

Le guide de survie à Paris

**Réalisé sur mesure par ton BDE pour te garantir
une année sereine !**



Sommaire



Introduction (p.3)

I. Arriver à Paris

Se repérer à Sciences Po (p.4)

**Accéder au campus par les transports
(p.4-5)**

Se restaurer aux alentours (p.6)

Calendrier et vie universitaire (p.7-8)

II. Vivre à Paris

Vie étudiante (p.9-10-11)

Les reco' du BDE (p.12-13-14)

Nos petits partenariats (p.15)

Contacts (p.16-17-18-19-20)

Le mot de la fin <3 (p.21)



Introduction

Bienvenue jeune sciencespiste !

Pour t'aider à te repérer dans ce nouveau monde, nous avons conçu ce guide de survie spécialement pour toi.

Ce guide est ton compagnon indispensable pour les premiers jours, semaines et mois de ta vie étudiante. Tu y trouveras des informations indispensables sur les ressources disponibles, des conseils, tips et astuces pour que ton année se passe à merveille et profiter pleinement de cette nouvelle aventure !

Si tu as n'importe quelle question, n'hésite pas à contacter le BDE à bde.paris@sciencespo.fr ou sur Instagram à [@bdesciencespo](https://www.instagram.com/bdesciencespo).

Bonne lecture !

Ton BDE <3



Arriver à Paris



Parce que se repérer dans Sciences Po n'est jamais simple, nous t'avons déniché le plan du campus et tous les services que tu peux y trouver ! Tu n'as plus qu'à consulter ce [lien](#) ! Le site du BDE pourra aussi t'être d'une grande aide, notamment la partie "[Se repérer](#)"...

Maintenant que tu as toutes les cartes en main pour te repérer au sein de ton école, il est nécessaire de savoir comment y accéder par les transports...

Tu as de la chance, la rue Saint-Guillaume est plutôt bien desservie, tu peux rejoindre le campus par :

- **Le métro : ligne 10 (station Sèvres-Babylone) ; ligne 12 (station Sèvres-Babylone ou Rue du Bac) ; ligne 4 (station Saint-Germain-des-Près).**
- **Le bus : n°63 et n°87 (arrêt Saint-Guillaume) ; n°63, n°68, n°83, n°84 et n°94 (arrêt Varenne-Raspail).**
- **En Vélib : la station la plus proche est dans la rue des Saint-Pères ou Boulevard Raspail.**



Quelques modifications du fait des JO :



- **Stations de métro fermées jusqu'au 21 septembre : Champs Elysées (métro 1 et 13) + Concorde (métro 1, 8 et 12) + Tuileries (métro 1)**
- **Stations de Tram non desservies jusqu'au 8 septembre : Porte de Versailles (Tram T3a) et Colette Besson (Tram T3b)**



Arriver à Paris

Parce que le BDE aime te faciliter la tâche au maximum, nous avons répertorié quelques abonnements de transport, les plus souscrits par les étudiants, une fois arrivés sur Paris...

Pass Imagine'R pour les étudiants : 375 euros/an pour un accès illimité aux transports en commun (bus, tram, métro, RER...) dans les 5 zones.

Il y aussi quelques avantages avec ce Pass :



- **Places de cinéma à 6,95 euros valables 7j/7 à toutes les séances dans les cinémas partenaires (ex à proximité de Sciences Po : l'Arlequin, Les 3 Luxembourg, Le Panthéon...)**
- **Réduction de 15% sur le billet Parc Astérix, réductions sur le permis avec "En voiture Simone"...**

Vélib' et son abonnement V PLUS : 3,10 euros/mois pour vélos mécaniques 30 min puis 1 euro pour 30 min de plus (vélos électriques = 2 euros pour 45 min).

Abonnement V MAX : 9,30 euros/mois pour vélos mécaniques en illimité et 2 trajets gratuits avec vélos électriques.



Arriver à Paris



Après les transports, vient la restauration ! Place à la régalade...

