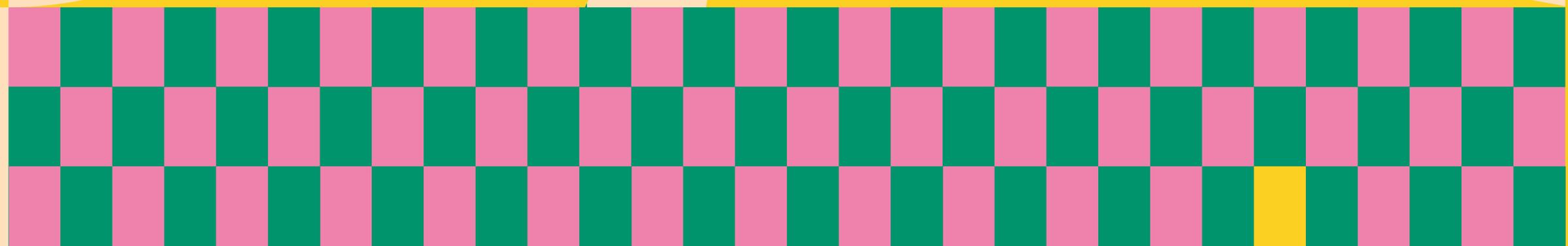


# BOÎTE À OUTILS



**Le H bis**  
Information Jeunesse

**Lieu ressource d'information  
et d'expression de  
toutes les jeunesses**



# SOMMAIRE

Présentation du 4bis-Information Jeunesse

3

Territorialisation de l'Information Jeunesse

4

Le 4bis : lieu central pour les jeunes du territoire rennais et métropolitain

5

Thématiques de l'Information Jeunesse

Construire son parcours

6

Travailler

7

S'engager

8

Voyager

9

Se loger

10

Accéder à ses droits

11

Prendre soin de soi

12

Se distraire

13

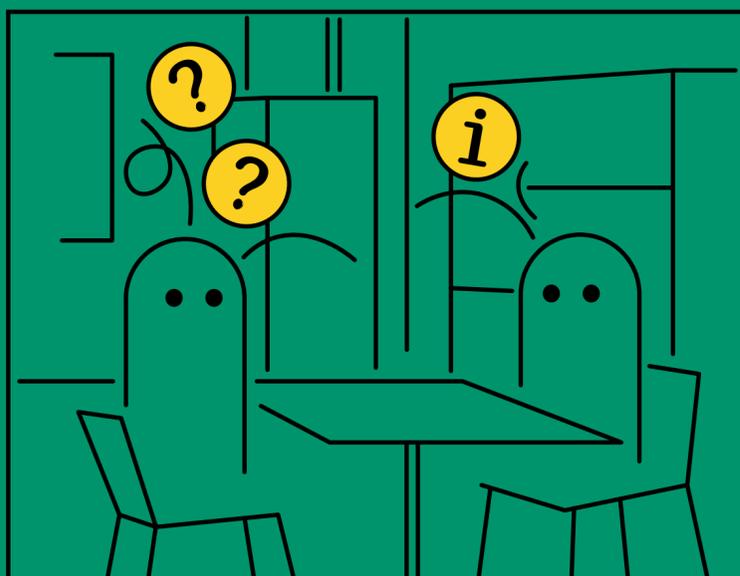
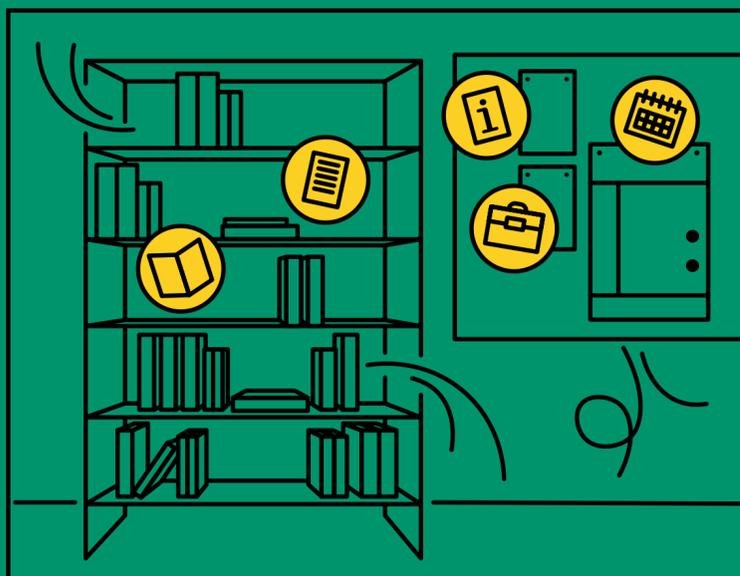
Temps forts

