

GUIDE DE SURVIE À LYON

2025/2026

CESSEL

NIO FAR – MÊME LOIN DU PAYS



THÈME DU CESSSEL

NOS VALEURS

- **Solidarité** : s'entraider entre étudiants sénégalais à Lyon.
- **Partage** : échanger des expériences, des conseils et du soutien.
- **Intégration** : accompagner chaque étudiant dans son adaptation à la vie en France.
- **Culture** : faire découvrir et promouvoir la richesse du Sénégal à travers nos traditions et événements.
- **Engagement** : contribuer à la réussite et au bien-être de tous les membres.

NOS OBJECTIFS

- Accueillir et orienter les nouveaux étudiants.
- Créer des moments de convivialité et de cohésion.
- Soutenir les démarches administratives, sociales et universitaires.
- Valoriser la communauté sénégalaise au sein de la vie lyonnaise.





CESSEL

L'ÉQUIPE CESSEL 2025–2026

— Les Pôles & Leurs Responsables —



Ya Awa Ndiaye

Présidente

+33 7 65 62 75 11



PÔLE SOCIAL



Aïssatou-Rokhaya Diatta



+33 6 51 53 37 75



Helena Mendes +33 6 22 40 53 81



PÔLE COMMUNICATION



Adama Cissé



+33 7 53 78 98 75



PÔLE PÉDAGOGIE & INSERTION



Abdou Karim Niang



+33 7 58 85 76 00



PÔLE ORGANISATION & CULTUREL



Fatou Sarr



+33 7 53 94 06 91



PÔLE SPORT



Ibrahima Top



+33 6 15 05 95 81



CARTE MEMBRE - 10 €/an



Pourquoi prendre la carte ?



Accès complet au Pôle Social

- Aide à trouver un logement
- Vérification d'annonces
- Prévention contre les arnaques
- Soutien aux dossiers APL, Visale, FSL



Avantages ★ exclusifs

- Réductions sur les événements CESSEL
- Priorité sur certaines activités
- Participation aux ateliers & formations



Aide administrative

- Titre de séjour
- CAF, CPAM
- Démarches universitaires (IA, IP, CVEC...)



Communauté & solidarité

- Accès aux groupes d'entraide
- Soutien entre étudiants sénégalais
- Mise en réseau avec les anciens