Point sur les restaurants du Crous :

- Le restaurant universitaire le plus proche est à **Mabillon : 3 Rue Mabillon, 75006 Paris**, ouvert de **11h30 à 14h du lundi au vendredi**.
- Le restaurant universitaire le plus stylé est sur une péniche : “La Barge du CROUS de Paris” sur le **Quai François Mauriac, Port de la Gare, 75013 Paris**, ouvert de **11h30 à 20h lundi et mardi, 11h30 à 23h du mercredi au samedi, et de 14h à 20h le dimanche**.



Point sur les cafétérias du Crous :

- Le campus de Sciences Po comporte 3 cafétérias : au **27 rue Saint-Guillaume**, au **56 rue des Saints-Pères** et au **1 rue Saint-Thomas d'Aquin**.

P.S : Tu as de quoi réchauffer tes plats à chacun de ces endroits...

Si tu souhaites te restaurer en dehors du Crous, voici quelques endroits proches qui proposent des sandwiches et de quoi manger sainement : le Roccolino, le Café Basile, le Café Cojean...

Pense aussi aux assos de l'école : le local de La Grenade, au 56 rue des Saint-Pères et le comptoir Pavés au 30 rue Saint Guillaume.





Arriver à Paris

Maintenant que tu sais t'orienter dans le campus et à ses alentours, il est nécessaire de pouvoir aussi t'orienter dans le temps ! Pour cela voici le calendrier de ton année universitaire...

Les semestres à Sciences Po commencent en réalité un petit peu avant la date de rentrée officielle avec les inscriptions pédagogiques (aussi appelées IP) !

- **Les IP Kézako ?** Grosso modo, c'est le moment où tu vas choisir tous tes cours. On te conseille de regarder la plaquette en avance et prévoir un plan A et un plan B au cas où ! Connecte-toi bien à l'heure sur la plateforme pour faire tes choix.

Un semestre à Sciences Po est composé de 12 semaines de cours, une semaine de vacances, une semaine de révisions (juste avant les partiels) et une semaine de partiels.

Au milieu du semestre on passe les **galops d'essai** (oui, encore un terme technique). Il s'agit d'un examen avec les mêmes modalités que le partiel, mais tu ne seras interrogé.e que sur la première moitié du semestre, qui fait partie de ta **note de contrôle de continu**. Tu peux voir ça comme un premier entraînement avant les partiels, pour voir les points que tu dois améliorer dans ta maîtrise du format de l'examen, ou ta méthode d'apprentissage !

La répartition des notes à Sciences Po : pour les cours fondamentaux : 2/3 de ta note finale vient de ta note de contrôle continu et 1/3 dépend de ta note de partiel.



Arriver à Paris

Même si ce semestre paraît bien rempli, no panic, nous avons quelques petits conseils à te donner pour que tout se passe pour le mieux !



- **Équilibre ton semestre** : essaie de répartir tes exposés et rendus tout au long du semestre pour éviter de crouler sous le travail en fin de semestre.
- **Travaille régulièrement** : anticipe ton semestre et ton travail pour éviter de vivre des périodes de révisions trop angoissantes et une fin de semestre compliquée.
- **Dors assez et correctement !** Impossible de tenir tout le semestre sans sommeil. Dormir prévaudra toujours sur un point supplémentaire de ta dissertation.
- **N'hésite pas à parler avec des étudiants des années précédentes, ton parrain ou ta marraine, ou le pôle care du campus si tu en as besoin ou si tu as des questions !**



Tout le monde est passé par là et on sait que certains moments sont difficiles <3





Vivre à Paris

À Sciences Po, la vie étudiante est extrêmement riche, notamment grâce aux nombreuses assos dans lesquelles tu peux t'engager ! La vie associative c'est un moteur de créativité et d'intégration dans la vie des sciencespistes. Il existe plus de **200** associations reconnues et **7** associations permanentes :

