

LE GUIDE

ÉTUDIANTS

LAVALLOIS



LE GUIDE FAIT PAR DES ÉTUDIANTS, POUR
LES ÉTUDIANTS



esiea

LAVAL, UNE AGGLO ÉTUDIANTE

33 

Établissements

6 729 

Étudiants

10 

Laboratoires
de recherches

23 % 

D'étudiants apprentis

DE MULTIPLES ÉQUIPEMENTS ET ESPACES DÉDIÉS



Restaurant U'



Bibliothèque U'



Info Jeunes

Laval Agglo, consciente de ses atouts et appuyée par des entreprises locales innovantes, se fixe **trois objectifs** pour **2030** :

1

Aménagement d'un
éco campus

2

10 000 étudiants

3

Création d'une
maison de l'Étudiant

LAVAL

Une agglomération dynamique

114 872

Habitants en 2024

500

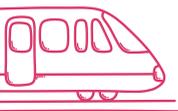
Associations soutenues

10 000

Entreprises et établissements

LAVAL

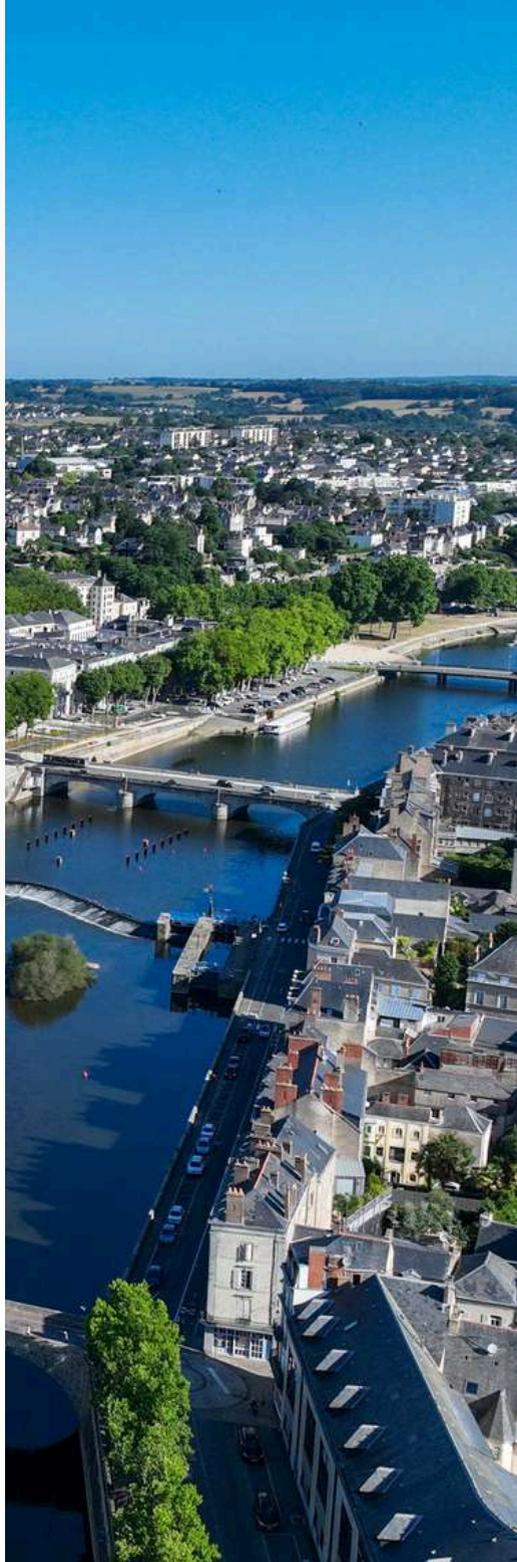
Une agglomération accessible



1H15	→	PARIS
3H20	→	LILLE
3H30	→	LYON



1H00	→	LE MANS
1H00	→	RENNES



LE GUIDE

ÉTUDIANTS

LAVALLOIS

	Le plan	6
	Se loger	8
	Se nourrir	14
	Se déplacer	20
	Pratiquer	23
	S'engager	30
	Travailler	36
	Se soigner	38
	Découvrir	42
	Sortir	45
	Partenaires	48

EDITION
2025 - 2026



Scanne
le QR Code

STUD'IN LAVAL

Sur Instagram

ÉDITO



Florian BERCAULT
Maire de Laval
Président de Laval Agglomération



Céline LOISEAU
Adjointe au Maire en charge de
la jeunesse et du sport

La vie étudiante est une étape fondatrice, faite d'apprentissages, de rencontres, d'engagements et de premières expériences qui marquent durablement un parcours. À Laval, nous avons la conviction que les étudiant.e.s sont une part essentielle du dynamisme et de la richesse de notre ville. Par leur créativité, leur esprit solidaire et leur énergie, ils et elles transforment leur quotidien comme celui des autres : au sein de leurs établissements, dans la vie associative, et à travers de nombreuses initiatives locales. Consciente de ces enjeux, la ville de Laval, grâce à son service jeunesse, soutient leurs projets, facilite l'accès au logement, à la santé, aux loisirs et encourage leur implication dans la vie locale. Il s'agit de créer un environnement où chaque étudiant.e peut grandir, s'impliquer et trouver pleinement sa place dans notre territoire. Ce livret, imaginé et conçu par et pour des étudiant.e.s, reflète parfaitement cet esprit. Il rassemble des repères utiles, des conseils pratiques et une vision de la vie étudiante à Laval. Nous saluons le travail de celles et ceux qui ont contribué à sa création avec sérieux, enthousiasme et créativité.

Bonne lecture, et surtout, profitez pleinement de cette vie étudiante qui ne demande qu'à être explorée !



Emilio BRIAND
Président d'honneur de
l'interBDE

Je suis ravi de vous souhaiter la bienvenue dans notre belle ville !

Que vous arriviez d'ici ou d'ailleurs, une chose est sûre : votre vie étudiante commence maintenant, et vous avez plein de choses à découvrir.

L'InterBDE, c'est un regroupement des Bureaux Des Étudiants des écoles lavalloises. Notre rôle ? Créer du lien, encourager les projets étudiants, et faire en sorte que la vie étudiante à Laval soit vivante, inclusive et animée.

Soirées, événements inter-écoles, activités sportives, actions solidaires... on essaie d'être présents partout où il y a de l'énergie étudiante !

Ce guide, réalisé par une équipe d'étudiants bénévoles, est un super outil pour vous repérer, trouver les bons plans, comprendre comment fonctionne la ville, et surtout, profiter au maximum de tout ce que Laval peut offrir.

Vous y trouverez des infos utiles, mais aussi des idées pour vous engager, bouger, rencontrer d'autres étudiants, ou même monter vos propres projets.

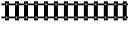
On espère que ce livret vous sera utile, et surtout qu'il vous donnera envie de vivre pleinement votre aventure étudiante à Laval.

Bonne lecture, et à très vite lors d'un prochain événement InterBDE !

PLAN DE LA VILLE

RIVE DROITE



- | | | | | | |
|---|-------------|---|---------------|---|-------------------|
|  | Quartier |  | Hopital |  | Centre d'activité |
|  | Espace vert |  | Le cinéma |  | Fast food |
|  | Rivière |  | La gare "TUL" |  | Centre Commercial |
|  | Voie ferrée |  | Le Quarante |  | Espace Mayenne |
| | |  | Le château |  | 6par4 |



PLAN DE LA VILLE RIVE GAUCHE

BONCHAMP

MAYENNE

CHANGÉ

L'HUISSERIE



- | | | | | | |
|--|-------------|--|--------------------------|--|-------------------|
| | Quartier | | Centre de santé de l'IUT | | Centre d'activité |
| | Espace vert | | La gare SNCF | | Fast food |
| | Rivière | | Stade Francis le Basser | | Centre Commercial |
| | Technopole | | Bibliothèque U' | | |
| | Voie ferrée | | Restaurant U' | | |

SE LOGER



Plusieurs aides et plusieurs solutions sont mises en place pour les jeunes

LOGEMENTS ÉTUDIANTS

➤ RÉSIDENCE CROUS



Les résidences CROUS proposent des logements à prix réduits adaptés aux besoins des étudiants.

