

Partie 1

L'AVANT : tout ce que tu dois savoir ou faire avant d'arriver à Québec et à l'Université Laval!



RÉAGIR

Ce petit guide est constitué de deux parties : une pour AVANT ton arrivée (1) et l'autre pour APRÈS (2) !

Réseau RÉAGIR
Faculté de médecine
Université Laval

Avant-propos

Ce document est destiné aux nouveaux.elles étudiant.e.s de 2^e et 3^e cycles de la [Faculté de médecine](#) de l'Université Laval. Il a été conçu par des étudiant.e.s, comme toi. Nous avons essayé de regrouper les informations que nous avons estimées comme étant utiles/essentielles pour ton arrivée au meilleur de nos connaissances...

Ce livre est accessible en format imprimé dans les divers centres de recherche ainsi qu'en format PDF sur le [site de RÉAGIR](#).

Pour participer à l'amélioration de ce guide, envoie-nous tes suggestions à cette adresse : reagir@fmed.ulaval.ca.

Participant.e.s et auteur.e.s :

Josy Baldaheani Naud
Jérémy Bernard
Imène Boudaoud
Kaoutar Ennour-Idrissi
Estelle Gouriou
Camille Illiano
Aurélié Lacouture
Camille Lafront
Marine Lambert
Delphine Masi
Victoria Massamba
Melina Papalampropoulou-Tsiridou
Windsor Ting
Emilie Wong Chong

Retrouve RÉAGIR sur les réseaux sociaux :



Table des matières

Avant-propos.....	1
Participant.e.s et auteur.e.s :.....	1
Table des matières.....	1
CAQ/Permis d'étude.....	2
Recherche d'un logement.....	3
Inscription à l'Université et autres formalités..	5
Programme de jumelage	7
Réservation du billet d'avion.....	7
Arrivée à l'aéroport de Québec/Montréal	8
Avant-propos sur la ville de Québec et l'Université Laval	9



RÉAGIR



**UNIVERSITÉ
LAVAL**

Faculté de médecine

Version 1 – Année 2021-2022

CAQ/Permis d'étude

Pour venir effectuer des études au Québec, tu as besoin de [quelques documents d'immigration](#). Le premier à faire est le CAQ, ou Certificat d'Acceptation au Québec. Tu auras besoin de ton CAQ pour remplir ta demande de permis d'étude. Dès la réception de ton courriel officiel qui confirme ton offre d'admission dans un programme par le Bureau du registraire, nous te conseillons de démarrer les démarches, puisque les délais peuvent être de 4 à 6 mois pour faire l'ensemble du processus.

- Le CAQ

Pour remplir la demande, rendez-vous sur le [site du gouvernement québécois](#).

- L'AVE : L'Autorisation de Voyage Électronique

Depuis quelque temps, il est nécessaire d'avoir une Autorisation de Voyage Électronique pour venir au Canada. Celle-ci t'est automatiquement délivrée avec ton permis d'étude.

- Le VRT : Visa de Résident Temporaire

Pour certain.e.s ressortissant.e.s étranger.e.s (souvent hors de l'Union Européenne), il faudra faire une demande de visa de résident temporaire plutôt qu'une demande d'AVE : tout dépend des accords bilatéraux entre le Canada et ton pays d'origine. Tu peux consulter le [site du gouvernement canadien](#) pour avoir la liste des pays pour lesquels un visa est exigé. Si c'est ton cas, tu devras en faire la demande au bureau des visas dans le pays où tu résides actuellement.

- Le permis d'études

Si tu vis à l'extérieur du Canada, il te faudra faire la demande d'un permis d'études auprès du bureau des visas de ton pays. Plus d'informations sont disponibles sur [cette page web](#). Ton premier permis d'études te sera délivré au poste douanier de l'aéroport sur présentation des documents que tu trouveras ci-dessous. Par la suite, s'il te le faut renouveler durant ton séjour sur le sol canadien, tu pourras le faire à travers [ce site](#). Plus d'informations te sont données à ce sujet dans la partie 2 du guide.

