

j'ÉCONOMISE

LES BONS GESTES POUR SOI ET SA PLANÈTE

SE LOGER



TRIER

RÉPARER



CUISINER



DIY *

PARTAGER

* Do It Yourself (fais-le toi-même)

angers.fr



J, ANGERS CONNECTÉE JEUNESSE

Quand on a un budget serré, on essaye de limiter un maximum ses dépenses pour éviter d'être dans le rouge en fin de mois. Il existe plein d'astuces pour faire des économies dans divers domaines : l'alimentation, le logement, les transports, l'habillement, les loisirs...

Ce guide vous aidera, par ses conseils pratiques et ses bonnes adresses, à adopter les bons gestes pour faire faire des économies à votre porte-monnaie, tout en préservant la planète.

Vous avez des questions ? N'hésitez pas à nous rencontrer pour tout ce qui concerne vos demandes d'aides : trouver un job, un logement, pour la vie étudiante, l'orientation scolaire et professionnelle, la santé, les loisirs, et les vacances.

Le J, Angers connectée jeunesse est l'adresse incontournable des 15-30 ans !

CONTACTS

J, Angers connectée jeunesse

📍 12, place Imbach - 49000 Angers
Lundi, mercredi, jeudi : 10h - 12h30 et 14h - 18h

Mardi et vendredi : 14h - 18h

☎ 02 41 05 48 00

@ direction.jeunesse@ville.angers.fr

🌐 + d'infos sur angers.fr/jeunes

   Jeunes Angers

SOMMAIRE

1. GÉRER SON BUDGET

- Faire ses comptes en répertoriant ses ressources et ses dépenses
- Être accompagné en cas de difficultés financières

Page 3

2. SE SENTIR BIEN CHEZ SOI AVEC UN PETIT BUDGET

- Diminuer sa consommation d'énergie et d'eau
- Équiper son logement
- Trier ses déchets, leur donner une seconde vie

Page 6

3. S'HABILLER À PETIT PRIX

- Les bons plans

Page 13

4. MANGER LOCAL, DE SAISON ET PAS CHER

- Réduire ses dépenses alimentaires (et éviter le gaspillage)
- Se tourner vers les bonnes adresses

Page 15

5. SE DÉPLACER À MOINDRE COÛT

- Rouler à vélo
- Adopter les transports en commun ou le car
- Prendre le train
- Utiliser la voiture
- Passer son permis en bénéficiant d'un coup de pouce financier

Page 20

6. SORTIR, SE DÉTENDRE ET VOYAGER À PRIX RÉDUIT

- Se balader dans un parc
- Sortir et faire la fête
- Participer à une activité culturelle ou sportive
- Partir en vacances

Page 29

1. GÉRER SON BUDGET



Pour ne pas dépenser plus que ce que vous gagnez, voici quelques conseils pour gérer votre budget.

FAIRE SES COMPTES

CONSEILS

- Je tiens un tableau dans lequel je répertorie tous mes revenus et mes dépenses.
- Un calculateur facile à remplir qui m'aidera à établir mon premier budget. J'inscris poste par poste mes revenus et mes dépenses, en choisissant leur fréquence (hebdomadaire, mensuelle...). www.lafinancepourtous.com/calculateurs/budget-jeunes.html
- Je place tous les mois une somme (même minime) sur mon compte épargne pour faire face aux imprévus.
- Pour régler les dépenses, je pense aux prélèvements automatiques, qui évitent les oublis et les risques de frais en plus.
- Je vérifie mes comptes régulièrement.
- J'évite les crédits renouvelables qui ont un taux d'intérêts élevé.

Les applis pour calculer son budget journalier :

Plusieurs applis vous aident à savoir combien vous pouvez dépenser par jour au maximum selon votre budget. Cela suppose d'entrer assidûment ses dépenses.

- Bankin
- Linxo

Les applis de partage de dépenses entre amis ou colocataires :

- www.tricount.com
- www.debal.fr

ÊTRE ACCOMPAGNÉ EN CAS DE DIFFICULTÉS FINANCIÈRES



Des professionnels sont à votre écoute pour vous accompagner et vous conseiller.

Pour les étudiants :

Service sociale du clous - campus universitaire de Belle-Beille

- 📍 8, boulevard Victor Beaussier - 9100 Angers
- ☎ 02 41 39 65 70
- @ secretariat.sumpps@contact.univ-angers.fr

SUMPPS campus universitaire de Belle-Beille

- 📍 2, boulevard Lavoisier - 49100 Angers
- ☎ 02 41 22 69 10
- @ secretariat.sumpps@contact.univ-angers.fr

Pour les jeunes demandeurs d'emploi entre 16 et 25 ans sortis du système scolaire :

Mission locale angevine

Plusieurs sites différents existent sur Angers et le département

- 📍 Espace Cointreau 132, avenue de Lattre de Tassigny - 49000 Angers
- ☎ 02 41 24 16 00
- @ mlangevine@mla49.org
- 🌐 missionslocales-pdl.org
- f www.facebook.com/mla.fr

Pour tous :

Centre communal d'action sociale (CCAS)

- 📍 boulevard de la Résistance et de la Déportation - 49020 Angers Cedex
- ☎ 02 41 05 49 49
- 🌐 www.angers.fr/ccas

Les professionnels du Centre communal d'action sociale de la Ville d'Angers sont à votre écoute et disponibles pour vous informer, vous orienter et vous accompagner en cas de difficultés.