✦ LA DORMERIE

Située dans la technopole, elle propose 150 chambres de : 19 m² pour ~287 € et de 31 m² pour ~382 €.



✦ ROBERT TATIN

Neuve et située à proximité de la gare SNCF, elle propose 114 chambres allant de 18 m² à 20 m² pour ~370 €.



INFO

Les logements CROUS ne sont pas réservés exclusivement aux étudiants boursiers. Par contre, les boursiers sont prioritaires sur les non boursiers.

➤ MARCEL PAGNOL ✦

C'est 58 logements meublés allant du studio au T1 qui touchent le stade Francis Le Basser soit à 10 minutes à pied de la technopole. Les prix sont à consulter sur le site de Marimo.

Le plus c'est la place de parking et le garage pour chaque logement.



➤ LES ESTUDIALIS

C'est 180 logements meublés et/ou équipés allant du studio au T2 dans la technopole.

Le plus c'est le terrain de sport et l'arrêt de bus à côté. Cette résidence est gérée par Marimo.



➤ AVICENNE

Cette résidence mixte étudiants / seniors est composée de 28 logements allant du T1 au T4 au Quartier Ferrié. Location à la semaine dès 110 € ou au mois à partir de 440 €, tout compris.

Le plus c'est le parking et la proximité avec l'espace Mayenne.



➤ STUDIVAL

C'est 30 studios et 3 colocations dans la technopole. L'avantage, c'est que tous les services sont compris dans le loyer. Les prix sont de 400 € pour une colocation et 525 € pour un studio.

Le plus c'est une terrasse collective de 50m² et la place de parking nominative.



➤ ANNONCES PAR DES PARTICULIERS

Tu peux retrouver des annonces publiées par des particuliers en ligne et sur le site de l'Info jeunes.

infos-jeunes.fr/logements 🌐

leboncoin.fr 🌐

➤ LOGEMENT INTERGÉNÉRATIONNEL

Tu aimes partager et être accueilli le soir, tu veux donner un peu de ton temps et tu cherches un logement abordable ? Les logements intergénérationnels sont faits pour toi : en fonction de ton besoin et tes envies, trouve la formule la plus adaptée.

[ensemble2generation](https://ensemble2generation.com) 🌐

HABITAT JEUNES

Les résidences habitat jeunes proposent des chambres et des studios, ils accueillent tout public, 16 - 30 ans et mixte. Les logements sont agréés APL.

hjl53.fr 🌐

➤ FRANÇOIS PESLIER ✨

Implantée dans le quartier des Fourches et proche de Saint-Berthevin, le quartier est bien desservi. La résidence est dotée de 86 logements: 16 chambres, 53 studios, 1 appartement T3 et 8 studios couples.

02 43 68 06 00 ☎



➤ NICOLE PEU ✨

Proche du cinéma, du théâtre et du centre ville et à 2 pas de plusieurs lignes TUL. La résidence propose 72 logements dont 33 chambres.

02 43 59 72 80 ☎



➤ PIERRE DE COUBERTIN ✨

Au cœur des Pommeraies, proche de la technopole et à proximité de la gare, elle propose des chambres et studio du T1 au T2.

02 43 53 17 98 ☎



AUTRES FOYERS

Voici deux structures accessibles à tout public adultes. Les demandes doivent se faire par la résidence sociale Lucie et Raymond Aubrac.

contact@al2r.com ✉

➤ RÉSIDENCE SOCIALE LUCIE ET RAYMOND AUBRAC

Cette résidence comprend 80 studios de 21 m² avec kitchenette et sanitaires indépendants.

02 43 66 88 55 ☎

➤ FOYER DU GUE D'ORGER

Ce foyer regroupe: 15 studios de 13 m² et 37 studios de 26m² soit dans le cadre de la résidence sociale ou avec chambre séparée en Maison relais.

02 43 59 66 66 ☎



LOGEMENTS H.L.M

Pour les demandes de logements sociaux, tu peux faire une demande en ligne ou faire une demande directement auprès d'un des trois bailleurs suivants:

demandelogement53.fr 🌐

➤ MAYENNE HABITAT

Mayenne Habitat a la gestion d'un parc d'environ 10 000 logements sur l'ensemble du département (ils peuvent attribuer des T1 ou T2 pour les étudiants et apprentis).

02 53 54 55 56 📞

➤ MEDUANE HABITAT

Méduane HABITAT possède un parc d'environ 5 500 logements sur Laval et l'agglomération. Ils acceptent les demandes des étudiants et des apprentis.

02 43 59 12 12 📞

➤ CREF

Le CREF (Centre Régional d'Education et de Formation / Auberge de Jeunesse) peut louer des chambres à la nuit.

02 43 67 91 00 📞

LES AIDES AU LOGEMENT

➤ APL DE LA CAF

Si tu loues un logement, c'est-à-dire y résider et payer le loyer, tu peux faire une demande d'Aide Personnalisée au Logement sur le site de la Caf. Info : Le montant de l'APL pour un étudiant est de l'ordre de 100€ à 150€ par mois en moyenne.

caf.fr 

➤ ACTION LOGEMENT

02 49 03 60 28 

MOBILI JEUNES

Si tu es en alternance, tu peux percevoir entre 10 € et 100 € par mois pendant la durée de formation, soit maximum 3 ans.

mobilijeune.actionlogement.fr/ 

GARANT VISALE

Visale est une garantie gratuite et fiable de bénéficier d'une garantie auprès des propriétaires. Elle renforce ton dossier en assurant à ton bailleur de recevoir ses loyers.

visale.fr 

AVANCE LOCA-PASS

Si tu es en alternance, cette aide permet d'avancer le dépôt de garantie à hauteur de 1 200 € maximum, remboursable sous 25 mois sans intérêts.

actionlogement.fr/ 

➤ L'ADLJ

C'est l'association départementale pour le logement des jeunes en Mayenne. Elle peut t'accompagner dans la gestion de ton budget et la recherche de logement. Au besoin, elle peut également te trouver un logement temporaire chez l'habitant pour 15€ par nuit.

adlj.org 



LES DOCUMENTS

Quand tu loues un bien, un contrat nommé "un bail" doit être rédigé mentionnant le prix du loyer, la durée, l'état des lieux à l'entrée et le dépôt de garantie (1 mois de loyer hors charge pour un meublé et 2 mois autrement). Tu dois également l'assurer à ton assurance.

LES RÉPARATIONS DU LOGEMENT

Tu dois assumer les charges d'entretien courant et les petites réparations, mais le propriétaire doit lui, assumer les charges des gros travaux, vétusté et usure normale.

PRÉAVIS DE DÉPART

Lorsque tu veux rendre la location du logement, il faut prévenir le propriétaire 1 mois avant si le logement est meublé ou 3 mois si le logement est non meublé.

EN CAS DE SOUCI

Contacte l'**ADIL 53** (Agence Départementale pour l'Information sur le Logement)

 02 43 49 75 29



SE NOURRIR



Des lieux variés et tips pour manger, quel que soit ton budget

➤ RESTO U'

Le restaurant universitaire se situe au cœur du campus technopole. Il est ouvert du lundi au vendredi, de 11h15 à 13h45. Il propose des repas complets et variés à la portée de tous les étudiants (3.30€ le repas, et 1 € pour les étudiants boursiers). Une seule chose à ne pas oublier : télécharger l'appli Izly pour payer le repas.