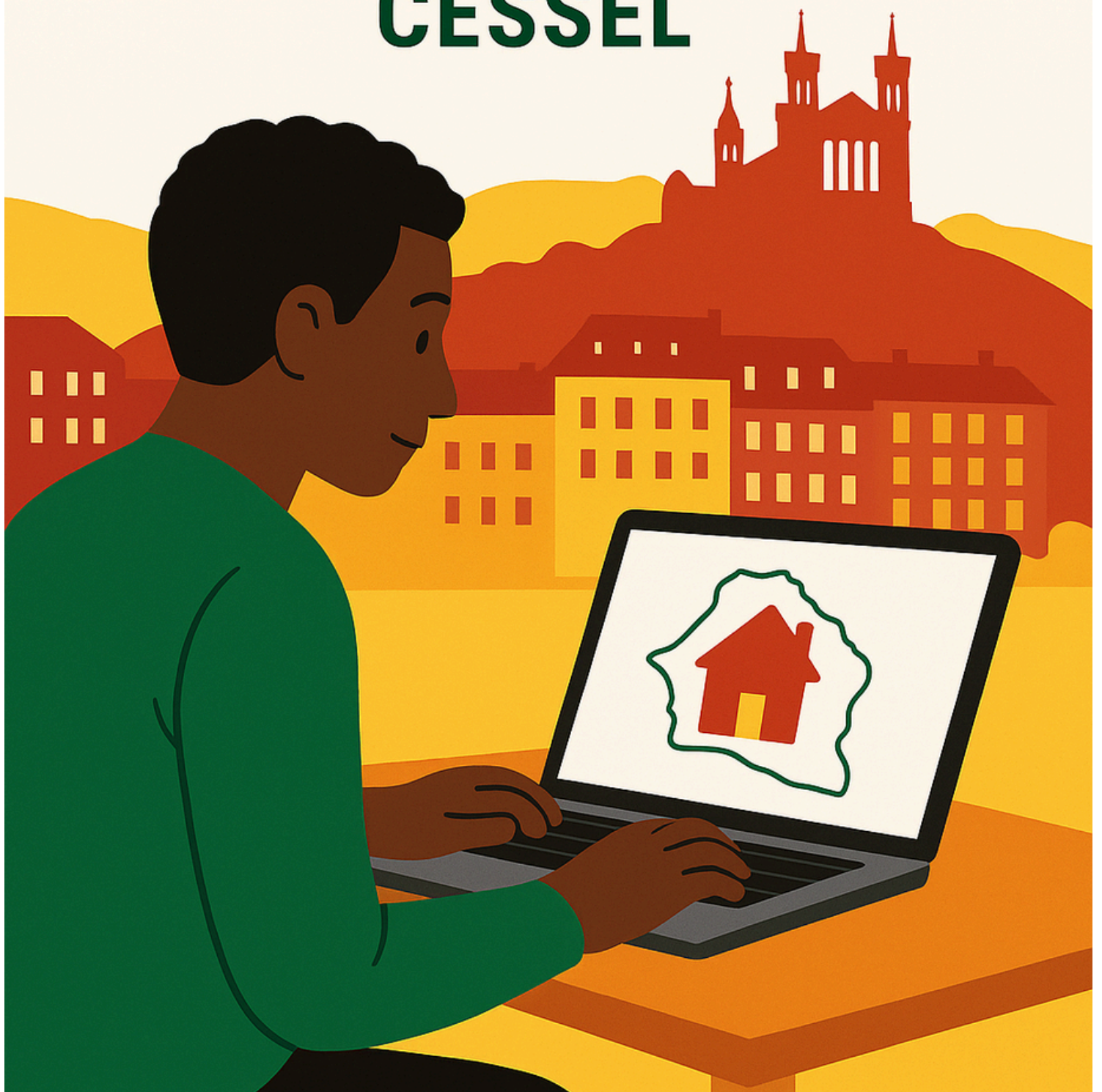
Tarif : 10 € / an

Un montant symbolique qui soutient toutes les actions solidaires du CESSEL.



Un montant symbolique qui soutient toutes les actions solidaires du CESSEL.

TROUVER UN LOGEMENT À LYON CESSEL



Les démarches pour se loger à Lyon



Sites et applis utiles

CROUS, Leboncoin, Appartager, SeLoger, ImmoJeune, Lokaviz



Le pôle social du CESSEL aide à vérifier les annonces et à éviter les arnaques.

Le soutien du CESSEL

- Trouver un logement
- Remplir les dossiers
- Demander les aides au logement

Les aides disponibles

- **APL / ALS (CAF) :** aide principale au loyer
À demander sur **caf.fr** après avoir trouvé un logement.
- **Garantie Visale** (Action Logement) : caution gratuite pour le logement.
- **FSL** : aide du département du Rhône pour le dépôt de garantie, le premier loyer ou les impayés.



CESSEL



VIE SOCIALE SÉNÉGALAISE À LYON



Rencontrer la communauté sénégalaise

- Salons de thé (attaya, bissap, etc.)
- Épiceries sénégalaises
- Mosquées
- Soirées culturelles, congrès, tam-tams

➔ **N'hésite pas à parler wolof !**



Participer aux événements du CESSEL

- Accueil / orientation des nouveaux
- Soirées culturelles
- Tambours et danses sénégalaises
- Journées sénégalaises (culture, cuisine)

➔ Des occasions parfaites pour **t'intégrer**, rencontrer et te détendre.



Ne rate pas les grands rendez-vous

- **Tabaski, Korité** : prières en groupe à la Grande Mosquée de Lyon puis repas entre amis
- **4 avril** - Fête de l'indépendance : concert et fête
- **Magal de Touba** : prêches et chants religieux



S'amuser et pratiquer le sport ensemble

- Football (matches amicaux, tournois)
- Basketball (en salle ou sur terrain de quartier)
- Gymnases / piscines municipales
- Sorties et pique-niques au Parc de la Tête d'Or



