



droits & soutien rights & support

SERVICE SOCIAL DES ÉTUDIANT·ES

Le Service Social du Crous propose un suivi et un accompagnement personnalisé.

> **Accueil et écoute en cas de difficultés** (personnelles, familiales, psychologiques, médicales, administratives, financières).

> **Accès aux droits et information** sur les formalités concernant la vie étudiante

> **Aides financières adaptées** à la difficulté rencontrée : aides ponctuelles, allocations annuelles, aides alimentaires...

Uniquement sur rendez-vous :

> crous-grenoble.fr

NB : Des aides spécifiques existent, se renseigner auprès de sa scolarité.

BOURSE & LOGEMENT ÉTUDIANT CROUS :

Dossier Social Étudiant Crous

La Bourse du Crous est attribuée sur critères sociaux :

- Revenus de la famille
- Nombre d'enfants à charge
- Éloignement géographique entre le lieu d'études et le domicile familial

La demande se fait en ligne entre mars et mai.

Simuler son droit à bourse et faire sa demande de **Dossier Social**

Étudiant > crous-grenoble.fr

La demande de logement se fait en même temps. Elle peut également se faire en cours d'année universitaire selon les disponibilités.

AIDES AU LOGEMENT

Allocation logement

L'aide au logement de la CAF, la demande se fait en ligne : caf.fr

Les tarifications solidaires

- Le **chèque énergie** est un dispositif d'aide au paiement des dépenses d'énergie (gaz, chaleur, électricité) son montant peut aller de 48 à 277€.

- Le **Fonds de Solidarité pour le Logement (FSL)** peut vous aider en cas de difficulté à régler les factures liées à vos charges.

- **Précarité Énergétique :** des guides pratiques, diagnostic et conseils pour des économies d'énergie.

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

AUTRES AIDES

En fonction de votre situation personnelle ou familiale :

> mes-aides.gouv.fr

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

> crous-grenoble.fr

BUDGET ALIMENTATION

Dans les restaurants universitaires et cafétérias, le Crous propose des repas au **tarif de 1 €** pour tous les étudiant·es. Vous pouvez bénéficier du tarif à 1€ pour un déjeuner et un diner.

Plus d'infos :

> crous-grenoble/se-restaurer

L'AGORAé Grenoble Alpes est une épicerie sociale et solidaire

accessible sur critères sociaux : les étudiant·es peuvent y trouver des produits alimentaires à -90%.

> @agorae_grenoble_alpes

Le Panier étudiant à Valence est un dispositif de la Croix Rouge : un panier alimentaire équilibré à 6 € (d'une valeur de 50 € environ), accessible aux étudiant·es sur critères sociaux.

panier.valence@croix-rouge.fr

DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES DES ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES

Génération Précarité propose aux étudiant·es qui en ont besoin, des distributions alimentaires gratuites

au sein des résidences du Crous.

> @gprecarite

EMF Grenoble organise des distributions alimentaires réservées aux étudiant·es.

> @EMF.Grenoble

Solé'Val à Valence propose des distributions gratuites de produits alimentaires et d'hygiène aux étudiant·es en situation de précarité.

> @sole_val26

D'autres acteurs solidaires proposent des distributions alimentaires.

E> solidarites-grenoble.fr

SE VÊTIR / S'ÉQUIPER

Pour l'ameublement, l'électroménager, les vêtements, la vaisselle et les livres... Les associations sont incontournables. A Grenoble : Emmaüs, Croix rouge, La Remise, Ulisse38... A Valence : Emmaüs, Secours populaire, Croix rouge, Chic la boutique...

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

À SAVOIR : Certaines associations étudiantes ou de composantes proposent des équipements à petits prix ou gratuits.

SOUTIEN PRÉCARITÉ NUMÉRIQUE

«EtuPrêt» est un dispositif en ligne de prêt d'ordinateur ou d'aide à l'achat pour les étudiant·es en difficultés financières.

La Camio.net : l'atelier mobile et gratuit de réparation informatique ouvert à l'ensemble des étudiant·es.