14

Informations pratiques

15

# PRÉSENTATION DU 4BIS-INFORMATION JEUNESSE



Le 4bis-Information Jeunesse est la structure de référence pour l'Information Jeunesse à Rennes et dans la Métropole Rennaise. Elle se positionne comme ressource pour les actrices de la jeunesse du territoire, couvrant l'ensemble des thématiques et questions qui concernent la jeunesse.

Au quotidien, l'association Le 4bis-Information Jeunesse accueille les jeunes de 12 à 30 ans et les informe sur tous les sujets qui les intéressent, tels que l'emploi, la formation, la vie quotidienne, les loisirs, ... Elle soutient également leurs initiatives pour favoriser leur autonomie et les accompagner dans leurs choix. En parallèle, le 4bis-Information Jeunesse propose un accompagnement aux actrices jeunesse en les appuyant dans la mise en œuvre de leurs actions auprès des jeunes : mise à disposition d'outils, formations, et espaces d'échanges sont ainsi proposés pour renforcer les initiatives locales dans le champ de l'Information Jeunesse.

Engagé dans le respect de la charte européenne de l'Information Jeunesse (anonymat, confidentialité, gratuité, adaptation aux besoins des jeunes, et promotion de l'autonomie),

le 4bis-Information Jeunesse s'inscrit dans le réseau national Info Jeunes, regroupant 70 structures en Bretagne. L'association partage également les valeurs de l'éducation populaire et de l'Économie Sociale et Solidaire, valeurs au cœur de son engagement auprès des jeunes et de la communauté.

L'équipe du 4bis-Information Jeunesse est composée de professionnel·les spécialisé·es dans les domaines de la jeunesse et de l'Information Jeunesse. Chaque membre contribue avec des compétences spécifiques et une expertise adaptée aux besoins du territoire.

Positionnée au cœur de divers réseaux, l'équipe bénéficie d'une connaissance approfondie des actions et ressources disponibles sur les thématiques de l'Information Jeunesse. Cette position lui permet de garantir une information actualisée et de mettre en œuvre ou accompagner des actions cohérentes, en phase avec les réalités et les enjeux du territoire.

# TERRITORIALISATION DE L'INFORMATION JEUNESSE

## CONTACT

Bastien Cazin  
[bastien.cazin@le4bis-ij.com](mailto:bastien.cazin@le4bis-ij.com)  
06 52 17 37 27

Laora Soulet  
[laora.soulet@le4bis-ij.com](mailto:laora.soulet@le4bis-ij.com)  
07 50 75 84 93

La mission principale du 4bis-Information Jeunesse est de rendre accessible l'information pour les jeunes du territoire, afin de favoriser leur autonomie et leur pouvoir d'agir.

Dans cette perspective, le 4bis-Information Jeunesse s'appuie sur un large réseau d'acteurs locaux et coordonne le réseau Information Jeunesse (IJ) Métropolitain pour structurer et diffuser efficacement l'Information Jeunesse.