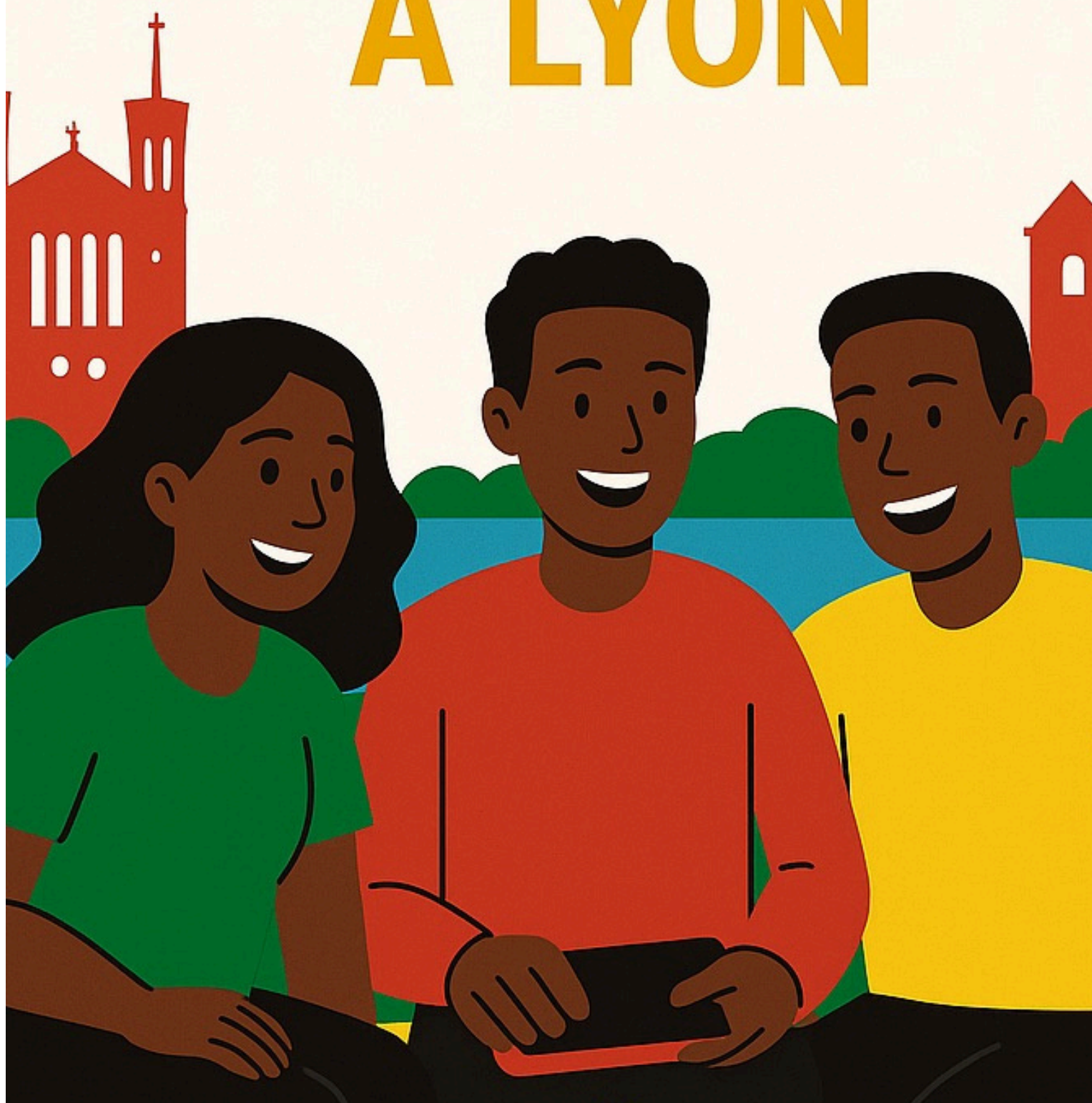
CESSEL Le CESSEL te met sur la bonne voie pour t'intégrer et garder tes racines.



CESSEL

Proyecto de la Red de Estrategias del QCM

VIE SOCIALE ET SANTÉ À LYON



VIE SOCIALE ET SANTÉ À LYON

♥ VIE SOCIALE

- Intègre une association étudiante (ex. CESSEL) pour tisser des liens et participer à la vie communautaire.
- Prends part aux événements culturels: soirées, débats, célébrations sénégalaises.
- Crée ton cercle d'amis: quais du Rhône, Parc de la Tête d'Or, Vieux Lyon.

☾ SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

- Se soigner à Lyon:
 - ➔ Consulter le Service Universitaire de Santé (SUS) ou un centre de santé mutualiste.



⚠ En cas d'urgence:

- ➔ Appeler le 15 (SAMU) ou le 112.
- ➔ Pharmacies de garde (nuit & week-end).
- ➔ Aide psychologique gratuite via ton université ou sur le site du Conseil régional.

Soutien psychologique:

- ➔ Écoute Étudiante : ligne d'écoute anonyme.
- ➔ Fil Santé Jeunes: 0800 235 236
- ➔ En cas de besoin, parle-en et prends soin de toi.
- ➔ Prends soin de ta santé.

