

## Etudiants tuteurs – Mémo soutien COVID-19

---

Vous trouverez dans ce mémo à destination des tuteurs étudiants, l'ensemble des dispositifs d'aide disponibles pour les étudiants pendant la crise sanitaire. Celui-ci comporte quatre thématiques : Santé et soutien psychologique / Aides financières et matérielles / Lien social et loisirs / Etudiants internationaux.

Si vous rencontrez un étudiant en difficultés dans une ou plusieurs des thématiques précédemment mentionnées, vous devez vous référer à ce document afin de les orienter au mieux vers le bon interlocuteur.

Les étudiants n'osent pas toujours signaler leurs problématiques, par peur du jugement ou par méconnaissance des dispositifs qui pourraient répondre aux difficultés rencontrées. N'hésitez donc pas à leur conseiller de consulter le site <https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/faq-quels-dispositifs-pour-m-aider-dans-mes-etudes-et-ma-vie-etudiante--853880.htm?RH=1584697702886> et le site <http://www.etudierendromeardeche.fr/> qui met à jour ses informations sur les dispositifs d'aide aux étudiants régulièrement.

Si un étudiant vous fait part de ses difficultés, signalez rapidement, avec l'accord de l'étudiant concerné, sa problématique aux responsables pédagogiques afin qu'ils aient connaissance de la situation et que des dispositions puissent être prises.

### I. SANTE ET SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE

#### 1. LES STRUCTURES DE SOIN

---

##### 1.1. Centre de santé jeunes

Conformément aux directives gouvernementales, les accueils physique et téléphonique sont maintenus, sur rendez-vous (téléconsultations privilégiées). Horaires d'ouverture (prise de rendez-vous par téléphone conseillée)

- Lundi, mardi et mercredi, de 8 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 17 h
- Jeudi, de 8 h 30 à 17 h
- Vendredi de 8 h 30 à 16 h

Centre Santé Jeunes : au 04 75 56 62 11.

Pour toutes les consultations médicales, la carte vitale et l'attestation de mutuelle sont nécessaires.

Aucune avance de frais ne sera demandée.

## 2. SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE ET ECOUTE

---

### 2.1. Point relais oxygène

Le point relais oxygène est ouvert. Les ateliers gestion du stress sont proposés en individuel sur des créneaux de 30 minute.

Les entretiens psychologiques sont maintenus du lundi au vendredi, en présentiel ou par téléphone, au 04 75 42 05 54 (ligne directe - Un répondeur téléphonique permet de laisser un message pour être rappelé) ou au 04 75 56 62 11 (Centre santé jeunes).

### 2.2 Hapsyline

Apsytude propose des consultations en ligne (par webcam) avec des psychologues.

Consultations pour tout type de problème (mal-être, difficultés d'adaptation à l'étranger, phobies, crises d'angoisse, etc.), pour un ou plusieurs entretiens, selon les besoins.

Pour plus d'infos ou prendre rendez-vous : 06 27 86 91 83 – [rdv.apsytude@gmail.com](mailto:rdv.apsytude@gmail.com)  
+ d'infos sur : <http://www.apsytude.com/fr/apsytude/nos-actions/hapsy-line/>

### 2.3. Lignes d'écoute

#### 2.3.1. Alpaline – La ligne d'écoute étudiante

Les associations étudiantes, soutenues par l'UGA et le Crous, se mobilisent contre l'isolement social des étudiants et lancent Alpaline, une ligne d'écoute téléphonique pour et par les étudiants.

- 04 65 84 44 24
- Gratuite, confidentielle et anonyme
- Du vendredi au lundi de 20h à 23h
- [contact@alpaline.fr](mailto:contact@alpaline.fr)

#### 2.3.2. Croix-Rouge de la Drôme

La Croix-Rouge de la Drôme a mis en place un numéro d'écoute gratuit ouvert tous les jours de la semaine de 17h à 19h : 0805 38 66 26.

