



**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



**ACCOMPAGNEMENT ET AIDES
EN FAVEUR DES APPRENTIS
DU CFAA DU LIMOUSIN**

LIVRET SOCIAL DE L'APPRENTI



SOMMAIRE

1°) Mes ressources

2°) Ma grille budgétaire

3°) Mes dépenses de logement

4°) Mes dépenses d'alimentation

5°) Mes dépenses de transport

6°) Mes dépenses de téléphonie

7°) Mon budget loisirs

8°) Les aides diverses

9°) Les adresses utiles

MES RESSOURCES

MA GRILLE SALARIALE

Valeurs au 01/01/24

	1 ^{ère} année		2 ^{ème} année		3 ^{ème} année		4 ^{ème} année (travailleur handicapé)	
- de 18 ans	27%	477,07 €	39%	689,10 €	55%	971,81 €	70%	1236,84 €
18-20 ans	43%	759,78 €	51%	901,13 €	67%	1183,84 €	82%	1448,87 €
21-25 ans	53%	936,47 €	61%	1077,82 €	78%	1378,20 €	100%	1766,92 €
26 ans et +	100% du SMIC 1 766,92 €							

Alors ça y est... Je vais entrer dans la vie active et devenir un peu plus autonome. Je vais devoir anticiper mes dépenses, organiser mon quotidien, bref ! Gérer mon budget pour veiller à ne pas être à découvert en fin de mois.

Pour cela, il me faudra m'assurer que mes charges mensuelles ne dépassent pas mes ressources (ma rémunération et d'autres aides éventuelles), en essayant, le cas échéant, de mettre un peu d'argent de côté les mois où cela est possible.

Je dois donc connaître avec exactitude le montant de ces dépenses pour savoir, à tous moments, où en est mon compte bancaire et pour ce faire, le meilleur outil est une grille budgétaire.

MA GRILLE BUDGÉTAIRE MENSUELLE

Dans une grille budgétaire, il faut reporter l'intégralité des charges et des ressources.

DATES	RESSOURCES		CHARGES	
	SALAIRE		LOYER	
	AIDE AU LOGEMENT		CHARGES	
	AIDE FAMILIALE		ASSURANCES VOITURE	
	AUTRE		ASSURANCE HABITATION	
			ÉLECTRICITÉ : GAZ	
			EAU	
			MUTUELLE	
			TRANSPORTS	
			INTERNET	
			TÉLÉPHONIE	
			ALIMENTATION	
			CRÉDITS	
			HABILLEMENT	
			LOISIRS	
			AUTRE	
	TOTAL		TOTAL	
	RESTE À VIVRE			

MES DÉPENSES POUR LE LOGEMENT

QUEL TYPE DE LOGEMENT DOIS-JE CHOISIR ?

- Un logement chez un bailleur privé, meublé ou non meublé.
- Une colocation.
- Un studio en foyer de jeunes travailleurs : offre intéressante pour les alternants /apprentis, qui rentre dans le budget et comprend toutes les charges, ainsi qu'une aide administrative en cas de besoin.

Résidence Varlin Pont-Neuf à **Limoges**, Résidence Habitat Jeune à **Tulle, Brive et Guéret**, Horizon Jeune à **Aubusson**.

Attention : le loyer ne doit pas dépasser 30% de mon budget total !

ATTENTION AU COÛT DE L'ÉNERGIE

Fioul, gaz, électricité... Pas de cadeaux !!! Je préfère un logement bien isolé. Le chauffage est un **poste budgétaire important** qui laisse de nombreuses personnes en difficultés, au moment de payer la facture.

Je pense donc à **me faire mensualiser** et à **maîtriser ma consommation**.

MON ASSURANCE HABITATION

L'assurance habitation est **obligatoire** dès le premier jour de la signature du bail. En cas d'accident, un logement non assuré m'expose à de très graves problèmes.

Son prix s'élève à environ 15 euros par mois pour un studio.

Toutes les assurances la proposent (Maif, Maaf, Axa, Groupama...).

QUELLES SONT LES AIDES AUXQUELLES JE PEUX PRÉTENDRE ?

