

VIVRE À RENNES AU QUOTIDIEN

Daily life in Rennes





SE RESTAURER

Les Français mangent trois fois par jour.

Généralement, ils prennent un petit-déjeuner au réveil, puis deux repas : le déjeuner vers 12-13 h et le dîner vers 19-20 h.

Pour manger, plusieurs choix s'offrent à vous :

- > Si vous avez la possibilité de cuisiner dans votre logement, vous trouverez à Rennes de nombreux commerces d'alimentation, des hypermarchés en ville et des grandes surfaces à la périphérie. Pour trouver des produits frais, il existe des marchés en plein air. Ils ont lieu chaque semaine dans les différents quartiers de la ville de 7 h à 13 h. Le plus grand et le plus connu est le marché de la place des Lices, qui a lieu chaque samedi matin. Vous trouverez la liste et les horaires de ces marchés sur le site de la Ville de Rennes.
- > Si vous souhaitez manger à l'extérieur, vous aurez un vaste choix : cafés, brasseries, fast-food, restaurants de quartier, restaurants gastronomiques... Les prix pratiqués vont de 5€ pour un sandwich, à 20€ pour un repas complet (entrée, plat, dessert), voire beaucoup plus dans des restaurants gastronomiques.
- > La restauration universitaire, plus communément appelée les "Restos U", constitue la solution la plus économique pour avoir un repas complet et équilibré. Ces restaurants, gérés par le CROUS, sont ouverts à l'ensemble des membres de la communauté universitaire, du lundi au vendredi midi, et le soir pour certains. Depuis novembre 2017, le paiement du repas s'effectue obligatoirement en cashless avec la carte Izly à retirer auprès du personnel des R.U. ou l'application mobile CROUS. Le tarif d'un repas complet (année 2017-2018) est de 3,25 €
- > Certains établissements (INSA Rennes, Agrocampus Ouest...) possèdent leur propre restaurant et fixent eux-mêmes le prix du repas.

LÉGENDE / KEY



Plat du jour
Dish of the day



Plat exotique
World cuisine



Grillades
Grills



Pizza
Pizza



Sandwich
Sandwiches



Paninis
Paninis



Pâtes
Pasta



Snack
Snacks

Adresses des restaurants universitaires / University restaurants - addresses

CAMPUS DU CENTRE-VILLE / CITY CENTRE CAMPUS

Le Fougères

46 rue Jean Guéhenno - Rennes

Tél. 02 99 38 03 22

Bus : lignes C1, 9 et 70

Self : Du lundi au vendredi / 11h30 - 14h00

Cafet' : Du lundi au vendredi / 10h30 - 14h30

Duchesse Anne

110 boulevard de la Duchesse Anne - Rennes

Tél. 02 99 38 70 51

Bus : lignes C1, C5 et 9

Du lundi au vendredi / 11h30 - 13h30

Brasserie Hoche

2 rue Lesage - Rennes

Tél. 02 99 27 20 80

Bus : C1, C5, 8 et 9 - Métro A : Sainte-Anne

Self : Du lundi au vendredi / 11h00 - 14h00

Samedi / 11h30 - 13h30

Cafet' : Du lundi au jeudi / 07h45 - 18h30

Vendredi / 07h45 - 14h45

Cafétéria Cité Internationale

Place Paul Ricœur - Rennes

Bus : lignes C1, C2, C3, 11

Métro A : Charles de Gaulle

Du lundi au vendredi / 07h30 - 14h00

CAMPUS DE BEAULIEU / BEAULIEU CAMPUS

L'Etoile

37 avenue du Prof. Charles Foulon - Rennes

Tél. 02 99 36 27 29

Bus : lignes C4 et 64.

Self : Du lundi au vendredi / 11h30 - 13h30

Cafet' : Du lundi au vendredi / 11h30 - 14h00

L'Astrolabe

Allée Jean d'Alembert - Rennes

Tél. 02 99 87 07 18

Du lundi au vendredi / 11h30 - 13h30

Bus : lignes C4 et 32.

Cafétéria de l'IUT

Bus : lignes C4 et 32.

Du lundi au vendredi / 08h30 - 15h00



SE DÉPLACER

● Dans l'agglomération rennaise

EN BUS ET EN MÉTRO

Le réseau STAR

Composé d'une ligne de métro et de 149 lignes de bus, il dessert toute l'agglomération rennaise. Les lignes de bus urbaines sont organisées autour de la ligne de métro qui traverse Rennes du nord-ouest au sud-est, en passant par le centre-ville. Les lignes suburbaines permettent de desservir l'ensemble de l'agglomération rennaise.

Les horaires

Le métro et les 7 lignes de bus majeures (C1, C2, C3, C4, C5, C6 et 9) fonctionnent en semaine de 5h20 à 0h30 environ, et de 7h30 à 0h30 les dimanches et jours fériés. Leur service est étendu jusqu'à 1h30 les jeudis, vendredis et samedis. Toutes les autres lignes fonctionnent de 6h30 à 21h environ. Deux lignes "Star de nuit" circulent de 2h à 7h30, du mercredi soir au dimanche matin.

Chaque vendredi et samedi soir, toutes les communes de la Métropole sont desservies au départ de Rennes à 23h et 0h30.

Les tarifs

Le ticket vendu à l'unité est valable sur tout le réseau Star, il coûte 1,50€ pour une heure de transport sur l'ensemble du réseau.

Le carnet de 10 tickets coûte 14,50€, le ticket pluriel week-end pour 2 à 5 personnes 5,00€.

Chaque station de métro dispose d'un ou plusieurs distributeurs automatiques où l'on peut acheter tous les titres de transport.



Si vous utilisez régulièrement le bus et le métro pour vous déplacer, il existe des formules d'abonnement plus économiques que vous pouvez vous procurer dans l'une des agences du STAR (carte Korrigo annuelle, mensuelle et hebdomadaire) ainsi que des formules tickets.

ADRESSES UTILES

STAR

- > **Agence principale** : 12 rue du Pré Botté
(Bus : lignes centrales - Arrêt : République - Métro : République)
Ouvert du lundi au samedi de 8h30 à 18h30
- > **Agences secondaires** : agence Villejean université et Henri Fréville, ouvertes du lundi au vendredi de 07h30 à 12h00
- > **Pour plus d'informations** :
09 70 821 800 et star.fr (horaires, itinéraires...)



À VÉLO

Vélos STAR

Système de vélos en libre-service proposé par Rennes Métropole. Près de 83 stations et 900 vélos, en grande majorité près d'une station de métro, d'un arrêt de bus, de car ou de la gare SNCF sont à votre disposition. Empruntez un vélo dans la station de votre choix et déposez-le dans n'importe quelle autre, selon votre parcours. La première demi-heure de chaque utilisation d'un vélo est gratuite.

- > Vous pouvez vous inscrire pour 24h, 7 jours ou un an, selon vos besoins. Si vous souhaitez adhérer au vélo STAR pour une année, cela vous coûtera 22€ si vous êtes abonné STAR ou 33€, pour les non-abonnés.
- > Si vous souhaitez utiliser le Vélo STAR de façon occasionnelle, vous pouvez adhérer pour une courte durée. Le coût de l'adhésion est de 1€ pour 24h et 5€ pour 7 jours.

