



Guide d'accueil Étudiants internationaux



2020-2021

Table des matières

Bienvenue au Campus Notre-Dame-de-Foy	3
Accueil à l'aéroport international Jean-Lesage de Québec (YQB)	3
Installation et intégration pour les étudiants en résidence	3
Hébergement	4
Ouverture d'un compte bancaire	6
Monnaie canadienne	6
Bureau de change	6
Budget	7
Travail pendant vos études	7
Tabac, cannabis et boissons alcoolisées	8
Cellulaire	9
Assurance-maladie et hospitalisation	9
Médecin	10
Pharmacie	11
Aide psychologique	12
Services aux étudiants	12
Transport public	12
Permis de conduire	13
Communications téléphoniques	13
Timbres	14
Magasinage	14
Taxes et remboursement	15
Pourboires	15
Journaux internationaux	16
Art et spectacles	16
Activités et événements	16
Société québécoise	17
Renouvellement des autorisations d'études (CAQ et permis d'études)	17
Numéros de téléphone utiles	18

Bienvenue au Campus Notre-Dame-de-Foy

Le Campus Notre-Dame-de-Foy est un établissement d'enseignement collégial privé francophone de haute performance reconnu pour son dynamisme, la qualité de son enseignement et son encadrement personnalisé.

Près de 1 200 étudiants fréquentent quotidiennement le CNDF pendant l'année scolaire et environ 280 d'entre eux choisissent d'y habiter en résidence. Vivre en résidence permet de faciliter l'intégration des étudiants internationaux.

Le CNDF n'est qu'à quelques kilomètres de la Ville de Québec et est situé sur un site magnifique qui borde le fleuve Saint-Laurent.

Ce guide s'adresse aux étudiants internationaux souhaitant poursuivre leurs études au Campus Notre-Dame-de-Foy. Vous y trouverez des informations et des conseils pratiques qui faciliteront votre intégration. Nous vous invitons aussi à visiter notre site Internet au www.cndf.qc.ca/international

Lisez sur le Québec et la région, posez des questions à vos collègues sur leurs habitudes de vie, écoutez la télévision locale, observez votre entourage. Voilà autant de petites actions qui vous permettront peu à peu de vous familiariser avec votre terre d'accueil.

Accueil à l'aéroport international Jean-Lesage de Québec (YQB)

Ce service est offert exclusivement aux étudiants internationaux qui habiteront en résidence au Campus Notre-Dame-de-Foy.

Un membre de l'équipe d'accueil des étudiants internationaux sera présent à l'aéroport pour vous accueillir. Il nous sera facile de se reconnaître, car l'aéroport est tout petit. Nous inscrirons votre nom sur une affiche avec le logo du CNDF. De plus, c'est avec plaisir que nous vous conduirons en voiture jusqu'à la résidence du CNDF.

Si vous désirez bénéficier de ce service, **veuillez contacter le service des résidences par courriel (residences@cndf.qc.ca) au moins dix (10) jours avant votre date d'arrivée.** Nous vous transmettrons alors le formulaire, *Information sur votre arrivée*, et confirmerons votre accueil et votre transport par la suite.

Installation et intégration pour les étudiants en résidence

Pendant votre démarche pour venir étudier au Campus Notre-Dame-de-Foy, dès votre arrivée à Québec et tout au long de votre séjour au CNDF, vous pourrez compter sur l'aide de madame Mélissa Simard, responsable de l'accueil des étudiants internationaux. Vous pourrez la joindre au 418 872-8242, poste 1304 residences@cndf.qc.ca ou au bureau R-04-AC.

Des services adaptés à vos besoins vous seront offerts tels :

- Accueil et évaluation des besoins relatifs à l'installation
- Accompagnement dans les premières démarches
 - ouverture de compte bancaire, cellulaire
 - achat de matériel dans un magasin à grande surface, le lendemain de l'arrivée

Hébergement

Le choix du lieu d'habitation est un élément important pour chaque étudiant international. Il n'est pas obligatoire d'habiter en résidence sur le CNDF. Par contre, nous suggérons fortement aux étudiants internationaux de choisir la vie en résidence. Cette option permet de rencontrer des étudiants de différentes régions du Québec et de différents pays et de créer rapidement des contacts interpersonnels qui vous permettront de briser le sentiment de solitude souvent ressenti à l'arrivée dans un pays étranger.

RÉSIDENCES

Le Campus Notre-Dame-de-Foy offre un service de résidences qui favorise un bon équilibre entre les études et les loisirs.

Chaque étudiant occupe une chambre individuelle dotée d'un lit simple, d'un lavabo, d'un miroir, d'un bureau de travail, d'une garde-robe et d'un accès à Internet sans fil. Sur chaque étage, on retrouve toilettes et douches communes (étages non mixtes). De plus, on retrouve dans chaque résidence, une cuisine commune, une salle télé avec prêt de DVD gratuit ainsi qu'une buanderie. Les préposés à la vie en résidence assurent une présence responsable 24h/24h.

Les étudiants ont aussi accès au Centre sportif (piscine, gymnase, salles d'entraînement), au Salon étudiant (jeux électroniques, salle de visionnement, table de billard, table de ping-pong), à un guichet automatique.