Aide mobili-pass pour le déménagement. Il s'agit d'un dispositif d'aide financière destiné à faciliter la mobilité professionnelle, en prenant en charge certains frais liés à l'accès au logement locatif (sous certaines conditions). Détails à retrouver sur le lien suivant : <https://www.actionlogement.fr/financement-mobilite>

Aide mobili-jeune permet la prise en charge d'une partie du loyer mensuel, sous certaines conditions, et peut s'appliquer pour tous les types d'hébergements : <https://www.actionlogement.fr/l-aide-mobili-jeune>

L'avance loca-pass liée à l'installation dans un nouveau logement. Elle permet de financer le versement du dépôt de garantie ou l'équipement du logement, sous forme de prêt à taux 0% : <https://www.actionlogement.fr/l-avance-loca-pass>

La garantie visale est une caution gratuite, qui permet de trouver un logement plus facilement, en rassurant le propriétaire. Elle prend en charge le paiement du loyer et des charges de la résidence principale en cas de défaillance de paiement : <https://www.visale.fr/visale-pour-les-locataires/avantages/>

Les aides de la Caisse d'Allocations Familiales (CAF) : APL, ALF ou ALS sont versées sous conditions et ne sont pas cumulables : <https://www.caf.fr/allocataires/aides-et-demarches/droits-et-prestations/logement/les-aides-personnelles-au-logement>

L'avance 1^{er} loyer de la Région Nouvelle Aquitaine qui est une avance de fonds premier loyer et installation, remboursable en petites mensualités : https://jeunes.nouvelle-aquitaine.fr/vie-quotidienne/passeport-logement/logement-aides-regionales#titre_h2_403

Le Fond de Solidarité pour le Logement (FSL), peut être demandé en cas de difficultés financières importantes. ATTENTION : cette demande ne peut être réalisée qu'avec l'appui d'un travailleur social. Aussi, en cas de nécessité, je me rapproche de l'Assistante Sociale du CFAA pour monter ce dossier.

L'HÉBERGEMENT EN CENTRE DE FORMATION

Les frais d'hébergement sont pris en charge sous forme de participation forfaitaire (à hauteur de 6 euros/nuitée réalisée) par les OPCO. Cela concerne l'hébergement réalisé pendant la période en centre de formation dans un internat ou établissement conventionné. (Attention : cela ne concerne pas les contrats d'apprentissage relevant du secteur public)