Lorsque tu voyages à destination du Canada, assure-toi d'être toujours en possession de :

- Ton **passport** ou **titre de voyage valide** :
 - Si tu as besoin d'une **AVE**, assure-toi que tu voyages avec le passeport qui est électroniquement lié à ton AVE.
 - Si tu as besoin d'un **visa**, ton titre de voyage (ou passeport) doit contenir le visa autocollant apposé par le service des visas de ton pays de résidence.
- Ton **CAQ**.
- Ta **lettre d'approbation pour un permis d'études**. Elle te permettra d'obtenir ton permis d'études (papier) à ton arrivée au premier aéroport canadien.
- La lettre d'admission de l'Université Laval.
- Des preuves de subsistance pendant ton séjour au Québec (ex.

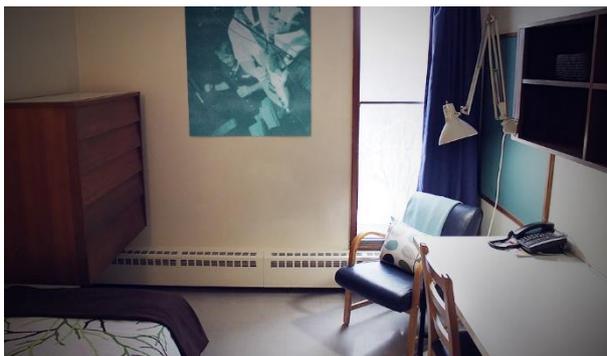
relevés bancaires, ou la lettre de ton.ta directeur.rice mentionnant le montant de ta bourse de maîtrise/doctorat ou de ta compensation financière).

N.B. Il faut savoir que les autorités ne peuvent te délivrer ni un permis d'études ni un visa dont la validité excède celle de ton passeport. Avant de faire la demande de ces documents, il peut être judicieux de **vérifier la date d'expiration de ton passeport**. Si celui-ci vient à expirer peu après le début prévu de tes études au Canada, il apparaît avantageux de le renouveler d'abord, afin d'avoir un permis d'études qui sera valide plus longtemps. En revanche, le CAQ, lui, est généralement octroyé pour toute la durée de tes études graduées.

Pour une première demande de CAQ, permis d'études, AVE ou VRT, tu peux te référer à la [page web d'immigration](#) de l'Université Laval dans le cadre d'un séjour qui durera plus de 6 mois.



Résidences étudiantes



Une chambre du pavillon Agathe-Lacerte

Recherche d'un logement

- 1^{re} étape : **Choisir son appartement**

Petite explication sur la description des appartements : ici, on ne parle pas en termes de surface au sol mais en nombre de pièces habitables. Par exemple, un studio sera considéré comme un 1 ½. Un appartement avec la cuisine séparée, mais avec la chambre dans le salon sera un 2 ½. Si tu souhaites avoir une chambre séparée, on parle d'un 3 ½. En suivant la logique, un 4 ½ est pour 2 chambres, etc., le ½ correspondant à la salle de bain !

Fais attention à la proximité d'un arrêt d'autobus avec les parcours qui te permettront de rejoindre facilement l'Université ou le centre de recherche où tu accompliras tes recherches. Prends aussi garde d'avoir des commerces proches de ton logement : se balader avec un sac de courses pendant 15 minutes en été ou au début de l'automne c'est faisable, mais par -20°C ou sous une pluie diluvienne ça l'est beaucoup moins !

Il est possible de chercher des logements par soi-même sur [kijiji.ca](#) ou [lesPAC.com](#) (location directement par le.la propriétaire, sous-location ou cession de bail) ou même *Marketplace* sur Facebook. La sous-location étant légale au Québec, il est possible de sous-louer à un.e autre locataire une chambre ou un appartement. Dans le cas où un.e locataire souhaite mettre fin à son bail, le.la propriétaire peut lui demander de retrouver des locataires afin de faire une cession de bail ; les nouveaux.elles locataires reprennent donc le bail dans les conditions identiques et pour la durée indiquée sur le bail de l'ancien.ne locataire souhaitant partir. Les

baux sont expliqués un peu plus loin dans ce guide. Chaque option a ses avantages et ses inconvénients, c'est à toi de voir ce qui te convient le mieux. Tu peux visiter la page suivante du [Tribunal administratif du Logement](#) (anciennement la Régie du Logement) pour faciliter ton choix.