- Autres services offerts, coûts en sus:
 - Location d'un petit frigo dans la chambre;
 - Prêt de literie de base : draps, couverture, couvre-lit, oreiller et taie d'oreiller;
 - Prêt de fourniture de cuisine de base: deux assiettes, un bol à soupe, une tasse, un verre, cuillère, fourchette, couteau, un chaudron et une poêle à frire;
 - Si vous avez d'autres besoins, veuillez nous en faire part.

L'étudiant devra assumer la réparation pour tous bris dans la chambre ou à la résidence. Un dépôt variant entre 100 \$ et 150 \$, en fonction des services, sera exigé le jour de votre arrivée et sera remboursable le jour de votre départ si les conditions suivantes ont été respectées :

- la clé a été retournée;
- le matériel loué ou emprunté a été retourné en bon état;
- l'étudiant n'a aucune dette envers le CNDF et ses sous-traitants;
- aucun dommage n'a été fait aux biens du CNDF et à ses sous-traitants.

Repas à la cafétéria : Grâce à la carte repas hebdomadaire (3 repas/jour), les étudiants hébergés en résidence bénéficient d'un tarif spécial. Ces repas sont disponibles uniquement durant les jours scolaires.

HORS CAMPUS

Si vivre en résidence ne vous convient pas, vous pouvez louer un appartement ou une chambre à l'extérieur du CNDF, mais vous devrez assumer la responsabilité de cette démarche. Nous vous invitons à consulter la banque de logements mise à votre disposition par les Services aux étudiants du CNDF sur notre site Internet au <https://www.cndf.qc.ca/services-aux-etudiants/residences-et-transports/#logement-hors-campus>

Ce qu'il faut savoir avant de louer un appartement :

- **Location d'un appartement (2^{1/2}, 3^{1/2}, 4^{1/2}, etc.)**

Au Québec, on classe les appartements en fonction du nombre de pièces qu'ils possèdent. Ainsi, un 3^{1/2} possède trois pièces et la demie correspond à la salle de bain. Les appartements ne comprennent généralement pas les meubles. Par contre, certains peuvent être meublés ou semi-meublés (incluant la cuisinière et le réfrigérateur). Les prix varient selon le nombre de pièces, la localisation et le confort de l'appartement.

Habituellement, le propriétaire du logement exige la signature d'un bail. C'est un contrat de location conclu entre un propriétaire et un locataire afin de définir leur engagement respectif concernant le logement.

- **Assurance habitation**

Si vous êtes locataire d'un appartement ou d'une chambre en résidence, il est fortement recommandé de souscrire à une assurance habitation laquelle vise notamment à protéger vos biens et votre responsabilité civile à l'égard des tiers.

La Régie du logement du Québec (www.rdl.gouv.qc.ca) est là pour répondre à vos questions, vous guider dans vos démarches et vous informer de vos droits comme locataire.

- **Chauffage et électricité**

Le prix de location ne comprend pas nécessairement le chauffage ni l'électricité. Il faut donc payer sa propre facture de chauffage et d'électricité. La compagnie qui offre ce service public est Hydro-Québec (<https://www.hydroquebec.com/residentiel/>).

Dès que vous aurez sélectionné des offres qui conviennent à votre budget, vous devrez effectuer la visite des lieux afin de déterminer votre choix.

Quelques conseils utiles lors de la visite du logement :

- Inspectez toutes les pièces et les appareils électroménagers;
- vérifiez si les accès sont sécuritaires;
- visitez les aires communes (buanderie, espaces de rangement, etc.);
- jetez un coup d'œil sur le bâtiment et le quartier ;
- évaluez la proximité du transport en commun;
- évaluez le coût des autres dépenses que vous aurez à subir : assurance responsabilité civile, électricité, chauffage, transport, service téléphonique, branchement Internet, câble et autres;
- déterminez avec le propriétaire le mode de paiement du logement.

Utilisation des transformateurs et des adaptateurs

Le courant électrique, dans toute l'Amérique du Nord, est de 110 volts. Les prises des appareils électriques sont à deux broches plates rapprochées ou trois, en triangle, pour les appareils équipés d'une prise de terre. Nous vous recommandons d'acheter avant votre départ, un adaptateur transformateur si vous souhaitez utiliser vos appareils électriques personnels.

Ouverture d'un compte bancaire

Il est important de procéder à l'ouverture d'un compte bancaire dans une institution financière dès votre arrivée. Le choix de l'institution (banque ou caisse) est laissé à votre discrétion, bien que vous ayez avantage à favoriser une institution près de votre domicile ou près du CNDF. Au moment de la demande d'ouverture de compte, vous devrez avoir en main votre passeport valide, une preuve d'adresse à Québec (le bail si disponible), une preuve d'inscription au Campus Notre-Dame-de-Foy, ainsi que tout autre document permettant de vous identifier. Il est requis lors de l'ouverture d'un compte d'effectuer un dépôt. Nous vous conseillons de conserver avec vous, suffisamment d'argent afin d'assumer vos coûts d'installation et vos besoins de premières nécessités.

