

GUIDE DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

BIENVENUE AU CÉGEP DE RIVIÈRE-DU-LOUP!

Mot de la direction



Chères étudiantes internationales,
Chers étudiants internationaux,

C'est avec un immense plaisir que je vous souhaite la bienvenue au Cégep de Rivière-du-Loup. Je vous remercie d'avoir choisi notre établissement pour votre projet d'études. Qui sait, vous tomberez peut-être en amour avec notre région et déciderez de vous y établir!

Ce guide démontre bien l'engagement de notre personnel à ce que votre passage parmi nous soit agréable et source d'apprentissages variés. N'hésitez pas à communiquer avec nous pour toute question ou tout problème; nous sommes là pour vous.

Bonne rentrée et bon succès!

Le directeur général,

René Gingras, Ph. D.

Table des matières

Mot de la direction.....	2
Vos références au Cégep de Rivière-du-Loup : Le SRIIS	4
Votre adaptation.....	5
Charte québécoise des droits et libertés.....	7
L'hiver québécois.....	8
Des services accessibles au Cégep.....	9
Vie étudiante.....	13
Programmes optionnels.....	14
Taxes, pourboire et impôt.....	15
Logement.....	16
Numéro d'assurance sociale (NAS).....	19
Emploi.....	20
Institutions financières.....	21
Assurance maladie et hospitalisation.....	23
Services de santé.....	24
Alimentation.....	26
Transport.....	28
Autres services.....	29
Votre budget.....	30
Calendrier scolaire 2021-2022.....	32
Avis important.....	33
Ressources diverses (coordonnées) :	
Au Cégep de Rivière-du-Loup.....	34
Services d'urgence et de santé.....	34
Lignes d'aide et d'écoute.....	34
Alcoolisme et toxicomanie.....	34
Droits.....	35
Services d'aide à Rivière-du-Loup.....	35
Services aux nouveaux arrivants et personnes immigrantes.....	35
Plan du centre-ville de Rivière-du-Loup.....	39

Vos références au Cégep = le SRIIS

Service des relations internationales et d'information scolaire (SRIIS)



Caroline Bergeron, CRIÉÉ # S714034

Conseillère réglementée en immigration pour étudiants étrangers et en information scolaire et professionnelle
Bureau B-150, poste 2497



Louise Carmel

Conseillère en information scolaire et professionnelle
– Recrutement international
Bureau B-149, poste 2293



Pier-David April

Conseiller d'orientation et en information scolaire et professionnelle – Recrutement national
Bureau B-155, poste 2378



Annie Gagnon

Technicienne en information
Bureau B-145, poste 2292

Votre adaptation



Vous venez de commencer un projet de vie hors du commun : celui de partir à l'étranger pour étudier. C'est une grande étape pour vous qui demande beaucoup d'adaptation. Nouveau milieu, nouveaux amis, nouvel accent, nouvelles responsabilités. Il est certain que toutes ces nouveautés peuvent parfois être difficiles à gérer en même temps. Soyez patient envers vous-même et laissez-vous le temps d'appriivoiser votre nouvelle vie qui commence. Tout changement demande un certain temps d'adaptation et dites-vous que c'est normal de se sentir déstabilisé lorsqu'on perd nos repères.

Pour vous aider à apprivoiser votre nouvelle vie au Québec, sachez qu'il y a plusieurs personnes-ressources au Cégep de Rivière-du-Loup disponibles, pour vous aider. Au Québec, demander de l'aide à l'extérieur de sa famille ou de son cercle d'ami est chose courante. Alors n'hésitez pas à aller voir les différents intervenants du Cégep pour vous accompagner dans votre cheminement, tant scolaire que personnel. N'oubliez jamais ce qui vous a amené loin de chez vous et donnez-vous les moyens de développer vos passions par vos choix de vie.

Cordialement,

L'équipe du SRIIS

L'adaptation culturelle

Depuis votre arrivée au Québec, vous êtes probablement assailli de nombreuses questions sur la culture québécoise et confronté à des différences culturelles par rapport à votre pays d'origine, relativement au mode de vie, aux lois et coutumes, aux institutions, aux systèmes, aux rituels et à la langue. Vous avez peut-être même tendance à comparer les deux, à critiquer votre nouvelle terre d'accueil ou peut-être même, votre ancienne : vous vivez alors un choc culturel!

Naître et grandir au sein d'une culture, c'est être façonné par cette culture, par les croyances, par les valeurs et par les façons de faire qui y sont valorisées. C'est pourquoi, chaque individu est porteur d'un bagage culturel qui influence la façon dont il interprète et décode l'information qui lui est transmise. Les comportements acquis au sein d'une culture ne sont pas, en tous points, transférables à une autre culture. C'est pourquoi vous aurez à vivre une adaptation culturelle.

Cette adaptation culturelle entraîne souvent le fameux « choc culturel » qui est une « ...réaction de dépaysement, de frustration, ou encore, de rejet, de révolte, d'anxiété face à ce qui est étranger ou étrange. Le choc culturel est un moyen de prise de conscience de sa propre identité par l'effet miroir de sa propre différence. »

Source : Cohen-Emérique

Pour vous aider dans cette transition :

- Rappelez-vous que le choc culturel est une réaction normale, naturelle et saine.
- Vivre un choc culturel ne constitue pas un échec personnel ou professionnel.
- Aidez les gens à comprendre ce que vous vivez au lieu de refouler vos sentiments.
- Participez aux activités qui vous sont proposées.
- Soyez curieux, posez des questions sur les comportements des Québécoises et des Québécois dont vous ne saisissez pas le sens.
- Exprimez-vous et demandez de l'aide au besoin.

Voici quelques exemples de valeurs ou comportements courants chez un Nord-Américain qui peuvent vous surprendre :

- les idées sur l'importance de la famille (cellule familiale)
- la primauté de l'individu sur la communauté
- l'importance de l'intimité
- l'importance de l'apparence physique
- l'importance du changement, de la croissance et de l'avancement
- l'importance du temps et des dates
- le matérialisme et le profit financier
- l'autonomie
- l'éducation institutionnalisée
- la valeur du travail à l'extérieur de la maison
- l'égalité
- le rôle des femmes
- les stratégies de communication qui privilégient la franchise, l'identité, l'honnêteté et l'affrontement.

Différente culture, différentes moeurs!

La culture nord-américaine accorde une très grande importance aux odeurs corporelles. Que ce soit les odeurs de sueur, d'haleine, ou de toilettes, celles-ci sont considérées comme étant désagréables. Plusieurs produits sont utilisés pour éliminer ces odeurs comme le déodorant, l'antisudorifique, les parfums et savons de toutes sortes. Utilisez-les!



N'oubliez pas que puisque l'hiver nous oblige à vivre à l'intérieur de nos maisons et de nos édifices publics pendant la plus grande partie de l'année, nos vêtements ont besoin d'être lavés et aérés régulièrement.

Charte québécoise des droits et libertés

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne (article 10) interdit de faire de la discrimination entre les personnes sur la base de :

- ◆ La race
- ◆ La couleur
- ◆ Le sexe
- ◆ L'orientation sexuelle
- ◆ La religion
- ◆ Les convictions politiques
- ◆ La langue
- ◆ L'origine ethnique ou nationale
- ◆ La grossesse
- ◆ L'état civil
- ◆ L'âge, sauf dans la mesure prévue par la loi
- ◆ La condition sociale (la situation que vous occupez dans la société selon votre revenu, votre métier et votre scolarité)
- ◆ Le handicap ou l'utilisation d'un moyen pour pallier ce handicap



Pour porter plainte

Vous pensez que vos droits n'ont pas été respectés? Pour savoir si vous pouvez porter plainte, communiquez avec La Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, au 1 800 361-6477 ou consultez www.cdpcj.gc.ca.

