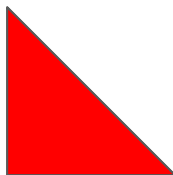




Bons plans à Paris

A la découverte des bonnes adresses de la capitale



Programme de l'atelier

- Objectif : échanger avec vous des bons plans et des bonnes adresses pour vivre à Paris sans se ruiner
- 1ère partie : Présentation de ressources (thématiques : ressources transverses, les transports, la santé, les bibliothèques)
- 2e partie : Exploration en autonomie (thématique : la restauration, les balades, le sport, les sorties culturelles, le shopping)



Ressources généralistes

[Paris.fr](https://paris.fr) : le site de la mairie de Paris

[Paris-friendly.fr](https://paris-friendly.fr) : site de bons plans à Paris

[Crous-paris.fr](https://crous-paris.fr) : site du Centre régional des œuvres universitaires et scolaires de Paris

[Parisetudiant.com](https://parisetudiant.com) : site du Parisien étudiant (journal d'information)

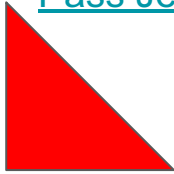
[Fusac.fr](https://fusac.fr) : site pour les étrangers vivant à Paris

[Peps.paris.fr](https://peps.paris.fr) : Paris espace partagé et solidaire

[Paris : city book](#) (édition Le Petit Futé, 2022) : ebook accessible gratuitement sur Bibliovox

[QJ](#) : Quartier Jeunes, lieu d'accueil pour les 16-30 ans

[Pass Jeunes](#) : offres sports et loisirs pour les 15-25 ans



Se déplacer dans Paris

Transports en commun

Ratp.fr : site du réseau de transports en commun de Paris

Solidaritétransport.fr : aides financières sous conditions de ressources

Imagine-r.com : forfait Navigo destiné aux étudiants

Pass Paris Seniors : gratuité des transports pour les personnes de 65 ans et +

Transilien.com : site de réseau de trains franciliens

Trocdestrains.com : site d'annonces entre particuliers pour s'échanger des billets de trains non échangeables et remboursable

Covoiturage

Blablacar.fr : site de covoiturage pour des trajets ponctuels ou quotidiens

Getaround.com : location de voitures entre particuliers



Vélo

Vélib.metropole.fr : vélos en libre-service (vélos classiques ou avec assistance électrique)

La maison du vélo : 37 boulevard Bourdon (Paris 4e)

Mdb-idf.org : association Mieux se déplacer à bicyclette

[Autres ateliers de réparation](#) : Cyclofficine, Mon vélo en scène, Cyclette, SoliCycle

Aides financières de la [ville de Paris](#) et [région IDF](#) pour l'achat d'un vélo ou d'un deux-roues électrique

Santé et bien-être

Informations et annuaires

[Ameli \(Assurance Maladie\)](#) : site de la sécurité sociale (informations, annuaire des praticiens, etc.).

[Cosem](#) : centres de santé aux tarifs conventionnés

[Psycom](#) : information et orientation pour la santé mentale

[CeGIDD](#) : Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic

[Permanences accès aux soins pour tous](#), à la Bpi

Prendre rendez-vous en ligne

[Doctolib](#) : pour prendre un rdv en ligne

[AP-HP Assistance public hôpitaux de Paris](#) : rdv en ligne ou par téléphone

[Service de la Santé Universitaire \(SSU\)](#) : consultations gratuites pour les étudiants de l'Université de Paris

Pharmacie

[Citypharma](#) : pharmacie à prix réduits 26 rue du Four dans le 6e

[Pharmacie Monge](#) : 3 pharmacies à Paris (1 place Monge ; 70 boulevard de Rochechouart et 2 rue de Steinkerque)

Soins gratuits ou à prix réduits par des étudiants sous tutelle d'un professionnel enseignant

[Ecole d'Assas](#) : pédicurie et podologie

[Ecole Danhier](#) : pédicurie, podologie

[Centre ostéopathique de Paris](#): ostéopathie

[Institut national de podologie](#) : podologie

[EFOM](#) : orthopédie, ostéopathie, masso-kinésithérapie, podologie

[Isec](#), [Training Center JLD](#), [EIC](#) : écoles de coiffure



Bibliothèques

[Bibliothèques de la ville de Paris](#) : 57 bibliothèques de prêt, dont 8 ouvertes le dimanche, et 15 bibliothèques patrimoniales ou spécialisées.