➤ Institution financière près du CNDF :

Caisse populaire Desjardins de Saint-Augustin-de-Desmaures
330, route 138
Saint-Augustin-de-Desmaures (Québec)
Tél. : 418 878-2180 ou 1 866 978-2180

Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 ou 94 de l'autre côté de la rue, en face du CNDF, vers Saint-Augustin et débarquer à l'arrêt Du Collège/Route 138.

Monnaie canadienne

La devise utilisée au Québec est le dollar canadien (\$), lequel se divise en 100 cents. Les valeurs ayant cours légal prennent la forme de pièces métalliques (5, 10 et 25 cents, 1 et 2 dollars), ou des billets de banque. Les billets les plus courants sont ceux de 5 \$ (bleu), de 10 \$ (mauve), de 20 \$ (vert). Des billets de 50 \$ (rouge) et de 100 \$ (brun) sont également disponibles, mais souvent refusés par certains commerces.

Bureau de change

Pour vérifier le taux de change quotidien avec votre monnaie, consultez le site Internet www.xe.com/ucc

Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDF en direction de Sainte-Foy Centre. Débarquer à l'arrêt d'autobus R.-Beaudin et prendre l'autobus RTC 800 et 801 en direction de Québec.

- **Caisse populaire Desjardins du Vieux-Québec**
19 rue Desjardins, Québec
418 522-6806
Ce bureau de change, situé au cœur du Vieux-Québec non loin du Château Frontenac, offre habituellement le meilleur taux de change.
- **Transchange International inc.**
43, rue de Buade, Québec
418 694-6906 (tous les jours, de 9 h à 17 h. Jusqu'à 22 h en haute saison touristique). Ce bureau de change est situé face au Château Frontenac.

- **Corporation D'Échange Canada**
835, av. Wilfrid-Laurier, Québec
418 523-9937 (tous les jours, de 8 h 30 à 18 h 30. Jusqu'à 19 h 30 en haute saison touristique). Ce bureau de change est situé près de la Grande Allée.

Budget

Afin de vous aider à préparer votre budget, nous vous invitons à consulter l'information disponible sur le site Internet du gouvernement du Québec :

Travail pendant vos études

Travail occasionnel sur le campus

Les étudiants internationaux sont autorisés à travailler sur le campus pendant leur séjour au Canada, même si cet emploi n'est pas relié à leurs études. Le permis d'études valide délivré par les autorités canadiennes tient alors lieu de permis de travail, pour un maximum de 20 heures par semaine. Vous devez être étudiant à temps plein. Vous pouvez transmettre votre curriculum vitae au Service des ressources humaines du CNDP (local R39-B) rh@cndp.qc.ca; au Centre sportif, aux Services alimentaires, au Service des congrès, au stade de soccer et à la maintenance.

Travail hors campus

Les titulaires de permis d'études au Canada peuvent acquérir une expérience de travail en travaillant à l'extérieur du campus tout en poursuivant leurs études.

Vous pouvez être admissible à travailler hors campus sans avoir à obtenir un permis de travail. Si vous êtes admissible, votre permis d'études vous permettra de :

- travailler jusqu'à 20 heures par semaine pendant les sessions d'études régulières;
- travailler à temps plein pendant les congés prévus au calendrier scolaire, comme les vacances d'hiver ou d'été, ou la semaine de relâche.

Pour y être admissible, vous devez :

- posséder un permis d'études valide;
- être un étudiant à temps plein;
- être inscrit à un établissement d'enseignement désigné au niveau postsecondaire ou, au Québec, à un programme de formation professionnelle au niveau secondaire;
- être inscrit à un programme de formation générale ou professionnelle de six mois ou plus qui mène à un diplôme ou à un certificat.

Vous devez cesser de travailler le jour où vous ne respectez plus les critères d'admissibilité ci-dessus (p. ex. si vous n'êtes plus un étudiant à temps plein pendant une session d'étude.)

Même si vous travaillez hors campus, vos études doivent rester la raison principale de votre séjour au Canada.

Consultez le site Web de Citoyenneté et Immigration Canada
<https://www.canada.ca/fr/services/immigration-citoyennete.html>

Numéro d'assurance sociale

Pour travailler au Canada, toute personne doit obtenir un numéro d'assurance sociale (NAS). Les étudiants internationaux peuvent télécharger le formulaire de demande à l'adresse Internet <https://www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/services/numero-assurance-sociale/rapports/demander.html> et se présenter avec le formulaire rempli, leur permis d'études, l'original de leur contrat d'engagement et leur passeport au Bureau de l'Assurance-emploi de Sainte-Foy situé 3229, chemin des Quatre-Bourgeois, étage 3.

