

Bons plans Étudiants

By HUMANISEO



Le brief

L'idée de ce pdf est de vous présenter des astuces et bons plans pour payer moins cher des produits, activités et services au quotidien et ainsi simplifier vos fins de mois !

En effet, nous savons qu'être étudiant peut être compliqué, entre le fait d'être loin de sa famille, dans une nouvelle ville, sans trop d'argent et parfois dans des études pas hyper passionnantes, cela peut être difficile à gérer. Mais être étudiant c'est aussi faire la fête, rencontrer de nouvelles personnes, se cultiver, découvrir de nouveaux lieux, une nouvelle vie !

C'est pour cela que nous, membres d'Humaniseo, avons voulu créer un catalogue regroupant TOUS LES BONS PLANS en un seul et unique endroit, accessible facilement et gratuitement par tout le monde.

Humaniseo, quésako ?

Humaniseo est le club humanitaire de l'ESEO, une école d'ingénieurs sur Angers, qui a pour vocation d'aider les autres à travers différents projets et missions.

Le club a, par exemple, déjà initié des projets comme la course aux rêves qui permet chaque année de récolter des fonds pour l'association Rêves. Nos bénévoles permettent aussi grâce à leur investissement d'aider des associations tel que les Resto du Coeurs, la banque alimentaire, Toit à Moi, Vaincre la mucoviscidose, le téléthon...

Mais aujourd'hui, c'est TOI que l'on a décidé d'aider. Alors bonne lecture et on espère que ces bons plans te seront utiles !

On attend tes retours sur les réseaux sociaux :

Instagram : @humaniseo

Facebook : Humaniseo

Mail : humaniseo.angers@gmail.com

Sommaire

I- Manger sans se ruiner	p.4
II- Les bons plans culture	p.8
III- Chaque petite économie compte ! ...	p.10
IV- Économiser sur les transports	p.14
V- Voyager c'est ce qu'on préfère	p.16
VI- Aides financières	p.18
VII- La santé avant tout	p.20

I-Manger sans se ruiner

- **Le frigo solidaire**

C'est un frigo où tu peux déposer des produits alimentaires que tu ne vas pas consommer mais aussi récupérer des aliments que d'autres ont déposés. Le frigo se trouve au **J Angers Connectée Jeunesse** et est accessible par tous les jeunes de 15 à 30 ans sur les heures d'ouverture du J.

Pense à suivre le J sur instagram qui informe en temps réel des produits disponibles au frigo.



Où : J Angers Connectée Jeunesse, 12 place Louis imbach 49000 Angers.

Quand : Sur les heures d'ouverture du J.

Retrouve les sur instagram: @jeunesangers

- **La tente anti-gaspi**

Elle est présente tous les samedis de 12h à 14h au marché place Leclerc et est tenue par l'association **Solidarifood**. Tu peux grâce à eux bénéficier des invendus du marché sans rien payer.

Pour cela rien de plus simple, rend toi à la tente entre 12h et 13h pour prendre un ticket et à partir de 13h30 la distribution commence. Tu peux ainsi repartir avec des légumes, yaourts, oeufs.. et tout ça gratuitement.

De quoi soulager ton porte monnaie et manger équilibré !

Où : Marché Leclerc à Angers.

Quand : Tous les samedis de 12h à 14h.

Retrouve les sur instagram : @solidarifood



- **Agoraé**

L'Agoraé est une **épicerie sociale et solidaire** qui vise à lutter contre la précarité étudiante. Elle est portée par la **Fé2A** au niveau local et par la Fédération des Associations Générales Étudiantes au niveau national.

Dans cette épicerie vous pourrez y trouver divers produits : denrées alimentaires, produits frais, produits d'entretien, produits d'hygiène et bien d'autres. Tout cela entre 80 et 90% de moins que les prix conventionnels !

L'agoraé est accessible sur dossier, sur critères sociaux.

Où : 1 rue Pierre Gaubert, 49000 Angers.

Retrouve les sur instagram : @agorae.angers_fe2a



- **Les applications anti-gaspi**

Diverses applications proposent les invendus de différentes boutiques notamment de boulangeries, restaurants ou encore grandes surfaces et hôtels. Ainsi tu peux bénéficier pour des prix bas d'une grande quantité de nourriture. De quoi te faire des repas pour trois fois rien !