Il existe aussi des sociétés de gestion d'immeubles locatifs, comme [MSI immobilier](#), gestion immobilière [GIRESCOM](#), [CAPREIT](#) et bien d'autres. L'avantage de ces sociétés est que si l'un des logements proposés ne te convient pas, elles pourront t'en trouver d'autres !

- Déménagement

De manière générale, la période des baux va du 1^{er} juillet au 30 juin, mais pas d'inquiétude, il y a des appartements ou des chambres disponibles pour location toute l'année ! Cependant, si tu souhaites déménager à cette fameuse période de l'année, prévois à l'avance la location d'un camion (si nécessaire). En effet, puisque tout le monde déménage en même temps, vers la fin mai, il est déjà presque impossible de réserver un camion pour une date près du 1^{er} juillet !

- Logements sur le campus

Il est aussi possible de louer une chambre sur le campus au service de résidence de l'Université Laval. Pour les étudiant.e.s à temps complet, les chambres sur le campus sont affichées à moins de 400\$/mois. Les pavillons sont mixtes (à l'exception du pavillon Agathe-Lacerte exclusivement réservé aux femmes). Les chambres des différents bâtiments sont très semblables entre elles, équipées d'un lit simple, d'un bureau, d'étagères, d'armoires et d'un évier. Chaque bâtiment possède une cuisine partagée par tous, ainsi qu'une salle de bain par étage. Il est

par ailleurs possible de rajouter à la location un petit réfrigérateur, un four à micro-ondes, une télévision, etc. Toutes les informations sont disponibles sur ce [site](#). Les différences majeures entre les bâtiments sont leur localisation sur le campus ainsi que leur taille.

- La colocation

La colocation offre l'avantage de ne pas habiter seul.e, tout en ayant son propre appartement. Il existe de nombreux sites internet pour trouver des colocations : [kijiji.ca](#), [lesPAC.com](#), [recherche-colocation.com](#), etc., sans oublier *Marketplace* sur Facebook ! Il est important de bien choisir son.sa ou ses colocataires afin que l'expérience soit bonne pour tou.te.s et aussi pour éviter divers problèmes ! De plus, dans le cas où les propriétaires font signer des baux solidaires, si l'un.e des colocataires arrête de payer sa partie du loyer, cette responsabilité repose sur les autres locataires. Mais, il reste que la colocation peut être une expérience vraiment enrichissante une fois que les règles de base de vie commune ont été établies.

- La location de chambres meublées

Cette option peut être une bonne idée si tu souhaites connaître la ville avant de décider dans quel secteur habiter ! Cependant, il faut tout de même faire très attention, de nombreux propriétaires proposent des chambres à louer sans bail : cela veut dire que tu n'as pas d'obligations envers lui.elle de rester dans son logement pour une période de temps donnée, mais surtout, il.elle peut décider de façon inopinée de te mettre dehors en tout temps. Il existe aussi des « résidences » de chambres à louer près du campus qui offrent des baux (option plus sécuritaire).

Pour trouver une chambre à louer, regarde sur kijiji.ca, lesPAC.com, logisquebec.com, etc. Tu peux aussi penser à airbnb.ca pour les premières semaines suite à ton arrivée, le temps de te familiariser avec ton nouvel environnement et de choisir le quartier dans lequel tu décideras d'habiter.

- Le bail

À Québec, les cautions ne sont pas obligatoires, ce qui veut dire qu'un.e propriétaire n'est pas en droit de t'en exiger une.

Pour les colocations, ce sont des baux solidaires, donc fais attention de choisir des personnes fiables !

