imposition, copie du contrat de location)



Payer des impôts en France

Dès lors que vous résidez en France plus de **183 jours**, vous êtes considéré comme résident fiscal français. Vous devrez déclarer vos revenus une fois par an à l'occasion de la campagne de déclaration des revenus qui a lieu entre les mois d'avril et juin.

Attention : la déclaration de revenus se fait sur les revenus de l'année passée. Par exemple, la déclaration de revenus 2026 se fait uniquement sur les revenus perçus au cours de l'année 2025. La déclaration de revenus est obligatoire. Vous devez la réaliser même si vous ne percevez pas de revenus.

Nous vous invitons à vous rapprocher de votre centre des Finances Publiques de rattachement pour obtenir des renseignements et pour être accompagné lors des déclarations de revenus : **Annuaire des services dgfip - data.economie.gouv.fr — Ministère de l'Économie, des Finances et de l'Industrie.**





Forfaits téléphoniques

➤ Quelques conseils pour choisir son forfait téléphonique en France :

Vérifiez la **période d'engagement** de votre contrat avant de signer. Si elle vous paraît trop longue, privilégiez un **forfait sans engagement** pour pouvoir le résilier facilement.

Renseignez-vous sur la **eSIM** ou rendez-vous en **boutique avec votre carte bancaire et une pièce d'identité** afin d'obtenir une SIM classique.



2 Vivre à La Rochelle





Carnet d'adresses

Préfecture de la Charente-Maritime



Accueil physique : 5 Place des Cordeliers, 17000 La Rochelle
(uniquement sur rendez-vous)

Adresse postale : 38 Rue Réaumur, CS 70000, 17017 La Rochelle Cedex 1

prefecture@charente-maritime.gouv.fr

+33 (0)5 46 27 43 00

Centre des Finances Publiques



5 Place des Cordeliers, 17000 La Rochelle

+33 (0)8 09 40 14 01

→ <https://www.impots.gouv.fr/accueil>

Office de tourisme de La Rochelle



2 Quai Georges Simenon, 17000 La Rochelle

+33 (0)5 46 41 14 68

→ <https://www.larochelle-tourisme.com/>

Mairie de La Rochelle



8 place Jean Baptiste Marcet, 17000 La Rochelle

+33 (0)5 46 51 51 51

→ <https://www.larochelle.fr/>

CPAM (Sécurité Sociale)



55 Rue de Suède CS 70507, 17014 La Rochelle CEDEX

+33 (0)1 84 90 36 46

→ <http://www.ameli.fr/charente-maritime>

MGEN (Mutuelle)



8 rue Belgique - ZAC de Beaulieu 2 17138 Puilboreau

(+33) 36 76

→ MGEN Charente-Maritime >



Numéros utiles



Lors de votre séjour à La Rochelle et en France, il est utile de connaître les principaux numéros d'urgence nationaux. **Ces services sont accessibles 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7** et permettent d'obtenir rapidement de l'aide **en cas de situation urgente, comme un accident, un problème médical, un incendie ou toute situation de danger.**

Certains dispositifs sont également dédiés à l'écoute, au soutien et à l'accompagnement des personnes confrontées à des situations difficiles. Ils peuvent notamment apporter **une aide en cas de violences faites aux femmes, de détresse psychologique, de risque suicidaire, ou lorsque vous ressentez simplement le besoin de parler et d'être orienté vers des services d'aide appropriés.**

La plupart des opérateurs peuvent, si nécessaire, orienter les appels vers un interlocuteur anglophone. Depuis un téléphone fixe ou mobile, les numéros ci-dessous sont gratuits.



Nous vous recommandons de les enregistrer dans votre téléphone afin de pouvoir y accéder rapidement en cas de besoin.

15
SAMU*

17
Police

18
Sapeurs-pompiers

112
Numéro d'urgence européen

115
Hébergement d'urgence

3114
Prévention du suicide

3919
Violences conjugales

3237
Pharmacie de garde

3624
SOS Médecins

196
Secours en mer

* En France, le **Service d'Aide Médicale Urgente (SAMU)** est un service hospitalier qui organise le traitement des urgences en dehors de l'hôpital (dans la rue, à domicile, etc.).



