

Guide jeunesse

des Paraysiens de 11-25 ans !



Tremplin citoyen

Loisirs

Bafa

Culture

Citoyenneté

Logement

Formation

Scolarité

Mobilité Internationale

Santé

Sports

Permis de conduire

Tirage : 4 100 exemplaires

Éditeur : Mairie de Paray-Vieille-Poste

Directrice de la publication : Nathalie Lallier

Directrice de la communication : Géraldine Rigo

Rédaction : Laurine Bellot, Florian Porta, Emma Radinger

Création graphique et mise en page : Emma Radinger

Impression : Desbouis Grésil Imprimeur - 91 230 Montgeron - Tél. : 01 69 83 44 66



Mot du service Jeunesse

Tu as entre 11 et 25 ans ? Ce livret est fait pour toi !

Notre équipe est fière de te présenter ce recueil qui a été conçu spécialement pour toi. Ce guide contient une mine d'informations indispensables pour t'accompagner à chaque étape de ton parcours. Tu y trouveras des informations pratiques sur de nombreux sujets : orientation, emploi, logement, santé, loisirs, etc. Le Service Jeunesse s'engage à être un soutien solide et dynamique, et c'est pourquoi notre équipe de professionnels passionnés est là pour t'offrir un accompagnement personnalisé et adapté à tes besoins et aspirations. Nous espérons que ce document te sera utile et t'aidera à t'épanouir pleinement. Notre mission est de te soutenir et de te guider vers de nouvelles opportunités. Si tu as des questions, des idées, des projets, ou simplement besoin de parler, n'hésite pas à nous contacter, nous sommes là pour toi !

L'équipe du Service Jeunesse



Sommaire

1. L'Espace Jeunesse : ton QG

p. 5

Tout savoir sur L'espace Jeunesse

p. 6

2. Ton parcours scolaire

p. 7

Collège et Lycée

p. 8

- > Accompagnement à la scolarité
- > Aide au brevet
- > Conseils pour choisir la voie qu'il te faut
- > Stages
- > Espaces d'aide au travail

p. 8

p. 8

p. 8

p. 8

p. 8

Post Bac

p. 9

- > Parcoursup
- > L'alternance
- > Mon Master
- > Mobilité internationale

p. 9

p. 9

p. 10

p. 10

3. Du lycée à la vie pro, mode d'emploi

p. 11

Expériences professionnelles

p. 12

- > Bafa
- > Jobs saisonniers
- > Trouver un emploi
- > Créer ton CV
- > Candidater
- > Préparer un entretien
- > France Travail

p. 12

p. 12

p. 12

p. 12

p. 12

p. 13

p. 13

Te former

p. 13

- > Le CPF (Compte Personnel de Formation)

p. 13

Entreprendre

p. 14

- > Initiative Jeunes
- > Ateliers de l'entrepreneuriat
- > Aide à la création d'entreprise
- > Les aides financières

p. 14

p. 14

p. 14

p. 14

4. Change les règles, sois citoyen

p. 15

Citoyenneté

p. 16

- > Conseil Municipal des Enfants
- > Tremplin citoyen
- > Bénévolat
- > Je vote
- > Budget participatif

p. 16

p. 17

p. 17

p. 17

p. 17

SNU

p. 18

5. Un toit pour toi

p. 19

Aides autour de toi

p. 20

- > CCAS
- > Mission Locale

p. 20

p. 20

Aides de l'État

p. 20

- > Trouver un logement social
- > Aides personnelles au logement

p. 20

p. 20

6. Des horizons à découvrir

p. 21

Culture

p. 22

- > Sorties culturelles
- > Spectacles
- > Pratiquer une activité artistique
- > Pass Culture
- > Cinéma
- > Médiathèque Antoine de St-Exupéry

p. 22

p. 22

p. 22

p. 22

p. 22

p. 22

7. Bouge ton corps, bouge ta ville

p. 23

Sports

p. 24

- > Infrastructures sportives
- > Les événements
- > Les associations

p. 24

p. 24

p. 24

8. Mobilité en ville

p. 25

Déplacements

p. 26

- > Vélos
- > Transports en commun
- > Aides au permis de conduire

p. 26

p. 26

p. 26

9. Bien dans ton corps et dans ta tête

p. 27

Santé

p. 28

- > Centre d'addictologie
- > Centre de santé
- > Planning Familial
- > Harcèlement
- > Handicap
- > Mon Soutien Psy

p. 28

p. 28

p. 28

p. 28

p. 29

p. 29

Liste des lieux ressources

p. 30



**L'Espace Jeunesse, ton QG
pour découvrir, apprendre
et partager.**

Tout savoir sur l'Espace Jeunesse

Pour qui ?

> Si tu as entre **11** et **17 ans**, cet espace est fait pour toi !

Où nous trouver ?

> À l'Espace Éric-Tabarly, **75 avenue Paul-Vaillant-Couturier, 91550 Paray-Vieille-Poste.**