Ils pourront vous proposer des aides financières sur mesure pour répondre à neuf familles de besoins :

- se nourrir, s'alimenter ;
- accéder à un logement, l'équiper et s'y maintenir ;
- prendre soin de soi, se soigner ;
- faire face aux imprévus, à un événement exceptionnel ;
- se former et vivre de son travail ;
- développer un projet professionnel ;
- se déplacer ;
- se cultiver et accéder à des loisirs ;
- participer à la vie de la cité, s'engager.

Service logement jeune (aide au logement et au budget)

📍 12, place Imbach - 49100 Angers

☎ 02 41 43 96 82

Permanences au J, Angers connectée jeunesse tous les jeudis après-midi sans rendez-vous et les autres jours de la semaine sur rendez-vous.

Point passerelle (accompagnement en cas de fragilité financière)

📍 47, boulevard Saint-Michelle - 49000 Angers

☎ 02 41 34 05 03

@ developpement-solidaire-angers@wanadoo.fr

🌐 point-passerelle-anjou-maine.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour évaluer vos droits
mesdroitssociaux.gouv.fr

2. SE SENTIR BIEN CHEZ SOI AVEC UN PETIT BUDGET



Les frais liés au logement représentent votre principale dépense. Il faut donc être vigilant et redoubler d'astuces pour l'alléger !

DIMINUER SA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

CONSEILS

Mon éclairage :

- Je débranche mes appareils en veille et ceux que je n'utilise pas. (ils représentent environ 10% de votre facture d'électricité).
- J'éteins la lumière lorsque je quitte une pièce.
- Je privilégie les ampoules basse consommation.
- Je mise sur les heures creuses (en fonction de mon abonnement d'électricité).
- Lors du choix de mon logement, je favorise un logement lumineux avec une bonne orientation (évitez le nord) qui permettra un éclairage naturel.
- Je profite au maximum de la lumière naturelle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Selon vos revenus, vous pouvez bénéficier du chèque énergie. Si vous êtes éligible le chèque est envoyé automatiquement entre avril et juin (aucune démarche à effectuer).

www.chequeenergie.gouv.fr/beneficiaire/eligibilite



Mes appareils électriques :

CONSEILS

Réfrigérateur-congélateur :

- Je ferme la porte du réfrigérateur rapidement après l'avoir utilisé.
- Je place le réfrigérateur loin d'une source de chaleur.
- Je pense à dégivrer mon appareil tous les trois mois si ce n'est pas fait automatiquement.
- Je ne mets que les aliments refroidis dans le réfrigérateur.
- Je laisse un espace entre le réfrigérateur et le mur et je pense à le dépoussiérer de temps en temps.
- Je nettoie régulièrement le réfrigérateur et change les joints si besoin.
(astuce : coincer une feuille de papier entre la porte et l'armoire et refermez la porte, si la feuille tombe, les joints sont à changer).

Lave-linge :

- Je remplis ma machine aux $\frac{3}{4}$ sans tasser ni plier les vêtements.
- J'essaie de faire sécher au maximum mon linge à l'air libre.
- J'utilise le programme « éco » 30 ° qui permet d'économiser de l'eau et de l'électricité.

Cuisson :

- Je couvre les casseroles lorsque je fais bouillir de l'eau.
- Si vous avez des anciennes plaques de cuisson, éteignez la plaque 5 minutes avant que le plat soit prêt. Cela économise de l'énergie et la chaleur reste longtemps.

Chauffage :

- Ne surchauffez pas les pièces : la température idéale est de 19°C (16°C dans les chambres).
- J'éteins mon chauffage électrique lorsque j'aère la pièce.
- Lorsque je pars, je baisse d'un ou deux degrés le chauffage mais je ne l'éteins pas complètement.
- Mes radiateurs doivent avoir de l'espace autour d'eux pour bien diffuser la chaleur.



DIMINUER SA CONSOMMATION D'EAU

L'eau n'est pas une ressource inépuisable. Grâce à quelques gestes simples, il est possible de réduire sa consommation d'eau.

CONSEILS

Salle de bain + cuisine + toilettes :

- J'opte pour des douches, elles consomment trois fois moins d'eau qu'un bain.
- Je veille à bien fermer mes robinets lorsque je me lave les mains ou les dents.
- J'utilise un économiseur d'eau.
- Je vérifie régulièrement qu'il n'y ait pas de fuite (*1 fuite = 1 douche gaspillée par jour*).
- Si je n'ai pas de chasse d'eau à double commande, je mets une bouteille pleine dans le réservoir de la chasse d'eau. Cela économise de l'eau.



ÉQUIPER SON LOGEMENT

Pour s'équiper sans se priver, voici quelques astuces.

CONSEILS

- Je redonne une nouvelle vie à mon mobilier au lieu de le jeter.
- J'achète des appareils électroménagers d'occasions.
- Je chine dans les brocantes, les vide-greniers.
- Je pense aux magasins discounts, dégriffés.
- Je repère les bons plans sur internet.

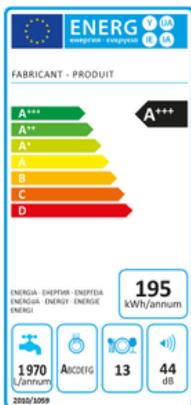


CONSEILS

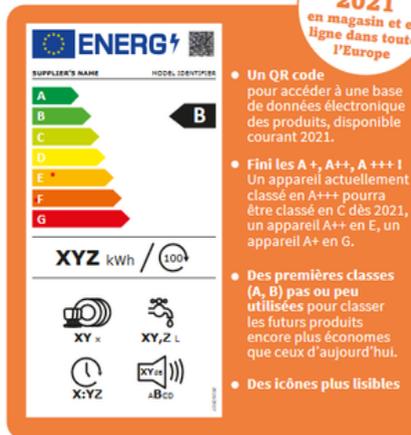
Avant d'acheter :

- Lors de vos achats d'électroménagers, vérifiez leur dépense énergétique sur l'étiquette énergétique (A+++ à G).

