

Partie 2

L'APRÈS : tout ce que tu dois savoir ou faire
une fois que tu es ici !



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 à partir de ton arrivée au Québec et à l'Université 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
Aurélien Lacouture
Camille Lafront
Marine Lambert
Delphine Masi
Victoria Massamba
Melina Papalamproulou-Tsiridou
Windsor Ting
Emilie Wong Chong

Retrouve RÉAGIR sur les réseaux sociaux :



RÉAGIR



UNIVERSITÉ
LAVAL

Faculté de médecine

Table des matières

Avant-propos.....	1
Participant.e.s et auteur.e.s :.....	1
Table des matières.....	1
Démarches à ton arrivée	2
Se déplacer à Québec.....	2
Le bureau du registraire	3
Service de gestion des études de la Faculté de médecine :.....	4
Récupérer son NAS (Numéro d'Assurance Sociale) :	4
Aller à la RAMQ (Régie de l'Assurance Maladie du Québec) :	4
Aller à ton centre de recherche et rencontrer officiellement ton équipe.....	5
Payer ton inscription à l'Université sur place ou en ligne.....	5
Formalités administratives.....	6
Les banques.....	6
Assurances (santé, dentaire, habitation...)	8
Impôts	9
Autres aspects importants.....	10
Se procurer un abonnement internet résidentiel et un abonnement téléphonique :	10
Travailler en parallèle aux études.....	11
Consultations médicales.....	12
Intégration.....	13
Les associations étudiantes.....	13
S'alimenter	14
Se meubler (à moindre coût)	15
S'équiper pour le froid (à moindre coût) : ..	16
Réussir ses études et son projet de recherche	17
S'inscrire aux Activités de recherche	17
Plan de collaboration (anciennement plan de formation).....	18
Bourses.....	18
Services sur le campus	19
Conseils pour les études graduées.....	20
Rédaction du mémoire ou de la thèse (FÉSP)	21
Petit extra tourisme	22
Annexe 1 : Contacts de plusieurs associations étudiantes d'intérêts pour les étudiant.e.s aux cycles supérieurs de la Faculté de médecine	26
Par programme d'étude :.....	26
Par Axe de recherche (CRCHU) :.....	26
Par centre de recherche :.....	27

Démarches à ton arrivée

Bienvenue dans la gang des étudiant.e.s de l'Université Laval à Québec !

Tu viens d'arriver, tu ne sais pas par où commencer ? Pas d'inquiétude... On est là !

Se déplacer à Québec

En bus : le Laissez-Passer Universitaire (LPU)

Pour se déplacer à Québec, les moyens les plus simples sont la marche ou le vélo. Cependant, pour de plus grandes distances ou bien pendant l'hiver, le bus reste la solution idéale. Les chauffeur.se.s n'ont pas d'argent comptant, il faut donc s'assurer d'avoir toujours l'appoint pour prendre le bus (3,50\$ pour un trajet aller avec une correspondance possible dans l'heure si tu fais un changement de bus). Au moment de payer, si tu n'utilises pas de carte OPUS/magnétique, réclame ton billet au/à la chauffeur.se pour pouvoir faire une correspondance. Si tu n'as pas l'appoint, tu peux acheter des billets de bus dans de nombreuses pharmacies ou dépanneurs. Plusieurs titres sont offerts et pourraient t'être utiles en attendant d'obtenir ton LPU. Tu peux vérifier les bus à prendre en faisant un itinéraire avec Google Maps ou avec l'application [Transit](#). Également, plus spécifique au Réseau de Transport de la Capitale (RTC), l'application [Nomade](#) te permet d'acheter des tickets électroniques et de connaître en temps réel l'heure d'arrivée de ton bus.

Concernant le LPU, ce service te permet de te déplacer de manière illimitée du 1^{er} septembre au 30 avril de l'année universitaire en cours sur les réseaux du RTC et sur les parcours de la Société de Transport de Lévis (STLévis), incluant le

traversier Québec/Lévis. La demande pour obtenir ce dernier se fait sur monPortail (onglet *Services* dans le menu de gauche). Depuis 2019, le LPU est obligatoirement inclus dans les frais universitaires des étudiant.e.s à temps complet et qui habitent dans un secteur desservi par les bus (>120\$ directement sur ta facture de frais de scolarité à la session d'automne et d'hiver). L'été, il te faudra acheter des titres RTC ou STLévis comme mentionné précédemment, mais conserve ta carte LPU, car elle te permet de bénéficier de rabais étudiants importants sur les passes mensuelles par exemple. La demande pour le LPU doit être effectuée à chaque début d'année universitaire. Tu commences tes études graduées à la session d'hiver ? N'aie crainte, tu peux également faire la demande au début de cette session. Il existe certaines catégories d'étudiant.e.s qui peuvent effectuer une demande de retrait, mais les conditions sont très strictes. Pour plus d'informations, consulte la page Web du [LPU de l'Université Laval](#).

En voiture : Permis international pour louer une voiture

Tu te demandes peut-être s'il est possible de conduire au Québec avec ton permis étranger ? Le permis de conduire pour les étudiant.e.s est valide tout le long de leurs études (même période de validité que le permis d'études). Il faut simplement s'assurer que ton pays possède une entente de réciprocité avec le Québec. Cependant, si ton permis de conduire t'autorise à conduire un type de véhicule un peu particulier (camion-remorque, etc.) dans le pays où il t'a été délivré, il faut t'assurer que c'est aussi le cas au Québec. Tu peux le demander à l'agence de location de véhicules qui traitera ta demande (d'ailleurs, [Communauto](#) est une compagnie de location très abordable !).

En revanche, pour les accompagnant.e.s qui sont à Québec pour un motif autre que les études, le permis est valide seulement pour les 6 premiers mois. Après, il faut effectuer un échange de permis. Au besoin, visite le [site de la Société d'Assurance Automobile du Québec](#) (SAAQ) pour plus d'informations sur cette procédure.

Uber

Et oui, Québec est aussi desservie par le service Uber. Même si ce n'est pas le format le plus économique, cela peut être avantageux pour des courses qui ne peuvent pas se faire en autobus (horaires de nuit, déplacement avec un objet encombrant, etc.). Pour obtenir une estimation de prix, tu peux le faire directement à l'aide de l'application Uber, ou bien te renseigner sur leur [site internet](#). À titre d'exemple, une course de 7 km en UberX peut te revenir à 14\$ en journée, et un peu plus cher en soirée.

Uber est aussi une bonne option si vous rentrez à plusieurs d'une soirée, d'un concert ou autres ; il est en effet possible de se partager directement les frais de la course si tes amis ont aussi l'application sur leur smartphone. Il suffit d'aller sur *Partager le prix de la course* à côté du montant affiché. Cependant, cette fonction ne marche pas avec Uberpool.

Taxi

Comme n'importe quelle ville d'une certaine envergure, les taxis restent aussi une option envisageable pour se déplacer à Québec. Les compagnies les plus connues ici sont [Taxi Coop](#) et [Taxi Laurier](#), qui possèdent toutes les deux des applications pour faciliter la réservation d'un taxi sans avoir à appeler. Il est également possible d'évaluer le coût de ta course avant de réserver. Point important, si tu paies en argent comptant, **les**

chauffeur.se.s ne rendent pas la monnaie ! Mais, pas de panique, la majorité des taxis se sont modernisés avec le temps et offrent désormais la possibilité de payer ta course par carte.

Vélo

Cette [carte interactive](#) te renseigne sur les pistes cyclables dans la ville. Si tu n'as pas de vélo, il est possible d'en louer un au coût de 1\$/h avec la [Coop Roue Libre](#) sur présentation de ta carte étudiante.

Le bureau du registraire

À ton arrivée, tu devras compléter ton inscription en te rendant au bureau du registraire, notamment pour aller y déposer une copie de ton CAQ et de ton permis d'études. Ils te fourniront alors une feuille d'information succincte sur les autres démarches à effectuer, entre autres concernant ta couverture d'assurance maladie et ton numéro d'assurance sociale (NAS) qui est nécessaire pour percevoir la compensation financière de ton.a directeur.trice de recherche dans le cadre de ta maîtrise ou de ton doctorat.



Localisation : Deuxième étage du [Pavillon Jean-Charles Bonenfant](#), au 2345, Allée des Bibliothèques, Local 2440. Il y a un arrêt de bus relativement près du pavillon qui est desservi par plusieurs lignes du RTC (800/801, 804, 13, 16, etc.).

Ne pas oublier d'emmener avec toi les éléments manquants de ton dossier, notamment tous tes anciens relevés de notes et diplômes **originaux**.

→ **Notre conseil** : Pour ne pas te prendre la tête pendant toute la phase des rendez-vous administratifs, tu peux te constituer un mini dossier qui te suivra partout. Mets-y tous les documents nécessaires à tes démarches. N'oublie pas que souvent il faudra que tu fournisses les **originaux** !

→ Tu n'as pas d'ordinateur, d'internet ou de téléphone pour regarder les horaires, certains sites ou tes courriels ?



Il y a des ordinateurs à disposition dans la [grande bibliothèque de l'Université Laval](#) (Pavillon Jean-Charles Bonenfant, 2345 Allée des Bibliothèques, Québec, QC G1V 0A6) ou encore dans la [bibliothèque scientifique du pavillon Alexandre Vachon](#) (Sous-sol du pavillon (niveau 0), Axe Avenue Médecine - Avenue des Sciences Humaines, Québec, QC G1V 0A6).

À l'Université Laval, tu as un accès illimité au réseau internet Wi-Fi nommé *eduroam* qui couvre l'entièreté du campus ; tu peux y accéder en utilisant ton IDUL (dans ce format : IDUL@ulaval.ca) et mot de passe étudiant (NIP).