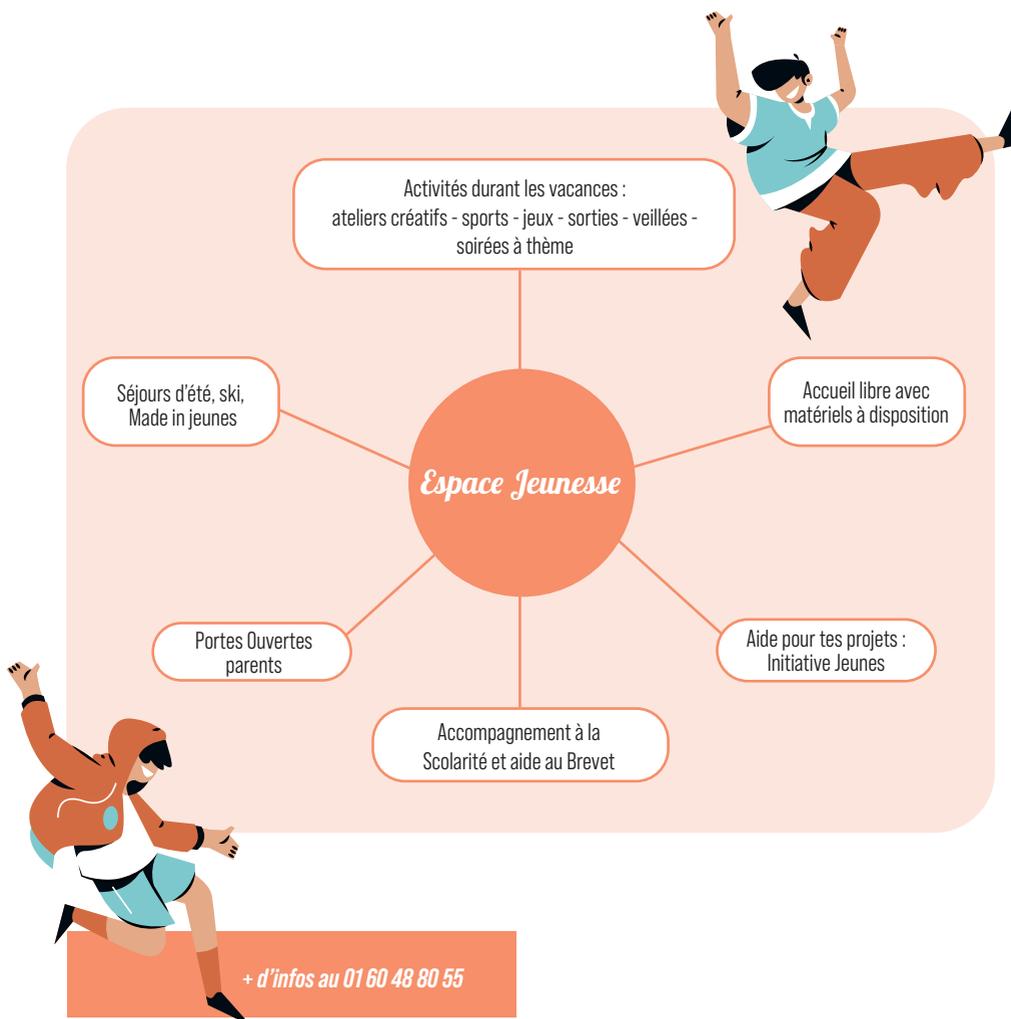
Quand peux-tu venir ?

En période scolaire :

- > Mercredi : 13h30 - 18h30.
- > Jeudi et vendredi : 15h - 18h30.

Pendant les vacances :

- > Du lundi au vendredi : 10h-12h et 14h-18h. Toute la journée, hormis sorties.



2

**Ton parcours scolaire,
notre accompagnement !**

Collège et Lycée



L'accompagnement à la scolarité

De la 6^e à la 3^e, l'Espace Jeunesse te propose des séances hebdomadaires d'accompagnement à la scolarité.

Prends rendez-vous avec l'Espace Jeunesse. Un entretien bilan sera réalisé afin de déterminer tes besoins et constituer des groupes de travail adaptés.

Aide au brevet

Avant les examens du brevet des collèges, l'Espace Jeunesse organise des stages de révision en mathématiques, français et histoire-géographie pour t'aider à obtenir ton premier diplôme.

Les conditions pour accéder à ces accompagnements :

Ces accompagnements sont proposés aux adhérents de l'Espace Jeunesse. Les jeunes Paraysiens non adhérents peuvent toutefois s'inscrire spécifiquement pour ces dispositifs.

Conseils pour choisir la voie

qui te correspond !

Centre d'Information et d'Orientation

- > Informations sur les différents baccalauréats et études supérieures.
- > Conseils personnalisés pour visualiser ton projet professionnel, avec l'aide d'une psychologue de l'éducation nationale.

18 Rue Charles Rossignol,
Savigny-sur-Orge

Documentation en accès libre

Explore les différents métiers et secteurs professionnels.

- Tu peux utiliser des ressources en ligne comme :
- > L'ONISEP
 - > Le CIDJ



Mission Locale

La Mission Locale peut t'accompagner dans tes recherches d'orientation et d'insertion professionnelle.

9 rue du Dr. Vinot,
Juvisy-sur-Orge

Stages 3^e et Seconde

La ville t'accompagne dans la réalisation de ton stage d'observation, en facilitant ton accueil dans les services municipaux.

- > Envoie ta lettre de motivation au service des Ressources Humaines de la Mairie.

Espaces d'aide au travail

Afin de travailler au calme, tu peux te rendre à la médiathèque Antoine de Saint-Éxupéry ainsi qu' à l'Espace Jeunesse. Tu pourras profiter des ordinateurs en libre accès.

Post Bac

Parcoursup

Qu'est-ce que Parcoursup ?

Parcoursup est la plateforme nationale sur laquelle tu pourras candidater à plus de 23 000 formations de l'enseignement supérieur en France.

Pour qui ?

Les **lycéens préparant leur baccalauréat** ou les titulaires du bac souhaitant s'inscrire en première année de l'enseignement supérieur.



1 Informe-toi

sur les métiers qui t'intéressent pour guider ton choix de formation.

2 Inscris-toi

sur la plateforme avec ton Identifiant National Élève (INE).

3 Complète ton dossier et formule tes vœux

- > Jusqu'à 10 vœux sans ordre de préférence.
- > 10 vœux supplémentaires pour des formations en apprentissage.

4 Fais ton choix

dans les délais impartis en fonction des réponses que tu as reçues.

L'alternance

Qu'est-ce que la formation en alternance ?

L'alternance combine formation théorique et pratique en entreprise. Elle te permet de suivre des cours tout en acquérant une expérience professionnelle.

Pour qui ?

L'alternance s'adresse aux jeunes de **16 à 29 ans** révolus.

Pourquoi choisir l'alternance ?

- > Obtenir un diplôme ou une certification reconnue.
- > Acquérir une expérience professionnelle et devenir rapidement opérationnel.
- > Percevoir un salaire tout en poursuivant ses études.
- > Faciliter son entrée sur le marché de l'emploi.

L'alternance

Trouve un centre de formation

proposant un contrat d'alternance ou de professionnalisation.

Recherche une entreprise

dans le domaine lié à ta formation. Les sites d'offres d'emploi peuvent parfois être une aide précieuse.