L'ANCIENNE ÉTIQUETTE



LA NOUVELLE ÉTIQUETTE : RETOUR À UNE ÉCHELLE DE A À G



À partir du
**1^{er} mars
2021**
en magasin et en
ligne dans toute
l'Europe

- Un QR code pour accéder à une base de données électronique des produits, disponible courant 2021.
- Fini les A+, A++, A+++ ! Un appareil actuellement classé en A+++ pourra être classé en C dès 2021, un appareil A++ en E, un appareil A+ en G.
- Des premières classes (A, B) pas ou peu utilisées pour classer les futurs produits encore plus économes que ceux d'aujourd'hui.
- Des icônes plus lisibles

Les modèles les plus performants sont ceux dont la classe énergétique se rapproche du A.

De bonnes adresses :

EMMAÜS

- 📍 Le Sauloup 49070 - Saint-Jean-de-Linières
ou
- 📍 10, bis rue Vaucanson - 49000 Angers
- ☎ 02 41 39 73 39
- 🌐 www.emmaus49.com
- 🌐 la boutique en ligne : www.label-emmaus.co/fr



Envie Anjou (Vente d'électroménager d'occasion garantie)

- 📍 rue de l'Argelette ZAC de la Bourrée - 49070 Beaucouzé
- ☎ 02 41 48 21 48
- @ magasin49@envie.org
- 🌐 www.envieanjou.com

La Croix-Rouge française (vêtements, vaisselle...)

- 📍 17, rue André le Nôtre – 49000 ANGERS
- ☎ 02 41 87 51 89
- @ ul.angers@croix-rouge.fr

ESAT arceau Anjou CAT (ordinateurs reconditionnés)

- 📍 27, boulevard de la Chanterie -Saint-Sylvain-d'Anjou - 49480 Verrières-en-Anjou
- ☎ 02 41 96 13 50

Ressourcerie des biscottes (meublier, électroménager...)

- 📍 9, avenue du Moulin Marcille - 49130 les Ponts-de-Cé
- ☎ 02 53 20 31 96
- 🕒 Mercredi et samedi 9h-13h / 14h-17h

Philodome (textile, papeterie, vaisselle, électro-ménager...)

- 📍 22, boulevard Gaston Birgé - 49100 Angers
- ☎ 06 51 87 00 44
- 🌐 www.philodome-ressourcerie.fr

Sites internet de dons d'objets

- 🌐 donnons.org
- 🌐 co-recyclage.com/region-pays-de-la-loire

Et si je répareis ? Repair'café sur Angers



L'Établi : l'association dispose d'une banque d'outils, d'ateliers en libre-service et organise des ateliers thématiques.

📍 Site des Biscottes 19, avenue du Moulin Marcille - 49130 Les Ponts-de-Cé
☎ 06 29 68 78 79
@ coordination@letabli.org

L'association dispose d'une banque d'outils, d'ateliers en libre-service et organise des ateliers thématiques.

Les repair cafés : réparer ensemble, c'est l'idée des repair-cafés dont l'entrée est ouverte à tous. Outils et matériels sont disponibles sur le lieu pour réaliser toutes les réparations possibles et imaginables. Vêtements, meubles, appareils électriques, vélo, vaisselle, objets utiles, jouets.

Toutes les adresses : www.letablie.org/repair-cafe/



**TRIER CORRECTEMENT SES DÉCHETS,
LEUR DONNER UN SECONDE VIE**

Le tri permet d'éviter le gaspillage et de faire des économies dans la mesure où les éléments triés pourront avoir une seconde vie et seront de nouveau prêts à l'emploi.

Vous ne voulez plus d'un objet ? Offrez-lui une seconde vie !

Je vends

Je mets mon objet en vente sur des sites de ventes entre particuliers ou dans les vides greniers.

🌐 vide-greniers.org

Je donne

Je donne sur les sites de dons d'objets entre particuliers : donnons.org ou recupe.net ou bien je dépose dans les associations locales (Emmaüs, Envie Anjou, Apivet, l'association Philodome - voir page 10).

Je trie mes déchets

Pour connaître les jours et horaires de passage des collectes de poubelles près de chez vous et connaître toutes les consignes relatives au tri sélectif, rendez-vous sur www.lejustetri.fr

Je trouve la déchèterie la plus proche de chez moi :

www.angersloiremetropole.fr/mon-quotidien/gestion-des-dechets/les-decheteries/

Application incontournable :

Angers Loire Métropole propose l'application **Tri et +** qui rappelle les jours de collecte de déchets et donne des conseils et informations sur le tri.

3. S'HABILLER À PETIT PRIX



Les vêtements coûtent souvent chers, découvrez comment dénicher des bons plans !

LES BONS PLANS

CONSEILS

- J'achète sur les sites et les applis de ventes d'occasions.
- Je chine dans les friperies et les vide-dressings.
- Je retrouve toutes les friperies et dépôts-ventes, sur : www.yelp.fr/angers-maine-et-loire-fr
- Je pense aux groupes de ventes de vêtements sur les réseaux sociaux.

Vêtements à petits prix

APIVET

- 📍 13, avenue Montaigne - 49000 Angers
ou
- 📍 34, rue Larevellière - 49000 Angers
- ☎ 02 41 60 88 00
- 🌐 www.apivet49.com

EMMAÜS

- 📍 Le Sauloup 49070 - Saint-Jean-de-Linières
ou
- 📍 10, bis rue Vaucanson - 49000 Angers
- ☎ 02 41 39 73 39
- 🌐 www.emmaus49.com
- 🌐 la boutique en ligne : www.label-emmaus.co/fr

Vide-dressing permanent

- 📍 50, boulevard du Doyenné - 49100 Angers



Bourses aux vêtements

Plus d'informations sur : www.bourse-aux-vetements.org/49-Maine-et-Loire/Angers.