Service de gestion des études de la Faculté de médecine :

Si tu veux plus de précisions par rapport à tes choix de cours, le nombre de crédits obligatoires, ou d'éventuelles équivalences que tu pourrais faire valoir, tu peux contacter le service de gestion d'études de ton programme de maîtrise/doctorat, ou prendre rendez-vous par courriel (voir en bas de [cette page](#) pour savoir à quelle adresse courriel écrire selon ton programme et ton besoin). Ils pourront confirmer ton acceptation au sein de la Faculté et te renseigner sur la majorité des choses à faire : dans quels cours t'inscrire et idéalement à quelle session, comment payer tes frais de scolarité (nous traitons précisément ce sujet en [section 1.7](#)), etc.



Localisation : [Pavillon Ferdinand-Vandry](#), 1600 Avenue des Sciences-de-la-Vie, 4^e étage, Bureau 4645.

Récupérer son NAS (Numéro d'Assurance Sociale) :

La demande d'un NAS se fait au [Centre des services du Canada](#). Tu peux y parvenir en prenant le parcours de bus 800/801.



Localisation : 2 adresses : 3229, Chemin des Quatre-Bourgeois, 3^e étage. 2500 Boulevard Montmorency #101, Québec, QC G1J 5C7

La création du NAS se fait très vite (moins de 10 minutes selon s'il y a du monde ou non). Pour le faire, il te faudra entre autres :

- Une pièce d'identité (ex. passeport) ;
- Un document qui prouve ton statut légal au Canada (permis d'études) ;
- Une adresse à Québec. Cela peut être une adresse temporaire, mais elle te sera nécessaire pour recevoir la confirmation de ton NAS ;
- Les noms et prénoms complets de tes parents.

Les documents qui ne sont ni en français, ni en anglais, doivent être accompagnés :

- de leur traduction française ou anglaise ;
- d'une attestation ou d'un affidavit rédigé et signé par la personne qui a préparé la traduction.

**** En raison de la pandémie de COVID-19, les demandes se font également en ligne. Pour plus d'informations, tu peux te référer à la [page Web du Gouvernement du Canada](#) à ce sujet.**

Aller à la [RAMQ](#) (Régie de l'Assurance Maladie du Québec) :



Localisation : 787, Boulevard Lebourgneuf, Québec (Québec), G2J 0B5.

Pour t'y rendre, tu peux prendre le bus 382/582 devant le Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL), ou choisir un autre itinéraire. Prévois d'y aller à l'ouverture le matin pour éviter un délai d'attente excessif.

Sur place, tu feras toutes les démarches te permettant d'obtenir ta fameuse « carte soleil ». Nous t'invitons à consulter et remplir les informations sur ce [lien de la RAMQ](#). Il te mènera vers la page te renseignant sur tous les documents à fournir selon ta situation (ex. formulaire se-401-q102 pour les Français.es [détaillé dans le guide 1]).

**** En raison de la pandémie de COVID-19, les inscriptions à la RAMQ se font en ligne grâce à [ce lien](#).**

Il est également possible de joindre un [service d'aide](#) pour toute question au cours de ce processus.

Aller à ton centre de recherche et rencontrer officiellement ton équipe

Il est préférable d'aller à ton nouveau laboratoire et de parler de ton contrat avec ton.ta directeur.trice au plus tôt. Elle te mettra en contact avec le service des ressources humaines du centre de recherche pour les formalités concernant tes accès (carte magnétique et code internet) ainsi que ta compensation financière. Il peut donc être utile de déjà avoir un NAS et les informations de dépôt de ton compte bancaire québécois au moment de la signature du contrat. Il te faudra alors un talon/spécimen de chèque avec tes informations de compte bancaire pour percevoir ta compensation directement sur ton compte (voir [section 2.1](#) pour l'ouverture d'un compte bancaire québécois). Si tu n'as pas encore ces informations, ce n'est pas grave, c'est

toujours bien de faire connaissance avec ta nouvelle équipe dans un premier temps et le reste se mettra en place au fur et à mesure.

Payer ton inscription à l'Université sur place ou en ligne

Si tu souhaites payer ton inscription universitaire directement sur place, il est possible de le faire en se rendant au service *Point* situé à l'entrée des pavillons [Alphonse-Desjardins](#) et [Maurice-Pollack](#).



Localisation : 2325, Rue de l'Université, Québec (Québec), G1V 0B4.

Assure-toi d'avoir ton attestation de la RAMQ avec toi, sinon tu risques de devoir payer 900\$ de plus !

→ **À noter :** il est possible de payer par **chèque**, en **carte de débit du Québec**, par **transfert international/national** ou en **liquide (comptant)**, mais les moyens de paiement étrangers **ne seront pas acceptés**. Pour plus d'informations, nous t'invitons à consulter [cette page](#).

Si tu préfères payer en ligne, il est possible de le faire à partir de ton compte bancaire en sélectionnant l'Université Laval en tant que bénéficiaire et en inscrivant ton numéro de client (directement inscrit sur ta facture).



Service *Point* des pavillons Alphonse-Desjardins et Maurice-Pollack

Formalités administratives

Les banques

Ouvrir un compte en banque ou en caisse (Caisse Desjardins par exemple)

La plupart des banques citées ci-après ont une succursale près de l'Université, sur le boulevard Laurier (soit à Laurier Québec, à Place de la Cité ou à Place Sainte-Foy). La Caisse Desjardins a également un guichet à l'Université Laval dans le pavillon Alphonse-Desjardins. Il te faudra prendre rendez-vous pour ouvrir un compte ; cela devrait prendre environ 45 minutes.

N'oublie pas de demander un spécimen de chèque ! Sinon, il peut généralement être créé à partir de votre compte bancaire en ligne.

Voici une brève description des avantages et inconvénients de chacune des institutions bancaires présentes dans la ville de Québec :

Banques	Avantages	Inconvénients
Desjardins	<ul style="list-style-type: none"> - Nombreuses succursales au Québec dont une directement située dans le campus de l'Université Laval - La caisse de l'Université Laval est habituée à accueillir des étudiant.es étranger.ères - Tarifs intéressants pour étudiant.e.s (gratuité de nombreux frais) - Possibilité d'ouvrir un compte depuis certains pays étrangers (ex. France) - Propose des cartes VISA prépayées (à la place de cartes de crédit) - Accès à certaines bourses si tu es un.e membre Desjardins 	<ul style="list-style-type: none"> - Ne fournit pas de cartes de crédit aux étudiant.e.s étranger.ère.s (sauf si on est capable de leur fournir une preuve de versement à venir d'une bourse ou d'une compensation financière) - Difficile d'avoir un interlocuteur anglophone
ScotiaBank	<ul style="list-style-type: none"> - Avec la carte <i>Scène</i>, à chaque utilisation de la carte, il est possible d'accumuler des points pour aller au cinéma - Fait partie de <i>Global Alliance</i> : pas de frais quand on effectue des retraits avec la carte de débit chez les banques partenaires à l'international 	<ul style="list-style-type: none"> - Seulement 2 succursales à Québec
RBC	<ul style="list-style-type: none"> - Propose une carte de crédit même aux étudiant.e.s étranger.ère.s - Bon accueil 	<ul style="list-style-type: none"> - Peu flexible quant à l'augmentation du plafond de crédit - Frais de virements internationaux coûteux
Banques en ligne (Tangerine /ING direct)	<ul style="list-style-type: none"> - Peu de frais (parmi les moins chers) - Propose une carte de crédit même aux étudiant.e.s étranger.ère.s 	<ul style="list-style-type: none"> - Nécessite d'avoir déjà un compte au Canada - Si on possède un NAS temporaire, il est nécessaire de leur fournir une preuve - Pas de succursale physique
HSBC	<ul style="list-style-type: none"> - Si tu possèdes un compte avec cette banque à la fois dans ton pays d'origine et au Canada, les frais de virements internationaux sont faibles 	<ul style="list-style-type: none"> - Pour avoir une carte de crédit, il faut laisser un montant en garantie qu'ils ne rendent qu'après 1 an environ s'il n'y a pas d'accident de paiement auparavant (ex. 1 000\$ bloqué pour avoir 500\$ de crédit)
Banque TD	<ul style="list-style-type: none"> - Forfait illimité sans frais pour les étudiant.e.s - Possibilité d'avoir une garantie de crédit (payant que si on l'utilise) - Pas de frais de retrait dans les autres banques 	<ul style="list-style-type: none"> - Très peu de succursales et guichets - Tous les conseiller.ère.s ne parlent pas forcément l'anglais
Banque Nationale	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilité d'avoir une carte de crédit sans preuve de revenus - 3 ans de services mensuels fixes sans frais - Propose un service téléphonique d'accompagnement des nouveaux arrivants - 1^{re} commande de chèques gratuite - 1^{re} année de location d'un coffret de sécurité offerte 	<ul style="list-style-type: none"> - Peu de guichets/agence bancaire

Différences entre la carte de crédit et la carte de débit :

- La **carte de débit** est une carte qui te permet de payer directement à partir de ton compte bancaire. Elle est utilisable dans les restaurants, les magasins et d'autres commerces physiques, mais pas sur internet. De plus, il est nécessaire d'avoir des fonds dans ton compte pour pouvoir l'utiliser. Tu peux faire des retraits sans problème avec cette carte au guichet automatique.
- La **carte de crédit**, quant à elle, est utilisable partout, mais le retrait d'argent au distributeur implique souvent des frais puisque c'est une avance de fonds. Il est possible selon les banques et les conditions d'avoir une autorisation de crédit de 500\$ ou plus.

Il est à noter qu'il existe des frais de retrait si la carte de débit est utilisée dans une autre institution bancaire que celle d'où provient ton compte bancaire.