Les applications : **Too Good to go, Phénix, Karma.**



• Les cartes de fidélités

Quand tu fais tes courses dans un magasin, pense à la carte de fidélité. Chez Carrefour par exemple, tu bénéficies de 10% de réduction sur beaucoup de produits du quotidien grâce à la prime famille et la prime bio par exemple. Et ils t'envoient parfois des bons de réduction de 8€ dès 40€ d'achat lorsque tu as la carte. Pense à activer les réductions à l'accueil du magasin lorsque tu reçois ta carte !




• Les bons de réductions

Il existe des sites internet et des applications qui proposent gratuitement des bons de réductions sur des produits de grandes marques. Ainsi économise des petites sommes sur des produits du quotidien.

Pour en bénéficier il te suffit de te créer un compte sur les applications ou sites internet suivants :

- **Coupons Network, iGraal Market, Ma reduc**
- **www.mavieencouleurs.fr, www.couponsnetwork.fr ...**

Tu pourras ensuite imprimer tes coupons de réductions ou les avoir directement sur ton téléphone.

 Pense à garder ton ticket de caisse car c'est grâce à cela que les applications te rembourseront.



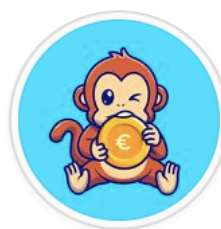
- **1repas1euro**

C'est un compte instagram tenu par une étudiante en nutrition qui te partage des recettes diverses et variées, simples avec ce que tu as dans le placard et seulement avec 1€. Elle te partage des livrets téléchargeables en pdf comportant des menus avec la liste de course, des recettes sucrées, salées et pour tous les régimes alimentaires.

Alors plus aucune prise de tête pour savoir ce qu'on va manger ce soir !

La majorité de ses recettes se trouvent sur son compte instagram mais tu peux acheter ces ebooks pour une somme dérisoire.

Retrouve la sur instagram : @1repas1euro
ou sur son site internet : www.1repas1euro.com



1repas
euro

- **Le RU**

Beaucoup ne le savent pas mais le **RU Saint-Serge** est **ouvert le soir** contrairement au RU Ambroise Croizat et RU Belle Beille qui ne sont ouverts que le midi. De quoi manger équilibré midis et soirs sans se prendre la tête.

De plus, si tu es boursier tu as le droit aux menus du restaurant universitaire à seulement 1€.

Nous te conseillons de toujours regarder si tu as le droit de toucher les bourses du CROUS car cela te donne accès à des avantages non négligeables.



II- Les bons plans culture

- **Pack bienvenue étudiants**

Ce petit livret comprend plus de **200€** d'offres exclusives culturelles, sportives et de la vie quotidienne sur la **ville d'Angers**.

Où le récupérer : au J Angers Connectée Jeunesse.
Quand : à chaque début d'année scolaire.



- **Le pass culture**

L'année de tes **18 ans** tu peux bénéficier du pass culture de l'État. Tu as juste à te créer un compte et tu peux bénéficier jusqu'à **300€** d'aides pour la culture. Tu peux par exemple avoir des places de cinéma gratuites, des livres, vinyles, instruments de musique, du matériel créatif et tu peux même avoir accès à des cours d'arts et de musique.

Télécharge l'application sur Android ou IOS : pass Culture.



- **e.pass culture/sport**

Un e.pass à **8€** permettant de bénéficier de réductions concernant:

- le cinéma, les livres, manga..,
- le patrimoine, les spectacles, les festivals,
- une licence pour une activité (sportive ou artistique),
- les événements sportifs,
- le BAFA, diplôme de secourisme ou encore encadrement sportif...