Rebelote.co : la plateforme pour vos achats responsables près de chez vous.
Retrouvez les boutiques de seconde main en ligne sur : www.rebelote.co

Les Galeries Recyclettes : l'événement de l'économie circulaire et solidaire en
Maine-et-Loire. Retrouvez toutes les boutiques sur le site : www.lesgaleriesrecyclettes.org

OÙ LAVER SON LINGE ?

Un problème de machine, un besoin de laver de grosses quantités de linge ?
Connais-tu les laveries solidaires ?

CLCV FILALINGE

📍 33, boulevard Victor Beaussier - 49000 Angers
☎ 02 41 36 00 58
@ filalinge.laverie@sfr.fr

CLCV LAV'PLAISIR

📍 4, square du Maréchal Lyautey - 49100 Angers
☎ 09 71 42 76 80
@ direction.clcvangers@gmail.com

ESAT / EA Arceau Anjou

📍 27, boulevard de la Chanterie - 49481 Saint-Sylvain-d'Anjou
☎ 02 41 96 13 50
@ service.commercial@mfam49-53.fr

La machine du voisin (entre particuliers)

🌐 www.lamachineduvoisin.fr



4. MANGER LOCAL, DE SAISON ET PAS CHER

L'alimentation représente une part importante de votre budget. Toutefois, une alimentation saine avec un petit budget est tout à fait possible avec quelques astuces et conseils que nous allons vous présenter.

RÉDUIRE SES DÉPENSES ALIMENTAIRES

ET ÉVITER LE GASPILLAGE



CONSEILS

- Je pense aux bons de réductions.
- Je compare les prix avant tout achat.
- Étudiant ? Je pense aux restaurants universitaires (RU).
Les étudiants boursiers bénéficient du repas à 1 € en activant le compte IZLY.
- J'apprends à cuisiner avec les restes du réfrigérateur.
- J'achète en grosse quantité (on peut congeler/conserver des aliments sur du long terme).
- J'achète des produits en fin de marché (c'est moins cher).
- Je range correctement les denrées en fonction de la date de péremption pour éviter de les jeter.
- Je préfère les plats fait-maison qui sont meilleurs et moins chers !

Connais-tu ?

Association Solidarifood lutte contre le gaspillage alimentaire avec sa tente de glanage accessible à tous le samedi en fin de marché sur la place Leclerc à Angers.

📍 14, rue Lionnaise - 49100 Angers

☎ 06 77 08 72 35

🌐 solidarifood.org



Les filets solidaires : l'association Jardins de Cocagne propose chaque semaine des paniers de fruits et de légumes frais à des prix très abordables, les «filets solidaires». Les fruits et les légumes qui composent ce panier (environ 5kg) proviennent de surplus et d'invendus triés et valorisés par le chantier d'insertion du jardin de cocagne angevin. Réservation-paiement 1 semaine à l'avance.

☎ 06 79 18 53 08
@ contactcocagne@jdca49.org

Le dispositif Eco frigo ou frigo partagé : il s'agit de partage et d'échange anti-gaspillage où chacun peut déposer et/ou prendre des denrées alimentaires gratuitement.

Angers centre animation - maison de quartier (tout public)

📍 12, rue Thiers - 49000 Angers

J, Angers connectée jeunesse (15-30 ans)

📍 12, place Imbach - 49100 Angers

Le collectif Zéro déchet Angers l'association Zéro Déchet Angers oeuvre sur le territoire de l'agglomération angevine et a pour mission la promotion de la démarche Zéro Déchet auprès du grand public. Par ses actions, elle sensibilise les citoyens sur une approche sans déchet et sans gaspillage.

f ZeroDechetAngers
🐦 #ZD_Angers
@ contact@zerodechetangers.fr
🌐 www.zerodechet.fr

Des applis pour vous aider :

Too Good To Go : permet de récupérer des invendus auprès des commerçants de proximité.

Frigo Magic : élaboration de recettes à partir des aliments présents dans son frigo.



Astuces:

Ranger son frigo permet de préserver les aliments et d'éviter ainsi le gaspillage alimentaire.

CONSEILS

- J'ôte le suremballage carton ou plastique.
- J'emballe séparément les aliments crus et cuits.
- J'évite de laisser trop longtemps les produits réfrigérés hors du réfrigérateur.
- Je mets en avant les produits dont les dates limites de consommation sont les plus proches.

En pratique :

Dans la partie la plus froide :
entre 0°C et 4°C



Dans la partie entre 4°C et 6°C



Dans le bac à légumes



Dans la porte





SE TOURNER VERS LES BONNES ADRESSES

Consommer des produits de saison auprès des producteurs locaux :

Bio consom'acteurs pays d'Angers :

📍 31, rue Roger Salengro - 49000 Angers
@ christine.piveteau.bcpa49@numericable.fr / bcpa49@gmail.com
☎ 02 41 57 78 90 / 06 82 40 38 89
🌐 www.bioconsomacteurs.org/

Les Paniers Solidaires :

📍 2, rue de Fontaine 49330 - Châteauneuf-sur-Sarthe
☎ 06 07 78 08 63
🌐 www.lespaniersbiosolidaires.fr

Les Amap-Associations pour le maintien d'une agriculture.

Leur principe : une agriculture écologiquement saine, socialement équitable et économiquement viable.

🌐 www.reseau-amap.org/

Les commerçants bio, locaux et zéro déchet autour de vous.