→ Concrètement, cela se traduit par les actions suivantes :

- **Temps de regroupement :** organisation de rencontres pour créer des liens entre les différentes dynamiques du territoire ;
- **Formations thématiques :** propositions de formations sur des sujets clés de l'Information Jeunesse ;
- **Calendrier métropolitain de l'Information Jeunesse :** élaboration et gestion d'un calendrier commun pour une visibilité accrue des actions d'Information Jeunesse ;

- **Mise à disposition d'outils :** partage de ressources pratiques pour soutenir les initiatives locales ;
- **Interventions décentralisées ponctuelles :** présence et intervention des animatrices-informatrices lors de temps spécifiques proposés par les actrices du territoire ;
- **Soutien aux actions locales :** appui à la création et au développement d'initiatives jeunesse ;
- **Accueil de groupes et présentation des ressources**

Ces initiatives, portées par le 4bis-Information Jeunesse, visent à renforcer la cohésion du réseau IJ Métropolitain et à enrichir l'accompagnement des jeunes sur le territoire rennais.



# LE 4BIS : LIEU CENTRAL POUR LES JEUNESSES DU TERRITOIRE RENNAIS ET MÉTROPOLITAIN

Le 4bis est un lieu central pour les jeunes du territoire rennais et métropolitain.

Il héberge notre association, Le 4bis-Information Jeunesse, ainsi que d'autres partenaires dans un esprit tiers-lieu travaillant à l'**émancipation**, la **valorisation** et à l'**information des jeunes**.

L'accueil y est **gratuit, convivial, bienveillant, anonyme** et à destination des 12-30 ans.

L'équipe du 4bis-Information Jeunesse accompagne aussi les jeunes à s'engager, personnellement ou collectivement, dans des projets, à travers des outils suivants :



**Un café à projets** pour se poser, échanger, participer à des ateliers, s'exprimer, partager et se faire accompagner sur des projets et initiatives.

**Une salle de spectacle à disposition** de toutes pour organiser des événements, projections, résidences...

**Des espaces d'exposition** gratuits pour différents projets artistiques.

**Un lieu de ressources multimédia** pour accompagner les projets audiovisuels (vidéo, PAO, podcast, streaming...)

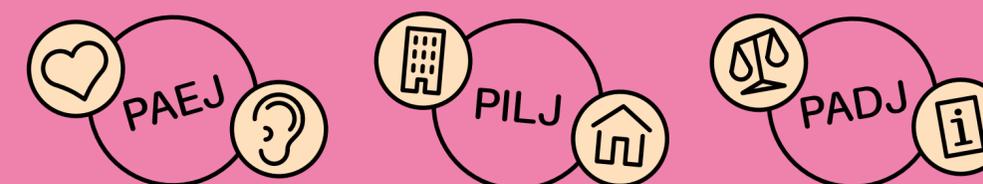
SE POSER · S'IMPLIQUER · EXPÉRIMENTER

Au 4bis, les jeunes peuvent se renseigner sur toutes les thématiques.

## PERMANENCES GÉNÉRALISTES

De la documentation, des ressources numériques, des conseils et des professionnel·les pour informer les jeunes sur les formations, le logement, les jobs, la santé, les droits, la vie quotidienne, l'engagement, la mobilité internationale, les loisirs... toutes les thématiques de l'Information Jeunesse.

## PERMANENCES SPÉCIALISÉES



- Point Accueil Écoute Jeunes p.12
- Point Info Logement Jeunes p.10
- Point d'Accès au Droit des Jeunes p.11
- Permanence Initiatives p.8

## PERMANENCES PARTENAIRES

We Ker, Résidences Habitat Jeunes, Sortir!, Pôle d'Appui Développement Service Civique et beaucoup d'autres à découvrir tout au long de l'année !

S'INFORMER · S'ORIENTER · Explorer



# CONSTRUIRE SON PARCOURS

Du collège aux études supérieures, pour des premières questions autour des métiers, pour une recherche de stage ou d'alternance, pour prévenir un décrochage scolaire ou préparer une année de césure, le 4bis-Information Jeunesse permet d'échanger et de trouver des pistes sur toutes les étapes de son parcours professionnel et les solutions pour financer une formation.