Télécharge l'application : e.passejeunesPaysdeLaLoire



• Le dayfall

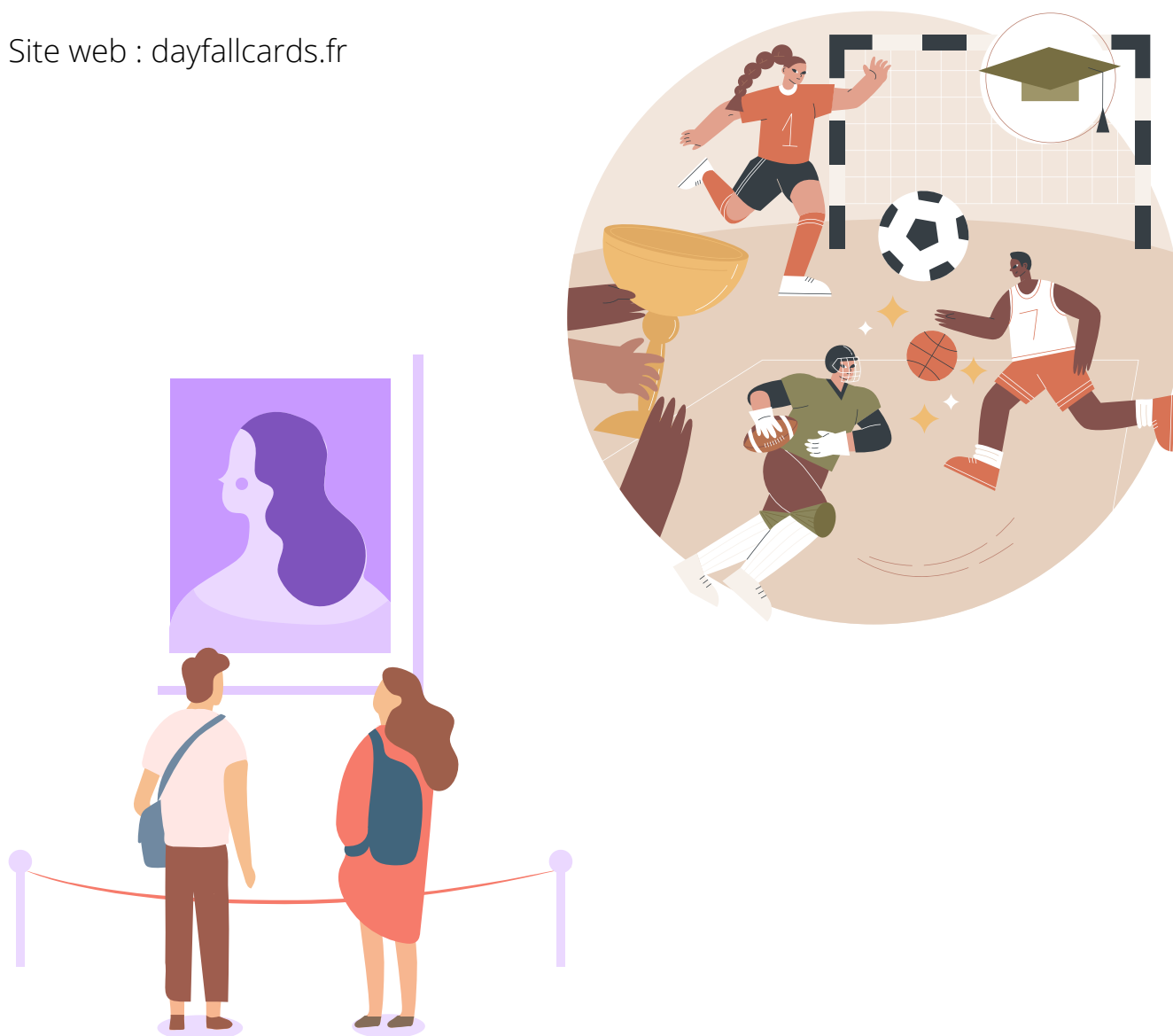
C'est un vrai jeu de **32 cartes** avec sur chaque carte, des réductions dans ta ville :

- Pique : Sport
- Carreaux : Loisirs
- Trèfle : Détente
- Cœur : Culturel & Atypique



Il y a aussi un joker qui te permet de refaire n'importe quelle réduction de ton choix. Chaque ville a son propre jeu de cartes qui coûte **15€** et grâce auquel tu peux faire environ **900€ d'économie** !

Site web : dayfallcards.fr



III- Chaque petite économie compte !

- **Le cashback**

Il existe de nombreuses applications de cashback qui te permettent d'économiser grâce à des codes promos et à un pourcentage que l'application te reverse après chaque achat. Par exemple, tu peux bénéficier de 2 à 10% de cashback sur ASOS, ce qui veut dire que sur une commande totale de 100€, l'application te rembourse entre 2 et 10€.