Pour le reste, tout est indiqué dans le bail : le droit ou non aux animaux, si des équipements sont mis à la disposition des locataires (dans le cas d'un semi-meublé ou d'un meublé), etc. Assure-toi de bien t'informer auprès du/de la propriétaire sur les différentes options incluses dans le bail.

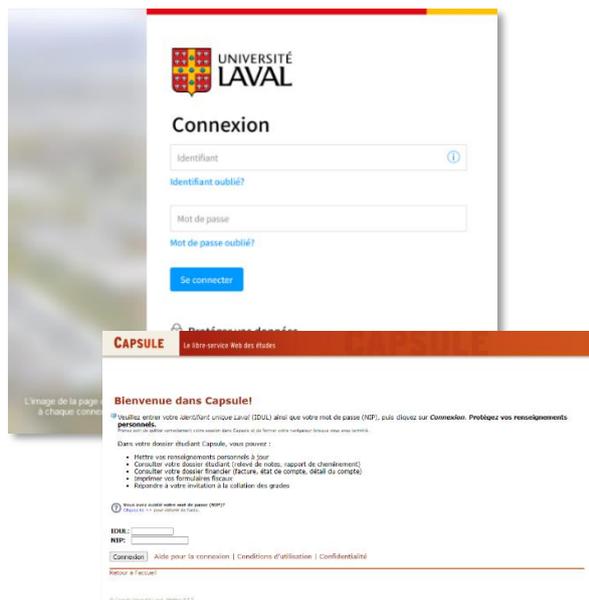
Il faut savoir qu'en cas de litige, tu peux toujours consulter un agent du [Tribunal Administratif du Logement](#) gratuitement dans un premier temps pour évaluer la situation. De façon générale, c'est également une bonne source pour trouver des réponses à ses questions concernant les logements !

Inscription à l'Université et autres formalités

Les interfaces monPortail et Capsule

Tu as reçu le courriel de ton offre d'admission conditionnelle du bureau du registraire ? Félicitations ! Tu viens de valider la première étape d'accès à ton programme de maîtrise ou de doctorat. Après avoir accepté l'offre sur le site Capsule, tu recevras un courriel de la direction de ton programme avec un formulaire de condition de poursuite. Dans celui-ci, il te sera indiqué les cours obligatoires et optionnels qui te sont recommandés ainsi que les sessions où il faut les réaliser. Ce plan peut être révisé si tu estimes que tu as des équivalences de cours en fonction de ton cursus antérieur, ou si tu souhaites faire un cheminement de cours un peu différent. Dans ces cas-là, n'hésites pas à prendre contact avec le service gestionnaire des études ou le/la directeur.rice de ton programme qui sera en copie conforme dans le courriel précédemment mentionné. Il te sera également indiqué comment faire pour t'inscrire aux cours que tu souhaites prendre pour ton premier semestre. Tout ce processus d'inscription aux cours se fait sur le site **monPortail**. Tu recevras un courriel sur ta **messaging Uaval** qui t'indiquera aussi le moment où la période d'inscription est ouverte pour la session concernée.

MonPortail et **Capsule** sont des interfaces indispensables à utiliser pendant l'ensemble de tes études. Ton IDUL (identification de connexion UL) est à avoir en main pour se connecter à ces plateformes. C'est par **monPortail** que tu as accès au service de commande de ton relevé de notes en version papier, attestations d'inscription et autres



documents officiels. C'est aussi sur cette interface que tu pourras télécharger les plans de cours, et les powerpoints téléversés par les enseignant.e.s. Il y a également un calendrier sur la page d'accueil qui te rappelle les dates limites d'abandon des cours avec et sans remboursement, ainsi que la date butoir pour régler les frais de scolarité (passée cette date, si tu n'as toujours pas réglé la facture, celle-ci peut devenir salée...). Enfin, ta demande de carte d'identité (carte étudiante de l'Université) et de carte de bus pour les sessions d'automne et d'hiver (Laissez-Passer Universitaire ou LPU) se fait aussi à travers le site de monPortail.