- **BDE @bdesciencespo** : le Bureau des Elèves est l'association en charge de l'animation de la vie étudiante et associative du campus. Autrement dit, on est là pour te proposer plusieurs évènements (que tu sois nightlife ou daylife, tu trouveras forcément chaussure à ton pied grâce au pôle campus et au pôle soirée) et veiller à ce que tu te sentes bien au sein de Sciences Po. Tu peux nous joindre à bde.paris@sciencespo.fr ou par Instagram : [@bdesciencespo](https://www.instagram.com/bdesciencespo).
- **AS @assciencespo** : L'Association Sportive est chargée de l'organisation de la pratique sportive au profit des étudiants, de la représentation de Sciences Po dans les épreuves sportives universitaires, du développement des projets sportifs et de l'intégration des étudiants au travers d'événements divers. C'est notamment l'AS qui prend en charge l'offre de cours de sport pour la communauté étudiante, ainsi que la gestion des équipes de compétition. Tu peux les joindre sur Instagram : [@assciencespo](https://www.instagram.com/assciencespo) ou à associationsportive.paris@sciencespo.fr.



Vivre à Paris



- **BDA @bureaudeartsciencespo** : le Bureau des Arts crée et partage des événements culturels et artistiques auprès des étudiants de Sciences Po et des professionnels de la culture à Paris. Tu peux les joindre à bdartscpo@gmail.com ou par Instagram : [@bureaudeartsciencespo](https://www.instagram.com/bureaudeartsciencespo). Pense à suivre [@billeterie_du_bda](https://www.instagram.com/billeterie_du_bda) sur Instagram pour les bons plans art et culture !
- **SPE @sciencespoenvironnementparis** : Sciences Po Environnement est une association nationale, présente sur les différents campus de Sciences Po. Son but est de défendre la cause environnementale à Sciences Po, informer à travers des conférences et proposer des débats sur les solutions d'avenir, accompagner l'administration dans la transition des différents campus. Tu peux les joindre à environnement@sciencespo.fr ou par Instagram : [@sciencespoenvironnementparis](https://www.instagram.com/sciencespoenvironnementparis).
- **SPK @sciencespolemiques** : Sciences Polémiques s'attelle à faire vivre l'art oratoire à Sciences Po, selon trois axes majeurs : débats, discours et formations. C'est SPK qui organise les principaux concours d'éloquence de Sciences Po. Les formations s'adressent aux étudiants de l'école ainsi qu'à des publics extérieurs. Tu peux les joindre sur Instagram : [@sciencespolemiques](https://www.instagram.com/sciencespolemiques) ou à sciencespolemiquesparis@gmail.com.



Vivre à Paris



- **JCSP (Junior Consulting) @scpoconsulting** : les membres de la Junior Entreprise de Sciences Po Paris réalisent des missions pour le compte d'administrations publiques, de PME et de grandes entreprises, dans les domaines des affaires publiques, de la finance, du marketing, de la communication, de RH et de RSE. Tu peux les joindre à info@junior-consulting.com ou par Instagram : [@scpoconsulting](https://www.instagram.com/scpoconsulting).
- **La Grenade @lagrenade.epicerie** : La Grenade est une épicerie participative et solidaire dont l'objectif est d'offrir des produits éthiques et biologiques au plus grand nombre, à des prix abordables (entre 10 et 30% des prix du marché). Tu peux les joindre à epicerielagrenade@gmail.com ou par Instagram : [@lagrenade.epicerie](https://www.instagram.com/lagrenade.epicerie).



Tu peux retrouver un catalogue complet des associations du campus de Paris en suivant ce [lien](#).

N'hésite pas à aller t'abonner au compte Instagram [@interascpo](https://www.instagram.com/interascpo) et à regarder régulièrement le [site du BDE](#) pour suivre le calendrier des événements chaque semaine !