Il n'existe pas de carte de crédit avec débit immédiat (sauf la carte VISA prépayée). Il faudra donc que tu t'assures de remettre régulièrement de l'argent sur ta carte de crédit pour éviter d'avoir des frais de dépassement à la date de remise de ton relevé de comptes mensuel.

Assurances (santé, dentaire, habitation...)

- **Assurance maladie pour les étudiant.e.s étranger.ère.s :**

Le [site de l'Université Laval](#) regroupe toutes les informations nécessaires concernant les assurances maladie, mais nous avons recensé ici les points importants.

Les lois québécoises et canadiennes en matière d'immigration obligent les étudiant.e.s non canadien.ne.s à détenir une assurance maladie et hospitalisation valide pour toute la durée de leur séjour au Canada. De ce fait, **tout.es les étudiant.e.s étranger.ère.s de l'Université Laval sont automatiquement inscrit.e.s au régime collectif d'assurance maladie et hospitalisation de la compagnie Desjardins Assurance**. Le coût annuel approximatif de cette assurance privée est de 1 000\$; ces frais apparaîtront sur ta facture de droits de scolarité à chaque nouvelle session. Si tu es un.e nouvel.le étudiant.e admis.e, tu es couvert.e dès ton arrivée sur le sol canadien, soit à compter du 15 août pour la session d'automne, du 15 décembre pour la session d'hiver, et du 15 avril pour la session d'été.

Il est important de noter que cette assurance ne couvre que les étudiant.e.s de l'Université Laval. Cependant, il est aussi possible d'ajouter les membres de ta famille qui t'accompagnent à cette assurance. Pour ce faire, il faut contacter directement Desjardins par téléphone au +1 855 440-9884.

Enfin, sache que la carte d'assurance Desjardins ne te permet généralement pas d'avoir accès à des consultations, à des soins ou à des médicaments sans devoir avancer les frais (consulte les [conditions générales](#) de l'assurance pour en savoir plus). Ces derniers peuvent être très élevés (ex. 275\$ pour une consultation au CLSC [Centre Local de Services Communautaires]), mais tu pourras faire une demande de remboursement par la suite. Par contre, les consultations à la [Clinique médicale de l'Université Laval](#), elles, sont gratuites !

→ **Point important à relever** : Certain.e.s étudiant.e.s peuvent être exempté.e.s de

ce régime d'assurance obligatoire et être plutôt inscrit.e.s à la RAMQ (voir guide 1 pour plus de détails). De plus, si tu souhaites avoir une liste de toutes les compagnies d'assurance qui proposent une « assurance maladie pour visiteurs au Canada », nous te conseillons de consulter le [site du bureau de la vie étudiante \(BVE\)](#).

- Assurance soins dentaires :

Il faut également noter que tout.es les étudiant.e.s inscrit.e.s aux cycles supérieurs sont automatiquement inscrit.e.s à un régime collectif de soins dentaires. Ce service est proposé par l'AELIÉS (*Association des Étudiantes et Étudiants de Laval Inscrits aux Études Supérieures*), et l'ASEQ (*Alliance pour la Santé Étudiante du Québec*) en collaboration avec Desjardins Assurance, afin de compléter la couverture offerte par la RAMQ. Les coûts sont automatiquement appliqués sur ta facture de frais de scolarité aux sessions d'automne et d'hiver (tu dois payer le 1/3 à l'automne et les 2/3 à l'hiver). Le coût total annuel est d'environ 450\$, dont 200\$ pour l'assurance dentaire seulement. Si tu conserves cette assurance, tu es couvert.e à l'année (incluant l'été - les frais à la session d'hiver sont justement un peu plus élevés pour couvrir cette session).

Il est possible de se désinscrire de cette assurance au moment du paiement des frais de scolarité, mais attention, tu as en général un délai d'un mois pour te désinscrire après le début de la session ! Si tu le souhaites, tu peux également souscrire à un service de soins de santé qui suit le même principe. Pour faire tes réclamations à l'assureur suite à une intervention médicale, une application mobile est disponible et le processus est assez convivial. Tu trouveras tous les détails de l'offre disponible sur [les sites de l'ASEQ et de l'AELIÉS](#).

Enfin, tu peux aussi souscrire à des assurances complémentaires en cas de besoins personnels particuliers.

- Assurance habitation :

Plusieurs banques proposent un service d'assurance habitation/locataire (comme la [caisse Desjardins](#) par exemple) pour assurer les biens dans ton appartement. N'hésite pas à demander des renseignements à ta banque lors de l'ouverture de ton compte. Afin de faire un choix aiguillé en la matière, il existe un [site internet](#) qui compare les assurances en fonction des caractéristiques de ton logement. Nous te recommandons fortement de souscrire à une telle assurance, car un malheur est si vite arrivé... En général, les frais de souscription ne sont pas dispendieux, tout dépendant du total des biens que tu possèdes.

Impôts

Avec la fonte des neiges et l'arrivée du printemps débute également la saison des impôts à Québec ! En tant qu'étudiant.e étranger.ère qui habite désormais au Canada, tu développes automatiquement un lien de résidence, ce qui implique que tu vas devoir effectuer une déclaration d'impôts. En effet, tes frais de scolarité sont des crédits d'impôt non remboursables qui te permettent de réduire ton impôt sur le revenu. Tu auras jusqu'au 30 avril pour produire ta déclaration, sous peine de recevoir une pénalité si tu dépasses ce délai.

L'Université Laval te fournira deux documents qui recenseront les frais de scolarité que tu as déjà déboursés : un pour l'impôt provincial (Québec) et un pour l'impôt fédéral (Canada). Ta première déclaration sera automatiquement réalisée en format papier et propre à chaque

membre de ton foyer (ex. Vous vivez à deux ? Il faudra compléter une déclaration chacun.e). Tu trouveras plus d'informations pour connaître ta situation sur [le site du gouvernement du Canada](#). Si tu es un peu perdu.e, l'Université Laval offre régulièrement à cette période des réunions d'information sur le sujet. Tu peux aussi contacter la [Clinique de l'impôt](#) ou faire appel à des logiciels (ex. [Turbolimpôt](#)), des sociétés privées ou à des comptables qui feront tes impôts pour toi moyennant des frais (ex. [H&R Block](#), [monCPAenligne](#), etc). Si tu n'as pas d'impôts à payer, tu pourras reporter et utiliser une partie ou la totalité des frais et des montants en question pour une année future. Également, pense à voir avec ton pays d'origine pour effectuer la transition avec tes impôts de là-bas aussi !

Autres aspects importants

Se procurer un abonnement internet résidentiel et un abonnement téléphonique :

- Internet :

Pour l'internet résidentiel, si tu loges sur le campus, les chambres sont reliées au réseau internet Wi-Fi gratuit de l'Université, mais tu peux également t'abonner à un service câblé. Attention, l'abonnement à internet peut représenter un certain budget (comptez entre 40 et 120\$/mois selon si tu souhaites avoir un abonnement illimité en données ou non, le câble télé, le téléphone fixe, etc.). Les *leaders* sur le marché sont [Vidéotron](#) et [Bell Canada](#), mais il y a également de nouveaux fournisseurs qui

exploitent les réseaux de ces deux compagnies tout en offrant un abonnement à moindre coût, notamment [Fizz](#), [Teksavvy](#) et [Oxio](#). En contrepartie, il se peut qu'il ne soit pas possible d'appeler directement le service client en cas de problème, mais de seulement pouvoir les contacter par chat ou clavardage ; heureusement, plusieurs client.e.s sont d'avis que ça n'empêche pas que le service est réceptif aux demandes.

Si tu es en colocation ou location de chambre, souvent l'abonnement est déjà présent dans l'appartement. À toi de discuter avec tes nouveaux.elles colocataires avant d'emménager pour savoir si ce service est compris ou non dans ton loyer.

Enfin, pour déterminer le nombre de données et la vitesse appropriée pour ton foyer, il y a [ce site](#) très utile (cliquer sur *Trouvez votre forfait*). Il te permet également de comparer les prix des différents fournisseurs !

- Téléphonie :

Il est fortement conseillé de faire le tour des différents opérateurs et de les comparer avant de choisir ton forfait mensuel ou une offre de cartes prépayées. Les compagnies précédemment évoquées possèdent aussi des forfaits cellulaires, mais il y a également les fournisseurs suivant : [Fido](#), [Rogers](#), [Virgin Mobile](#), [Telus](#) ou [Koodo Mobile](#).

Attention : les vendeur.euse.s te l'expliqueront, mais dans les abonnements, certains services peuvent être en option, notamment les appels illimités, la boîte vocale, les textos illimités, internet, etc. De plus, les appels internationaux sont rarement inclus dans les forfaits (même ceux avec appels illimités) et



shutterstock.com · 114239266

sont facturés à la minute, ce qui peut rapidement devenir dispendieux.

Si les prix proposés par ces différentes compagnies te paraissent trop élevés, il reste encore des applications à moindre coût telles que [Fongo](#). Cette dernière te permet d'avoir un numéro VoIP canadien qui nécessite une connexion internet pour fonctionner. Cependant, lorsque tu fais des transactions en ligne qui requièrent une double authentification avec un code envoyé par message texte, le numéro Fongo n'est pas toujours accepté, et il arrive parfois aussi que tu manques des appels. Sinon, tu peux également utiliser [WhatsApp](#) ou [Telegram](#), deux applications gratuites qui te permettent d'avoir accès à une messagerie qui nécessite internet pour fonctionner.

→ **À noter** : Les fréquences téléphoniques et internet utilisées en Amérique du Nord diffèrent de celles utilisées dans d'autres régions du monde ; il faut donc bien vérifier au préalable que ton téléphone est compatible. Attention, ces fréquences diffèrent aussi parfois d'un opérateur à l'autre !