CONTACT

[contact@le4bis-ij.com](mailto:contact@le4bis-ij.com)

02 99 31 47 48



## RESSOURCES

### Brochures IJ Bretagne

- Des outils pour s'orienter
- Envie d'arrêter l'école
- Se réorienter : un nouveau projet ?
- Anti-galères : 14 ans, je veux arrêter le collège
- Anti-galères : J'ai 16 ans, j'ai arrêté l'école
- Anti-galères : Parcoursup : refusé partout

### Outils ludopédagogiques

- Jeu : Pas à pas
- Animation : Cabinet de Voyance : « Désorientez-vous! »



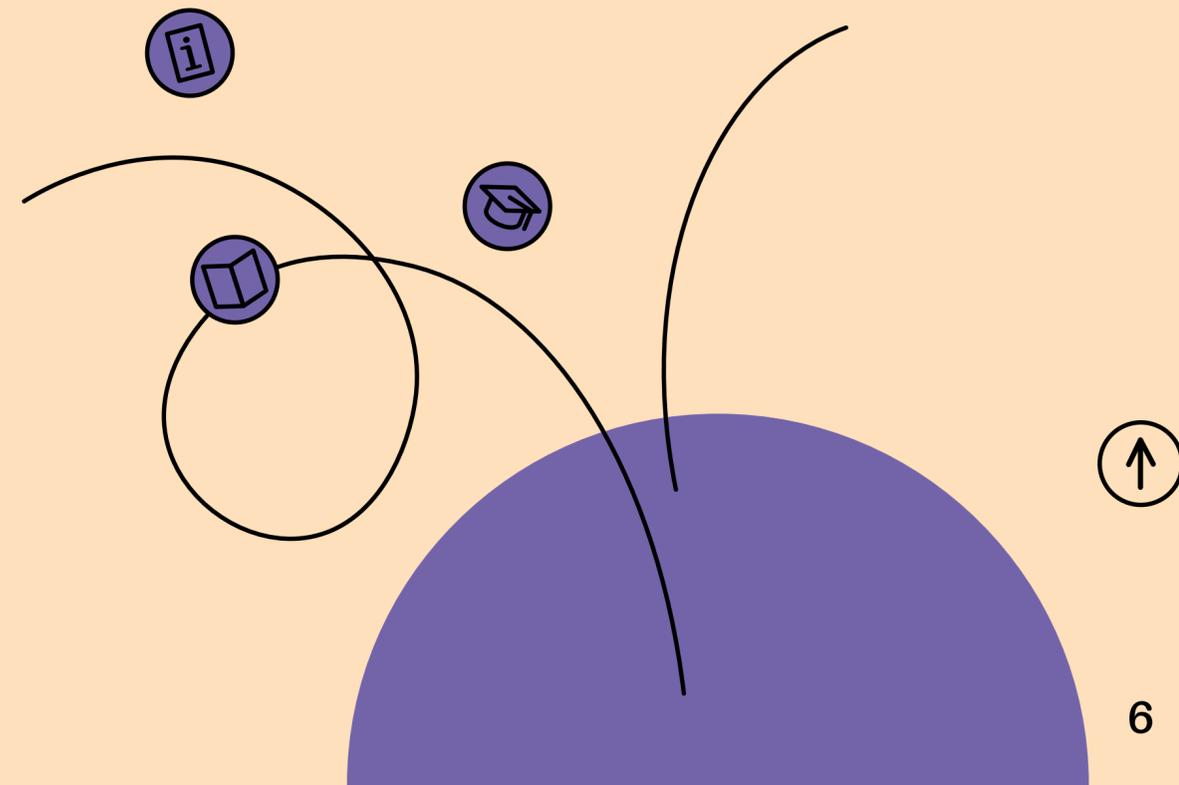
## TEMPS FORTS

- Forum Recherche de stages et découverte métiers



## PERMANENCES

- **Permanence généraliste (Centre Info)**
- du mardi au vendredi
- 🕒 13h à 18h
- le samedi, hors vacances scolaires et jours fériés
- 🕒 14h à 18h