MES DÉPENSES D'ALIMENTATION

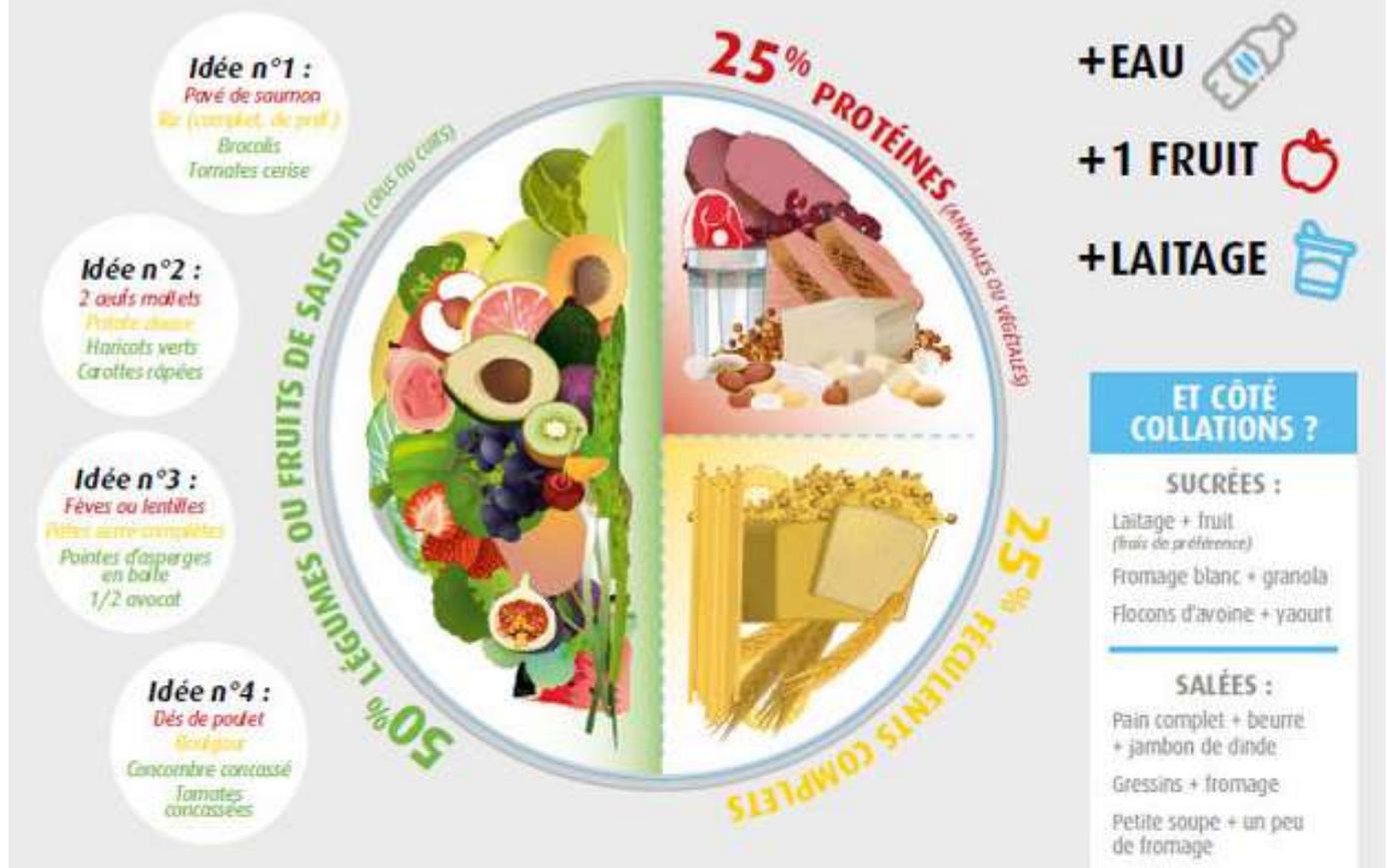
Avant de penser à mes dépenses, je réfléchis à mon alimentation pour qu'elle soit complète et équilibrée, variée et adaptée à mes besoins. J'apprends à privilégier le « fait-maison », les produits de saison et les circuits courts dans la mesure du possible. J'évite de manger trop d'aliments transformés, très souvent trop sucrés, trop salés et trop gras.

Je diversifie les sources de protéines animales et végétales (œufs, viande, poisson / légumineuses comme les lentilles, les pois chiches, les fèves...)

QUELQUES IDÉES DE REPAS ET DE COLLATIONS



L'ASSIETTE IDÉALE



J'essaye de trouver des marchés pas trop chers où me fournir et je m'inscris sur l'application « Too good, to go » par exemple (produits de la grande distribution en limite de péremption mais tout à fait consommables).

LES AIDES ALIMENTAIRES

Les épiceries sociales et solidaires qui permettent d'obtenir un colis alimentaire pour un prix symbolique.

La Croix-Rouge, les Restos du Cœur, le Secours Populaire permettent également d'obtenir des aides alimentaires si on demande à en être bénéficiaire.

Enfin, des restaurants sociaux existent également à Limoges (la Bonne Assiette -1.50 euros le repas-, à Guéret ou encore à Brive).

QUELQUES IDÉES POUR CUISINER

Je m'inspire de mes proches en premier lieu.