Impôts

Vous devez produire des déclarations d'impôts aux gouvernements fédéral et provincial si vous avez travaillé et gagné un salaire entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre de chaque année. Vos déclarations de revenus doivent être acheminées à chacun des deux gouvernements au plus tard le 30 avril de chaque année. Vous recevrez de votre employeur les feuillets T4 (Revenu Canada) et Relevé 1 (Revenu Québec) que vous utiliserez pour remplir vos déclarations fiscales. Il est important pour les étudiants internationaux de remplir la déclaration de revenus et de conserver les crédits d'impôt. Pour plus d'information, consultez le site Internet du Bureau international des services fiscaux de Revenu Canada au <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu.html> et celui de Revenu Québec au <https://www.revenuquebec.ca/fr/>

Carrefour jeunesse-emploi (CJE)

Le CJE offre des services relatifs à l'emploi et adaptés aux besoins des jeunes adultes âgés de 16 à 35 ans. Il offre des services visant la réinsertion scolaire, l'intégration au marché du travail et le développement de l'entrepreneuriat.

Le CJE le plus près du CNDF :

Carrefour jeunesse-emploi Sainte-Foy

Plaza Laval

2750, chemin Sainte-Foy, bur. 295

Québec (Québec) G1V 1V6

Téléphone : 418 651-6415

Courriel : info@optiontravail.com

Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDF en direction de Sainte-Foy Centre. Débarquer à l'arrêt d'autobus R.-Beaudin. Tourner à gauche sur la route de l'Église et descendre jusqu'au Chemin Sainte-Foy. Tourner à droite sur le Chemin Sainte-Foy et marcher jusqu'au CJE.

Tabac, cannabis et boissons alcoolisées

Loi sur le tabac et le cannabis

La **Loi sur le cannabis** (C-45) établit un cadre national en matière de production commerciale, de normes de santé et de sécurité ainsi que d'interdictions criminelles. Cette loi a pour but de restreindre l'accès des jeunes au cannabis, protéger la santé et la sécurité publiques, décourager les activités criminelles et alléger le fardeau du système de justice pénale.

La **Loi constituant la Société québécoise du cannabis édictant la Loi encadrant le cannabis et modifiant diverses dispositions en matière de sécurité routière** (Loi no 157) balise la loi canadienne (C-

45) en matière de protection de la santé et de la sécurité des personnes, de prévention à l'initiation du cannabis, du transfert des consommateurs vers le marché licite et de sécurité routière.

La **Loi concernant la lutte contre le tabagisme** interdit l'usage du tabac et de la cigarette électronique dans certains lieux publics, dans tous les lieux de travail fermés ainsi que dans un rayon de neuf (9) mètres de toute porte, fenêtre ou prise d'air communiquant avec ces lieux, en raison de la problématique de santé publique liée à l'exposition à la fumée du tabac dans l'environnement.

Vous retrouverez sur le lien suivant la politique du Campus Notre-Dame-de-Foy <P:\Admission\Politiques inst\AG-8 Politique encadrant le cannabis et de lutte contre le tabagisme.pdf>

Loi sur les boissons alcoolisées

Les lois fédérales et provinciales interdisent aux personnes âgées de moins de dix-huit (18) ans l'achat et la consommation de boissons alcoolisées.

De plus, il est interdit de consommer des boissons alcoolisées dans un lieu public à moins que celui-ci détienne un permis.

Conduire avec les facultés affaiblies par l'alcool est un comportement dangereux et sévèrement puni. Au Québec, le Code de la sécurité routière et le Code criminel s'appliquent.

Cellulaire

La loi provinciale est stricte au Québec. L'utilisation du téléphone cellulaire ou la lecture de textos au volant sont des pratiques interdites, sous peine d'une amende sévère.

Pour plus d'informations sur les lois régissant la conduite automobile au Québec, consultez le site internet de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) au <https://saaq.gouv.qc.ca/>

Assurance-maladie et hospitalisation

En vertu d'un règlement du ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles du Québec ainsi que du ministère de la Citoyenneté canadienne et de l'Immigration, tout étudiant en provenance de l'international doit :

- être titulaire d'un contrat d'assurance-maladie et hospitalisation valide au Canada pour lui-même et pour les personnes à charge qui l'accompagnent
ou
- être couvert par une entente de réciprocité en matière de santé et de sécurité sociale. Le gouvernement du Québec a conclu des ententes de réciprocité en matière de sécurité sociale incluant un volet relatif à la santé avec certains pays, soit : la Belgique, le Danemark, la Finlande; la France, la Grèce, le Luxembourg, la Norvège, le Portugal, la Roumanie et la Suède. Si tel est votre cas, veuillez nous en aviser s'il vous plaît.

Pour plus d'informations, voici le lien : <http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/inscription/Pages/ententes-autres-pays.aspx>

Le Campus Notre-Dame-de-Foy, souscrit à un régime collectif d'assurance pour les étudiants internationaux, dans le but d'obtenir la meilleure couverture possible, au prix le plus avantageux. **L'étudiant international est automatiquement inscrit à ce régime d'assurance et il doit en acquitter la prime avant le premier jour de classe.** Le Campus Notre-Dame-de-Foy ne reconnaît aucune assurance médicale achetée à l'étranger.

L'étudiant international, inscrit à la session d'automne et d'hiver, sera assuré du 1^{er} août au 31 juillet. S'il est inscrit uniquement à la session d'automne, il sera assuré du 1^{er} août au 31 décembre. À son arrivée au Campus, il recevra l'information concernant sa couverture obligatoire ainsi que les numéros à contacter auprès de l'assureur.