🌐 www.pointlocal.fr

La Ruche qui dit Oui : réseau d'achats directs aux producteurs locaux (fruits, légumes, viande, produits laitiers).

🌐 laruchequiditoui.fr

Restotroc (restaurant solidaire ouvert à tous où chacun paye selon ses revenus)

Vous participez à la lutte contre le gaspillage alimentaire tout en permettant à des travailleurs en insertion de bénéficier d'un emploi.

📍 18, rue Louis Boisramé - 49000 Angers

Réservation indispensable

☎ 02 41 73 88 12

@ contact@resto-troc.fr



En cas de difficultés financières :

Graine d'espoir : Croq'étudiants distribution de paniers alimentaires : les mardis de 18h à 19h.

📍 Maison de l'Etang 33, avenue Notre-Dame-du-Lac
☎ 06 89 80 40 68

Clous (centre local des œuvres universitaires et scolaires)

📍 8, boulevard Victor Beaussier - 49000 Angers
☎ 02 41 39 65 70
🌐 www.crous-nantes.fr/service/clous-angers-maine-et-loire/

Pour des aides financières, se renseigner auprès des assistantes sociales du Clous.

Secours populaire - jeune public

📍 30, rue Noyers ,49100 Angers
☎ 02 41 25 11 75
@ contact@spf49.org
🌐 www.spf49.org
🕒 Permanence lundi de 17h30 à 20h, distribution de 13h30 à 16h30 tous les jours.

Banque Alimentaire (sur critères sociaux spécifiques)

📍 58, boulevard du Doyenné - 49100 Angers
☎ 02 41 60 33 05
@ ba490@banquealimentaire.org
🌐 www.banquealimentaire.org

Les Restos du cœur

📍 11, rue du Mail - 49100 Angers
☎ 02 41 88 71 42
@ angers.thiers@restosducoeur.fr
🕒 Permanences le mardi et mercredi de 9h à 11h et de 14h à 16h

📍 11, boulevard du Doyenné - 49100 Angers.
☎ 09 81 20 67 68
@ angers.doyenne@restoducoeur49.fr
🕒 Permanence : le jeudi et vendredi de 9h à 11h et 14h à 16h

📍 10, boulevard Olivier Couffon - 49100 Angers
☎ 09 82 25 37 35
@ angersbebes@restos du coeur49.fr



5. SE DÉPLACER À MOINDRE COÛT

Co-voiturage, auto-partage, location de voiture... de nouvelles pratiques se développent en matière de transport.

CONSEILS

- Je pense aux transports en commun.
- J'utilise un vélo, moins contraignant pour se garer.
- Je fais réparer ma voiture dans des garages solidaires, moins onéreux.
- Je privilégie le covoiturage, on y fait des rencontres sympathiques.
- Je peux mettre ma voiture à louer (sites getaround.fr ou Ouicar.fr).
- Les agences de location ont parfois besoin de déplacer leurs véhicules d'un endroit à un autre sur le territoire.
- J'utilise DriiveMe.fr, un service qui loue des véhicules pour 1€ en aller simple pour 24h de location (assurance tous risques comprise).

ROULER À VÉLO

Pour faciliter la circulation à vélo, la Ville d'Angers a aménagé plus de 215 km sous forme de pistes et de bandes cyclables.

Plan des « Itinéraires cyclables » disponible au sein des offices de tourisme d'Angers Val de Loire (informations sur les bons plans, châteaux, musées, vignobles, loisirs et actualités).

Office de Tourisme

📍 7, place du Président Kennedy - 49051 Angers

☎ 02 41 50 00 00

@ accueil@angersloiretourisme.com

🌐 Location de vélos: www.anjou-tourisme.com



Vélocité : prêt de vélos gratuit par la Ville d'Angers aux + de 18 ans résidant ou travaillant à Angers

📍 6, rue de la Gare - 49000 Angers

☎ 02 41 18 13 21

@ velocite@ville.angers.fr

Angers Mob Services (AMS) : location, achat et réparation de vélos : uniquement dans le cadre de déplacement professionnel.

📍 34, rue des Noyers - 49000 Angers

☎ 02 41 45 70 94

🌐 www.angers-mob-services.fr

Self garage : réparez vous-même votre deux-roues dans l'atelier, avec à disposition le matériel et les outils. Vous serez guidé et conseillé par un professionnel. Prestations sur rendez-vous uniquement au 02 41 45 70 94.

Les aides financières pour l'achat d'un vélo :

Aide nationale :

Une aide de l'État pour l'achat d'un vélo à assistance électrique. Le montant de l'aide est fixé à 20 % du coût d'acquisition, hors options, toutes taxes comprises, sans être supérieur à 200 €. Non cumulable avec les aides des collectivités locales.

Aide régionale :

La Région offre une aide financière pour l'achat d'un vélo pliant et VAE aux abonnés du TER Pays de la Loire (déplacement dans le cadre de vos études ou de votre travail). L'aide à l'achat s'élève à 50 % du prix d'achat TTC du vélo pliant et est plafonnée à 200 € et 25 % pour le VAE. Renseignements au 02 28 20 54 34.



Aide d'Angers Loire Métropole :

Angers Loire Métropole soutient la pratique du vélo en proposant une subvention pour l'acquisition d'un vélo à assistance électrique. Son montant est fixé à 25 % du prix d'achat TTC avec un maximum de 200 € (400 € pour les vélos cargos). Renseignements au 02 41 21 54 67.

Forfait « mobilités durables » :

S'il est mis en place dans votre entreprise (il n'est pas obligatoire), votre employeur pourra prendre en charge les frais de vos trajets professionnels avec votre vélo personnel (dont le vélo électrique) pour un montant maximum de 400 € net d'impôt par an. C'est l'employeur qui définit le montant et les modes de prise en charge des frais de déplacement.

