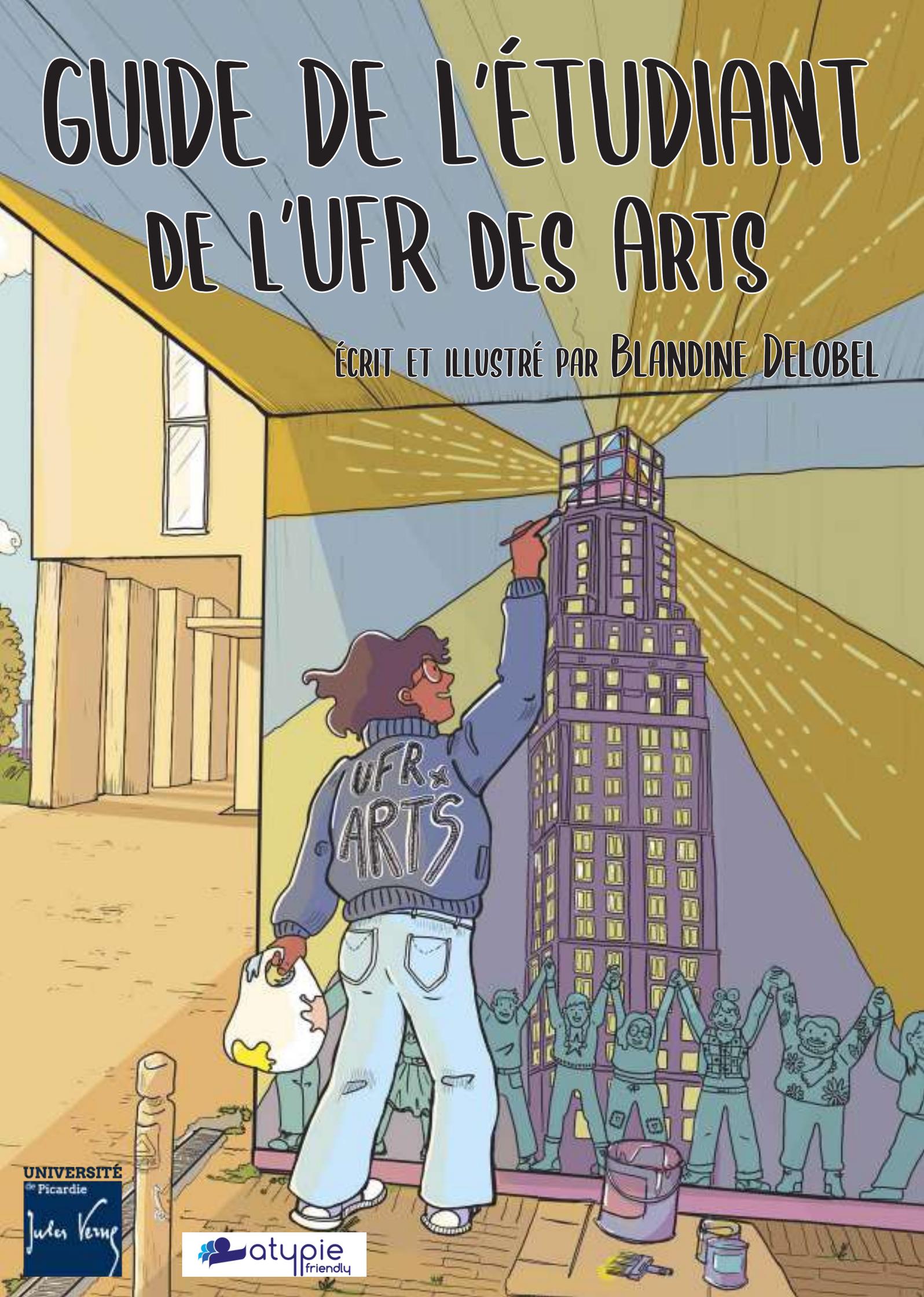


GUIDE DE L'ÉTUDIANT DE L'UFR DES ARTS

ÉCRIT ET ILLUSTRÉ PAR BLANDINE DELOBEL







REMERCIEMENTS

Bonjour à vous qui tenez ce guide entre vos mains !

Je suis Blandine Delobel, et j'ai écrit et dessiné ce livre. Je suis étudiante à l'UFR des Arts depuis 2019, actuellement inscrite dans la nouvelle formation « Master auteur/autrice de BD ».

Monsieur Luc Vandromme, enseignant-chercheur à l'UPJV et référent local du programme national d'inclusion Atypie-Friendly, a fait appel à mes services pour créer ce guide. Destiné à tous les nouveaux arrivants à l'UFR des Arts, ce guide dessiné est adapté aux personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA).

Je l'ai fait avec tout mon cœur et j'espère qu'il vous plaira !

Je tiens à remercier particulièrement :

- Luc Vandromme (et le groupe Atypie Friendly) : un grand merci pour ta commande, ta patience et ton accompagnement,
- L'association Prisme, avec Leila, Thomas 1 et Thomas 2, Martin, Clarisse, les Lisa, Nicolas, Sidi, Brandon, et Aodren : merci pour vos témoignages qui ont permis à ce guide d'être ce qu'il est aujourd'hui,
- La Reprographie de l'UPJV : merci pour vos supers impressions,
- Laurent Poiret et Aline Delobel : merci infiniment pour la relecture et les corrections,
- Louisa Poiret, une amie en or, sans qui je n'aurais pas connaissance du TSA. Ce sont toutes les difficultés qu'elle a rencontrées qui m'ont donné envie d'aider toutes les personnes avec un TSA,
- Vanessa : merci de croire en moi et de m'avoir permis d'exposer mes travaux et ceux des étudiants,
- Merci à l'UPJV et à tous ceux qui m'ont aidée dans ce projet,
- Et merci à vous, lecteur, lectrice, étudiant.e, enseignant.e, en espérant que ce guide vous sera utile !

Merci!

SOMMAIRE

Remerciements	p 1
Sommaire	p 2
Présentation du guide	p 3 à 4
Présentation de l'UFR des Arts	p 5 à 10
Sensibilisation au Trouble du Spectre de l'autisme (T.S.A)	p 11 à 12
S.S.E. & B.H.E	p 13 à 16
Inscription pédagogique	p 17
Emploi du temps	p 18 à 20
T.S.A. & Rentrée	p 21
Besoin d'aménagement	p 22
Comment gérer l'imprévu ?	p 23 à 24
Solutions	p 25 à 28
Parcours à l'UFR des Arts	p 29 à 30
Maison des Langues	p 31
La Maison de la Culture d'Amiens (M.C.A)	p 32
Matériel pour l'UFR des Arts	p 33
Lieux de restauration	p 34
Organisation durant le semestre	p 36 à 37
Emprunt de matériel audiovisuel	p 39
Récapitulatif	p 40
Harcèlement	p 42
La vie associative	p 43
Prisme	p 44
Bons Plans	p 45 à 46
Contacts	p 47 à 48
Calendrier	p 49 à 50
Notes	p 51 à 56



PRÉSENTATION DU GUIDE DE L'ÉTUDIANT

Je me présente, je m'appelle Alix !
Je suis un personnage de fiction créé
pour t'accompagner au sein de ta
rentrée à l'UFR des Arts.



Dans ce guide, tu trouveras trois grandes étapes représentant les trois phases que tu traverseras en tant que nouvel étudiant.

1. La prise de repères :

Tu viens d'arriver dans le monde universitaire. Tu découvres ton environnement de travail. Nous te faisons découvrir le TSA si tu ne connais pas.

2. La rentrée et le début des cours :

En cette rentrée universitaire, nous te donnons les informations les plus importantes concernant l'UFR des Arts pour que tu te sentes à l'aise.

3. La pleine vie étudiante :

Voilà les derniers conseils pour que tu aies une vie étudiante épanouie et que tu puisses profiter de tous les avantages auxquels tu as droit !