N. B. En cas d'urgence médicale ou d'hospitalisation, avant d'engager des frais, l'adhérent doit communiquer immédiatement avec l'assureur.

Médecin

Vous pouvez contacter **Info-Santé en composant le 8-1-1**. Le service Info-Santé permet de rejoindre un professionnel de la santé en cas de problème non urgent. Ce service de consultation professionnelle téléphonique accessible 24 heures par jour, 7 jours par semaine. Il permet de répondre à certaines questions courantes sur la santé ou de diriger la personne vers la bonne porte dans le système de santé et de services sociaux. Toutefois, quand survient un problème urgent, il importe de se rendre à l'urgence, lorsque possible, ou de composer **le 9-1-1 pour obtenir de l'aide (policiers, ambulanciers, pompiers)**.

En cas d'**empoisonnement** ou d'**intoxication**, vous pouvez obtenir des conseils sur les soins immédiats à donner en faisant appel au service téléphonique du **Centre antipoison du Québec au 1 800 463-5060**.

En cas de maladie, de blessure ou d'accident, rendez-vous à la clinique ou à l'urgence de l'hôpital le plus proche. Il est souhaitable que quelqu'un vous accompagne.

Il est important d'expliquer clairement au médecin ce dont vous souffrez si vous voulez qu'il pose un bon diagnostic. Ce dernier est tenu de bien vous informer sur votre état de santé et sur le traitement qu'il recommande. Toujours apporter la liste de médicaments utilisés lors d'une consultation médicale. Le pharmacien pourra répondre à toutes vos questions sur la médication qui vous a été prescrite.

Clinique sans rendez-vous : seules les cliniques-réseau acceptent des patients qui n'ont pas de médecin de famille. Veuillez consulter le lien suivant pour obtenir la liste des supercliniques de la région de la Capitale-Nationale : <https://www.ciussc-capitalnationale.gouv.qc.ca/nos-services/consulter-un-medecin-ou-une-infirmiere/supercliniques>

- **Cité médicale**

Place de la cité
295-2600, boulevard Laurier
Québec
Tél. : 418 781-0480

Horaires : du lundi au dimanche de 8 h à 20 h

Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDF en direction de Sainte-Foy Centre. Débarquer à l'arrêt d'autobus R.-Beaudin. Prendre l'autobus RTC 800 et 801 en direction de Québec.

- **Clinique médicale St-Louis**
 3165 Chemin Saint-Louis
 Québec
 Tél. : 418 653-1970
 Horaire : du lundi au vendredi de 8 h à 20 h et du samedi au dimanche de 8 h à 16 h.
Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDF en direction de Sainte-Foy Centre.
 Débarquer à l'arrêt d'autobus de la station Duchesneau. Prendre l'autobus RTC 801 en direction
 Pointe-de-Sainte-Foy et à la station Marly prendre l'autobus RTC 25 jusqu'à la rue des Hôtels.
- **Hôpital :**
 Urgence du C.H.U.L
 2705, boul. Laurier
 Québec
 Tél. : 418 654-2114
Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDF en direction de Sainte-Foy Centre.
 Débarquer à l'arrêt d'autobus R.-Beaudin. Prendre l'autobus RTC 800 et 801 en direction de
 Québec.
- **Dentistes (non couvert par votre assurance-maladie)**
Centre dentaire Audet et Associés
 3573, rue de l'Hétrière
 Saint-Augustin-de-Desmaures
 Tél. : 418 780-2150
- **Dr. Louis Dorval (orthodontiste)**
 810, rue Jean-Gauvin, bureau 200
 Québec
 Tél. : 418 877-8770

Pharmacie

Au Québec, les pharmacies offrent, en plus des médicaments, une gamme de produits cosmétiques, de journaux et de magazines, de livres et d'articles de loisir. Il est aussi possible de faire imprimer des photos. Certains médicaments sont disponibles sur les rayons alors que d'autres ne sont accessibles qu'auprès du pharmacien sur présentation de la prescription délivrée par un médecin.

Plusieurs pharmacies sont ouvertes de 9 h jusqu'à 21 h ou 22 h, 7 jours sur 7. Consultez Internet pour plus de détails.

Il y a une pharmacie Brunet située dans la même bâtisse que le centre médical au 3520, rue de l'Hétrière à Saint-Augustin. Tél. : 418 877-7773.

Horaire: du lundi au vendredi de 8 h 30 à 21 h; samedi de 9 h à 17 h et dimanche de 10 h à 17 h.

Aide psychologique

Il se peut que vous viviez des moments très difficiles et que vous n'arriviez plus à bien vous sentir intérieurement. Demandez de l'aide auprès des personnes qui sauront vous aider et répondre à vos questions. Même si vous avez des amis intimes, ils ne sont pas toujours habilités à vous donner les meilleurs conseils. Vous pouvez prendre rendez-vous avec le service d'aide à la réussite du CNDF qui est disponible du lundi au jeudi, de 8 h à 16 h, au local R22. La prise de rendez-vous se fait au bureau des services aux étudiants, pavillon central local, R18-A-B ou par téléphone au 418 872-8242, poste 1218.