Se rendre à La Rochelle



En train

La **gare de La Rochelle-Ville** : terminus des **TGV INOUI** et **OUIGO Grande Vitesse** en provenance de **Paris-Montparnasse**, c'est la gare d'origine de La Rochelle. De nombreux trains **INTERCITÉS** et **TER** arrivent également dans cette gare. Diverses lignes de bus vous permettent de rejoindre facilement le centre-ville.



La **gare de La Rochelle-Porte-Dauphine** est, quant à elle, desservie par certaines lignes du réseau **TER Nouvelle-Aquitaine**, en lien avec Angoulême, Bordeaux ou encore Saintes.

Bon à savoir :
vous êtes âgé de -27 ans et vous souhaitez voyager en train ?
La **carte Avantage Jeune** vous permet d'économiser 30% sur vos voyages toute l'année !



En avion

Aéroport de La Rochelle - Ile de Ré

Situé à quelques kilomètres du centre-ville de La Rochelle, l'aéroport propose des vols directs depuis et vers 12 destinations européennes.

À votre arrivée à l'aéroport, vous pouvez opter pour le service de bus qui vous conduira jusqu'à la place de Verdun. Les bus circulent du lundi au samedi, avec un départ toutes les 10-15 minutes.

Aéroport de Bordeaux (BOD) - Mérignac

→ Depuis l'aéroport de Bordeaux, vous devez prendre un bus qui se rend à la gare de Bordeaux Saint-Jean. Il se trouve au Hall B, porte 7. Le bus « 30'Direct » vous emmène directement à la gare. Le billet coûte entre 7€ et 8€. Les bus circulent tous les jours de l'année, avec un départ toutes les 30 minutes. Pour plus d'informations : <https://30direct.com/en/>

→ Une fois arrivé.e à la gare, vous devez prendre un train en direction de la gare de La Rochelle. Vous pouvez réserver votre billet depuis l'étranger sur le **site de la SNCF ici**.

→ Si vous arrivez des aéroports de Nantes ou de Paris, vous devez vous rendre à la gare SNCF (Gare de Nantes ou Gare Montparnasse) et prendre un train en direction de La Rochelle. Plus d'informations sur le site de la SNCF.

Bon à savoir :
la SNCF est la société nationale qui gère l'ensemble du réseau de chemins de fer en France.



Se déplacer dans et depuis La Rochelle

Les outils indispensables pour vos déplacements à La Rochelle :



→ **Yélo.fr :**
pour découvrir l'offre de transport en bus, vélo, TER, voiture à La Rochelle et les tarifs préférentiels pour les moins de 26 ans.



→ **Modalis :**
pour consulter vos possibilités de déplacement selon les différents modes de transport en Nouvelle-Aquitaine.

Les dispositifs d'aide à la mobilité durable

La Rochelle Université dispose de plusieurs dispositifs pour encourager les membres du personnel à utiliser des moyens de déplacement doux :

→ **La prise en charge à hauteur de 75 % des frais de transport** pour les déplacements domicile-travail (abonnements TER, bus, location de vélo Yélo, etc.)

→ **Le forfait mobilité durable** : jusqu'à 300€/an pour les déplacements domicile-travail à vélo, en covoiturage, en trottinette, en véhicule partagé et transports publics (demande à effectuer en fin d'année civile)



Se déplacer à vélo

Réparties sur l'ensemble de la ville de La Rochelle et ses alentours, les **stations libre-service vélos Yélo** offrent la possibilité de se déplacer facilement et rapidement d'un endroit à un autre.



Comment ça marche ?

1

Inscription : téléchargez l'application **Freebike 2.0**, disponible sur iPhone et Android, créez votre compte et sélectionnez la formule désirée.



2

Une fois inscrit, vous pouvez récupérer votre vélo de 3 manières différentes :

→ Utilisez l'application **Freebike par Yélo**, et scannez le **QR code** du vélo désiré

→ Connectez-vous via l'écran de la station avec votre identifiant et votre code PIN

→ Si vous êtes détenteur d'une **carte Yélo**, placez-la devant la **cible à droite de l'écran de la station**

3

Retourner le vélo :
Une fois votre trajet terminé, raccrochez le vélo à une station.