Pour plus d'informations :

Tél. 09 69 365 007 / levelostar.fr

● En dehors de Rennes

EN CAR

Les bus desservent près de 200 communes dans le département et assurent également des liaisons en dehors du département vers Nantes, Angers, Le Mont-Saint-Michel, Pontivy...

Tarif d'une liaison dans le département : 4,70€ max.

Gare routière

16 place de la Gare - Rennes

Tél. 02 99 30 87 80

Métro : station Gares

Bus : lignes C1, C2, 11, 41 ex, 42 ex.

Horaires d'ouverture : du lundi au samedi de 6h à 20h15, le dimanche 18h15 à 21h15

EN TRAIN

Rennes est dotée d'une gare TGV. Une vingtaine de liaisons quotidiennes relient Rennes à Paris en 1h26.

Information - réservation - achat :

- > sur Internet : oui.sncf
- > par téléphone : 36 35 (0,40 € / mn)
- > à la gare SNCF (19 place de la gare - Rennes)

Pour aller à la gare SNCF :

Métro : station Gares

Bus : lignes C1, C2, 11, 41 ex, 42 ex.

A savoir : vous devez composer ou valider votre billet avant le départ et le conserver pendant toute la durée du transport. Des contrôleurs peuvent vérifier votre billet pendant le trajet.

EN AVION

L'aéroport de Rennes Saint-Jacques est situé au sud-ouest de Rennes, à environ 10 minutes du centre-ville. Il existe de nombreux vols réguliers au départ de Rennes à destination d'une centaine de villes en France et en Europe, le plus souvent avec des correspondances à Paris ou à Lyon.

Aéroport de Rennes

Avenue Joseph le Brix - Saint-Jacques-de-la-Lande
Tél. 02 99 29 60 00

rennes.aeroport.fr

Du lundi au vendredi, de 5h à 22h15

Le samedi, de 5h à 21h30

Le dimanche, de 5h30 à 22h15

Pour vous rendre à l'aéroport ou le quitter :

- > En bus : ligne 57 arrêt "Aire Libre Aéroport"
- > En taxi : environ 20€

EN VOITURE

Rennes est aux portes de la Bretagne. On y accède rapidement grâce à un réseau routier particulièrement développé : des quatre voies gratuites relient Nantes, Brest, Lorient ou Saint-Brieuc à Rennes, ville elle-même reliée à Paris par une autoroute.

Rennes - Paris : 352 km

Rennes - Nantes : 101 km

Rennes - Brest : 242 km

EN AUTOPARTAGE

Rennes dispose d'un service de location de voiture en libre service : City Roul'. Alternative à la possession d'un véhicule personnel, ce service permet d'accéder aux véhicules en libre-service, 24h/24, 7j/7. Tarifs à partir de 2,60€/heure et 0,40€/km.

Plus d'infos sur cityroul.com

● Bon plan Etudiant

LES FORFAITS TOUT EN UN POUR VOUS DÉPLACER EN TOUTE SIMPLICITÉ

SNCF, STAR et leurs partenaires proposent aux étudiants Rennais des forfaits mobilité à un prix avantageux et accessibles en une seule démarche.

Plus besoin de courir partout : en quelques clics vous achetez un bouquet de services de mobilité tout compris (carte Jeune SNCF, tickets ou abonnement métro et bus STAR, vélo, co-voiturage, autocar longue distance Ouibus...). Vous gagnez du temps et économisez de l'argent (jusqu'à 150€).

Découvrez les forfaits mobilité de Rennes sur forfait-etudiant.sncf.com



SE SOIGNER

● Accès aux soins

MÉDECINS

En France, il est possible de choisir son médecin librement. Il faut néanmoins choisir un “médecin traitant”. Son rôle est de coordonner les différentes consultations et examens nécessaires au suivi de votre santé. Il peut s’agir d’un médecin généraliste (pour tous problèmes de santé) ou d’un spécialiste des pathologies spécifiques d’une ou plusieurs parties du corps. C’est ce “médecin traitant” que vous devez consulter en premier recours. Il peut, suivant la pathologie, vous renvoyer vers le professionnel de santé le plus apte à traiter votre situation.

Les médecins non conventionnés, c’est-à-dire n’ayant pas signé d’accord avec la Sécurité sociale, fixent leurs propres tarifs qui sont plus élevés. Il existe très peu de médecins non conventionnés à Rennes.

Comment choisir son médecin traitant ?

Vous devez vous procurer un formulaire auprès de la Caisse Primaire d’Assurance Maladie. Ce formulaire doit être rempli et signé par le médecin choisi, avant d’être retourné à la CPAM.

Attention : vous devez toujours aller voir ce médecin traitant avant d’envisager de consulter un spécialiste. Si vous ne choisissez pas de médecin traitant, ou ne passez pas par lui pour consulter un spécialiste, le taux de remboursement de la Sécurité sociale sera diminué.



PHARMACIES

En France, les médicaments ne peuvent être achetés qu’en pharmacie et les pharmaciens sont en mesure de conseiller les malades sur les médicaments à prendre.

NUMÉROS D’URGENCE À COMPOSER DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE :

- Appel d’urgence européen, numéro à appeler en priorité :** 112
- SAMU (Service d’Aide Médicale d’Urgence) :** 15
- Police :** 17
- Pompiers :** 18
- Drogues Info Service :** 0 800 23 13 13
- Alcool Info Service :** 0 980 980 930
- Tabac Info Service :** 39 89
- SOS Médecins 35 :** 19 rue Leguen de Kerangal (Métro A : station Clémenceau).
- Visites et urgences **24 H/ 24** et consultations de garde au cabinet de SOS Médecins jusqu’à minuit (sur rendez-vous).
- Tél. 02 99 53 06 06
- Centre anti-poison :** 02 99 59 22 22
- Pharmaciens de garde :** 32 37 (0,34 € /mn)

HOSPITALISATION

En cas d’hospitalisation, le prix d’une journée passée à l’hôpital varie en fonction de la nature des soins et du service dans lequel le patient est hospitalisé.

Liste des hôpitaux publics rennais :

> **Hôpital de Pontchaillou**
 2 rue Henri Le Guilloux - Rennes
 Tél. 02 99 28 43 21
 Tél. 02 99 28 37 02 (numéro des urgences)
 Métro A : station Pontchaillou
chu-rennes.fr

> **Hôpital Sud**
 16 bd de Bulgarie - Rennes
 Tél. 02 99 28 43 21
 Bus : lignes 13 arrêt Hôpital Sud
 Métro A : station Le Blosson



REMBOURSEMENT DES FRAIS DE SANTÉ

● **Chez le médecin**

Vous payez le prix de la consultation (25 €). Vous êtes ensuite remboursé par la Sécurité sociale et votre mutuelle.

Conseil : pour le premier remboursement, il est recommandé de vous déplacer auprès de la CPAM située à Rennes, Cours des Alliés.