# TRAVAILLER

Pour un job étudiant, un job d'été, une alternance... ou une première entrée dans la vie active, le 4bis-Information Jeunesse donne toutes les pistes afin de s'outiller sur les façons de candidater, sur les ressources à connaître pour trouver des offres ou sur le droit du travail.

## CONTACT

[contact@le4bis-ij.com](mailto:contact@le4bis-ij.com)

02 99 31 47 48



## RESSOURCES

### Guide

- Trouver un Job  
- Info Jeunes Bretagne

### Brochures IJ Bretagne

- CV et lettre de motivation
- Un job, des droits
- Un job quand on est mineur
- Gérer ses candidatures
- Un job dans l'agriculture
- Baby-sitting et services à la personne
- Un job à l'étranger
- Un job dans l'animation
- Passer le BAFA
- Anti-galères :  
J'ai un conflit au travail
- Anti-galères :  
Viré de mon job!?

### Outils ludopédagogiques

- Jeu : Baby-Sitter & Co



## TEMPS FORTS

- Forum Jobs d'Été
- Forum Alternance dans le service public



## PERMANENCES

- **Permanence généraliste (Centre Info)**
- du mardi au vendredi
- 🕒 13h à 18h
- le samedi, hors vacances scolaires et jours fériés
- 🕒 14h à 18h



# S'ENGAGER

Pour monter un projet, faire du bénévolat, s'investir dans un projet associatif, organiser des ateliers en lien avec ses valeurs, proposer des cafés-débats, le 4bis-Information Jeunesse accompagne les démarches et initiatives liées à l'engagement des jeunes, via des conseils, des outils et des dispositifs.

## CONTACT

[citoyennete@le4bis-ij.com](mailto:citoyennete@le4bis-ij.com)  
02 99 31 47 48

## RESSOURCES

### Brochures IJ Bretagne

- Projet : de l'idée au projet
- Projet : planning et budget
- Projet : se lancer et communiquer
- Projet : lancer son association
- Engagement : être bénévole
- Engagement : être volontaire

### Outil ludopédagogique

- Exposition « Monter son projet »

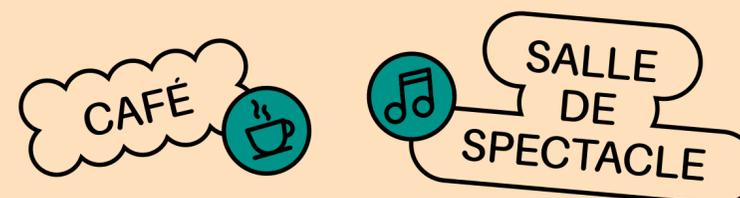
### Site internet

- Jeunes en projet : [jep.bzh](http://jep.bzh)

### Dispositif

- Bourses FRIJ (Fonds Rennais d'Initiatives Jeunes) : bourses de soutien aux initiatives des jeunes rennais·es entre 15 et 25 ans, allant de 200 à 800€

## LE BÉNÉVOLAT AU 4BIS



- Le café à projets : missions de bénévolat autour de l'accueil, de la gestion d'un espace café, de propositions d'animations.
- La salle de spectacle : missions de bénévolat autour de l'accueil, technique son et lumière, catering.
- Prev'en Ville : missions de bénévolat autour de la prévention et la réduction des risques en milieu festif.
- la Table des Jeunes : missions de bénévolat pour s'engager activement dans la vie associative.