Bon à savoir : avant de prendre un vélo, consultez leur disponibilité en temps réel grâce à l'**application Yélo** (disponible sur Apple et Android).

Combien ça coûte ?



Vélos classiques

- **Location occasionnelle :** 1 € les 30 premières minutes. Au-delà, l'utilisation sera facturée **1,50 €** par demi-heure supplémentaire.
- **Abonnement annuel :** 50 € (20 € pour les détenteurs d'un abonnement Yélo bus annuel). Vous êtes ensuite facturé selon votre temps d'utilisation : les **30 premières minutes sont gratuites**, puis la location passe à **1 € par demi-heure** supplémentaire.



Location longue durée

Pour **50€ par an**, Yélo vous propose un vélo avec entretien inclus.



Vélos à assistance électrique

- **Location occasionnelle :** 1,50 € les 30 premières minutes. Au-delà, l'utilisation sera facturée **2 €** par demi-heure supplémentaire.
- **Abonnement annuel :** 50 € (20 € pour les détenteurs d'un abonnement Yélo bus annuel disponible uniquement à la Maison de la Mobilité). Vous êtes ensuite facturé selon votre temps d'utilisation : **1,50 € la demi-heure dès la première minute**



Se déplacer à bus

Les lignes de bus du réseau Yélo vous permettent de vous déplacer dans les 28 communes de la Communauté d'Agglomération de La Rochelle.

→ Pour voyager en règle, vous devez être muni d'un **titre de transport Yélo** en cours de validité.

→ Une fois validé, votre titre de transport **vous permet de voyager pendant 1 heure**, correspondances comprises, sur toutes les lignes du réseau Yélo.

→ **Si vous ne possédez pas de titre de transport**, vous pouvez acheter un titre unitaire dans le bus avec votre carte de paiement sans contact directement sur le valideur, ou en espèces auprès du conducteur.

Bon à savoir :
Les lignes **Illico 3 et 4** traversent le campus avec une fréquence régulière (**toutes les 10 minutes environ**).

→ [Voir la carte >](#)

Vous pouvez également acheter un titre de transport (1 ou 10 voyages) depuis l'application mobile Yélo ou dans l'un des points de vente répartis sur l'agglomération.

À l'approche du bus, **faites signe au conducteur** pour qu'il s'arrête. Entrez par la porte avant et pensez à **valider votre titre de transport** à chaque montée dans le bus et à chaque correspondance

Le réseau de bus



© Communauté d'Agglomération de La Rochelle



Se déplacer en train

La gare étant proche du campus, vous pouvez **vous rendre à l'Université en TER**. Deux lignes desservent La Rochelle :

- **L14 Poitiers-La Rochelle**
(Niort, Surgères, Aigrefeuille, La Jarrie...)
- **L15 Bordeaux-La Rochelle / Rochefort-La Rochelle**
(Saintes, St Laurent de la Prée, Chatelaillon, Angoulins, Aytré...)

Bon à savoir: les trajets TER entre les gares de l'Agglomération sont inclus dans votre **abonnement Yélo** ou **votre billet à l'unité**.

Une carte Yélo unique pour tous les transports !



Une carte à puce sert de support unique pour **tous les transports mis à disposition par le réseau Yélo : crédit et recharge d'abonnement**.

Elle permet notamment de prendre les bus, les vélos, les bateaux, les véhicules électriques en libre-service et de se rendre au centre-ville à partir des parcs-relais grâce aux navettes électriques.

Pour obtenir votre carte, rendez-vous à la Maison de la Mobilité (Place de Verdun) du lundi au vendredi de 7h30 à 19h et le samedi de 8h à 18h30.

→ **En savoir plus** >



Se déplacer en voiture

Pour faciliter votre mobilité, Yélo met à votre disposition 55 voitures en location, accessibles avec ou sans réservation, depuis les stations Yélobobile proches de chez vous, ou tout simplement en géolocalisant un véhicule à proximité.

