

Livret d'accueil des internes océan indien



- édition 2018 -



Le Sommaire

Introduction

L'Océan DRIM et le SIOI c'est qui ? C'est quoi ?

Partie 1 « : Guide pratique du nouvel interne de médecine en Océan Indien

1. La préparation pour le départ : les questions qu'on s'est tous posées ... enfin pas vraiment mais on y répond quand même !
2. Billets d'avion
3. FRET / Transport des bagages
4. Logement
5. Assurances
6. Téléphone portable
7. Voiture

Partie 2 : Administratif / Inscription

Partie 3 : Trucs et Astuces

- Où sortir
- Les plages
- Faire ses courses
- Sport et Loisirs
- A propos de la vie à la réunion

Partie 4 : Contacts



Introduction

Chers co-internes, néo-internes, ou futurs internes en quête d'informations, voici la 2^{ème} édition de ce guide pratique, pensé par les internes, pour les internes !

Vous avez choisi l'internat en Océan Indien et vous avez eu raison ! Tant pour la formation que pour le cadre exceptionnel qu'offrent ces îles.

Ce livret, en constante évolution, tente de répondre au maximum de vos questions sur votre arrivée dans l'Océan Indien et de vous fournir trucs et astuces pour la vie dans les îles.

Vous trouverez également sur le site internet www.SIOI.fr, créé cette année même, de nombreuses informations sur la formation, les maquettes, les inter-CHU, les DU... et beaucoup d'autres réponses dans la très fournie FAQ ! Le contenu du site augmente de jour en jour avec vos questions, vos remarques. Vous y trouverez aussi un onglet concernant **L'Océan DRIM**.

Grâce à votre adhésion, à vos retours, et à votre présence aux évènements (où l'on vous attendra nombreux !), le SIOI et l'Océan DRIM continuent d'avancer et à vous proposer plus d'entraide et d'activités.

Bonne lecture à tous et à bientôt sur le sol réunionnais !

Le Syndicat des Internes de l'Océan Indien et l'Océan DRIM

C'est qui ? C'est quoi ?

L'Océan DRIM et le SIOI



L'Océan DRIM anciennement appelée DRIM (Direction Réunionnaise des Internes en Médecine) est une association de loi 1901 créée par des internes. Son but est de renforcer les liens entre futurs médecins, de promouvoir la vie sociale et culturelle de l'île aux travers de nombreux évènements comme :

- **L'accueil dès votre arrivée à l'aéroport ;**
- **Le pot d'accueil et de départ des internes ;**
- **Des afterworks régulièrement organisés dans chaque internat de l'île ;**
- **Des évènements sportifs (beach volley, pétanque, sortie bateau, canyon...)** ;
- **Les fameux cours de cuisine avec Jacky au Farfar créole ;**
- **Le célèbre Week-End d'Intégration** : meilleur moyen pour tisser des amitiés voire plus...
- **Le Grand Gala Médecine**, en étroite collaboration avec les Carabins de Bourbon (les étudiants en médecine de la P1 à la D1) ;
- **Les DRIM Party**, cousins éloignés des tonus métropolitains (mais en plus chaud...) ;
- Mais aussi de nombreux projets en préparation (on aura certainement besoin de votre aide !) : conférences, projections, Les Zaméliorés... N'hésitez à nous faire part de vos idées ;

Mais l'Océan DRIM c'est aussi :

- Des partenaires dans les domaines du sport, des loisirs, textiles, guides, etc... (voir liste ci-dessous p6)
- Un site web partagé avec le SIOI et une page Facebook pour être au courant des différents évènements en cours ou à venir ;
- Une équipe toujours à votre écoute pour vous faciliter la vie !
- La défense des droits des internes en partenariat avec le SIOI.

Aujourd'hui, une équipe de 8 internes travaillent sans relâche pour faire revivre cette association !

Alors si tu veux profiter de soirées, de cours de cuisine créole, de tournois de Beach Volley, de WEI de folie.... deviens adhérent et viens faire trembler l'île !

L'adhésion à Océan DRIM c'est 100 € l'année
via le formulaire : <https://goo.gl/forms/v70OpehfBRLkKF8u1>

Toi aussi tu veux faire partie de l'ODRIM team ? Tu veux organiser un évènement ? Alors contacte-nous !

Nos partenaires actuels :

Tunnels de lave avec Rando volcan

Au 06.92.30.11.73 - rando-volcan.com

Réduction 5€ par personne

Tunnels de lave : Volcanorun

Cluzet Sébastien : 06.92.16.20.90 - tunnels-de-lave.re

-10% donc 45€ au lieu de 50€

Air réunion parapente :

Pierre au 06.92.91.44.14 - airreunion.re

5€ sur tous les vols

Air lagon parapente :

Amal au 06.92.87.52.87 - airlagon-parapente.fr

Vol : Lagon : 69€ au lieu de 80€ / Panoramique : 100€ au lieu de 110€ / Le fun : 86€ au lieu de 95€ /

Le fun plus : 100€ au lieu de 110€

Adrénaline Canyoning

Véronique au 06.92.75.04.00 - adrenalile.com

-10% pour tous et -15% des 6 participants.