INTRODUCTION DU GUIDE



TU TROUVERAS DANS CE GUIDE
DIFFÉRENTES ICÔNES EN HAUT
DE PLUSIEURS PAGES:



TU PEUX ÉCRIRE SUR LA PAGE



TU PEUX COUPER LA PAGE
SUR LES POINTILLÉS



TU PEUX RETROUVER
LE MODÈLE DE LA PAGE
EN SCANNANT LE QR CODE



TU PEUX GARDER CETTE
PAGE ET L'ACCROCHER
ELLE POURRAIT T'ÊTRE
UTILE + TARD

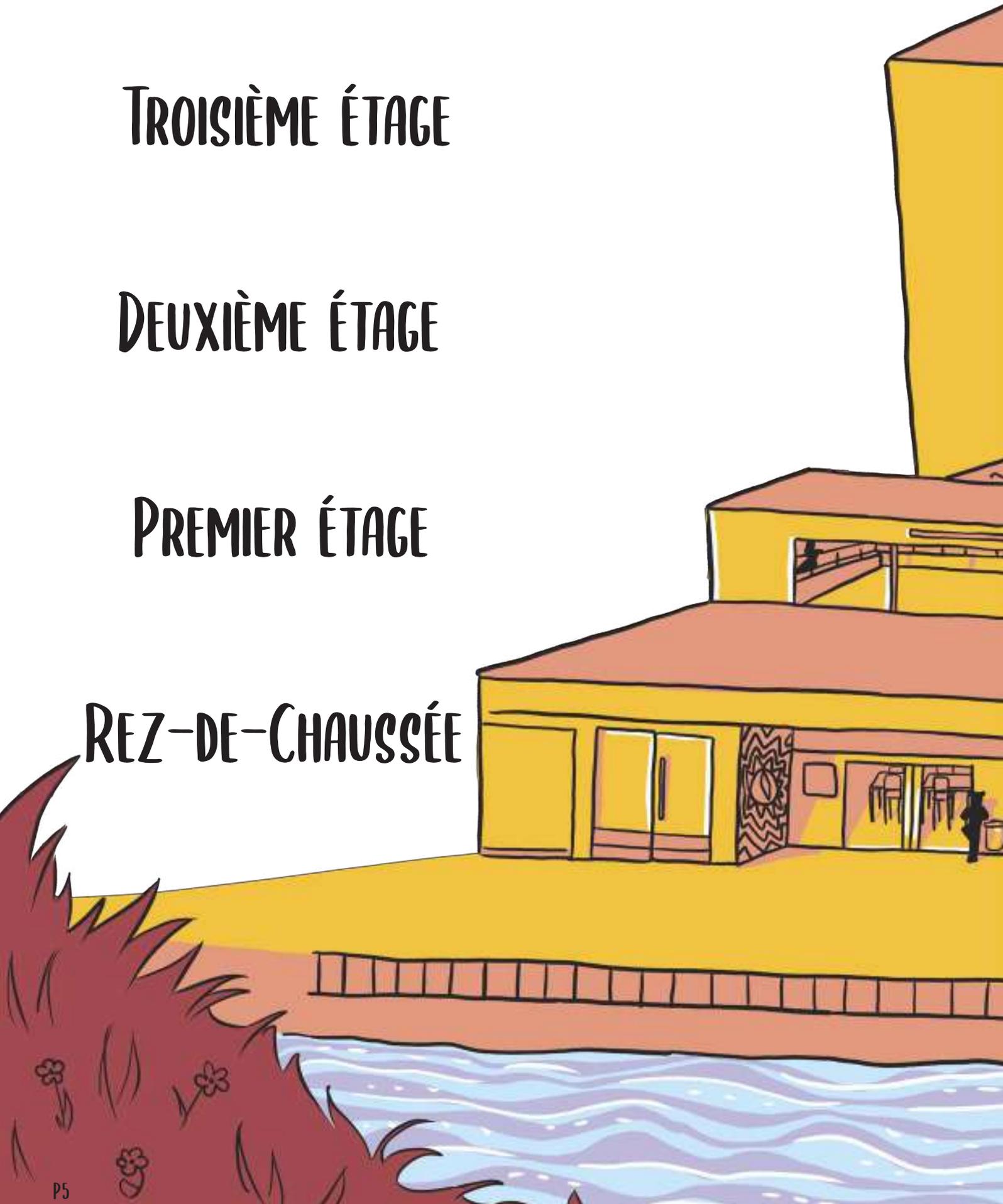
PRÉSENTATION DE L'UFR DES ARTS

TROISIÈME ÉTAGE

DEUXIÈME ÉTAGE

PREMIER ÉTAGE

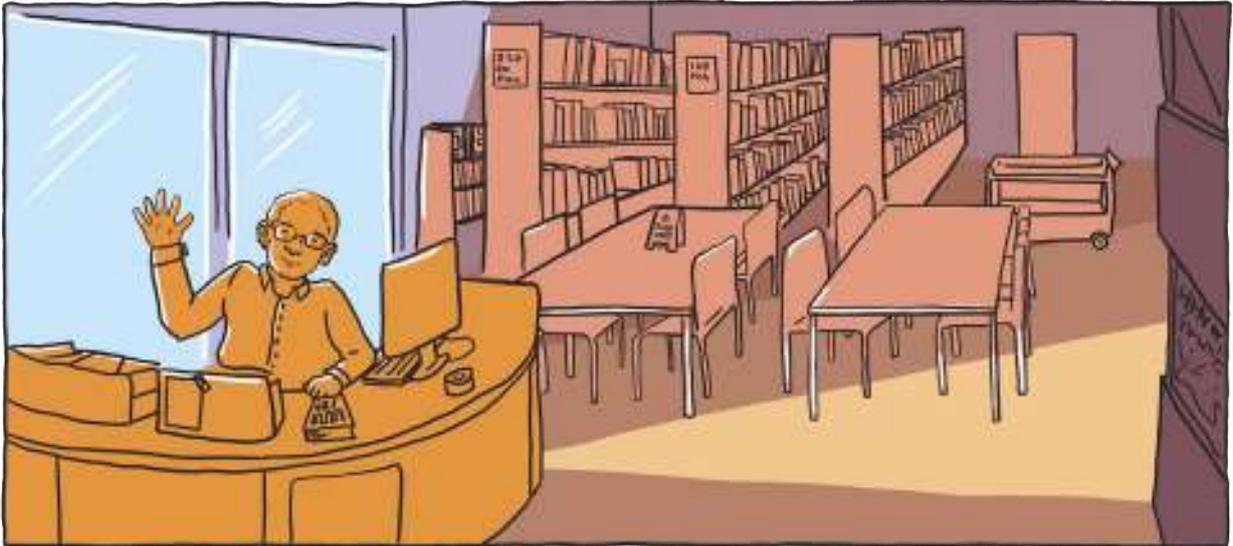
REZ-DE-CHAUSSÉE



ADRESSE : 30 RUE DES TEINTURIERS, 80080 AMIENS



REZ-DE-CHAUSSÉE



Bibliothèque



Cafétéria



Entrées théâtre et amphithéâtre

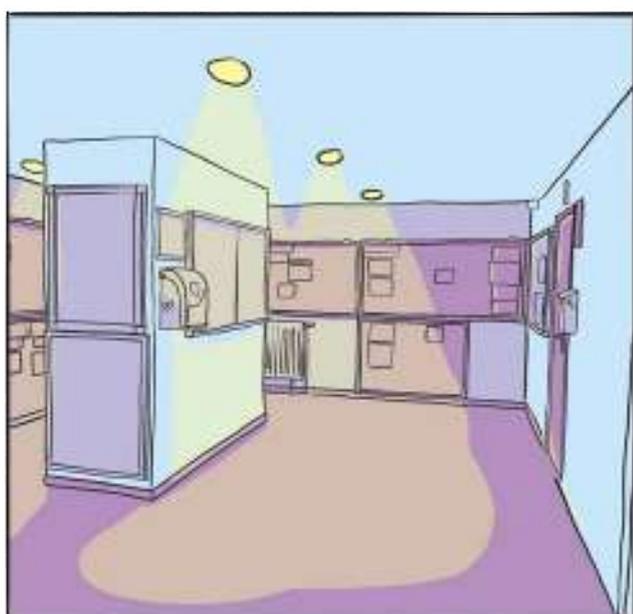
PREMIER ÉTAGE



Espace de restauration



Entrée amphithéâtre



Scolarité



Ateliers

DEUXIÈME ÉTAGE



1. Salle Informatique

2. Zone repos extérieur

3. Salle 201 - Salle pour le matériel audiovisuel / Chez Arnaud !

TROISIÈME ÉTAGE



SENSIBILISATION AU TROUBLE DU SPECTRE DE L'AUTISME (TSA)

UN HANDICAP, PAS UNE MALADIE.