Violence et harcèlement = Tolérance zéro, au Cégep de Rivière-du-Loup

La *Politique de civilité, de gestion des conflits et de prévention du harcèlement psychologique*, établie au Cégep de Rivière-du-Loup, respecte l'article 10 de la Charte des droits et libertés de la personne.

Une copie de la politique est disponible sur le site web du Cégep de Rivière-du-Loup. Vous pouvez la consulter en suivant ce lien :

<https://www.cegeprdl.ca/media/3281876/politique-de-civilttee-de-gestion-des-conflits-et-de-prevention-du-harcelement-psychologique.pdf>

En décembre 2017, le gouvernement du Québec adoptait une [loi visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel dans les établissements d'enseignement supérieur](#).

En lien avec cette loi, le Cégep s'est doté de la Politique visant à prévenir et à combattre les violences à caractère sexuel (VCS) <https://www.cegeprdl.ca/etudiants-actuels/services-aux-etudiants/aide-a-la-reussite-et-bienetre/violences-a-caractere-sexuel/>.

L'hiver québécois



Au Québec, la saison hivernale dure officiellement du 21 décembre au 21 mars. Il y a cependant de la neige avant et après ces dates. Le Québec est une province où l'on assiste à des écarts de température importants et c'est ce qui fait tout son charme. D'ailleurs, les Québécoises et les Québécois se saluent souvent en parlant de la température.

Une session d'information et de préparation à l'hiver vous sera offerte au cours de l'automne. Pour vous dresser un portrait de cette saison qui suscite beaucoup de questions chez les étudiantes et les étudiants internationaux, voici quelques faits saillants :

- L'hiver, la température peut varier entre 0°C et -40°C environ avec le facteur éolien.
- Les mois habituellement les plus froids sont janvier et février et le mois où il y a le plus de précipitations est décembre.
- Il y a en moyenne 14 jours de froid intense par année (-30° Celsius).
- L'accumulation moyenne de neige par année est de 331 cm; les précipitations peuvent varier d'une année à l'autre.
- Autour du point de congélation, la neige est humide et idéale pour faire des bonshommes de neige.
- Le blizzard est un vent dont la force peut soulever la neige : la visibilité est alors très réduite.

Source : Environnement Canada.

Pour information, visitez : <http://www.meteomedia.com/>.

L'habillement en hiver

Certains trucs peuvent faire une différence :

- Optez pour des vêtements pratiques et portez des multicouches. Cela consiste à se vêtir de plusieurs couches d'isolation au lieu d'une seule.
- Lors de l'achat d'un vêtement, il faut penser à l'utilité qu'on en fera et faire attention à l'aspect mode et marketing.
- Évitez les frissons dus au contraste thermique, par exemple : subir un courant d'air froid lorsqu'on n'est pas assez habillé à l'extérieur.
- Évitez de vous laver les cheveux avant de sortir à l'extérieur. Ayez le cuir chevelu bien asséché ou sinon, couvrez-vous bien la tête dans les cas extrêmes.
- Ne surchauffez pas l'appartement. Il est préférable de maintenir la température à environ 25°C, d'aérer les pièces et de s'habiller un peu plus.
- Lavez-vous les mains souvent. Les microbes se propagent par le contact, les objets, etc.
- Optez pour une alimentation saine pour maximiser votre système immunitaire. Consultez le *Guide alimentaire canadien* : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>.

Des services accessibles au Cégep

Service d'orientation et du cheminement scolaire – local B-157



Ce service regroupe des personnes-ressources dans les domaines de l'aide pédagogique individuelle, de l'orientation, de l'information scolaire et professionnelle et de l'aide à l'apprentissage. L'élève y reçoit notamment, de façon personnalisée, du support et des conseils pour l'établissement ou le réaménagement de son programme d'études, pour le choix de sa formation ou sa réorientation, pour ses démarches lors des demandes d'admission aux collèges ou aux universités et de l'information sur les carrières et professions.

En cas de difficultés scolaires ou personnelles, il reçoit un encadrement particulier de l'aide pédagogique associé à son programme et peut être référé à d'autres personnes ressources, selon ses besoins.

Il est possible de se présenter à l'accueil pour obtenir une attestation de fréquentation scolaire ou effectuer le paiement des frais d'inscription ou de le faire en ligne sur Omnivox.

- ◆ Édith Frève, c.o. et api – poste 2320
- ◆ Pier-David April, c.o. et api – poste 2378
- ◆ Isaac Des Gagné-Bouchard, c.o. et api – poste 2563

Pour accueil, rendez-vous et information :

- ◆ Caroline Sirois, agente de soutien administratif – poste 2492

Service psychosocial – local B-157

Nous offrons un service psychosocial à tous les membres de la communauté collégiale. Les étudiants ont à leur disposition sur le campus une travailleuse sociale, une technicienne en travail social, une infirmière et une psychologue. Que ce soit lors d'une situation personnelle difficile, des inquiétudes pour un proche ou un besoin d'écoute et d'accompagnement, ce service est gratuit et confidentiel. Prise de rendez-vous en ligne sur Omnivox, volet Psychosocial.



Anne Bérubé-Beaulieu

Travailleuse sociale – poste 2131



Amélie Gagnon

Technicienne en travail social – poste 2120

Services adaptés – bureau B-147



Ce service a pour but d'accommoder et de favoriser l'intégration et les apprentissages de l'élève ayant une limitation selon ses besoins particuliers. Également, des services sont mis en place pour permettre aux élèves présentant une déficience physique, sensorielle, neurologique, organique et même des troubles d'apprentissage, de déficit d'attention ou de santé mentale, d'avoir un accompagnement personnalisé vers sa réussite. Il est important de communiquer avec la responsable le plus tôt possible et de fournir un certificat médical conforme.

- ◆ Marie-Maude April, conseillère en services adaptés – poste 2187
- ◆ Jinny Dallaire et Véronique Gauvin, agentes de soutien administratif (local B-256) – poste 2127

Centre d'entraînement en français (CEF) – local B-251



Le Centre d'entraînement en français (CEF) propose un service d'aide individuelle en français pour l'élève qui éprouve des difficultés dans l'utilisation de la langue écrite. Le CEF met à sa disposition des personnes-ressources, de la documentation et des outils de travail qui l'aident à résoudre ses problèmes de façon autonome.

Centre d'entraînement en mathématiques et physique (CEMP) – local B-255



Ce service d'aide personnalisée permet à l'élève d'avoir accès à un local de travail et à un encadrement adapté à ses besoins. Il peut y recevoir de l'aide pour revoir certaines notions, y travailler seul ou en petit groupe afin d'approfondir ses connaissances et améliorer sa compréhension des notions de mathématiques et physique.

Centre d'entraînement en langues (CEL) – local B-167



Le CEL offre du support individualisé pour améliorer les compétences en anglais, espagnol ou allemand. Pour plus d'information, consulte un enseignant du département.

Bibliothèque– local B-210



Milieu de vie accueillant, la bibliothèque offre des espaces variés favorisant l'étude et le travail, tout comme la détente et les rencontres informelles. Elle fournit à la communauté collégiale une variété de ressources et de services, des collections de livres et de films divers aux bases de données et ressources numériques, en passant par un parc informatique, un espace café, des salles pour le travail en équipe, des salons dédiés aux périodiques, aux bandes dessinées et à l'écoute de disques vinyles, un coin pour la littérature jeunesse, ainsi que des ressources et services d'aide pour vous soutenir dans vos travaux et recherches documentaires.

Pour connaître nos heures d'ouverture et en savoir plus sur nos ressources et services, consultez notre [page web](#).