MENU RESTO U

➤ NOUVEAU RESTO - 2028

À noter qu'un projet de nouveau lieu de restauration a débuté au quartier Ferrié. Il sera livré pour la rentrée 2028 et pourra satisfaire les étudiants de la rive droite.



AIDE POUR LES ÉTUDIANTS LOIN DU RU

Si tu es un étudiant en zone blanche, (soit IIA et ESUP en 2025) tu peux bénéficier d'une carte prépayée dématérialisée.

Il y sera versé chaque mois 40 € pour les boursiers et 20 € pour les non-boursiers. Cette carte pourra être utilisée dans des commerces d'alimentation.

➤ DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE DE PIZZA

Ouvert et fonctionnel tous les jours. Juste à côté du RU, 24h/24, il propose plusieurs pizza à des prix raisonnables et un tarif préférentiel pour les étudiants.



➤ TOO GOOD TO GO

L'appli anti-gaspillage qui te permet de récupérer à petit prix des invendus de restos, boulangeries et supermarchés à Laval. Pratique, économique et écolo pour bien manger sans jeter !

➤ PRODUITS EN DLC COURTE

Plusieurs supermarchés à Laval proposent des produits proches de la date de péremption (pour le jour même ou quelques jours après) à prix cassés. Une bonne façon de faire des économies tout en réduisant le gaspillage alimentaire.

➤ DISTRIBUTION SOLIDAIRE

La Croix-Rouge et la Banque alimentaire avec le Département et Laval agglomération proposent un soutien alimentaire, avec des distributions régulières de denrées et des repas solidaires. Pas besoin de justificatif, il suffit de présenter ta carte étudiante.

02 43 37 26 20 ☎

• MARCHÉ SOLIDAIRE IUT

Dans ce marché, tu peux venir chercher des produits alimentaires gratuitement dans la limite de 7 kg par semaine. Il est ouvert le mercredi et le jeudi de 14 h à 17 h à côté de la BU.

• FOOD-TRUCK SOLIDAIRE

Pour distribuer partout, et surtout sur les campus isolés, le marché solidaire se déplace grâce au food-truck solidaire.

LES AMAP

Les associations pour le maintien d'une agriculture paysanne proposent des produits de proximité proches des producteurs.

➤ AMAP POTAGÈRE

Cette AMAP propose des paniers de légumes bio pour 10€. La distribution se fait tous les vendredis entre 17h45 et 19h15 au Lycée Agricole de Laval.

➤ LES RESSES DE LA SEMAINE

Cette AMAP propose des paniers de légumes, produits laitiers de vache, pains, et plus encore. La distribution se fait tous les mardis de 17h30 à 19h30 dans la salle des Vignes, avenue Pierre de Coubertin.

LES ÉPICERIES SOCIALES

Solidaires, les épiceries sociales ont vocation à apporter une aide alimentaire et des produits de première nécessité à prix très réduits aux plus financièrement fragilisés. Tu trouveras des denrées alimentaires variées et de qualité, des produits d'hygiène et des produits de la vie quotidienne. Pour en bénéficier, tu peux appeler le CCAS de Laval:

02 43 49 47 47 ☎

➤ COUP DE MAIN

epicerie.coupedemain@agglo-laval.fr

➤ COUP DE POUCE

02 43 49 47 47 ☎

➤ L'ESCALE BERTHEVINOISE

02 43 59 94 59 ☎

➤ LES RESTOS DU CŒUR



Pour recevoir l'aide alimentaire, il faut s'inscrire et justifier de l'insuffisance de tes ressources. En revanche, pour bénéficier d'une aide d'urgence, aucun justificatif de ressources n'est demandé.

02 43 69 54 41 ☎

LES FOOD TRUCK

Tu peux régulièrement retrouver des food-truck au pieds de ton école

➤ LE P'TIT EN-CAS

Au pied du campus technopole, tous les mardis midi vous retrouverez Lilian qui propose des galettes, crêpes et l'hiver du potage. Il propose une formule à 3,90 € comprenant une galette complète ou galette saucisse et une crêpe au choix en dessert.

➤ LE FOOT-TRUCK

Généralement une fois par mois, le foot-truck lavallois s'installe devant l'ESTACA et propose des repas rapides et vend également des places pour les matchs du stade.



From
CAYAVIN

Fromager - Fromier
LES FROMAGES
DE LAURA



DUNE
18

VIN BR...
33d

LES MARCHÉS LAVALLOIS

Les marchés de Laval sont des lieux conviviaux où tu peux acheter des produits frais, locaux et souvent moins chers qu'en supermarché. C'est aussi une bonne occasion de découvrir des spécialités régionales, de rencontrer les producteurs et de profiter de l'ambiance chaleureuse.

Tu trouveras ci-dessous les principaux marchés de la ville, avec leurs jours, lieux et vendeurs.

NEW

LES HALLES ✨

C'est la grande nouveauté lavalloise de 2025 ! Les nouvelles halles, situées en plein cœur du centre ville, proposent des produits venants d'artisans passionnés. Elles sont ouvertes du mardi au vendredi de 9h à 22h, le samedi de 8h à 22h et le dimanche de 9h à 15h.



MARCHÉ CENTRAL

De 8h à 13h, le mardi, il s'installe sur l'esplanade du Château-Neuf et le samedi place de la Trémoille.



MARCHÉ MURAT

Sur la place Mettmann, il se tient le vendredi de 8h à 13h.



MARCHÉ DE LA GARE

Dans le bas du parvis de la Gare, il se tient le samedi de 8h à 13h.



MARCHÉ DU BOURNY

Sur la place de la commune au Bourny, se tient le mercredi de 16h à 19h.





SE DÉPLACER



Plusieurs options pour se déplacer au sein de la ville et dans la région

LES OFFRES TUL

C'est le service de transport de l'agglomération Lavalloise.

tul-laval.com

➤ BUS

Il y a 12 lignes régulières qui desservent l'agglomération proche de Laval ainsi qu'un service de substitution pour les personnes à mobilité réduite.

➤ TULIB

Le service de transport à la demande qui permet de rejoindre des points d'intérêt du quotidien et les lignes régulières du réseau TUL.

➤ NAVETTE CENTRE-VILLE

Gratuite, elle circule du lundi au samedi, de 9h à 17h Parking Jean-Macé > Centre-Ville > Parking Place de Hercé.



➤ NOCTUL

Le service de soirée assure les derniers retours sur Bonchamp, Changé, L'Huisserie, Louverné, Saint-Berthevin ainsi que les quartiers de Laval.

Il circule les vendredis et les samedis. 3 départs de Gare TUL : 21h, 22h & 23h.

➤ NOCTUL STADE

Une navette pour les supporters du Stade Lavallois ou les amateurs de foot, pour rentrer chez toi après un match.



FINANCER LE PERMIS B

Tous les jeunes ayant entre 15 et 25 ans peuvent bénéficier d'un prêt à taux zéro pouvant aller jusqu'à 1 200 €, remboursé par mensualité de 30 €.

En tant qu'apprenti, tu peux bénéficier d'une aide de 500 € pour la préparation du permis. Il faut remplir un dossier et le transmettre à ton CFA.

VÉLOS ET TROTTINETTES

Avec 275 km d'itinéraires cyclables aménagés, Laval Agglomération offre de nombreuses opportunités pour les amateurs de vélo et de trottinette.

laval.fr 🌐

➤ VELA

Des vélos à assistance électrique en location longue durée (6 ou 12 mois renouvelables).

➤ VELITUL

70 vélos à assistance électrique libre-service, disponibles sur 6 stations, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

➤ BIRDS

Une appli, téléchargeable sur smartphone, qui te signalera instantanément où trouver une trottinette électrique près de toi (dans Laval) dont la tarification est calculée à la minute.