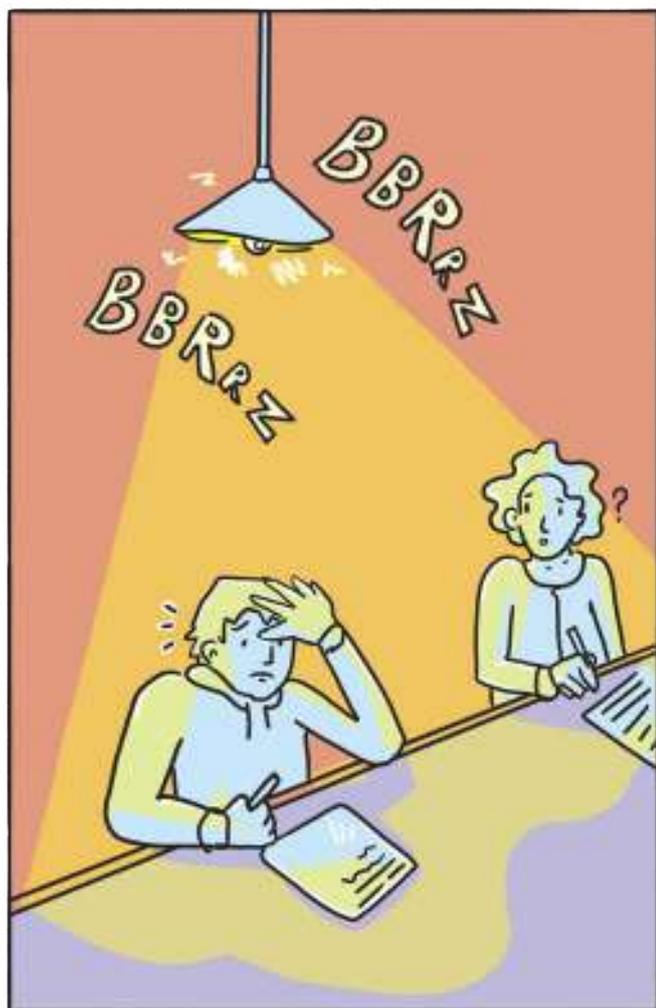
L'autisme est un handicap reconnu en France depuis 1996. L'autisme ou trouble du spectre de l'autisme (TSA) est un trouble chronique du neuro-développement.

Comme un arc-en-ciel, les caractéristiques de l'autisme varient énormément d'une personne à l'autre et couvrent un large spectre.

Ils apparaissent au cours de la petite enfance, et persistent à l'âge adulte.

Ils se manifestent notamment par :

- Des difficultés à communiquer et à établir des interactions sociales ;
- Le besoin d'une routine, des centres d'intérêts et des activités spécifiques.



Une personne ayant un TSA aura beaucoup de mal à comprendre le second degré, les non-dits, les métaphores, ou encore les codes sociaux - comme savoir nuancer ses propos lors d'une critique, mentir ou adoucir la vérité pour ne pas heurter les gens, ne pas couper la parole à quelqu'un qui parle, vouvoyer un supérieur hiérarchique...

Autres particularités des personnes TSA :

- difficulté à imaginer ce que pensent ou ressentent les autres personnes,
 - difficulté à gérer les imprévus et à improviser,
 - prédominance d'un ou plusieurs intérêts spécifiques sur le(s)quel(s) elles focalisent leurs pensées et leurs discussions,
 - sur ou sous-stimulation des sens (éblouissement des lumières, hyper-sensibilité au toucher...),
- Les personnes autistes peuvent aussi surprendre par leurs compétences particulières, de type :
- une excellente mémoire,
 - un sens des détails très poussé,
 - un talent musical ou artistique hors pair

Toutes ces particularités sont souvent mal connues et entraînent la plupart du temps de l'incompréhension chez les autres individus. C'est alors que naissent l'isolement et l'exclusion.

COMMENT AIDER ET S'ADAPTER !

Si tu rencontres une personne avec un TSA et qu'elle a peu d'interactions, cela ne signifie pas qu'elle ne souhaite pas en avoir ! La plupart du temps, c'est parce qu'elle ne sait pas comment agir avec les autres. C'est souvent pour cela que les personnes avec un TSA se retrouvent isolées.

C'est pourquoi en tant que voisin, collègue, ami... nous jouons tous un rôle majeur dans l'amélioration du bien-être de tous. En prenant conscience des particularités de ces troubles, il est plus facile d'accepter la différence et de s'ouvrir à l'intégration des personnes autistes.

Voici quelques pistes pour mieux savoir se comporter avec une personne autiste :



LE SERVICE DE SANTÉ ÉTUDIANTE (SSE)



A QUOI SERVENT LE S.S.E. ET LE B.H.E. ?

Le Service de Santé Étudiante (SSE)

est un service de médecine préventive, gratuit, proposé exclusivement aux Étudiant.e.s de l'UPJV sur rendez-vous.

La prévention de la santé est une priorité pour l'ensemble de la communauté universitaire. Elle contribue à la réussite et à l'épanouissement des étudiant.e.s.

Attention, le SSE ne propose pas de consultations de médecine générale.

Le Bureau Handicap Étudiant (BHE) est situé au 2^e étage du bâtiment A à la Citadelle. Il accompagne les étudiant.e.s de l'UPJV en situation de handicap pour faciliter leur intégration et faire de leur lieu d'études un lieu de vie et d'épanouissement.

Le BHE est là pour vous aider à faire votre demande d'aménagement du parcours d'études, et ainsi bénéficier des aides pédagogiques adaptées à votre situation (mise à disposition d'un preneur de notes, agrandissement des photocopiés de cours, mobilité facilitée sur le lieu d'études...).

COMMENT PRENDRE RENDEZ-VOUS SUR DOCTOLIB :

1 Choisir une spécialité

Diététicien, Infirmier, Médecin Préventif, Psychologue, Centre de planification et d'éducation familiale

2 Choisir le type de consultation

3 Choisir le lieu

4 Choisir le motif de consultation

5 Choisir la date et l'heure de la consultation

Grâce à cela tu pourras être suivi pour ta santé et avoir les conseils de professionnels du domaine que tu souhaites. Et tout ça gratuitement !



QR CODE DOCTOLIBUPJV SSE



**POUR PLUS D'INFORMATIONS, TU PEUX ACCÉDER
AU PDF DISPONIBLE VIA LE QR CODE :**



SCANNEZ-MOI :)

Notes:



INSCRIPTION PÉDAGOGIQUE



Attention !

Si tu as un problème d'emploi du temps, ne recommence pas l'inscription ! Adresse-toi directement à la scolarité !

TON EMPLOI DU TEMPS 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H						
9H						
10H						
11H						
12H						
13H						
14H						
15H						
16H						
17H						
18H						
19H						
20H						



TON EMPLOI DU TEMPS 2

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
8H					
9H					
10H					
11H					
12H					
13H					
14H					
15H					
16H					
17H					
18H					
19H					
20H					

Notes:



TSA & LA RENTRÉE



AUTRES CONSEILS

Si tu as des problèmes pour t'exprimer à l'oral, prends contact avec ton enseignant. Parle lui directement à la fin du cours et essaye de trouver un compromis : faire un exposé mais en comité restreint, rendre un dossier écrit, ou te filmer chez toi en train de faire l'exposé.

Tu peux utiliser des stimtoys pour te concentrer !

N'hésite pas à communiquer avec un ou des camarades de ta classe, s'il y a le moindre problème !



BESOIN D'AMÉNAGEMENT

Si tu rencontres des problèmes durant les cours à cause de ton Trouble Autistique (changement d'atelier, problème d'emploi du temps, harcèlement, devoir trop implicite, besoin d'un preneur de notes, etc.), tu peux faire appel au responsable handicap au sein de l'UFR des Arts.

Responsable UFR Arts

Sylvie Kathmi : Responsable handicap - 03 22 22 43 41
Éric Valette : Directeur de l'UFR des Arts - eric.valette@u-picardie.fr

Responsable de Licence 1

Histoire de l'art : Sara Nardi - sara.nardi-combescure@u-picardie.fr
Arts Plastiques : Daniel Lê - daniel.le@u-picardie.fr
Arts du Spectacle : Jérôme Hankins - jerome.hankins@u-picardie.fr

Responsable du projet Atypie Friendly

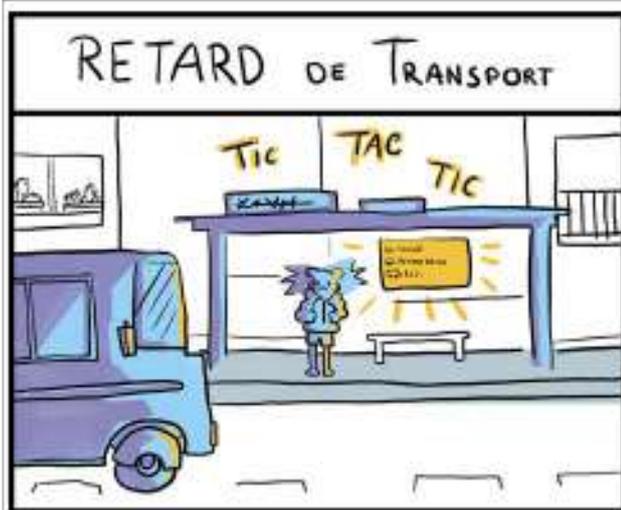
Luc Vandromme - luc.vandromme@u-picardie.fr

Si tu as besoin d'un aménagement particulier, n'hésite pas à contacter l'enseignant du cours où tu rencontres un problème.