Capsule est une autre interface indispensable. Pour l'instant, c'est sur ce site que tu trouveras les documents officiels tels que tes formulaires fiscaux pour les impôts (même si tes revenus ne sont pas imposables en-dessous de 25 000\$/an, il te faut quand-même les déclarer [voir la 2^e partie du guide]), ta facture de frais de scolarité et tes demandes de bourse de progression (voir la 2^e partie du guide) entre autres. Il y a également des liens vers la plupart de ces documents directement sur monPortail. De plus, tu peux consulter tes relevés de notes électroniques, ton historique d'inscription, tes résultats de test de langue et mettre à jour tes renseignements personnels directement sur cette interface.

De plus, sache que plusieurs programmes universitaires détiennent un site qui leur est propre sur monPortail. Dès ta première inscription tu auras accès à toutes les informations en lien avec ton programme, les cours et différentes étapes importantes dans ton cheminement. Le [site de la Faculté de médecine](#) et la page de ton programme sur le [site de l'Université Laval](#) détaillent aussi plusieurs informations sur ton cursus.

En ce qui concerne les frais de scolarité, nous t'invitons à consulter [ce lien](#) pour avoir les informations spécifiques à ta situation. Brièvement, les frais varient selon ton statut d'étudiant.e (international.e, avec une entente avec le Québec, etc.), le nombre de cours que tu prends et leurs nombres de crédits ainsi que d'autres frais tels que l'assurance ou l'inscription aux associations.

En résumé : monPortail ou Capsule ?

monPortail pour :

- Préparer ton inscription aux cours et t'inscrire
- Télécharger les supports de cours
- Obtenir une attestation d'inscription
- Commander des relevés de notes officiels (version papier)
- Remplir le formulaire en ligne « Communication des renseignements personnels »

Capsule pour :

- Connaître ton courriel @ulaval.ca
- Mettre à jour tes renseignements personnels
- Consulter tes relevés de notes électroniques
- Consulter ton rapport de cheminement
- Consulter les détails de tes droits de scolarité, factures et état de compte
- Obtenir tes formulaires fiscaux
- Voir la liste des programmes suivis
- Voir tes résultats de tests de langue

Les assurances maladie

Nous avons prévu un volet détaillé à ce sujet dans la 2^e partie du guide, mais tu peux déjà t'informer en suivant [ce lien](#). Les étudiant.e.s français.es bénéficient d'une entente avec le gouvernement québécois qui leur permet d'être couvert.e.s par la RAMQ (Régime d'Assurance Maladie du Québec). Il peut être très utile de faire la demande du formulaire se-401-q102 auprès de ta caisse primaire d'assurance maladie **avant ton départ**. Les personnes qui t'accompagnent (ex. conjoint.e) peuvent également être inscrites au régime de la RAMQ ; néanmoins, il faut que leurs noms apparaissent sur ta preuve d'attestation d'affiliation au régime de santé de ton pays d'origine. Tu pourras toujours faire cette démarche depuis le Québec, mais les délais pourraient être plus longs. Cette entente existe aussi pour les étudiant.e.s originaires d'autres pays. Plusieurs exemptions existent, notamment pour les étudiant.e.s boursier.ère.s ou les étudiant.e.s dont un parent travaille pour une institution internationale. Quel que soit ton pays d'origine ou ta situation, nous t'invitons à visiter [cette page web de la RAMQ](#) afin de vérifier s'il existe ou non une entente de réciprocité entre ton pays d'origine et le gouvernement québécois en termes de couverture santé.



Programme de jumelage

Tu viens d'une autre université et tu ne connais personne à Québec ?

Pas de crainte ! Tu peux t'inscrire au [Programme de jumelage](#) de l'Université Laval avant ton arrivée.

Qu'est-ce que le Programme de jumelage ?