[Bnf](#) : tous publics à partir de 16 ans. Pass annuel BnF lecture / culture à 15 euros, ticket journalier à 5 euros. Entrée gratuite de 17h à 20h

Bibliothèques universitaires ouvertes à tous :

[BULAC](#) : gratuitement, sur inscription. Certaines salles ouvertes la nuit

[Bibliothèque Sainte Geneviève](#) : bibliothèque de prêt ouverte à toute personne majeure et titulaire d'un baccalauréat

[BU Paris 8](#) : bibliothèque de prêt gratuite pour toute personne étudiant, résidant, ou travaillant en Île de France, majeure ou titulaire d'un baccalauréat.

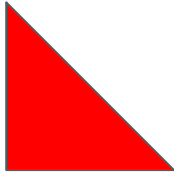
!! Vérifier les horaires d'été avant de vous rendre sur place !

Bibliothèques universitaires réservées aux étudiants :

[Bibliothèque Sainte Barbe](#) : ouverte aux étudiants d'Île-de-France de la L1 au M2. Prêt de PC portables.
[Bibliothèque Cujas](#) : bibliothèque de Droit
[Bibliothèque de la Sorbonne](#) : bibliothèque de SHS
[BIU Santé](#) : bibliothèque de médecine



2e partie : Une journée idéale “Bons Plans à Paris”



Exploration des ressources en autonomie :

1/ Formez des petits groupes de 3 personnes

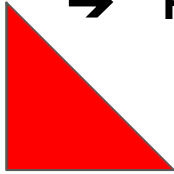
2 / En utilisant les ordinateurs portables à votre disposition, ouvrez le PDF “Bons Plans à Paris”, et explorez les ressources

→ Votre objectif : élaborer le programme de votre journée idéale “Bons Plans à Paris”. Concerts, théâtre, expos, promenades, sport, bibliothèque, restauration, shopping... Découvrez et sélectionnez les bons plans qui vous plaisent !



: 15 minutes

→ Puis faites-nous découvrir vos coups de cœur ! (5 mn par groupe)



Manger à petit prix

Aides alimentaires pour les étudiants :

[Maison des initiatives étudiantes](#) : liste des épiceries solidaires étudiantes (Epi'Sol, AGORAé, Linkee, etc.)

Aides alimentaires sur critères sociaux

[Paris espace partagé et solidaire \(PEPS\)](#) : liste des épiceries et restaurants solidaires, et des distributions de colis alimentaires

[Andes-france.com](#) : association nationale de développement des épiceries solidaires (carte des épiceries solidaire)

[Café des petits frères](#) : café solidaire (17e)

Les bouillons

[Bouillon Chartier](#) : Montmartre (9e) et Montparnasse (6e)

[Bouillon Julien](#) : Faubourg Saint-Denis (10e)

[Le Petit Bouillon Pharamond](#) : Etienne Marcel (1er)

[Bouillon Pigalle](#) : Pigalle (18e)

[Ô Bouillon](#) : Champigny-sur-Marne (94)

Le petit bouillon Vavin : boulevard du Montparnasse

Repas offerts

Couscous : Les trois frères (18e), Tribal Café (11e)

Moules-frites : Bouillon belge (20e)

Burger le moins cher de Paris : "[Mangez et cassez-vous](#)" Paris 11e et 12e

Applications contre le gaspillage alimentaire

[Too good to go](#) : invendus à petits prix à récupérer chez les commerçants

[Phénix](#) : idem que Too good to go

[Hop hop food](#) : dons entre particuliers et adresses de garde-manger solidaires à Paris

[Geev](#) : dons d'objets et de nourriture

Recettes à 1€ !

[1repas1euro](#) : recettes et astuces



Bouillon Chartier
@Michel wal

Concerts gratuits ou à prix réduit

L'incontournable : la Fête de la musique le 21 juin !



Festival Fnac Live - Free Music Concert @ Paris Hôtel de Ville
CC-BY-SA-ErasmusOfParis

Achat de billets à prix réduits

[Zepass](#), [BilletReduc](#), [TicketMaster](#), [Closevent](#)

[Lylo](#) : agenda des concerts en région parisienne.