Psssssit : En plus des instagrams des associations principales, si tu veux rester informé.e à l'intérieur de Sciences Po, on te conseille également de suivre La péniche ([@lapeniche.scpo](https://www.instagram.com/lapeniche.scpo)) et Sciences Po TV ([@sciencespotv](https://www.instagram.com/sciencespotv)). Tu auras pleins d'infos utiles tout au long de l'année !





Vivre à Paris

Pour te permettre de découvrir la capitale de manière cool, nous avons fait le choix de te partager quelques unes de nos adresses favorites ! Laisse place aux recommandations du BDE...

Pour sortir :

- **Place de la Contrescarpe et Place de la Bastille pour des bars sympas à gogo !**
- **Rue Princesse si tu souhaites vagabonder entre plusieurs bars dansants toute la nuit...**
- **Le Café Oscar pour un stand up légendaire et le Caveau de la huchette pour danser du jazz comme il se doit !**
- **Envie de tester les bars cachés ? Dirige-toi au Lavomatic ou encore à l'Épicier, mais chut ça reste un lieu secret...**
- **Des cafés originaux ? Près de Sciences Po tu pourras te rendre au Café Ralph Lauren... Un autre concept plutôt sympa ? Il y a plusieurs cafés sur Paris où tu peux caresser des chats ! Quoi de mieux pour réviser...**



Envie d'un bon goûter ? Nous avons plusieurs endroits à te proposer allant de **Sloopy Joe** à Opéra, jusqu'à **Roll in Paris** et **C'est mon Donut's**, non loin de la rue du Chemin Vert, pour finir à la **boulangerie Lorette** qui valorise les produits écologiques et locaux !



Vivre à Paris



Pour manger :

- La chaîne **Big Mamma, The Brooklyn Pizzeria, Pastavino** et **Al Caratello** si tu souhaites goûter à la cuisine italienne !
- La chaîne **Bouillon Chartier** et **Le Sancerre** si tu aimes la cuisine française à petits prix...
- **Auto Passion Café** pour nos fans de formule 1 et la crêperie **Le Petit Morbihan** pour nos bretons et bretonnes en herbe !
- Envie de tester la street food ? Rends-toi à l'incontournable **Marché des enfants rouges** dans le Marais...



Tu cherches des endroits où bronzer ou bien te poser en extérieur ? Fais un tour au **jardin du Luxembourg**, au **jardin des Tuileries** ou au **jardin des plantes** si tu souhaites être près de Sciences Po... Si tu as envie d'aller plus loin, les **Buttes Chaumont** et le **parc Albert Khan** sont faits pour ça !

Rappel : la majorité des musées sont gratuits pour les ressortissants **européens** de **-26 ans**.

- **Pass Jeune** à Paris avec plein d'offres jusqu'à fin septembre (accès à des expos payantes gratuitement, visites de plusieurs espaces de Paris sans frais...)





Vivre à Paris

Puisque les musées du Louvre, d'Orsay et Pompidou sont d'ores et déjà des incontournables, nous t'avons concocté une petite liste de musées et d'activités insolites à faire ! Place à la découverte...

- **Le Palais Galliera, la Fondation Louis Vuitton et la Galerie Dior pour les lovers de la mode !**
- **Le musée des Arts et Métiers, la Galerie de l'évolution, de paléontologie et minéralogie, la Cité des Sciences et le musée des Moulages pour nos scientifiques refoulé.e.s...**
- **Le musée des Égouts et les Catacombes pour celles et ceux qui veulent découvrir Paris sous un autre angle...**
- **Envie de mobiliser tous tes sens ? Faire un tour au musée du Parfum, au musée de la Musique, au musée du Chocolat, ou encore à l'Atelier des lumières peut être une idée plutôt sympathique !**
- **Enfin, pour les passionné.e.s d'art moderne, faites un tour à la Fondation Cartier, au Palais de Tokyo ou encore au musée d'Art moderne de Paris...**



P.S. : Pense à organiser une balade en **barque** sur le lac du bois de Vincennes, en **bâteau mouche** pour traverser la Seine ou encore en **tuktuk** pour visiter les routes de Paris... Pour des activités à faire entre potes quoi de mieux que les **escape games** et **quizz rooms** de Paris ou encore de tester la fameuse arcade "**La Tête dans les Nuages**" ?