➤ PLACE AU VÉLO ✨

C'est une association qui peut prêter du matériel et t'apprendre à entretenir ton vélo. Située 11 allée du Vieux Saint Louis, tu peux prendre rendez-vous, ou alors, y aller sur les horaires d'ouvertures: lundi de 17h à 19h, du mardi au jeudi de 14h à 19h et samedi de 10h à 12h.

ALÉOP

C'est le service de transport de la région Pays de la Loire.

ter.sncf.com/pays-de-la-loire 🌐

➤ FORFAIT MULTI ✨

Prenez le TER à plusieurs et en illimité dans la région avec le Forfait "multi" de Aléop. De 1 à 5 personnes payez en tout : 30€ pour 1 jour ou 45€ pour 2 jours.

➤ BILLET LIVE ✨

Tu veux te déplacer à des événements locaux tout en dépensant moins ? Des billets de TER ou BUS à 5€ sont proposés un mois à l'avance pour t'y rendre.

AUTRES

➤ BLABLACAR DAILY

Si tu souhaites te rendre en cours ou au travail sans utiliser les transports en commun, BlaBlaCar Daily propose des déplacements quotidiens en covoiturage.

blablacardaily.com 🌐

➤ TAXI CHAMADE

Si tu veux sortir à la Chamade en sécurité, des Taxis réputés existent.

[@la_chamade_53](https://www.instagram.com/la_chamade_53) 📸

PRATIQUER





Lieux, associations pour les activités sportives



BALLON

- **ASPTT FOOTBALL**
☎ 06 75 20 27 45
- **FRANCS ARCHERS SECTION FOOTBALL**
☎ 02 43 53 54 55
- **ASSOCIATION SPORTIVE DU BOURNY - FOOTBALL**
☎ 02 43 68 33 77
- **LYCÉE AMBROISE PARÉ-LIGUE DU FOOTBALL PAYS DE LA LOIRE**
☎ 02 43 39 18 88
- **CENTRE LAVALLOIS D'ÉDUCATION ET FORMATION AU FOOTBALL - CLEFF**
☎ 02 43 59 09 80
- **MAY'ACADEMIE FOOTBALL**
☎ 07 57 77 22 78
- **STADE LAVALLOIS MAYENNE FC**
☎ 02 43 53 97 05
- **ÉTOILE LAVALLOISE MAYENNE FUTSAL CLUB**
☎ 06 76 76 46 34
- **ASPTT VOLLEY-BALL**
☎ 06 72 83 17 64
- **CD FSCF 53 VOLLEY-BALL**
☎ 06.72.83.17.64
- **ÉTOILE SPORTIVE LAVALLOISE VOLLEY-BALL**
☎ 07 81 22 72 03
- **FRANCS ARCHERS SECTION BASKET-BALL**
☎ 06 75 17 49 79
- **STADE LAVALLOIS OMNI-SPORTS SECTION BASKET**
☎ 06 11 57 31 80
- **O'REGANS CLUB BASKET**
☎ 06 34 06 04 63
- **ASPTT RUGBY**
☎ 07 67 27 30 15
- **RUGBY CLUB LAVALLOIS**
☎ 06 10 22 46 50
- **US LAVAL HANDBALL**
☎ 06 59 80 01 06
- **US SAINT BERTHEVIN PAYS DE LAVAL HANDBALL**
☎ 06 85 63 65 60
- **VOL AU VENT LAVALLOIS BOOMERANGS**
☎ 02 43 56 22 54
- **LAVAL WATER-POLO**
☎ 06 40 35 50 62

CITY STADES

ST NICOLAS
PLAINE D'AVENTURE
GRENOUX
LAVAL NORD
L'ÉPINE
FOURCHES



AUTRES JEUX COLLECTIF

- **ASPTT CRICKET**
☎ 02 43 53 22 80
- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS SECTION FOOTBALL AMÉRICAIN, FLAG FOOTBALL, CHEERLEADING**
☎ 06 81 38 13 16
- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS SECTION HOCKEY SUR GAZON**
☎ 06 48 80 41 46
- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS SECTION ULTIMATE**
☎ 06 47 04 12 34
- **ASPTT HOCKEY EN SALLE**
☎ 07 69 20 52 02



COMBAT

- **ASPTT KARATÉ & SELF-DÉFENSE**
☎ 07 78 70 12 73
- **KRAV MAGA**
☎ 06 73 70 38 69
- **LES FRANCS-ARCHERS SECTION AÏKIDO**
☎ 02 43 53 03 80
- **LES FRANCS-ARCHERS SECTION BOXE**
☎ 06 34 60 18 93
- **LES FRANCS-ARCHERS SECTION TAEKWONDO**
☎ 07 82 73 17 49
- **LES FRANCS-ARCHERS SECTION WING CHUN**
☎ 06 03 81 43 77
- **ASSOCIATION CULTURE BRÉSIL LAVAL**
☎ 06 70 32 46 66

À SAVOIR



PASS SPORT



LA PLUPART DES ASSOCIATIONS SPORTIVES CITÉES. (DEMANDER À L'INSCRIPTION)



AIDE GOUVERNEMENTALE DE 50 € POUR LES ÉTUDIANTS DE MOINS DE 28 ANS BOURSIERS ET LES BÉNÉFICIAIRES D'UNE AIDE ANNUELLE DU CROUS.

- **ASSOCIATION YIN-YANG LAVALLOISE**
☎ 06 85 44 76 50
- **CAPOEIRA ORIGEM DO BRASIL**
☎ 06 26 76 71 18
- **DOJO LAVAL AVESNIÈRES**
☎ 07 67 06 53 00
- **JUDO CLUB LAVALLOIS**
☎ 02 43 56 97 46
- **LAVAL KARATÉ 53**
☎ 02 43 02 17 46
- **ASSOCIATION LAVALLOISE D'ARTS MARTIAUX**
☎ 07 71 06 83 03
- **VOVINAM VIET VO DAO LAVAL**
☎ 06 78 13 72 44
- **PALEVSKI BOXING CLUB**
☎ 06 18 35 62 95
- **ACADÉMIE LAVALLOISE DE KYUDO**
☎ 06 81 90 28 48
- **CERCLE D'ESCRIME DE LAVAL**
☎ 06 10 88 06 09
- **CD FSCF 53 CAPOEIRA**
☎ 06 20 93 68 00



CYCLISME

- **AMICALE CYCLISTE DU PAYS LAVALLOIS**
☎ 02 43 90 38 89
- **AUDAX LAVALLOIS**
☎ 06 33 70 53 25
- **LAVAL CYCLISME 53**
☎ 09 84 12 47 42
- **PÉGASE ORGANISATION COURSES CYCLISTES BOUCLES DE LA MAYENNE-POCC**
☎ 06 26 31 06 02
- **VÉLO PASSION LAVAL**
☎ 06 70 09 92 35



NAUTIQUE

- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS SECTION NATATION**
☎ 07 49 86 76 05
- **AMICALE DE CROISIÈRE DE LAVAL**
☎ 06 24 99 21 76
- **CANOË KAYAK LAVAL**
☎ 02 43 67 03 27
- **CLUB NAUTIQUE DE LAVAL AVIRON**
☎ 02 43 49 32 99
- **CLUB SUBAQUATIQUE LAVALLOIS**
☎ 02 43 68 18 49
- **LAVAL AQUATIQUE CLUB**
☎ 02 43 53 31 46
- **LAVAL SWIM & RUN**
☎ 06 45 55 11 57



ÉQUESTRES

- **CENTRE ÉQUESTRE DE LAVAL**
☎ 02 43 02 90 13
- **ASSOCIATION DES CAVALIERS ET RANDONNEURS DE LA VALLÉE DU VICOIN**
☎ 02 43 02 48 48