Newsletter pour recevoir des bons plans et des invitations

Musique classique

["Jeudi oui!" de Radio France](#) : réductions sur internet

[Les mardis de la Philharmonie](#) : réductions sur internet

[Classique au vert](#) : au Parc Floral de Paris

Jazz et musiques du monde

[Concerts du Parc Floral](#) : Paris Jazz Festival

[La Défense Jazz Festival](#) : 10 jours de concerts gratuits

[Rhizomes](#) : festival de musique du monde

Musiques actuelles

[La Villette Sonique](#) : festival de musique indé

[Fnac Live Paris](#) : parvis de l'Hôtel de Ville

[Kiosquorama](#) : concerts gratuits

Spectacles et cinémas

Festivals de cinéma gratuits

[Cinéma en plein air de La Villette](#) : 19e

[Festival des canotiers](#) : 20e

[Festival Silhouette](#) : 19e et 20e

Places de cinéma à tarifs réduits

[Printemps du cinéma](#) : 4€ la place de cinéma

[Fête du cinéma](#) : 4€ la place de cinéma

[Forum des images](#) : de 5,50 à 7€ la séance

[La Cinémathèque Française](#) : 7€ la séance

[Cinémathèque du documentaire](#) : 3 à 5€ la séance

[Les incontournables UGC](#) : 3,50€ la séance

Cinémas municipaux : [La Fauvette](#), [Le Méliès](#), [le Luxy](#)

Etablissements culturels

[Le 104](#) : Paris 19e

[Espace 1789](#) : Saint-Ouen

[Carreau du Temple](#) : Paris 3e



Spectacles gratuits

[L'Île-de-France fête le théâtre](#) : spectacles et ateliers

[La Coulée douce](#) : festival d'arts de rue

[Printemps des rues](#) : festival d'arts de rue

[Danse sur les rails](#) : festival de danse

Places de spectacles à prix réduits

[Les kiosques](#) : places moitié prix le jour-même

[Comédie Française](#) : 5€ la place en dernière minute

+ spectacle de 14h du 14/07 gratuit

[Opéra Garnier](#) : 10€ la place en dernière minute

Musées et expositions

Musées gratuits

[Entrée gratuite](#) : Musée Curie, Musée de la Préfecture de Police, Musée Zadkine, etc.

[Gratuité des collections permanentes](#) : Petit Palais, Musée d'art moderne de Paris, Musée de la vie romantique, Maison de Balzac, etc.

[Gratuité le 1er dimanche de chaque mois](#) : Centre Pompidou, Musée des arts et métiers, Musée d'Orsay, Musée Picasso, Musée du quai Branly, etc.

[Gratuité pour les moins de 26 ans](#) : Musée du Louvre, Musée Rodin, Musée d'Orsay, Musée de la musique, Arc de Triomphe, etc.

Expositions gratuites

[Journées du patrimoine](#) : visites gratuites de monuments publics

[Nuit blanche](#) : nuit dédiée à l'art contemporain dans tout Paris

[Nuit européenne des musées](#) : nocturnes et expositions gratuites dans les musées parisiens



59 Rivoli
Mark Fisher

Squats d'artistes

[59 Rivoli](#) : squat d'artistes dans le 4e

[6b](#) : friche artistique de Saint-Denis

[La générale](#) : coopérative d'artiste dans le 14e

[Le doc](#) : squat d'artistes dans le 19e

[Mains d'oeuvres](#) : friche artistique à Saint-Ouen

[Gare XP](#) : collectif d'artistes dans le 19e

Activités en plein air

Activités gratuites

[Paris plage](#) : baignades et loisirs nautiques

[Fête des jardins et de l'agriculture urbaine](#) :

animations gratuites dans tous les arrondissements

[Carnaval de Paris](#) : dimanche précédant Mardi Gras

[L'été du canal](#) : le long des canaux parisiens

[Tournois d'échecs](#) : au jardin du Luxembourg

[Dansons le dimanche](#) : quais de Seine

[Jardins partagés](#) : jardiner près de chez soi

Balades et visites guidées

[Paris greeters](#) : visite gratuite de Paris avec un local

[La ferme de Paris](#) : visite et sensibilisation à l'alimentation durable

[Balades "Paris durable"](#) : application gratuite avec des parcours pour visiter Paris autrement



Idées de sorties

quefaire.paris.fr

paris.onvasortir.com

sortiraparis.com

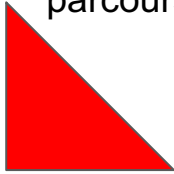
enlargeyourparis.fr

vivreparis.fr

exploreparis.com

lebonbon.fr/paris

Paris Plage 2009
slasher-fun



Sport à Paris

Randonnées

[Comité de randonnée pédestre à Paris](#) : liste les clubs de randonnées en Ile-de-France

[Helloways.com](#) : idées de randos accessibles sans voiture

[Paris rando vélo](#) : balades à vélo autour de Paris

[Rando en rollers](#) : tous les dimanches après-midis et vendredis soirs

Séances de sport

[Golf Bluegreen Rueil-Malmaison](#) : initiation gratuite au golf

[Paris sport dimanche](#) : cours gratuits le dimanche matin

[Swedish Fit](#) : cours gratuits de gym suédoise l'été

[Qi gong](#) : tous les matins à 9h aux Buttes-Chaumont

[Yogasolidaire.org](#) : cours de yoga à prix réduits

Equipements en libre-service

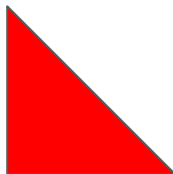
[Street workout](#) : liste des équipements de fitness et musculation par arrondissement