Il existe également une ligne d'écoute nationale

<https://www.croix-rouge.fr/Nos-actions/Action-sociale/Ecoute-acces-aux-droits/Croix-Rouge-Ecoute-service-de-soutien-psychologique-par-telephone>

Ouverte du lundi au samedi de 9h à 19h et le dimanche de 12h à 18h au 0 800 858 858.

#### 2.3.3. Numéro d'écoute national

Un dispositif national grand public de soutien psychologique au bénéfice des personnes qui auraient des questions non médicales autour du coronavirus est déployé à partir du numéro vert 0 800 130 000.

## 2.4. Les ressources pour gérer son stress

Le Centre santé jeunes propose :

Des ateliers de Gestion du stress (séances individuelles de 30 minutes) – Tous les mercredis de 16h à 19h30 :

[http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/actus/actus-du-csj/atelier-gestion-du-stress-seances-individuelles--636481.htm?RH=DAETUFR\\_ACTESJ](http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/actus/actus-du-csj/atelier-gestion-du-stress-seances-individuelles--636481.htm?RH=DAETUFR_ACTESJ)

Des ateliers Art-thérapie pour exprimer ses émotions à partir d'un support créatif - Tous les jeudis de 17h à 19h :

[http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/actus/actus-du-csj/atelier-art-therapie-exprimer-ses-emotions-a-partir-d-un-support-artistique-852664.htm?RH=DAETUFR\\_ACTESJ](http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/actus/actus-du-csj/atelier-art-therapie-exprimer-ses-emotions-a-partir-d-un-support-artistique-852664.htm?RH=DAETUFR_ACTESJ)

Des outils de gestion du stress mis à disposition par des psychologues sont disponibles sur iCampus à l'adresse suivante : <https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/covid-19-les-dispositifs-pour-prendre-soin-de-sa-sante-833261.htm?RH=1561988071633>

Vous pouvez aussi les consulter directement via les liens ci-dessous :

- FACE COVID

[Répondre efficacement à la crise](#)

- Gestion du stress

[Manuel principal](#)

[Auto-évaluation du stress](#)

[Tableau d'enregistrement des pensées](#)

[Les quatre grandes familles d'émotion](#)

- Méthodes de relaxation

[Entraînement en respiration](#)

[La cohérence cardiaque](#)

Pour se détendre et décompresser, l'Université Grenoble Alpes propose des activités sportives en petit groupe avec le SUAPS. :

<https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr/menu-principal/presentation/actualites/articles/second-souffle-a-l-uga-valence-792873.kjsp?RH=7769972204912665>

L'Université Grenoble Alpes propose également des activités culturelles :

<https://culture.univ-grenoble-alpes.fr/menu-principal/agenda/pratiques-artistiques/ateliers-decouverte-du-samedi-797237.kjsp?RH=1589296873078>

Vous pouvez les retrouver sur l'application mobile Campus Univ. Grenoble Alpes disponible sur le Google Play et l'App Store : <https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/fr/menu-principal/outils/application-mobile-campus-uga/>

## II. AIDES FINANCIERES ET MATERIELLES

### 1. ESPACES DE TRAVAIL ET CONNEXION

---

L'Université Grenoble Alpes met à disposition des salles de travail et informatiques pour accompagner les étudiants ne disposant pas, soit d'un ordinateur, soit d'une bonne connexion WiFi, à leur domicile. La liste ci-dessous peu évoluer, ne pas hésiter à contacter sa composante.

#### 1.1. Bibliothèque Universitaire Rodolphe Pesce

La BU Rodolphe Pesce offre 165 places assises dont 108 d'espace de travail, 4 salles de travail en groupe et 1 salle multi-usages.