AUTO-MOTO

- **ASSOCIATION SPORTIVE KARTING LAVALLOIS**
☎ 06 18 00 37 06
- **LAVAL MOTO 53**
☎ 06 82 14 48 64



AÉRIEN

- **AÉROCLUB DE LA MAYENNE**
☎ 02 43 53 02 09
- **AÉRO MODÈLE CLUB DE LA MAYENNE**
☎ 06 21 65 34 79
- **CENTRE ÉCOLE DE VOL À VOILE DE LA MAYENNE**
☎ 06 30 08 20 12
- **ESPACE CLUB ULM LAVAL**
☎ 02 43 53 35 13
- **PARACHUTISME LAVAL**
☎ 07 89 79 47 65



PARCOURS SPORTIFS

BOIS DE L'HUISSERIE
LE HALAGE
AUBÉPIN



ATHLÉTIQUE / PÉDESTRE

- **ASPTT RANDONNÉE PÉDESTRE**
☎ 06 88 95 04 33
- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS
SECTION ATHLÉTISME**
☎ 06 21 33 40 56
- **ÉTINCELLE 53**
☎ 06 89 70 57 67
- **ASSOCIATION LAVAL
COURT'COOL**
☎ 06 14 39 03 97
- **COMITÉ D'ORGANISATION DU
MARATHON DES ÉCLUSES -
COMES3**
☎ 06 87 19 00 02
- **CROSS CORPORATIF 53**
☎ 02 43 68 93 62
- **LAVAL AGGLO ATHLÉ 53**
☎ 02 43 49 15 15
- **LAVAL RANDONNÉES PÉDESTRES**
☎ 02 43 69 16 11
- **LAVAL SWIM AND RUN**
☎ 06 88 32 04 20
- **LAVAL TRIATHLON CLUB**
☎ 07 78 05 39 75
- **MAY'RUN**
☎ 06 71 68 67 67
- **ORIENTATION 53**
☎ 06 61 46 23 59



RAQUETTE

- **ÉTOILE SPORTIVE LAVALLOISE
BADMINTON**
☎ 07 81 22 72 03
- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA
BONNE LORRAINE SECTION
BADMINTON LOISIR**
☎ 07 82 17 16 02
- **BADMINTON CLUB LAVALLOIS**
☎ 06 13 12 00 69
- **LES PLUMES LAVALLOISES**
☎ 06 74 82 90 47
- **TENNIS BOURNY LAVALLOIS**
☎ 02 43 68 25 60
- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS
SECTION TENNIS**
☎ 02 43 49 15 15
- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA
BONNE LORRAINE SECTION
TENNIS DE TABLE**
☎ 06 27 95 62 99
- **LAVAL BOURNY TENNIS DE TABLE**
☎ 02 43 68 38 10

TERRAINS

TENNIS :

LE BASSER
BOURNY
FRANCS ARCHERS
SITE VILOISEAU

TENNIS DE TABLE:

BOULEVARD DU 8 MAI 1945
BOULEVARD FÉLIX GRAT
SITE VILOISEAU



DANSE

- **LES STUDIOS DU BRITAIS**
☎ 07 81 14 34 23
- **LABOUGEOTTE**
☎ 06 64 71 38 82
- **CENTRE D'ART CHOREGRAPHIQUE NADINE BOUCHARE**
☎ 02 43 02 51 00
- **SWING, MOUV' ET SURPRISE-PARTY**
☎ 06 71 38 43 24
- **SWING CLUB**
☎ 02 43 59 46 27
- **KHOREIA DANSE**
☎ 02 43 66 09 87
- **AUORE53 MODERN JAZZ**
☎ 07 70 39 56 79
- **AUORE53 DANSE AFRICAINE**
☎ 07 70 39 56 79



GYMNIQUE

- **LAVAL BOURNY GYM**
☎ 02 43 68 22 67
- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA BONNE LORRAINE SECTION GYM**
☎ 02 43 49 16 88
- **GYMNASTIQUE RYTHMIQUE ET SPORTIVE LAVALLOISE - GRS**
☎ 02 43 56 02 69
- **AUORE53 TWIRLING**
☎ 06 28 04 50 33
- **AUORE53 AÉROBIC**
☎ 06 63 69 38 78

- **CD FSCF 53 GYMNASTIQUE FÉMININE**
☎ 06 20 93 68 00
- **CD FSCF 53 GYMNASTIQUE GARÇON**
☎ 06 20 93 68 00
- **CD FSCF 53 GYMNASTIQUE RYTHMIQUE SPORTIVE**
☎ 06 20 93 68 00
- **CD FSCF 53 TWIRLING**
☎ 06 20 93 68 00



ZEN

- **ASPTT YOGA**
☎ 06 72 83 17 64
- **ÉQUILIBRE YINYANG LAVAL**
☎ 06 61 75 46 88



HANDI-SPORT

- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA BONNE LORRAINE SECTION HANDI-BASKET**
☎ 06 72 51 98 93
- **ALASCA (ASSOCIATION LAVALLOISE D'ACTIONS SPORTIVES ET CULTURELLES ADAPTÉES)**
☎ 06 85 75 72 92
- **CLUB SPORTIF TORBALL LAVAL**
☎ 06 31 69 98 15
- **ÉCOLE DE SPORT HANDISPORT**
☎ 02 43 56 55 47
- **HANDI-CHEVAL MAYENNE**
☎ 06 32 67 68 45
- **LAVAL HANDISPORT**
☎ 06 20 65 31 20



AUTRES

- **ASPTT J'MACTIV SANTE**
☎ 06 72 83 17 64
- **ASPTT PÉTANQUE**
☎ 06 77 34 97 71
- **LAVAL PÉTANQUE**
☎ 06 18 23 36 59
- **STADE LAVALLOIS OMNISPORTS
SECTION LOISIR PÉTANQUE**
☎ 06 15 69 01 54
- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA
BONNE LORRAINE SECTION
BILLARD**
☎ 06 10 61 51 64
- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA
BONNE LORRAINE SECTION
BOULES BRETONNES**
☎ 06 48 03 24 03
- **LES FRANCS-ARCHERS DE LA
BONNE LORRAINE SECTION
POKER PLAYER 53**
☎ 02 43 53 03 80
- **TIR SPORTIF LAVALLOIS**
☎ 06 73 24 58 72
- **SOCIÉTÉ DE TIR LAVALLOISE**
☎ 02 43 65 48 07
- **SUBTERRA SPÉLÉO LAVAL**
☎ 06 88 40 24 94
- **GRIMPER EN AGGLOMÉRATION
LAVALLOISE**
☎ 02 43 07 12 44
- **SKI CLUB LAVALLOIS**
☎ 02 43 56 46 56
- **LAVAL ROLLER**
☎ 07 76 04 35 63
- **CJF LAVAL VOUTRE HALTÉRO 53**
☎ 06 50 24 65 39
- **ASSOCIATION SPORTIVE DU
GOLF DU PAYS DE LAVAL ET DE
LA MAYENNE**
☎ 02 43 53 16 03
- **BATON VOLANT LAVALLOIS**
☎ 06 72 83 17 64
- **CERCLE D'ÉCHECS DE LAVAL-
HILARD**
☎ 06 16 70 44 72
- **CLUB LAVALLOIS DU CHIEN DE
TRAVAIL - CLCT**
☎ 06 51 24 95 62
- **CLUB SPORTIF ET ARTISTIQUE DE
LA GARNISON DE LAVAL**
☎ 02 43 91 05 05

TERRAINS PÉTANQUE

STADE J. MACÉ (COUVERT)
FRANCS ARCHERS
SITE VILOISEAU
STADE D'HILARD BOULES BRETONNES
(COUVERT)
EX-HIPPODROME

SKATEPARK

QUARTIER FERRIÉ
PLACE ALBERT JACQUARD
AVENUE PIERRE DE COUBERTIN





S'ENGAGER



Donner de son temps pour une bonne cause

➤ SAPEURS-POMPIERS VOLONTAIRES



Les sapeurs-pompiers volontaires (SPV) s'engagent aux côtés des professionnels pour porter secours, intervenir en cas d'urgence et participer à la sécurité civile, tout en suivant une formation adaptée.

sdis53.fr

➤ DEVENIR RÉSERVISTE

La réserve civile, militaire ou sanitaire permet de s'engager bénévolement au service de l'État pour renforcer les effectifs en cas de besoin, selon ses compétences et sa disponibilité.

info.gouv.fr/devenir-reserviste

- **CIRFA TERRE LAVAL**
02 43 91 03 20
- **RÉSERVE GENDARMERIE**
02 43 59 57 10
- **RÉSERVE SANITAIRE**
reservesanitaire.fr
- **POLICE NATIONALE**
02 43 67 81 81



PASSEPORT BÉNÉVOLE



Le Passeport Bénévole est un livret personnel qui permet de reconnaître et valoriser les compétences acquises lors de missions bénévoles.