Signe un contrat

avec ton entreprise. Cet acte définit le rythme entre tes périodes de formation et de travail.



Bon à savoir !

La Mairie accueille des alternants dans ses services !
Tu peux envoyer ta candidature au service RH.

Pour plus de renseignements et connaître les dates clés de chaque étape, scanne ce QR Code !



Mon Master

Qu'est-ce que Mon Master ?



Depuis février 2023, la plateforme *MonMaster.gouv.fr* permet aux étudiants et aux personnes en reprise d'études de consulter l'offre nationale de formation en master. Elle t'offre la possibilité de présenter un dossier unique, suivant un calendrier commun à tous les candidats.

Pour qui ?

Mon Master s'adresse aux étudiants titulaires (ou en cours d'obtention) d'un diplôme national de licence ou d'un diplôme équivalent ouvrant l'accès à un cursus master.

Comment ça fonctionne ?

Pendant la phase de candidature, tu peux déposer jusqu'à 15 candidatures pour des formations classiques. Tu peux en ajouter 15 supplémentaires pour des formations en alternance.

Le décompte des candidatures se fait par mention de master dans un établissement donné. Si tu postules à plusieurs parcours de formation dans une même mention de master et dans le même établissement, cela ne compte que comme une seule candidature.

*Pour plus d'informations
et pour connaître les dates
clés, scanne ce QR Code !*



Mobilité internationale



Qu'est-ce que le programme Erasmus+ ?

Erasmus+ te permet de séjourner à l'étranger pour développer tes compétences et améliorer ton employabilité.

Pour qui ?

Erasmus+ s'adresse aux **étudiants** désirant vivre une expérience à l'étranger.

Comment ça fonctionne ?

Pour participer à un échange avec Erasmus+, adresse-toi à des organismes qui prennent part au programme, comme des associations, établissements ou institutions soutenus par Erasmus+. Ces organismes t'accompagneront pour trouver un partenaire dans un autre pays.

*Pour en savoir plus sur le
programme Erasmus+,
scanne ce QR Code !*



3

**Du lycée à la vie pro,
mode d'emploi !**

Expériences professionnelles

Bafa

Qu'est-ce que le Bafa ?

Le Bafa (Brevet d'Aptitudes aux Fonctions d'Animateur) te permet d'encadrer, de manière occasionnelle, des enfants dans des accueils collectifs de mineurs, comme les centres de vacances ou les centres de loisirs.

Pour qui ?

Tu peux passer ton Bafa dès l'âge de **16 ans**.

1 Session de formation générale

Une formation de 8 jours dispensée par un organisme agréé (UFCV, IFAC, CEMEA, AROEVEN...).

2 Stage pratique

Tu devras effectuer un stage en tant qu'animateur stagiaire dans un accueil de loisirs ou lors d'un séjour. Tu peux réaliser ce stage au sein d'une mairie ou d'une association (UCPA, Telligo, UFCV...).

3 Session d'approfondissement

Une dernière phase pour perfectionner tes compétences et valider ta formation. Elle se fait dans les mêmes organismes que la session de formation générale.

La ville de Paray-Vieille-Poste met en place chaque année un dispositif Bafa pour les jeunes de la commune.

Pour candidater :

Dépose ton CV et ta lettre de motivation. Les candidatures doivent chaque année être déposées entre le 1^{er} et le 30 septembre. Le Service Jeunesse te recontacte pour fixer une réunion et un entretien avec les directeurs des accueils de loisirs.

La Mairie te contactera pour te dire si ton profil est retenu ou non. Si tu es sélectionné, la commune te finance la session de **formation générale** du Bafa. La Mairie prend en charge la recherche de l'organisme formateur et te proposera des dates de sessions durant les vacances d'hiver ou de printemps.

Jobs saisonniers

Tu as 18 ans cette année ? La commune t'offre la possibilité de travailler pendant l'été ! Si tu as plus de 18 ans, tu peux également postuler, mais la priorité sera donnée aux jeunes fêtant leur 18^e anniversaire cette année.

Comment candidater pour un job saisonnier ?

1. Prépare ton CV et ta lettre de motivation (à l'attention de Madame Le Maire)
2. Dépose ton dossier :
 - > Par mail à : postuler@paray-vieille-poste.fr.
 - > Par courrier à la Direction des Ressources Humaines - Mairie de Paray-Vieille-Poste, **8 Place Henri Barbusse, 91550 Paray-Vieille-Poste.**
 - > Directement à l'accueil de la mairie.

Trouver un emploi

Créer son CV

La rédaction d'un CV et d'une lettre de motivation est une étape obligatoire si tu cherches un emploi ou un stage. Si tu as besoin d'aide pour rédiger ces documents, un écrivain public est présent chaque lundi matin au CCAS. Tu peux le solliciter en prenant rendez-vous au **01 60 48 80 00. 16-18 rue des Marronniers, 91550 Paray-vieille-poste.**

Candidater efficacement

Après avoir recherché un secteur qui t'intéresse, voici comment postuler :

1. **Via des sites d'offres d'emploi**
 - > Indeed, LinkedIn, France Avenir, Aérowork...
2. **Candidature spontanée**
 - > Si une entreprise n'a pas publié d'offre, tu peux toujours envoyer ton CV et ta lettre de motivation directement au responsable. Il pourra ainsi te contacter lorsqu'il aura besoin de recruter.



Bon à savoir !

La Mairie publie régulièrement des offres d'emploi. Consulte-les sur le site web, rubrique « La mairie recrute », ou LinkedIn.



Bien préparer ton entretien d'embauche

Si ta candidature est retenue, le recruteur te proposera un entretien. Pour maximiser tes chances :

- > Soigne ta tenue et ton langage
- > Informe-toi sur l'entreprise
- > Prépare tes réponses et pense à poser des questions pertinentes.

Besoin d'aide ?

La mission locale, le CCAS et l'Espace Jeunesse sont là pour t'accompagner pour :

- > La rédaction du CV et de la lettre de motivation
- > La préparation à l'entretien d'embauche

France Travail : un outil pour t'aider

- > France Travail améliore l'accompagnement des demandeurs d'emploi en rendant l'aide plus personnalisée
- > France Travail aide les personnes éloignées de l'emploi à retrouver un travail plus rapidement, avec des solutions adaptées à chaque situation.
- > Tu peux accéder à des offres d'emploi et des formations et connaître tes droits en matière d'allocations (chômage, aide au retour à l'emploi).

