

osez entreprendre avec l'OFQJ



2008,
40 ans d'audace !

Guide du participant



Le top 10 des questions les plus souvent posées

- 1 Durant mon stage au Québec,
quelle est ma protection sociale ? _____ P. 45
- 2 Quels documents dois-je remplir
avant mon départ ? _____ P. 32
- 3 Comment se déroule la session d'accueil
de l'OFQJ à mon arrivée à Montréal ? _____ P. 54
- 4 Quelle température fait-il à Montréal
en janvier ? _____ P. 58
- 5 Quel est le taux de change entre l'euro
et le dollar canadien ? _____ P. 95
- 6 Comment trouver un appartement
ou une colocation ? _____ P. 64
- 7 Comment téléphoner en France depuis
le Québec ? _____ P. 86
- 8 Est-ce que je peux conduire au Québec
avec mon permis de conduire français ? _ P. 37
- 9 Quel est le décalage horaire entre
la France et le Québec ? _____ P. 56
- 10 Comment se déplacer au Québec ? _____ P. 72

Vous vous posez une question ? Ce guide est une mine de renseignements, consultez la table des matières ou l'index thématique pour trouver rapidement la réponse.

Le départ approche ! Sélectionné sur des critères d'excellence et d'innovation, votre projet prend forme. Votre curiosité s'aiguise ; les interrogations de tout ordre fusent...

Pour y répondre, nous avons conçu ce guide pratique qui vous accompagnera dans les ultimes préparatifs et bien sûr, durant tout votre séjour. Lisez, annotez, complétez... sans oublier de vous plonger dans « PILE ET FACE, portraits croisés de la France et du Québec ».

Votre séjour au Québec va être l'occasion de confronter vos idées et vos méthodes de travail, de développer votre capacité d'adaptation et vos compétences interculturelles, de nourrir votre confiance en vous, d'enrichir votre réseau de contacts outre-Atlantique... Quelles que soient vos motivations, il est certain que cette expérience sera un moment fort de votre parcours professionnel et personnel.

C'est l'objectif que nous poursuivons, en soutenant vos initiatives et en considérant votre potentiel comme un gage de réussite. Par nos outils méthodologiques, notre réseau franco-qubécois et notre engagement, l'OFQJ contribue à faire de votre expérience un réel succès. Faites-nous partager vos réalisations, par votre rapport de séjour et sur le site www.ofqj.org et enrichissez ainsi l'expérience acquise par plus de 115 000 OFQJiens.

Bonne lecture et excellent séjour.

Frédéric Lefret, secrétaire général

Table des matières

Introduction : Quelques arpentés de pièges, 7

Chapitre 1 : OFQJ, 13

Présentation et mission, 14

Programmes, 15

Prestations, 16

Chapitre 2 : Soyez prêt !, 17

L'élaboration du projet, 18

La préparation, 21

L'organisation matérielle du projet, 23

La réalisation du projet, 25

L'évaluation du projet, 26

La réalisation du rapport ou blogue de séjour OFQJ, 27

Chapitre 3 :

3, 2, 1, partez !, 31

Feuille de route, 32

Zoom sur les documents nécessaires, 36

Permis de travail, 36

Passeport, 37

Visa de visiteur, 37

Permis de conduire, 37

Tout savoir sur le transport aérien, 38

Votre réservation, 38

Vos bagages, 40

Les assurances souscrites par l'OFQJ, 43

Volet 1 : assistance loisirs-voyages Europ Assistance, 44

Volet 2 : assurance ASSUR-TRAVEL France, 44

Accident du travail, 45

La protection sociale, 45

Stages en milieu de travail, 47

Emploi rémunéré dans le cadre du programme Mobilité des jeunes travailleurs, 49

Mission professionnelle de courte durée, 49

Voyages d'observation, 50

Poursuite d'études au Québec, 50

Le jour du départ et votre arrivée au Québec, 51

Se rendre à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle, 51

L'hébergement à Paris, 54

La session d'accueil OFQJ, 54

Se rendre au centre-ville de Montréal depuis l'aéroport, 55

Quelques astuces pour vous adapter à l'heure locale, 56

Chapitre 4 :