Coopérative du Cégep (Coopsco) – local G-103



Gérée par un conseil d'administration où les étudiants jouent un rôle prépondérant, la Coop du Cégep offre à toute la collectivité collégiale différents types de produits et services : papeterie, articles scolaires, matériel artistique, journaux, service de librairie, livres scolaires, notes de cours et réservation de casiers. Les étudiants peuvent en retirer de nombreux avantages autant monétaires qu'éducatifs, soit par une expérience de bénévolat ou par une implication au sein du conseil d'administration. Pour info : info@coopscordl.com.

Cafétéria du Cégep (Coopsco) – rez-de-chaussée du secteur G



Si vous pensez ne pas avoir le temps de retourner chez vous pour le repas du midi ou même du soir, le Cégep de Rivière-du-Loup offre aussi un service de cafétéria à prix compétitifs. On y retrouve : deux menus du jour complets incluant un plat végétarien, un choix de pâtes, salades repas et sandwichs gourmets personnalisés et mets pour emporter, tant pour les déjeuners, diners et soupers. Consulter sur la page web pour connaître le [menu de la semaine et les heures d'ouverture](#). Information : carrefour@coopscordl.com.

Centre de santé sur campus – local G-201



Le Centre de santé a pour objectifs la promotion et le maintien de la santé au sein de la communauté collégiale, tant par le biais de consultations individuelles que par des activités collectives d'animation et de sensibilisation. Les services de santé sont offerts en collaboration avec le C.L.S.C. Rivières et Marées. Rendez-vous à partir du [portail Omnivox](#).

- ◆ Infirmière clinicienne – poste 2209

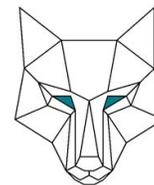
Clinique de soins « Ma santé, ma clinique » – local G-224



Service de soins gratuits offerts à la communauté collégiale et dispensés par les étudiants finissants, sous la supervision d'une enseignante-infirmière : injections, contrôle de la glycémie, prélèvements sanguins et examens de laboratoire, retrait d'agrafes et de sutures, pansements simples, etc.

- ◆ Rendez-vous : [portail Omnivox/Mes sites/Ma santé—Ma clinique](#)

Association générale étudiante du Cégep de Rivière-du-Loup



Les étudiants qui le désirent peuvent vivre une expérience enrichissante en s'impliquant et en s'intégrant à l'un des nombreux organismes étudiants qui existent au Cégep. L'Association générale étudiante (AGE) encourage les étudiants à s'impliquer. Différents services sont également offerts, tels que le traitement des plaintes, subvention de projets pédagogiques, défense des droits étudiants, télécopies, interurbains, impression de documents et régime d'assurance collective *Plan-major* (détails en page 25).

- ◆ Courriel : info@agecrli.com

Le Fabbulle — laboratoire de fabrication numérique (Fablab) – local B-060



Laboratoire équipé de machines à commande numérique permettant de réaliser des objets, des projets et de faire avancer des idées. L'ouverture facilite les rencontres et le développement de méthodes innovantes par le croisement des compétences. Le but de ce projet est de promouvoir un esprit de partage de connaissances tout en permettant à la communauté collégiale et loupéroise d'explorer ses capacités créatives. Ce service est offert gratuitement à tous les étudiants. Pour en savoir plus, consulte la [page du Fablab](#).

- ◆ Laboratoire Fabbulle
(entrée par le 400, rue Landry)
418 862-6903, poste 2855
Fabbulle.Tech@cegeprdl.ca

Vie étudiante

Animation socioculturelle



Le secteur de l'animation socioculturelle comporte plusieurs volets tels que l'organisation d'activités à caractère social, d'événements thématiques en collaboration avec plusieurs ressources du Cégep. Le service, en partenariat avec l'AGE, supervise des organismes à l'intérieur desquels l'implication, la créativité et le dynamisme des élèves sont bienvenus! Participer à la vie socioculturelle au Cégep de Rivière-du-Loup, c'est se donner du temps pour se réaliser à l'extérieur du cadre pédagogique régulier. Que ce soit à l'intérieur d'un comité étudiant ou pour un projet particulier, les occasions de s'investir sont nombreuses et variées. À toi d'y donner ta couleur!



Karine Raymond-Marcotte
Conseillère à la vie étudiante
– poste 2300



Kathy Patoine
Technicienne en loisir
– poste 2133

Animation sportive – bureau D-013



Pour les élèves qui ont le goût des sports d'équipe ou individuels, nous offrons deux programmes : l'**intramuros**, qui favorise la participation, et l'**intercollégial**, qui met l'accent sur la compétition. Le Cégep dispose aussi d'une mesure de sport-études. Actuellement, les Portageuses et Portageurs du Cégep de Rivière-du-Loup évoluent dans le Réseau du sport étudiant de la conférence Nord-Est dans les disciplines suivantes : badminton mixte, basket-ball féminin et masculin, volleyball féminin, cross-country mixte, soccer féminin et masculin. De l'aide et du support sont aussi offerts aux athlètes civils reconnus par leur fédération et évoluant, en autres, en patinage de vitesse, hockey, natation, etc.

♦ Frédéric Arsenault, technicien en loisir – poste 2616

Programme de reconnaissance de l'engagement étudiant



Cette mesure vise à reconnaître officiellement l'engagement contributif et significatif des étudiants actifs dans leur milieu scolaire et communautaire. Cette reconnaissance se traduit par une **mention officielle sur le bulletin** indiquant le ou les domaines dans lesquels les étudiants ont œuvré : communautaire et social, culturel et artistique, entrepreneurial, politique, scientifique, scolaire, sportif.

♦ Martine Riou, directrice adjointe aux études et aux affaires étudiantes
– poste 2337

Programmes optionnels

Conciliation Musique-études



Le Cégep de Rivière-du-Loup a conclu une entente avec l'[École de musique Alain-Caron](#) afin d'offrir la possibilité de jumeler musique et études. Les étudiants qui ont un goût marqué pour la musique peuvent bénéficier d'un accompagnement professionnel et d'un horaire aménagé favorisant la pratique de leur passion durant leurs études collégiales.

Stage Band : En participant à la conciliation Musique-études, vous êtes automatiquement inscrits au Stage Band du Cégep de Rivière-du-Loup. Celui-ci est formé d'un batteur, d'un bassiste, d'un pianiste, de guitaristes, de chanteurs et de plusieurs musiciens d'instruments à vent. Vous évoluerez dans un répertoire et des styles musicaux variés définis selon vos goûts. Le niveau de difficulté des pièces est adapté à chaque musicien avec des arrangements préparés sur mesure. Pour information, consulter la page [Musique-études](#) ou Lison Pelletier, par MIO.



Conciliation Danse-études



Le Cégep de Rivière-du-Loup collabore avec l'école de danse [District Danza](#), afin d'offrir la possibilité de jumeler danse et études. Ce partenariat permet aux étudiants qui ont un goût marqué pour la danse de bénéficier d'un accompagnement professionnel et d'un horaire aménagé favorisant la pratique de leur passion durant leurs études collégiales. En plus des pratiques régulières qui totalisent entre cinq et six heures par semaine, les membres de cette troupe élite peuvent participer à plusieurs événements locaux, régionaux et nationaux de danse.

Trois styles sont exploités : jazz, hip-hop et ballet. Les auditions se tiendront vers la dernière semaine du mois d'août. Pour information : page [Danse-études](#) ou Lison Pelletier, par MIO.