C'est un programme qui facilite l'arrivée des nouveaux.elles étudiant.e.s étranger.e.s à Québec et à l'Université Laval. En étant jumelé.e avec des étudiant.e.s internationaux.ales ou étudiant.e.s québécois.es qui fréquentent ou qui ont déjà fréquenté l'Université, tu pourras bénéficier d'aide et de soutien pour ton intégration à la communauté universitaire ainsi qu'à la société québécoise. Ton parrain ou ta marraine aura l'avantage d'avoir l'expérience d'une personne ayant vécu une situation similaire à la tienne et pourra te partager ses « trucs et astuces ». Dans la mesure du possible, les jumelages sont faits en fonction des préférences inscrites sur les [formulaires d'inscription](#). **Attention aux dates limites pour s'inscrire afin de ne pas manquer ta chance !**

*Également, le réseau RÉAGIR a récemment mis sur pied un **programme de mentorat**, n'hésite pas à te renseigner sur notre [site web](#) ou à nous écrire directement pour avoir plus d'informations !



UNIVERSITÉ
LAVAL

Réservation du billet d'avion

Il est très probable que tu doives faire escale à Montréal ou Toronto avant d'atteindre ta nouvelle ville de résidence. Dans cette situation, n'oublies pas de prévoir assez de temps pour passer à travers toutes les procédures d'immigration afin de ne pas manquer ta correspondance (en général au minimum 2h)! Dans l'éventualité où les formalités administratives prendraient beaucoup plus de temps qu'anticipé et que tu raterais ta correspondance, ce n'est pas grave, les compagnies aériennes sont généralement compréhensives et te replaceront sur un autre vol. Cependant, le prochain vol pour la ville de Québec peut être dans plusieurs heures...



Arrivée à l'aéroport de Québec/Montréal

N.B. Selon ton lieu de départ et les vols disponibles, il est possible que tu arrives à Québec en fin de journée ; si c'est le cas, il n'y aura pas de bureau de change ouvert. Pense dans ce cas à t'apporter un peu d'argent comptant en dollars canadiens avant de partir pour prendre le bus ou pour avoir accès à n'importe quel autre service qui n'accepte pas la carte bancaire (bien qu'il n'en reste plus beaucoup) !

Si tu arrives par **l'aéroport de Montréal (Pierre-Elliott Trudeau)**, [Orléans Express](#) est une compagnie de bus interurbaine qui permet de faire la navette entre cet aéroport et la ville de Québec (plus précisément la gare d'autocars de Sainte-Foy relativement près de l'Université Laval, ou bien la Gare du Palais située au vieux centre-ville). Il est possible d'acheter ses billets d'avance sur leur site et différentes plages horaires sont généralement disponibles. Prévois un peu de temps supplémentaire entre l'arrivée de ton vol et le départ de ton bus au cas où il y aurait des retards... Et inversement, si tu as prévu trop large, un bureau Orléans Express est situé proche de la sortie de l'aéroport vers les bus et te permet de prendre le car précédent au besoin !

ORLÉANS EXPRESS
KEOLIS



L'aéroport de Montréal

Si tu arrives par **l'aéroport de Québec (Jean Lesage)** :

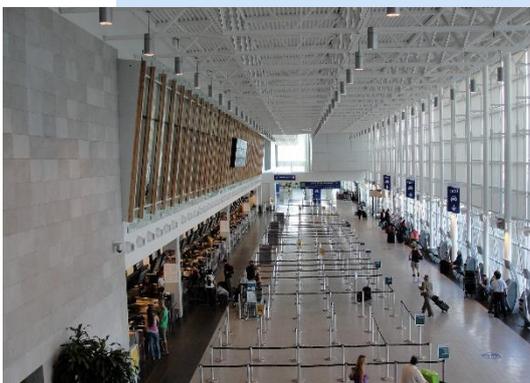
- Il existe deux parcours de bus qui passent par l'aéroport soit pour rejoindre le quartier Sainte-Foy relativement près de l'Université (Bus [76](#)), ou le centre-ville du Vieux Québec (Bus [80](#)). Les départs sont à chaque 30 minutes de 5 à 23h, et un billet coûte 3,50\$ s'il est payé comptant directement en entrant dans le bus (un peu moins cher si acheté d'avance). Tu peux consulter le [site du RTC](#) (Réseau de Transport de la Capitale, la compagnie de bus de la ville de Québec) pour plus de détails sur les trajets, ou directement [celui de l'aéroport](#).
- Les [taxis](#) de l'aéroport restent une bonne option à envisager pour se déplacer. Ils ont des tarifs fixes en fonction de la zone dans laquelle tu veux te rendre.