Vivez le Québec, 57

Découvrir le Québec, 58

Montréal, métropole du Québec, **60**

Québec, la capitale, **61**

Se loger au Québec, 64

Petit lexique du logement, **64**

La recherche de logement, **65**

Se loger pour une courte durée, **67**

Hébergement de longue durée, **68**

Se déplacer, 72

Les transports urbains, **72**

Les moyens de transport régionaux et internationaux, **77**

Utiliser la voiture comme moyen de transport, **81**

Communiquer, 85

Téléphoner, **85**

Garder le contact grâce à Internet, **87**

Envoyer du courrier, **88**

Vie quotidienne, 89

Vivre au rythme québécois, **89**

Faire vos courses au Québec, **91**

Payer vos achats et vos consommations, **92**

Gérer votre argent, **95**

Visiter, 97

Les régions touristiques du Québec, **97**

Se renseigner sur les endroits à visiter, **102**

Guides touristiques, **103**

Les événements à ne pas manquer, **103**

Annexes, 105

Adresses utiles, 106

Hébergement, 109

Quelques adresses pour se loger à Paris, **109**

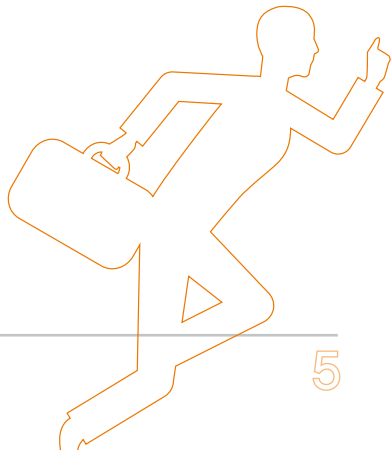
Quelques suggestions d'hébergement au Québec, **110**

Index thématique, 117

Fiche d'évaluation du guide, 119

Plan des arrondissements de Montréal, 121

Plan du métro de Montréal, 122



Notes

Ce guide contient les renseignements utiles aux projets sélectionnés dans le cadre des programmes Action-Développement, Formation et emploi, Synergie entreprise et Coopération institutionnelle étudiante. Il est donné, à titre d'information, aux participants du programme Mobilité des jeunes travailleurs et à ceux qui bénéficient d'un soutien partiel au projet sans les habituelles prestations de l'OFQJ.

Nous mettons tout en œuvre pour que les informations contenues dans ce guide soient exactes et complètes. Cependant, certaines informations sont sujettes à modification. Avant votre départ, nous vous invitons à consulter notre site Internet (www.ofqj.org). La fiche d'évaluation, à la fin du document, vous permettra de nous communiquer vos commentaires et de nous indiquer, s'il y a lieu, les informations à corriger.

Les prix mentionnés dans le chapitre **Vivez le Québec** sont exprimés en dollar canadien (1 \$ \approx 0,69 € soit 1 € \approx 1,44 \$ taux en vigueur au 24/07/2007).

Dans ce document, la forme masculine est utilisée sans discrimination et désigne aussi bien les femmes que les hommes.

INTRODUCTION
Quelques arpents
de pièges





Quelques arpents de pièges

Les chiens de l'aéroport ont détecté une odeur suspecte dans mon bagage et ont permis aux douaniers de me confisquer mon petit camembert normand bien fait. Quand les chiens des douaniers canadiens reniflent, leurs maîtres se frottent les mains... peut-être même, d'ailleurs, qu'ils se lèchent les babines. Amoureux des fromages bien coulants, abandonnez à jamais l'idée de transporter avec vous quelques effluves de notre terroir, elles ne passeront pas les douanes canadiennes. Enfin, je ne suis qu'à demi dépourvue, mes deux bouteilles de champagne, étant dans les limites autorisées, ne resteront pas à l'aéroport, elles. Le douanier m'a rendu mes valises, j'ai bredouillé un « merci », auquel il a répondu « **bienvenue** » esquissant un sourire...