Pour qui ?

Toute personne de plus de **16 ans**.

Fonctionnement :

Prends RDV :

dans l'agence France Travail la plus proche ou créer un compte pour effectuer tes démarches en ligne.

Tu pourras :

Trouver un emploi : en diffusant ton CV et en accédant à des offres d'emploi.

Accéder à tes droits : obtenir des allocations chômage d'aide au retour à l'emploi.



Te former avec ton Compte Personnel de Formation (CPF)

Qu'est-ce que le CPF ?

Le Compte Personnel de Formation (CPF) te permet d'accéder à des droits de formation tout au long de ta vie active, jusqu'à la retraite. Grâce à ces droits, tu peux suivre des formations pour avancer dans ton projet professionnel.

Pour qui ?

Le CPF est ouvert à tous dès **16 ans** pour se former et développer tes compétences ou réaliser un projet professionnel.

Comment ça fonctionne ?

Pour utiliser ton CPF, connecte-toi au service en ligne Mon Compte Formation. Tu y trouveras tes droits disponibles et les formations éligibles.

Formations financées

- > Renforcer tes compétences de base (lecture, écriture, calcul).
- > Obtenir une qualification (diplôme, titre professionnel, certification).
- > Valider ton expérience professionnelle (VAE).
- > Réaliser un bilan de compétences.
- > Apprendre à créer, reprendre une entreprise ou faire du mécénat.
- > Développer des compétences pour être bénévole ou volontaire en service civique.
- > Financer le permis de conduire (voiture ou moto).

Envie d'en savoir plus ?

Scanne pour découvrir une vidéo explicative !



Bon à savoir !

Certaines formations, comme celles pour gérer une entreprise, sont aussi éligibles si elles sont liées à la direction et non à un métier spécifique.

Entreprendre

Initiative Jeunes

Tu as un projet en tête (seul ou avec des amis), mais tu ne sais pas par où commencer ? Avec Initiative Jeunes, le Service Jeunesse t'aide à :

- > Monter ton projet étape par étape.
- > Trouver des financements.

Pour en profiter, contacte le Service Jeunesse ou passe directement à l'Espace Éric-Tabarly.

Ateliers de l'entrepreneuriat

Avec le Grand Orly

Les ateliers de l'entrepreneuriat, proposés par Grand-Orly Seine Bièvre, sont pensés pour t'aider à concrétiser ton projet de création d'entreprise. Ces formations courtes abordent les thèmes essentiels à la réussite de toute entreprise : ressources humaines, communication, stratégie commerciale, gestion administrative... Tout est fait pour répondre à tes questions et te donner les compétences nécessaires.

Pour découvrir le programme des ateliers :



Aide à la Création ou à la Reprise d'une Entreprise (ACRE)

L'ACRE (Aide à la Création ou à la Reprise d'une Entreprise) est un dispositif qui te permet de réduire les charges sociales (santé, retraite...) pendant les premières années de ton activité. Cette aide facilite le démarrage de ton entreprise en allégeant tes coûts au début de ton projet. Tu dois effectuer ta demande, généralement auprès de l'URSSAF, lors de la création de ton entreprise.

Qui peut en bénéficier ?

- > Les demandeurs d'emploi.
- > Les jeunes de moins de 26 ans.
- > Les bénéficiaires de certaines aides sociales.
- > D'autres profils spécifiques.



Les aides financières

Le Revenu Minimum Étudiant (RME)

La Ville peut t'aider avec le Revenu Minimum Étudiant : une aide financière destinée aux foyers les plus modestes.

- Jusqu'à 700 € (versés en deux fois) pour les familles non imposables.

- 350 € pour les familles imposables.

(sous conditions de ressources)

+ d'infos auprès du CCAS au 01 60 48 80 00.

Prime d'activité

Tu travailles et tu as des revenus modestes ?

Tu peux peut-être bénéficier de la Prime d'activité : une aide financière pour compléter tes revenus.

Conditions prime d'activité

Avoir un emploi

Salarié, travailleur indépendant, en contrat à durée déterminée (CDD), contrat d'apprentissage.

Avoir des revenus modestes

Il existe un plafond de ressources à ne pas dépasser. Ce plafond dépend de ta situation familiale, ou de celle de tes parents (seul, en couple, avec ou sans enfants).

Être âgé d'au moins 18 ans

Résider en France de façon stable

Pour pouvoir bénéficier de la prime d'activité en tant qu'alternant, ton revenu mensuel doit être au-dessus d'un certain montant.

Pour savoir si tu es éligible :





Change les règles, sois citoyen !

Citoyenneté

Conseil Municipal des Enfants

Le Service Jeunesse encadre le Conseil Municipal des Enfants (CME), et t'invite à participer si tu as des idées ou des projets pour les jeunes de Paray !

Si tu aimes prendre des responsabilités et que tu souhaites devenir acteur de la vie locale, le CME est fait pour toi. Si tu es en CM1, CM2, 6^e ou 5^e, n'hésite pas à te présenter aux prochaines élections pour rejoindre le CME !

Missions du CME

Le Conseil Municipal des Enfants (CME) de Paray-Vieille-Poste a pour missions principales :

- > Développer des projets en lien avec la collectivité, dans le cadre de ses compétences et dans un objectif d'intérêt général.
- > Disposer d'un budget de fonctionnement propre, voté en Conseil Municipal. En cas de besoin d'investissements, l'avis et l'approbation du Conseil Municipal devront être obtenus.
- > Écouter les jeunes de la commune, prendre en compte leurs idées et projets, et encourager le dialogue avec les élus.
- > Favoriser les échanges intergénérationnels, établir des liens avec les jeunes de Paray-Vieille-Poste et les représenter auprès de la municipalité.
- > Donner son avis sur des projets municipaux liés à la jeunesse.
- > Être sollicité en tant que partenaire pour la réalisation de projets municipaux.
- > Maintenir des contacts réguliers avec le Service Jeunesse et bénéficier de relations privilégiées avec le Maire ainsi que l'élu responsable de ce secteur.
- > Participer aux cérémonies et commémorations municipales.