Tu peux retrouver la plupart des contacts sur le site de l'UPJV :



COMMENT GERER L'IMPREVU

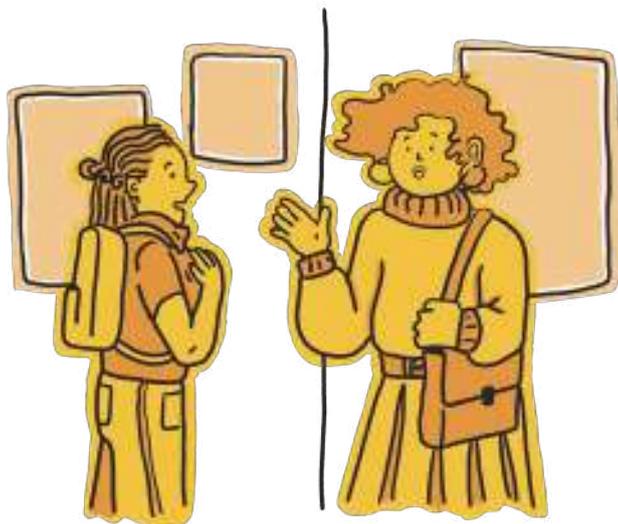


VOILÀ DES EXEMPLES TYPIQUES

d'imprévus qui peuvent survenir au sein de ton cursus universitaire. Et cela peut vite devenir une épreuve et une grande source d'anxiété.



PAS DE PANIQUE SI TA ROUTINE EST PERTURBÉE !



Parle avec ton enseignant et ton responsable handicap en début d'année pour lui demander la marche à suivre en cas d'imprévu. Il pourra te guider ou te mettre en contact avec un autre étudiant. En cas d'imprévu, il te guidera et répondra à tes questions.

Tu peux aussi rejoindre le Discord créé au sein de l'UFR : Cartel des étudiants en Arts (bureau du BDE).



PAR AILLEURS, POUR CE QUI CONCERNE LES COURS, VIA L'APPLICATION, TU PEUX VOIR SI UN COURS EST MAINTENU, DÉCALÉ OU ANNULÉ.

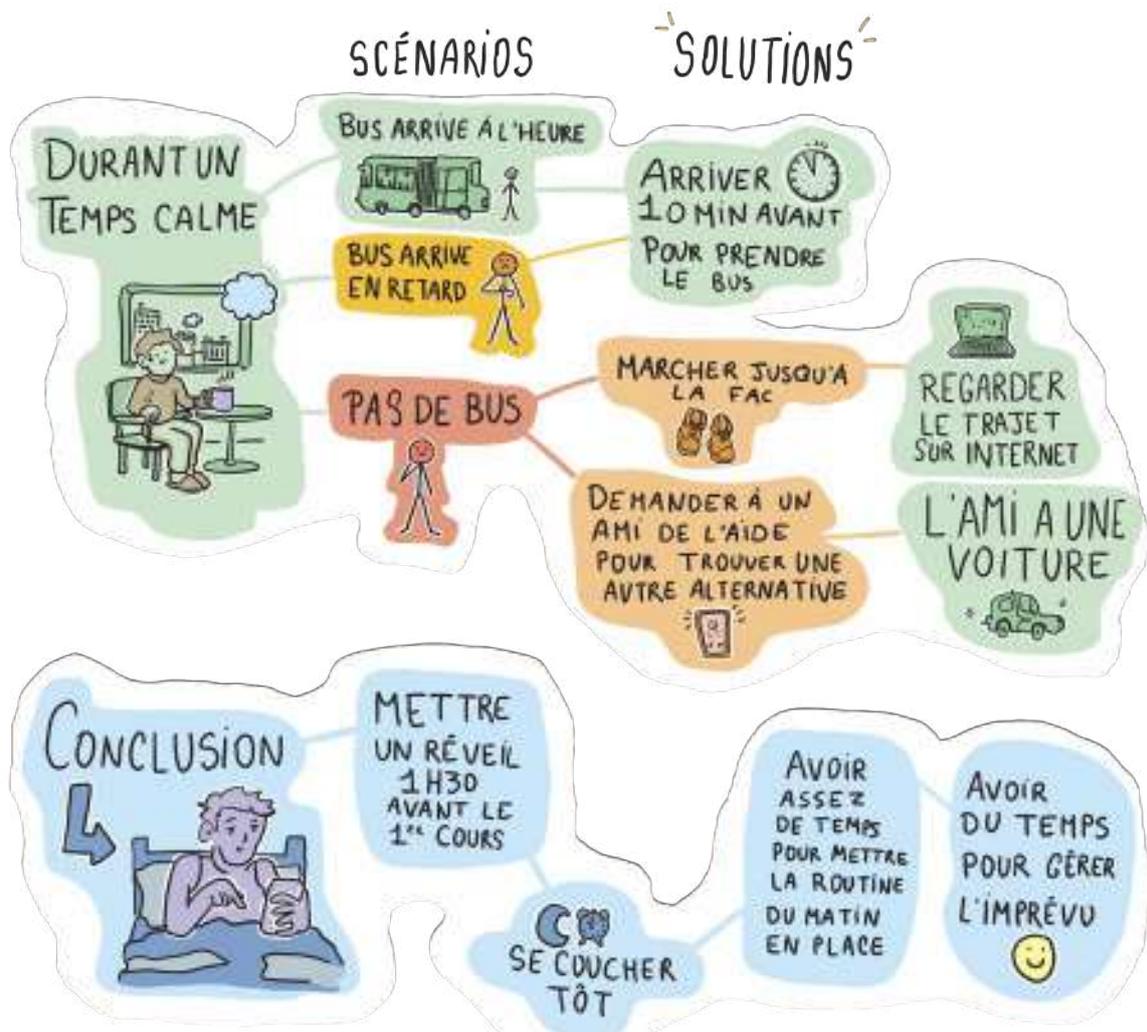


ENT	EMPLOI DU TEMPS	
LUNDI	CM ART DÉCALÉ AU 31/02/24	ATELIER M. FEUILLE
		CM M. FEUILLE

PRENDS L'HABITUDE LE MATIN DE REGARDER SUR L'APPLICATION EMPLOI DU TEMPS ET SUR LE WEBMAIL POUR POUVOIR PRÉVOIR TA JOURNÉE.

COMMENT GERER L'IMPREVU

Prenons l'exemple de Thomas qui nous présente sa technique : il faut imaginer la vie comme une histoire à choix multiples. C'est un exercice mental qui permet d'anticiper plusieurs solutions en cas d'imprévu.



JE RAPPELLE QUE CECI EST UN EXEMPLE D'UN ÉTUDIANT ASPIE!



C'EST POUR ÇA QUE TU TROUVERAS SUR LES PAGES SUIVANTES DES QUESTIONS QUI TE PERMETTRONT D'IMAGINER TES SOLUTIONS!