PRÉFECTURE & TITRE DE SÉJOUR



CESSEL

Association des Étudiants Sénégalais de Lyon



Le titre de séjour étudiant

- Résider légalement en France
- Étudier
- Travailler dans la limite autorisée

➔ Il est obligatoire d'être toujours en situation régulière.



Quand faire la demande ou le renouvellement ?

- Première demande : après l'arrivée en France
- **Renouvellement : 2 à 4 mois avant** la date d'expiration
- ⊗ Ne jamais attendre le dernier moment



Où faire la démarche ?

Toutes les démarches se font en ligne sur la plateforme officielle :

➔ **ANEF** (Administration Numérique des Étrangers en France)

⚠ **Les documents doivent être lisibles et à jour.**



Erreurs fréquentes à éviter

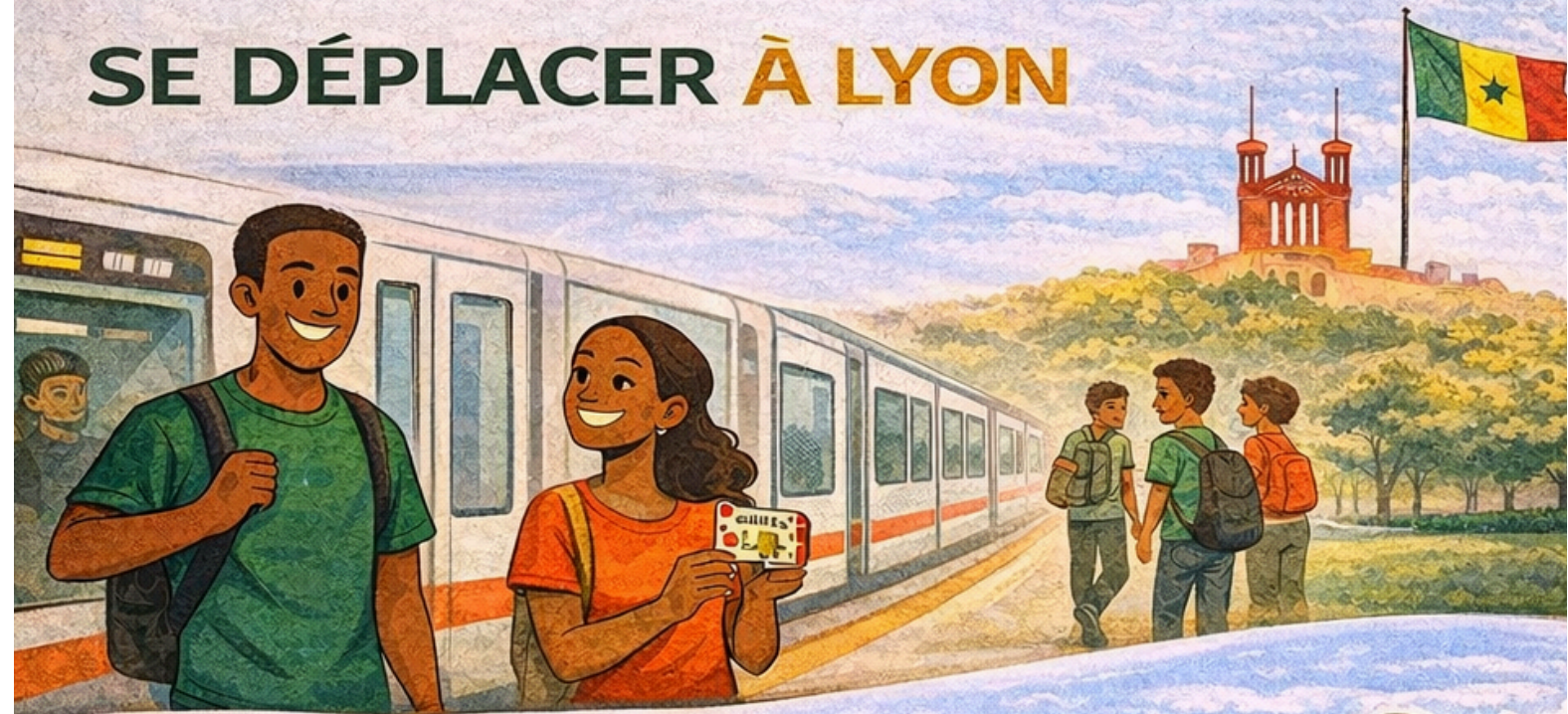
- Déposer un dossier incomplet
- Attendre la dernière minute
- Ignorer les mails de la préfecture
- Dépasser les heures de travail autorisées