Composition du CME

Le Maire

Président de droit du CME

Animateurs

Du CME

Conseiller municipal délégué

Au CME



16

enfants Paraysiens

siégeant aux séances plénières (du CM1 à la 5^e)

Les jeunes conseillers sont élus pour **une durée de 2 ans**, avec une possibilité de reconduction.

Conditions

Pour que ta candidature puisse être recevable, tu dois :

- > Habiter la ville de Paray-Vieille-Poste.
- > Être dans la tranche d'âge suivante : du CM1 à la 5^e.
- > Remplir un dossier de candidature et d'autorisation parentale.

Ce que l'on fait au CME

- > Des réunions plénières.
- > Des réunions de groupes de projets.
- > Des sorties organisées chaque année dans des lieux de vie de citoyenneté (Sénat, Assemblée Nationale, Maison de l'environnement d'ADP...).

+ d'infos au 01 60 48 80 55

Tremplin citoyen

Le Tremplin Citoyen est un dispositif départemental destiné aux jeunes de 12 à 17 ans résidant dans le département de l'Essonne. Il t'aide à financer tes projets (comme le permis de conduire, l'achat d'un ordinateur...) en valorisant ton engagement citoyen.

Pour les collégiens de 12 à 15 ans

Le Département encourage tes engagements dans tes lieux de vie :

- > **Au collège** : participation au Conseil de vie collégien, éco-délégués.
- > **Dans ta commune** : Conseil Municipal des Enfants, junior associations.
- > **Dans des structures sociales ou médico-sociales en Essonne** : conseils de vie sociale, structures d'aide sociale à l'enfance.
- > **Engagements spécifiques** : jeune sapeur-pompier ou jeune aidant* via une structure reconnue (JADE, UNAFAM, Croix-Rouge...).

*Jeune aidant : jeune accompagnant un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap via une structure reconnue.

Les modalités d'inscription :

- > La plateforme ouvre chaque année de juin à septembre de l'année N.
- > Il sera possible de solliciter cette valorisation du Département plusieurs années de suite entre 12 et 15 ans tant que tu restes engagé.

Valorisation : 50 € en chèque-cadeau utilisable pour des activités culturelles, sportives ou de loisirs.

Pour les jeunes de 15 à 17 ans

Engagement : 20 heures de bénévolat.

- > Dans une association de loi 1901
- > Dans un conseil de vie sociale
- > Dans une collectivité territoriale
- > Dans un conseil municipal de jeunes
- > Dans un établissement social et médico social
- > Dans une entreprise économie sociale et solidaire Essonnienne

Les modalités d'inscription :

- > La plateforme est **ouverte toute l'année**.
- > **Le dépôt de ton dossier** doit s'effectuer uniquement à la fin de réalisation de la totalité de ton engagement, accompagné d'une ou **des attestation(s) signée(s)** par la ou les structure(s) et au plus tard un mois après la signature par la structure d'accueil de la dernière attestation d'engagement.
- > **La durée totale** de l'engagement (date de début et fin de mission) est de **9 mois maximum** et ce, même si tu effectues un engagement dans plusieurs structures.
- > Il sera possible de solliciter cette valorisation du Département **une seule fois** par tranche d'âge.

Valorisation : 200 € en virement bancaire pour financer un projet d'autonomie.

Bénévolat

Tu peux également t'impliquer de façon plus ponctuelle en devenant bénévole sur les différents événements organisés par la Ville, comme la traditionnelle Rando Vélo Paray-St Chéron.

Je vote

Pour marquer ton entrée dans la vie citoyenne, une carte électorale te sera remise lors de la cérémonie de citoyenneté organisée par la Ville.

Pour plus d'informations, contacte la mairie ou consulte les ressources locales.

Budget participatif

En tant que jeune, tu as l'opportunité de proposer des projets qui amélioreront ta Ville et ton quotidien. Que ce soit pour l'aménagement d'espaces publics, des activités culturelles ou des initiatives écologiques, ta voix compte ! N'hésite pas à proposer tes idées, et voter pour celles qui te semblent les plus pertinentes sur l'application de la ville, ou la plateforme participative.

Service National Universel

Pour qui ?

Le Service National Universel est un service civil créé par le gouvernement français pour encourager l'engagement citoyen et renforcer la cohésion sociale, qui s'adresse aux jeunes souhaitant vivre une belle expérience collective, se rendre utile aux autres et créer des liens forts.

Tu es concerné si tu as entre **15** et **17 ans**.

Pourquoi s'engager ?

- ✓ Connaître les formes d'engagement.
- ✓ Acquérir de nouvelles compétences.
- ✓ Se développer personnellement.
- ✓ Renforcer la cohésion sociale.
- ✓ Donner du sens à votre action.

Fonctionnement



1 Le séjour de cohésion

- > Durée de **12** jours
- > Des activités variées pour renforcer la cohésion sociale et une initiation aux valeurs de l'engagement républicain.
- > Ce séjour a lieu dans un autre département que le vôtre.

2 La mission d'intérêt général

- > Tu choisis une **structure** (associations, services publics, corps en uniforme, établissements de santé privés d'intérêt collectif, entreprises solidaires d'utilité sociale...).
- > Tu apportes ton aide pendant un minimum de **12** jours consécutifs ou **84** heures, réparties de manière ponctuelle ou régulière.

Les dispositifs et formes d'engagement possibles

- > Le Service civique.
- > La Réserve civique.
- > La réserve opérationnelle de la Police nationale.
- > La réserve opérationnelle dans les armées (armée de Terre, armée de l'Air, Marine nationale ...).
- > La réserve de la Gendarmerie nationale.
- > Les jeunes sapeurs-pompiers.
- > L'engagement associatif.
- > Les Escadrilles air jeunesse de l'armée de l'Air et de l'Espace.
- > Le service militaire adapté.

Pour plus de renseignements
et connaître les dates des
inscriptions, scanne ce QR
Code !