L'inscription et les services sont gratuits et le cashback fonctionne chez de nombreux sites marchands et dans toutes les catégories : high-tech, électroménager, mode, beauté, voyage, abonnement (téléphonie et internet), maison, culture, alimentation... En bref sur TOUT.

Tu peux aussi parrainer tes amis et ainsi leur faire gagner de l'argent et en plus tu touches une commission à chacun de leur achat sur les sites partenaires. Au bout de 20€ tu peux récupérer tes gains et les transférer directement sur ton compte bancaire, c'est simple, rapide et gratuit !

Les différents sites de cashback : **eBuyClub, Igraal, Poulpeo, Wanteed.**



Voici quelques codes parrainages pour vous faire gagner encore plus d'argent :

code parrainage Igraal :

https://fr.igraal.com/parrainage?parrain=AG_6224d2c09515c

code parrainage eBuyClub :

<https://www.ebuyclub.com/?parrain=humaniseoangers>

N'hésitez pas à nous contacter sur les réseaux sociaux pour que l'on vous envoie le lien parrainage plus facilement !

- **Les cartes de fidélités**

De même que pour les courses, pense à prendre la carte de fidélité des enseignes où tu consommes. Pour beaucoup de magasins (high-tech, vêtements, beauté, ...) et fast food, tu bénéficies de bons de réductions au bout d'un certain nombre de points, lors de ton anniversaire et même parfois à chaque passage en caisse.

Pour le Holly's Diner tu as 10% à chaque passage avec la carte de fidélité.

- **Unidays**

Ce site te propose des offres et réductions spécialement pour les **étudiants** en études supérieures et cela TOUTE L'ANNÉE !

Pour cela crée toi un compte et tu auras juste à mettre dans quelle école/fac tu es inscrit(e). Et voilà le tour est joué, tu n'as plus qu'à profiter des réductions lorsque tu fais tes achats !

⚠ Il faut renouveler tous les ans les pièces justificatives pour montrer que tu es encore étudiant(e).

Par exemple : 15% chez samsung, 7% chez hp, 10% chez tommy hilfiger, foot locker ... et pleins d'autres !

Télécharge l'application : Unidays
ou sur leur site internet : myunidays.com



- **Aircampus**

Cette application destinée au **15-25 ans** te fait bénéficier de réductions et sur certains sites elle te rembourse un pourcentage de tes achats.

Telecharge l'application : Aircampus
ou sur leur site internet : aircampus.co



- **Student Beans**

Cette application est similaire aux deux dernières mais il y a encore plus de promo sur plus de marques et encore plus avantageuses !

Telecharge l'application : Student Beans
ou sur leur site internet : studentbeans.com



• La carte étudiante

Avec ta carte étudiante tu peux avoir accès à de nombreuses promotions dans les fast food par exemple ou même dans certaines boutiques de vêtements. Alors n'hésite pas à demander quand tu achètes ou consommes quelque part.

Par exemple, la boutique NIKE de l'Atoll te propose une remise de 15% sur présentation de ta carte étudiante.

• Le nightfall

C'est un vrai jeu de **32 cartes** avec sur chaque carte, des réductions dans ta ville:

- Pique : les restaurants (du fast food au gastro)
- Carreaux : Les bars incontournables (les bars les plus connus de ta ville)
- Trèfle : les bars à découvrir (les bars ayant un concept original ou atypique)
- Cœur : Les boîtes de nuit et bars dansants. (pour continuer la fête...)

Il y a des réductions du type 1 conso achetée = 1 conso offerte et il y a aussi un joker qui te permet de refaire n'importe quelle réduction de ton choix.

Chaque ville a son propre jeu de carte qui coûte environ **15€** et grâce auquel tu peux faire entre **400 et 800€ d'économie** !

site web : nightfallcards.fr

• Les vêtements

Pour s'habiller pas cher il existe de nombreuses astuces.

Comme par exemple **VINTED**, une application phare de la seconde main. Tu peux y vendre tes vêtements et en acheter de nouveaux pour presque rien.