Les médecins sont équipés de lecteurs de Carte Vitale. Cette carte à puce, distribuée gratuitement à tous les assurés sociaux, leur permet de transmettre directement les demandes de remboursement par voie électronique à la Sécurité sociale, ce qui réduit le délai de remboursement.

Attention :

- > Pour ne pas avoir de diminution du remboursement par la Sécurité sociale et la Mutuelle, vous devez consulter le médecin traitant que vous avez choisi lors de votre arrivée en France.
- > Pour tout déplacement à l'étranger : renseignez-vous avant le départ auprès de votre centre de Sécurité sociale.

● **À la pharmacie**

En principe, vous ne payez que la partie des frais qui n'est pas remboursée par la Sécurité sociale, ni par votre mutuelle complémentaire, si vous en avez une.

Adresse utile :

CPAM (Caisse Primaire d'Assurance Maladie)

d'Ille-et-Vilaine

7 cours des Alliés

35024 Rennes Cedex 9

Tél. 36 46

Ouverts le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 8h30 à 12h30 et de 14h à 17h

ameli.fr





ACTION SOCIALE ET SANTÉ

● **Trouver de l'aide**

Le service social étudiant est à la disposition des étudiants souhaitant obtenir aide, conseil et informations. Des permanences se déroulent dans différents lieux universitaires. Des professionnels :

- > vous écoutent
- > vous informent
- > interviennent dans tous les domaines de la vie quotidienne : budget, logement, accès aux droits, en lien avec tous les services concernés par la vie étudiante
- > vous conseillent dans vos démarches administratives et sociales
- > vous orientent vers les services compétents de l'université, CROUS, SIMPPS, Mutuelles étudiantes, CAF (Caisse d'Allocations Familiales)
- > vous aident à surmonter des difficultés d'ordre personnel, social, familial, dans le respect du secret professionnel

Pour toute information, vous pouvez contacter les organismes suivants :

CROUS

Service Social

7 place Hoche

Tél. 02 99 84 31 69

service.social@crous-rennes.fr

INSA

Espace Santé Prévention Handicap

Tél. 02 23 23 86 60

BAPU

(Bureau d'Aide Psychologique Universitaire)

11 boulevard de la Liberté - 2^e étage

Tél. 02 99 30 81 24

Ouvert du lundi au vendredi, de 9h00 à 19h00

Le samedi, de 9h00 à 12h00 (fermé le mercredi après-midi).

● **Point Accueil Ecoute Jeunes**

« Le SâS »

CRIJ Bretagne / le 4 bis

4 bis cours des Alliés - Rennes

crij-bretagne.com

(rubrique : le 4 bis / le SâS)

Du mardi au jeudi de 14h à 18h

Le vendredi de 14h à 16h

● **Le Pôle santé et social - SIMPPS**

Le SIMPPS est le service Interuniversitaire de la Médecine Préventive et de Promotion de la Santé. Il se compose d'une équipe de médecins, infirmières, assistantes sociales, psychologues, psychiatres, diététiciens et d'un secrétariat qui répond aux demandes de rendez-vous et vous oriente vers les différents professionnels du service.

Ce service est ouvert aux étudiants des établissements suivants :

- > Université de Rennes 1
- > Université Rennes 2
- > Agrocampus Ouest
- > ENSAI
- > ENSCR
- > INSA Rennes
- > Sciences Po Rennes

Le SIMPPS propose gratuitement :

- > une visite/bilan de prévention systématique à chaque étudiant durant le cursus de licence
- > une visite médicale pour les étudiants dont le cursus les expose à des risques particuliers
- > un accompagnement sur les aménagements d'études pour les étudiants handicapés
- > des actions de prévention et d'éducation à la santé
- > la délivrance d'une contraception d'urgence

Tout au long de l'année, les étudiants peuvent solliciter des consultations médicales :

- > Médecine générale, dont délivrance de certificats médicaux, vaccinations...
- > Gynécologie
- > Psychiatrie
- > Nutrition
- > Tabacologie

SIMPPS - Pôle santé et social

Du lundi au vendredi / De 08h30 à 17h00

simpps@univ-rennes1.fr / simpps.univ-rennes.eu

> **Sur le campus de Beaulieu**

Université de Rennes 1

Campus de Beaulieu - Bâtiment 21

Tél. 02 23 23 55 05

> **Sur le campus de Villejean**

Université Rennes 2

Bâtiment EREVE - 2^e étage

Tél. 02 23 23 70 85



ENFANTS & CONJOINT

● Garde des enfants en bas-âge

Il existe différentes structures pouvant accueillir les enfants de moins de 3 ans :

> Les accueils collectifs municipaux ou crèches municipales, proposent un regroupement d'enfants de moins de 3 ans, dans un centre agréé, tous les jours de la semaine.

> Les crèches parentales sont gérées par une association de parents qui paient les services d'une équipe de professionnels de la petite enfance, dans un cadre de vie personnalisé et aménagé pour des enfants âgés de 3 mois à 3 ans.

> Les crèches associatives gérées et animées par des salariés qualifiés et les parents

> Les micros-crèches, structures d'accueil pouvant accueillir au maximum dix enfants

> Les haltes-garderies pour un accueil occasionnel des enfants.

D'autres options sont également possibles :

> L'employée de maison à domicile est la solution la plus coûteuse (le SMIC* est de 1 480 € brut par mois pour 35 heures + les charges patronales).

> Le baby-sitting le soir est pratiqué par de nombreux lycéens et étudiants (autour de 5 €/heure).

> Assistance Maternelle 35 : Pour trouver une assistante maternelle dans le quartier de votre choix avec leur disponibilité : assistantsmaternels35.fr

En savoir plus

L'Etoile
Centre d'information sur l'accueil de la petite enfance
2 rue Jacques Gabriel
02 99 67 11 70
metropole.rennes.fr

● Système éducatif

La scolarité en France est obligatoire de 6 à 16 ans. L'enseignement est gratuit dans les établissements publics et payant dans les écoles privées, mais les programmes scolaires sont les mêmes, car établis au niveau national.

La plupart des établissements scolaires proposent des services de restauration aux élèves à midi et, pour ce qui concerne les écoles maternelles et élémentaires, des services de garderie avant ou après l'école.

> L'école maternelle (à partir de 3 ans) est obligatoire à partir de la rentrée 2019

> L'école élémentaire (à partir de 6 ans) comporte 2 cycles : le CP (cours préparatoire), CE1 et CE2 (cours élémentaires 1re et 2e années), et les classes de CM1 et CM2 (cours moyens 1re et 2e années).

> Le collège comporte 4 classes : de la 6e à la 3e.

> Le lycée comporte 3 classes : de la 2nde à la terminale. Il existe des BEP (brevet d'études professionnelles), des baccalauréats professionnels (dans les lycées professionnels), des baccalauréats technologiques (dans les lycées techniques), et des baccalauréats généraux.

● Scolarité

INSCRIPTION EN ÉCOLE MATERNELLE OU PRIMAIRE

Pour inscrire son enfant dans une école maternelle ou élémentaire, il faut que la famille soit déjà arrivée sur le territoire français et possède une adresse en Ile-et-Vilaine.