Ciméo Nature canyoning

Thomas Péré au 06.93.33.61.44 - ciméo-nature.re

Trou blanc 65€ au lieu de 75€ / Langevin 45€ au lieu de 55€ / Grand galet 75€ au lieu de 85€

Acroroc parc aventure

Maud au 06.92.45.71.37 - 24 Chemin Bassin Plat, Saint-Pierre - acroroc974.frcontact@cilaosparc.com

Le Pass Adrénaline Acroroc à 20€ au lieu de 25€ et le Pass acrobranche Cilaos à 16.50€ au lieu de 21€

Hénilagon

Altport de L'Eperon 190, 2 Chemin Summer N°1, Saint-Paul : 02.62.55.55.55

10% à l'ensemble des internes + 5 accompagnants sur toutes les prestations

Zéro 3000 (meilleure adresse de l'île en matériel d'escalade, de canyoning et de sport de montagne)

Show room au 6 Avenue de chateaufieux à St Leu, appeler Claude Person au 06.92.72.45.98 pour organiser un rendez-vous (c.person@zero3000.fr)

10 % sur toute la boutique (sous présentation de la carte d'adhérent)

La boutique Dodo

Jackson DIJOUX au 02.62.90.22.05 - 60 Quai ouest BP St Denis

Visite de l'usine à 3.50€ au lieu de 5€

La médicale – l'assureur le plus compétitif pour interne

102 D rue Général Lambert - 97436 ST LEU - Tél : 0262 35 64 06 / Fax : 0262 35 64 97

Et encore plein d'autres à venir !

La liste complète et mise à jour est disponible sur le site du SIOL.fr à l'onglet Océan DRIM

Contacts :

Sur notre FB : Ocean DRIM (<https://www.facebook.com/groups/240352763295217/>)

Par mail : asso.oceandrim@gmail.com



Takamaka - Réunion



Le SIOI est le Syndicat des Internes de l'Océan Indien. C'est une structure qui représente les internes de l'ensemble de la subdivision auprès des institutions officielles (ARS, CHU, Université, etc.). Il constitue la seule structure officielle représentative des internes.

Le Conseil d'administration :

Le SIOI est organisé autour des représentants de chaque spécialité (administrateurs) présente dans la subdivision OI, pour faire remonter les idées, actions, projets, questionnements ou problèmes rencontrés par les internes. Ce sont eux qui portent les voix des internes pour définir les problématiques et la politique générale du SIOI, que le bureau devra suivre.

Les valeurs portées par le SIOI sont le **travail collaboratif** (entre internes, avec les institutions et autres associations dont l'Océan DRIM), **l'entraide**, et la **transparence**.

Pour se faire, les administrateurs sont organisés en 2 collèges :

- ⇒ Collège des Internes de Spécialités Médicales et Chirurgicales (CIOI-SMC) ;
- ⇒ Collège des Internes Spécialité Médecine Générale (CIOI-SMG).

Ensemble, ils constituent le Conseil d'Administration (CA) qui est l'organe décisionnel. Il se réunit deux fois par an, et de manière extraordinaire si nécessaire.

Le Bureau :

Le Bureau est l'organe exécutif, dont les postes sont pourvus par candidature de tout adhérent au SIOI. Il est élu tous les semestres lors de chaque CA, et comprend une délégation permanente de 5 membres et de plusieurs chargés de mission.

Il se réunit toutes les 4 à 6 semaines, et travaille continuellement à distance à l'aide d'un forum Internet.