Mais aussi des associations tel que : **Emmaüs, le secours populaire, la croix rouge...**

Si tu combines cashback, codes promo et réductions étudiantes c'est des économies GARANTIES, qui font du bien à ton porte-monnaie !

Alors tu attends quoi pour faire des économies ?

- **Konect**

Konect c'est LA page Instagram qui va être là pour t'aider à trouver des moments de vie & des bons plans sur Angers !

Envoie leur un message lorsque tu organises ou recherches une activité, et tu pourras trouver des gens avec les mêmes centres d'intérêts que toi !

N'hésite pas à scanner leur QR KODES pour bénéficier de réductions ou avantages sur tes activités et endroits préférés, leurs ambassadeurs étudiants s'assurent que tu puisses vivre la meilleure expérience possible !

N'attends plus et rejoins la konect family sur **@konect_angers**



IV- Économiser sur les transports

• Vélos

La ville d'Angers te prête un vélo pendant **2 ans**, et cela gratuitement !
C'est l'agence Vélocité qui s'occupe de cela et il suffit juste d'être habitant, étudiant ou de travailler sur Angers.

Où se trouve l'agence: 6 rue de la Gare, Angers
n° de téléphone: 02 41 18 13 21
mail: velocite@ville.angers.fr



• Train

Les billets de train peuvent vite coûter cher en fonction des trajets. La région Pays de La Loire a pensé aux jeunes en proposant des offres pour les moins de 26 ans!

Si tu préfères avoir une carte, il existe la carte "**Mezzo -26**". Il te suffit de la payer 20 euros pour en bénéficier toute l'année. Elle t'apporte **50% de réduction** sur tous les billets de seconde classe. Elle s'applique pour les trajets en TER ayant lieu en Pays de La Loire ainsi qu'à destination de la Normandie, le Centre (anciennement Poitou-Charentes) et la Bretagne.

Si tu préfères opter pour un forfait, la région propose le forfait "**Tutti illimité -26**". Il te permet de circuler en **illimité sur un trajet que tu fais quotidiennement**. Le prix dépendra alors du trajet que tu as choisi. De plus, comme pour la carte Mezzo, tu bénéficies de **-50%** sur tes billets pour les mêmes conditions que précédemment ! Il te suffit juste de choisir un billet "tutti" pour en bénéficier (sous réserve de présenter une preuve de ton forfait en cas de contrôle).

Tu peux te procurer l'un de ses 2 avantages sur le site de la sncf ou bien en gare alors, à toi de choisir ce qui te correspond le mieux !

• Tram

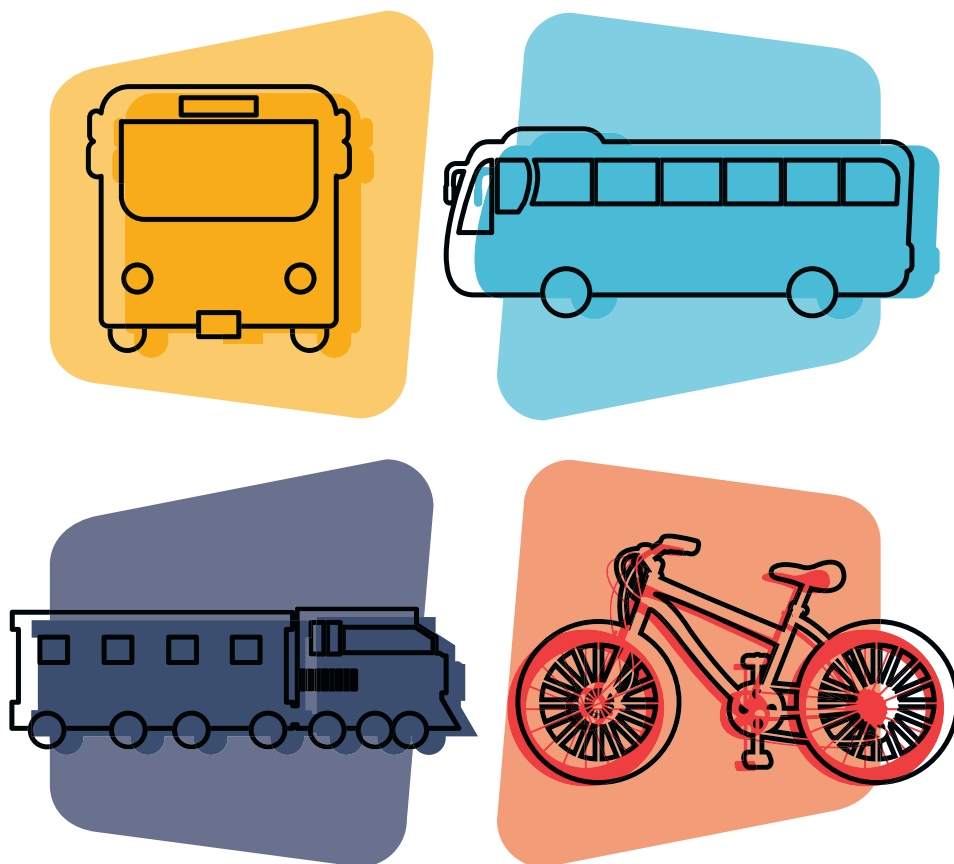
Pour les personnes qui prennent le tram de temps en temps et pour qui l'abonnement au mois n'est pas rentable nous avons une astuce !