TON PLAN POUR ALLER À LA FAC
EN CAS DE PROBLÈME =



TON PLAN SI TON ENSEIGNANT
ANNULE SON COURS =



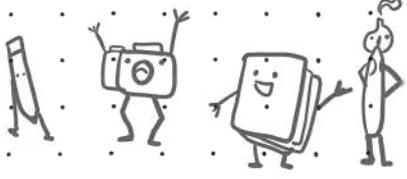
TON PLAN SI UN EXAMEN
EST DÉCALÉ :

TON PLAN SI TU ES MALADE ET NE
PEUX PAS ALLER EN COURS :

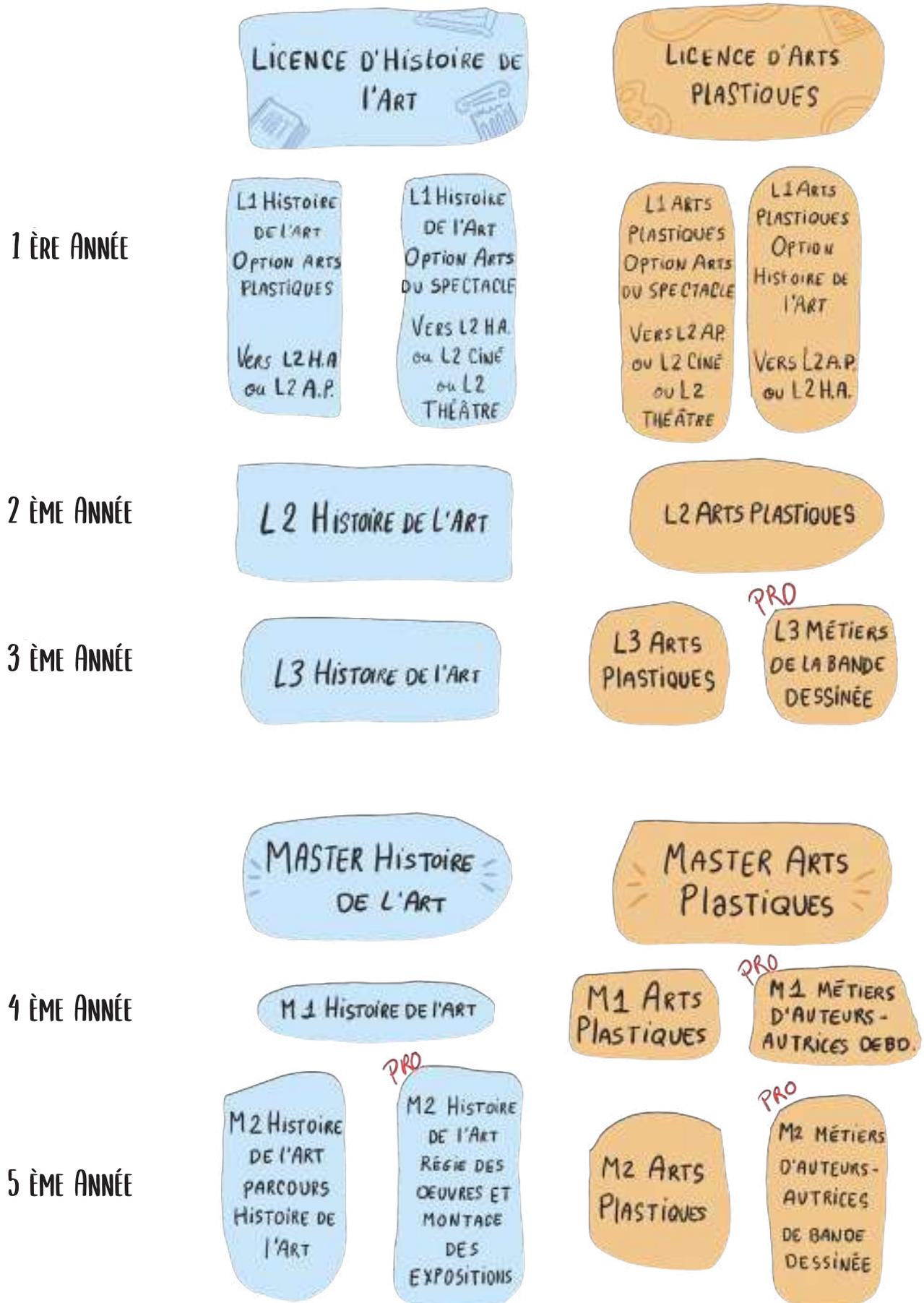


COMMENT TU RÉUSSIS À

TROUVER L'ÉQUILIBRE



PARCOURS À L'UFR DES ARTS



LICENCE D'ARTS DU SPECTACLE

L1 ARTS DU SPECTACLE
OPTION HISTOIRE DE L'ART
VERS L2 CINÉ OU L2 THÉÂTRE
OU L2 H.A.

L1 ARTS DU SPECTACLE
OPTION ARTS PLASTIQUES
VERS L2 CINÉ OU L2 THÉÂTRE
OU L2 A.P.

L2 ÉTUDES CINÉMATOGRAPHIQUES

L2 PRATIQUES ET ÉTUDES THÉÂTRALES

L3 ÉTUDES CINÉMATOGRAPHIQUES

L3 PRATIQUES ET ÉTUDES THÉÂTRALES

L3 TECHNIQUES DU SON ET DE L'IMAGE
Apprentissage

MASTER CINÉMA ET AUDIOVISUEL

MASTER ARTS DE LA SCÈNE ET DU SPECTACLE VIVANT

MASTER ESTHÉTIQUE PARCOURS ESTHÉTIQUE COMPARÉE

M1 CINÉMA ET AUDIOVISUEL

M1 ARTS DE LA SCÈNE ET DU SPECTACLE VIVANT

M1 PARCOURS ESTHÉTIQUE COMPARÉE

M2 CINÉMA : ANALYSE, CRITIQUE, VALORISATION, PROGRAMMATION

PRO
M2 CINÉMA DOCUMENTAIRE

M2 RECHERCHE ET CRÉATION

PRO
M2 MÉTIERS DU SPECTACLE VIVANT

M2 ESTHÉTIQUE COMPARÉE



VOICI UNE PETITE PRÉSENTATION DES DIFFÉRENTS PARCOURS QUI TE SONT PROPOSÉS AU SEIN DE L'UFR DES ARTS!

ATTENTION AU L1!
VOTRE DOMAINE D'ÉTUDE ET OPTION VOUS PERMETTENT D'AVOIR 2 À 3 CHOIX POUR VOTRE L2!

EXEMPLE : UN ÉTUDIANT L1 ARTS PLASTIQUE + HISTOIRE DE L'ART

CHOIX A : L2 ARTS PLASTIQUES OU CHOIX B : L2 HISTOIRE DE L'ART



ARTS. Plas.



HISTOIRE DE L'ART



+ DE DÉTAILS SUR LE SITE DE L'UFR DES ARTS



LA MAISON DES LANGUES

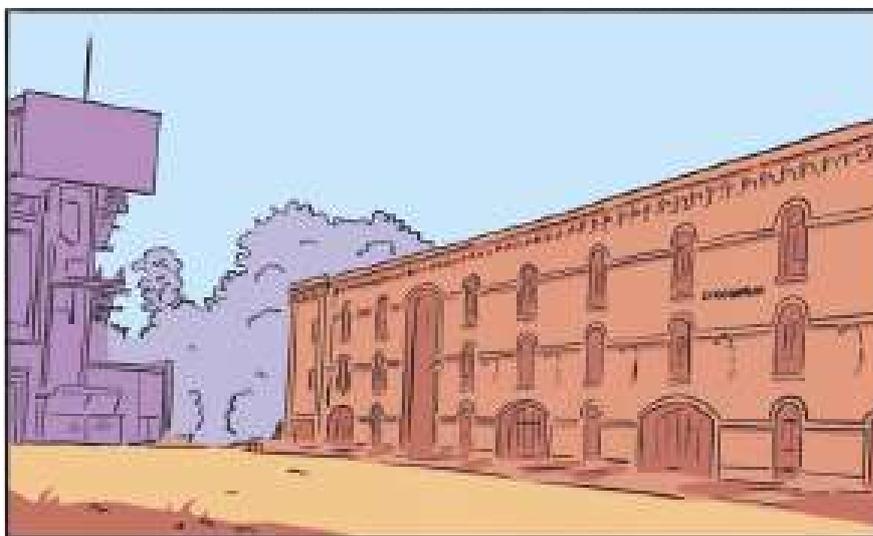
**Vous aimez les langues et vous voulez progresser ?
À la MDL, vous pouvez travailler cela !**

Langues proposées :

Anglais, Italien, Allemand,
Espagnol, Français (L.E.)

Adresse :

Citadelle
10, rue des Français libres
80080 AMIENS
mdl@u-picardie.fr
03 64 26 83 60



La MDL propose un Visa-Langues qui permet :

- De connaître ton niveau et atteindre tes objectifs. Exemple : Tests de position Cadre européen des langues
- De valoriser tes compétences linguistiques
- D'entrer dans un espace ouvert aux recruteurs via un CV numérique de ton parcours étudiant.

Améliore ton oral grâce à :

- Des ateliers de conversation en groupe
- Des Movie Sessions : visionner un film ou série en VO.