Travailler en parallèle aux études

Tout d'abord, si tu souhaites travailler pendant tes études, il faut savoir qu'il te sera possible de le faire seulement **après avoir officiellement débuté ton programme universitaire**. En effet, il n'est pas possible d'arriver à l'avance au Canada et de commencer à travailler en attendant le début de ta session universitaire, car cela nécessite un permis de travail.

De plus, pour pouvoir travailler à titre d'étudiant.e étranger.ère, ton permis d'étude doit porter la mention : « Peut accepter un emploi sur le campus ou hors

du campus de l'établissement où il est inscrit s'il respecte les critères d'admissibilité prévus au R186F), V) ou W)... » (consulter [ce lien](#) qui répertorie le règlement aux points R186F), V) et W)). **Ainsi, ton type de permis d'études détermine si tu peux travailler ou non en parallèle de tes études.** Sache que le permis d'études autorise à travailler un maximum de **20 h/semaine**. Également, en plus d'avoir un permis d'études valide, tu auras aussi besoin d'un NAS (voir [section 1.4](#) pour savoir comment l'obtenir) pour toucher ta paie.

Plusieurs pistes sont à explorer pour te trouver un emploi. En premier lieu, nous te conseillons d'aller voir le [site du Service du développement professionnel](#) (anciennement le Service de Placement de l'Université Laval ou SPLA) : il offre des emplois sur et hors campus, mais aussi des stages, des offres de projets de doctorat, de maîtrise... bref, c'est vraiment un outil essentiel ! Tu peux aussi faire ta recherche sur des sites externes, tels que [jobillico.com](#), [ca.indeed.com](#), etc.

Si tu souhaites travailler sur le campus, il faut que tu sois inscrit.e à temps plein dans un établissement d'enseignement désigné (ex. à l'Université Laval). Pour travailler hors campus, la même condition s'applique, sauf si tu es vers la fin de ton programme d'études et que tu es étudiant.e à temps partiel. Pour plus d'informations à ce sujet, pense à consulter le [site du Gouvernement du Canada](#).

→ **Important** : Penses à bien te mettre d'accord sur tes horaires avec ton employeur.euse, et idéalement ta direction de recherche, afin que ton emploi n'empiète pas sur tes études et ta recherche. Aussi, si tu décides de travailler hors campus, ton employeur.euse et toi devez vous assurer que l'emploi occupé

rentre dans les critères de ton permis d'études.

Consultations médicales

**** Note spéciale pandémie COVID-19 :** Si tu présentes des symptômes similaires à ceux de la COVID-19 (fièvre, perte d'odorat et/ou du goût, écoulement nasal non expliqué, mal de gorge, toux, douleur à la poitrine, fatigue prolongée), il faut appeler le 418 644-4545 ou le +1 877 644-4545. Ne va pas dans une clinique sans qu'un.e médecin ne t'ait convoqué, ni aux urgences, sauf si tu as des problèmes respiratoires.

Quel que soit le motif de consultation, n'oublies pas de toujours avoir sur toi ta carte d'assurance maladie (délivrée par la RAMQ ou par ton assureur privé), ainsi qu'une pièce d'identité. N'hésite pas non plus à exiger une facture détaillée après la consultation - elle pourrait t'être utile pour les remboursements.

Public vs privé

Si ton critère majeur est le délai et la durée de consultation, il est possible qu'une **clinique privée** soit plus adéquate pour tes besoins. Elle permet d'obtenir un rendez-vous dans les 24-48h à heure fixe, ce qui évite aussi de devoir prendre une journée ou demi-journée de congé pour aller à ta consultation. Cependant, contrairement au service public couvert par la RAMQ, le règlement des frais d'une consultation dans le privé revient au/à la patient.e. Il est par contre possible que la RAMQ ou ton assurance privée rembourse certains actes médicaux (cf. *Comment se faire rembourser ?*, plus loin dans cette section).

En revanche, au **public**, ou dans les établissements privés à but non lucratif, les consultations sont gratuites, mais souvent sans rendez-vous (ceux-ci étant réservés

aux patient.e.s affilié.e.s à un.e médecin de famille du système ou de l'établissement en question). **Dans le cas d'une consultation sans prise de rendez-vous, nous te conseillons d'arriver le plus tôt possible (dès l'ouverture du centre ou de la clinique) afin d'attendre moins longtemps...** Il faut savoir que dans beaucoup de cliniques médicales publiques et hôpitaux, les médecins de famille ne prennent pas en charge de nouveaux.elles patient.e.s puisque les listes d'attente sont déjà très longues. Plusieurs cliniques demandent désormais de passer par [ce site](#) pour prendre rendez-vous le jour même. Attention, les horaires sont actualisés en début de journée et partent très vite !

Tu peux consulter [cette page du BVE](#) qui répertorie quelques cliniques médicales offrant à la fois des consultations avec ou sans rendez-vous. Notamment, il y a la Clinique médicale de l'Université Laval qui offre des consultations gratuites sans avance de frais (il est possible de remplir un formulaire sur place pour que les frais aillent directement à la caisse de ton assurance).

Consultation sans rendez-vous

Lors de ces consultations, il n'est pas rare que la première personne qui t'évalue soit un.e infirmier.ière qui fera l'état de tes symptômes avant de voir s'il faut t'orienter vers un.e médecin ou non.

Attention, les médecins ne traitent en général qu'un problème médical à la fois et les consultations vont très vite. **Assure-toi d'avoir toutes tes questions prêtes avant ton rendez-vous en te faisant une petite liste !**

Qu'en est-il des urgences ?

Si tu te trouves dans une situation où ta vie est en danger, tu peux te rendre aux urgences les plus proches. [Ce site](#)

répertorie les services d'urgence de la ville de Québec ainsi que leur taux d'occupation.

Si tu n'es pas certain.e que ta situation nécessite une consultation en urgence, tu peux toujours appeler le 811 ; un.e infirmier.ère te donnera des conseils éclairés et t'aidera à déterminer la marche à suivre. Enfin, si tu as besoin d'une ambulance, tu peux appeler le 911, mais il est à noter que le service d'ambulance n'est pas gratuit et peut te revenir à 600\$, voire plus... Selon ta couverture d'assurance, ces frais peuvent être remboursés *a posteriori*, à toi de t'informer.

Doit-on avancer les frais ? Comment se faire rembourser ?

Comme expliqué à la [section 2.2](#), ton régime d'assurance maladie te donne droit au remboursement de certains frais médicaux. La RAMQ rassemble sur [son site](#) tous les services couverts par leur assurance maladie. Voici également un [lien internet](#) renseignant sur les frais couverts par l'assurance collective Desjardins.

Au **privé**, les professionnel.le.s de santé exerçant en dehors du cadre du régime public déterminent eux-mêmes leurs honoraires et peuvent ne pas accepter la carte d'assurance maladie. Tu peux demander des renseignements sur le statut du/de la praticien.ne que tu veux consulter lors de la prise de rendez-vous, et s'il.elle accepte ou non la carte de la RAMQ ou de ton assurance privée.

Achat des médicaments en pharmacie

Les médicaments achetés avec une ordonnance du/de la médecin sont généralement couverts à 80% par l'assurance collective Desjardins.

Pour les personnes possédant une carte de la RAMQ, le régime de remboursement

des médicaments est un peu différent : quand tu achètes des médicaments couverts par le régime public, tu paies une partie de leurs frais, qui correspond à une franchise mensuelle et des frais de co-assurance. Pour plus d'informations sur le montant à dépenser pour les médicaments, tu peux consulter [cette page](#) de la RAMQ. Sinon, en ce qui concerne les conditions de remboursement des médicaments par la RAMQ, tu peux te référer à [ce lien](#).

Pour finir, **ces dernières informations valent uniquement pour les médicaments prescrits avec une ordonnance (ou prescription)**. Sans ordonnance, tu ne pourras pas être remboursé.e et devra assurer les frais par tes propres moyens.

Intégration

Les associations étudiantes

Tu vas voir, l'Université Laval compte de nombreuses associations étudiantes (plus de 200 !). Tu en entendras sûrement parler pendant ton cursus, mais afin de t'aider un peu, nous t'avons résumé ici les grandes lignes.

La liste de toutes les associations universitaires répertoriées est sur le [site internet](#) de la direction des services aux étudiant.e.s (DSE). Les associations sont classées en fonction du cycle d'études, du type (facultaire, départemental, de programme ou parascolaire) et de l'objectif de l'association (culture, soutien, intégration, conseils, etc.).

Par exemple, si tu es déjà parent ou que tu veux le devenir au cours de tes études, il existe l'[APÉtUL](#) (*l'Association des Parents-Étudiants de l'Université Laval*) qui saura te guider à travers ce processus.

On te met ici quelques-unes des pages Facebook indispensables à suivre :

- [Université Laval](#)
- [Faculté de médecine](#)
- [AELIÉS](#) (Association des Étudiantes et des Étudiants de Laval Inscrits aux Études Supérieures)
- [ACCEM](#) (Association des Chercheuses et Chercheurs Étudiant à la Faculté de Médecine)
- [Réseau RÉAGIR](#) (Réseau d'aide des Étudiant.e.s Gradué.e.s Inscrit.e.s en Recherche... et auteur de ce guide !)

Tu peux également te renseigner sur les associations de ton programme, de ton axe de recherche en fonction du centre de recherche auquel tu es affilié.e, etc. (nous en avons regroupé plusieurs dans l'[Annexe I](#)). Les informations importantes de ces groupes sont diffusées sur leurs différents réseaux (Facebook, Twitter, Instagram et autres), et certaines de ces associations comme l'ACCEM offrent de nombreuses bourses, organisent plusieurs événements et sont présents pour te soutenir tout comme le Réseau RÉAGIR, donc reste à l'affût !