Attention : les taxis et les bus ne rendent pas la monnaie si tu payes comptant !

- Il y a plusieurs compagnies de « covoiturage » pouvant t'amener à ton nouveau logis à un prix souvent plus modeste que les taxis : [Uber](#), [Eva](#), etc.

**Pour prendre l'avion,
voyagez en bus!**

Aller-retour entre Sainte-Foy
et l'aéroport aux 30 minutes



L'aéroport de Québec

Avant-propos sur la ville de Québec et l'Université Laval

Bienvenue !

Si tu lis ce guide de survie étudiant, c'est que tu viens d'être accepté.e dans la plus ancienne université francophone d'Amérique du Nord. L'Université Laval est un joyau caché au cœur de l'une des plus belles villes du monde, soit Québec, la capitale de la province de Québec au Canada.

La ville de Québec a été fondée en 1608 et est l'une des plus anciennes colonies européennes en Amérique du Nord. Son nom est un mot algonquin (langue du peuple Algonquin, Premières Nations) qui signifie « passage étroit », faisant référence au rétrécissement du [fleuve Saint-Laurent](#) au même niveau que la ville. En raison de sa taille relativement petite, elle a conservé une atmosphère unique et une architecture similaire aux villes européennes. Le [Vieux-Québec](#), où la partie de la ville qui a toujours son allure d'antan, est absolument magnifique à découvrir à pied. C'est d'ailleurs à cet endroit que se dresse le [Château Frontenac](#), l'hôtel le plus photographié du monde mais aussi l'un des symboles de Québec. Comme autre symbole de la ville, nous pouvons aussi souligner le pont de Québec, soit le pont à poutres en porte-à-



La Chute Montmorency

faux le plus long du monde encore considéré comme une œuvre majeure d'ingénierie. Il permet de rejoindre la ville de [Lévis](#), située sur la rive Sud de Québec. Finalement, Québec est une ville assez étalée. Plus loin du Vieux-Québec, à une quinzaine de kilomètres de là, nous atteignons le [Parc de la Chute-Montmorency](#), ainsi que l'[Île d'Orléans](#), reconnue notamment pour ses nombreux vergers (idéal pour faire de la cueillette de pommes l'automne !). De plus, les cabanes à sucre présentes à travers l'île sont parfaites pour goûter notre fameux sirop d'érable et notre tire d'érable versée directement sur la neige pilée. Québec a également su conserver un côté très « nature » avec ses multiples parcs et sa verdure répartie à travers la ville.

Bien que plus petite que Montréal, Québec n'a rien à envier à la métropole multiculturelle, puisqu'on y retrouve des événements et des festivals tout au long de l'année. Peu importe tes préférences, Québec offre une variété d'activités et d'événements annuels pour garder ta vie sociale occupée, tels le [Festival d'Été de Québec \(FEQ\)](#), le [Carnaval de Québec](#) (le plus grand Carnaval d'hiver au monde !), et la [Poutine Week](#), pour n'en citer que quelques-uns.



Comme tu le sais probablement déjà, la langue officielle à travers la province est le français. Puisque tu es aux études graduées, la plupart des professeur.e.s et des équipes de recherche à l'Université ont déjà une très bonne base d'anglais, donc

la communication entre collègues ne devrait pas être difficile. Cependant, un niveau de base de français est requis pour ta vie quotidienne ainsi que certains détails administratifs à l'Université. De plus, tu devras suivre des cours universitaires et la majorité d'entre eux seront donnés en français seulement. Si tu ne maîtrises pas cette langue, il existe plusieurs cours au sein de l'Université qui t'offrent la possibilité de l'apprendre et de l'intégrer au mieux dans ta vie quotidienne. Des cours sont également offerts par le [Ministère de l'Immigration, Francisation et Intégration](#). Tu as même la possibilité de toucher une bourse de 250\$ de la Faculté de médecine de l'Université Laval à la suite de la réussite d'un cours de français ou d'anglais !