Conciliation Sport-Études



Des mesures spéciales sont mises à la disposition des étudiants-athlètes visant à favoriser la conciliation de la pratique d'un sport de compétition et la poursuite de leur programme d'études. Les étudiants admissibles, qui font partie d'une équipe intercollégiale ou qui pratiquent un sport de haut niveau, à titre individuel sanctionné par une fédération sportive, peuvent bénéficier des services suivants : encadrement spécifique avec un aide pédagogique individuel et possibilité de s'inscrire à un cours d'éducation physique, exclusif aux étudiants inscrits au programme de sport des Portageurs. Consultez la page web [Sport d'excellence](#) ou communiquez avec Frédéric Arsenault, par MIO, pour plus d'information.

Taxes, pourboire et impôt



Taxes à la consommation

Au Québec, il y a deux taxes à consommation : la taxe fédérale sur les produits et services (TPS), qui est de 5 % et la taxe de vente du Québec (TVQ), de 9,5 %, applicable au montant déjà taxé de 5 %. Les taxes à la consommation combinées avoisinent donc les 14 % et doivent être ajoutées au montant de la plupart des produits et services, exception faite des denrées de base. Notez cependant que seule la TPS de 5 % est applicable à l'achat de livres.

Sauf avis contraire, les prix affichés sur un produit ou un service n'incluent pas les taxes, lesquelles sont calculées en sus.

Pour plus de précisions, consulter la page [Revenu Québec/Taxes TPS et TVQ](#).

Pourboire



Au Québec, le pourboire (somme d'argent remise volontairement par le client à un travailleur salarié, à titre de gratification, de remerciement) n'est presque jamais inclus dans le prix du service que vous venez d'obtenir. Le montant que vous donnez doit être d'environ 15 % du montant total de la facture (avant les taxes). Il peut aussi être influencé par la qualité du service. Vous donnez un pourboire surtout lorsque vous allez au restaurant ou chez le coiffeur, lorsque vous prenez un taxi, lorsque vous avez recours aux services d'une personne qui stationne votre voiture ou qui transporte vos bagages. Quand vous mangez à la cafétéria ou à tout autre endroit où vous devez vous servir vous-même, vous n'êtes pas tenu de donner un pourboire.

Impôt

En cours d'année, il est possible que vous ayez à produire une déclaration de revenus fédérale et provinciale, si vous avez travaillé au Québec. Afin de vous aider dans cette démarche, vous recevrez en mars une invitation pour une rencontre qui vous permettra de remplir ces déclarations avec l'aide d'une personne compétente, et ce, gratuitement. Pour plus d'information, veuillez communiquer avec Chantale Caron à l'adresse suivante : chantale.caron@cegeprdl.ca.

Logement

Quelques conseils concernant le logement

- Mettez-vous bien d'accord, par écrit, avec le propriétaire sur le coût du loyer, ce qui est inclus dans ce montant et le mode de paiement.
- Exigez des reçus de vos paiements et conservez-les.
- Faites, avec le propriétaire, une liste de toutes les choses qui sont en mauvais état dans l'appartement avant de signer le bail et remettez-en une copie au propriétaire. Autrement, ce dernier pourra vous tenir responsable de ces bris. Si vous exigez que des réparations soient faites avant de prendre possession de l'appartement, convenez des modalités avec le propriétaire.



Le Tribunal administratif du logement du Québec a le mandat de régler les litiges entre le locataire et le propriétaire. Pour joindre ce service :

⇒ 1-800-683-2245 (sans frais au Québec)

⇒ Adresse Internet : www.tal.gouv.qc.ca

Un guide est disponible en ligne pour les jeunes locataires qui veulent en connaître plus sur leurs droits en matière de logement : <http://mon-appart.ca/fr/accueil/>

Harcèlement

Le propriétaire ou son représentant n'a pas le droit de harceler le locataire de manière à restreindre son droit à la jouissance paisible du logement ou pour obtenir qu'il quitte le logement.

Discrimination

La Charte québécoise des droits et libertés de la personne (<http://www.gouv.qc.ca/portail/quebec/international/general/quebec/>) ne permet aucune discrimination. Par conséquent, un propriétaire ne peut pas refuser de louer un logement à quelqu'un en raison de sa race, son sexe, son état civil, sa couleur, son origine ethnique ou nationale, sa langue, sa religion, ses convictions politiques, sa condition sociale, son orientation sexuelle ou un handicap physique. De plus, un propriétaire ne peut refuser de louer à une personne parce qu'elle est enceinte ou qu'elle a un ou plusieurs enfants, sauf si l'espace du logement est limité et justifie un tel refus.

Le bail

Au Québec, il est habituel de conclure un bail, c'est-à-dire un contrat de location avec le propriétaire. Le bail peut être verbal ou, de préférence, écrit. Quand on loue un logement, il y a toujours un bail, même s'il n'est pas écrit et que la durée est indéterminée.

Le bail a généralement une durée d'un an (bien souvent à compter du 1^{er} juillet). Il est préférable de signer un bail afin d'éviter tout malentendu.

Le propriétaire doit remettre au locataire, avant la conclusion du bail, le règlement de l'immeuble, s'il en existe un, c'est-à-dire l'ensemble des règles auxquelles doit se conformer le locataire. Le formulaire du bail fourni par le Tribunal administratif du logement du Québec est obligatoire.

Le bail est un contrat et un engagement formel. La rupture d'un tel contrat, le cas échéant, peut entraîner des frais pour le locataire.

Paiement du loyer

Le locataire doit payer son loyer à la date convenue dans le bail (généralement le premier jour du mois pour un appartement). Il ne doit pas retarder son paiement ni le retenir à son gré afin d'obliger le propriétaire à faire les réparations qui s'imposent dans le logement.

Dans le cas où le locataire ne paie pas son loyer ou encore retarde fréquemment les paiements, le propriétaire peut demander au Tribunal administratif du logement la résiliation du bail. De plus, il peut entamer des procédures judiciaires pour réclamer les sommes dues, des intérêts ainsi que les frais judiciaires.

D'autre part, le propriétaire ne peut pas exiger (1904 C.C.Q.) :

- plus d'un mois de loyer à la fois. Toutefois, il peut exiger d'avance le premier et uniquement le premier terme de loyer;
- un dépôt pour quelque raison que ce soit (ex. : clés ou prévision de dommages);
- une série de chèques postdatés.

Si le propriétaire vous demande l'un ou l'autre des éléments qui précèdent, vous avez le droit de refuser.

État du logement

Le propriétaire doit remettre au locataire un logement en bon état d'habitabilité et de propreté. Par conséquent, il doit avoir fait toutes les réparations qui s'imposent. Le locataire ne peut faire lui-même les réparations et, par la suite, facturer le propriétaire, à moins, bien sûr, de s'être entendu au préalable avec le propriétaire.

Quelques obligations du locataire

Pendant la période de location (bail), le locataire doit maintenir le logement en bon état de propreté. Il ne peut conserver, sans l'autorisation du propriétaire, ou utiliser dans le logement loué une substance qui représente un risque d'incendie ou d'explosion et qui aurait pour effet d'augmenter les primes d'assurance du propriétaire.

Le locataire doit permettre au propriétaire l'accès au logement pour en vérifier l'état et faire des travaux, entre 7 h et 19 h. De plus, il doit permettre au propriétaire de faire visiter les lieux à un futur locataire ou à un acheteur éventuel.



Recherche d'un logement

En plus de la résidence étudiante du Cégep, on peut trouver un logement à l'aide des annonces classées des journaux hebdomadaires. La plupart de ces journaux publient aussi ces annonces sur leur site Internet. Voici quelques suggestions de recherche :

Résidence d'étudiants – La Résidence du Cégep de Rivière-du-Loup dispose de 210 chambres. Le bail est de neuf mois et deux semaines, soit uniquement la durée de l'année scolaire. Les tarifs mensuels de location varient selon la dimension de la chambre louée. Les places sont limitées et doivent avoir été réservées à l'avance. Pour information, consultez la page web de la [résidence](#) ou communiquez au 418 862-6903, poste 2251.