S'alimenter

Il est généralement plus économique de cuisiner chez soi et d'apporter un *lunch* (dîner à emporter) à l'Université ou au laboratoire que d'aller au restaurant. Les restaurants de l'Université ou des centres de recherche affiliés (cafétérias, cafés, etc.) offrent quotidiennement quelques choix de repas à des prix moindres comparativement aux restaurants ordinaires. Dans ces derniers, lorsque tu as un service aux tables et contrairement à certaines coutumes dans d'autres pays, il convient de **laisser un pourboire autour de 15% de la facture**, montant que tu dois calculer avant les taxes.

Afin de réduire au maximum tes dépenses, Jean François Vinet, auteur du livre *Étudier à Montréal sans se ruiner* (ULYSSE, 2010), conseille de planifier ton alimentation selon les promotions présentes chez les supermarchés du coin (l'application [Flipp](#) est utile pour faire le tour des rabais hebdomadaires). D'ailleurs, il est à noter qu'à partir d'un certain montant dépensé, certaines épiceries peuvent également livrer gratuitement tes achats à domicile (Métro, Provigo, etc.).

Si tu cherches l'inspiration pour cuisiner, tu trouveras quelques idées de recettes sur des sites comme [Ricardo](#), [Cuisine futée](#), [parents pressés](#) ou encore [Recettes du Québec](#). À noter que les mesures et doses ne sont généralement pas fournies en millilitres ou grammes, mais en onces (oz), en livres (lb) ou en tasses (cup). Aussi, l'ajustement de la température du four par exemple est en degrés Fahrenheit et non en Celsius. Il va donc falloir t'habituer à utiliser un convertisseur !

Sache qu'au lieu de devoir faire l'épicerie par toi-même, il existe aussi des boîtes repas livrées directement chez toi qui contiennent tous les ingrédients

nécessaires pour réaliser une ou plusieurs recettes de ton choix : [Marché GoodFood](#), [Hello Fresh](#), [Cook It](#), etc. Également, pour les jours où tu ne veux/peux pas cuisiner, tu pourras te faire livrer à domicile grâce à de nombreuses applications telles qu'[Uber Eats](#), [SkiptheDishes](#), [Resto Loco](#) ou encore [Doordash](#).

Cuisine québécoise

Les recettes traditionnelles du Québec sont adaptées au climat hivernal rigoureux. Elles intègrent en grande majorité les légumes racines (tels que la pomme de terre, la carotte, la betterave, etc.), les poissons et les fruits de mer. On savoure aussi de bons desserts à l'érable, aux petits fruits ou aux pommes qui se trouvent en abondance dans la nature partout dans la province.

La **poutine** est l'un des mets québécois les plus connus. Il est composé de **frites** et de **fromage en grains** (cheddar frais, aussi appelé « fromage *skouik skouik* » à cause du son qu'il fait quand on le mâche) recouverts d'une **sauce brune** (préparée à partir d'un bouillon de bœuf ou de veau). Son origine précise n'est pas connue et il en existe de nombreuses variantes.



Une autre merveille de l'alimentation québécoise est le **sirop d'érable**. Il s'agit d'une solution naturellement sucrée, produite à partir de l'eau d'érable (un arbre des forêts du nord-est de l'Amérique du Nord) recueillie au début du printemps et, par la suite, concentrée par ébullition. 75% de sa production mondiale provient directement du Québec, il y a de quoi être fier.e ! Une utilisation fréquente du sirop

d'érable consiste à le verser sur des crêpes, des gaufres ou du pain doré, mais il peut également être utilisé dans de nombreuses recettes typiques comme le pouding chômeur. Après avoir bouilli le sirop d'érable, on peut aussi le verser directement sur de la neige pilée, puis le rouler une fois froid avec une palette en bois pour le manger sous forme de bonbon mou : c'est la célèbre et très populaire **tire d'érable** !



Finalement, le mieux pour apprendre la cuisine québécoise sera d'en discuter directement avec des Québécois.es ! Ils.Elles te partageront leur meilleur coin pour une bonne poutine et te feront découvrir les plaisirs du sirop d'érable et des cabanes à sucre au printemps !

Se meubler (à moindre coût)

Acheter des meubles neufs peut très rapidement augmenter tes frais d'installation à Québec. Voici donc quelques bons plans pour te meubler d'occasion.

- **Kijiji** :

[Kijiji](#) est un site internet permettant aux particuliers d'échanger des biens et parfois des services. De nombreuses personnes publient des annonces par l'intermédiaire de ce site pour vendre leurs meubles usagés. Les annonces sont plus nombreuses aux alentours du 1^{er} juillet lorsque les habitant.e.s de Québec déménagent. Il est important d'être réactif.ve lors de tes recherches et de

rapidement contacter l'auteur.e de l'annonce si celle-ci t'intéresse ! Nous te conseillons également de te déplacer pour voir le produit en question avant de l'acheter. Il ne faut pas hésiter à négocier le prix indiqué sur l'annonce et à demander de te faire livrer ledit produit s'il est compliqué pour toi d'aller le chercher ; de nombreuses personnes sont prêtes à le faire moyennant des frais supplémentaires (autour de 10\$ en général) si ça rentre dans une voiture !

Sur le même principe, tu trouveras de nombreuses annonces sur LesPAC.com ou encore sur [Marketplace](https://www.facebook.com/Marketplace) (Facebook).

- **Le comptoir Emmaüs :**



Situé en basse ville dans le Vieux-Québec (915, Rue Saint-Vallier Est, Québec, QC, G1K 3P9), [le comptoir Emmaüs](http://le.comptoirEmmaus.com) est une destination incontournable pour les étudiant.e.s en recherche de meubles usagés. Il s'agit d'un grand magasin s'étendant sur 4 étages. Tu y trouveras des meubles, mais aussi des livres, de la vaisselle, des appareils électroménagers qui sont vérifiés et réparés sur place si nécessaire (garantie de 3 mois sur ces appareils), des vêtements, des articles de sport d'hiver (ski, raquettes), etc. Les prix sont abordables, mais peuvent être négociés, surtout lorsque tu passes une grosse commande. Il est également possible de se faire livrer pour des frais supplémentaires de 25\$. Si tu cherches quelque chose en particulier, nous te conseillons d'y passer régulièrement, car l'inventaire change souvent, surtout aux alentours du 1^{er} juillet.

- **IKEA :**



Enfin, si tu es amateur.rice d'[IKEA](http://ikea.com), il y a un magasin situé dans l'arrondissement de Cap-Rouge (3400, Avenue Blaise Pascal, Québec, QC, G1X 0E4). Pour passer des heures à flâner

dans les allées sans fin, il faudra cependant t'armer de patience, car si tu ne possèdes pas de voiture, la zone est encore mal desservie en bus. Sache néanmoins que tu peux te faire livrer n'importe quelle commande passée en ligne en prenant en compte des frais de livraisons supplémentaires. N'hésite pas à regarder sur Facebook, tu trouveras peut-être quelqu'un avec une voiture qui prépare la même sortie que toi ; une belle occasion au passage de rencontrer de nouvelles têtes !



S'équiper pour le froid (à moindre coût) :

- **Le Village des Valeurs :**

Pour les manteaux d'hiver, les bottes de neiges, les paires de gants (que l'on perd régulièrement) et les fameuses *tuques* (bonnets d'hiver), le Village des Valeurs est la bonne adresse pour trouver ce qu'on cherche à moindre prix.



Il existe 3 magasins à Québec, et l'un d'eux est à 25 minutes en bus de l'Université Laval (3355, Rue de la Pérade, Québec, QC, G1X 3V3). Tu trouveras également des informations sur ce magasin sur son [site internet](http://village-des-valeurs.com) ou sa page Facebook.

- **Sur divers groupes/pages Facebook :**

Tu pourras trouver plein de bonnes affaires sur les groupes Facebook suivants (liste non exhaustive) :

- « Ma garde-robe vêtements pour femme Lévis/Québec » ;

- « Vêtements femme Québec - vente / échange / don » ;
- « Vêtements de marque à vendre (pas cher) Québec » ;
- « Vide garde-robe à Québec » ;
- « 💰 🇸🇨 les puces de facebook (Québec) 💰 🇸🇨 » ;
- « Les petites annonces de Québec et les alentours » ;
- « Petites annonces des Français de la ville de Québec » ;
- Et évidemment, la section *Marketplace* de Facebook reste toujours une bonne option à considérer !
- **Si tu préfères investir dans du neuf :**



Un [Décathlon](#) est situé juste en face du IKEA (3390, Avenue Blaise Pascal, Québec, QC, G1X 0E4). C'est l'occasion de s'équiper pour l'hiver avec de l'équipement neuf, mais à un prix abordable. Plus traditionnellement, tu trouveras également de bons manteaux dans des magasins comme [La Baie](#), [Simons](#) ou [Sports Expert](#). N'hésite pas à surveiller les promotions, tu pourras ainsi obtenir de bons rabais au début de l'hiver.

Réussir ses études et son projet de recherche

Évidemment nous ne perdons pas de vue la raison première de ta venue à l'Université Laval et à Québec : compléter ton projet de recherche et décrocher ton diplôme de cycle supérieur ! Voici des informations supplémentaires pour assurer le bon déroulement de tes études graduées.

S'inscrire aux Activités de recherche

Il est essentiel de rester à temps complet pour toute la durée de tes études, et ce, à chaque session universitaire (automne, hiver, été). Ce faisant, même si tu ne prends pas de cours à une session, tu dois impérativement au moins t'inscrire à des crédits de recherche (aussi appelés Activités de recherche) afin d'être considéré.e à temps complet. Cela est important pour garder ton accès au LPU et également pour pouvoir déposer ton mémoire ou ta thèse. Les activités de recherche auxquelles tu devras t'inscrire sont définies dans la description de ton programme respectif (plus d'informations sur [ce site](#) ou sur monPortail (*Études* → *Inscription aux cours*)).