PASSEPORT DE LANGUES

- Nominatif et accessible à tou.te.s les étudiant.e.s (sauf en Langues et double licence Anglais/Droit)

- Tamponné à chaque passage à la MDL (dans l'un des centres ou en ligne) et à chaque participation à un évènement organisé par la MDL (movie night, etc.)

- Ton passeport peut aussi être validé sur la plateforme d'auto-formation NAUTILUS.

Le passeport est disponible dans les Centres de Langues et auprès des référent.e.s de la MDL pour les sites délocalisés.

Le travail complémentaire réalisé de façon volontaire peut donner lieu à une valorisation de la moyenne d'anglais (et d'espagnol pour certaines composantes).

Se renseigner auprès de son enseignant de langues ou de la MDL.

Un seul passeport est possible par semestre (il peut être rempli sur un an également).



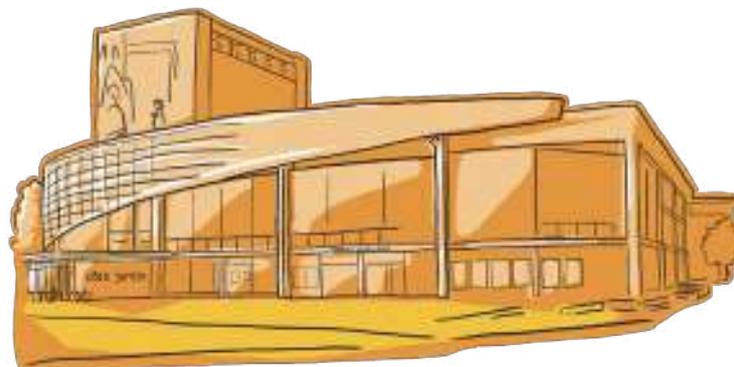
LA MAISON DE LA CULTURE D'AMIENS

Tu aimes le cinéma, le théâtre, la musique ?
Découvre le programme de la M.C.A. !

Cinéma Orson Welles :

Le programme des séances est très varié en termes d'histoires, de réalisateurs, de pays de production ! Les étudiants et personnes de moins de 26 ans peuvent bénéficier d'une **place de cinéma à 4€**. Une occasion en or pour développer ta culture cinématographique pendant tes études !

Fifam : le festival de cinéma programmé en novembre propose un forfait étudiant à 20 euros pour tous les films de la programmation. Il est vivement conseillé aux étudiants en cinéma car c'est l'occasion de rencontrer des acteurs et réalisateurs.



À 15 MIN À PIED DE L'UFR DES ARTS.

Le petit et grand théâtre :

Avec les représentations d'artistes de tout bord - danseurs, contorsionnistes, comédiens, acteurs, chanteurs, musiciens -, tu trouveras toujours un spectacle qui fera ton bonheur ! Du classique au moderne, les suggestions sont vastes !

Les personnes à l'accueil de la MCA sont là pour te conseiller dans ton choix. Les étudiants bénéficient de tarifs réduits et la MCA proposent des aménagements si tu es sensible aux bruits trop forts ou à la lumière.



Côté Jardin :

Un café agréable et pratique pour changer de cadre de travail ! Parfait aussi pour attendre un spectacle autour d'un thé, un café, un chocolat, une boisson, ou un gâteau !



INFORMATIONS

Pôle européen de création et de production | Scène nationale
2 place Léon Gontier CS 60631 80006 Amiens Cedex 1
Billetterie 03 22 97 79 77 accueil@mca-amiens.com
<https://www.maisondelaculture-amiens.com/>

MATÉRIEL POUR L'UFR DES ARTS



Tu viens d'arriver à l'UFR et tu ne sais pas comment t'équiper pour ta licence en arts plastiques, arts du spectacle ou histoire de l'art ?

Voici des petites listes de matériels utiles par filière.

Attention ces listes sont non-exhaustives. Tout le matériel proposé n'est pas obligatoire.



Si tu n'as pas les moyens financiers d'avoir un ordinateur, le service informatique de l'UPJV peut t'en prêter un !

Liste générale :

- La majeure partie du temps il te faudra des cahiers ou un ordinateur / tablette avec un logiciel de prise de notes.
- Un agenda papier ou électronique pour t'organiser durant le semestre.
- Une gourde d'eau.

Histoire de l'Art

Ton besoin en matériel sera lié à ta prise de notes et de recherches.



Nous te conseillons d'avoir des cahiers par cours/ thématiques et pour effectuer tes recherches pour les différents exposés / dossiers. Si tu aimes être organisé, tu peux prendre des post-its et autres crayons de couleurs / surligneurs.

Tu auras besoin d'un ordinateur ou d'une tablette pour effectuer tes recherches et tes exposés. Notamment un logiciel pour faire des PowerPoint (Canva, powerpoint, google slide...).



Arts du spectacle

Il faudra du matériel audiovisuel si tu t'orientes vers les métiers du cinéma.

Pour commencer, un téléphone/appareil photo qui filme avec un ordinateur et un logiciel de montage vidéo.

Tu pourras trouver du matériel à emprunter chez Arnaud (p37).

Liste de matériel d'un étudiant en master, Arnaud :

- Caméra minimum Canon 700D
- Un micro Stéréo
- Une carte SD
- Deux batteries
- Un stylo
- Deux cahiers



Arts Plastiques



Tu auras besoin de divers matériaux selon les ateliers que tu choisiras.

Dessin : Crayon de couleurs, feutres, crayon de bois, mines de plomb, carnets de dessin, gommages ...

Céramique : Sac plastique, pinceau de sculpture, torchon ...

Atelier projet : Du matériel de récupération textile, carton, bois, verre, plastique ...

Pratique artistique : Il n'existe pas de liste parfaite mais simplement choisis le matériel avec lequel tu as le plus d'affinité et avec lequel tu te sens à l'aise.

La plupart des étudiants ont achetés au fur et à mesure des projets et des conseils des enseignants. Donc fais avec ton matériel pour commencer et un ou deux nouveaux outils que tu voudrais expérimenter.

LIEUX DE RESTAURATION



Pour manger en étant étudiant à l'UFR des Arts, tu as plusieurs options.

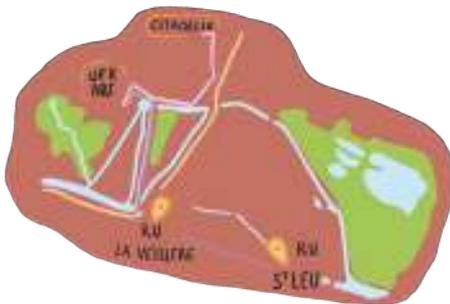
La Cafétéria de l'UFR des Arts :

Propose divers menus de restauration rapide. Tu peux disposer d'un menu étudiant à coût réduit avec la bourse. Sandwich, boisson, viennoiserie, boîte de pâtes, salade composée, soupe ...

Ouverture le matin jusqu'à 16h généralement.

Repas amenés de chez toi :

L'UFR dispose de 4 micro-ondes (deux à l'entrée et deux à l'espace de restauration au 1^{er} étage). Cette alternative permet de prendre tes repas et manger chaud sans trop dépenser d'argent.



Les restaurants universitaires (R.U.)

- Restaurant Universitaire saint Leu
15 min à pied, ouvert de 11h30 à 13h30 et de 18h30 à 20h15
Etage 1, rue Vanmarcke, 80000 Amiens
- Restaurant Universitaire La Veillère d'Amiens
11 min à pied, ouvert de 11h30 à 13h30
18 rue Fernel, 80000 AMIENS



! ATTENTION POUR LES ÉTUDIANTS ATYPIE !

Sache que tu n'es pas obligé de faire la queue dans la file d'attente avec tous les autres étudiants, à la condition d'avoir sur toi **ta carte handicap** ! Avec celle-ci, tu pourras passer en priorité.

Toutefois n'hésite pas à essayer la cantine même si c'est un lieu avec beaucoup de monde et de bruit.

Avec le temps, tu arriveras à te créer une routine dans ces lieux sans que cela ne te pose trop de problèmes pour la suite.

Conseil : arrive un peu en avance (si possible) pour avoir de la place et moins de monde.





ORGANISATION PENDANT LE SEMESTRE



POUR REMÉDIER À CE PROBLÈME, IL EXISTE DES ASTUCES TRÈS SIMPLES.

1. Connaître les dates d'examens et les attendus. Définir soi-même un planning de travail sur papier ou sur ordinateur/ tablette. S'organiser pour diviser le travail et le transformer en de multiples petites tâches. Répartir celles-ci au fur à mesure du semestre.
2. Organiser son planning de travail aux moments propices de la journée, sans oublier d'y inclure des temps de repos. Il est important de décompresser après avoir travaillé de manière intense. Par exemple, après un examen ou un gros projet, s'accorder une après-midi avec un ami ou regarder un film qu'on aime.