Le forfait «mobilités durables» est cumulable avec d'autres dispositifs :

- prise en charge des abonnements de transports publics ;
- prise en charge des frais de carburant et de l'alimentation des véhicules électriques.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pour remettre en état votre vieux vélo, vous pouvez bénéficier d'une aide de 50 € pour sa réparation avec Coupdepoucevelo.fr



ADOPTER LES TRANSPORTS EN COMMUN
OU LE CAR

IRIGO Angers

📍 5, place Lorraine - 49100 Angers
☎ 02 41 33 64 64
@ contact@irigo.fr

Différents abonnements sont disponibles selon votre âge et vos déplacements (de 1,40 € sur les distributeurs à 1,50€ auprès du chauffeur le ticket à l'unité).

Pour les étudiants, les demandeurs d'emploi, des tarifs spécifiques vous sont proposés afin de réduire les frais (informations sur www.irigo.fr)



Pass'liberté :

Vous voulez faire des économies et gagner du temps ? Voyagez quand vous voulez, sans monnaie ni abonnement. Vous ne payez que ce que vous consommez. Règlement par prélèvement bancaire.
(Informations sur www.irigo.fr)

IRIGO, permet de se déplacer partout sur Angers. Chargez directement les voyages sur votre carte, tickets ou abonnements.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Accessibilité : l'ensemble du réseau IRIGO est accessible aux personnes à mobilité réduite. Mouv'irigo est un service de transport collectif accessible sur réservation et de porte à porte pour les personnes à mobilité réduite.

Transport Mouv'irigo

☎ 02 41 27 29 29
@ reservation@irigo.fr
🕒 lundi au vendredi de 7h30 à 19h



Et si je prenais le car ?

Aléop permet de se déplacer sur tout le département avec une large gamme de tarifs spécifiques en fonction du quotient familial. Ainsi étudiants, demandeurs d'emploi peuvent bénéficier de tarifs réduits ! Carte ICAR = pour les -25 ans dans le département du Maine-et-Loire. Abonnement AnjouPass (irigo+ALEOP) = -25 % sur un nombre de voyages illimités.

Aléop :

📍 Gare routière Angers Esplanade de la gare SNCF d'Angers

☎ 02 41 22 72 95

🌐 www.aleop.paysdelaloire.fr

Les bus low cost :

Flixbus, Blablabus, Isilines (pour la France) et Eurolines (pour l'étranger).

Les comparateurs tels que comparabus.com/fr ou busradar.fr vous aident à trouver la compagnie pour voyager au meilleur prix.

Le covoiturage en car :

Le premier site de covoiturage par autocar est né à Chemillé. Une solution économique qui vise à remplir les trajets d'autocars roulant à vide.





PRENDRE LE TRAIN

CONSEILS

- J'achète mes billets de train à l'avance ou je pense aux billets revendus sur certains sites : Troc des trains , Ze Pass, Passetonbillet.

Bénéficiaire de tarif réduit :

Carte MEZZO :

À partir de 26 ans : -50 % de réduction sur TER et région Bretagne, Normandie, Nouvelle Aquitaine, Centre Val de Loire pendant 1 an.

Billet ECCO :

Exclu web, tous vos billets de 2 € à 20 € max jusqu'à la veille du départ.

Forfait TUTTI :

Formule illimitée mensuelle ou hebdomadaire.

Billet LIVE :

Pour vos sorties sur des événements à 5 € le trajet en TER sur les Pays de la Loire.

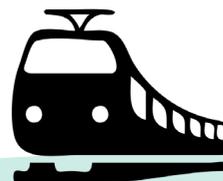
Carte MOBI :

75 % de réduction pour les demandeurs d'emplois ou d'asiles.

Renseignez-vous auprès de votre gare ou sur www.voyages-sncf.com

Forfait Multi :

Utilisable dans les Pays de la Loire 45 € pour 1 à 5 personnes et pour 2 jours consécutifs de voyage sur le réseau de car Aléop et en TER.
En savoir plus sur www.paysdelaloire.ter.sncf.com





UTILISER LA VOITURE

Covoiturage et auto-partage, des solutions économiques, écologiques et conviviales.

Auto-partage :

Besoin d'une voiture pour 1h ou plus ? Optez pour l'auto-partage. Abonnez-vous et accédez à une voiture en libre-service avec Citiz. Des véhicules sont accessibles aux jeunes conducteurs grâce à l'option Assurance+. Un tarif étudiant permet de bénéficier d'un abonnement de 9 € au lieu de 16 € par mois. L'adhésion à Citiz donne droit à une réduction de 25 % sur l'abonnement au réseau de transports en commun Irigo.

- 📍 10 stations Citiz accessibles 24h/24h avec la carte A'tout
- 🌐 angers.citiz.coop/
- ☎ 02 44 01 78 01
- @ citiz@anjouloireterritoire.fr

Mais aussi :

- 🌐 www.ouestgo.fr
- 🌐 www.blablacar.fr/
- 🌐 www.mobicoop.fr/
- 🌐 www.flixcar.fr/
- 🌐 www.roulezmalin.com/
- 🌐 www.laroueverte.com/
- 🌐 www.klaxit.com/

Je souhaite louer :

Acheter une voiture vous semble inutile ou dépasse votre budget. Vous habitez en ville et n'avez pas de place de parking ? Avez-vous pensé à louer ?

Getaround (entre particuliers)

- 🌐 getaround.com





Angers Mob service (AMS) : Cette association vous propose de la location et achat de voitures et voitures sans permis, scooters et vélos.