⇒ L'Info Dimanche : www.infodimanche.com

⇒ Logis Québec : www.logisquebec.com

⇒ Les Pac : www.lespac.com

⇒ Page Facebook : [Appartements/Maisons à Rivière-du-Loup](#)

Assurance habitation : Il est recommandé, voire obligatoire, d'adhérer à une assurance responsabilité pour l'habitation. Elle peut non seulement couvrir vos biens, mais elle protège votre responsabilité civile. Par exemple, si quelqu'un se blesse à votre résidence, ou que vous mettez accidentellement le feu à l'immeuble où vous habitez, vous pourriez être tenu responsable des dommages. Cette assurance vous protège, ainsi que les gens vivant sous votre toit, contre les dommages corporels et matériels que vous pourriez causer involontairement à une personne ou à ses biens, et qui pourraient entraîner des réclamations ou des poursuites judiciaires.

Sachez toutefois que les couvertures et les prix peuvent varier grandement d'un assureur à un autre. Il est donc important de magasiner votre assurance afin de dénicher celle qui convient le mieux à vos besoins. Pour information : [Assurance habitation | AMF \(autorite.qc.ca\)](#). Informez-vous également auprès de votre institution financière.

Numéro d'assurance sociale

Émission d'un numéro d'assurance sociale (NAS) pour les étudiants étrangers

Vous souhaitez travailler

Les étudiants étrangers ne peuvent travailler que si *Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC)* les a autorisés à étudier. Pour en savoir plus sur les critères et conditions pour travailler sur et hors campus, communiquez avec IRCC au 1 888 242-2100 ou visitez : www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada.html.

Vous avez besoin d'un NAS pour travailler

Pour travailler au Canada, les étudiants étrangers doivent obtenir un NAS . Vous pouvez présenter votre demande en ligne : [Demande de numéro d'assurance sociale – Gouvernement du Canada](#) ou par la poste. Vous recevrez la lettre de confirmation du NAS dans les 20 jours ouvrables suivant la date de réception de votre demande.

Comment déposer une demande de NAS

- Lorsque vous déposez votre demande de NAS, vous devez fournir votre permis d'études délivré par IRCC. Celui-ci est valable s'il comporte la condition « peut accepter un emploi » ou « peut travailler » au Canada.
- Si le permis d'études n'indique pas « peut accepter un emploi » ou « peut travailler » au Canada, un étudiant étranger pourrait obtenir un NAS en présentant le document suivant avec son permis d'études :
⇒ Lettre de « Confirmation pour travailler hors campus », délivrée par IRCC avant le 11 février 2015.
- Si aucune de ces exigences n'est satisfaite, l'étudiant étranger peut communiquer avec IRCC, afin de vérifier son admissibilité à présenter une demande de permis d'études modifiée.
- Assurez-vous d'avoir en main tous les documents requis avant de vous présenter dans un Centre Service Canada.
- Rendez-vous sur www.canada.ca pour obtenir davantage d'information relative au NAS. Cliquer sur l'onglet *Emploi*, choisir *Trouver un emploi*. Dans l'encadré à droite, cliquer sur *Demander un NAS*.

Pour plus de renseignements

Communiquez avec Service Canada au 1 800 808-6352 ou visitez notre site www.canada.ca. Vous pouvez également vous présenter au Centre de service le plus près situé au :

Service Canada Centre commercial de Rivière-du-Loup
298, boulevard Armand-Thériault, 2e étage
Heures de services : du lundi au vendredi, de 8 h 30 à 16 h.

Emploi

En tant qu'étudiant étranger, vous pourriez être admissible à travailler hors campus, sans détenir un permis de travail

Critères d'admissibilité :

- ♦ Vous êtes étudiant à temps plein dans un [établissement d'enseignement désigné \(EED\)](#);
- ♦ Vous êtes inscrit à un programme postsecondaire de [formation générale, théorique](#) ou [professionnelle](#), ou à un programme de formation professionnelle de niveau secondaire (au Québec seulement);
- ♦ Votre programme d'études est d'une durée d'au moins 6 mois et mène à l'obtention d'un diplôme ou d'un certificat;
- ♦ Vous avez commencé vos études.

Il est possible de travailler à temps partiel (jusqu'à 20 heures par semaine) pendant une session d'études normale et à temps plein pendant les congés prévus au calendrier.

Pour plus d'information : <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/etudier-canada/travail/travailler-hors-campus.html#qui-ne-peut-pas>

Emploi étudiant

Les étudiants à la recherche d'un emploi, qu'il soit en lien ou non avec son programme d'études, sont invités à consulter la liste des offres d'emploi répertoriées dans le [portail Omnivox](#), en sélectionnant [Emplois et contrats pour étudiants](#) dans la [Mes Communautés](#). De plus, des offres d'emploi sont souvent affichées sur les babillards publics à différents endroits dans le Cégep.

Pour plus d'information sur les emplois, veuillez consulter le [portail Omnivox/Étudiants-actuels/Services-aux-étudiants/Services d'emploi](#).

Univers Emploi (organisme d'accompagnement)

Des ateliers informatifs et interactifs de groupe auront lieu, au Cégep, à différents moments dans l'année, abordant des thèmes selon les besoins préalablement identifiés. Le but est d'accompagner les étudiants internationaux et de les aider à acquérir des habiletés et aptitudes favorisant une recherche d'emploi ou de stage concluante. Outre les ateliers de groupe, voici un exemple des services offerts par l'organisme : curriculum vitae, lettre de présentation, simulation d'entrevue et accompagnement à la recherche.

Univers Emploi (au Centre commercial)

298, boulevard Armand-Thériault, local 1H
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 4C2
Téléphone : 418 314-0404
Courriel : info@universemploi.ca

Institutions financières

Ouverture d'un compte bancaire

Il est préférable d'ouvrir un compte (en devises canadiennes) dans une institution financière, soit dans une caisse Desjardins (institution coopérative), soit dans une banque. Les institutions financières de la ville sont :



Caisse Desjardins

315, boulevard Armand-Thériault
Téléphone : 418 862-7255



Banque nationale du Canada

295, boulevard Armand-Thériault
Téléphone : 418 862-7248



BMO Banque de Montréal

428, rue Lafontaine
Téléphone : 418 862-6961

Si votre carte de crédit est émise par VISA, il est suggéré de faire affaires avec le réseau Desjardins, tandis que si l'émettrice est MasterCard, la Banque nationale et la Banque de Montréal seraient appropriées.

Vous aurez à fournir des pièces d'identité officielles, soit votre passeport et votre carte d'assurance-maladie. Si cette dernière n'est pas encore disponible, il est conseillé d'obtenir du collège une preuve de fréquentation scolaire. Informez-vous bien des divers frais administratifs qui seront appliqués à votre compte pour chacune des transactions que vous anticipez faire. Veuillez noter que certaines institutions financières au Québec ont déjà des ententes conclues des institutions étrangères, afin de répondre à vos besoins et faciliter votre intégration.