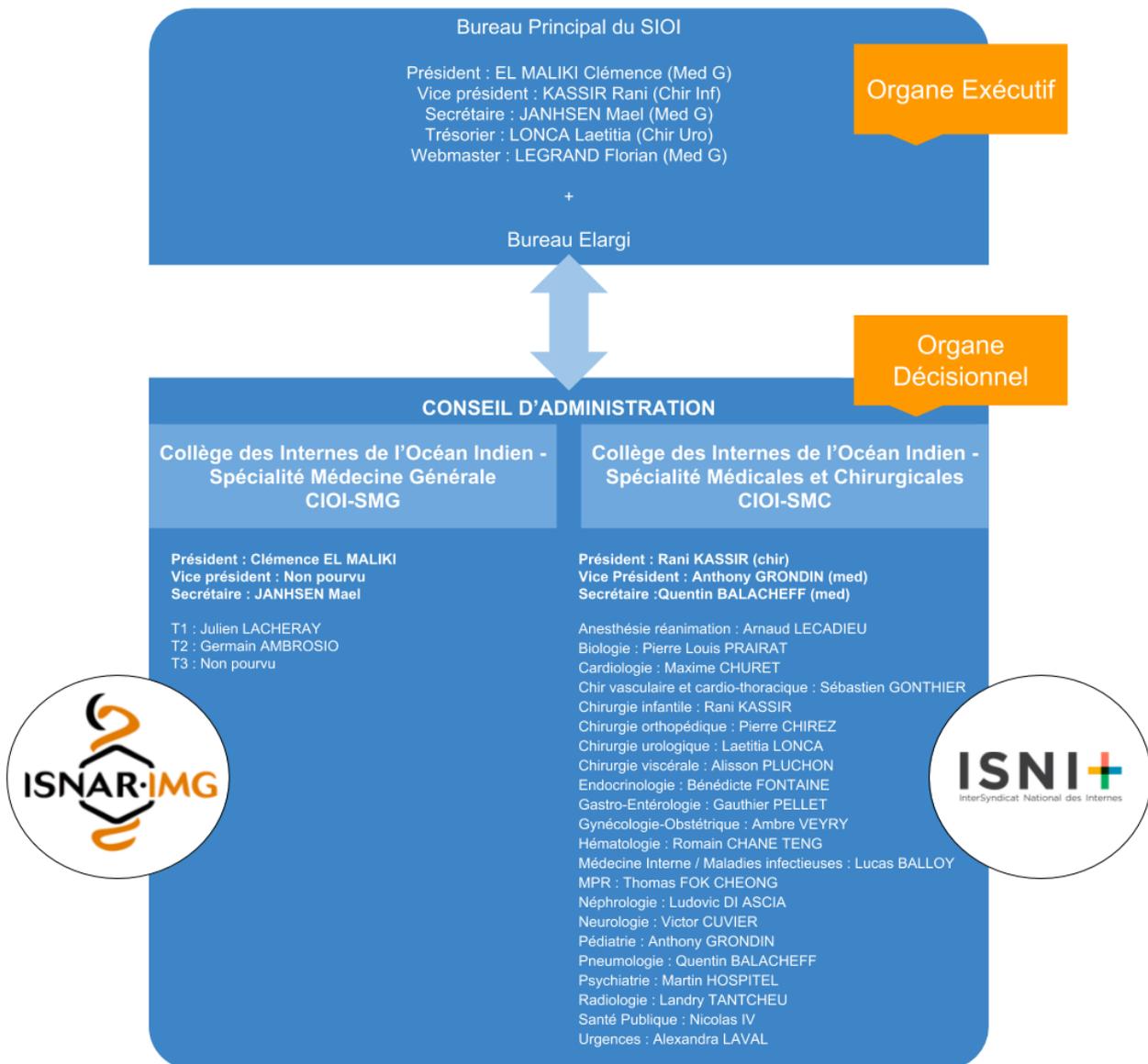
Il répond aux demandes d'informations des Administrateurs, ainsi qu'à celles de tout interne et étudiant en médecine, qu'ils soient de la subdivision OI ou d'autres subdivisions.

Il s'occupe notamment des conditions de travail des internes, de l'amélioration de la qualité des terrains de stage proposés, de l'organisation des choix afin d'améliorer continuellement la formation au sein de notre subdivision.

Dans ce but, le Bureau interagit avec tous les interlocuteurs locaux, dont les grandes institutions : l'ARS, le CHU, les hôpitaux périphériques, l'Université de La Réunion,...

Ses membres siègent dans les instances régionales et départementales qui nécessitent la présence de représentants des internes.

Syndicat des Internes de l'Océan Indien - SIOI



Le national :

Enfin le SIOI adhère aux deux syndicats nationaux que sont l'ISNAR-IMG (pour la médecine générale) et l'ISNI (pour les spécialités).

Ces syndicats nous apportent leur soutien et leur expertise sur différentes problématiques.

Actuellement nous travaillons avec eux pour **défendre le maintien de la sur-rémunération** pour les internes en stage ambulatoire.

Ils offrent également une source d'information intéressante pour les inter-CHU et autres démarches administratives.

Devenir adhérent :

Cotisation de 20 euros (réévaluée tous les 6 mois).

En adhérant nous serons à même de vous soutenir dans vos démarches et de défendre vos droits. Toute aide est la bienvenue, n'hésitez pas à vous manifester

Partie 1 : Guide pratique du nouvel interne de médecine en Océan Indien

1. La préparation pour le départ : les questions qu'on s'est tous posées... enfin pas vraiment mais on y répond quand même !

Que mettre dans sa valise ?

Un maillot de bain, un masque et un tuba, une serviette et un stylo parce que quand même tu ne pars pas en vacances là !

Comment dois-je m'habiller ?

Comme tu veux, on n'est pas ta mère !

Je mets des savates ou des chaussures dans l'avion ?

Des savates sauf si tu pues des iep ! Et ne dis jamais tong à la réunion (ici c'est savate deux doigts ^^) !!!

Comment reconnaître mes nouveaux copains à l'aéroport ?

Facile ! Ils auront l'air un peu perdus mais tout excité et certains seront déjà en train de boire une bière au duty free !

Trêve de plaisanterie !