Afin de respecter une jauge de 50%, une prise de rendez-vous est nécessaire. Il est possible de le faire dès à présent grâce à l'application Affluences en suivant les instructions : <https://affluences.com/bu-rodolphe-pesce>

#### 1.2. Salle de conférence Maison de l'étudiant

La salle de conférence de la Maison de l'Etudiant Drôme Ardèche est ouverte aux étudiants pour leur permettre de travailler sur place.

Horaires d'ouverture : Le mercredi et le vendredi de 9h à 12h et de 14h à 16h – 9 place Latour-Maubourg, Valence. Contact réservation : Corinne Duret, tél. 0475781026 / adu2607@aduda.fr

#### 1.3. Salle de travail site Rabelais

Pour travailler sur place et accéder aux services de la BU (emprunt de documents, utilisation des copieurs et des ordinateurs, etc.), il est nécessaire de prendre un rendez-vous : arlette.laval@univ-grenoble-alpes.fr

Plus d'infos : <https://dsda.univ-grenoble-alpes.fr/dsda/acces-aux-bibliotheques-sur-rendez-vous-761175.kjsp?RH=8538845277289646>

#### 1.4. Salle de travail site Briffaut

Pour travailler sur place et accéder aux services de la BU (emprunt de documents, utilisation des copieurs et des ordinateurs, etc.), il est nécessaire de prendre un rendez-vous : pascale.gardien@univ-grenoble-alpes.fr

Plus d'infos : <https://dsda.univ-grenoble-alpes.fr/dsda/acces-aux-bibliotheques-sur-rendez-vous-761175.kjsp?RH=8538845277289646>

La liste ci-dessous peu évoluer, ne pas hésiter à contacter sa composante

## 2. MATERIEL INFORMATIQUE

---

### 2.1. Prêts longue durée d'ordinateur

La Direction de la vie étudiante avec le soutien de la fondation UGA organise le prêt de matériel informatique longue durée.

Si un étudiant ne possède pas d'ordinateur ou autre matériel informatique lui permettant de suivre les cours à distance, il faut le signaler rapidement à l'adresse suivante : [dve-pret-informatique@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:dve-pret-informatique@univ-grenoble-alpes.fr).

ATTENTION le stock est limité, le traitement peut prendre plusieurs jours et selon la disponibilité, dès que le matériel est disponible l'étudiant est convoqué par mail pour venir le retirer.

### 2.2. Pour les grandes difficultés financières

Pour les étudiants en grande difficulté financière et/ou matérielles les assistantes sociales du CROUS orientent les étudiants vers les dispositifs adaptés à leur situation.

Nous vous invitons à privilégier la prise de rendez-vous avec les assistantes sociales, en ligne <https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr> ou par email à [odile.mery@crous-grenoble.fr](mailto:odile.mery@crous-grenoble.fr) / [as.valence@crous-grenoble.fr](mailto:as.valence@crous-grenoble.fr)

### 2.3. Prêt d'ordinateurs et tablettes sur place

Du matériel informatique est disponible à la Bibliothèque Universitaire Rodolphe Pesce : prêt d'ordinateurs portables et tablettes à utiliser sur place.

<https://bibliotheques.univ-grenoble-alpes.fr/bibliotheques/bu-rodolphe-pesce-valence>

## 3. DIFFICULTES FINANCIERES

---

### 3.1. Assistantes sociales du CROUS

Tout étudiant (boursier ou non, français ou international) rencontrant une difficulté financière pour faire face aux charges de la vie courante peut solliciter un rendez-vous auprès d'une assistante sociale du CROUS. Les assistantes sociales peuvent dans l'urgence fournir des bons alimentaires et hygiène ainsi que des masques lavables.