Transferts de fonds

Pour connaître les procédures et les coûts reliés aux transferts de fonds avec votre pays, il est préférable de vous informer auprès des institutions mentionnées plus haut. La plupart propose un service spécialisé aux nouveaux arrivants. De plus, certains avantages peuvent être offerts aux étudiants internationaux comme les ouvertures de compte et transactions en ligne, etc. Voici les liens pour trouver plus d'information :

Caisse Desjardins : www.desjardins.com/particuliers/vous-etes/nouveaux-arrivants-canada/

Banque Nationale : www.bnc.ca/particuliers/comptes/nouveaux-arrivants.html

Banque de Montréal : www.bmo.com/principal/particuliers/nouveaux-arrivants-au-canada/

Carte de débit

Généralement, c'est l'institution financière de votre pays qui émet les cartes de débit, lesquelles vont vous permettre d'effectuer des retraits d'argent à partir de guichets automatiques ou encore le paiement direct de biens et de services. C'est donc auprès de vos institutions financières de votre pays que vous obtiendrez plus de renseignements, en particulier sur les autorisations de change, la limite, les coûts et la fréquence des virements autorisés.

La carte de débit peut être utilisée pour le paiement de la quasi-totalité des biens et services que vous vous procurerez. Il se peut que le commerçant fixe un montant minimal d'achat pour autoriser l'utilisation d'une carte de débit. Il est suggéré de vérifier avec le commerçant si l'utilisation de la carte de débit sera acceptée avant de procéder à l'achat.

En plus du paiement d'une facture à l'aide d'une carte de débit, vous pouvez profiter de cette transaction pour effectuer un retrait d'argent. En général, ces retraits d'argent sont exclus de la limite fixée par votre institution financière pour des retraits au guichet.

Guichets automatiques privés (type ATM)

En plus des guichets automatiques propriétés des institutions financières, il existe des guichets automatiques privés qui sont généralement localisés dans les commerces : bars, restaurants, salon de coiffure, etc. Ces commerçants n'offrent pas le paiement direct; ils invitent leur clientèle à accéder au guichet automatique sur place pour effectuer un retrait d'argent et payer la facture de biens ou de services. **ATTENTION** : Des frais de transaction seront imputés sur votre compte bancaire. Il est recommandé de n'utiliser les guichets privés que lors d'urgence seulement.

Bureau de change

Il n'existe aucun bureau de change à Rivière-du-Loup. Les bureaux de change les plus près de Rivière-du-Loup pour échanger l'argent en espèces se situent à Québec et à Rimouski. Par contre, toutes les institutions bancaires offrent ce service.

Assurance maladie et hospitalisation

À leur arrivée au Québec :

Tous les étudiants sont couverts par l'assurance privée Collecto, à partir du 1^{er} août

Étudiants originaires d'un pays sans entente signée avec le gouvernement du Québec :

Assurance Collecto

Frais de couverture à prévoir :

300 \$ session d'automne
300 \$ session d'hiver
120 \$ période d'été
720 \$ pour l'année

Les frais seront à acquitter à chaque session dans le compte Omnivox de l'étudiant.

Étudiants originaires d'un pays ayant signé une entente de sécurité sociale avec le gouvernement du Québec :

Assurance RAMQ

Pays ayant signé l'entente :

<i>Belgique</i>	<i>La Réunion</i>
<i>Danemark</i>	<i>Luxembourg</i>
<i>Finlande</i>	<i>Norvège</i>
<i>France</i>	<i>Portugal</i>
<i>Grèce</i>	<i>Roumanie</i>
<i>Guadeloupe</i>	<i>Suède</i>

Cette protection est offerte sans frais et le formulaire d'inscription vous sera fourni après votre arrivée. **Ne pas transmettre de documents directement à la RAMQ** (procédure page suivante).

Si la carte RAMQ est reçue avant le 15 septembre (copie envoyée au Service du registraire) = aucun frais d'assurance privée Collecto à payer.

Si la carte RAMQ est reçue après le 15 septembre = frais de 300 \$ pour l'assurance privée Collecto à payer (partie de ce montant remboursable dès la réception de la carte RAMQ).

IMPORTANT : Il est obligatoire de détenir une assurance hospitalisation dès votre arrivée. L'étudiante ou l'étudiant qui n'est pas assuré ne peut fréquenter une institution d'enseignement. En aucun cas l'étudiant ne peut, dans ce cadre légal adhérer à une assurance parallèle, autre que celle prévue par le Cégep.

Information pour inscription ou renouvellement à la RAMQ :

Annie Gagnon, bureau B-145

Poste téléphonique : 2292

Courriel : annie.gagnon@cegeprdl.ca



Services de santé



Sur le campus

Centre de santé (local G-201) : Outre les différentes activités de promotion, d'animation, de sensibilisation et de maintien de la santé, les étudiants bénéficient de la possibilité de consultations individuelles avec les ressources en place :

- ◆ Infirmière
- ◆ Nutritionniste
- ◆ Psychologue
- ◆ Travailleuse sociale
- ◆ Sexologue

Clinique de soins « Ma santé, ma clinique » (local G-224) : Service de soins gratuits offerts à la communauté collégiale (voir la description en page 12).

Hors campus

Le service INFO SANTÉ (811) : Ce service est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Vous n'avez qu'à composer le numéro **811** pour parler directement à un professionnel de la santé. Il pourra vous guider sur les soins ou les démarches nécessaires à entreprendre selon votre état.

Les hôpitaux : Le Centre hospitalier du Grand-Portage, situé à environ un kilomètre du Cégep, est le premier endroit vers lequel vous diriger lors d'accident avec blessures moyennes à graves. L'urgence est ouverte 24 heures sur 24. Toutefois, le temps d'attente peut varier. Lors de votre première visite, vous devrez vous enregistrer et l'on vous remettra votre carte d'hôpital qui devra être conservée et présentée à chaque visite.

Les cliniques médicales : Il existe des cliniques médicales sans rendez-vous. Il s'agit de vous renseigner auprès du CLSC pour connaître la clinique la plus près de chez vous et les heures d'inscription de ces cliniques. Sachez que les heures d'ouverture peuvent varier d'une clinique à l'autre mais elles sont généralement accessibles du lundi au vendredi (voir les coordonnées à la page 34).

Les Centres locaux de services communautaires (CLSC) : Les CLSC procurent des services tels que la vaccination, les prises de sang et les conseils divers sur la santé.

Important : Il est obligatoire de présenter **votre carte d'assurance-maladie ou preuve d'assurance à chaque consultation médicale**. Sinon, vous devrez défrayer vous-même les coûts de la consultation.

Les soins dentaires et autres soins

Les soins dentaires ne sont pas couverts par l'assurance-maladie du Québec (RAMQ) pour toute personne âgée de plus de 10 ans. Les coûts des soins dentaires au Québec sont élevés. Avant d'entreprendre un traitement, il est suggéré de demander un plan de traitement qui précisera les soins nécessaires, la durée du traitement et les coûts. À chaque visite, vous devrez assumer la totalité de la facture à moins d'une entente préalable avec votre dentiste. Il est recommandé de téléphoner pour prendre rendez-vous, que la situation soit urgente ou non.

Différents services de santé sont aussi accessibles dans certaines cliniques ou cabinets :

- ◆ Dentisterie et denturologie
- ◆ Optométrie
- ◆ Acupuncture
- ◆ Chiropractie
- ◆ Massothérapie
- ◆ Physiothérapie
- ◆ Ergothérapie

Attention : Ces soins ne sont pas couverts par le Régime provincial d'assurance maladie du Québec (RAMQ) pour les étudiants qui en bénéficient dans le cadre d'ententes intergouvernementales, telles que celles de la France. Une mutuelle privée ou la couverture d'un régime d'assurance collective est nécessaire pour le remboursement possible d'une partie de ces services (information ci-dessous).

Comme les soins dentaires et oculaires peuvent être beaucoup moins chers dans votre pays d'origine, nous vous recommandons de passer chez votre dentiste ou votre optométriste avant de quitter votre pays.