Temple tamoul Narassingua Perournal - Saint Pierre, Réunion

2. Billet d'avions :

Après les choix de bordeaux, il suffit de contacter les affaires médicales de l'établissement dans lequel vous avez été affecté pour réserver le billet :

- CHU Felix Guyon à Saint Denis ou GHSR à Saint Pierre : Mme Henriot, frederique.henriot@chu-reunion.fr
- CH Gabriel Martin / EPSMR à St Paul : affaires.medicales@ch-gmartin.fr
- CHGM GHER Groupement Hospitalier Est Réunion à St Benoît : c.latchimy@gher.fr
- CH Mayotte : secretaires_DAM2@chmayotte.fr

Les conditions de remboursement du billet sont les suivantes :

A. Choix de la Compagnie

Les internes en médecine voyagent exclusivement sur des vols de la compagnie aérienne retenue par le CHU de la Réunion, au tarif "le plus économique".

B. Modalités pratiques

Les réservations sont effectuées par l'Administration hospitalière qui arrête les dates de voyage et en informe les internes. C'est l'agence de voyages qui vous transmet ensuite par mail le billet électronique.

Une fois le billet d'avion émis, vous ne pourrez pas changer la date de voyage sans l'accord de la Direction des Affaires Médicales.

En cas de changement de date - et sous réserve de possibilité au niveau de la compagnie aérienne - tout frais supplémentaire pouvant en résulter sera à votre charge.

C. Conditions de prise en charge des frais de voyage

Les frais de voyage des internes sont pris en charge sur le trajet principal PARIS - REUNION, selon les modalités mentionnées ci-dessus.

Pour ceux qui résident en Province, le trajet Province-Paris peut être pris en charge dans les conditions suivantes :

- Trajet effectué en **train en 2ème classe** ;
- L'interne fait **l'avance des frais** et sollicite le remboursement du montant correspondant à son arrivée et dans un **délai de 2 mois**. Il faut la **facture** (attention une impression du e-billet n'est pas suffisante)

Si pour convenance personnelle, vous préférez prendre l'avion pour rejoindre Paris, il vous faut également avancer les frais et solliciter un remboursement, dans la limite du tarif SNCF -2ème classe, tout frais supplémentaire restant à votre charge. Pour ce faire, vous devez impérativement joindre à votre demande :

- Coupon passager (justificatif du voyage avion) ;
- Attestation de la SNCF, justifiant le coût du trajet en train 2^{ème} classe, à la même date.

A défaut, ces frais resteront à sa charge.

Aucune dérogation ne sera accordée.

Ces dispositions sont valables dans le sens du retour.

3. FRET / Transport des bagages



Lac Dziani - Mayotte

Qu'on se le dise ! Vous n'aurez pas assez de ces 23kg en soute pour amener votre vie en Océan Indien. C'est pourquoi vous avez le droit à un fret !! (yeahhh !)

Qu'est-ce qu'on peut mettre dans un fret ?

Exclusivement des vêtements et des objets personnels à l'exclusion de tout mobilier, véhicule, moto, planche à voile, planche de surf...

Quel est le volume autorisé ?

- Sens METROPOLE - REUNION : 1 m³ par voie maritime ou 50 kg par fret aérien (et non formule bagages accompagnés).

- Sens REUNION - METROPOLE : 130 kg par fret aérien, ou 1m³ par voie maritime.

Toute autre formule, notamment « supplément de bagages » lors du voyage, ne donnera lieu à aucune prise en charge et quelle qu'en soit la raison.

Comment cela s'organise ?

L'interne avance les frais de transport, et sollicite ensuite l'hôpital pour le remboursement de la somme correspondante sur présentation de la facture acquittée, d'un Relevé d'Identité Bancaire et de la décision d'affectation. Il faut adresser sa demande à :

- **La Direction des Affaires médicales du CHFG** pour les internes affectés sur le site Nord - Personne référente : Mme Annie REOS ; Tél : 02.62.90.58.92 ; mail : annie.reos@chu-reunion.fr
- **La Direction des Affaires Économiques du GHSR** pour les internes affectés sur le site Sud - Personne référente : Mr Cédric BARRET ; Tél : 02.62.35.90.13 ; mail : cedric.barret@chu-reunion.fr
- **La Direction des Affaires Médicales de Mayotte** - Personne référente : Mme Soulaimana ; mail : s.soulaimana@chmayotte.fr

Il ne peut y avoir de recours à un déménageur, puisqu'il ne s'agit pas d'un déménagement, mais seulement d'un transport de bagages.

Toute facture supérieure aux limites de remboursement prévues par l'Administration hospitalière expose l'utilisateur à devoir supporter personnellement la part des sommes excédentaires.

Par quelle entreprise faire acheminer ses affaires ?

- Pour le FRET maritime : vous pouvez consulter des compagnies comme, Outremer Transit, Expedom etc.
- Pour le transport aérien : Colissimo de la poste, Mails Boxes Etc, ou autre

Frais d'acheminement des bagages jusqu'au port ou aéroport d'embarquement

En METROPOLE : l'acheminement des bagages jusqu'au port ou aéroport d'embarquement sera effectué en recourant aux TRANSITAIRES des compagnies aériennes en vigueur OU LA POSTE, dont les tarifs serviront de base de remboursement (ou toute autre compagnie dont les coûts seraient moins élevés).