Pour plus d'information: **Autopartage Yélobobile - Yélo**

Bon à savoir : sortez et rentrez quand vous voulez avec **Yélo la nuit** ! Yélo la nuit fonctionne sur réservation les jeudis, vendredis, samedis et veilles de jours fériés de 21h00 à 6h00 sur l'ensemble des 28 communes de l'Agglomération de La Rochelle. Réservez votre trajet via l'application **Yélo à la demande** ou par téléphone au **+33 (0)5 46 55 59 91**.



Culture et musées



Cinémas et spectacles

Cinéma CGR La Rochelle Dragon

8 cours des Dames, 17000 La Rochelle
<https://www.cgrcinemas.fr/>



Cinéma CGR La Rochelle Les Minimes

Av. Henri Becquerel, 17000 La Rochelle
<https://www.cgrcinemas.fr/>



La Coursive, scène nationale de La Rochelle

4 Rue St Jean du Pérot,
17000 La Rochelle
<https://www.la-coursive.com/>



Musées et aquarium

Si vous avez soif de culture, La Rochelle vous comblera. La ville ne manque pas de musées et d'espaces dédiés à l'art et à l'histoire. Voici quelques incontournables :

Aquarium La Rochelle

Avec plus de 12 000 animaux marins et 82 écosystèmes, l'aquarium de La Rochelle est l'un des plus grands aquariums privés européens. L'aquarium participe au financement de nombreuses recherches scientifiques et réalise des actions de sensibilisation du grand public pour la préservation de la biodiversité.



Musée du Nouveau Monde

Situé dans un magnifique hôtel particulier du XVIII^e siècle, ce musée vous invite à découvrir l'histoire des relations entre La Rochelle et les Amériques. Des œuvres d'art, des objets ethnographiques et des documents d'époque y sont exposés.



Musée maritime

Musée à flot pour découvrir l'histoire maritime de La Rochelle et monter à bord de navires historiques comme la frégate météorologique France 1.



Bunker de La Rochelle

Construit en 1941, le bunker de La Rochelle était un lieu de pouvoir pendant l'occupation. Il est désormais ouvert au public et raconte la vie quotidienne durant la Seconde Guerre mondiale.



Bon à savoir : la ville offre aussi un éventail de musées thématiques, proposant des collections spécialisées, comme le **musée des beaux-arts** ou encore le **musée d'histoire naturelle**.



Utile :

[Agenda des manifestations](#)

[Calendrier des grands événements de l'année](#)



Les plages

La ville de La Rochelle compte 3 plages surveillées en juillet et août :

- La plage de **Chef de Baie**
- La plage des **Minimes**
- La plage de **La Concurrence** (en centre-ville)



Vie pratique

Les marchés

Les marchés vous permettront de découvrir de nombreux stands et commerçants vous proposant leurs produits en direct. Vous pourrez retrouver la vente de fruits, de légumes, de viandes, de poissons, de fromages, de yaourts, etc. La Rochelle dispose d'un certain nombre de marchés répartis dans la ville.

Centre-ville

- **Marché central de La Rochelle** (marché couvert alimentaire) : ouvert tous les matins toute l'année jusqu'à 13h30.
- **Marché de rues autour du marché couvert** (alimentaire et non alimentaire, priorité à l'alimentaire le samedi) : les mercredis et samedis matin de 7h à 13h30.
- **Marché place de Verdun, rue Gargoulleau et place du marché** (alimentaire exclusivement) : tous les vendredis après-midi de 13h30 à 19h30.
- **Marché aux Puces place de la Motte Rouge et rue Saint-Nicolas** (réservé aux vendeurs professionnels) : les mardis, jeudis et samedis de 8h30 à 19h.



Les supermarchés

Vous pouvez également faire vos courses dans les supermarchés qui vous proposeront à la fois des produits alimentaires mais également des produits ménagers, des produits d'hygiène, etc.



Bon à savoir :
les **horaires d'ouverture** sont indiqués sur chaque supermarché, généralement **de 8h30 à 19h30**. Certains supermarchés peuvent être fermés le dimanche et les jours fériés.