📍 34, rue des Noyers - 49000 Angers

☎ 02 41 45 70 94

🌐 www.angers-mob-services.fr

Ma voiture est en panne, que faire ?

Des associations proposent la réparation de véhicules à moindre coût. Les solutions présentées sont destinées en priorité à des personnes disposant de faibles ressources. (des critères spécifiques propres à chaque association).

Solidarauto 49

📍 50, boulevard Charles-de-Gaulle - 49800 Trélazé

☎ 02 41 35 10 50

📍 54, rue Eugénie-Mansion - 49000 Angers

☎ 02 41 41 97 92

@ solidarauto49@orange.fr

🌐 www.solidarauto49.org

Adresse utile pour tous vos déplacements sur les Pays de Loire :

www.destineo.fr

LE SAVIEZ-VOUS ?

Forfaits étudiants tout en 1 :
tramway, bus, vélo, train, covoiturage
www.forfait-etudiant.sncf.com/



La carte A'tout offre des avantages sur les transports ! La carte A'tout permet aux étudiants de bénéficier de tarifs réduits voire de gratuité !
Plus de renseignements sur : atout.angers.fr/



PASSER SON PERMIS EN BÉNÉFICIAIRE
D'UN COUP DE POUCE FINANCIER

CONSEILS

- Je pense au permis à un euro par jour proposé par l'Etat. S'adresser à votre banque. Attention c'est un crédit.
- Je suis apprenti **majeur** : L'état peut m'aider à financer mon permis si je suis inscrit dans un CFA. L'aide financière s'élève à 500 €.
- Si je suis salarié, je peux mobiliser mon compte personnel de formation pour financer le permis.
- Je pense au dispositif d'aide financière le « Permis citoyen » du centre communal d'action sociale (CCAS) de la Ville d'Angers. Conditions : habiter Angers depuis au moins deux ans.
- Je peux m'adresser à Pôle-emploi pour m'aider à financer mon permis.
- La région Pays de la Loire propose le dispositif « prépa permis de conduire ». Pour les jeunes ligériens de - 26 ans sans qualification et sans emploi. Renseignements au 08 00 20 03 03

CCAS de la Ville d'Angers propose un dispositif appelé le « Permis citoyen » qui permet d'obtenir une aide financière pour passer votre permis de conduire, en contrepartie d'un engagement solidaire de 20 à 40h au sein d'une association ou de services municipaux (infos et critères d'éligibilité auprès du CCAS de la Ville d'Angers).

📍 boulevard de la Résistance et de la Déportation - 49000 Angers
☎ 02 41 05 49 49

Afodil L'association Afodil permet d'aider les bénéficiaires du RSA(revenu de solidarité active), les jeunes 18-25 ans suivis par les Missions locales en proposant une auto-école à moindre coût.

📍 34, rue des Noyers - 49000 Angers
☎ 02 41 88 26 32



6. SORTIR, SE DÉTENDRE ET VOYAGER À PRIX RÉDUIT

Pour découvrir toutes les idées de sortie à prix réduit, rendez-vous sur www.anjou-tourisme.com et www.tourisme.destination-angers.com

SE BALADER DANS UN PARC

La ville d'Angers possède : une multitude de parcs et jardins accessibles gratuitement et ouverts toute l'année.

www.angers.fr/vivre-a-angers/la-nature-a-angers/les-parcs-et-jardins-publics

SORTIR ET FAIRE LA FÊTE

La programmation culturelle du territoire est diverse. Voici quelques festivals emblématiques :

Festival Premiers Plans pour les mordus du cinéma ! Plus d'informations sur www.premiersplans.org/

Festival estival de Trélazé : des artistes connus viennent faire le show en plein air. L'accès au concert est gratuit.

Plus d'informations sur www.trelaze.fr



Tempo rives : concerts gratuits de musique éclectiques programmés de mi-août à la cale de la savatte et dans certains quartiers d'Angers.
Plus d'informations sur : www.angers.fr/

Les Accroche-cœurs : festival de spectacles qui se déroule en septembre à Angers.
Plus d'informations sur : www.angers.fr/

Chabada : salle de spectacle de musiques actuelles

📍 56, Boulevard du Doyenné - 49100 Angers

☎ 02 41 96 13 40

Plusieurs tarifs intéressants et à bas prix sont proposés, renseignez-vous sur : www.lechabada.com

Jeu de cartes *Nightfall*

NightFall est un jeu de 32 cartes à jouer au format de poche qui offre des réductions dans 32 établissements d'Angers. Son prix est de 9 € !

Liste des établissements partenaires sur : www.nightfallcards.fr





PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ

CULTURELLE OU SPORTIVE

L'art et la culture :

Les Musées angevins sont gratuits pour les moins de 26 ans.

Demi-tarif pour les étudiants de + de 26 ans ne bénéficiant pas de la gratuité et les demandeurs d'emploi sur présentation d'une attestation de chômage.

Plus d'infos sur : www.musees.angers.fr

L'Arthothèque est un lieu de diffusion d'art contemporain grâce aux prêts d'oeuvres originales de sa collection auprès du public. Le prêt est possible pour deux mois. 1 oeuvre, 20 €, 2 oeuvres, 30 €. Demi-tarif pour les -26 ans étudiants et les détenteurs de la cartes partenaires.

RU- Repaire Urbain :

📍 35, boulevard du Roi-René - 49100 Angers

☎ 02 41 05 59 83

@ arthothèque@ville.angers.fr

🕒 Mardi-Samedi 13h-18h (fermé les jours fériés).