Ce que nous avons à te proposer est de prendre le "**Pass liberté**". C'est une carte qui te permet de prendre le tram quand tu veux et tu paies à chaque passage, sauf que tu ne paies pas 1,40€ mais 1,26€, une petite économie à laquelle s'ajoute le gain de temps car tu n'as plus besoin d'acheter de ticket à la borne.

Où se la procurer ?

En ligne : eboutique.irigo.fr

À l'agence d'Angers : 5 Place de Lorraine, 49100 Angers



V- Voyager c'est ce qu'on préfère

• Départ 18/25

Le programme Départ 18/25 est une aide de l'agence nationale pour les chèques vacances qui prend en charge une partie de tes vacances.

L'aide financière couvre **80% du prix du séjour** de chaque bénéficiaire dans la limite de 250€ par personne avec un reste à charge minimum de 50€ par personne.

Pour être éligible il suffit d'avoir entre 18 et 25 ans, de résider en France et de remplir l'un des critères suivant :

- Votre Revenu Fiscal de Référence est inférieur à 17 280€/an pour 1 part fiscale.
- Étudiant boursier du CROUS.
- En contrat d'apprentissage ou de professionnalisation.
- En contrat aidé.
- Inscrit dans une école de la deuxième chance.
- Volontaire en service civique ou ayant terminé sa mission depuis moins d'1 an.
- Signataire d'un contrat Pacea.
- Suivi par l'Aide Sociale à l'Enfance.

Il y a plusieurs destinations possibles, en France mais pas que ! La montagne, la mer ou la ville, alors où as-tu envie d'aller ?

site web : depart1825.com



- **Billets d'avion**

Le transport est l'un des gros budgets des vacances, mais pas de panique nous avons la solution : les billets d'avion de compagnies low cost !

Chez Ryanair par exemple, tu peux voyager avec un billet d'avion à partir de 5€ ! Et non tu ne rêves pas, partir en Grèce pour 8€ c'est possible !

⚠ Veille à faire tes recherches de billets d'avions en privé et de réserver tes billets le jeudi matin ou le mardi (c'est à ce moment-là qu'ils sont les moins chers). En soi, tant que tu ne réserves pas le week-end et que tu ne prends pas un vol pour le week-end tu es gagnant(e).

Compagnies low-cost : **Ryanair, easyJet, Transavia, Vueling et Volotea.**



VI- Aides financières

- **Prim'ojob**

Un coup de pouce de **200€** pour soutenir les jeunes qui travaillent à côté de leurs études.

Pour en bénéficier il faut :

- être âgé de moins de 26 ans,
- être scolarisé en Pays de la Loire pour l'année 2021/2022,
- exercer une activité rémunérée de minimum 300h depuis le 1er septembre 2021 (hors stage et contrat d'apprentissage).

Télécharge l'application : [e.passejeunesPaysdeLaLoire](#)



- **Les aides de l'état**

Tu es sûrement au courant des principales aides de l'État : Bourse et APL.

Renouvelle ta demande tout les ans car cela peut évoluer selon les années. Tu peux te faire aider par une assistante sociale.