Si jamais tu ne termines pas ta maîtrise en 4 sessions ou ton doctorat en 8 sessions, il existe des cours que tu peux prendre « en extra » pour rester à temps complet le temps de finaliser tes expériences et/ou ta rédaction. Selon la session à laquelle tu es rendu.e dans ton cursus, les cours à prendre sont :

- *TRE-6800 : Poursuite de la recherche - mémoire 1* : 5^e session à la maîtrise
- *TRE-6801 : Poursuite de la recherche - mémoire 2* : 6^e, 7^e, 8^e et 9^e sessions MAX à la maîtrise

- TRE-8800 : Poursuite de la recherche - thèse 1 : 9^e et 10^e sessions au doctorat
- TRE-8801 : Poursuite de la recherche - thèse 2 : 11^e, 12^e, 13^e, 14^e et 15^e sessions MAX au doctorat

Plan de collaboration (anciennement plan de formation)

Le plan de collaboration permet de t'entendre avec ton.a ou tes directeur.trice.s de recherche sur le type d'encadrement que tu souhaites avoir pour la durée de ton programme. C'est un formulaire obligatoire qui permet de mettre les pendules à l'heure dès le début de ton projet de recherche. **Il est impératif de le compléter d'ici la fin de ta première session, et il faut le renouveler chaque nouvelle année (après 3 sessions universitaires consécutives). Au doctorat, il doit également être complété afin d'avoir accès à ta première bourse de progression sur Capsule (voir plus loin).**

Il doit être réalisé sur l'[Intranet de la Faculté de médecine](#) (IDUL et mot de passe identiques à ceux pour monPortail) → Profil → Mes plans de collaboration. **Attention : il est d'abord nécessaire que ton.a ou tes directeur.trice.s de recherche activent le plan de collaboration sur leur propre session intranet avant que tu puisses l'accepter** (section Accès rapide → Plan de collaboration aux cycles supérieurs). C'est une bonne occasion de prendre rendez-vous avec ta direction pour en discuter et le finaliser ensemble, mais, si jamais tu veux te faire une idée d'avance sur le format, la Faculté de médecine a mis à disposition les [points abordés](#) dans le plan. Ce site est d'ailleurs une excellente ressource si jamais tu as d'autres questions à ce sujet !

Bourses

D'abord, il faut faire la distinction entre une bourse non nominative et une bourse nominative.

Premièrement, une **bourse non nominative** est une bourse octroyée par ta direction de recherche, c'est-à-dire provenant de ses propres fonds de recherche. Cette bourse te servira de compensation financière pour la durée de tes études graduées. La Faculté de médecine recommande un minimum de 15 000\$/an pour la maîtrise et 18 000\$/an pour le doctorat, mais ce n'est pas obligatoire (pour plus d'informations, se référer à la [politique d'encadrement de 2^e et 3^e cycle de la Faculté de médecine](#)). C'est d'ailleurs un des points sur lequel tu pourras t'entendre avec ta direction de recherche par le biais du plan de collaboration.

En parallèle, il existe les Bourses de réussite de la FÉSP (*Faculté des études supérieures et postdoctorales*) qui sont des primes données aux étudiant.e.s pour les motiver à poursuivre leur parcours académique. La liste exhaustive des bourses disponibles selon le cycle, et les conditions à remplir pour chacune d'entre elles, sont retrouvées sur le [site de la FÉSP](#). Si ce n'est pas précisé autrement, les demandes doivent être complétées directement sur le portail [Capsule](#) → Renseignement sur les études et droits de scolarité → Activités de formation à la recherche → Soumettre une demande de bourse. Attention aux dates limites de soumission, plus précisément celle pour la session d'hiver qui est vers la fin mars en raison de la fin de l'année financière ! **Au doctorat, concernant les bourses de progression disponibles à chaque nouvelle session, il est impératif de compléter une première fois le plan de collaboration avant de pouvoir faire la demande de ces bourses !**

Il existe aussi des bourses d'[exemption de frais de scolarité](#) pour certain.e.s étudiant.e.s étranger.ère.s selon des ententes entre le Québec et différents pays ; n'oublies pas d'y jeter un œil, si tu peux appliquer à l'une d'entre elles ça te permettra de sauver un peu d'argent !

Deuxièmement, une **bourse nominative** est une bourse obtenue par voie de concours. Cela peut être une [bourse de recherche ou d'études](#) (pouvant servir à bonifier ta compensation financière) ou une [bourse de rayonnement ou de « voyage »](#) (servant à financer ta participation à des congrès nationaux/internationaux ou à des formations). Ta direction de recherche risque fortement de t'encourager à postuler : être récipiendaire de ce genre de bourses bonifiera ton CV universitaire, et plus tu en obtiendras, plus grandes sont tes chances d'en obtenir d'autres ! Il est donc très avantageux de faire le tour des bourses disponibles sur le [BBAF](#) (Bureau des bourses et de l'aide financière) et de déposer un dossier à l'une ou plusieurs d'entre elles si tu réponds aux critères de sélection.

Les bourses les plus connues sont celles du FRQ, IRSC, CRSNG, les [bourses Mitacs](#), les bourses de la Faculté de médecine, les bourses de l'Axe de recherche auquel tu es rattaché.e (dont celles de la Fondation du CHU de Québec) et les bourses de recrutement pour doctorat/maîtrise si tu débutes un programme dans la Faculté de médecine. Par contre, il est toujours important de vérifier si les [candidatures sont ouvertes aux étudiant.e.s étranger.ère.s](#) car ce n'est pas toujours le cas ; la section *Étudiants étrangers* sur le site du BBAF regroupe normalement les bourses où tout.e.s les étudiant.e.s peuvent appliquer, et ce peu importe leur nationalité.

La plupart des demandes vont exiger un [CV commun canadien](#), que tu peux

compléter directement sur [ce site](#) en te créant un compte (nous te conseillons de te prendre d'avance si c'est la première fois que tu le fais, car cela peut prendre un certain temps !).

Finalement, si tu as besoin de plus de renseignements sur comment faire une demande de bourses, la FÉSP a un guide pratique très complet à ce sujet (sur [cette page](#), allez dans la section *Guides utiles aux cycles supérieurs*, cliquez sur le « Guide pratique pour une demande de bourse d'études supérieures ou une bourse postdoctorale »). Nous t'invitons donc à le consulter au besoin, et n'oublies pas que ta direction de recherche et tes futur.e.s collègues sont également là pour t'épauler à travers tout ce processus !

Services sur le campus

L'Université Laval offre une multitude de services pour ses étudiant.e.s, la majorité étant recensée [ici](#). Voici également un petit résumé des plus populaires :

- Sur le campus nous avons deux **bibliothèques**, à savoir une principale (celle localisée dans le pavillon Jean-Charles Bonenfant) et une « scientifique » (à l'intérieur du pavillon Alexandre-Vachon). Il t'y est possible de louer des livres sans frais et d'y travailler en silence (utile pendant la rédaction !). Également, c'est par le [portail de la bibliothèque](#) que tu pourras accéder gratuitement à des [articles de journaux scientifiques](#) : simplement aller sur l'onglet *Explorer par discipline* → *Médecine* → *Pubmed*, puis rentrer ton IDUL et ton mot de passe, et le tour est joué !
- Il y a le [Centre d'aide aux étudiants \(CAE\)](#) qui peut t'aiguiller en cas de problèmes concernant tes études ou ta vie personnelle. Ils

offrent des conférences ou ateliers sur divers sujets, et si nécessaire, tu peux utiliser leur service de psychologie pour demander de l'aide et du soutien à un.e professionnel.le. À la Faculté de médecine, nous avons également la [Direction des Affaires Étudiantes \(DAE\)](#) qui gère les problèmes plus spécifiques aux étudiant.e.s de la Faculté. Sache aussi que tous les membres du [Réseau RÉAGIR](#) sont là pour t'écouter et te guider vers les bonnes ressources en cas de besoin !

- La [CoopZone](#) est l'endroit parfait pour acheter tes manuels de cours, de la papeterie et des livres à moindre coût en devenant membre. De plus, ils offrent des prix étudiants intéressants concernant l'électronique et d'autres logiciels qui pourraient t'être utiles. Il y a 2 boutiques : une sur le campus dans le Pavillon Alphonse-Desjardins et  l'autre en centre-ville (305, Boulevard Charest E, Québec, QC G1K 3H3).

- L'Université possède également une **garderie** ([CPE Centre-Jour](#)) qui permet d'accueillir en priorité les jeunes enfants de parents professeur.e.s et étudiant.e.s.
- Le [PEPS](#), ou le Pavillon de l'Éducation Physique et des Sports, est l'endroit où se rassemblent la piscine, les salles d'entraînement et des terrains pour pratiquer divers sports tels que le badminton, le tennis, le soccer, le basket-ball, le hockey, le patinage sur glace, etc. Étant étudiant.e, il t'est possible de payer moins cher (voire que ce soit gratuit!) pour t'entraîner en salle, louer des terrains avec des ami.e.s pour jouer ensemble, etc. Tu peux aussi t'inscrire à des cours avec un.e entraîneur.se pour te remettre

en forme, ou tout simplement pour perfectionner ta technique pour un sport (ex. cours de danse).

- Le Pavillon Alphonse-Desjardins accueille en plus un resto-bar et un café-pub, à savoir le [Pub Universitaire](#) (ou Pub U) et le [Café Fou AELIÉS](#). Plusieurs événements y sont organisés, et ce sont également des endroits idéaux pour des 5 à 7 après une journée passée au laboratoire !

Conseils pour les études graduées

On ne va pas se le cacher, c'est une grande aventure qui débute pour toi ! Que ce soit ta première expérience aux études graduées ou que tu sois déjà un peu rodé.e en la matière, nous nous permettons de te transmettre quelques conseils que nous jugeons pertinents afin que tout se passe pour le mieux dans ce nouveau chapitre de ta vie.