Vous devez prendre contact avec le secrétariat de la DIVEL (division des élèves), à l'inspection académique au 02 99 25 10 53, qui vous proposera un rendez-vous pour un entretien préliminaire à l'inscription. A l'issue de cet entretien, les enfants devront passer des tests dans leur langue maternelle ou en français s'ils le parlent.

INSCRIPTION EN COLLÈGE

L'inscription se fait auprès de l'inspection académique. Les élèves âgés de 12 ans sont systématiquement accueillis en collège. Une évaluation de leur niveau de langue est réalisée par l'enseignant de FLE (français langue étrangère).

POUR LES ÉLÈVES DE PLUS DE 16 ANS

Chaque élève est reçu au CIO (Centre d'information et d'orientation) par un conseiller d'orientation psychologue. Les élèves scolarisés en lycée ou lycée professionnel peuvent bénéficier d'un soutien en FLE (français langue étrangère).

● Allocations familiales

Depuis 2004, les étrangers résidant régulièrement en France avec des enfants mineurs bénéficient de plein droit des prestations familiales exceptés les titulaires d'un Visa D mention « Dispense temporaire de Titre de séjour »



COMMUNIQUER

● Téléphone (mobiles et cartes internationales)

COMMENT TÉLÉPHONER ?

En France, les numéros de téléphone comportent dix chiffres.

- > Pour téléphoner à l'étranger : [00] [indicatif du pays] [numéro de téléphone].
- > Pour téléphoner en France depuis l'étranger (en règle générale) : [00] [33] [numéro de téléphone sans le premier 0]. Exemple d'exception : depuis les Etats-Unis et le Canada composer le [011] [33] [numéro de téléphone sans le premier 0].

Pour avoir accès aux services de renseignements téléphoniques, il faut composer un numéro à six chiffres commençant par "118". Exemple : 118 712 (Orange), 118 008 (opérateur Pages Jaunes)...

LE TÉLÉPHONE MOBILE

Forfait avec ou sans abonnement, système de carte prépayée : les opérateurs proposent différentes formules.

Lors de votre souscription, vérifiez attentivement la durée du contrat signé, qui est souvent de 2 ans.

Il est tout de même possible de résilier le contrat plus tôt, moyennant le paiement d'une pénalité de sortie.

Conseil : certains opérateurs téléphoniques ont des partenariats avec l'étranger. Renseignez-vous auprès de votre opérateur d'origine.

Vérifiez que votre chargeur de batterie téléphonique est adaptable au courant de 220 V (volts).

Quelques adresses dans le centre-ville de Rennes :

- > **SFR**
20 rue de Nemours
Tél. 02 99 78 20 10
- > **ORANGE**
Place de la République
Tél. 10 14
- > **BOUYGUES TELECOM**
9 rue le Bastard
Tél. 02 99 78 38 33
- > **FREE CENTER**
15 quai Lamartine
Tél. 10 44



© CRTB - BERTHIER Emmanuel



● Internet



EN VILLE

Vous pouvez vous connecter à des points d'accès Wi-Fi gratuits dans certains restaurants et magasins, dans les bibliothèques de la ville, au CRIJ Bretagne, la gare et dans les cybercafés du centre-ville.

DANS VOTRE ÉTABLISSEMENT D'ACCUEIL

Suite à votre inscription, une adresse électronique gratuite vous sera communiquée par votre établissement d'accueil, de même qu'un code pour accéder à votre compte informatique.

Vous pouvez accéder gratuitement à internet dans votre établissement en Wi-Fi.

Des salles informatiques permettant de consulter votre messagerie et d'avoir accès par Internet à de multiples informations diffusées par votre établissement sont généralement mis à disposition dans les locaux mêmes de l'établissement.

Attention : le code d'accès à Internet ne vous est en général donné qu'au moment où vous recevez votre carte d'étudiant.

OFFRES GLOBALES : INTERNET, TÉLÉPHONIE MOBILE ET TÉLÉVISION

Les offres ne manquent pas : il existe de nombreux opérateurs téléphoniques sur le marché (Free, Orange, SFR, Bouygues Télécom...).

La majorité des opérateurs proposent de souscrire à une offre complète : abonnement mobile + téléphone fixe avec appels illimités vers fixes en France et l'international + internet illimité en haut débit et télévision).

Pour y souscrire, vous devez déjà posséder une ligne téléphonique dans votre logement ou choisir le dégroupage total proposé par les opérateurs.

Plus d'informations :

free.fr

orange.fr

sfr.fr

bouyguetelecom.fr

Il vous faudra fournir les pièces justificatives suivantes :

- > un justificatif de domicile
- > le nom et le numéro de téléphone du précédent occupant
- > un relevé d'identité bancaire (RIB)
- > une pièce d'identité

● La Poste

La Poste, qui a pour rôle principal de transmettre le courrier, propose d'autres services dans ses différents bureaux de poste : vente de timbres poste, cartes de téléphone, envoi de colis, ouverture et gestion d'un compte chèque postal.

Exemple de tarifs : prix d'un timbre pour une lettre ne dépassant pas 20 grammes : 0,80 € en France ; 1,20 € dans l'Union Européenne et la Suisse. Pour les autres pays, la tarification se fait par zone.

Bon à savoir :

en cas de déménagement, il est conseillé de faire un changement d'adresse auprès de la poste. Cela vous permettra de recevoir vos courriers à votre nouvelle adresse. Ce service est payant mais vous évite la perte éventuelle de papiers importants.



S'INFORMER

● Centres d'information rennais

Vous trouverez sous cette rubrique les adresses des principaux centres d'information susceptibles de vous renseigner sur les activités culturelles, sportives, associatives et touristiques que vous pouvez pratiquer à Rennes.

Centre d'accueil et de renseignements (CAR)

Hôtel de Ville - Place de la Mairie - 35000 Rennes

Tél. 02 23 62 10 10

metropole.rennes.fr

Centre régional d'information jeunesse Bretagne

- Le 4 Bis

4 Bis cours des Alliés - 35000 Rennes

Tél. 02 99 31 47 48

crij-bretagne.com

Point information de Rennes Métropole

4 avenue Henri Fréville - 35000 Rennes

Tél. 02 99 86 62 62

metropole.rennes.fr

Office des sports de Rennes

Espace vélodrome

10 rue Alphonse Guérin - 35000 Rennes

Tél. 02 23 20 42 90

sports-rennes.com

Maison internationale de Rennes (MIR)

7 quai Châteaubriand - 35000 Rennes

Tél. 02 99 78 22 66

mir-rennes.fr

Office de tourisme de Rennes Métropole

11 rue Saint-Yves - 35000 Rennes

Tél. 02 99 67 11 11

tourisme-rennes.com

Les Champs Libres - Espace vie du citoyen

Journaux et télévisions du monde en libre accès

10 cours des Alliés - 35000 Rennes

Tél. 02 23 40 66 00

leschampslibres.fr

En savoir plus :

Procurez-vous le guide l'ABC des Loisirs publié par Ouest-France.