Assurance collective complémentaire pour les étudiants

Par l'entremise de l'association étudiante l'AGECRLi, vous êtes automatiquement inscrit.e à un régime d'assurance collective complémentaire étudiant. Pour moins de 5\$ /mois, votre régime vous permet de bénéficier d'une couverture avantageuse : [Le Plan Major](#), en plus d'une foule de rabais et tarifs préférentiels auprès de nos partenaires du [Rabais-Réseau](#).



Pharmacies

Au Québec, les pharmacies offrent, en plus des médicaments, une gamme étendue de produits cosmétiques, de journaux et de magazines, d'aliments, de livres, d'articles de loisirs et de cadeaux, etc. Certains médicaments sont disponibles sur les rayons en vente libre alors que d'autres ne sont accessibles qu'auprès du pharmacien, sur présentation de la prescription délivrée par un médecin. De plus, le pharmacien est accessible pour obtenir des conseils sur la prise de médicament

L'alimentation gruge une bonne partie du budget! L'endroit où vous faites votre marché est important. Voici quelques suggestions :

Supermarchés



Les supermarchés offrent une grande variété de produits et les prix peuvent varier d'un supermarché à l'autre. De façon hebdomadaire, chaque supermarché a ses aubaines qu'il fait connaître par une circulaire encartée dans le journal local et sur leur site web. Il est donc sage de profiter de ces aubaines pour faire ses provisions. De plus en plus de supermarchés offrent maintenant un service en ligne et la livraison à domicile. Voici les principaux supermarchés situés dans les limites de la ville de Rivière-du-Loup:

IGA Extra

254, boulevard Hôtel-de-Ville
☎418 862-7861

Super C

298, boulevard Armand-Thériault
☎418 862-3590

Maxi

215, boulevard Hôtel-de-Ville
☎418 863-4100

Marché Richelieu (Marché D'Amours)

63, rue Fraserville
☎418 862-8255
richelieudamours@videotron.ca

Dépanneurs

Au Québec, on appelle « dépanneurs » les petites épiceries de quartier. Ces commerces offrent un choix beaucoup plus restreint de produits, mais ils peuvent vraiment vous dépanner si vous avez besoin d'acheter des provisions en dehors des heures d'ouverture des supermarchés. Les dépanneurs sont souvent ouverts de 7 h jusqu'à 23 h, et certains toute la nuit. Les prix sont cependant plus élevés que dans les supermarchés.



Petit dictionnaire québécois...!

Maintenant que vous êtes au Québec, si vous recevez une invitation à dîner, faites attention de ne pas arriver en retard, car les québécois dînent à midi et soupent vers 18 h!

Transport

Carrefour d'Initiatives populaires (CIPRDL)

Le Carrefour offre plusieurs services communautaires à prix modiques :

– **Restaurant La Bouffe Pop** : Restaurant communautaire où sont servis de bons repas complets à prix modiques, et ce, dans un climat agréable.

– **Comptoir de récupération** : Comptoir de style épicerie, où sont disponibles des denrées alimentaires périssables à faible coût. Venir au comptoir de récupération alimentaire, c'est se donner la possibilité de bien s'alimenter à peu de frais.

– **Dépannage alimentaire** : Le service est offert dans le cas d'une insécurité alimentaire temporaire à laquelle on doit remédier dans un délai raisonnable. À noter que le dépannage est possible une fois par 30 jours et jusqu'à 4 fois par année.

– **Cuisines collectives** : Ateliers de cuisine regroupant des gens qui mettent en commun leur temps, leur argent et leurs compétences pour confectionner des plats sains, appétissants et économiques.

CIPRDL

Place Gérard-Simon
9, rue Lafontaine
☎ 418 867-5735



Vous pouvez consulter le site web : <https://www.cipriviereduloup.com/>.

Vêtements, meubles et accessoires de maison

Si vous devez vous procurer des meubles et accessoires de maison, pour la durée de vos études, vous pouvez profiter des aubaines offertes dans différents magasins ou acheter des meubles d'occasion. À Rivière-du-Loup, des meubles et accessoires usagés sont vendus à :

Société St-Vincent-de-Paul

15-A, rue Frontenac, Rivière-du-Loup
☎ 418 862-0649

Centre d'Entraide Maskoutain

181, rue Témiscouata, Rivière-du-Loup
☎ 418 551-5599

N.B. Le comptoir de vêtements de la St-Vincent-de-Paul est ouvert les mercredis et vendredis, de 13 h 30 à 16 h.

Vous pouvez aussi acheter des meubles ou d'autres appareils directement d'un particulier, en consultant les annonces classées des journaux locaux, sur Internet ou encore sur les tableaux d'affichage du Cégeps. Informez-vous aussi auprès d'autres étudiants internationaux; il y en a peut-être qui sont sur le point de retourner dans leur pays et qui ont des meubles à vendre.

Transport municipal



Il n'existe aucun service de transport public dans la ville de Rivière-du-Loup. Toutefois, vous pouvez faire appel au transport collectif qui est opéré par des entreprises de transport privées. Ce service permet aux utilisateurs de se déplacer dans la municipalité et sa région immédiate à des coûts abordables. Pour en savoir davantage sur les services rendus et la façon d'y adhérer :

Transport Vas-Y Inc. (entreprise d'économie sociale)

☎ 418 862-8005
www.transportvasy.qc.ca

Transport interurbain

Pour circuler d'une ville à une autre, dans la région ou encore vers les grands centres, un service de transport en autobus est disponible :

Autocars Orléans Express

317, boul. de l'Hôtel-de-Ville Ouest
☎ 418 862-4884
www.orleansexpress.com

Services de taxi

À Rivière-du-Loup, il y a deux entreprises de taxi où une tarification de base et à la minute est chargée aux clients :

Taxi Beaulieu
☎ 418 862-3111

J.A.N.T.I.S. Taxi Transport spécialisé
☎ 418-862-3400

Transport ferroviaire

Les trains de Via Rail arrêtent à la gare de Rivière-du-Loup. Le train est utilisé sur les longues distances. Pour connaître l'horaire, les tarifs et tout autre renseignement utile, contactez Via Rail :

Via Rail Canada (Gare)

☎ +1-888-842-7245
615, rue Lafontaine
www.viarail.ca

Transport aérien

Il n'y a pas d'aéroport à Rivière-du-Loup où peuvent atterrir des avions passagers qui offrent un transport public, sauf pour les petites entreprises privées qui offrent des vols nolisés. Les aéroports les plus près de Rivière-du-Loup sont à Mont-Joli (petite municipalité à environ 50 km à l'est de Rimouski) et Québec (200 km à l'ouest de Rivière-du-Loup).

Autres services

Covoiturage

Le covoiturage offre des services de transport à frais partagés. Les utilisateurs doivent s'enregistrer soit comme conducteur ou comme passager. Les frais du déplacement sont alors partagés entre les utilisateurs et les déplacements sont généralement de longues distances. C'est une formule économique privilégiée par les étudiants qui retournent les fins de semaine à la résidence familiale. Voici quelques sites suggérés :

- ◆ www.covoiturage.ca/
- ◆ www.amigoexpress.com/covoiturations/

Buanderies publiques

Dans certains cas, vous devrez recourir au nettoyage à sec, mais cela coûte cher. Pour les vêtements qui ne requièrent pas un tel traitement, la buanderie automatique suffit. Si vous n'avez pas de laveuse et sècheuse dans votre appartement ou dans l'immeuble où vous habitez, vous devrez apporter votre linge dans les buanderies libre-service, en apportant votre savon et des pièces de monnaies en quantité suffisante. Une brassée peut coûter environ 2 \$ et la sècheuse fonctionne en fonction du temps utilisé. Voici l'adresse de ces buanderies à Rivière-du-Loup :

Buanderie de la Résidence du Cégep

– Située près de l'entrée (pour les résidents seulement)

Buanderie publique

– Ouvert jusqu'à 22 h
104, rue Joly (près de Lafontaine)

Buanderie Rivière-du-Loup

– Ouvert jusqu'à 18 h
107, rue Fraser
☎ 418 862-4903

Nettoyeur Plus - (et service de couture)

– Ouvert jusqu'à 18 h
198-B, boulevard Hôtel-de-Ville
☎ 418 862-0606

Nettoyeur Magique (Groupe GUS)

– Ouvert jusqu'à 18 h
125, rue Amyot
☎ 418 862-6363

Votre budget



À partir des informations données dans les sections précédentes, vous pouvez établir votre budget. Vous devez inclure les frais divers à payer à l'institution d'enseignement, les coûts pour le logement, l'alimentation, l'électricité, les télécommunications, les vêtements, le transport, les activités sociales et récréatives, les assurances, les médicaments et autres produits pharmaceutiques, etc. Une fois déterminés vos besoins, respectez le budget que vous avez établi.