- **Bien gérer son temps :**

Cela semble évident (et ça l'est un peu), mais il reste qu'avoir une bonne organisation est absolument essentielle pour mener à bien ton projet de recherche et tous les à-côtés (cours, réunions, présentations, associations/bénévolat, etc.). Tenir un agenda et un cahier de laboratoire à jour te seront des outils fortement utiles pour ne pas perdre le fil.

- **Garder un rythme de travail correct :**

Bien que ton sujet de recherche sera sûrement passionnant, il est important de ne pas trop te submerger. Oui, il y aura des périodes « de rush » (ex. produire beaucoup de résultats juste avant une demande de subvention, ou finir les révisions d'un papier avant la date limite

imposée), mais il ne faut pas maintenir éternellement un rythme de travail effréné, auquel cas tu finiras par te fatiguer très vite et être de moins en moins motivé.e pour avancer ta recherche. N'aie pas honte de t'écouter et de ralentir, nous sommes des humains, pas des machines !

- **Faire autre chose que du laboratoire ou des cours :**

Pour faire suite au point abordé plus haut, une bonne façon de ne pas trop s'enliser dans tes études est de prévoir d'autres activités qui ne sont pas en lien avec le laboratoire ou les cours. Garder une bonne vie sociale, faire du sport, et même pratiquer tes *passé-temps* préférés sont d'excellents moyens pour déconnecter un peu de ton projet de recherche. Ton esprit te remerciera pour cette pause bien méritée !

- **Avoir une bonne communication avec sa direction de recherche :**

Un des aspects les plus importants pour assurer le bon déroulement de ton projet est de communiquer avec ton.a ou tes directeur.trice.s, et ce tout au long de tes études graduées. Que ce soit pour être guidé.e, pour résoudre un problème ou tout simplement pour en savoir plus sur un sujet, leur rôle est d'agir en tant que mentor.e.s : il.elle.s se doivent de t'aider pour assurer ton succès. Évidemment, ce point implique aussi une bonne communication avec le reste de ton équipe, que ce soit avec les professionnel.le.s de recherche ou avec les autres étudiant.e.s gradué.e.s, afin d'avoir du soutien dans le laboratoire et de garder une bonne cohésion de groupe. Si jamais tu as des soucis avec ta direction de recherche, n'hésites pas à en parler à la DAE ou à un des membres du Réseau RÉAGIR, nous sommes là pour t'aider !

Dans cette même optique, la FÉSP a rédigé un guide pratique sur comment tirer profit au maximum de ses études supérieures (sur [cette page](#), allez dans la section *Guides utiles aux cycles supérieurs*, cliquez sur le « Guide de cheminement aux cycles supérieurs »). Pense à y jeter un coup d'œil pour d'autres conseils aiguillés sur le sujet !

Rédaction du mémoire ou de la thèse (FÉSP)

Félicitations, tu es presque à la ligne d'arrivée ! La rédaction de ton mémoire ou de ta thèse est une étape laborieuse, mais essentielle pour clore ton projet de recherche. La **FÉSP** est la ressource incontournable en la matière : elle fait le pont entre les étudiant.e.s et les juges pendant le processus d'évaluation, et elle donne toutes les directives pour le format (des gabarits de mémoire et de thèse sont disponibles sur le site) et les documents à remplir pour le dépôt initial. Fait intéressant, l'AELIÉS organise fréquemment des retraites de rédaction ([Et si on rédigeait!](#)) pour les étudiant.e.s gradué.e.s de tous les programmes afin de favoriser une bonne ambiance d'écriture ; c'est plus facile de s'y mettre et de rester motivé.e quand on est à plusieurs !



Petit extra tourisme

L'une des premières choses à visiter dans la ville est certainement le Vieux-Québec, qui a su conserver son architecture d'antan et son caractère très européen. En longeant la rue Saint-Jean, tu trouveras de nombreux magasins et restaurants, puis tu finiras par accéder à l'[Hôtel de Ville](#) et à la Place d'Armes, pour finalement atteindre le fameux [Château Frontenac](#), qui a été réaménagé en hôtel luxueux. Même si y dormir est dispendieux, il est tout de même possible de visiter l'intérieur du bâtiment qui est magnifique. Tu peux ensuite poursuivre ta balade sur la [terrasse Dufferin](#) : la vue du fleuve Saint-Laurent est à couper le souffle ! D'ailleurs, pendant l'hiver, il est possible de faire de la luge sur les impressionnantes [glissades de la Terrasse](#). Tout près de là se situe également le grandiose [site historique national de La Citadelle](#). Finalement, tu peux clore ta promenade en parcourant l'un des quartiers les plus graphiques et populaires de la ville, soit le [Petit Champlain](#). Tout près de là se situe le [Musée de la Civilisation](#), ainsi que le [Vieux-Port](#), où il fait bon de flâner pour apercevoir les différents bateaux qui y accostent. Pour avoir une vue d'ensemble des nombreux attraits touristiques du Vieux-Québec, tu peux consulter [ce site](#).

Si tu souhaites observer l'un des plus beaux paysages de la province, nous te suggérons fortement d'aller faire un tour au [parc de la Chute-Montmorency](#). Il est situé à une quinzaine de kilomètres de la vieille ville et il est possible de s'y rendre en bus (800). La chute Montmorency fait 83 mètres de haut, soit 30 mètres de plus que les fameuses chutes du Niagara ! Pour ceux qui aiment l'adrénaline, il y a une tyrolienne doublée de 300 mètres, une via ferrata et une piste de randonnée sur une

falaise accessibles pour des coûts raisonnables. Tu peux également escalader les marches et traverser le pont suspendu au courant de l'été ; c'est toute une expérience !

Un peu plus loin à l'extérieur de Québec, il y a la belle et magique [île d'Orléans](#). Cette petite île est accessible par un pont près de la chute Montmorency et offre une variété d'activités principalement centrées sur l'agrotourisme. Notamment, au début de l'automne, la saison des pommes et des citrouilles attire les foules afin d'aller faire sa propre cueillette directement dans les vergers ou les champs. Au printemps, c'est au tour des multiples cabanes à sucre d'héberger les touristes et les familles pour célébrer le temps des sucres en consommant plein de produits à base d'érable. L'été, la cueillette de petits fruits comme les fraises et les framboises bat son plein. La seule contrainte est que malheureusement il est plus ardu de se rendre sur l'île sans voiture.



MUSÉE DE LA
CIVILISATION

Québec

Au sein de la ville de Québec, les parcs et les jardins ne manquent pas pour changer d'air. Évidemment, il y a les très grandes [plaines d'Abraham](#)

près du Vieux-Québec qui, en plus de leur passé historique, sont idéales pour pique-niquer l'été et pour pratiquer divers sports même pendant l'hiver (ski de fond, patinage, glissades). Il y a aussi la [Base Plein Air de Sainte-Foy](#) qui est l'endroit parfait pour pratiquer plusieurs activités en plein air près du centre-ville. Si ce n'est pas la flore qui t'intéresse, mais plutôt la faune (notamment aquatique), l'[Aquarium de Québec](#) saura te charmer. L'été, plusieurs spectacles avec des otaries ou des morses y sont organisés, et en hiver il y a le Festilumières (festival de lumières) qui est absolument magnifique à voir. De façon générale, tu peux consulter le [site Web de](#)

[la Sépaq](#) pour avoir des renseignements sur tous les établissements québécois liés au plein air (cela inclut les parcs nationaux, mais aussi les réserves fauniques) !



Festilumières

Bien sûr, tu n'auras jamais l'expérience complète du Québec si tu n'embrasses pas la neige. Si tu es déjà un.e professionnel.le dans les sports d'hiver, tu ne seras pas déçu.e ! Il existe un bon nombre de stations de ski relativement près de la ville (les plus proches étant le [Relais](#) et [Stoneham](#)) et d'anneaux de glace pour le patinage. Si tu es plutôt amateur.rice de glissades sur « trippes » (chambres à air), le [Village Vacances Valcartier](#) est fait pour toi (l'été, il se transforme en parc aquatique). C'est aussi cette entreprise qui possède l'[Hôtel de Glace](#), un hôtel littéralement fait de blocs de glace reconstruit chaque hiver. Il est possible de le visiter, mais aussi d'y dormir pour les plus courageux.euses ! Sinon, une bonne introduction à plusieurs activités hivernales est le [Carnaval de Québec](#), qui apporte une ambiance de fête pendant une dizaine de jours au cœur de la vieille ville.

À Québec, il y a de nombreux festivals tout au long de l'année. Le plus célèbre et grandiose d'entre eux est certainement le [Festival d'été de Québec \(FEQ\)](#) ; il est même actuellement le plus grand festival estival qui a lieu au Canada. Avec une dizaine de journées complètes de concerts, différentes scènes, des activités de jour et des chanteur.euse.s de renommée mondiale, cet évènement peut être l'un de tes meilleurs souvenirs de ton temps passé à Québec ! Les billets sont

aussi très abordables et rentables, donc ça vaut la peine d'y participer. Sinon, si tu aimes bien manger, tu seras choyé.e par les divers évènements organisés par les restaurants du Québec, où pendant une semaine certains d'entre eux proposent leur propre version d'un mets connu à un prix abordable : le [Burger Week](#), la [Cheese Week](#) (*mac and cheese* et *grilled cheese*) et la [Poutine Week](#).

Finalement, pour avoir plus d'idées afin d'explorer au maximum la ville de Québec, mais aussi la province de Québec, voici quelques liens utiles à consulter : [Bonjour Québec](#), [Québec-Cité](#), [Québec Tourisme](#), [Québec Vacances](#) et la section [Tourisme et loisirs](#) du site du Gouvernement du Québec.