## PERMANENCES

### •• Permanence Initiatives

Proposent de l'information et du conseil pour ceux qui souhaitent s'engager. Elles mettent à disposition une documentation, elles facilitent les contacts avec des associations et favorisent la mise en réseau. Ces permanences accompagnent aussi les jeunes projets en proposant des conseils méthodologiques et en informant sur les aides financières disponibles.

→ du mardi au vendredi

🕒 14h à 18h

# VOYAGER

Pour aborder toutes les façons de partir à l'étranger : stage, études, job, volontariat, bénévolat, voyage, séjour linguistique, séjour au pair, woofing, Visa vacances travail... Le 4bis-Information Jeunesse permet d'explorer les différentes possibilités, de se renseigner sur les aides existantes pour financer son départ et de trouver des premières infos sur sa destination. Le 4bis-Information Jeunesse est labellisé Eurodesk, réseau européen d'information sur la mobilité internationale.

CONTACT

[contact@le4bis-ij.com](mailto:contact@le4bis-ij.com)  
02 99 31 47 48



## RESSOURCES

### Guide

- « Destination Europe et un peu plus loin » : Toutes les pistes pour partir en Europe ou à l'international au départ de la Bretagne. Édité par le CRIJ Bretagne.

### Brochure IJ Bretagne

- Jobs - Trouver un job à l'étranger

### Outils ludopédagogiques

- Jeu : Time to move
- Exposition :  
« L'Europe, c'est possible ! »

### Site internet

- En Route Pour Le Monde :  
[enroutepourlemonde.org](http://enroutepourlemonde.org)

### Dispositif

- Bourses FRIJ (Fonds Rennais d'Initiatives Jeunes) : bourses de soutien aux initiatives portées à l'étranger par des jeunes rennais·es entre 15 et 25 ans, allant de 200 à 800€



## TEMPS FORTS

- Forum mobilité internationale



## PERMANENCES

- **Permanence généraliste (Centre Info)**
  - du mardi au vendredi
  - 🕒 13h à 18h
  - le samedi, hors vacances scolaires et jours fériés
  - 🕒 14h à 18h



# SE LOGER

La thématique du logement renvoie à de nombreux questionnements liés à l'autonomisation et l'insertion des jeunes : décohabitation, budget, premières démarches administratives, connaissance des droits et devoirs...  
Le 4bis-Information Jeunesse propose différents outils pour sensibiliser et préparer au mieux à toutes ces étapes.

## CONTACT

Point Information  
Logement Jeunes  
[logement@le4bis-ij.com](mailto:logement@le4bis-ij.com)  
02 99 31 70 61

## RESSOURCES

### Brochures IJ Bretagne

- Visiter un logement
- Décrypter les offres
- J'ai les clefs :  
la to do list pour s'installer
- Je rends les clefs :  
la to do list
- Budget, aides financières
- Droits/devoirs du locataire
- Anti-galères :  
C'est la rentrée et toujours pas de logement !
- Anti-galères :  
Je ne peux pas payer mon loyer...
- Anti-galères :  
J'ai un problème avec mon propriétaire...
- Anti-galères :  
Je n'ai pas de garant...

### Guide

- « Se Loger dans Rennes Métropole » du 4bis-Information Jeunesse : guide d'information gratuit pour les jeunes et les professionnel·les : adresses utiles, conseils pratiques, informations sur les droits et devoirs...

### Outils ludopédagogiques

- Exposition « Se loger sans criser »
- Quizz « A toit de jouer »
- Jeu « Trouve toit même ! »
- Animation Photo langage

## TEMPS FORTS

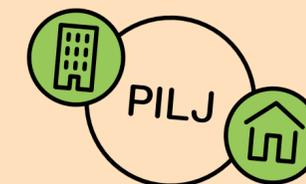
- Ateliers collectifs menés dans et hors les murs avec des groupes constitués.

## PERMANENCES

- **Le Point Information Logement Jeunes (PILJ)**

Une professionnelle informe, conseille, accompagne dans les démarches et répond aux questions concernant l'accès et le maintien dans le logement : organisation de la recherche, budget, aides financières, droits et devoirs...