Rendez-vous en ligne sur <https://mesrdv.etudiant.gouv.fr/fr>

Contact service social - Valence

- 6 rue Derodon –Valence et permanences au Centre santé jeunes
- Mme Odile MERY
- 07 61 90 63 67 – 04 75 42 23 00
- Mail : [odile.mery@crous-grenoble.fr](mailto:odile.mery@crous-grenoble.fr) / [as.valence@crous-grenoble.fr](mailto:as.valence@crous-grenoble.fr)

## 4. PANIERS ALIMENTAIRES

---

### 4.1. Repas à 1€ du CROUS

Comme l'a annoncé le Président de la République, dès la semaine du 25 janvier, tous les étudiants, boursiers ou non, pourront bénéficier de deux repas par jour au tarif de 1 euro. Pour rappel, dans le cadre de la lutte contre l'épidémie de Covid-19, les structures de restauration du Crous proposent actuellement les repas exclusivement en vente à emporter.

Pour en bénéficier, il suffit d'activer son compte Izly sur <https://mon-espace.izly.fr>

Pour les étudiants déjà titulaires d'un compte Izly, la modification de tarif s'effectuera à partir de vendredi 21 janvier.

Pour les étudiants n'ayant pas activé leur compte Izly, il leur suffit de le faire en se rendant sur le site <https://mon-espace.izly.fr>

Chaque étudiant recevra alors un mail lui confirmant qu'il bénéficie du repas à 1 €.

Les étudiants pourront payer avec le moyen de paiement de leur choix (carte izly, CB, espèce). Exceptionnellement, en raison du couvre-feu, les étudiants sont autorisés à acheter deux repas en même temps en vente à emporter, un pour le déjeuner et un pour le dîner.

Consultez la liste des restaurants ouverts à Valence : <https://www.crous-grenoble.fr/actualite/confinement-offre-restauration/>

### 4.2. Le panier étudiant et l'épicerie solidaire de la Croix-Rouge

Un panier équilibré à 5 € d'une valeur de 50 € environ. Le panier étudiant est ouvert tous les mercredis de 14h à 18h30, rendez-vous à prendre au 07 67 98 48 89.

Le panier étudiant est un dispositif de la Croix Rouge pour des produits alimentaires à moindre coût : Légumes, fruits, lait, pâtes, beurre, huile, œufs, pain, café, thé ou chocolat en poudre.

L'étudiant a en complément au panier, accès à toute l'épicerie à prix réduits.

Pour en bénéficier il faut être étudiants boursiers ou avoir de faibles revenus et/ou difficultés financières.

Inscriptions/retrait du panier et des courses :

Le mercredi de 14h à 18h30 (prendre RDV au 07 67 98 48 89 pour l'horaire de retrait)

29 boulevard d'Alsace - 26000 Valence

Pour plus de renseignements : Mail : [panier.valence@croix-rouge.fr](mailto:panier.valence@croix-rouge.fr) / Tél : 09 54 96 99 19

### 4.3. Epival, l'épicerie solidaire de la ville de Valence

EPIVAL permet aux valentinois aux revenus modestes ou sans revenus, après constitution d'un dossier, d'accéder à des denrées de première nécessité, de qualité, à des tarifs très avantageux. Le CCAS en partenariat avec le Diaconat Protestant apportent ainsi une aide concrète à un public en difficulté économique, fragilisé ou exclu. L'espace aménagé en libre-service met à la disposition des usagers des

produits variés et de qualité, moyennant une faible participation financière. L'épicerie est ouverte aux familles, aux personnes âgées, aux jeunes, après attribution d'un droit d'accès et d'un montant par la commission des aides du CCAS.

Épival est ouverte quatre demi-journées par semaine. Ses rayons sont alimentés par la Banque alimentaire Drôme-Ardèche, des producteurs locaux, des associations

Du mardi au jeudi de 9h à 12h et le vendredi de 13h30 à 16h30.

3, rue Faventines, Valence

+ D'INFOS :

<https://www.valence.fr/fr/re-decouvrir-la-ville/ville-solidaire/actions-contre-la-precarite/epival-l-epicerie-solidaire.html>

## 5. PROBLEMES AVEC LE LOGEMENT

---

### 5.1. En résidence CROUS

Pour toutes questions relatives au logement : [cite-valence@crous-grenoble.fr](mailto:cite-valence@crous-grenoble.fr)

Il est aussi possible de faire remonter les problématiques au responsable de sa résidence.