4. Logement :

Sur la Réunion :

Il n'y a pas de chambres d'internat sur l'île de la Réunion. À votre arrivée, vous serez logés gratuitement pendant 15 jours en fonction de votre établissement d'accueil le temps de trouver un logement.

Pour les internes en stage sur le CHU Saint Denis il vous faut contacter Madame Vanessa ALLAMELOU à la Direction des Affaires Economiques : Tél 02.62.90.59.73 ou 06.92.69.81.24 - email : vanessa.allamelou@chu-reunion.fr

Pour les autres, il faut vous renseigner auprès des affaires médicales de votre établissement (cf adresse ci -dessus).

A Mayotte :

Les choses sont plus simples puisqu'il y a un internat.

Demande à envoyer à l'adresse suivante : s.soudan@chmayotte.fr

Pour vous rendre à votre premier logement, votre établissement d'accueil mettra à disposition des bus à votre arrivée à l'aéroport.

Les bons plans :

- Leboncoin... encore et toujours, reste une référence pour trouver votre nouvelle maison
- Groupes facebook :
 - o Groupe annexes des petites annonces de la DRIM
 - o Coloc-location 974 ...
- Les agences : Citya, Domimmo ...

En réalité, vous commencerez à tisser des liens (sssss), à chercher des colocations ensemble ou rejoindre des colocations déjà existantes !

Attention : pensez à bien regarder les temps de trajets +++ d'autant que les bouchons qui sont monnaie courantes à la Réunion peuvent faire doubler la durée de transport !

5. Téléphone portable / Internet :

Une des options la plus souvent choisie est le forfait de 9,99 de chez FREE avec : appels/sms illimités réunion/métropole, 25 Go en 4G.

Sinon chez Redbysfr.re ou Koifé par Orange

La box chez Zeop, orange, free...

6. Assurances :

Pour l'assurance RCP/PJ, mutuelle, habitation, prévoyance et auto, nous vous conseillons La médicale à Saint Leu.

Adresse : 102 rue du Général Lambert, 97436 SAINT LEU, France

Téléphone : +33 2 62 35 64 06.

Vous pouvez toujours aller voir la concurrence : Prudence Créole, la MAIF, l'APPA...

ÉTUDIANTS, INTERNES : POUR REGARDER L'AVENIR AVEC ASSURANCE, DÉCOUVREZ NOS OFFRES.

1

avec la carte la médicale Plus, cumulez **responsabilité civile professionnelle**, **protection juridique**, **capital invalidité professionnelle**, offerts pendant toute la durée de votre cursus

2

avec l'**assurance santé**, bénéficiez d'une couverture adaptée et d'un tarif privilégié à partir de 13,60€* par mois

*Voir conditions en agence

3

avec l'**assurance automobile et 2 roues**, assurez mieux tous vos déplacements professionnels et privés

4

avec l'**assurance habitation**, profitez d'une offre dédiée jusqu'à 4 pièces*, que vous soyez propriétaire ou (co)locataire, à partir de 49€* par mois

*Voir conditions en agence

5

avec l'offre **prévoyance professionnelle**, Internes, protégez vos revenus et vos proches en cas d'arrêt de travail, invalidité ou décès

VOTRE ASSURANCE NATURELLE

CONTACTEZ VOTRE AGENT GÉNÉRAL LA MÉDICALE

AGENCE DE LA REUNION

102 D RUE DU GENERAL LAMBERT

97436 SAINT LEU

Tél : 02.62.35.64.06 - Fax : 02.62.35.64.97



lamedicale.fr

La médicale

assure les professionnels de santé

TOUTES NOS VIDÉOS SUR LA CHAÎNE YOUTUBE DE LA MÉDICALE

Les contrats La Médicale Plus, La Médicale Assurance Automobile et La Médicale Assurance Habitation sont assurés par La Médicale de France. Le contrat Assurance 2 roues est commercialisé par La Médicale Courtage. Le contrat La Médicale Santé est souscrit par La Médicale Vie Prévoyance auprès de La Médicale de France. Le contrat de prévoyance est souscrit par La Médicale Vie Prévoyance auprès de Predica et La Médicale de France. La Médicale de France, entreprise régie par le Code des assurances - Société Anonyme au capital entièrement libéré de 2 783 532 euros. Siège social : 50-56, rue de la Procession, 75015 Paris. Adresse de correspondance : 3, rue Saint-Vincent-de-Paul, 75499 Paris Cedex 10. 582 068 698 RCS Paris. La Médicale Vie Prévoyance - Association Loi 1901 - 50-56 rue de la Procession, 75015 Paris. Predica, filiale d'assurances de personnes de Crédit Agricole Assurances. S.A. au capital entièrement libéré de 1 029 934 935 €. Entreprise régie par le Code des Assurances, siège social 50-56 rue de la Procession 75015 Paris, 334 028 123 RCS Paris. La Médicale Courtage - Siège social : 3, rue Saint-Vincent-de-Paul - 75010 Paris. Société par actions simplifiée au capital de 10 000 euros immatriculée sous le numéro 822 103 099 RCS PARIS. Société de courtage d'assurances inscrite sous le numéro d'immatriculation d'intermédiaire en assurance ORIAS N° 16 005 653. Les contrats sont commercialisés par les Agents Généraux de La Médicale. Document à caractère publicitaire simplifié et non contractuel, achevé de rédiger en Juillet 2018. APFP 4779

7. Voiture :

Vous vous rendrez vite compte que pour quoi que ce soit sur l'île il faut un moyen de locomotion personnel ! Le choix le plus pratique reste la voiture, même si l'état des routes étant très bon, la moto est facilement praticable.