Pour t'aider à connaître toutes les aides financières auxquelles tu peux avoir accès regarde le prochain point ;)

- **Wizbii money**

Ce site te permet de connaître toutes les aides auxquelles tu peux avoir accès en quelques minutes. C'est notamment très utile si tu comptes partir à l'étranger etc.

WIZBII
Money

- **Fond national d'aide d'urgence (FNAU)**

C'est une aide financière du Crous s'adressant aux étudiants en difficulté.

Elle existe sous 2 formes :

- La première est une "**Aide ponctuelle**" qui intervient en un seul versement.
- La seconde est une "**Allocation annuelle**" versée tous les mois.

Cette aide s'adresse aussi bien aux étudiants boursiers qu'aux étudiants non-boursiers.

Pour vous renseigner vous pouvez vous rendre sur le site du gouvernement :
www.service-public.fr



VII- La santé avant tout

- **Le médecin généraliste**

Parce qu'on sait que trouver un médecin peut être compliqué et que ça peut être parfois long avant d'avoir un rendez-vous, alors on a une astuce : Les applications de téléconsultation !

Qare est une application de téléconsultation qui te permet de consulter un médecin très rapidement (parfois dans l'heure) sans bouger de chez toi. La plupart des médecins ne te demanderont même pas de régler la consultation avant si tu dis que tu es étudiant(e) et s'occuperont de régler ça avec la sécurité sociale.

⚠ Pense à prendre un médecin conventionné secteur 1 pour ne pas payer d'honoraire.

- **e.pass santé**

Ce e.pass est destiné aux **jeunes âgés de 15 à 19 ans** habitant en Pays de la Loire et sans limite d'âge pour les jeunes scolarisés en lycée, CFA ou MFR en Pays de la Loire.

Il te permet d'avoir accès gratuitement à :

- 2 consultations médicales, dont la première à vocation préventive, concernant toutes tes préoccupations de santé (drogues, tabac, stress, contraception, dépistage..),
- des analyses médicales en vue d'une contraception ou d'un dépistage d'infection sexuellement transmissible (IST),
- de contraceptifs et autotests de dépistage du virus du sida délivrés en pharmacie.

Télécharge l'application : [e.passejeunesPaysdeLaLoire](#)



• Les séances de psychologie

La santé mentale est quelque chose de très important (comme on dit : on ne peut pas être bien dans ses études si on n'est pas bien dans sa tête). Alors nous t'avons trouvé **deux moyens** pour ne pas payer tes séances de psy.

Psychologues de ton campus ou établissement scolaire.

En général, il y a des psychologues qui peuvent t'écouter et t'aider gratuitement dans ton établissement scolaire. Renseigne-toi à l'administration de ton école ou de ton université.

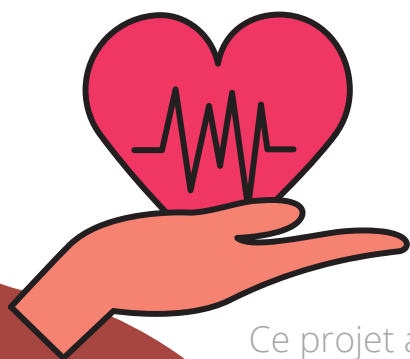
Les chèques psy de l'État.

L'état a mis en place jusqu'au 31 août des séances de psy gratuites. Pour te renseigner et savoir quel psy est partenaire de ce programme je t'invite à te rendre sur le site du gouvernement où tout est très bien expliqué.

Pour te renseigner : santepsy.etudiant.gouv.fr

Ton bien-être et ta santé passent avant tout, alors prend en soin et n'hésite pas à demander de l'aide. Un coup de blues, une mauvaise passe, un drame, un événement traumatisant... Cela arrive à tout le monde et **tu n'as pas à avoir honte de demander de l'aide.**

Si tu es en détresse psychologique, l'État a mis en place le **3114** qui est un numéro de téléphone gratuit, **accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7**. Il permet aux personnes en détresse psychologique d'échanger et de trouver une réponse adaptée auprès de professionnels de la psychiatrie et de la santé mentale.



Ce projet a été initié et réalisé par des membres d'Humaniseo,
le club humanitaire de l'ESEO.