À l'Université, il existe aussi le [Bureau de la vie étudiante \(BVE\)](#) qui contient une foule d'informations sur l'intégration à la société québécoise, les papiers administratifs à remplir et des activités intéressantes à faire pour découvrir la ville de Québec. C'est également eux qui organisent le Programme de jumelage décrit en [section 3](#) de ce guide. Si jamais tu as besoin de plus d'informations, n'hésites pas à aller faire un tour sur leur site très complet !

À l'Université tu trouveras également plusieurs associations étudiantes qui te permettront de rencontrer d'autres étudiant.e.s comme toi ! La première qui nous vient en tête (en plus de RÉAGIR) est l'[ACCEM](#). Cette association représente les chercheuses et chercheurs étudiant à la Faculté de médecine de l'Université Laval. Elle organise régulièrement pleins d'activités variées alors n'hésites pas à la suivre sur les réseaux sociaux !

Finalement, il est impossible de parler de Québec (et même du Canada) sans parler du froid : on ne va pas te mentir, les hivers

ici sont longs et assez rudes ! La première neige tombe vers la mi-octobre ou début novembre et reste au sol jusqu'à la fin avril ou le début de mai. La température journalière est très souvent sous 0°C durant cette période, et peut même atteindre les -35°C en janvier-février ! De plus, les tempêtes de neige sont relativement fréquentes, mais, pas de crainte, avec un bon manteau et de bonnes bottes d'hiver, on passe à travers cette période sans problème (plus de détails à ce sujet te sont donnés dans la 2^e partie du guide). De plus, tout ce froid et cette neige permettent de s'adonner aux sports d'hiver, comme le ski ou le *snowboarding* (il y a de nombreuses stations près de la ville), le patinage sur glace, la raquette, le traîneau à chiens, le hockey (notre sport national), et même les glissades sur neige avec des « trippes » (chambres à air) ! Il est également important d'aborder le point des jours plus courts : en effet, avec le changement d'heure en hiver, la nuit tombe très tôt (vers 16h en décembre)... Afin de contrer les effets négatifs du manque de soleil, il est important d'aller dehors pendant les heures du jour quand c'est possible de le faire, de prendre de la vitamine D en supplément, et évidemment de **s-o-c-i-a-l-i-s-e-r** !

En espérant que tu as hâte de commencer ton prochain chapitre de vie au sein de l'Université Laval et la ville de Québec, tout comme nous avons hâte de te recevoir parmi nous !

Bon voyage et à bientôt !



Le Château Frontenac



Sources des images :

Page de garde : auteur.e : Nino H. Photography Getty Images (trouvée sur veranda.com)

Page 3 : residences.ulaval.ca (auteur.e inconnu.e)

Page 7 : fmed.ulaval.ca (auteur.e inconnu.e)

Page 8 : Image 1 : auteur.e : Adam Moreira (trouvée sur commons.wikimedia.org) (*Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license*), Image 2 : auteur.e : Stéphane Batigne (trouvée sur es.wikipedia.org) (*Creative Commons Attribution 3.0 Unported license*)

Page 9 : Image 1 : rtcquebec.ca (auteur.e inconnu.e), Image 2 : auteur.e : René Bélanger (trouvée sur wikipedia.org) (*CC0 license*) Image 3 : auteur.e : The Cosmonaut (trouvée sur wikipedia.org) (*Creative Commons Attribution-Share Alike 2.5 Canada license*)

Page 10 : auteur.e : FEQ Communication (trouvée sur commons.wikimedia.org) (*Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International license*)

Page 11 : Image 1 : auteur.e : The Cosmonaut (trouvée sur commons.wikimedia.org) (*Creative Commons Attribution-Share Alike 2.5 Canada license*), Image 2 : quebecvacances.com (auteur.e inconnu.e)