5

**Un toit pour toi, les clés pour trouver
ton logement !**

Logement

Les aides autour de toi

Le CCAS de Paray-Vieille-Poste

Si tu as besoin d'aide pour ta demande de logement, le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) de Paray-Vieille-Poste est là pour t'accompagner dans tes démarches.

Prends rendez-vous au 01 60 48 80 00.

16-18 rue des Marronniers, 91550 Paray-vieille-poste

La Mission Locale

La Mission Locale de Juvisy-sur-Orge peut également t'aider à trouver une solution de logement. Elle t'accompagnera pour comprendre tes droits et tes devoirs en tant que locataire.

9 rue du Dr. Vinot, 91260, Juvisy-sur-Orge

Les Aides de l'État

Obtenir un logement social

Démarches :

Demande

Effectue ta demande en ligne sur le site officiel : demande-logement-social.gouv.fr

Postule

Tu obtiendras un numéro unique d'enregistrement. Ce numéro te permettra de postuler pour des logements sociaux dans le secteur de ton choix.

Renouvelle

Pense à renouveler ta demande chaque année.

Pour plus d'informations, scanne ce QR Code !



Aides personnelles au logement :

Des aides au logement peuvent t'être versées sous certaines conditions, que tu sois locataire ou résident en foyer. Voici les trois types d'aides disponibles :

APL (Aide Personnalisée au Logement)

Attribuée en fonction du financement du logement (logement conventionné).

ALF (Allocation de Logement Familiale)

Attribuée selon ta situation familiale.

ALS (Allocation de Logement Sociale)

Pour tous les autres cas.

Pour en savoir plus sur les aides personnelles au logement, scanne ce QR Code !



6

**Des horizons à découvrir :
élargis tes passions !**

Culture

Sorties culturelles

Tu peux également participer à des sorties à petit prix grâce aux tarifs réduits proposés pour les différentes sorties organisées par la Ville. Les élèves des Enseignements Artistiques de plus de 18 ans bénéficient d'un tarif unique fixé à 5 euros.

Spectacles

Si tu as moins de 18 ans, tu peux assister gratuitement à divers spectacles à L'Avant-Scène : théâtre, concerts, one-man shows, et plus encore. Les étudiants bénéficient, eux, d'un tarif réduit.

Pratiquer une activité artistique

- > **École de musique** : cours d'instruments, ateliers voix ados, orchestres ados et ateliers vocaux (+16 ans).
- > **Danse** : danse classique, moderne jazz et danse de salon.
- > **Arts plastiques** : peinture, dessin.
- > **Arts dramatiques** : théâtre et comédie musicale.
- > **Arts du cirque** : découverte et pratique des arts du cirque.

Pass Culture

Pour qui ?

Les jeunes de 15 à 20 ans.

Comment ça marche ?

Dès 17 ans, tu bénéficieras :

- > Un crédit de **50€**.
- > Pour tes 18 ans, tu reçois **150€**.

Tous les crédits sont cumulables et utilisables jusqu'à la veille de ton 21^e anniversaire.

Comment l'utiliser ?

1. Télécharge l'application PassCulture
2. Inscris-toi avec ton compte Educonnect
3. Active ton compte
4. Profite de ton crédit



Séances de cinéma

Si tu préfères aller au cinéma, L'Avant-Scène te propose une séance le mardi et le mercredi et deux le dimanche.

- > **Tarif moins de 14 ans** : 4€
- > **Carte collégien/lycéen** : 3,50 €
- > **Tarif réduit** : 5 € (étudiants, plus de 65 ans, familles nombreuses, détenteurs de la carte d'invalidité).

Médiathèque Saint-Exupéry

Accès

Tu peux accéder librement et gratuitement à la médiathèque.

- > Mardi et jeudi : 15h-18h
- > Mercredi et samedi : 10h-18h
- > Vendredi : 15h-19h



Que peux-tu y faire ?

- > Emprunter des livres, BD ou magazines.
- > Participer à des ateliers.
- > Profiter de l'espace de travail et des ordinateurs en libre-service.
- > Jouer aux jeux vidéo.
- > Échanger des graines grâce à la grainothèque.

Inscription

Gratuite et valable pendant un an pour les habitants, étudiants et travailleurs du Grand-Orly (avec présentation d'un justificatif de domicile de moins de 3 mois). Si tu es mineur, tu devras être accompagné d'un de tes parents ou responsable légal afin de pouvoir t'inscrire.

Emprunts

Avec la carte, tu peux emprunter gratuitement autant de documents que tu le souhaites sur l'ensemble du réseau, pour une durée de 30 jours (prolongeable deux fois). En plus, la médiathèque dispose d'une boîte de retour pour que tu puisses rendre tes documents en dehors des heures d'ouverture.

→ 43 Av. Aristide Briand, 91550 Paray-Vieille-Poste.



**Bouge ton corps, bouge
dans ta ville !**

Sports



Un tableau pour t'aider à repérer les lieux où tu peux pratiquer tes sports préférés :

Type d'infrastructure	Discipline (s) sportive (s)	Adresse
Gymnase Cartier	Sports collectifs, gymnastique	73 rue Paul-Vaillant-Couturier, 91 550 Paray-Vieille-Poste
Gymnase Soullat	Badminton, volleyball	14 rue des Pervenches, 91 550 Paray-Vieille-Poste
Gymnase Carriou	Basketball	80 avenue Aristide Briand, 91 550 Paray-Vieille-Poste
Stade Pierre-de-Coubertin	Tennis, football, pétanque, skatepark	186 avenue Général de Gaulle, 91 550 Paray- Vieille-Poste
Parc Gaston-Jankiewicz	Parcours santé et bien-être	2 rue Marceau, 91 550 Paray- Vieille-Poste
Centre Aquatique des Portes de l'Essonne	Activités aquatiques, natation	9 Rue Paul-Demange, 91 200 Athis-Mons
Dojo	Judo, boxe	71 Av. Marcel Ouvrier, 91 550 Paray-Vieille-Poste

Tarifs réduits au Centre Aquatique :

- > Entrée à l'unité : 3,10 €
- > Carte 10 entrées : 24,80 €
- > Pass piscine : 10 €/mois

Conditions : Être âgé de 3 à 17 ans ou étudiant.