### 5.2. En logement seul ou colocation

Si un problème se pose avec le propriétaire ou le voisinage, il existe différentes associations pouvant informer et conseiller sur les droits et devoirs du locataire.

L'ADIL de la Drôme vous apporte un conseil neutre et gratuit sur toutes les questions liées au logement :

<https://adil.dromenet.org/>

Les équipes de iCampus Welcome center sont formées au droit du logement, pour prendre contact avec nous : [icampus-accueil@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:icampus-accueil@univ-grenoble-alpes.fr)

Pour consulter les associations d'aide au logement : <http://www.etudierendromeardèche.fr/fr/s-installer/logement/trouver-un-logement/associations-638310.htm?RH=1256137572976>

## 6. EMPLOI ETUDIANT

---

### 6.1. Stages emplois 26 07

Publier et consulter des offres de stages, de contrats en alternance et d'emplois étudiants de l'enseignement supérieur en sud Rhône-Alpes sont désormais possible sur ce nouveau site internet.

<http://www.stagesemplois2607.fr/>

### 6.2. Site Emploi UGA

Le site emploi étudiant de l'Université Grenoble Alpes continue de fonctionner pendant cette période :

<https://emplois-etudiants.univ-grenoble-alpes.fr/node/1>

### 6.3. Plateformes d'emploi étudiant

- JOBAVIZ : <https://www.jobaviz.fr/>
- Info-jeunes 26 : <https://ardeche-drome.info-jeunes.fr/emploi-job/trouver-un-emploi-job>
- Les offre d'emploi du Conseil départemental de la Drôme : [https://www.ladrome.fr/categorie\\_annonce/offres-demplois/](https://www.ladrome.fr/categorie_annonce/offres-demplois/)
- Pôle Emploi : <https://www.pole-emploi.fr/accueil/>

### 6.4. Fiche pratique

iCampus propose des fiches pratiques qui comportent toutes les infos essentielles dans les différentes thématiques de la vie étudiante. Il existe une fiche jobs et emplois étudiants : [https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/medias/fichier/fiche-jobs-2020\\_1595496380764-pdf](https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/medias/fichier/fiche-jobs-2020_1595496380764-pdf)

## III. LIEN SOCIAL ET LOISIRS

### 1. ACTIVITES SPORTIVES A L'UNIVERSITE

#### 1.1. SUAPS

##### 1.1.1. Boîte à outils

Les enseignants du SUAPS UGA proposent une boîte à outils pour pratiquer chez soi.

<https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr/fr/covid-19-dispositif-en-sport-644693.kjsp?RH=7769972214881086>

##### 1.1.2. Second souffle à l'UGA

A partir du 25 janvier et jusqu'au 14 février, un programme d'ateliers de pratique physique et sportive à destination des étudiants sur les campus de Grenoble et Valence est mis en place.

Les places sont limitées et les étudiants doivent s'inscrire aux ateliers en ligne : <https://suaps.univ-grenoble-alpes.fr/menu-principal/presentation/actualites/articles/second-souffle-a-l-uga-valence-792873.kjsp?RH=7769972204912665>

#### 1.2. POLE SPORT CROUS

Le Pôle Sport du CROUS propose un planning d'activités sportives chaque semaine dont une grande partie ont lieu en live sur Facebook ou Zoom.