Voici une autre ressource qui peut être utile :

Centre de crise :

418 688 4240 (24 heures par jour/7 jours par semaine)

Services aux étudiants

Le CNDF offre une gamme de services et d'outils qui vous permettront de mettre le temps et l'énergie nécessaires dans votre réussite scolaire et sociale. Plusieurs intervenants professionnels sont à votre disposition : d'aide à la réussite, d'aide sociale, d'aide financière, d'aide à l'emploi et à la vie étudiante.

Transport public

La Ville de Québec possède un service étendu et ponctuel de transport en commun par autobus (RTC). Il n'existe aucun transport souterrain.

Les modalités de paiement du trajet peuvent être effectuées soit en argent comptant au coût de 3,50 \$ (le montant exact est exigé à bord des autobus), soit avec des billets sur une **carte OPUS** rechargeable et réutilisable) que vous pouvez vous procurer chez les commerçants autorisés (COOP étudiante du CNDF, tabagies, pharmacies, épiceries, dépanneurs, etc.).

Si vous prévoyez effectuer un grand nombre de déplacements par autobus dans le même mois, il peut être plus économique d'acheter un laissez-passer au coût de 59.80 \$. Ce laissez-passer vous permet d'effectuer un nombre illimité de déplacements pendant sa période de validité, c'est-à-dire un mois (du premier jour du mois jusqu'à la fin de celui-ci). L'utilisation du laissez-passer vous obligera à vous procurer une carte photo OPUS-Étudiant.

Pour toute information sur les horaires, les trajets existants et les itinéraires à suivre pour se rendre d'un point à un autre, veuillez consulter le site Web du Réseau de transport de la Capitale (RTC) au www.rtcquebec.ca

Permis de conduire

Vous pouvez conduire une automobile au Québec si vous détenez un permis de conduire valide délivré dans votre pays. Dans ce cas, vous devez avoir avec vous votre permis de séjour d'études et votre carte étudiante.

Un permis de conduire émit dans une autre langue que le français ou l'anglais doit être accompagné d'un permis de conduire international. Ce permis s'obtient dans votre pays. Pour de plus amples informations, veuillez vous adresser au bureau de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) ou visiter leur site Internet au www.saaq.gouv.qc.ca

Location de voiture

Si vous avez 21 ans et plus, que vous détenez un permis de conduire et que vous avez une carte de crédit, vous pouvez louer une voiture au Québec.

Stationnement au CNDF

Si vous avez un véhicule, la vignette de stationnement est obligatoire au coût de 40 \$/année (exceptionnellement gratuit pour l'automne 2020). Vous pouvez vous la procurer à la réception du pavillon central.

Communications téléphoniques

Appels téléphoniques locaux

Il est possible de faire des appels locaux à partir de cabines téléphoniques. Vous pourrez parler autant de temps que vous le désirez en mettant 50 cents dans un téléphone public s'il s'agit d'un appel local.

Appels téléphoniques internationaux

Appels directs : Composer le « 0 + 11 + indicatif du pays + indicatif de ville (s'il y a lieu) + le numéro de téléphone ».

Appel à frais virés : composer le « 0 » pour parler à un préposé; il vous mettra en contact directement avec un préposé de votre pays. La majorité des pays délivre les cartes «home direct» qui vous mettent en contact directement sans passer par un préposé.

Il est possible de faire un appel à frais virés à partir de cabines téléphoniques. Il vous est aussi possible de demander au préposé le prix de votre appel et d'insérer le montant demandé (seulement des pièces de 5,10, 25 cents et 1 \$ sont acceptés).

Les appels à partir d'une cabine téléphonique peuvent être très coûteux si l'on paie comptant. Nous recommandons d'acheter une carte téléphonique à puce (5 \$, 10 \$, 20 \$, 40 \$, etc.). Les cartes à puce sont disponibles dans de nombreux points de vente à Québec, notamment dans les pharmacies, les dépanneurs et les tabagies.

Nota Bene : Dans la plupart des pays, il existe des rabais pour les appels effectués à certaines périodes de la journée ou de la semaine. Informez-vous auprès d'une téléphoniste de votre pays si vous désirez les connaître.

Timbres

Les timbres sont disponibles dans de nombreux points de vente à Québec : les bureaux de poste, les pharmacies, les tabagies, les dépanneurs, à la COOP étudiante du CNDP, etc. Renseignez-vous aux comptoirs de vente pour connaître les tarifs qui correspondent à la destination de votre envoi postal. Il existe différents formats d'envois de colis, renseignez-vous aux comptoirs de vente ou sur le site Internet de Postes Canada au www.postescanada.ca

Magasinage

Ville de Sainte-Foy :

- Centre commercial Laurier Québec
- Place Sainte-Foy
- Place de la Cité

Ces quatre centres commerciaux sont situés côte à côte et constituent le deuxième plus grand complexe commercial au Canada.

Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDP en direction de Sainte-Foy Centre. Débarquer à l'arrêt d'autobus R.-Beaudin. Prendre l'autobus RTC 800 et 801 en direction de Québec.