Tout comme vous prochainement, j'ai eu un jour la chance de découvrir le Québec. Depuis, j'y ai tout plein de **chums**. Non pas seulement parce que j'ai chaque fois du champagne dans mes bagages, mais aussi parce que j'essaie de ne pas être une maudite Française. Ici, la **Maudite**, je préfère la boire que l'être. Les Québécois n'aiment pas les **Ti-Joe connaisseurs** et nous avons, à leurs yeux, un lourd passif de nombrilistes légendaires et de donneurs de leçons... et l'expérience prouve qu'ils ont parfois raison. Néanmoins, sur ce point, je crois que nous nous sommes améliorés et si, aujourd'hui, un Québécois nous interpelle d'un « maudit Français » c'est plus souvent pour tester notre sens de l'humour que pour témoigner une réelle animosité. Linda Lemay nous a même dédié une chanson, rien que pour nous autres, les « maudits Français ».

« Y parlent avec des mots précis
Puis y prononcent toutes leurs syllabes
Et quand ils arrivent chez nous
Y s'prennent une tuque et un Kanuk
Se mettent à chercher des igloos
Finissent dans une cabane à sucre
Y tombent en amour sur le coup
Avec nos forêts et nos lacs
Et y s'mettent à parler comme nous
Apprennent à dire « tabarnak »
Et bien saoulés au caribou
À la Molson et au gros gin
Y s'extasient sur nos ragoûts
D' pattes de cochons et nos plats d'binnes
Vu qu'on n'a pas fromages qui puent
Y s'accommodent d'un vieux cheddar
Et y se plaignent pas trop non plus
De notre petit café bâtard
Quand leur séjour tire à sa fin
Ils ont compris qu'ils ont plus l'droit
De nous appeler les Canadiens
Alors que l'on est Québécois
Y disent au revoir les yeux tout trempés
L'sirop d'érable plein les bagages
On réalise qu'on leur ressemble
On leur souhaite bon voyage
On est rendu qu'on donne des becs
Comme si on l'avait toujours fait
Y a comme un trou dans le Québec
Quand partent les maudits Français ! »

Extrait de « Les maudits Français » - Linda Lemay

Alors finalement, à l'en croire, ils ne nous trouvent pas si maudits que ça. Si un Québécois vous dit « T'sé j'sens qu'on va êt'chums » soyez flatté et n'essayez pas de répéter en tentant de prendre l'accent, vous n'y arriverez pas et un Français qui tente de prendre l'accent québécois au Québec n'amuse que lui-même. Ça fait très rarement rire et ça agace même un tantinet. N'oubliez pas qu'ici, celui qui a un drôle d'accent c'est vous.

Depuis que je connais les Québécois, je ne leur dis plus que j'aime jouer avec les **gosses** parce que ça fait désordre. Ils risqueraient de me trouver un peu déplacée et de me regarder avec des yeux gros comme des **trente sous**. En passant, n'en déplaise aux adeptes des conversions et du rationalisme, quatre trente sous font une piastre, soit un dollar. Cherchez l'erreur... Et, au risque de vous faire sombrer dans des abîmes de perplexité, l'expression « changer quatre trente sous pour une piastre » signifie que l'on n'a fait ni perte ni profit.

Les arpents de neiges de Voltaire renferment quelques arpents de pièges linguistiques. Ici les **blondes** ne sont pas toujours blondes, on dit **bonjour** pour dire au revoir, le deuxième étage est au premier, les **claques** ne font pas mal, l'**Eau bénite** saoule, les **dépanneurs** ne viennent pas remorquer votre voiture lorsqu'elle vous a lâché et on vend des **liqueurs** dans les cafés mais on n'y vend pas de **boissons**... Le **pâté chinois** n'a rien de chinois et « poutine » n'évoque pas seulement un chef d'État, mais aussi un plat local typique constitué de frites recouvertes de fromage en « crottes », le tout nappé d'une énigmatique sauce marron... mais si, parfois c'est bon !

Lorsqu'un Québécois **passé la nuit sur la corde à linge**, il peut **être chaud** même en plein hiver. Il commence par ingurgiter du **caribou**, mange des **chien-chauds** à en **être bourré**, refait le monde avec sa **Belle Gueule**, puis va se coucher au petit matin après une **Fin du monde** qui l'achève. Il se réveillera avec **les yeux dans la graisse de binnes**, mais ça ne rend pas aveugle.