Ce guide gratuit répertorie toutes les activités et loisirs possibles à Rennes. Il est disponible au CRIJ et lors des journées TAM-TAM fin septembre.

Vous pouvez également le télécharger sur le site metropole.rennes.fr

● Principaux médias locaux

PRESSE ÉCRITE : JOURNAUX ET MAGAZINES

Ouest France : quotidien régional (tarif : 1,05 €, en vente dans les maisons de presse). Actualités internationales, nationales, régionales et locales. ouest-france.com

20minutes, CNews Matin : quotidiens gratuits distribués dans certaines stations de métro. Actualités nationale et locale.

Les Rennais : bimensuel gratuit.

Actualités de la ville de Rennes.

metropole.rennes.fr

Rennes MétropoMagazine : bimensuel gratuit.

Actualités de l'agglomération rennaise.

metropole.rennes.fr

L'agenda des sorties dans Rennes Métropole :

mensuel gratuit, publié par Ouest-France,

en partenariat avec Rennes Métropole.

Programme culturel de l'agglomération rennaise.

Nous Vous Ille : trimestriel gratuit.

Actualités du département d'Ille-et-Vilaine.

RADIOS

Radio inter-universitaire

Radio Campus Rennes :
88.4

Service public national

France Culture : 98.3
franceinfo : 105.5
France Inter : 93.5
France Musique : 89.9
Mouv' : 107.3

Privées

Hit West : 99.2
Radio Caroline : 90.8
Chérie FM : 106.8
Europe 1 : 104.7
Virgin Radio Rennes : 102
Fun Radio : 94.5
Nostalgie : 97.6
NRJ Rennes : 103.9

Service public local

France Bleu Armorique :
103.1

Associatives

Canal B : 94.0
Radio Rennes : 100.8
RCF Alpha : 96.3

Radio classique : 92.3

RFM : 96.9

RMC Info : 106.0

RTL : 104.3

RTL 2 : 92.7

Skyrock Bretagne : 88.9

Rire et chansons : 89.5

M Radio : 94.9

TÉLÉVISION : CHÂÎNES LOCALES ET RÉGIONALES

TV Rennes 35 (TVR) : télévision locale de Rennes et sa région

France 3 Bretagne : à 12h et à 19h édition régionale du journal.

TV Breizh : disponible sur le câble, satellite et box



SE PERFECTIONNER EN FRANÇAIS

● **Les cours du CIREFE (Centre International Rennais d'Études de Français pour Étrangers)**

ÉTUDIANTS EN PROGRAMME D'ÉCHANGE

Cours de soutien linguistique

Après une évaluation, les étudiants sont répartis en groupes de niveau.

Les cours s'organisent par semestre :

> Semestre 1 : d'octobre à décembre

> Semestre 2 : de janvier à mai

Un semestre = 4 heures/semaine pendant 11 semaines.

Un tarif préférentiel est proposé pour les étudiants des établissements membres du CMI Rennes.

Certains établissements financent un semestre de cours de soutien linguistique en français aux étudiants étrangers accueillis dans le cadre des programmes d'échanges. Pour les inscriptions et tarifs, renseignez-vous auprès du service des relations internationales de votre établissement d'accueil.

ÉTUDIANTS EN MOBILITÉ INDIVIDUELLE

Deux types de formations existent :

> Cours de soutien linguistique :

4 heures / semaine pendant 11 semaines, en complément d'une formation diplômante.

> Cours semestriel à temps complet :

15 heures / semaine pendant 11 semaines.

Il s'agit d'une formation de perfectionnement en langue française, qui ne peut être suivie en même temps qu'une formation diplômante.

En savoir plus :

CIREFE

Université Rennes 2

Campus Villejean, bâtiment E

Place du Recteur Henri Le Moal CS 24 307

35043 Rennes Cedex

Tél. 02 99 14 13 11

cirefe@univ-rennes2.fr

sites.univ-rennes2.fr/cirefe

● **Autres possibilités**

> Langue et Communication

35 rue St Melaine - 35000 Rennes

Tél. 02 99 38 12 55 / 09 60 08 39 75

langue-et-communication@orange.fr

langueetcommunication.com

> Institut franco-américain

7 quai Chateaubriand - Rennes

Tél. 02 99 67 51 67

ifa-rennes.org

> Centre d'Études des Langues (CCI Rennes)

Faculté des Métiers - Campus de Ker Lann

Rue des Frères Montgolfier - 35172 Bruz

Tél. 02 99 05 45 05

cci.formationcontinue@fac-metiers.fr

cciformation35.fr

> Dialangues

105 avenue Henri Fréville

35200 Rennes

Tél. 02 99 50 32 32

dialangues.net





TROUVER UN JOB

● Ce qu'il faut savoir avant de trouver un job

Un étudiant étranger peut exercer une activité professionnelle à temps partiel pendant la durée de ses études. Un étudiant étranger peut se faire embaucher sur simple présentation de sa carte de séjour temporaire en cours de validité portant la mention "étudiant", ou sur présentation du récépissé de demande de renouvellement de celle-ci.

L'étudiant étranger a la possibilité de travailler jusqu'à 964 heures par an, soit 60 % de la durée annuelle légale du travail. Cette durée commence à la délivrance de votre carte de séjour ou la validation de votre VLS-TS par l'OFII.

Exception : Les étudiants algériens doivent, pour exercer une activité professionnelle, demander une Autorisation Provisoire de Travail (APT) auprès de la DIRECCTE Bretagne (Direction régionale des entreprises, de la concurrence, de la consommation, du travail et de l'emploi de Bretagne). Un étudiant algérien a la possibilité de travailler jusqu'à 850 heures par an, soit 50 % de la durée annuelle légale du travail.

Attention à ne pas dépasser ce nombre d'heures, sous peine de retrait de la carte de séjour temporaire par la préfecture !

Remarque : les doctorants qui, dans le cadre de leurs recherches, ont besoin de travailler plus de 964 heures dans l'année doivent demander une autorisation auprès de la DIRECCTE.

● Démarches à effectuer par l'employeur

L'employeur qui souhaite embaucher un étudiant étranger doit faire une déclaration préalable auprès de la préfecture qui a délivré la carte de séjour temporaire que possède l'étudiant. Cette déclaration doit être adressée au moins deux jours ouvrables avant la date d'embauche.

DIRECCTE Bretagne
3 bis avenue de Belle Fontaine - CS 71714
35517 Cesson-Sévigné Cedex
Tél. 02 99 12 58 58
bretagne.direccte.gouv.fr

● La déclaration d'emploi

Ce qu'elle doit contenir :

- > dénomination sociale ou nom et prénoms de l'employeur, adresse de l'employeur, numéro du système d'identification du répertoire des entreprises et de leurs établissements ou, à défaut, numéro sous lequel les cotisations de sécurité sociale sont versées
- > nom de famille, prénoms, nationalité, date et lieu de naissance du salarié
- > date prévue d'embauche
- > nature, durée du contrat et nombre d'heures de travail annuel
- > numéro du titre de séjour temporaire de l'étranger
- > **copie recto verso de la carte de séjour temporaire de l'étudiant**

Comment l'envoyer à la préfecture ?