Besoin d'aide ? Le CESSEL est là

- T'aider à préparer ton dossier
- Vérifier les pièces demandées
- T'orienter vers les bons services
- Soutien en cas de problème

SE DÉPLACER À LYON



- Métro, tram, bus
- Abonnement étudiant à tarif réduit (<25 €/ mois)

► **Bon plan:** abonnement
SOLIDAIR'TCL



- Stations de vélos en libre-service
- Abonnement étudiant économique
- Ex.: 15 €/ an + trajets gratuits <30 min



Marche

- Passages piétons sécurisés
- Centre-ville accessible à pied
- Belles balades (Berges du Rhône, Croix-Rousse, Parc de la Tête d'Or)



Covoiturage étudiant

- Applications / groupes étudiants
- Partage des frais de trajet
- Écologique et convivial



Bon plan étudiant : abonnement TCL à partir de 25 € / mois

SE PROTÉGER CONTRE LES ARNAQUES

LES ARNAQUES LES PLUS FRÉQUENTES

- **En ligne:** fausses ventes, faux profils sur les réseaux, liens piégés.
- **Administratives:** faux sites (CAF, impôts, préfecture).
- **Bancaires:** appels ou SMS demandant des codes personnels.
- **Logement:** fausses annonces ou propriétaires fantômes.
- **Petits boulots:** offres demandant un versement à l'avance.
- **Chèques en bois:** paiements frauduleux.

LES BONS RÉFLEXES

- Vérifie toujours l'adresse du site avant de payer.
- Ne clique pas sur des liens suspects.
- Ne partage jamais tes codes bancaires.
- Utilise les plateformes officielles et vérifiées.

→ En cas de doute → contacte le CESSEL ou SignalConso (site officiel).



BUDGET ÉTUDIANT & AIDES FINANCIÈRES



La CAF et les APL

- La **CAF** (Caisse d'Allocations Familiales) **aide** les étudiants.
- Le montant dépend du logement et des ressources.
- En moyenne: **150 à 200 €** / mois.



Il est **obligatoire** d'être toujours en **situation régulière**.



Visale : la caution gratuite

- **Visale** est un **garant gratuit** pour le logement.
- Utile si vous n'avez pas de garant.
- Elle sécurise le paiement des loyers en cas d'impayés.



⚠ Rendez-vous sur **visale.fr** essaie de **demande le FSL AVANT** d'avoir des dettes trop élevées ou une convocation en justice.



Aides spécifiques pour les étudiants

- **Complémentaire santé solidaire** (ex-CMU-C) : couverture maladie étudiante pour les étudiants précaires.
- **Bourse sur critères sociaux** : aide pour les frais d'inscription.
- Bourse du CROUS
- Réductions tarifaires régionales.



CESSSEL Le **CESSSEL** peut t'aider à faire tes demandes pour la CAF, Visale, FSL...



TRAVAIL ÉTUDIANT



Ce que dit la loi

- 964 heures par an maximum
- Travail autorisé avec un **titre** de séjour étudiant

➔ N'hésite pas à parler wolof !



Conseils

- Toujours signer un contrat
- Ne jamais dépasser le quota d'heures

➔ Déclarer ses revenus



Jobs alternatifs

- Baby-sitting
- Cours particuliers
- Aide à domicile
- Animation



CESSEL

Natoo / les Aofarit Simlagan Bir: pon



@cesssel25



@cesssel25



polosocial_cesssel@gmail.com

RÈGLES D'OR

DE L'ÉTUDIANT SÉNÉGALAIS À LYON



1. Anticipe toujours

Ne fais jamais tes démarches à la dernière minute. Logement, titre de séjour, CAF... tout s'anticipe.



2. Protège tes documents

Passeport, carte de séjour, contrat, bail : numérise-les et garde-les en sécurité.



3. Gère ton budget intelligemment

Loyer d'abord, loisirs après. Toujours garder une petite réserve.



4. Ne reste jamais isolé

L'isolement est le premier danger à l'étranger. Rejoins une communauté, participe aux événements.



5. Méfie-toi des solutions "trop faciles"

Quand c'est gratuit, c'est trop cher.

6. N'oublie jamais d'où tu viens

Tu représentes ton pays. Reste digne, respectueux et ambitieux.



7. Demander de l'aide n'est pas une faiblesse

Le CESSEL est là pour ça.