Si le petit repas bien de chez nous (sans mon bon camembert bien coulant, snif !), que j'ai préparé avec amour pour mes amis, est **écoeurant**, c'est qu'il est délicieux. Si je suis invitée à **dîner**, il ne faut pas que je me pointe à 19 h en demandant si je n'arrive pas un peu tôt, au risque de manger très très froid. Et puis si je **tombe en amour**, ça ne fait pas forcément mal sauf si on **me donne mon 4 %**.

J'éviterai de dire fièrement à tout le monde que « tomber en amour » n'est pas de bon aloi car c'est un anglicisme (to fall in love) tout comme « prendre une marche » (to take a walk) quand je viens de déclarer que « j'ai mouillé mon pull-over et mon sweat-shirt après avoir fait mon jogging et que j'apporterai donc mon linge sale au pressing ce week-end ». Un Québécois, lui, « aura mouillé son chandail et son coton ouaté après être allé courir et il apportera son linge chez le nettoyeur en fin de semaine ». Même s'il a quelques tournures de phrases et quelques termes anglais dans son vocabulaire courant, disons qu'en ce qui concerne les anglicismes, nous n'avons pas vraiment de leçons à donner à cet irréductible peuple qui résiste encore et toujours contre l'envahisseur.

Vous le verrez par vous-même, les arpens de neige sont grandioses. Le cliché des grands espaces québécois n'est toujours pas un mythe et il a encore de beaux jours devant lui. Même dans l'habitat, il y a de l'espace et tout est grand. La cuisine du **5 et demi** du **condo** (attention, même si c'est une abréviation de condominium, ne pas confondre avec **condom**) dans lequel on m'offre l'hospitalité est si grande qu'elle compte pour une pièce et ni la cuisinière ni le réfrigérateur ne rentreraient dans ma cuisine parisienne.

Je vous souhaite d'**avoir la piqûre**, pas celles des **bibittes** printanières et estivales ultra voraces, mais celle du Québec et des Québécois.

Bon voyage !

Sylvie Teveny

Petit lexique des termes et expressions en gras

bienvenue : « de rien »

chum : ami

Maudite : l'une des nombreuses bières québécoises

Ti-Joe connaissant : une personne qui prétend tout savoir et tout connaître

gosses : testicules

trente sous : 25 cents

blonde : petite amie

bonjour : au Québec on utilise « bonjour » sans distinction pour dire bonjour ou au revoir

claques : couvre-chaussures en caoutchouc utilisés en hiver

Eau bénite : l'une des nombreuses bières québécoises

dépanneur : épicerie ouverte très tard le soir

liqueur : boisson gazeuse non alcoolisée

boisson : alcool fort

pâté chinois : gratin de pommes de terre, de maïs et de viande hachée. Plat énergétique que l'on offrait souvent aux nombreux travailleurs asiatiques venus construire la célèbre ligne de chemin de fer « transcanadienne » au XIX^e siècle

passer la nuit sur la corde à

linge : passer la nuit à faire la fête

être chaud : être saoul

caribou : outre le majestueux cervidé que je vous souhaite de rencontrer, c'est aussi un fulgurant mélange d'alcool pur et d'un vin

rouge très sucré beaucoup moins recommandable

chien-chaud : hot-dog

être bourré : avoir trop mangé

Belle Gueule : l'une des nombreuses bières québécoises

Fin du monde : encore l'une des nombreuses bières québécoises

avoir les yeux dans la graisse de binnes : être très fatigué et avoir des cernes

dîner : repas du midi

Si en France, on « petit-déjeune », on déjeune puis on dîne, au Québec on déjeune, on dîne puis on soupe

donner son 4 % : congédier un employé ou rompre une relation amoureuse

Au Québec, la loi exige que tout employé congédié reçoive, en plus de ses semaines de salaire, 4 % du montant total cumulé durant la dernière année

un 5 et demi : un appartement F4

condo : (abréviation de « condominium ») immeuble acheté en copropriété constitué de plusieurs appartements indépendants

condom : préservatif

avoir la piqûre : être adepte, être « accro »