- > employeurs-etrangers@ille-et-vilaine.gouv.fr
- > par fax au 02 99 02 14 09
- > par lettre recommandée

Remarque : la déclaration vaut également demande par l'employeur de vérification auprès de la préfecture de l'existence du titre de séjour temporaire de l'étudiant étranger, afin qu'il s'assure de l'authenticité du document présenté par l'étudiant.

● Pôle Emploi

Le lendemain de la fin de votre contrat de travail, vous pouvez vous déclarer au Pôle Emploi en tant que demandeur d'emploi.

Inscription en ligne via le site du Pôle emploi pole-emploi.fr, ou directement en agence.

Si vous avez travaillé en France avant de vous inscrire comme demandeur d'emploi, vous pourrez prétendre percevoir une allocation d'Aide au Retour à l'Emploi (ARE), laquelle est calculée au prorata des revenus que vous aviez perçus avant votre inscription.

Plus d'informations au 39 49



● Entrée dans la vie active

CAS DES RESSORTISSANTS EUROPÉENS

A la fin de vos études, vous pouvez prolonger votre séjour sur le territoire français afin de rechercher un emploi.

En tant que citoyen européen, vous pouvez vous inscrire au Pôle Emploi et avoir accès à un certain nombre de services. L'inscription au Pôle Emploi ne vous ouvre pas automatiquement le droit de percevoir des allocations chômage. En effet, pour pouvoir prétendre recevoir des allocations d'Aide au Retour à l'Emploi du Pôle Emploi, vous devez avoir été salarié en France auparavant et avoir cotisé chaque mois sur votre salaire à l'Assurance chômage. Si c'est le cas, alors pensez à vous inscrire au Pôle Emploi en vous déclarant en tant que « Demandeur d'emploi » en ligne ou en vous rendant en agence.

CAS DES RESSORTISSANTS NON-EUROPEENS

Si vous êtes titulaire d'un Titre de séjour, à la fin de votre cycle d'études, vous pouvez prolonger votre séjour afin de rechercher un emploi en France.

Il existe deux procédures, qui varient en fonction de la mention figurant sur votre Titre de séjour.

> L'Autorisation Provisoire de Séjour (APS) Fin d'Etudes

Cette procédure est offerte aux titulaires d'un Titre de séjour mention Etudiant qui justifient de l'obtention des diplômes suivants : Licence Pro, Master et équivalent (exemple cycle Ingénieur), Mastère, Doctorat. Elle permet d'obtenir un droit au séjour sous statut Etudiant, en principe d'une durée d'un an non renouvelable (durée et conditions pouvant varier selon le pays d'origine), afin de rechercher un emploi en France dans son secteur d'études. La délivrance de l'APS est gratuite.

Le jeune diplômé doit toutefois trouver un emploi avec une rémunération égale au moins à 1,5 fois le SMIC et dans un domaine en lien avec son diplôme. Il lui faut alors faire une demande de changement de statut vers "salarié" (en Préfecture). Remarque : la situation de l'emploi n'est pas opposable à l'employeur.

Attention : il n'est pas possible de reprendre des études après ce type d'APS, qui permet seulement de chercher à s'insérer sur le marché de l'emploi. Il existe cependant une exception : les personnes titulaires d'un Master peuvent s'inscrire en doctorat après une APS, à condition qu'elles soient titulaires d'un contrat de travail - hors convention CIFRE- en lien avec leur sujet de thèse (contrat doctoral, contrat ATER).

La demande d'APS doit être faite en Préfecture, en justifiant d'un titre de séjour en cours de validité (impossible avec juste un récépissé).

Attention : il faut prendre rendez-vous en ligne sur le site de la Préfecture d'Ille-et-Vilaine 3 à 4 mois avant la date de fin de validité du titre de séjour.

Par exception, les doctorants peuvent faire leur demande d'APS au CMI Rennes. N'hésitez pas à contacter le CMI pour plus d'informations.

> Procédure fin de CDD

Cette procédure est offerte aux doctorants et chercheurs sous statut Passeport Talent Chercheur et leur offre la possibilité de renouveler leur titre de séjour à la fin de leur contrat de travail au motif qu'ils sont « involontairement privés d'emploi » (article R 313-11 CESEDA). Dans ce cadre, ils pourront obtenir de plein droit un Titre de séjour « Passeport Talent Chercheur » d'un an, renouvelable en fonction de la durée des droits acquis au titre de l'assurance chômage (Allocations Retour à l'Emploi) afin de rechercher un nouvel emploi en France.

De ce fait, si le chercheur trouve un poste dans un organisme habilité à délivrer une convention d'accueil, il sera embauchable immédiatement, sous couvert de fournir ladite convention. En revanche, s'il est employé par un organisme non habilité à délivrer une convention d'accueil, il devra faire une demande de changement de statut vers "salarié", en fournissant une Autorisation de Travail de la DIRECCTE (procédure à faire en Préfecture).

Remarque : si vous vous trouvez dans cette situation, vous pouvez effectuer votre demande de renouvellement de titre de séjour au CMI Rennes.

Prendre contact avec le CMI Rennes un mois avant la date d'expiration de votre titre de séjour pour plus d'informations.



SE DÉTENDRE, SORTIR

● Quelques dates à retenir

Septembre

- > **Journées du patrimoine** : ouverture exceptionnelle et gratuite de monuments historiques.
- > **TAM-TAM** : festival des bons plans à Rennes Métropole, avec un accueil particulier des étudiants internationaux. Il s'adresse à tous les jeunes de 15 à 30 ans.

Octobre

- > **Marmaille** : festival pour jeune public avec danse, marionnettes, mimes.
- > **Tout Rennes court** : journée consacrée à la course à pied.
- > **Festival des sciences** : manifestation nationale sur les sciences.

Novembre

- > **1^{er} novembre** : Toussaint, fête religieuse (férié).
- > **11 novembre** : Armistice 1918 (férié).
- > **Yaouank** : festival de culture bretonne.
- > **Mettre en scène** : festival de théâtre et danse.
- > **Jazz à l'Ouest** : festival avec une programmation européenne et américaine.

Décembre-Janvier

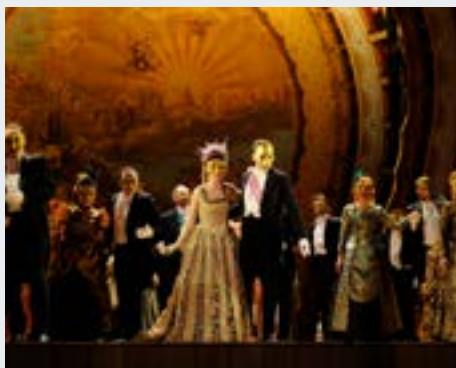
- > **25 décembre** : Noël, fête religieuse (férié).
- > **1^{er} janvier** : jour de l'an (férié).
- > **Les Transmusicales** : célèbre festival de découverte des musiques actuelles.
- > **Les rockeurs ont du cœur** : concert basé sur le principe « 1 jouet neuf = 1 entrée ».