Ensuite, je n'hésite pas à me référer à différents sites internet tels que :

<https://www.comment-economiser.fr/recettes-faciles-rapides-pas-cher.html>

<https://www.marmiton.org/recettes/album1356929/recettes-etudiants-0.html#p1>

<https://www.mesrecettesfaciles.fr/diaporama/des-plats-a-moins-de-5e>

LA DEMI-PENSION EN CENTRE DE FORMATION

Les frais de restauration sont pris en charge sous forme de participation forfaitaire (à hauteur de 3 euros/repas pris) par les OPCO. Cela concerne les repas pris pendant la période en centre de formation dans un restaurant scolaire ou un établissement conventionné. (Attention : cela ne concerne pas les contrats d'apprentissage relevant du secteur public)

MES DÉPENSES DE TRANSPORTS

Selon les lieux où se situent mon entreprise et mon Centre de formation, je vais devoir anticiper les questions de transport : transports en commun, vélo, trottinette, électrique véhicule personnel...

LES TRANSPORTS EN COMMUN

Les transports en commun restent une solution moins coûteuse que la voiture, quoi qu'il en soit...

Quelques tarifs :

Localisation	Abonnements mensuels	Abonnements annuels	Bénéficiaires
Brive la Gaillarde	13.50 euros	130 euros	- De 25 ans
Guéret	12 euros	Non communiqué	- De 28 ans
Limoges	22.50 euros	105 euros	- De 26 ans
Transports départementaux et régionaux	22.50 euros *	225 euros *	- De 28 ans

* : possibilité de combiner les tarifs départementaux et régionaux avec les tarifs urbains.

La SNCF propose également des tarifs préférentiels pour les – de 26 ans et plus particulièrement les apprentis.

A savoir : les frais de transports peuvent être pris en charge à hauteur de 50% par l'employeur sous certaines conditions. N'hésite pas à te rapprocher du service de gestion de la paye pour en savoir davantage.

Enfin, le co-voiturage reste une solution.

<https://www.blablacar.fr/>

<https://www.laroueverte.com/>

<https://www.kombo.co/fr/covoiturage>

<https://covoitmodalis.fr/>

SI J'UTILISE MA VOITURE

Attention, la voiture est un poste budgétaire important et souvent très onéreux. Il est donc recommandé de privilégier d'autres modes de transports si un véhicule personnel n'est pas obligatoire.

En effet, il faut compter :

- Une assurance jeune conducteur (≈ 100 euros par mois)
- Le prix du carburant
- L'entretien
- Le coût éventuel du stationnement
- Et naturellement, l'achat de la voiture elle-même.

LES AIDES AU PERMIS DE CONDUIRE

Le passage et l'obtention du permis de conduire s'élève à un coût approximatif de 1500 euros.

Diverses aides peuvent être accordées :

- Le permis à 1 euro par jour : c'est la possibilité d'étaler, sans aucun frais supplémentaire, le paiement de la formation au permis de conduire. Ce dispositif permet aux jeunes de 15 à 25 ans, sous certaines conditions, de lisser le coût de la formation à la catégorie A et B du permis de conduire à raison d'un euro par jour. Il s'agit d'un prêt à taux zéro dont les intérêts sont pris en charge par l'État.
- L'aide au permis des départements : leurs montants et les conditions d'éligibilité varient selon les départements de résidence.
- L'aide au permis du Conseil Régional de Nouvelle Aquitaine.
<https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/amenagement-du-territoire/aide-au-passage-du-permis-de-conduire-b>
- L'aide au permis du CFA Académique d'un montant de 500 euros forfaitaire.

EN CAS DE DIFFICULTÉ PASSAGÈRE

En cas de difficulté passagère pour les charges liées au transport et au logement, le Conseil Régional de la Nouvelle Aquitaine peut accorder des aides ponctuelles d'un montant de 100 à 1000 euros, me permettre d'y faire face et ainsi sécuriser mon parcours.

<https://les-aides.nouvelle-aquitaine.fr/amenagement-du-territoire/fonds-social-formation>

MES DÉPENSES DE TÉLÉPHONIE / INTERNET

MON TÉLÉPHONE

Inutile de vouloir acheter le téléphone dernier cri quand on n'a pas beaucoup d'argent ! Un simple smartphone suffit aussi bien pour mes activités personnelles, que pour les usages professionnels et de formation (visionner une vidéo, prendre connaissance d'un cours envoyé par les formateurs...).