Reconnu par des organismes comme Pôle emploi et le Ministère de l'Éducation nationale, il sert à conserver une trace officielle des actions réalisées, certifiées par les associations.

C'est un outil utile pour la recherche d'emploi, l'obtention d'un diplôme ou une réorientation professionnelle.

francebenevolat.org/notre-association/passeport-benevole

➤ SERVICE CIVIQUE



Le Service Civique est un engagement volontaire de 6 à 12 mois, ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans, pour réaliser une mission d'intérêt général dans des domaines variés (éducation, santé, environnement, solidarité...), en France ou à l'étranger, avec une indemnisation mensuelle.

[@servicecivique](https://www.instagram.com/servicecivique)
service-civique.gouv.fr

➤ DON MATÉRIEL

Donner vêtements, jouets, livres ou objets du quotidien, c'est offrir une seconde vie à ce que tu n'utilises plus. Tu peux donner à des associations comme Emmaüs, le Secours populaire, la Croix-Rouge ou les conteneurs Le Relais.

➤ DON DU SANG

Donner son sang, son plasma ou ses plaquettes, c'est un acte de solidarité essentiel. Les besoins sont constants !

Le don du sang est rapide (environ une heure au total) et sans risque.

Localement tu peux donner à 2 lieux de dons et au moins une fois par an à l'IUT.

dondesang.efs.sante.fr 🌐



FORMATIONS AUX PREMIERS SECOURS

Plusieurs organismes comme la Croix-Rouge, la Protection Civile ou les pompiers proposent des initiations ou formations aux premiers secours accessibles aux étudiants.

➤ FORMATION PREMIERS SECOURS CITOYEN

La formation PSC permet à toute personne d'apprendre les gestes de premiers secours en 7 heures. Cette formation est généralement payante et en moyenne à 60€. Elle peut se faire à la protection civile ou la croix rouge par exemple.

➤ FORMATION AUX GESTES QUI SAUVENT

D'une durée de deux heures, cette initiation gratuite permet d'apprendre les réflexes essentiels face à une urgence, comme alerter les secours, masser ou utiliser un défibrillateur.

udsp53.fr/se-former/ 🌐

➤ INITIATION AUX PREMIERS SECOURS ENFANT ET NOURRISSON

Cette courte formation permet d'apprendre à réagir face aux urgences spécifiques aux jeunes enfants et nourrissons (étouffement, arrêt cardiaque, brûlure, etc.).



BÉNÉVOLAT À DISTANCE

Comme le télétravail, le bénévolat peut aussi se faire à distance ! De nombreuses missions sont réalisables depuis chez toi, en vacances ou ailleurs. Cela peut prendre la forme de soutien scolaire en ligne, de traduction pour des ONG ou d'aide à la rédaction de CV.

CRÉER UNE ASSOCIATION

Créer une association est une forme d'engagement qui permet de porter un projet collectif, que ce soit dans les domaines culturels, solidaires, environnementaux ou étudiants.

Une fois déclarée, l'association peut bénéficier de subventions, ouvrir un compte bancaire ou organiser des événements. Des dispositifs d'accompagnement existent via les maisons des associations ou les programmes Culture-ActionS du CROUS et Croix-Rouge Initiatives.

DIFFÉRENTES FORMES D'ENGAGEMENT

➤ ÉPARGNE SOLIDAIRE

L'épargne solidaire permet de placer son argent tout en soutenant des projets à impact social, environnemental ou éthique. Une partie ou la totalité de ton épargne est réinvestie dans des structures engagées pour un monde plus juste et durable. Tu peux retrouver cette initiative auprès de votre banque ou d'associations.

➤ MILITANTISME

S'engager dans le militantisme, c'est rejoindre une cause qui nous tient à cœur. Qu'elle soit sociale, environnementale, politique, associative, syndicale ou morale, cette forme d'engagement collectif permet de défendre des valeurs et de lutter contre des injustices.

Manifestations, campagnes de sensibilisation, mobilisation sur le terrain ou en ligne... le militantisme prend de nombreuses formes.

➤ CORPS EUROPÉEN DE SOLIDARITÉ

Le Corps Européen de Solidarité (CES) permet aux jeunes de 18 à 30 ans de s'engager de 2 à 12 mois dans des projets solidaires en Europe ou à l'international (écologie, aide à la personne, culture, etc.), sans condition de diplôme ni de niveau de langue, avec une prise en charge quasi complète par l'Union européenne.

➤ BÉNÉVOLE EN FESTIVAL

Participer à un festival en tant que bénévole, c'est découvrir l'envers du décor d'un événement culturel, musical ou artistique tout en aidant à sa réussite.

En échange de quelques heures de bénévolat, les festivals offrent souvent l'accès gratuit aux concerts ou spectacles.

ASSOCIATIONS PRÉSENTES SUR LAVAL

➤ SECOURS POPULAIRE FRANÇAIS



Le Secours populaire agit toute l'année pour venir en aide aux personnes en difficulté : aide alimentaire, vestimentaire, accès aux soins, accompagnement scolaire, départs en vacances, etc.

Tu peux t'engager en tant que bénévole, organiser une collecte, ou participer à une action solidaire.

[secourspopulaire.fr/53](https://www.secourspopulaire.fr/53) 🌐

➤ SECOURS CATHOLIQUE FRANÇAIS



Il lutte contre la pauvreté, l'exclusion et agit pour plus de solidarité, en France, dans les territoires d'outre-mer et dans une cinquantaine de pays, en proposant de nombreuses actions solidaires accessibles aux bénévoles, comme des collectes, de l'aide alimentaire ou des accompagnements.

[mayenne.secours-catholique.org](https://www.mayenne.secours-catholique.org) 🌐

02 43 56 40 10 ☎️

➤ ASSOCIATIONS ÉTUDIANTES DE TON ÉCOLE

S'impliquer dans une association permet de, prendre des responsabilités, apprendre le travail en équipe, dynamiser la vie du campus.

➤ EMMAÛS



Emmaüs lutte contre l'exclusion en plaçant la solidarité avant le profit. À travers le travail, la vie en communauté et le réemploi d'objets, le mouvement aide chacun à se reconstruire tout en aidant les autres.

@emmausfrance 📷

02 43 07 76 51 ☎️

➤ LES RESTOS DU CŒUR



Les Restos du Cœur sont devenus un acteur majeur de la lutte contre la précarité en France, en distribuant des repas et en accompagnant les personnes en difficulté.

02 43 01 46 41 ☎️

➤ JEUNES AMBASSADEURS POUR LE CLIMAT

C'est une association qui mobilise les jeunes sur les enjeux climatiques. Elle organise des ateliers en milieu scolaire sur les limites planétaires et les politiques environnementales, participe à des conférences et mène des actions de plaidoyer. L'association propose aussi des missions de bénévolat, y compris à distance, comme animer des ateliers et participer à des campagnes de communication.