Événements sportifs réguliers

Sport'Ouvertes : Chaque mois, découvre gratuitement une nouvelle activité sportive (badminton, fitness ou encore rollers...) proposée par le service Sports et Loisirs.

École multisports : Jusqu'à 17 ans, explore plein de disciplines sportives durant l'année scolaire pour te trouver une passion !

Associations sportives de la ville

- > Actiform'Paray
- > Association Sportive du Collège Pierre de Ronsard
- > Cercle de Yoga
- > GR Paray
- > Paray Football Club
- > Paray Pétanque
- > Paray Rando
- > SC Paray Basket Ball
- > SC Paray Judo-Jujitsu
- > SCPM Volley Ball
- > Tai Chi Chuan
- > Tennis Club Paray
- > USDAM Rugby
- > Paray Fight Club

Liste des assos sportives :





**Mobilité en ville :
simplifie tes trajets au quotidien !**

Déplacements

Vélos

Pour te déplacer en ville, tu peux profiter des pistes ou bandes cyclables que compte Paray. De plus, tu trouveras 16 espaces de stationnement réservés aux vélos et répartis dans plusieurs lieux stratégiques de la commune.

- > Stade Pierre-de-Coubertin (parking voitures)
- > Stade Pierre-de-Coubertin (près du tennis)
- > Parking du parc Gaston-Jankiewicz (carport)
- > Devant l'école maternelle Paul-Bert
- > Devant le marché de Contin
- > Parvis de l'école Victor-Hugo
- > Parking du Gymnase Carriou
- > Parvis de l'église
- > Parvis de l'Espace Eric-Tabarly
- > Devant la salle Jean-Monnet
- > Devant la pharmacie
- > Parking devant les Services Techniques
- > Devant le CCAS
- > Devant la poste
- > Devant le cimetière
- > Devant L'Avant-Scène



Bornes de recharge pour vélos électriques :

Des bornes de recharge sont disponibles à Paray :

- > Parking à vélo couvert devant le parc Gaston-Jankiewicz
- > Parking à vélo du gymnase Cartier

Transports en commun

En ville :

- Lignes de bus : 285, 292, 399, 486, 487 et DM08
- Noctilien (bus de nuit) : N131 - arrêt Aristide Briand

À proximité :

- Tramway ligne 7 - arrêt Porte de l'Essonne
- Métro ligne 14 - arrêt Aéroport d'Orly
- RER C : Athis-Mons, Savigny-sur-Orge et Juvisy
- RER D : Juvisy

La Carte Imagine R :

N'oublie pas que tu peux bénéficier de la carte Imagine R pour tes déplacements, et si tu es étudiant, tu peux obtenir une réduction sur ta carte.

Aides au permis de conduire

Pour les apprentis

Si tu es apprenti, tu peux obtenir une aide de **500 €** pour la préparation du permis de conduire.

Conditions :

- > Avoir au moins **18 ans**.
- > Être **apprenti** (le CFA devra certifier que le contrat d'apprentissage est en cours).
- > Être inscrit à une **préparation** au permis de conduire.
- > **Ne pas avoir** déjà **bénéficié de cette aide**.

Documents à fournir

- > Un formulaire de demande d'aide, imprimé et signé.
- > Une copie recto-verso de ta pièce d'identité, en cours de validité.
- > Le devis ou la facture de ton école de conduite, datant de moins de 12 mois.
- > Ton relevé d'identité bancaire (RIB/IBAN).

Autres possibilités pour financer ton permis :

- > Profite du Tremplin Citoyen (p. 17).
- > Travaille comme saisonnier à la mairie de Paray-Vieille-Poste pendant l'été de tes 18 ans (p. 12).
- > Utilise ton Compte Personnel de Formation (CPF) sous certaines conditions (p.13) :
- Avoir acquis suffisamment de droits formations sur ton compte CPF.
- L'organisme de ton choix te fera remplir une attestation sur l'honneur.
- Ne pas avoir fait l'objet d'une suspension de permis B, ni d'une interdiction de le repasser.

Les permis éligibles au compte formation, depuis le 1^{er} janvier 2024, sont les permis : A1, A2, B, B1, B96, BE, B78, C1, C, D1, D, C1E, CE, D1E, DE.

9

**Bien dans ton corps,
bien dans ta tête !**

Santé

Centre d'Addictologie

Pour qui ?

Ces consultations s'adressent aux personnes ayant une consommation à risque, un usage nocif ou une addiction (avec ou sans substance) et à leur entourage.

Tu peux te rendre dans un centre sans rendez-vous, à tout moment.

Objectif

Ces consultations en addictologie permettent d'accueillir les jeunes consommateurs ainsi que leur entourage. Ses missions :

- > Informer, prévenir, orienter et accompagner.
- > Réduire les risques liés aux substances psychoactives.
- > Prise en charge médicale, psychologique, sociale et éducative.

Pour plus d'informations
scanne ce QR Code !



Centre et Maison de Santé Pluriprofessionnelle

Les centres de santé sont des structures de proximité qui offrent des soins de premier secours accessibles à tous.

Pour qui ?

Ouvert à toutes les personnes souhaitant consulter un professionnel de santé.

Comment ça fonctionne ?

Prends rendez-vous directement dans un centre de santé.

- > Tarifs conventionnés et tiers payant pratiqués.



Le Planning Familial

Les centres de santé sexuelle accompagnent les jeunes dans leur santé et leur bien-être.

Pour qui ?

Ces services sont accessibles à tous, en toute confidentialité.

Comment ça fonctionne ?

Tu peux te rendre directement dans un centre, sans rendez-vous, quand tu en as besoin.

Ses missions

- > Prescription et délivrance de moyens contraceptifs.
- > Soutien et orientation.
- > Accompagnement des victimes de violences conjugales et intrafamiliales.
- > Accompagnement à l'IVG.
- > Vaccination et dépistage des infections sexuellement transmissibles (IST).

Pour plus d'informations,
scanne ce QR Code !



Harcèlement

Si tu penses être victime de harcèlement (sexuel, moral, scolaire, ou en ligne), n'hésite pas à demander de l'aide.