Mot de fin :

Nous espérons que ce guide fait en deux parties facilitera ton installation à Québec ! Nous savons à quel point le début des études graduées peut être difficile, mais une fois que tu seras bien installé.e et prêt.e à t'embarquer dans cette nouvelle aventure, tu composeras assurément l'une des expériences les plus enrichissantes de ton existence. Toute l'équipe du Réseau RÉAGIR te souhaite bon succès dans ta recherche et dans ton parcours scolaire !

Lexique québécois (non exhaustif) pour te familiariser avec quelques expressions couramment employées :

5 à 7 : un *after work*

Achalant.e : fatigant.e

Asteure (« à-c't'heure ») : maintenant

Atchoumer : éternuer

Avoir une face à fesser dedans : quelqu'un.e d'antipathique

Avoir un kick sur quelqu'un.e : avoir un *crush* sur quelqu'un.e

Bibittes ou **bebittes** : insectes

Bicycle à gazoline : moto

Bienvenue (*en réponse à quelqu'un qui te remercie*) : de rien

Bonjour : bonjour, mais aussi au revoir (à la fin d'une interaction au téléphone)

Branleu.x.se : hésitant.e, fainéant.e

Breuvage : boisson

C'est **cute** : c'est mignon

C'est **dispendieux** : c'est cher

C'est **l'fun** (« fone ») : c'est super, agréable, drôle

C'est **gossant**, ça **gosse** : c'est énervant

C'est **plate**, c'est **dull** (« doll ») : c'est nul, ennuyant

C'est **sur mon bras** : c'est ma tournée

Ça **coûte gratuit** : c'est gratuit

Ça **fesse** : ça fait mal

Cannes : conserves

Chambre de bain : salle de bain

Chambreu.r.se : résident.e d'une chambre d'hôtes

Char : voiture

Charger : facturer

Chauffer : conduire

Chialeu.x.se : râleu.r.se

Il.Elle m'a **choké** (« tchokè ») : il.elle m'a posé un lapin

Crosseur : magouilleur

Cruiser (« crouzer ») : draguer

Égreyer, dégreyer : habiller, déshabiller

Il est **fin**, elle est **fine** : il est gentil, elle est gentille

Être **assis sur son steak** : glandouiller

Faire du pouce : faire du stop

Gougounes : tongs, flip-flops, chaussons

Garrocher : tirer, lancer

Icitte : ici

Jaser, placoter : bavarder, papoter

La **brunante**, la **noirceur** : le crépuscule, l'obscurité

La **reverse**, le **reculons** : marche arrière dans une voiture

La **slush** (« sloche ») : neige sale et fondue, mi-eau mi-neige ; aussi, une boisson sucrée colorée à saveur artificielle avec de la glace pilée

La **valise d'un char** : le coffre d'une voiture

Les **gosses** : les couilles

Ma **blonde** : ma petite amie

Ma **chum** (« tcheum ») **de fille** : mon amie fille

Magasiner, faire du **magasinage** : faire les courses

Maringouin : moustique

Menteries : mensonges

Mon **chum** : mon petit ami

Mon **chum de gars** : mon ami gars

Niaise-moi pas : ne te fous pas de moi

Niaiseu.x.se : bête, stupide

Pantoute : pas du tout

Parker son char : garer sa voiture

Party : fête

Pogner les nerfs : s'énerver

Présentement : maintenant

Rabais : Réduction

Quelqu'un.e qui est chaud.e : ivre

Quelqu'un.e qui est gelé.e : défoncé.e

Salle d'eau : toilette avec lavabo

Salle de quilles : bowling

Se faire passer un sapin, se faire amancher : se faire avoir

Se mettre sur son 36 : se mettre sur son 31

Se tirer une bûche : s'asseoir

Sécher les dents : sourire

T'as pas d'affaire à faire ça : tu ne dois pas faire ça

Tabagie : bureau de tabac

Tabarnak, ciboire, calice, hostie, criss : les jurons (sacres)

Tanker/tinker son char : faire le plein d'essence

Tannant.e : fatigant.e

Tantôt : tout à l'heure

Tomber en amour : tomber amoureux

Tripper : s'amuser vraiment beaucoup

Un **bec** : un bisou

Un **crayon de plomb** : un crayon de papier

Un **dépanneur** : épicerie de proximité

Un **lift** : conduire et déposer quelqu'un.e

Une bonne **thune** (« toune ») : une bonne chanson

Une **congestion routière** : un embouteillage

Une **lumière** : un feu de circulation

Une **plume** : un stylo

Une **tuque** : un bonnet

VTT : véhicule tout terrain (quad)

Y mouille : il pleut

[...et plus encore !](#)

Sources des images :

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

Page 5 : ulaval.ca (auteur.e inconnu.e)

Page 10 : auteur.e : h4nk (trouvée sur
shutterstock.com)

Page 15 : Image 1 : auteur.e : Camelia boban
(trouvée sur wikipedia.org) (CC BY-SA 4.0 license),

Image 2 : auteur.e : Ellie M/Wikimedia (trouvée sur
blog.courrierinternational.com)

Page 16 : ikea.com (auteur.e inconnu.e)

Page 21 : aelies.ulaval.ca (auteur.e inconnu.e)

Page 23 : sepaq.com (auteur.e inconnu.e)

Annexe 1 : Contacts de plusieurs associations étudiantes d'intérêts pour les étudiant.e.s aux cycles supérieurs de la Faculté de médecine

Par programme d'étude :

Association des étudiants et des étudiantes aux maîtrises en orthophonie et en audiologie de l'Université Laval (AEMOA)

- Adresse courriel : aemoa@asso.ulaval.ca
- Groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/146467832190478/>
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/AEMOAUlaval>

Association des étudiantes et étudiants en physiothérapie de l'Université Laval (AEPHUL)

- Adresse courriel : aephul@rea.ulaval.ca
- Page Facebook : <http://www.facebook.com/AEPHUL/>

Comité étudiant de Médecine Moléculaire (Comité MMO)

- Adresse courriel : comitemmo@gmail.com
- Groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/614694402026658>

Regroupement des étudiants et étudiantes en ergothérapie de l'Université Laval (RÉEL)

- Adresse courriel : reel@asso.ulaval.ca

- Page Facebook : <http://www.facebook.com/ergoulava/>

Regroupement des étudiantes et étudiants gradués en kinésiologie de l'Université Laval (RÉKINUL)

- Adresse courriel : regkinul@asso.ulaval.ca

Regroupement des étudiants de 2^e cycle en santé publique de l'Université Laval (RESPUL)

- Adresse courriel : respul@asso.ulaval.ca
- Page Facebook : <https://www.facebook.com/santepubliqueuniversitelaval>

Par Axe de recherche (CRCHU) :

Comité Étudiant de l'Axe des Maladies Infectieuses et Immunitaires (CÉAMII)

- Adresse courriel : ceamii@crchudequebec.ulaval.ca
- Groupe Facebook : <https://www.facebook.com/groups/1064645783580947>
- Instagram : @ceam.ii
- Youtube : <https://www.youtube.com/channel/UCZHkfiX4eHzlpNHgFlcy97w/video>

*Le Centre de recherche en infectiologie (CRI) propose un guide spécifique aux membres de l'Axe des Maladies Infectieuses et Immunitaires localisé.e.s au CHUL : aller sur [ce lien](#), section « Document d'accueil des nouveaux arrivants au CRI », cliquer sur « guide d'intégration »

Comité des Étudiant.e.s de l'Axe Endocrinologie-Néphrologie (CÉEN)

- Adresse courriel : ceen@crchudequebec.ulaval.ca

- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/1514791028815610>

Comité des Étudiant.e.s de l'Axe Neurosciences (CÉNS)

- Adresse courriel :
cens@crchudequebec.ulaval.ca
- Page Facebook :
<https://www.facebook.com/censchudeq>
- Instagram : @cens_chudequebec

Comité Étudiant Regroupement Cancer (CERC) / Axe Oncologie

- Adresse courriel :
ceregroupementcancer@gmail.com
- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/1401835036658932>
- Groupe Discord :
<https://discord.gg/4mRRXunuhV>

Comité Étudiant de l'Axe Médecine Régénératrice (MedReg)

- Adresse courriel :
assamedreg@asso.ulaval.ca ou
assomedreg@asso.ulaval.ca
- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/115860838760590/>
- Instagram : @axemedreg

Comité Étudiant de l'Axe Reproduction, santé de la mère et de l'enfant (CÉRSME)

- Adresse courriel :
cersme@crchudequebec.ulaval.ca

Comité Étudiant de l'Axe Santé des populations et pratiques optimales en santé (CÉ-SPPOS)

- Adresse courriel : comite-etudiant.sppos@crchudequebec.ulaval.ca

Par centre de recherche :

CERVOLET (Association des étudiant.e.s travaillant au CERVO)

- Adresse courriel :
cervolet@asso.ulaval.ca
- Page Web :
<https://cervolet.asso.ulaval.ca/>
- Page Facebook :
<https://www.facebook.com/CERVOLET/>
- Instagram: @cervolet_

Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale (CÉ-CIRIS)

- Adresse courriel :
comite.etudiant@cirris.ulaval.ca
- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/242872866205961/>

Comité des étudiants chercheurs du Centre de recherche de l'Institut universitaire de cardiologie et de pneumologie de Québec (CÉ-CRIUCPQ)

- Adresse courriel :
comite.etudiant@criucpq.ulaval.ca
- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/comiteetudiantCRIUCPQ/>

Comité étudiant et développement de carrières du Centre de recherche en santé durable (VITAM)

- Adresse courriel :
etudiants.vitam@ulaval.ca
- Groupe Facebook :
<https://www.facebook.com/groups/1331000637242142/>