Les voitures sont plus chères à la Réunion.

Bon Plan : Vous pouvez importer votre voiture de métropole, vu que c'est une "mutation" vous ne serez pas soumis à l'octroi de mer. Attention, votre voiture ne pourra pas être vendue pendant un an (papier de la douane). Le prix varie entre 800 € et 1 500 €, aux départs des ports de Marseille, Nantes, Saint Nazaire, Le Havre.

Partie 2 :

Administratif / Inscription

Les inscriptions universitaires sont totalement dématérialisées.

Pièces nécessaires à la constitution des dossiers administratifs :

Les documents sont à adresser à la direction des affaires médicales de votre CHU (voir p10)

Pour ceux qui sont affectés dans les CH, les documents sont à envoyer à Mme Henriot pour l'inscription administrative et à la DAM du CH pour le versement du salaire.

- 1°/ - Une copie du livret de famille (si marié(e) ou de la carte nationale d'identité) ;
- 2°/ - Un extrait du Casier Judiciaire, bulletin n° 3, datant de moins de 3 mois ;
- 3°/ - Une photo de la carte d'identité ;
- 4°/ - Un certificat médical d'aptitude physique, mentale et nerveuse aux fonctions d'Interne, obligatoirement établi par un médecin des hôpitaux, ou par le médecin du travail (Médecine Préventive : 02 62 35 90 00 poste 54016) ;
- 5°/ - Une déclaration par laquelle l'interne s'engage à se conformer au règlement en vigueur dans l'Établissement (sur papier libre) ;
- 6°/ - Une copie de la carte VITALE ou copie de l'attestation VITALE ;
- 7°/ - Un relevé d'identité bancaire ;
- 8°/ - Etat des vaccinations (indispensable au service de la Médecine Préventive).



Paille en queue

Partie 3 :

Trucs et Astuces

1. Où sortir :

Saint-Pierre :

- **Le circuit classik' : café de la gare-factory-shamrock !**
- **le café de la gare**, incontournable. (cours de **salsa** les mardis et jeudi soir pour ceux que ça intéresse !)
- **Le Factory** : entrée gratuite, (tenue correcte exigée ^^) bar dansant avant d'aller en boite :
- **Le Shamrock** (direction Sain-Jo, à 10 min du front de mer)
- **Le Five** : La boite de Saint Pierre

Toujours sur le front de mer :

- **Le Longboard** (soirée **karaoké** les mardis et vendredi),
- **Le Before** grosse ambiance jour de match
- **Little Italie** (bar à vin et antipasti, prêt de la mairie)
- **Le DCP** (resto de poisson)
- **Le Cap Méchant** (buffet a volonté)
- **Le Ti Carry** (En direction du Jumbo) pour manger créole à moindre coût.

Mais découvrez aussi :

La lune dans le Caniveau : bonne cuisine Française, **L'Art I Show** : menu semi gastro à 17 euros le midi, **La Plancha** (rue Suffren), **la Baie des Angés** (Terre Sainte, cadre très agréable), **le Flagrant - Délice** (un peu cher mais excellent), **Ancre Terre et Mer** (à Terre Saint près du port), **les trois brasseurs** (Flamenküch, dans la ZI2), si vous voulez manger asiatique : **le Shoggun**, **les Vacoas** (sur la route de Grande Anse) ...

Saint Leu :

- **La Rondavelle** : Ne pas rater les **concerts** en plein air du **dimanche** soir sur le front de mer,
- **Le Zat** : Manger les pieds dans le sable.

Saint Gilles :

- **Le Coco Beach** à l'Ermitage (incontournable, le punch coco pour le couché de soleil !!)
- **la Planch'Alizée** à la Saline.
- **Les Pieds dans l'O**
- **Copacabana** à la Saline.
- **L'Univert** posé dans les canapés vu sur la mer
- **Le Palm Hôtel** : apéro, resto gastronomique, séances de soins corporels, **spa...** et le tout avec une magnifique vue sur la mer... ça se teste !
- **Le Titty twister** !! Le samedi soir, à ne manquer sous aucun prétexte ! ambiance : de 17 a 77 ans !
- **Le jungle** : LA boite de Saint Gilles
- **La gueule de bois** : Bar à la musique forte, ambiance forte !