bibittes : moustiques et autres insectes

CHAPITRE 1
OFQJ





➔ Présentation et mission

Implanté en France et au Québec, l'Office franco-québécois pour la jeunesse (OFQJ) est un organisme bigouvernemental, dont le conseil d'administration est coprésidé par la ministre française de la Santé, de la Jeunesse et des Sports, Mme Roselyne Bachelot-Narquin, et la ministre québécoise des Relations internationales, Mme Monique Gagnon-Tremblay. Deux secrétaires généraux, l'un Français et l'autre Québécois, constituent conjointement l'organe d'exécution du conseil d'administration. Ils s'appuient sur deux équipes pluridisciplinaires d'une vingtaine de professionnels chacune, et sur un vaste réseau de partenaires institutionnels, associatifs et privés de part et d'autre de l'Atlantique.

L'OFQJ a été créé en 1968 par les gouvernements de la France et du Québec, à la suite du voyage du Général de Gaulle au Québec. Il s'agissait alors de rapprocher les deux pays en confiant la relation franco-québécoise à la jeunesse de ces deux communautés francophones. Aujourd'hui, l'OFQJ poursuit sa mission initiale en permettant, chaque année, à près de 4 000 jeunes français et québécois de réaliser leur projet outre-Atlantique. En 40 années, l'OFQJ a su évoluer et nourrir les grandes orientations de la coopération franco-québécoise. Les programmes se concentrent ainsi sur le développement et le perfectionnement professionnels, dans les secteurs économique, culturel et social, tout en favorisant les découvertes interculturelles et le maillage des réseaux. Cette coopération, plus dynamique que jamais, s'inscrit dans un nouvel accord France-Canada, signé en octobre 2003, qui prévoit l'augmentation des quotas d'échanges entre jeunes Français et Canadiens tout en simplifiant les démarches administratives.

Que ce soit pour un stage professionnel, une participation à un colloque, à un festival, à une université d'été, ou encore une mission exploratoire, l'OFQJ met au service de chacun, son expertise et son savoir-faire de gestion de projet à l'international. Par ses outils méthodologiques et son réseau franco-québécois, l'OFQJ contribue à faire de ces expériences

de réels succès. Les projets sont soutenus sur des critères d'excellence, d'innovation et de valeur ajoutée, aussi bien pour le porteur du projet que pour les partenaires associés à la coopération franco-qubécoise.

Programmes

L'activité de l'OFQJ s'organise autour de cinq programmes d'échanges en vue de répondre aux besoins croissants des jeunes adultes en termes de mobilité internationale, d'employabilité et d'initiatives. La logique des programmes répond essentiellement à la typologie des projets.

Action – Développement

Programme axé sur le développement de réseaux de partenaires, l'échange d'expertise et de savoir-faire et le perfectionnement professionnel. De nombreuses formes de projets sont possibles. Ce programme se décline en trois volets : action économique, action culturelle & communication, action sociale & citoyenne. Il s'adresse principalement aux jeunes actifs, aux artistes, aux étudiants, aux personnes en parcours d'insertion et aux organismes œuvrant pour la jeunesse.

Synergie entreprise

Programme axé sur la sensibilisation aux valeurs entrepreneuriales dans l'enseignement et la formation ainsi que sur le soutien aux jeunes entrepreneurs ou porteurs d'un projet de création d'activité. Ce programme s'adresse principalement aux jeunes créateurs d'entreprise, ou futurs créateurs d'entreprise, aux professionnels des réseaux d'aide à la création d'entreprise, aux enseignants ou aux formateurs en charge de programmes de sensibilisation à l'entrepreneuriat et aux étudiants engagés dans les actions entrepreneuriales.

Formation et emploi

Programme de perfectionnement en entreprise pour les jeunes professionnels en recherche d'emploi. Il vise l'acquisition d'une expérience internationale professionnalisante, par le biais de stages de 1 à 6 mois, et le renforcement de l'employabilité des demandeurs d'emploi.

Coopération institutionnelle étudiante (avec ou sans entente)

Programme accompagnant les étudiants qui doivent réaliser un stage obligatoire dans le cadre de leurs études supérieures ou de la formation professionnelle.

Mobilité des jeunes travailleurs

Programme permettant, à des jeunes ayant trouvé un emploi à durée déterminée au Québec (6 à 12 mois maximum et non renouvelable), d'obtenir un permis de travail temporaire. L'emploi peut s'inscrire dans un objectif de perfectionnement ou de réorientation professionnelle.