Québec et Vieux-Québec :

- Avenue Cartier : rue commerciale située entre Laurier Québec et le Vieux-Québec;
- Rue Saint-Jean : plus grande rue commerciale de Québec; commerces de tout genre;
- Rue Saint-Paul : boutiques, galeries d'art, antiquités, restaurants, cafés;
- Rue du Petit-Champlain (en basse ville, face au Château Frontenac): rue commerciale ; boutiques, artisanat québécois, etc.

Accès : Prendre l'autobus du RTC 92 en face du CNDP en direction de Sainte-Foy Centre. Débarquer à l'arrêt d'autobus R.-Beaudin. Prendre l'autobus RTC 800 et 801 en direction de Québec.

Autres centres commerciaux :

Il existe plusieurs autres centres commerciaux en banlieue de Québec qui sont accessibles par autobus. Pour plus d'information, consultez la carte géographique de la Communauté urbaine de Québec ou renseignez-vous auprès du personnel des programmes internationaux du Campus Notre-Dame-de-Foy.

Heures d'ouverture :

Les centres commerciaux sont généralement ouverts du lundi au mercredi, de 9 h 30 à 17 h 30; jeudi et vendredi, de 9 h 30 à 21 h; samedi, de 9 h à 17 h; dimanche, 10 h à 17 h. Certains commerces demeurent fermés le dimanche.

Les commerces ayant pignon sur rue sont ouverts de 9 h à 17 h les lundis, mardis, mercredis, samedis et dimanches et de 9 h à 21 h les jeudis et vendredis. Certains commerces demeurent fermés le dimanche. Notez que pendant la haute saison touristique (juin à septembre), ces commerces sont généralement ouverts tous les jours jusqu'à 23 h.

Politique d'achat :

La politique d'achat diffère d'un commerce à l'autre; il est donc important de se renseigner lors de l'achat. En général, les produits sont remboursables ou échangeables dans un délai de 7 à 10 jours suivant la date d'achat. La majorité des commerces indique leur politique d'achat sur la facture. Les remboursements ou les échanges ne sont effectués que si vous avez la facture originale en main et que si les étiquettes sont demeurées en place ou que l'emballage est resté intact. En cas de défaut du produit, ce dernier est généralement échangeable en tout temps.

Marchandage :

Le marchandage n'est pas chose courante au Québec. Il est possible de marchander uniquement dans les marchés de fruits et légumes extérieurs et les marchés aux puces. Cependant, pour des produits de grande valeur monétaire (1 000 \$ et plus) tels que réfrigérateur, voiture, etc., il n'est pas mal vu de négocier. En tout temps, il est conseillé de vérifier sur place si le marchandage est possible. N'hésitez pas à vous informer auprès d'un Québécois; certains vendeurs peuvent être très offusqués si cette norme n'est pas respectée.

Taxes et remboursement

Les taxes à la consommation ne sont habituellement pas comprises dans les prix indiqués. En achetant un produit ou un service, vous devez donc prévoir l'ajout de la taxe fédérale sur les produits et services (TPS 5 %), et de la taxe provinciale de vente du Québec (TVQ 9.975 %). La nourriture (service exclu) et les besoins de base ne sont généralement pas taxés.

Le gouvernement du Canada ne rembourse les deux taxes que si vous avez acheté pour un minimum de 200 \$ avant taxes. Les repas, les divertissements, le transport, les services professionnels et tous les biens consommés au Canada ne sont pas admissibles au remboursement. Comme preuve, vous devrez fournir les reçus originaux d'un montant minimum de 50 \$ avant taxes et une photocopie de votre billet d'avion ou l'original de votre carte d'embarquement si vous quittez le Canada autrement que par voie terrestre. La taxe est remboursable si vous avez quitté le Canada dans les 3 mois suivant l'achat de vos biens.

Les formulaires sont disponibles dans la boutique hors taxes à l'aéroport et dans les bureaux d'information touristique.

Pourboires

La norme est de 15 % en ce qui a trait au pourboire pour les services suivants :

- nourriture et boisson aux tables
- boisson alcoolisée aux tables et aux bars
- livraison de nourriture à domicile
- taxi
- salon de coiffure
- guide touristique
- valet

Astuce : Simplifier le calcul! Le montant du pourboire est quasi le même que correspondant au total des deux taxes calculées sur votre addition.

Nota Bene. Au Québec, il existe deux niveaux de salaire minimum selon que l'on possède un emploi à pourboires ou non. Les serveurs des restaurants et des bars reçoivent le salaire minimum le moins élevé et doivent déclarer leurs pourboires à l'impôt. Or, le pourboire constitue généralement plus de 40 % de leur salaire. Il est donc particulièrement mal vu d'ignorer cette norme.