Saint Denis

Nombreux restaurants en tout genre :

- Barquettes aux alentours de 6 € pour le déjeuner : La barquette, les bons enfants, le bertel , oncle sam , chez Edwige, au Barachois...
- Métro : le 144, les restaurants du carré KT
- Viande : la boucherie, Edward pubs, Reflet des îles, les trois brasseurs
- Sushis (plutôt chers) : Osaka 974, tokyo tokyo

Boire un verre :

- 144 côté bar, Edward pub,
- L'inévitable **carré KT** : la quasi-totalité des bars de saint Denis se trouvent dans le centre-ville et plus particulièrement dans les deux rues qui entourent la cathédrale. Lieu incontournable pour boire un verre le soir (mais pas trop tard, fermeture à 23h en semaine). Nombreux concerts organisés le soir. Ambiance conviviale en terrasse.
- **La Bière au logis** : dégustation de bières dans un cadre fort sympathique.

Boîtes de nuit :

Tellement incontournable qu'on ne connaît pas les autres : le M A H É (à côté du carré KT forcément). Les prix, on n'a jamais rien compris !

Boire un verre de vin :

Nicolas (vin et tapas)

Pour un brunch :

Coffee shop de bourbon, coffee club

Pour un thé :

Namastea



Le Barachois – Saint Denis, Réunion

Pour les sorties culturelles :

- Un super théâtre national, le **TEAT de Champ fleuri**, programmation éclectique, prix très réduits pour les étudiants mais nécessité de réserver à l'avance ;
- **Théâtre du grand marché** : plus cher, plus de représentations, plus différents ;
- La **Cité des Arts** : de nombreux concerts et expositions ;
- Nombreux musées autour de la rue de Paris ;
- Cinéma en centre-ville, un autre à Sainte Marie. Le cinéma est un produit de luxe à la Réunion : 10 euros, pas de réduction, pas de négociation...

2. Les Plages :

Le Sud Sauvage :

- **Manapany** et **Grande Anse** (direction Saint-Joseph), cadre **paradisial** mais baignade dans des bassins artificiels car mer agitée vue la présence d'indésirables à ailerons...
- **Lagon de Saint Pierre** : à 3min de l'hôpital. Idéale pour le PMT* de lendemain de garde.

Allez voir aussi les **coulées de lave** du côté du grand brûlé au-delà de saint Philippe.

L'Ouest

- **L'Étang Salé** : plage de **sable noir** (attention les pieds, ça brûle !) mais très jolie plage. Mer agitée.
- **L'Ermitage et la Saline**: sable blanc, attention aux pieds (ça fait mal, les coraux !), PMT* obligatoires dans le lagon.... Il y a des poissons partout !
- **Boucan canot** : tristement célèbre pour ses attaques de requin, mais très jolie plage. La première en venant de saint Denis.

*Ici on ne dit pas snorkling, mais PMT : Palmes, Masque, Tuba...

3. Faire ses courses :

Fruits et légumes, inutile de les acheter en grande surface, c'est plus cher et moins bon, autant faire le marché ou s'arrêter aux petites cahutes sur le bord de la route, c'est plus convivial et c'est meilleur (et bien moins cher !).

- **Le marché de Saint Pierre**, chaque **samedi matin**. Sur le front de mer. Haut en couleurs, riche en saveurs... Tu pourras y faire tes courses et te concocter des petits plats créoles !
- **Le marché de Saint Paul**, le **vendredi** toute la journée et le **samedi matin** ;
- **Le marché de Saint Denis** : **dimanche matin** au Chaudron ; le **petit et grand marché ouvert tous les jours**, **Marché des Camélias tous les vendredis**
- **Le marché de Saint Leu**, chaque **samedi matin**.

Le dimanche, c'est **poulets grillés** obligatoires ! Vendus sur le bord des routes et à tous les coins de rue, ils sont excellents !

Pour les gros caddys, à Saint Pierre, il y a le Carrefour à Cannabady, mais aussi l'Hyper U, Leader Price... Au nord à Jumboscore à Sainte Marie...

Prend une carte fidélité à **Déathlon**, ça deviendra très vite ton magasin préféré !

Attention, à la réunion, de nombreuses grandes enseignes sont absentes : Ikéa, H&M, Zara...

4. Sport et loisirs

Les randonnées : elles sont toutes décrites sur le site www.randospiton.fr, bonnes idées garanties ! C'est l'activité N°1 !! Et le futur site favori de ton navigateur.

Foot, Rugby : gros club à Casabonna pour garçons et filles, bonne ambiance garantie !

Tennis : club de Terre Sainte à 3 minutes de l'hôpital Saint Pierre, nombreux clubs dans le nord ;

Squash : Tampon : ligne paradis, Beausejour à Ste Marie (squash, tennis, golf, fitness...)

Escalade : Basalt évolution à St Denis et St Pierre & l'Entrepot à St Pierre ;

Canyon, coulées de laves, spéléologie, plongée, parapente, surf (pour la sécu + licence du club compter environ 100€), nombreux guides et quelques guides de hautes montagnes pour les quelques courses de l'île ;

Escapes games, paintball, ULM, VTT, jet ski...