Les bibliothèques d'Angers sont gratuites pour les – 26 ans et proposent aussi des prêts d'instruments de musique bm : angers.fr/

Le théâtre :

Vous pouvez bénéficier, abonnés ou non, de tarifs spécifiques :

- Tarif réduit : - 30 ans, demandeurs d'emploi
- Tarif étudiants : lycéens, apprentis et étudiants
- Tarif - 18 ans
- Tarif très réduit : bénéficiaires des minima sociaux.

Renseignez-vous sur :

Grand Théâtre d'Angers et Théâtre Chanzy, Le Quai

www.angers.fr ou www.lequai-angers.eu/

Découvrir toutes les sorties sur :

Renseignements : www.sceno.fr



Le sport :

Découvrez tous les équipements sportifs de proximités (city-stades, terrains de tennis, appareils de musculation, parcours de bicross...) à votre disposition en accès libre sur www.angers.fr

Dimanche en baskets :

Chaque dimanche matin, venez pratiquer différents sports (volley-ball, badminton, tennis de table, ...) en toute convivialité, seul, en famille ou entre amis et gratuitement.

Midi Bad'/Tennis de table

Vous êtes adepte de la raquette ? Venez vous dépenser, vous défouler et transpirer un bon coup ! Rendez-vous à la salle Montaigne pour jouer au badminton ou pour pratiquer le tennis de table (1 point A'Tout Sport par terrain ou par table). + d'infos : www.angers.fr

Aide pour l'achat d'une licence sportive

Le E.Pass pratique sportive est une participation de la Région des Pays de la Loire à hauteur de 32 € sur l'achat de votre licence sportive. Pour les jeunes scolarisés dans un CFA, un lycée, une MFR, un IME ou un établissement d'enseignement supérieur. Tous les jeunes de 15 à 19 ans habitant en Pays de la Loire et sans limite d'âge. + d'infos : www.epassjeunes-paysdelaloire.fr

Les cartes

Le CCAS délivre une carte patenaire/cezam gratuite pour tout Angevin(e), âgé de + de 18 ans et ayant un revenu modeste. La carte PARTENAIRE permet de bénéficier d'un tarif privilégié pour pratiquer des activités sportives et culturelles, profiter de loisirs et de spectacles, utiliser de nombreux services de la vie quotidienne.

L'offre de service Atout permet de bénéficier de réductions à la piscine, patinoire, bibliothèques, IRIGO, Citiz. + d'infos : www.atout.angers.fr



PARTIR EN VACANCES

L'arrivée des vacances est associée au repos, à la tranquillité et l'évasion. Oui mais voilà, partir en vacances représente souvent un budget important. Partir en vacances devient alors parfois mission impossible. Il existe pourtant des solutions et astuces pour pouvoir partir.

CONSEILS

- Je prépare mon budget vacances en précisant toutes les dépenses (achats alimentaires, coût de la location, achats de souvenirs...).
- Je prévois large pour ne pas avoir de surprises.
- Je n'oublie pas de regarder les offres des sites internet, parfois avantageuses !
- Je m'adresse à l'office de tourisme de mon lieu de vacances, pour connaître les idées de visites.

Dispositif départ 18-25 ans

Grâce à l'agence nationale pour les chèques vacances (ANCV), vous pouvez dénicher des séjours à petits prix en France et en Europe ! Une aide de 150 € par an et par personne peut même vous être accordée, en fonction de votre statut ou de vos revenus ! Plus d'infos sur : www.depart1825.com/

J'été

La Ville d'Angers peut attribuer une bourse d'aide au premier départ en vacances en autonomie pour les jeunes Angevins de 15 à 25 ans pour un départ en France et aux 18-25 ans pour un départ dans les pays européens.

Le critère d'attribution repose sur la réalisation d'un premier projet de vacances en autonomie avec un suivi dans la préparation du voyage (budget, transport, informations touristiques...) au sein du J, Angers connectée jeunesse ou auprès des maisons de quartier !



Le montant de l'aide financière en fonction du projet (en 2021 l'aide est de 130 € par personne, sous forme de chèques-vacances pour un séjour en France et 250 € pour les séjours en Europe).

En contrepartie une action de réciprocité définie par la ville vous sera demandée. Plus de renseignements au sein du J ou sur : www.angers.fr/jeunes rubriques « vacances ».

Parcours vacances

Pour les jeunes 16-30 ans accompagnés par la Mission locale angevine qui vous accompagne dans l'élaboration de votre projet de vacances. L'aide financière s'élève à 180 €.

Plus d'infos sur : www.vacances-ouvertes.asso.fr

La CAF et la MSA peuvent vous aider à financer vos vacances :

Caisse d'Allocations Familiales du Maine-et-Loire (CAF)

📍 49, avenue Jeanne-d'Arc - 49000 Angers

☎ 08 10 25 49 30

🌐 www.caf.fr

Mutualité Sociale Agricole (MSA)

📍 3, rue Charles-Lacretelle - 49070 Beaucozuté

☎ 02 41 31 75 75

🌐 www.msa49.fr

Découvrez le Pass Interrail

Les Interrail Pass permettent de voyager facilement en train vers les endroits les plus incroyables d'Europe. Grâce à eux, vous pouvez aller où bon vous semble.

Retrouvez tous les tarifs et informations sur : www.interrail.eu/fr

La carte ISIC (carte étudiante internationale)

Bénéficiez de tarifs avantageux lors de l'organisation de votre voyage à l'étranger.

La carte ISIC est la seule carte qui vous permet de bénéficier de toutes les réductions.

Plus d'infos sur : www.isic.fr

J , ANGERS CONNECTÉE JEUNESSE
12, place Imbach - 49100 Angers
02 41 05 48 00

 @infosjeunes.angers

 @jeunesangers

 #jeunes_angers



Label
Information
Jeunesse