En faisant d'autres activités extérieures, tu seras dans de meilleures conditions pour suivre tes études.

En début d'année, n'hésite pas à t'inscrire à une ou plusieurs activités culturelles ou sportives proposées par l'université.

Pour cela, regarde ton webmail étudiant ou contacte le service : info.culture@u-picardie.fr ou suaps@u-picardie.fr



Toujours faire des to-do List de travail réalistes

Prévoir quelques jours d'avance en cas de problème (santé, famille ...)

DATES DE RENDU



SEMESTRE 1 :

SEPTEMBRE

A large empty rectangular box for writing the due date for September.



OCTOBRE

A large empty rectangular box for writing the due date for October.



NOVEMBRE

A large empty rectangular box for writing the due date for November.



DÉCEMBRE

A large empty rectangular box for writing the due date for December.



JANVIER

A large empty rectangular box for writing the due date for January.



SEMESTRE 2 :

FÉVRIER

A large empty rectangular box for writing the due date for February.



MARS

A large empty rectangular box for writing the due date for March.



AVRIL

A large empty rectangular box for writing the due date for April.



MAI

A large empty rectangular box for writing the due date for May.



JUIN

A large empty rectangular box for writing the due date for June.





L'EMPRUNT DE MATERIEL

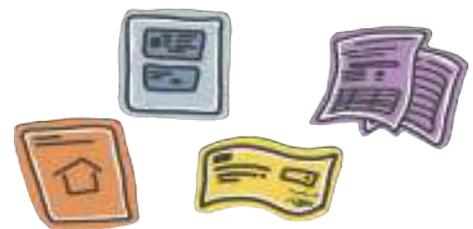


Pour faire une demande de matériel, il y a deux cas de figure :

1/ Tu es étudiant en L1. Tu as le droit d'emprunter du matériel le temps d'une journée de cours seulement. Il te faut remplir la fiche blanche avec l'ensemble du matériel et une signature de l'enseignant qui se portera garant et ta carte étudiante.



2/ Tu es en L2 ou + jusqu'au Doctorat. Tu as le droit d'emprunter le matériel le week-end ou le temps d'une semaine. Tu devras fournir un justificatif d'assurance multirisque d'habitation, une photocopie de ta carte étudiante, un chèque de caution et remplir la fiche de réservation de matériel avec la signature de l'enseignant garant.



ATTENTION !

Pense à réserver le matériel en avance ! Même s'il y a beaucoup de matériel, parfois beaucoup d'étudiants se retrouvent à emprunter du matériel en même temps. Donc sur cette période, certains étudiants pourraient se retrouver sans matériel alors que cela peut être évité.



HARCELEMENT : COMMENT Y FAIRE FACE ?

ALLER EN PARLER À LA SCOLARITÉ ET À UNE PERSONNE DE CONFIANCE.



COMMENT PRÉVENIR ET RÉAGIR FACE À UNE SITUATION DE HARCELEMENT, DISCRIMINATION OU VIOLENCE ?

- Dire « non » au harcèlement.
- Sortir du silence, se signaler ou signaler si tu es témoin
- Ne pas s'isoler lorsqu'on est victime.
- Se montrer solidaire si l'on est témoin.
- Ne pas attendre pour réagir : dans certaines situations, les preuves sont difficiles à trouver.



DÉLÉGUÉS À CONTACTER EN CAS D'HARCELEMENT :

Véronique Luce
Déléguée au handicap



veronique.luce@u-picardie.fr

Marine Fleury
Déléguée à l'égalité Femmes Hommes et
lutte contre les discriminations de genre



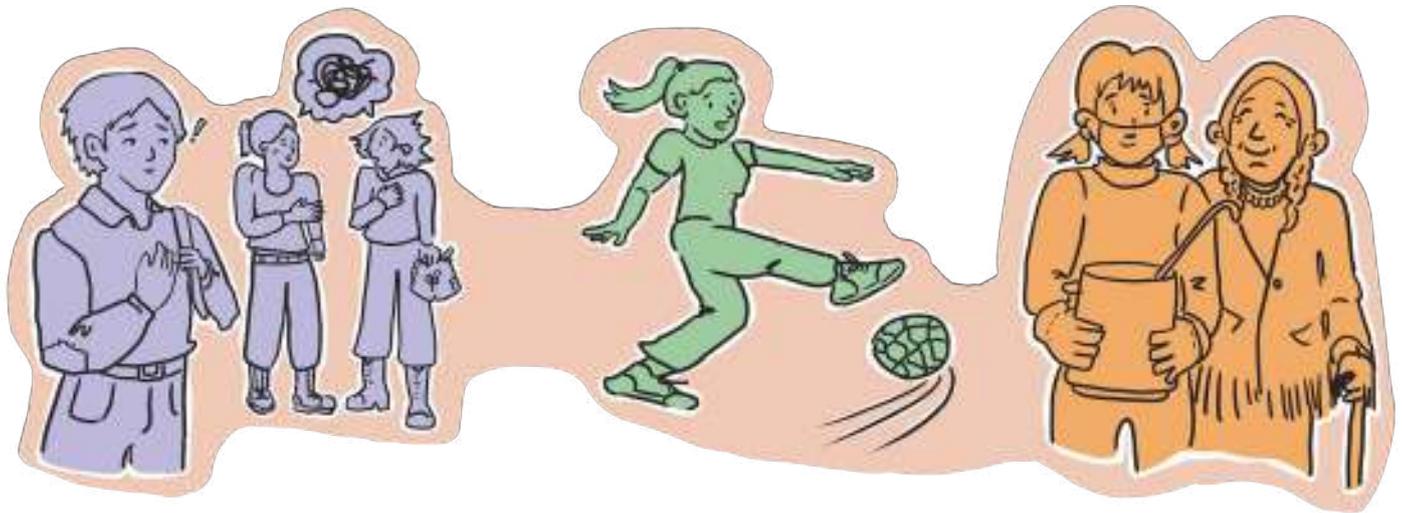
marine.fleury@u-picardie.fr

Céline Masson
Référénte Racisme et Antisémitisme



celine.masson@u-picardie.fr

ENTREZ DANS LA VIE ASSOCIATIVE !



Tu as remarqué des problèmes au sein de ton UFR ? Tu as des propositions pour améliorer la vie étudiante ? Entre dans la vie associative !

Il existe de nombreuses associations étudiantes associées à l'UPJV, permettant de t'engager dans un domaine qui te tient à cœur. Et si tu es dans un groupe d'autres étudiants motivés, vous pouvez créer votre association.

Une association permet la réalisation et le financement d'un large panel de projets. La vie associative aide à développer de multiples compétences professionnelles et peut être valorisée sur un CV.

Association :

Aide étudiante, Vie inter-étudiant, vie culturelle, évènementiel, projet artistique, sensibilisation, étude, santé, sport, humanitaire etc.

Si tu souhaites te renseigner sur les associations proposées par l'UPJV, n'hésite pas à scanner le QR code !

SCANNEZ-MOI



ASSOCIATION



Voilà une super association, l'association PRISME ! C'est grâce à elle que ce guide existe, donc un grand merci à ceux qui l'ont fondée !

L'association PRISME a été créée afin d'aider les étudiants et étudiantes avec un T.S.A. à s'intégrer au sein du monde universitaire.

Différentes actions sont mises en place par et pour les membres de l'association.

En 2022 / 2023 des spectacles culturels (à la MCA) ont été proposés avec un accompagnement de Monsieur Luc Vandromme et d'étudiants en psychologie qui soutiennent l'association.

Les valeurs de Prisme :

“ Promouvoir l'entraide entre les autistes et les personnes neurotypiques, aider à la réussite universitaire des personnes en situation de handicap, créer une communauté bienveillante et dans le partage.”

L'association est en lien étroit avec Atypie Friendly, un programme national permettant l'inclusion des étudiants avec TSA dans le milieu des études supérieures. Des temps de paroles sont proposés les jeudis soir durant les temps scolaires, permettant une écoute et un soutien pour les uns et les autres.

Si tu es dans la même situation, n'hésite pas à adhérer à l'association et à rejoindre le groupe Discord qui t'apportera des réponses à tes questions !

INFORMATIONS INCROYABLES !

Quelle est la date de création de PRISME ? Quel est le lieu de création de PRISME ?