➔ Prestations

En contrepartie des frais de participation au séjour, la gamme de prestations de l'OFQJ est variable et, selon les programmes, donne accès à :

- un permis de travail temporaire, si nécessaire ;
- le billet d'avion Paris-Montréal aller-retour ;
- une session d'accueil à l'arrivée au Québec (arrivées de 5 personnes et plus) comprenant l'accueil à l'aéroport, le transfert vers un hôtel montréalais, un buffet, la 1^{re} nuit d'hébergement et une visite dans Montréal ;
- une assurance rapatriement – hospitalisation – responsabilité civile ;
- une assurance accident du travail, si nécessaire ;
- une indemnité de stage (pour les participants du programme Formation et emploi) ;
- une documentation sur le Québec (**Guide du participant + Pile et Face**) ;
- l'accès au centre d'information et d'orientation de l'OFQJ ;
- un relais auprès de la section québécoise de l'OFQJ.

Dans certains cas, l'OFQJ peut choisir d'offrir un soutien financier partiel sans les prestations habituelles.

CHAPITRE 2

soyez prêt !





Soyez prêt !

Acquérir une expérience internationale est une étape clé dans tout parcours professionnel. Ce chapitre vous propose quelques conseils visant à stimuler votre esprit de découverte et à renforcer votre implication dans les différentes étapes menant à la réussite de votre projet : **son élaboration, sa préparation, son organisation, sa réalisation et son évaluation**. L'objectif est de faire de votre expérience outre-Atlantique un réel enrichissement !

En sélectionnant votre dossier, l'OFQJ a estimé que vous aviez franchi la première étape dans la réalisation d'un projet au Québec : **sa conception**. Bien concevoir un projet signifie :

- définir vos motivations (personnelles et professionnelles) ;
- évaluer vos ressources ;
- identifier vos partenaires.

En concrétisant ainsi votre idée, vous avez mis sur pied un projet à la fois réaliste et pertinent, qui a convaincu notre comité de sélection.

➔ L'élaboration du projet

La première phase de conception vous a permis de passer d'une idée à un projet réaliste. Cette seconde étape permet de passer d'un projet réaliste à un projet réalisable. Dans le cas d'un projet de groupe, déterminez dès maintenant le rôle de chacun au sein de l'équipe.

➔ Identifier des partenaires

Pour concrétiser votre projet, il est indispensable d'y impliquer un ou des partenaires québécois. Ils pourront vous aider dans l'organisation logistique de votre projet. De plus, ils faciliteront votre intégration, la découverte de la culture locale et les échanges de savoir-faire. Aussi, pour une meilleure synergie, il peut s'avérer utile d'impliquer également des partenaires français.

Dans un premier temps, déterminez clairement le profil du partenaire dont vous avez besoin (secteur d'activité, expertise, expérience d'échanges internationaux, type d'organisme, etc.). En plus de l'aide apportée par l'OFQJ, il existe de multiples moyens pour trouver des partenaires potentiels : Internet, centres de documentation spécialisés ou réseaux professionnels. Par exemple, vous trouverez de nombreux contacts classés par catégorie sur les portails gouvernementaux d'information de la jeunesse de France et du Québec (www.jeunesse.gouv.fr et www.jeunes.gouv.qc.ca). D'autres organismes, comme l'Organisation internationale de la francophonie - OIF (www.jeunesse.francophonie.org), proposent aussi des coordonnées ou des contacts spécifiques.

Après avoir identifié vos partenaires, établissez par écrit les engagements de chacun. Attention, assurez-vous de la crédibilité et de la fiabilité de vos interlocuteurs avant de signer.

➔ **Élaborer un budget prévisionnel**

Établissez un budget prévisionnel présentant les dépenses et les recettes. Aussi, renseignez-vous sur le coût de la vie au Québec afin d'évaluer au mieux vos dépenses. Prévoyez toujours un budget un peu plus large pour parer à l'imprévisible. Si vous recherchez des sources de financement, il faut que votre budget illustre un besoin qui pourrait être comblé par les organismes sollicités.