- mardi, jeudi et vendredi
- 🕒 14h à 18h (sans RDV)



# ACCÉDER À SES DROITS

Le D-Code, Point d'Accès au Droit des Jeunes (PADJ) informe et accompagne dans leurs démarches les jeunes sur tous types de problématiques juridiques : discriminations, litiges, droit de la famille, droit pénal, droit du travail, droit des étrangers... L'objectif est de sensibiliser et de garantir une égalité d'accès aux droits pour toutes les jeunes.

## CONTACT

Point d'Accès  
au Droit des Jeunes  
[padj@le4bis-ij.com](mailto:padj@le4bis-ij.com)  
02 99 31 85 00



## RESSOURCES

### Guides

- « Accès au droit » : guide d'information indiquant toutes les permanences juridiques par thématique sur Rennes.
- « Infractions commises sur l'espace public » : guide présentant les infractions pouvant être commises sur l'espace public, constatations, répressions et recours.

### Brochures IJ Bretagne

- Droits : 16 ans, à quoi ai-je droit ?
- Droits : J'ai 18 ans, qu'est-ce que ça change ?
- Droits : Passer le permis
- Anti-galères : Je suis victime de discrimination
- Anti-galères : Je suis victime de harcèlement
- Anti-galères : Je demande l'asile en France

### Outil ludopédagogique

- Jeu de lois



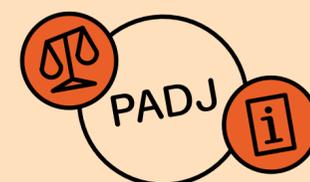
## TEMPS FORTS

- Forum place des droits
- Ateliers de Sensibilisation au droit et à la justice par des animations ludo-pédagogiques, auprès de publics jeunes (scolarisés/étudiants ou non) jusqu'à 25 ans selon leurs besoins.
- Accompagnement de professionnel·les sur des problématiques juridiques rencontrées avec le public



## PERMANENCES

- **Permanences du D-Code (PADJ)**
  - du mardi au jeudi
  - 🕒 14h à 18h
  - le lundi et le vendredi
  - 🕒 14h à 17h (avec ou sans RDV)
- **Permanences droits des étrangers avec L'Asfad et le MRAP**
  - 2 vendredis par mois
  - 🕒 14h à 16h (sur RDV)
- **Permanences de la déléguée à la Défenseure des droits**
  - 2 mardis par mois
  - 🕒 10h à 17h30 (sur RDV)



# PRENDRE SOIN DE SOI

Prendre soin de soi au 4bis-Information Jeunesse, c'est offrir un espace d'écoute bienveillante et d'accompagnement, où chaque jeune peut poser ses questions et trouver les informations dont iel a besoin, sur la santé physique, psychique et sociale, les consommations et les relations.

## CONTACT

Point Accueil Écoute Jeunes  
[paej@le4bis-ij.com](mailto:paej@le4bis-ij.com)  
02 99 31 87 35

Prev' en Ville  
[prevenville@le4bis-ij.com](mailto:prevenville@le4bis-ij.com)  
06 95 31 29 44



## RESSOURCES

### Dispositifs

- Prev'en Ville : dispositif de prévention et réduction des risques en milieu festif
- Happy Kit : Kit de prévention pour les soirées privées de jeunes rennais·es et métropolitain·es âgés de 16 à 25 ans

### Brochures IJ Bretagne

- Santé : Accès aux soins : les dispositifs
- Anti-galères : Enceinte, et c'est pas une bonne nouvelle...
- Anti-galères : J'ai eu un rapport sexuel à risque
- Anti-galères : Alcool, drogues : j'ai des doutes sur ma conso
- Anti-galères : Pas le moral, à qui en parler ?