Les solutions "anti-gaspi"

Pour éviter de jeter des produits alimentaires consommables, il existe des options pour "sauver" des produits dont la date de consommation est courte. Elles représentent également une solution économique pour faire vos courses.

Too good to go & Phenix

- Deux applications qui luttent contre le gaspillage alimentaire en mettant en relations citoyens et commerçants. Chaque jour vous pourrez retrouver des paniers de produits à prix cassé, à aller récupérer chez un des commerçants associés (ex : boulangerie, traiteur asiatique, restaurateurs, etc.).

■ <https://www.toogoodtogo.com/fr>

■ <https://www.wearephenix.com/>



Produits courtes durées - supermarchés

- N'hésitez pas à regarder également dans les supermarchés qui proposent des bacs "Produits courte durée" ou des étiquettes affichant une réduction sur des produits dont la date de péremption est proche.



Trier ses déchets

Parmi les charges de votre logement, vous payer une taxe liée à vos ordures ménagères. Elle permet de financer le tri et la collecte des ordures ménagères. Il existe quatre types d'ordures ménagères : recyclables, non-recyclables, verre et compostable.

Au sein de votre logement, vous disposez de poubelles : "jaune" et "grise".

- La **poubelle jaune** vous servira pour jeter tous vos déchets recyclables : emballages plastiques, emballages cartons et emballages métalliques.
- La **poubelle grise** vous servira pour tous les déchets que vous ne pouvez pas trier.
- Pour vos **déchets en verre**, vous avez à disposition et en libre-service des **conteneurs dédiés**. Vous pouvez localiser les points de collectes **ici**.

En cas de doute, vous trouverez le détail sur le site de l'**agglomération de La Rochelle**. Pour connaître le calendrier de passage d'enlèvement des ordures ménagères, vous pouvez cliquer sur **ce lien**.

BAC JAUNE

Tous les emballages en carton, plastique, métal et les papiers doivent prendre la direction de votre bac jaune.

Emballages
métalliques

Emballages plastiques

Films & sachets

Pots et barquettes

Bouteilles et flacons

Emballages cartons
et papiers

- ✓ À déposer en vrac
- ✓ Bien vider sans rincer
- ✓ Ne pas imbriquer : bien séparer chaque emballage
- ✓ Bouteilles avec bouchon vissé
- ✓ Papier, enveloppes ni déchiquetés ni froissés



ATTENTION : les gros cartons bruns ne sont pas acceptés. Il faut les déposer en déchèterie.

BAC VERT

Bouteilles, flacons, pots, bocaux... tous les emballages en verre sont entièrement recyclables. Ils sont à emmener à l'un des Points d'Apport Volontaire répartis sur tout le territoire de l'Agglomération ou en déchèterie.

- ✓ Bien vider sans rincer
- ✗ Vitres, miroirs et vaisselle sont à déposer à la déchèterie.



Que faire des bouchons et couvercles ?

- **Couvertures et bouchons métalliques** : dans le bac ou sac jaune
- **Bouchons synthétiques des bouteilles de vin** : dans le bac bleu/gris ou le sac noir
- **Bouchons en liège** : en déchèterie ou dans les corbeilles de tri de l'**association Echo-Mer** pour recyclage.

→ echo-mer.com >

Vos déchets alimentaires représentent environ 30% de vos déchets. Ils sont compostables ce qui signifie qu'ils se décomposent naturellement et peuvent créer du compost. Vous disposez peut-être d'un compost individuel ou collectif au sein ou à proximité de votre logement. Si ce n'est pas le cas, l'université propose différents points de collecte :

- **Site Lettres, Langues, Arts et Sciences Humaines (LLASH)** : fond du hall
- **Site Sciences et Technologies** : jardins d'Orbigny
- **Institut Universitaire de Technologie (IUT)** : jardins partagés à droit du bâtiment administratif
- **Proche du Technoforum et du CCA** : arrière du bâtiment Marie Curie



La Rochelle
Université

La Rochelle Université
23 avenue Albert Einstein
BP 33060 - 17031 La Rochelle
+33 (0)5 46 45 91 14



univ-larochelle.fr