Journaux internationaux

Bibliothèque générale de l'Université Laval, Pavillon Bonenfant. L'horaire est du lundi au vendredi de 8 h à 21 h; le samedi de 10 h à 17 h 30. La bibliothèque de l'Université est abonnée à un très grand nombre de journaux et de revues internationaux. On peut obtenir plus de renseignements au 418 656-3344 ou sur leur site Internet au www.bibl.ulaval.ca/

Accès : Prenez l'autobus RTC 92 en face du CNDF et transférez à Sainte-Foy à l'arrêt d'autobus Roland-Beaudin avec l'autobus RTC 800 ou 801 en direction est. Demandez au chauffeur de vous faire descendre sur le campus de l'Université Laval. Marchez en direction des deux tours. Le Pavillon Bonenfant se trouve à la gauche de la deuxième tour. Le campus universitaire est à 30 minutes en autobus du Vieux-Québec.

Tabagie Giguère, 61, rue de Buade, Vieux-Québec, 418 692-2296. L'horaire est de 8 h à 23 h tous les jours, sauf le dimanche de 9 h à 23 h. Ce commerce est situé au cœur du Vieux-Québec, non loin du Château Frontenac. Les timbres et les cartes téléphoniques sont également disponibles.

Art et spectacles

Procurez-vous le journal culturel *Voir*, disponible gratuitement dans le hall du Pavillon central du CNDF, dans les librairies et chez les disquaires. Vous pouvez également consulter la section « Arts et spectacles » du journal *Le Soleil* et le supplément du samedi du *Journal de Québec*. Ces journaux sont publiés uniquement en langue française.

Vous pouvez aussi consulter le journal *Le Soleil* au <https://www.lesoleil.com/arts> .

Activités et événements

Consultez le guide touristique de la région de Québec au <https://www.quebec-cite.com/fr/>

Société québécoise

Le Québec est une société d'expression française, démocratique et riche de sa diversité, basée sur la primauté du droit. L'État québécois et ses institutions sont laïques. Le Québec accueille des personnes immigrantes venues des quatre coins du monde avec leur savoir-faire, leurs compétences, leur langue, leur culture et leur religion.

S'intégrer à la société québécoise, c'est être prêt à connaître et à respecter ses valeurs communes.

Selon le ministère de l'Immigration et des Communautés culturelles du Québec, les principales valeurs qui fondent la société québécoise sont les suivantes :

- Parler français, une nécessité
- Une société libre et démocratique
- Une société riche de sa diversité
- Une société reposant sur la primauté du droit
- Les pouvoirs politiques et religieux sont séparés
- Les femmes et les hommes ont les mêmes droits
- L'exercice des droits et libertés de la personne se fait dans le respect de ceux d'autrui et du bien-être général

Quelques petits conseils sur le peuple québécois :

- Le peuple québécois est très chaleureux. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à leur demander. On vous répondra avec plaisir!
- Lorsque vous avez un rendez-vous, soyez ponctuel. Arriver en retard est vu comme un manque de politesse.
- Le tutoiement avec les personnes est largement répandu. Lors d'une première rencontre, le choix entre le vouvoiement et le tutoiement n'est pas toujours facile. Il est plus prudent d'utiliser le « vous » jusqu'au moment où votre interlocuteur vous invite à utiliser le « tu ». En général, c'est la personne la plus âgée ou celle qui se trouve dans une position hiérarchique supérieure qui va demander le tutoiement.

Renouvellement des autorisations d'études (CAQ et permis d'études)

Si vous êtes inscrits à un programme d'études régulier, vous devez détenir en tout temps un passeport, un certificat d'acceptation du Québec et un permis d'études valide. Pour certains programmes, un permis de travail pour stage ainsi qu'un examen médical pourraient vous être demandés. Les originaux de ces documents doivent être présentés lors de votre arrivée au Campus en plus des copies qui doivent être déposées bureau de la Direction du cheminement et de l'organisation scolaires située au Pavillon central, local 108-B. Vous devez suivre la même procédure lors de tout renouvellement. L'étudiant qui ne respecte pas cette exigence s'expose au fait que les cours soient annulés par le Campus.

Le renouvellement du certificat d'acceptation du Québec et du permis d'études doit être effectué successivement au moins 16 semaines avant l'échéance de chaque document. Pour accéder aux directives et aux formulaires de demande de renouvellement, vous pouvez consulter les sites : <http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/index.html> et <https://www.canada.ca/fr/services/immigration-citoyennete.html>

Numéros de téléphone utiles

Campus Notre-Dame-de-Foy	418 872-8242
• Préposés en résidence	418 261-3134
• Pascal Masson, directeur Services aux étudiants	poste 2032
• Guy-Anne Forget, Directrice adjointe des études Admission des étudiants internationaux	poste 2489
• Andrée Tremblay, technicienne en administration Documents pour étudiants internationaux	poste 2503

Police (urgence)	911
Ambulance	911
Pompier	911

Info-Santé	811
Centre de prévention du suicide	1 866 277-3553
Centre Antipoison	1 800 463-5060

TRANSPORT

Transport en commun (RTC) www.rtcquebec.ca	418 627-2511
Autocars Orléans Express Keolis www.orleansexpress.com	1 833 449-6444
Via Rail Canada www.viarail.ca/fr	1 888 VIA-RAIL (1 888 842-7245)
Taxi Sainte-Foy	418 653-7777
Covoiturage Amigo Express www.amigoexpress.com	1 877 264-4697

Révisé en août 2020