Je choisis donc de préférence un téléphone reconditionné, avec un forfait séparé. Certains opérateurs proposent des forfaits illimités en appels et avec 200 Go, pour moins de 10 euros/mois.

INTERNET

Il existe des forfaits avec ou sans TV ; tout dépend de mes besoins. Je compte 35 euros/ mois pour une box au tarif standard. Là encore, inutile de prendre un abonnement avec des centaines de chaînes que je ne regarderai jamais...

Je sors plutôt avec des amis, pour me divertir à la fin de la journée, et éviter de rester enfermé ; tout en travaillant mes cours lorsque je suis en entreprise...

MES DÉPENSES DE LOISIRS

Je suis entré dans la vie active et il est important de pouvoir se divertir et retrouver mes amis de temps à autres. Cependant, ces sorties représentent un coût qu'il faut savoir anticiper dans mon budget.

Je me renseigne sur les clubs sportifs, piscines municipales, salles de sport... où je peux me rendre pour me détendre et où il existe souvent des tarifs préférentiels.

Par ailleurs, je peux bénéficier de différents dispositifs :

- Le pass culture : pour les jeunes de 15 à 18 ans, l'Etat offre 300 euros à utiliser pendant 24 mois sur toute activité culturelle (ciné, concert, théâtre, ateliers créatifs, achats de livres... <https://pass.culture.fr/>)
- Ma carte d'apprenti, qui m'offre les mêmes avantages qu'une carte d'étudiant (tarifs réduits notamment...).

...

LES AIDES DIVERSES

L'ALLOCATION DE RENTRÉE SCOLAIRE

Elle est destinée à tous les apprentis mineurs, sous conditions de ressources, et a pour objet d'aider les familles à financer les dépenses liées à l'entrée en formation. Son montant est ré-évalué à chaque début d'année scolaire.

Attention : Pour les apprentis âgés de 16 à 18 ans, il faut déclarer l'inscription en centre de formation pour pouvoir en bénéficier, alors que pour ceux de moins de 15 ans, aucune démarche n'est à accomplir.

L'AIDE AU PREMIER ÉQUIPEMENT

Cette aide, d'un montant de 500 euros maximum, ne te sera pas directement versée mais permettra au Centre de Formation de t'équiper temporairement.

LA PRIME D'ACTIVITÉ

Cette aide te permet de compléter ton revenu durant ton contrat. Il faut remplir certaines conditions pour pouvoir en bénéficier et son montant peut également varier selon différents critères.

<https://www.economie.gouv.fr/particuliers/estimation-prime-activite>

LES ADRESSES UTILES

Les Maisons du Département Haute-Vienne / Creuse et Corrèze sont des services de proximité où il est possible de rencontrer des travailleurs sociaux et médico-sociaux, ainsi que des personnels administratifs pour être accompagné ponctuellement, en cas de nécessité.

Pour trouver la Maison du Département dont je relève, je me rends sur l'un des 3 sites internet suivants, selon mon lieu de résidence.

<https://www.haute-vienne.fr/nos-actions/trouvez-votre-maison-du-departement>

<https://www.correze.fr/msd>

<https://www.creuse.fr/Carte-et-coordonnees-des-UTAS>

Un site de la Région Nouvelle Aquitaine pour toutes informations sur votre quotidien, à mettre en favori sur votre smartphone :

<https://www.infojeunes-na.fr>

NOUS CONTACTER :

CFA ACADÉMIQUE DU LIMOUSIN

Siège Administratif

13 rue François Chénieux

87031 Limoges Cedex

☎ : 05 55 11 43 76

✉ : cfaacademiquedulimousin@ac-limoges.fr

Olivier Auroy
Directeur

Claire de Bengy
Directrice adjointe

Frédérique Verger
Assistante de Direction

Nicolas Nanot
06.73.04.91.43
Référent Handicap
Référent accompagnement apprentis
nicolas.nanot@ac-limoges.fr

Cibelle Gracio
Référente mobilité

Mathilde Guldemann
06.26.68.82.60
Assistante de service social en faveur des apprentis
Mathilde.Guldemann@ac-limoges.fr