Ne vous lancez pas dans de gros achats dès votre arrivée. Vous devez conserver de l'argent pour toute la durée de vos études. Voici quelques repères pour vous aider à établir votre budget :

- ◆ le panier d'épicerie d'un étudiant célibataire coûte entre 75 \$ et 100 \$ par semaine;
- ◆ le coût du logement devrait représenter environ 30 % du revenu net;
- ◆ la répartition de la facture en électricité est la suivante : 50 % pour le chauffage et 20 % pour l'eau chaude. Prévoyez une plus grande consommation d'électricité au cours des mois d'hiver, soit décembre, janvier, février et mars.

Vous trouverez à la page suivante un modèle de budget mensuel qui vous servira de guide. Nous vous encourageons à le compléter et à le respecter.

Bourses d'études

Certaines bourses d'encouragement à la réussite et bourses d'excellence sont également offertes aux étudiants internationaux. Voici le lien pour consulter le répertoire des bourses et organismes : www5.cegeprdl.qc.ca/bourses/page/.

La Fondation du Cégep de Rivière-du-Loup contribue, par le biais de bourses et subventions, à soutenir et à développer les services spécifiques à l'étudiant en encourageant l'effort et l'excellence dans la poursuite des études collégiales. Voici le lien pour plus d'information et pour obtenir le formulaire de candidature : <https://www.cegeprdl.ca/grand-public/la-fondation/>.

Pour toute information ou renseignements supplémentaires relativement à la gestion budgétaire ou les différentes bourses d'études :

- ◆ Amélie Gagnon, responsable de l'aide financière
Bureau B-146 – poste 2120

MODÈLE DE GRILLE BUDÉTAIRE MENSUELLE

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	TOTAL
REVENUS					
Prêts et bourses					
Autres bourses					
Emplois					
Parents					
Autres					
Total 1					

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4	TOTAL
DÉPENSES					
Inscription Cégep					
Matériel scolaire					
Transport					
Logement					
Téléphone - Internet					
Câble					
Électricité					
Nourriture					
Vêtements					
Pharmacie					
Buanderie-Nettoyeur					
Loisirs					
Total 2					

TOTAL 1 MOINS TOTAL 2					
------------------------------	--	--	--	--	--

CALENDRIER SCOLAIRE 2021-2022

automne 2021 hiver 2022

	AUTUMNE 2021							HIVER 2022							
	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
Épreuve ministérielle de français	11														Accueil et ajustement à l'horaire (11 et 14 jours)
Accueil et ajustement à l'horaire (19 et 20 août)															17 Début de la session
Début de la session															
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	
	29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	29	30	31					1	2	3	4	5	6	7	
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					

Adopté au Conseil d'administration du
Jérôme Pouliot, Directeur des études

N.B. Le calendrier peut être sujet à des changements en cours d'année. Veuillez tenir compte de la version présentée sur Omnivox.

Avis important



Interdiction de fumer et de vapoter

Il est désormais strictement **interdit de fumer et de vapoter** sur l'ensemble des terrains du Cégep de Rivière-du-Loup.

Ce règlement inclut le Centre culturel Berger, dont les locaux font partie de nos installations.

Ressources diverses

Cégep de Rivière-du-Loup	418 862-6903
♦ Aide financière (B-146).....	poste 2120
♦ Association générale des étudiants du Cégep	poste 2379
♦ Centre de santé — infirmière (G-201).....	poste 2209
♦ Service d'aide pédagogique individuel (B-157).....	poste 2492
♦ Service d'orientation (B-157)	poste 2492
♦ Service psychosocial (B-146)	poste 2120
♦ Services adaptés (B-147).....	poste 2187

Services d'urgence et de santé

Ambulance	911
Police et pompiers	911
INFO SANTÉ (24 h/24)	811
Centre hospitalier régional du Grand portage.....	418 868-1010
C.L.S.C.-Rivières-et-Marées.....	418 867-2642
Centre Anti-Poison (24 h/24).....	1 800 463-5060
Centre médical de Rivière-du-Loup	418 862-3110
Clinique médicale Frontenac	418 862-0333
Clinique médicale St-Antoine	418 860-0666
Contraception-grossesse-ITS (CLSC)	418 867-2642

Lignes d'aide et d'écoute

INFO SANTÉ - Psychosocial (24 h/24)	811-2
Centre de prévention du suicide du KRTB	418 862-9658
.....	1 866 277-3553
Drogue, aide et référence (24 h/24).....	1 800 265-2626
Interligne – soutien LGBTQ+ (24 h/24)	1 888 505-1010
Jeu : Aide et référence (24 h/24)	1 800 461-0140
Ligne Parents (24 h/24).....	1 800 361-5085
SOS Violence conjugale (24 h/24).....	1 800 363-9010
Tel-Aide (9 h à 24 h).....	1 877 700-2433
Tel-Jeunes (24 h/24)	1 800 263-2266

Alcoolisme et toxicomanie

Alcoolique anonyme	1 866 376-6276
Al-Anon	1 844 725-2666
Estran (drogues, alcool, jeu excessif).....	418 868-1010 p.2355
Narcotique anonyme	1 800 463-0162

Ressources diverses

Droits

Aide juridique	418 862-1522
Centre d'aide aux victimes d'actes criminels (CAVAC)	418 862-9004
Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS)	418 816-1232
Commission des normes du travail	1 877 262-2357
Régie du logement.....	1-800-683-2245

Services d'aide à Rivière-du-Loup

Association coopérative d'économie familiale (ACEF)	418 867-8545
Bouffée d'air (hébergement temporaire).....	418 867-8580
Carrefour d'initiatives populaires (resto pop, dépannage alimentaire, cuisines collectives, etc.).....	418 867-5735
Carrefour jeunesse-emploi	418 867-4992
Centre-femmes du Grand-Portage (aide destinée aux femmes).....	418 867-2254
Centre local de l'emploi.....	418 862-7236
Club Emploi-Carrière	418 867-8685
Comité Logement	418 867-5885 p.220
Maison de la Famille.....	418 860-4818
St-Vincent-de-Paul.....	418 862-0649
Transport Vas-Y (transport collectif)	418 862-8005
Trajectoires-Hommes (aide destinée aux hommes).....	418 605-0878
Univers Emploi.....	418 314-0404

Nouveaux arrivants et personnes immigrantes

Centre local de développement (CLD) de Rivière-du-Loup

310, rue St-Pierre

Rivière-du-Loup

Adresse courriel : immigration@cldrdl.com

– Stéphanie-Jeanne Bouchard, agente de développement à l'immigration	418 862-1823 p.106
– Béragère Furbacco, agente de développement à l'immigration	418 862-1823 p.107