Vivre à Paris

Les bons plans du BDE ne s'arrêtent pas là, on a aussi quelques partenariats qui peuvent t'intéresser....

Si tu cherches une banque qui est pratique et pourra même te suivre à l'étranger, on te conseille [Revolut](#) ! Tu as 10 euros offerts dès 10 euros dépensés en passant par ce [lien](#) !

Si jamais tu cherches un petit boulot à côté de tes études et que tu es intéressé.e par le fait de faire du baby-sitting, on te recommande de passer par [Momji](#). Unique contrainte, faire le baby-sitting en anglais. Super facile de pratiquer ! Pour t'inscrire, c'est [ici](#) que ça se passe.

Si tu n'as pas encore le permis, on a un bon plan pour toi puisque nous avons aussi un partenariat avec une auto-école : [En Voiture Simone](#) ! Tu peux venir les [rencontrer](#) pour avoir plus de détails lors du festival organisé le 26 août...



Tu auras aussi l'occasion de rencontrer certains de nos partenaires comme Momji, Complétude, et En Voiture Simone ainsi que de découvrir de nouveaux produits Vico et Lipton pendant le festival...

Stay tuned, d'autres bons plans t'attendent dans l'année !



Vivre à Paris



Parce qu'il est toujours important d'avoir quelques numéros et guides sous le coude en cas de problème, voici une liste de ceux mis en place directement par Sciences Po !

Pôle handicap :

- pole.handicap@sciencespo.fr - **0145495119**. Centre des services aux étudiants au 1er étage au **13 rue de l'université**. Sur RDV, du lundi au vendredi de 9h30 à 13h et de 14h à 17h30.
- **Guide du handicap invisible, pour les troubles cognitifs et les troubles psychiques.**
- **Guide de l'étudiant en situation de handicap. D'autres guides, et notamment des plans accessibles de Sciences Po, sont disponibles sur la page du pôle handicap.**



Le pôle handicap coordonne aussi un système de prise et partage de notes pour les étudiants qui en démontrent un besoin. Le poste est rémunéré. Un mail est envoyé en début de semestre si un de tes cours fait l'objet d'une demande de prise de note.

Pôle santé :

- pole.sante@sciencespo.fr - **0145495999**. Le pôle est situé au **13 rue de l'université**, dans la cour à droite. Les médecins, psychiatres et psychologues consultent uniquement sur rendez-vous à prendre sur Doctolib.





Vivre à Paris

Si tu es victime ou témoin de VSS, tu peux contacter les numéros suivants :

- Les infirmières “Relais VSS” du campus : infirmiere.paris@sciencespo.fr (Confidentialité conservée)
- France Victimes : 01 80 52 33 83 la ligne dédiée à Sciences Po qui fonctionne 7j/7 de 9h à 21h ou help.vss@sciencespo.fr (Confidentialité conservée)
- La référente VSS : referent.vss@sciencespo.fr (Confidentialité levée, transmet de manière systématique à la Cellule d'enquête interne préalable)



Si tu es victime ou témoin de discriminations, tu peux aussi contacter les numéros suivants :

- La référente en charge de la lutte contre les discriminations et de la laïcité : referent.lcd@sciencespo.fr (Confidentialité conservée ou levée selon la volonté de la victime)
- France Victimes : 01 80 52 33 83 = ligne dédiée à Sciences Po qui fonctionne 7j/7 de 9h à 21h (Confidentialité conservée)



Vivre à Paris



Les contacts indispensables à avoir toujours avec soi :

- **17** pour la police et la gendarmerie ;
- **18** pour les pompiers ;
- **15** pour le SAMU ;
- **112** numéro d'urgence européen ;
- **114** pour les personnes sourdes, malentendantes, aphasiques ou dysphasiques.