Le 15 avril 2022 à la citadelle d'Amiens

Qui sont les créateurs de PRISME ?

Thomas Dupaquier, Nicolas Mallereau, Leila Belkassem, Clarisse Gremetz, Lisa Heyvaert, Alexane Lavender et Thomas Wiscart.



SITE PRISME AMIENS :



LES BONS PLANS ÉTUDIANTS SUR AMIENS

JAE (Journée d'accueil des étudiant.e.s) :

tu commences à étudier à Amiens et tu souhaites t'intégrer dans ta ville ? La JAE propose une journée riche en activités pour une meilleure intégration (Color Run, balades à vélo...).

Bus :

tous les samedis, les bus d'Amiens sont gratuits pour se déplacer dans la ville. Si tu prends le bus seul la nuit, toutes les lignes du réseau Ametis peuvent te déposer au plus près de ton domicile, de 22h à 5h du matin.

Gare d'Amiens :

Amiens n'est qu'à 1 heure de la capitale. Penses-y pour tes loisirs et transports (les voyages pas chers ont souvent leur départ à Paris).

Voiture :

Tu peux te rendre en 1 heure en Baie de Somme, située sur le littoral de la Picardie. La Baie de Somme est aujourd'hui internationalement reconnue pour sa richesse écologique.

Épicerie sociale étudiante : L'AGORAÉ

C'est un lieu de solidarité créé par des étudiant.e.s pour les étudiants en difficultés. L'épicerie solidaire propose des ateliers thématiques, des paniers hebdomadaires de fruits et légumes à 2 euros et permet de faire ses courses à 10 % du prix du marché.

L'épicerie sociale permet aussi et surtout de tisser des liens dans la communauté étudiante.

Vélos :

Le service de vélos Velam est en libre-service, avec la première heure offerte aux usagers. Un service de location de vélos « Buscyclette », place de la gare est également disponible.

Happy hour :

idéal entre amis, tous les soirs de 18h30 à 19h30. Les boissons sont à un tarif plus avantageux. Des établissements spécialisés répondent aux goûts de chacun : préférence pour la bière ou les cocktails...

ATTENTION :

En fonction de l'actualité, pénurie, inflation, les prix et horaires peuvent changer. Merci de ta compréhension et de te renseigner auprès de la structure !

Maison Jules-Verne :

Un lieu unique à Amiens à visiter. La maison Jules Verne fait la fierté des amiénois.e.s et représente un vrai emblème. Ce musée vivant était le lieu de vie de ce célèbre écrivain français.

La visite est gratuite pour les résident.e.s de l'Union européenne âgés de 18 à 25 ans.

SNCF :

Il existe deux abonnements dédiés aux étudiants pour bouger dans la région. « Mon abo' étudiant boursier » et un second pour les non-boursiers. Il permet de faire des économies sur les trajets entre domicile, lieu d'études, de stage, etc.

Pour l'ensemble des abonnements, c'est voyage illimité entre domicile et études/stage. Mais aussi jusqu'à 88 % de réduction sur un deuxième trajet.

Cinéma Pathé :

10.50€ la place au lieu de 14.20€ sur présentation de la carte étudiante

Ou encore 16,90€ le ciné pass mensuel au lieu de 19,90€.

Musée de Picardie :

Certainement l'un des plus grands musées régionaux ! Il raconte l'Histoire avec ses collections intemporelles et ses expositions temporaires.

Totalement gratuit pour les moins de 26 ans.

Maison de la Culture :

Grâce à un partenariat avec l'UPJV et le Crous, tous les étudiants amiénois ont l'opportunité d'avoir un tarif préférentiel pour toute la saison culturelle (les spectacles) mais aussi pour voir des films au cinéma Orson Wells.

Les spectacles sont à 5 euros et les places de cinéma à 3,5 euros sur présentation de la carte étudiante.

Match de hockey :

Les Gothiques d'Amiens pensent aux étudiants en leur permettant d'accéder aux matchs du Coliseum à tarif réduit.

Dans le cadre du Gothique Challenge, tu peux avoir une place pour 7 euros auprès de ton BDE. Sinon, sur le site, c'est 11,80 euros au lieu de 17,80 euros.

Minuit avant la nuit :

Un festival de musique qui se passe à Amiens au mois de juin.

Compte 22€ au lieu de 25€ pour le pass samedi au Parc Saint-Pierre.

CONTACTS



 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____

 NOM : _____
 MATIÈRE: _____
 EMAIL: _____



 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

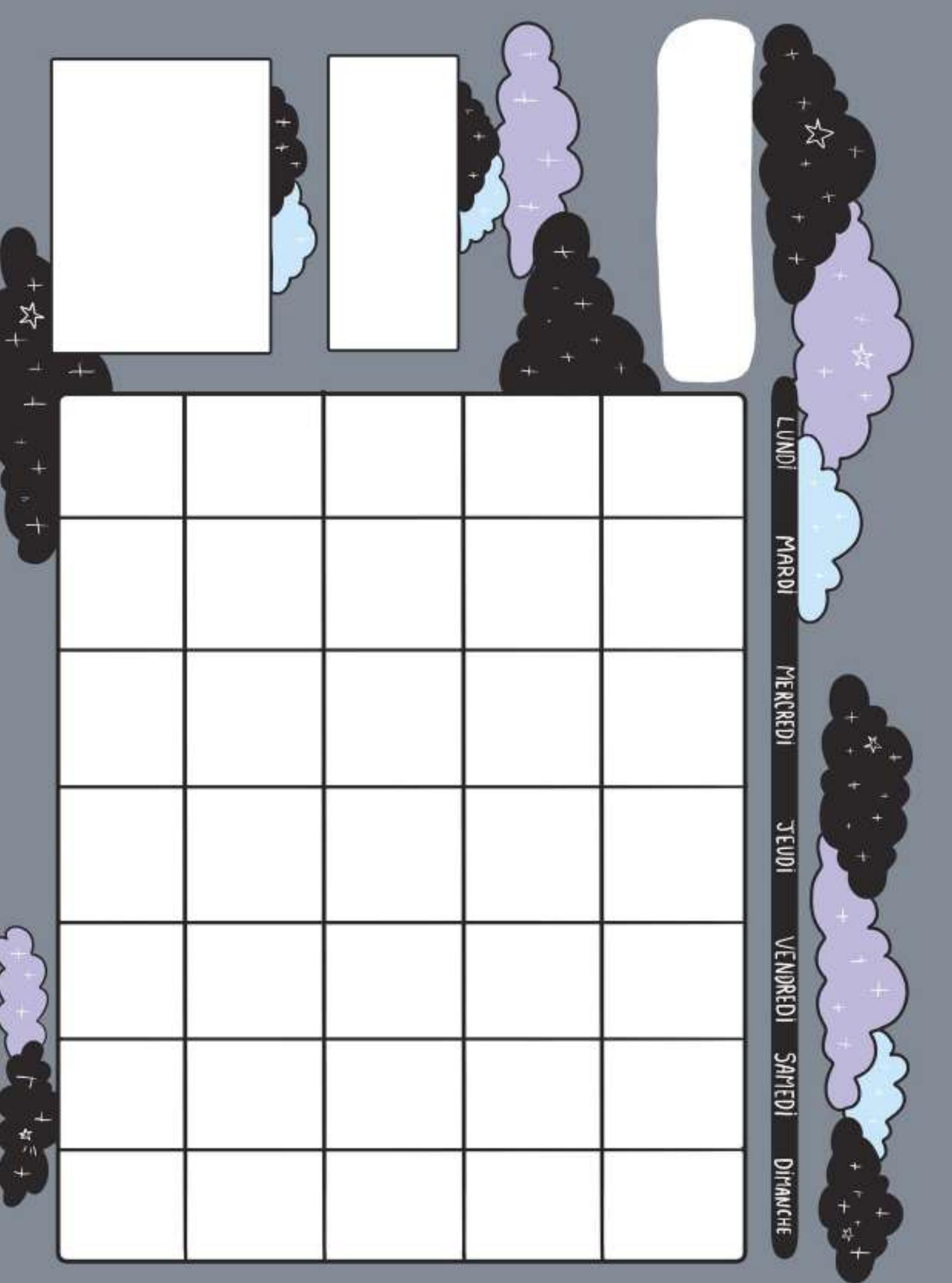
 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

 NOM : _____
 MATIÈRE : _____
 EMAIL : _____

NOTES:



Blank rectangular box for header information.

Blank rectangular box for header information.

Blank rounded rectangular box for header information.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

Notes



Notes



Notes



Notes



Notes



Notes