Février

- > **Travelling** : festival de cinéma, avec compétition de courts et longs métrages, et Travelling junior, pour jeune public.

Mars-Avril

- > **Pâques** : dimanche et lundi, fête religieuse (fériés, dates variables).
- > **Foire internationale de Rennes** : grande foire d'exposants.
- > **Les Tablées du Rheu** : salon gastronomique.
- > **Mythos** : festival des arts de la parole.
- > **Festival 7^e Lune** : festival de courts-métrages.



Mai-Juin

- > **1^{er} mai** : fête du travail (férié).
- > **8 mai** : Victoire de 1945 (férié).
- > **Ascension** : jeudi, fête religieuse (férié, date variable).
- > **Rock'n Solex** : festival de musique et courses de solex, organisé par les étudiants de l'INSA.
- > **La nuit des musées** : découverte des musées rennais pendant toute une nuit.
- > **Rennes sur roulettes** : journée consacrée au roller à Rennes.

Juillet-Août

- > **Fête du cinéma** : 3 jours de cinéma à tarif réduit.
- > **14 juillet** : fête nationale (férié).
- > **15 août** : Assomption, fête religieuse (férié).
- > **Quartiers d'été** : festival des jeunes de Rennes Métropole (concerts, cinéma, jeux, animation).
- > **Transat en Ville** : farniente et concerts le soir.

CONGÉS UNIVERSITAIRES

Chaque établissement détermine son calendrier et ses dates de congés. Néanmoins, les vacances de Noël sont identiques pour tous et débutent à la fin du mois de décembre. Pour connaître les dates exactes de votre calendrier académique, renseignez-vous directement auprès de votre établissement d'accueil.

En savoir plus :

Site de la Ville de Rennes et de Rennes Métropole : metropole.rennes.fr



● Principaux lieux de spectacle

Le Liberté

Esplanade Général de Gaulle
Tél. 02 99 85 84 84

leliberte.fr

L'UBU

1 rue Saint Héliier
Tél. 02 99 31 12 10

ubu-rennes.com

Le Musikhall

Parc Expo Rennes Aéroport-Bruz
Tél. 02 99 85 84 84

leliberte.fr

L'Antipode MJC

2 rue André Trasbot
Tél. 02 99 67 32 12

antipode-mjc.com

Théâtre National de Bretagne (TNB)

1 rue Saint Héliier - Rennes
Tél. 02 99 31 12 31

t-n-b.fr

Théâtre du Vieux Saint-Etienne

14 rue d'Echange - Rennes
Tél. 02 23 62 21 03

ay-roop.com

La Paillette MJC

6 Rue Louis Guilloux - Rennes
Tél. 02 99 59 88 88

la-paillette.net

Opéra de Rennes

Place de la Mairie - Rennes
Tél. 02 23 62 28 28

opera-rennes.fr

Le Triangle

3 bd de Yougoslavie - Rennes
Tél. 02 99 22 27 27

letriangle.org

Le Diapason - Université de Rennes 1

Campus de Beaulieu - Rennes
Tél. 02 23 23 55 68

diapason.univ-rennes1.fr

Le Tambour - Université Rennes 2

Place du Recteur Henri Le Moal - Rennes
Tél. 02 99 14 11 41

univ-rennes2.fr/service-culturel

CONSEIL

Vous pouvez acheter vos tickets concert à la FNAC (centre Colombia), en supermarchés (E.Leclerc, Carrefour...).

● Salles d'Art et essai

(films diffusés en version originale)

Le Tambour

Service culturel - Université Rennes 2
Place du Recteur Henri Le Moal - Rennes
Tél. 02 99 14 11 41

univ-rennes2.fr/service-culturel

Arvor

29 rue d'Antrain - Rennes
Tél. 02 99 38 78 04

cinema-arvor.fr

Ciné-TNB

1 rue Saint-Héliier - Rennes
Tél. 02 99 31 12 31

t-n-b.fr

● Agenda Culturel du CMI Rennes

Le CMI propose en partenariat avec le TNB, Le Triangle, l'Opéra de Rennes, la Paillette et l'Orchestre Symphonique de Bretagne, une sélection de spectacles de danse, théâtre, concert et opéra à tarif préférentiel.

Vente des contremarques dans les locaux du CMI Rennes, à la Cité Internationale Paul Ricoeur (sur présentation de la carte d'étudiant).

> Spectacles : 7 €

> Excurions : 10 €

CMI Rennes

Cité Internationale

1 place Paul Ricoeur

cmirennes@u-bretagne Loire.fr

Programme sur le site du CMI Rennes :

cmirennes.u-bretagne Loire.fr

facebook.com/CMIRennes

twitter.com/CMIRennes

En savoir plus :

Il existe beaucoup d'autres lieux de spectacle à Rennes, dans les quartiers, et dans les communes environnantes.



● Musées

Musée des beaux-arts

20 quai Emile Zola - Rennes

Tél. 02 23 62 17 45

mba.rennes.fr

La Criée, centre d'art contemporain

Place Honoré Commeurec - Rennes

Tél. 02 23 62 25 10

criee.org

Ecomusée du pays de Rennes,

Ferme de la Bintinais

Route de Châtillon-sur-Seiche

Tél. 02 99 51 38 15

ecomusee-rennes-metropole.fr

Espace Ferrié - Musée des transmissions

6 av de la Boulais - Cesson Sévigné

Tél. 02 99 84 32 87

espaceferrie.fr

Les Champs Libres

Équipement culturel réunissant le musée de Bretagne, l'Espace des sciences et la bibliothèque de Rennes Métropole

10 cours des Alliés - Rennes

Tél. 02 23 40 66 00

leschampslibres.fr

espace-sciences.org

bibliotheque-rennesmetropole.fr

FRAC Bretagne

19 Avenue André Mussat - Rennes

Tél. 02 99 37 37 93

fracbretagne.fr

● Cinémas

Gaumont

Esplanade Charles de Gaulle - Rennes

Tél. 0 892 69 66 96

Cinéville Rennes Colombier

26 place du Colombier - Rennes

Tél. 02 23 44 84 00

Complexe de cinéma Méga CGR

Cap Malo - Zone de Millet - La Mézière

Tél. 0 892 68 85 88

● Bibliothèques

Rennes dispose de 14 bibliothèques municipales. La lecture, la consultation de documents et l'accès à Internet sur place sont gratuits, mais les conditions d'emprunt de documents varient en fonction de votre abonnement. Les bibliothèques

de Rennes Métropole fonctionnent en réseau ; l'inscription dans une bibliothèque de quartier vous donne accès à l'ensemble des bibliothèques rennaises, excepté celle des Champs Libres. Un abonnement complémentaire à la bibliothèque centrale des Champs Libres est nécessaire pour y emprunter livres, DVD et CD.

Bibliothèque centrale : Les Champs Libres

10 cours des Alliés - Rennes

Tél. 02 23 40 66 00

Pour connaître les tarifs et conditions d'emprunt,

consultez le site Internet leschampslibres.fr

Brique : Infos pratiques/Tarifs.