Santé mentale/écoutes psychologiques :

- **Fil Santé Jeunes** - Tél : **0800 235 236** tous les jours de 9h à 23h - Chat tous les jours de 9h à 22h - Gratuit et anonyme - filsantejeunes.com
- **SOS Crise** : Pour tous les jeunes - Tél : **0800 19 00 00** tous les jours de 9h à 19h - Gratuit et anonyme
- **Suicide écoute** : **31 14** (Appel gratuit France entière) - <https://www.3114.fr/>
- **Nightline Paris** : Pour les étudiants à partir de 18 ans - Tél : **01 88 32 12 32** tous les jours de 21h à 2h30 - Chat tous les jours de 21h à 2h30 - Gratuit et anonyme - nightline.fr/paris
- **APASO** : Pour les étudiants - Écoute téléphonique ou visio-conférence avec rendez-vous et accueil sur site dans certain cas - Tél : **01 40 47 55 47** - etudiants@apaso.fr - Gratuit - apaso.fr





Vivre à Paris

BAPU ou Bureau d'aide psychologique universitaire :
Pour tous les étudiants sans limite d'âge ainsi que les lycéens de plus de 18 ans.

- **BAPU LUXEMBOURG** : Accueil site sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h30 à 19h30 - Tél : **01 43 29 65 72** - Gratuit
- **BAPU PASCAL** (Fondation Santé des Étudiants de France) : 30 rue Pascal, Paris 5e - Tél. : **01 43 31 31 32** - bapu.pascal@fsef.net
- **BAPU CENTRE CLAUDE BERNARD - ANTENNE DE LA RUE LARREY** : 20 rue Larrey, Paris 5e - Tél. : **01 43 37 16 16** - centreclaudesbernard.asso.fr
- **ANTENNE DE BAGNOLET** : 131 rue de Bagnolet, Paris 20e - Tél. : **01 40 09 05 09** - centreclaudesbernard.asso.fr
- **ANTENNE DE RIBERA** : 50 rue de Ribera, Paris 16e - Tél. : **01 45 20 14 40** - centreclaudesbernard.asso.fr
- **BAPU GRANGE BATELIÈRE** : 13 rue de la Grange-Batelière, Paris 9e - Tél. : **01 47 70 70 32**





Vivre à Paris



Santé sexuelle - les contacts utiles :

- **Service de Centre de Santé Sexuelle Paris Centre**
: **Hôpital Hôtel-Dieu, 1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris - Tél. : 0142348300 - css.paris.hdt@aphp.fr**

Propose un CeGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des Infections sexuellement transmissibles) et un CPEF (Centre de planification et d'éducation familiale).

- **Le 190 est un centre de santé sexuelle qui a développé une expertise en santé gay et LGBT - 90 rue Jean Pierre Timbaud, 75011 Paris - Tél. : 0155253272**

Dispose d'un CeGIDD ouvert du lundi au vendredi de 8h à 20h avec ou sans RDV et propose des services de suivi du VIH, de dépistage, de PrEP (technique de prévention avec traitement anti-VIH) et de Psy/addictologie/sexologie.

- **Planning familial : <https://www.planning-familial.org/fr> ou <https://www.planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-paris-75>**



Le mot de la fin

Te voilà à la fin de ce guide, et nous espérons qu'il t'aura fourni les outils et les conseils nécessaires pour réussir avec confiance cette nouvelle étape de ta vie !

Ton parcours universitaire est unique et il est normal de rencontrer des difficultés en chemin. Ce guide est là pour te rappeler que tu n'es pas seule et que si tu as besoin d'aide pour surmonter ces défis, tu peux nous contacter à bde.paris@sciencespo.fr ou sur Instagram à [@bdesciencespo](https://www.instagram.com/bdesciencespo).

Crois en toi c'est le principal !

Ton BDE <3