Bon... la liste est non exhaustive !

Sinon :

Connecte-toi sur le site passaventure.fr De nombreuses propositions d'activités à la réunion !

- **Le Parapente** : Ils sont tous à Saint Leu. Certains font des tarifs pour les internes de l'Océan DRIM, il faut demander lors de la réservation ;
- **Le Canyoning** : la Réunion est la **capitale mondiale** de cette activité aquatico-terrestre : Trou blanc, Fleur jaune, Bras rouge... Des centaines de circuits sont à découvrir
Contacts : cilaos aventure, runaventure... des valeurs sûres !
- **La Plongée** : Des spots tout autour de l'île !
- **A Saint Leu** tu trouveras Bleu Océan, et **Aquabulle** : ambiance entre copains !
- **VTT** : La fameuse descente du Maïdo avec trois niveaux de difficulté possibles.
- **ULM et Hélico** : A faire au moins une fois, la découverte des cirques vue du ciel !

Plusieurs **piscines** aux horaires assez incompatibles avec notre vie (mais heureusement celle de ton co-interne est toujours libre)

Ou va voir tous les partenariats de la DRIM pour des bons plans, réductions et guides validés et testés !

5. A propos de la vie à la Réunion :

Saint Denis : A 40 minutes des plages de l'ouest, 20 minutes des bassins de l'est et au départ de pleins de randonnées, Saint Denis n'a rien à envier à sa grande concurrente Saint Pierre. Ses nombreuses collines offrent de magnifiques vues sur la ville, la mer et la montagne et bon nombre d'internes y ont facilement trouvées des villas.

Saint Pierre : Bassin Sud de l'île, temps réputé venteux
Lagon, accès au volcan et Cilaos. Les cours se font à St Pierre.

St Paul : La vie sous les tropiques, accès direct au plus beau lagon de l'île. Présence de touristes assez importantes.

St Benoît : Initiation à la vie créole, assez direct sur la magnifique côte EST : ces bassins, ces forêts.



Le piton de la fournaise en éruption

Partie 4 :

Contacts

Agence Régionale de Santé (ARS) de l’Océan Indien :

Responsable du service Métiers et Formations :

Madame Catherine Pawlak

Tel : 02 62 93 95 19

Chargée de mission “Accès aux métiers de la Santé” :

Madame Françoise Fabre

Tel : 02 62 93 94 09

francoise.fabre@ars.sante.fr

Assistante administrative :

Madame Emilie Poinambalom

Tel : 02 62 93 95 04

ars-oi-internat-medecine@ars.sante.fr

Département du 3ème cycle de l’UFR Santé (Université) :

Mme le Doyen :

Pr Pascale Guiraud

Mail : sante-direction@univ-reunion.fr

Téléphone (secrétariat) : 02 62 90 43 32

Télécopie : 02 62 90 43 66

Assesseur du doyen pour le 3ème cycle :

Pr Malik Boukerrou

CHU Site Groupe hospitalier Sud Réunion

malik.boukerrou@chu-reunion.fr

Directeur du département de médecine spécialisée (hors médecine générale) :

Pr Arnaud Winer

CHU Site Groupe hospitalier Sud Réunion

arnaud.winer@univ-reunion.fr

Tel : 02 62 35 91 29 – 02 62 35 90 70

Fax : 02 62 35 99 81

Directeur du département de médecine générale :

Pr Jean Marc Franco

jean-marc.franco@univ-reunion.fr

Gestionnaire des départements du 3ème cycle :

Mr Mario Capet

UFR Santé / Site de l'IES, BP 350, 97448 Saint Pierre Cedex

Tel : 02 62 70 98 27

mario.capet@univ-reunion.fr

Les hôpitaux

Sur l'île de la Réunion, 4 hôpitaux :

- **Au nord, le CHU de Saint Denis (CHD ou CHU Félix Guyon)**
Allée des Topazes, 97400 Saint Denis – 02.62.90.50.50

- **Au sud, le CHU de Saint Pierre (Groupe Hospitalier Sud Réunion GHSR)**
410, 97 Avenue du Président Mitterrand, 97410 Saint Pierre – 02.62.35.90.00

- **A l'Ouest, le CH de Saint Paul (Centre Hospitalier Gabriel Martin CHGM)**
38 rue Labourdonnais, 97460 Saint Paul – 02.62.45.30.30

- **A l'Est, le CH de Saint Benoît (Groupe Hospitalier Est Réunion GHER)**
30 route nationale 3, 97470 Saint Benoît, 02.62.98.80.00

- **À Mayotte, un seul hôpital, à Mamoudzou, le CHM (Centre Hospitalier Mayotte) :**
CHM, rue de l'hôpital BP 04, 97600 Mamoudzou, 02.69.61.80.00

Les assos

Le Syndicat des Internes de l'Océan Indien – SIOI

www.sioi.fr

sioi.secretaire@gmail.com

L'Océan DRIM

Allée des Topazes, 97400 Saint Denis

asso.oceandrim@gmail.com



Livret d'accueil
des internes
océan indien



- édition 2018 -