Bibliothèques de quartier : Maurepas,

La Bellangerais, Bourg-l'Évesque, Villejean,

Nord-Saint-Martin, Cleunay, Champs-Manceaux,

Clôteaux-Bréquigny, Carrefour 18, Bréquigny, Landry,

Triangle, Longs-Champs

Les bibliothèques universitaires possèdent des ouvrages spécifiques à vos études. Elles sont situées sur les campus universitaires.

● Principaux parcs et jardins publics

Base de plein air et de loisirs de la Préalaye

route de Sainte Foix, quartier Cleunay

Beaugard

angle rue Fernand Robert et avenue du Bois Labbé

Bréquigny

rue d'Angleterre

Gayeulles

avenue des Gayeulles

Maurepas

15 boulevard Paul Painlevé

Oberthür

82 rue de Paris

Thabor

place Saint Melaine

Villejean





FAIRE DU SPORT

● Le Service Interuniversitaire d'Activités Physiques et Sportives (SIUAPS)

- > Si vous êtes étudiant à l'Université de Rennes 1 ou Rennes 2, le SIUAPS vous propose une formation générale par la pratique des activités physiques et sportives. Il vous offre notamment la possibilité de choisir "à la carte" des activités variées et adaptées à vos demandes, de valider votre pratique sportive dans le cadre de votre cursus et de participer à des compétitions sportives universitaires. Plus d'informations sur siuaps.univ-rennes.fr
- > Si vous êtes étudiant dans une école, des activités sportives ouvriront aussi pour vous. Renseignez-vous auprès de l'association sportive de votre école.

Note : pour la pratique de toute activité physique et sportive, il vous faut un "certificat médical d'aptitude à la pratique sportive". Il vous sera délivré lors d'une visite médicale en France.

● Coupes de monde du CMI Rennes

Tous les ans, le CMI Rennes, en collaboration avec le SIUAPS, organise deux tournois durant lequel les équipes d'étudiants internationaux s'affrontent pour remporter le titre de "champion du monde" :

- > **Coupe du monde de football**
En octobre - Tournoi sur une journée
- > **Coupe du monde de volley**
En janvier - Tournoi sur une soirée

Renseignements sur le site du CMI Rennes : cmirennes.u-bretagne-normandie.fr

● Où aller voir un match ?

- > **Football**
Stade Rennais - Roazhon Park
staderennais.com
- > **Volley**
Rennes Volley 35 - Stade Colette Besson
rennesvolley35.fr
- > **Handball**
Cesson Rennes Métropole Handball
Palais des sports de la Valette
cesson-handball.com
- > **Basket**
Union Rennes Basket 35 - Stade Colette Besson
planete-urb.com
- > **Hockey sur glace**
Rennes Cormorans Hockey Club - Le Blizz
lescormorans.eu
- > **Baseball & Softball**
Redwings Club - Parc des Gayeulles
redwings-rennes.fr

● Principaux équipements sportifs

Parcours sportifs : les Circuits Rustiques d'Activités de Plein Air (CRAPA) : Paul Lafargue, Aire de loisirs du Moulin du Comte, parcs des Gayeulles et de Villejean

Piscines municipales : Bréquigny, Saint-Georges, Gayeulles, Villejean

Tennis municipaux : Gayeulles, Roger-Salengro, Bréquigny, Cleunay-Lesseps, Courtemanche

Squashes municipaux : Gayeulles

Patinoire : "le Blizz", parc des Gayeulles

Terrains de golf : Saint-Jacques-de-la-Lande et La Mézière

Base nautique : étangs d'Apigné

Pour en savoir plus :

Sur les activités sportives proposées par les clubs et associations de Rennes, s'adresser à :

Office des Sports
Espace Vélodrome
10 rue Alphonse Guérin - Rennes
Tél. 02 23 20 42 90
contact@sports-rennes.com
sports-rennes.com



DÉCOUVRIR RENNES, LA BRETAGNE, PARIS

Envie de prendre l'air ? Rennes est idéalement située pour découvrir la région et la capitale, Paris. Voici quelques idées de voyage :

● **Partir une journée**

Le Mont-Saint-Michel :

Site classé "Patrimoine Mondial Culturel de l'Humanité" par l'UNESCO

A voir : l'abbaye, la ville, la baie...

Trajet : 90 km, 1h20 (par autocar)

Par autocar :

ter.sncf.com/bretagne

Tél. 0 800 880 562

Départ gare routière de Rennes

Office de Tourisme :

ot-montsaintmichel.com

Saint-Malo :

Cité corsaire au bord de la mer

A voir : Intra Muros (ville, remparts),

plage du Sillon, aquarium...

Trajet : 70 km, 50 mn (par TGV et TER)

Par autocar (BreizhGo) :

transports.bretagne.bzh

Tél. 0 810 35 10 35

Départ gare routière de Rennes

Office de Tourisme :

saint-malo-tourisme.com

Brocéliande :

Forêt de légendes, dans laquelle l'enchanteur Merlin, la fée Viviane, les Chevaliers de la Table Ronde et le roi Arthur ont laissé leurs traces...

A voir : le Val sans Retour (l'étang du Miroir-aux-Fées, le siège de Merlin, le moulin de la Vallée et l'arbre d'Or), le tombeau de Merlin...

Office de Tourisme de Tréhorenteuc :

valsansretour.com

Autres idées :

Combours, Dinan, Vitré, Fougères, Dinard...

Comité Départemental du Tourisme Haute-

Bretagne Ille-et-Vilaine :

bretagne35.com

En savoir plus :

Les services de car et de TER de la SNCF

vous permettent d'accéder à l'ensemble

de ces destinations.

Renseignements :

mobibreizh.bzh

● **Partir un week-end ou quelques jours**



Découverte de la Bretagne :

Pour vous donner quelques idées de circuits, le site Internet tourismebretagne.com vous propose des "escapades, courts séjours".

Des exemples de circuits vous sont proposés. Vos voyages sur la Côte d'Emeraude, la Côte Sauvage, la Côte de Granit Rose, la Côte des Légendes vous feront découvrir la magie de votre région d'accueil.

Paris :

Découvrez les charmes de la capitale de la France.

A voir : monuments historiques (Tour Eiffel, Champs Elysées...), musées (Louvre, Georges Pompidou...), cathédrale Notre-Dame, promenades au bord de la Seine...

Trajet : 350 km, 1h26 (par TGV)

oui.sncf

Office de tourisme de Paris : parisinfo.com

Le CMI vous propose une sortie, un samedi par mois, pour vous faire découvrir la Bretagne.

Tarif de la journée : à partir de 10 €.

Réservation dans les locaux du CMI Rennes (sur présentation de la carte d'étudiant).

CMI Rennes

Cité Internationale

1 place Paul Ricœur - CS 54417

35044 Rennes CEDEX

cmirennes@u-bretagneiloire.fr

Tél. 02 57 87 02 02

Programme sur le site du CMI :

cmirennes.u-bretagneiloire.fr

(rubrique Agenda Culturel)