Dans les dépenses, pensez à chiffrer tous les aspects du séjour tels que : le transport de matériel et de personnes, les frais de formalités administratives obligatoires (passeport, visa si nécessaire, etc.), l'hébergement, la nourriture, les frais de communication et les frais divers.

Dans les recettes, faites apparaître les différentes sources de financement, sans oublier votre apport personnel, et précisez les acquis et les demandes en cours. De plus, pensez à chiffrer les soutiens en nature (hébergement pris en charge par un partenaire, don de matériel, etc.).

Le budget prévisionnel doit être pensé et calculé en fonction de votre projet et il doit être le plus précis possible. Pensez à l'actualiser régulièrement.

→ Constituer votre dossier

C'est le moment de mettre votre projet par écrit et de constituer un dossier bien ficelé qui vous servira pour votre recherche de financement. Ce dossier devrait comprendre :

- une lettre de présentation (2 pages maximum) où figurent toutes les idées fortes du projet et vos motivations ;
- un document présentant le projet et les objectifs de façon précise (quoi, où, qui, quand, comment, pourquoi ?) ;
- le curriculum vitae du ou des porteurs de projet (pour les projets de groupe, précisez l'implication de chacun) ;
- la correspondance avec les partenaires locaux ;
- des lettres de recommandation ;
- le budget prévisionnel ;
- un dossier de presse, le cas échéant.

→ Chercher des financements

Vous avez déjà identifié vos partenaires québécois et élaboré un budget prévisionnel en rapport avec les spécificités de votre séjour. Voici quelques conseils pour vous permettre d'aller plus loin dans une éventuelle recherche de financements complémentaires.

Dans un premier temps, établissez une liste précise des partenaires financiers potentiels. Pensez aux aides publiques, aux bourses et dotations diverses, aux fonds privés, aux dons de matériel, mais aussi aux activités commerciales diverses (ventes de produits, soirées, expositions, etc.).

Dans un second temps, vérifiez auprès de chacun les modalités de candidature (formulaire, date de dépôt de projets, critères de sélection, etc.) et complétez vos dossiers de demande de soutien avec le plus grand soin.

Certains des organismes sollicités voudront vous rencontrer. Vous devrez convaincre et prouver le sérieux de votre démarche. Préparez-vous à présenter votre projet de manière claire, concise et argumentée. Voici quelques questions susceptibles de vous être posées :

- Pourquoi nous avez-vous choisi comme partenaire financier ?
- Avez-vous d'autres partenaires financiers ?
- Pourquoi devrions-nous vous soutenir ?
- Quelles retombées attendez-vous ?
- Quelles sont vos échéances ?

N'oubliez pas qu'un premier soutien entraîne souvent un autre et que celui de certaines organisations peut labelliser votre projet. Au fur et à mesure des confirmations de soutien, pensez à actualiser votre plan de financement en précisant les acquis et les demandes.

→ La préparation

La réalisation d'une expérience à l'étranger est un enrichissement tant personnel, culturel que professionnel. Il s'agit d'un moment exceptionnel de votre vie auquel il convient de bien se préparer. Ainsi, les habitudes de vie auxquelles vous allez être confronté vous seront plus familières ; votre intégration en sera accélérée. Cette étape de préparation est, vous l'aurez compris, garante du succès de votre projet. Elle se déroule en deux temps :

- une phase d'**information** sur le contexte socio-économique et culturel de la Belle Province qui permet de mieux appréhender les aspects de la vie quotidienne au Québec ;
- une phase de **sensibilisation** à la notion d'échanges entre cultures pour connaître et comprendre les mécanismes de la rencontre interculturelle.

Soulignons que parallèlement à cette phase préparatoire, vous devez gérer l'organisation de votre projet.

→ S'informer sur le Québec

Ce séjour étant un moment privilégié dans votre parcours, renseignez-vous sur le contexte socio-économique et les habitudes de vie du Québec, vous pouvez surfer sur la toile, de nombreux sites pourront vous être utiles, notamment celui de l'OFQJ.

www.ofqj.org : une mine d'informations pour débiter votre immersion québécoise !