Le programme est disponible sur leur groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/454278138679499>



## 2. ACTIVITES CULTURELLES ET ASSOCIATIVES

---

### 2.1. APPLICATION CAMPUS UNIV. GRENOBLE ALPES

Des événements sont publiés sur l'application sur des thématiques variées : Actualités, Sports, Animation / Festival, Conférence / Débat, Spectacle / Concert, Santé / Bien-être

L'application est disponible sur le Google Play et l'App Store : <https://campus.univ-grenoble-alpes.fr/fr/menu-principal/outils/application-mobile-campus-uga/>

### 2.2. CAMPUS VALENCE

Les événements, actus sportives, culturelles des services étudiants et de la vie associatives sont sur le compte Instagram [Campus Valence - Aduda2607](#)

### 2.3. L'OUVRE-BOITE / DIRECTION DE LA CULTURE ET DE LA CULTURE SCIENTIFIQUE

La Direction de la Culture et de la Culture Scientifique met en place des ateliers tous les samedis, du 30 janvier au 27 février, pour venir expérimenter des pratiques artistiques avec des intervenants professionnels.

Les places sont limitées et les étudiants doivent s'inscrire aux ateliers en ligne : <https://culture.univ-grenoble-alpes.fr/menu-principal/agenda/pratiques-artistiques/ateliers-decouverte-du-samedi-797237.kjsp?RH=1584007146875>

### 2.4. LES INITIATIVES ETUDIANTES

De nombreuses initiatives étudiantes naissent sur les réseaux sociaux. Si vous êtes en panne de bonnes idées, n'hésitez pas à aller regarder du côté des Facebook et Instagram des associations étudiantes.

L'Association valentinoise des étudiants propose notamment des soirées jeux en ligne : <https://www.facebook.com/Association.Valentinoise.des.Etudiants>

## 3. SENTIMENT D'ISOLEMENT

---

### 3.1. Groupe d'entraide étudiant

Le groupe Facebook Etudiants de l'Université Grenoble Alpes, géré par une organisation représentative étudiante, propose aux étudiants d'échanger entre eux pour suivre les informations, partager leurs expériences ou encore lutter contre la solitude de tous.

<https://www.facebook.com/groups/EtudiantsUGA>

### 3.2. Représentants étudiants

Tous les mercredis de 12h30 à 13h, le Vice-président étudiant, Martin Oudart, est en live sur Instagram pour présenter les évolutions de la situation et répondre aux questions.

<https://www.instagram.com/universitegrenoblealpes/>

En cas de besoin, il est possible de contacter directement les représentants étudiants : Naomi Sicard : [vpe@crous-grenoble.fr](mailto:vpe@crous-grenoble.fr) / Martin Oudart : [vpe@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:vpe@univ-grenoble-alpes.fr)

### 3.3. Astuces et réseaux sociaux

N'hésitez pas à partager vos conseils, vos méthodes de travail ou encore vos solutions pour changer d'air et vous divertir et pourquoi pas proposer la création de groupes d'échange avec les étudiants de sa promo s'il n'existe pas déjà de canal de communication.

Pour être informés ? Restez connectés !

<https://www.facebook.com/etudieren.dromeardeche>

<https://www.facebook.com/Association.Valentinoise.des.Etudiants>

## IV. ETUDIANTS INTERNATIONAUX

### 1. VISA ET TITRES DE SEJOUR

---

#### 1.1. Préfecture

L'accompagnement proposé par le Service Accueil International ISSO Valence pour les demandes de titres de séjour auprès de la préfecture de la Drôme est maintenu.

<https://international.univ-grenoble-alpes.fr/votre-sejour-a-l-uga/visas-et-titres-de-sejour/demarches-concernant-les-titres-de-sejour/autres-demandes-de-titre-de-sejour-la-procedure-a-valence/autres-demandes-de-titre-de-sejour-la-procedure-a-valence-777145.kjsp?RH=1608042522921>

#### 1.2. ISSO

L'ensemble des permanences d'accueil est fermé au public jusqu'à nouvel ordre. Mais le service reste joignable par email et par téléphone. L'accompagnement dans les démarches de demandes de titres de séjour est maintenu à distance.

<http://www.etudierendromeardeche.fr/fr/vie-etudiante/etudiants-internationaux/isso-valence@univ-grenoble-alpes.fr>