### Outils ludopédagogiques

- Jeu : Câlines Malins
- Jeu : Potes et despotes



## TEMPS FORTS

- Forum Prendre soin de soi
- Ateliers sur la vie affective relationnelle et sexuelle 1 fois par mois pour les jeunes et une fois par trimestre à destination des professionnel·les
- Ateliers de sensibilisation et de formation sur la prévention des risques en milieu festif



## PERMANENCES

### •• Le Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

Espace d'accueil, d'écoute, d'information et d'orientation, anonyme confidentiel et gratuit, autour de la santé et du bien-être.

- du mardi au vendredi
- 🕒 14h à 18h
- les mercredis
- 🕒 10h à 12h
- 2 samedis par mois
- 🕒 14h à 18h

### •• Consultation Jeunes Consommateurs · CSAPA

- mercredi
- 🕒 14h à 18h
- jeudi
- 🕒 14h à 16h (sur RDV)

### •• Psychologue

- vendredi
- 🕒 14h à 18h (sur RDV)



# SE DISTRAIRE

Le 4bis-Information Jeunesse propose aussi différentes ressources pour se renseigner sur les sorties, les loisirs sportifs ou culturels à pratiquer à l'année ou pour trouver toutes les infos pour préparer un séjour de vacances et connaître les aides.

## CONTACT

[bourses-ete@le4bis-ij.com](mailto:bourses-ete@le4bis-ij.com)  
02 99 31 47 48

[contact@le4bis-ij.com](mailto:contact@le4bis-ij.com)  
02 99 31 47 48



## RESSOURCES

### Dispositif

- Les Bourses Été : une aide allant jusqu'à 150€ pour des premières vacances en autonomie, à destination des jeunes de 15 à 20 ans, habitant sur Rennes Métropole.



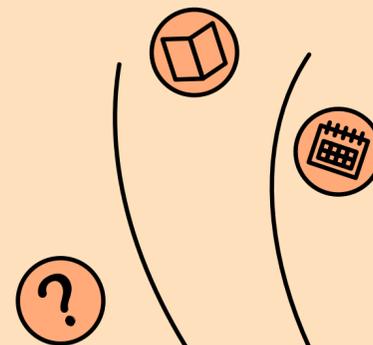
## TEMPS FORTS

- Retrouvez toutes les actions proposées au sein du 4bis (café à projets et salle de spectacle) sur notre agenda en ligne.



## PERMANENCES

- **Permanence généraliste (Centre Info)**
  - du mardi au vendredi
  - 🕒 13h à 18h
  - le samedi, hors vacances scolaires et jours fériés
  - 🕒 14h à 18h



2025

2026

29 sept

LESSGO! Événement de rentrée

08 oct

Rechercher des stages et découvrir  
des métiers  
→ avec *l'Exploratoire*

29 oct

Partir à l'étranger  
→ avec *le CRIJ Bretagne*

26 nov

Que faire après la 3<sup>ème</sup> ?  
→ *organisé par les Maisons  
Familiales et Rurales*

Programmation à venir

# INFORMATIONS PRATIQUES

## HORAIRES

**mardi**

**13h - 18h**

**mercredi · jeudi · vendredi**

**10h - 18h**

**le samedi**

**14h - 18h**

Pendant les vacances scolaires :

**mardi**

**13h - 18h**

**mercredi · jeudi · vendredi**

**10h - 18h**

Fermetures annuelles :

→ entre Noël et le Nouvel An

→ les deux premières semaines d'Août

## CONTACT

[www.le4bis-ij.com](http://www.le4bis-ij.com)

[contact@le4bis-ij.com](mailto:contact@le4bis-ij.com)

02 99 31 47 48

@le4bisRennes

#InfoJeunes



## VENIR AU 360

**4bis · 6 cours des Alliés  
35000, Rennes**

 Ligne a  
→ Charles de Gaulle

 Ligne b  
→ Colombier

 Ligne C2, C3  
→ Charles de Gaulle

 Station VéloStar sur l'esplanade  
Charles de Gaulle