Infos et contacts :

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

BUDGET TRANSPORT

Les réseaux de transport proposent des **tarifs adaptés à votre situation financière.**

- Réseaux de Tram et bus à Grenoble : **reso-m.fr**

- Location de vélo : **veloplus-m.fr**



- Réseaux de bus et vélo à Valence : offre unique à **10€/mois** pour les étudiant·es : valenceromansmobilités.fr

À SAVOIR : des associations permettent de trouver un vélo d'occasion à tarifs avantageux.
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

Pensez au covoiturage !
Plusieurs solutions existent à Grenoble et Valence pour faciliter vos trajets.
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

SANTÉ ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE

Des consultations de médecine générale, et des consultations spécialisées sans avance de frais : psychologie, gynécologie, diététique, sexologie, des conseils et une écoute, des formations en secourisme, un centre de santé sexuelle.
etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

DISPOSITIF CROUS

En complémentarité de l'offre de soins proposée par le service de santé étudiant, le Crous Grenoble Alpes propose des consultations de soutien psychologique entièrement gratuites et anonymes via le dispositif HapppyHours.
apsytude.com

ALPALINE

Alpaline la ligne d'écoute **par les et pour les étudiant·es** ouverte du samedi au mardi de 20h à 23h. Anonyme et gratuite.
04 65 84 38 32 / @alpaline_iaga

LES LIEUX D'ÉCOUTE

Sur les campus et dans l'Agglo, des lieux d'écoute gratuits sont mis à disposition des étudiant·es qui rencontrent des difficultés personnelles.
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

PRÉCARITÉ MENSTRUELLE

Depuis la rentrée universitaire 2026, les protections périodiques réutilisables (culottes et coupes menstruelles) sont remboursées

pour les femmes de moins de 26 ans. Les étudiant·es de l'UGA peuvent **se procurer gratuitement des protections périodiques** dans certaines toilettes du campus (voir carte Portail étudiant)
Le service de santé étudiante met à disposition des kits contre la précarité menstruelle.
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

PARRAINAGE ET MENTORAT

Des étudiant·es tuteur·ices sont formé·es à des missions de **parrainage ou mentorat entre étudiant·es** sur des thématiques telles que : **la santé, le soutien psychologique, les aides financières, le lien social, informations auprès des étudiants internationaux...**
S'adresser à **sa composante** pour se proposer ou en bénéficier.

À NOTER ! La Résidence de la réussite Fauré : dispositif d'hébergement pour l'égalité des chances visant la réussite universitaire via un tutorat entre étudiant·es > crous-grenoble.fr

ENTRAIDE ET SOLIDARITÉ

DIGI38

DiGi 38 (Domiciles inter Générations isérois) offre des solutions de cohabitation à moindre frais chez un senior pour lutter contre le sentiment de solitude et permettre aux jeunes de se loger à moindre coût.
digi38.org

Solidarités Grenoble

Le site Solidarités Grenoble recense les actions solidaires de l'agglomération (santé, alimentation, logement...)
> solidarites-grenoble.fr

Solidarité Habitat propose des cohabitations solidaires seniors/jeunes en Drôme-Ardèche : un hébergement en échange d'une présence, d'une aide occasionnelle et d'une éventuelle participation financière.

> solidaritehabitats.eu

VOS DROITS

En cas de questions juridiques ou de situation de litige, Info Campus peut vous apporter un premier niveau de conseil et vous orienter vers des structures gratuites.

Conseils pour le logement

L'ADIL vous apporte un conseil neutre et gratuit sur toutes les questions liées au logement.
> anil.org/adil-38
> anil.org/adil-26-07

Syndicats et associations étudiantes :

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

Acteurs juridiques

> ordre-grenoble.avocat.fr
Les autres aides possibles :

> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

DISPOSITIF DE SIGNALEMENT

Victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles, de harcèlement, de discrimination ou toute autre forme de violence, remplissez le formulaire de déclaration afin de bénéficier d'une écoute, d'un accompagnement (psychologique, médical, juridique) et d'une protection adaptées à vos besoins
> etudiant.univ-grenoble-alpes.fr

Pour des situations rencontrées dans les sites du Crous :
> crous-grenoble.fr

VOIR AUSSI

CNAÉ - 0 800 737 800

dispositif national d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiant·es
etudiant.gouv.fr/fr/cnae

COMMENT ON S'AIME ?

Service anonyme et gratuit de chat en ligne avec des professionnel·les de l'écoute pour aborder des questions en lien avec les relations affectives et/ou sexuelles, l'identité de genre, l'orientation sexuelle, les études...
commentonsaime.fr