@jaclimat 📷

[jac-asso.fr](https://www.jac-asso.fr) 🌐

MAISON
DES
ASSOCIATIONS
Noël Meslier

____ Ville de Laval



TRAVAILLER





Plusieurs solutions pour améliorer son CV et trouver du travail.

➤ JOBS ÉTUDIANTS

Plusieurs sites recensent des offres étudiantes locales.

jobaviz.fr

1jeune1solution.gouv.fr

info-jeunes.fr

➤ L'INFO JEUNES

L'Info Jeunes met en place plusieurs solutions sur leur Instagram pour t'aider à trouver un job :

Des "Job Alerte" pour relayer des annonces et des ateliers création CV et lettre de motivation.

[@infojeunelaval](https://www.instagram.com/infojeunelaval)

➤ FORUM ALTERNANCE, STAGE ET JOB D'ÉTÉ

Le 14 mars 2026, l'info jeunes et le service jeunesse organisent un salon à l'Espace Mayenne pour réunir recruteurs et jeunes motivés à trouver un job saisonnier, un stage ou une alternance.



PRIMES



PRIME JOB ÉTUDIANT

La région Pays de la Loire promet une prime de 200 € pour les jeunes qui cumulent emploi et formation. Si tu as moins de 21 ans et que tu exerces une activité rémunérée de minimum 300 heures sur une année, tu peux faire ton dossier et demander ta prime !

epassjeunes-paysdelaloire.fr/job-etudiant/

PRIME D'ACTIVITÉ

Que tu sois étudiant ou apprenti, tu peux bénéficier d'une prime d'activité si tu as plus de 18 ans et que le montant net mensuel de tes activités est supérieur à 1100 €. Va sur le site de la Caf pour faire une simulation.

caf.fr

➤ EMPLOIS ET STAGES PAR LA VILLE

La ville propose des offres d'apprentissage, de stage ou de contrat saisonnier. Renseigne-toi sur le site de la ville.

➤ AGENCE D'INTÉRIM

Plusieurs agences d'intérim Lavalloises proposent des missions intérimaires courtes ou longues dans de nombreux domaines différents.

SE SOIGNER





Lieux, associations et numéros verts pour le bien-être et la santé

LIEUX DE SOINS



➤ SERVICE MÉDICAL DE PROXIMITÉ

Pour obtenir un RDV rapidement
avec un médecin à Hilard sans avoir
de médecin traitant sur place.

02 49 49 07 36 ☎

➤ MÉDECIN GÉNÉRALISTE

Numéro gratuit pour avoir un
médecin généraliste de garde.

116117 ☎

➤ CENTRE DE SANTÉ - IUT DE LAVAL

Consultations médicales gratuites
pour les étudiants du campus.

02 43 83 39 20

➤ POLYCLINIQUE DU MAINE ☎

Consultations médicales sans
rendez-vous.

02 43 66 36 00 ☎

➤ CH DE LAVAL

02 43 66 50 00 ☎

ASSOCIATIONS LOCALES

➤ AIDES

Lutte contre le VIH, hépatites et
réduction des risques.

06 63 84 47 29 ☎

➤ CLUB CŒUR ET SANTÉ DE LAVAL

Activités sport-santé, sensibilisation
aux gestes qui sauvent.

07 82 56 89 04 ☎

➤ CNAÉ - COORDINATION NATIONALE ÉTUDIANTS

Écoute et accompagnement pour
étudiants en détresse
psychologique.

0 800 737 800 ☎

➤ I.CARE

Accompagnement psychologique
pour personnes exilées.

06 98 00 63 27 ☎

➤ LAVAL DIRECT PROXIMITÉ

Service gratuit de la ville pour questions ou orientation (y compris santé)

0 800 00 53 53 ☎

➤ CENTRE DE PRÉVENTION MAYENNE (CPAM)

Bilans de santé gratuits, prévention

02 43 53 23 92 ☎

➤ AFD 53 - DIABÉTIQUES DE LA MAYENNE

Information, accompagnement, prévention sur le diabète.

02 52 49 01 02 ☎

➤ SANTÉ PSY ÉTUDIANT

Jusqu'à 8 séances gratuites chez un psychologue pour étudiants

santepsy.etudiant.gouv.fr 🌐

➤ PROTECTION CIVILE DE LA MAYENNE

Secours, aide en crise, formations aux gestes de premiers secours.

02 52 49 01 02 ☎

➤ LA CITAD'ELLE ASSOCIATION ENOSIA

Accueil d'urgence pour les femmes majeures, avec ou sans enfants, victimes de violences conjugales ou intra-familiales.

02 43 56 95 94 ☎

➤ POUVOIR D'AGIR 53

Aide aux personnes vivant avec des troubles psychiques.

06 02 07 54 81 ☎

➤ SOLIDARITÉ ANOREXIE BOULIMIE 53

Groupes de parole, soutien autour des troubles alimentaires.

07 85 09 99 03 ☎

➤ LES AGATES ROSES

Sensibilisation au cancer du sein, ateliers bien-être.

06 67 78 89 01 ☎

NUMÉROS NATIONAUX GRATUITS

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ➤ ALCOOL INFO SERVICE | 09 74 75 13 13 ☎ |
| ➤ DROGUES INFO SERVICE | 0 800 23 13 13 ☎ |
| ➤ JOUEURS INFO SERVICE | 0 980 980 930 ☎ |
| ➤ SEXUALITÉS INFO SANTÉ | 0 800 00 69 07 ☎ |
| ➤ SIDA INFO SERVICE | 0 800 840 800 ☎ |
| ➤ TABAC INFO SERVICE | 39 89 ☎ |
| ➤ VIOLENCES FEMMES INFO | 39 19 ☎ |
| ➤ VIOLS FEMMES INFORMATIONS | 0 800 05 95 95 ☎ |

➤ PRÉVENTION SUICIDE

Numéro national gratuit, 24h/24 pour personnes en détresse psychologique

3114 ☎

➤ FIL SANTÉ JEUNES

Écoute et informations pour les 12-25 ans, anonymat et confidentialité.

0 800 235 236 ☎

➤ LE PLANNING FAMILIAL

Infos et soutien sexualité, contraception, IVG

0 800 08 11 11 ☎

➤ FEMMES SOLIDAIRES

Femmes victimes de violences

01 40 01 90 90 ☎

➤ HARCÈLEMENT AU TRAVAIL

Contacte les représentants du personnel au sein de l'entreprise (Comité économique et social - CSE, délégué syndical), le conseil de prud'hommes, la Médecine du travail et/ou le Défenseur des droits.

➤ LE CYBERHARCÈLEMENT

30 18 ☎

➤ PLATEFORME D'ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE DU CROUS NANTES-PAYS DE LA LOIRE.

0 800 730 815 ☎

➤ SOS SUICIDE - ÉCOUTE

Écoute pour personnes en détresse psychologique.

01 45 39 40 00 ☎

➤ SAMU SOCIAL

Hébergement d'urgence et orientation sociale.

115 ☎

➤ SOS MÉDECINS

Consultation à domicile ou par téléphone.

3624 (0,15 €/min) ☎

➤ SERVICE SANTÉ DES ÉTUDIANT-ES

Vous êtes étudiant.e et victime de harcèlement, violences et discriminations (en lien ou pas avec le bizutage ou les « soirées d'intégration »)

Contacte la personne de ton école !

➤ DROIT À L'OUBLI OU DROIT À L'EFFACEMENT

Commencez par contacter l'organisme qui détient vos données. Modèle de courrier sur www.cnil.fr Rubrique Mes démarches/Agir.

➤ NIGHTLINE ÉTUDIANTS

Ligne d'écoute tenue par des étudiants, anonyme et confidentielle.

02 52 60 11 12 ☎

DÉCOUVRIR





Découvre la ville à travers plusieurs lieux incontournables

➤ LE CHÂTEAU DE LAVAL

Prends un peu de hauteur en grim pant au sommet de la tour maîtresse et plonge dans le passé en visitant cette ancienne résidence des seigneurs de Laval.