[Skateparks](#) : accès gratuit

[Stades](#) : liste des stades et de leurs horaires



[Paris sport dimanche](#)



Faire son shopping sans se ruiner

Les friperies et ressourceries

[The place to frip](#) : carte des friperies parisiennes

[Magasins Emmaüs](#) : dans le 19e

[L'Alternative](#) : ressourcerie dans le 2e

[La petite rockette](#) : boutique solidaire dans le 11e

[Ma ressourcerie](#) : boutique solidaire dans le 13e

[La ressourcerie créative](#) : boutique solidaire dans le 14e

[La ressourcerie des Batignolles](#) : dans le 17e

[Le poulpe](#) : ressourcerie dans le 18e

[La ressourcerie de Belleville](#) : dans le 20e

[La boutique sans argent](#) : dans le 12e

Les brocantes et vide-greniers

[Vide-greniers](#) : calendrier de la ville de Paris

[Brocabrac.fr](#) et [vide-greniers.org](#) : infos pratiques

[Marché du livre ancien et d'occasion](#) : 15e

[Les marchés aux puces](#) : Porte de Vanves (14e),
Porte de Montreuil (20e), Porte de Clignancourt
(18e)

Les boutiques discount et de déstockage

[Troifoerien](#) : chaîne de magasins de déstockage

[Normal](#) : chaîne de magasins discount

[Action](#) : chaîne de magasins discount

[Pearl](#) : boutique d'informatique discount dans le 1er



Shopping sur internet

[Vinted.fr](#)

[Leboncoin.fr](#)

[Geev.com](#)

[donnons.org](#)

@Paris.fr

Faire ses courses à petits prix

Epicerie solidaires : [Agoraé](#), réseau [ANDES](#)

Les applis anti gaspi : [Hop hop food](#), [Too good to go](#)

Colis alimentaires étudiants : [Association cop1 solidarités étudiantes](#)



Se loger à Paris

Renseignez-vous sur les aides aux logements sur caf.fr

Sites de petites annonces

pap.fr : site d'annonces de locations de particuliers à particuliers

leboncoin.fr : site de petites annonces de particuliers à particuliers

seloger.com : site d'annonces immobilières, avec parfois des frais

fusac.fr : petites annonces pour les anglophones

Résidences étudiantes et foyers de jeunes travailleurs

aljt.com : site de l'association pour le logement des jeunes travailleurs

crous-paris.fr/logement : résidences universitaires du Crous

espacil-habitat.fr : résidences tous publics

heneo.fr : résidences pour étudiants et jeunes travailleurs

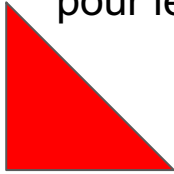
Colocation et chambres à louer

appartager.com : site d'annonces de colocation

lokaviz.fr : site d'annonces de logements étudiants chez des particuliers

leparisolidaire.fr : site de colocation intergénérationnel

ensemble2generations.fr : site de colocation intergénérationnel



Trouver un job d'appoint à Paris

Informations et ressources généralistes

[Cyber Emploi Centre](#) : informations sur les droits de l'employeur et du salarié, fiches métier.

[Centre d'information et de documentation jeunesse](#) : conseils et adresses pour trouver un emploi, petites annonces, etc.

[1jeune1solution](#) : mise en relation des entreprises avec des jeunes cherchant un emploi, une formation ou une mission

Secteur public

[Place de l'emploi public](#) : offres d'emplois (CDD, CDI, vacations), stages et apprentissage dans la fonction publique d'Etat

[Offres d'emplois de la ville de Paris](#) : recrutements pour des CDD ou des vacations

Offres d'emploi tous secteurs

[Pôle emploi](#) : possibilité de rechercher des offres dédiées aux étudiants, informations sur les forums et journées de recrutement pour étudiants

[Mission locale de Paris](#) : répertoire de liens vers des sites d'offres d'emploi et des sites spécialisés par secteur d'activité.

[Jobaviz](#)

[job-été.com](#)

[Parisjob](#)

[studentjob](#)



Internet gratuit

[Paris Wifi](#) : 250 sites municipaux donnant accès au wifi gratuit de la ville, de 7h à minuit. Sessions de 2h renouvelables à volonté. Bibliothèques, parcs, gares, etc.

La plupart des opérateurs de téléphonie mobiles proposent également des réseaux wifi gratuits à leurs clients.