3018

Numéro gratuit, anonyme et confidentiel,
accessible 7j/7 de 9h à 23h.

Handicap

Aide de la Mairie

Le CCAS propose une aide financière aux personnes titulaires d'une Carte Mobilité Inclusion (CMI) Invalidité, sous forme d'allocation annuelle.

Documents à fournir

- > Carte CMI.
- > Justificatif de domicile (- de 3 mois).
- > Avis d'imposition.
- > RIB.

Autres aides pour les jeunes en situation de handicap :

Allocation Adulte Handicapé (AAH) :

Conditions : Taux d'incapacité \geq 80 %, ou entre 50 % et 79 % si le handicap limite l'accès à l'emploi.

Montant : 1 033 €/mois (en 04/2025), ajusté selon les ressources du foyer.

Demande : À effectuer auprès de la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH).

Aides à l'insertion professionnelle :

Divers dispositifs existent pour accompagner les jeunes dans leur accès à l'emploi.

Pour plus d'informations sur l'insertion professionnelle, scanne ce QR Code !



Psychologie

Mon Soutien Psy

Ce dispositif national te permet d'accéder facilement à un soutien psychologique, quelque soit ton âge. Depuis le 1^{er} janvier 2025, il t'offre :

12

séances par an.

Prix d'une séance

50 €

Remboursement intégral de chacune des séances.

3 114



En cas d'urgence/pensées suicidaires.

Comment en bénéficier ?

- 1 Trouve un psychologue agréé sur le site Ameli.fr
- 2 Prends rendez-vous avec lui.
- 3 Réalise un bilan initial lors de la première séance pour définir tes besoins.

Besoin d'un accompagnement global ?

Ta Mission Locale peut t'aider à :

- > Accéder aux soins.
- > Faire le point sur ta santé.
- > Parler des difficultés dans ton parcours personnel ou professionnel.



Liste des lieux ressources

<i>Structures</i>	<i>Missions</i>	<i>Adresse</i>	<i>Contact</i>	<i>Site</i>
Service Jeunesse Paray-Vieille-Poste	<ul style="list-style-type: none"> > Espace jeunesse. > Accompagnement à la scolarité . > Tremplin Citoyen. > Initiative Jeunes. 	75 avenue Paul Vaillant Couturier, 91 550 Paray-Vieille-Poste	06 60 48 80 55	
Centre Communal d'Action Sociale	<ul style="list-style-type: none"> > Revenu Minimum Étudiant. > Ecrivain public. > Logement. > Aides à la rédaction de mes démarches. 	65 avenue Alsace Lorraine, 91 550 Paray-Vieille-Poste	01 60 48 80 00	
Centre d'information et d'Orientation de Savigny	<ul style="list-style-type: none"> > Conseils et informations sur l'orientation. 	18 rue Charles Rossignol, 91 600 Savigny-sur-Orge	01 69 44 53 21	
Mission Locale de Juvisy	<ul style="list-style-type: none"> > Aides sur les démarches de santé, logement, emploi et formation. 	9 rue du Dr. Vinot, 91 260 Juvisy-sur-Orge	01 69 38 29 10	
Maison de santé pluriprofessionnelle de Paray-Vieille-Poste	<ul style="list-style-type: none"> > Rendez-vous médicaux. 	9 rue Alsace Lorraine, 91 550, Paray-Vieille-Poste	01 85 12 02 68	
Centre de santé sexuelle et de PMI d'Athis-Mons	<ul style="list-style-type: none"> > Accompagnement sur les démarches de santé sexuelle (vaccination, contraception, IVG, maternité, dépistage ...). 	10 rue des Picardeaux, 91 200 Athis-Mons	01 69 38 29 10	
Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques des usagers de drogues (CAARUD) de Juvisy-sur-orge	<ul style="list-style-type: none"> > Aide aux personnes en situation d'addiction. 	3 rue Hoche, 91 260 Juvisy-sur-Orge	01 69 38 29 10	

Les applications utiles



Paray
Vieille Poste

L'application de la Ville

te permet d'être toujours informé des dernières actualités locales : événements, actualités municipales, transports, services publics et plus encore. Un outil pratique pour rester connecté à ta communauté et profiter de toutes les ressources locales.



Pass Culture

C'est avec cette application que tu peux utiliser tes crédits pour découvrir la culture sous toutes ses formes : concerts, théâtre, cinéma, livres, musées... Disponible pour tous les jeunes dès 17 ans (cf p.22 pour plus d'informations).



LABAZ

Labaz

Lancée en 2023, LABAZ est l'application mobile de la Région Île-de-France pour les Franciliens de 15 à 25 ans. Entièrement gratuite, elle te propose des aides, des bons plans, des jeux-concours et te permet de découvrir facilement des activités dans la région.



KipUp

Ce kiosque numérique, entièrement gratuit, propose une large palette de magazines et journaux : quotidiens généralistes, sportifs, féminins, cinéma, musique... Il suffit de te créer un compte et de scanner sa carte étudiante avec ton téléphone, pour télécharger tes magazines.



La Caf

L'application CAF te permet de gérer facilement toutes tes démarches administratives liées aux aides et aux prestations sociales. L'application te permet de consulter tes droits, de suivre le paiement de tes aides, de mettre à jour ton dossier et de déposer des demandes directement depuis ton téléphone.



Île-de-France Mobilités

Simplifie tes trajets dans toute la région. Que ce soit pour prendre les transports en commun (métro, bus, RER) ou pour explorer des solutions alternatives comme le vélo ou le covoiturage, cette application t'aide à planifier tes déplacements, à consulter les horaires en temps réel et à acheter tes tickets facilement.

Mes objectifs

Organisation



- _____
- _____
- _____
- _____

Sports



- _____
- _____
- _____
- _____

Loisirs



- _____
- _____
- _____
- _____

Développement personnel



- _____
- _____
- _____
- _____

Mes objectifs



Études

- _____
- _____
- _____
- _____



Projet professionnel

- _____
- _____
- _____
- _____



Finances

- _____
- _____
- _____
- _____



Voyages culturels

- _____
- _____
- _____
- _____

   @VilledeParayVieillePoste

paray-vieille-poste.fr