➤ LE BATEAU-LAVOIR SAINT-JULIEN

Navigue dans le temps à bord du Bateau-Lavoir Saint-Julien, le dernier de France.

➤ BAINS DOUCHES MUNICIPAUX

Les Bains Douches Municipaux sont un lieu unique à Laval. Cet ancien établissement public a été restauré et transformé en espace culturel.

➤ LA BASILIQUE D'AVESNIÈRES

Pars à la découverte de la Basilique Notre-Dame d'Avesnières, un des lieux les plus paisibles et surprenants de Laval.

➤ LE VIEUX-LAVAL

Visite le centre historique de Laval pour découvrir des maisons à pans de bois colorées et des façades médiévales. Flâne dans les ruelles pavées, explore les boutiques d'artisans et détends-toi dans les cafés. L'histoire de Laval se révèle à travers ses murs et places, offrant une atmosphère chaleureuse et authentique.

➤ MUSÉE D'ART NAÏF ET DES ARTS SINGULIERS

Le MANAS te fait voyager à travers des œuvres vibrantes, colorées et spontanées, créées par des artistes autodidactes qui ont inventé leur propre langage visuel.

➤ LE ZOOM

C'est le centre de Culture Scientifique, Technique et Industrielle et c'est un lieu où l'histoire naturelle et les sciences se rencontrent dans un cadre original.

➤ PROMENADE ANNE D'ALÈGRE

Nichée dans les douves du rempart sud, cette promenade s'étend de la place Hardy de Lévaré à la rue des Éperons. La ville a mis en valeur ce chemin charmant le long des remparts, révélant trois tours qui se cachent aux visiteurs.

➤ LE JARDIN DE LA PERRINE

C'est LE spot vert en plein cœur de Laval. Tu y trouveras des grandes pelouses pour te poser, des allées ombragées pour marcher tranquillement, une roseraie, et même un petit parc animalier.

➤ LE BOIS DE L'HUISSERIE

Le Bois de l'Huisserie, c'est le spot nature idéal quand tu veux t'évader sans quitter Laval. Avec ses 250 hectares de forêt, c'est le plus grand espace vert de l'agglomération.

➤ PARC DES ONDINES

Le Parc des Ondines est un véritable havre de paix, merveilleusement situé à Changé, en bordure pittoresque de la rivière La Mayenne. Ce parc exceptionnel offre de vastes pelouses verdoyantes qui invitent à la détente et à la contemplation de la nature environnante.

➤ ECHOLOGIA

Site historique et naturel, propose un parcours dans des carrières de chaux du XIXe siècle, désormais protégées. Des hébergements atypiques, tels que des cabanes sur l'eau ou dans les arbres, sont disponibles de mai à septembre à Louverné.



SORTIR





Plusieurs opportunités pour sortir dans la ville de Laval

➤ LE 6PAR4

Salle de proximité (330 places), le 6PAR4 est situé en bord de Mayenne, dans le quartier d'Hilard. Le lieu est géré par l'association Poc Pok, qui produit également chaque année le festival Les 3 éléphants et le festival jeune public Monte Dans L'Bus.

➤ LAVAL VIRTUAL

Viens découvrir le plus grand événement d'Europe dédié aux technologies immersives (réalité virtuelle, réalité augmentée, spatial computing...).

laval-virtual.com 

➤ FOULÉES D'OCTOBRE ROSE

L'association "Les foulées octobre rose 53" organise tous les ans une marche ainsi qu'une course dans le cadre de la campagne nationale annuelle de l'association "Le Cancer du Sein".

➤ LES LUMIÈRES DE LAVAL

De novembre à janvier, la ville se pare de guirlandes scintillantes, de bougies suspendues et de boules colorées, plongeant Lavallois et visiteurs dans l'atmosphère chaleureuse des fêtes de Noël.

➤ LE QUARANTE

Le Quarante a été imaginé pour être ouvert et accessible à tous.

C'est un lieu culturel où tu peux venir boire un verre, lire un magazine, profiter de la vue sur la ville, travailler, ou encore se retrouver dans le cadre de pratiques ou d'échanges associatifs. C'est également un conservatoire à rayonnement départemental de Laval Agglomération. Musique, danse, théâtre, arts visuels sont répartis sur les 3 étages du site.

➤ HAPPY HOURS

Plusieurs bars et restaurants de la ville proposent des "happy hours", généralement en fin d'après-midi ou en début de soirée. Pendant ces happy hours les consommations, même les softs sont à prix réduits. Les horaires varient selon les établissements, alors n'hésite pas à te renseigner directement sur place ou en ligne.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

LES FESTIVALS

➤ LE CHAÎNON MANQUANT

Ce festival a pour objectif de faire découvrir les talents de demain dans diverses disciplines (musique, chanson, théâtre, danse, arts de la rue, cirque...) et dans divers lieux de la ville.

lechainon.fr 🌐
02 43 56 01 29 ☎

➤ V AND B FEST

Le V and B Fest est un festival musical annuel à Château-Gontier-sur-Mayenne, réunissant grands artistes et festivaliers de toute la France.

vandbfest.fr 🌐

➤ LES 3 ÉLÉPHANTS

Le festival des 3 éléphants, du 23 au 31 mai 2026, met en place concerts, arts de la rue, spectacles et installations qui offrent aussi bien des artistes peu connus que des noms plus réputés.

les3elephants.com 🌐

➤ JEUNESSES DE KARACTÈRE

Tous les ans au mois d'octobre, Laval bouge au rythme des cultures urbaines, à l'occasion du festival J2K, Jeunesse de Karactère.

02 43 49 86 59 ☎



PARTENAIRES



De gauche à droite. En haut : Alexandre DARJO, Mathieu HOUDAYER, Isabelle DÉMAS (Responsable de l'info jeunes), Quentin COUPÉ, Maxime HAMON, Romain GERMAIN. En bas : Olivier LENOIR (Directeur du campus de l'ESIEA Laval) et Céline LOISEAU (Adjointe au Maire Jeunesse et Sports)

Ce livret a été conçu dans le cadre d'un projet à Impact RSE par un groupe de cinq étudiants de l'ESIEA.

L'objectif : créer un outil concret, utile et inclusif pour **accompagner les étudiants** dans leur vie quotidienne à Laval.

Pensé comme un guide de survie étudiante, ce livret **centralise** toutes les **informations essentielles**. Il a été imaginé par des étudiants, pour des étudiants, avec une approche pratique, solidaire et accessible.

Ce projet a été commandé par l'InterBDE de Laval, qui souhaitait renforcer l'accueil et l'intégration des nouveaux arrivants, et **soutenu** et **financé** activement par la Ville de Laval et ses partenaires institutionnels et associatifs.

“
Nous espérons que ce livret deviendra un compagnon de route pour tous les étudiants lavallois, qu'ils soient de passage ou installés pour plusieurs années.
”

CRÉDITS

L'interBDE

Merci à l'**InterBDE** pour sa collaboration active et son engagement dans la **vie étudiante lavalloise**.

L'infoJeunes

Merci à L'**Info Jeunes** Laval pour son accompagnement, ses ressources et son soutien à l'**engagement des jeunes**.

L'ESIEA

Merci à l'**ESIEA** pour son appui, sa confiance et son **implication** dans la réalisation de ce livret.

LAVAL

Et enfin, Merci à Laval Agglo et la ville de Laval pour son **appui**, son **soutien logistique** et son **implication** dans la **vie étudiante**.

Informations complémentaires:

Version digitale du livret

Éditée le 23 août 2025

Édité par le groupe Stud'in Laval

Contact: studinlaval@gmail.com



LE GUIDE ÉTUDIANTS LAVALLOIS

EDITION
2025 - 2026



esiea