Consultez les rubriques « France & Québec », « Communauté OFQJ » et « Vous êtes Français, vous voulez partir au Québec ». Vous y trouverez de nombreuses informations pratiques sur la vie au Québec, le quotidien, le monde du travail, complétées de liens utiles vers les sites de référence. Vous pourrez également lire les témoignages des anciens participants et partager vos expériences avec les autres membres de la communauté OFQJ.

Vous pouvez également consulter les centres de documentation spécialisés :

- celui de l'OFQJ (sur rendez-vous en appelant au 01 49 33 28 50) ;
- la bibliothèque Gaston-Miron de la Délégation générale du Québec à Paris (66 rue Pergolèse, 75116 – 01 40 67 85 66 – www.quebec.fr).

Enfin, dévorez **Pile et Face** : cet ouvrage est l'outil indispensable pour vous permettre d'assouvir la curiosité qui naît en vous !

La France et le Québec, deux membres d'une même famille qui gagnent à mieux se connaître !

Publiée par l'OFQJ, cette 6^e édition de **Pile et Face** dépeint votre lieu de destination : un portrait croisé de la France et du Québec sous des angles aussi bien variés qu'étonnants. Cette lecture comparée sur l'histoire, les modes de vie, l'économie, la vie politique et les richesses culturelles du Québec et de la France vous montrera que les ressemblances et les différences ne sont pas toujours là où on les attend...

→ Se préparer à la rencontre interculturelle

Séjourner en Amérique francophone est une opportunité fascinante. Observer, discuter, autant de situations passionnantes qui vous aideront à comprendre la communauté québécoise. Mais n'oubliez pas que la différence culturelle peut déstabiliser si on ne s'y est pas suffisamment préparé...

Même si la barrière de la langue n'existe pas, des confusions peuvent survenir car, quel que soit le degré de proximité culturelle entre la France et le Québec, vous serez confronté à des valeurs nouvelles et à des modes de penser, d'agir et de s'exprimer différents.

C'est ainsi qu'une bonne compréhension des mécanismes de la rencontre interculturelle, associée à une meilleure connaissance de la société québécoise, vous sensibilisera aux particularités que vous allez rencontrer (usages spécifiques du français, us et coutumes, etc.).

Outre le guide pratique que vous avez entre les mains – conçu pour vous aider dans la réalisation de votre projet – l'OFQJ vous a remis le livre **Pile et Face**. Cet ouvrage vous permettra de compléter vos découvertes sur le Québec. Grâce à cette lecture comparée des points caractéristiques de chacune des sociétés québécoise et française, vous aurez acquis une ouverture d'esprit qui facilitera vos échanges avec vos hôtes québécois. Vous serez alors en garde contre les idées préconçues, voire, contre vos propres réactions, qui risqueraient de faire obstacle à cette découverte.

→ L'organisation matérielle du projet

L'organisation matérielle de votre projet doit être réalisée parallèlement à la phase préparatoire, et ce, afin d'anticiper au mieux tous les événements qui pourraient survenir lors de sa réalisation. Aussi, il est important de faire un point régulier sur son état d'avancement, notamment pour actualiser votre budget prévisionnel.

→ Recueillir toutes les informations pratiques

La première étape consiste à recueillir toute information nécessaire à l'organisation de votre séjour. Vérifiez les documents administratifs obligatoires, leur coût et le délai d'obtention (passeport, visa si nécessaire, permis de conduire international, etc.).

Passez ensuite aux questions relatives au transport international et local (moyens disponibles, coût, durée, poids de bagage autorisé, etc.) et à l'aspect monétaire (taux de change, possibilité de paiement avec une carte de crédit ou des chèques de voyages, facilité de retrait, etc.).

→ Planifier votre programme de séjour

Pour répondre à vos attentes de façon satisfaisante, votre programme de séjour devra être élaboré de façon précise, sachant qu'une fois sur place, vous pourrez l'ajuster en fonction des imprévus. Votre programme devra être établi en fonction d'une bonne répartition entre rencontres, périodes réservées aux temps de déplacements et temps libres. N'oubliez pas de tenir compte du décalage horaire dans l'agenda des premières journées et pensez à confirmer vos rendez-vous avant de partir.

→ Effectuer les démarches liées à la logistique

Après avoir vérifié vos papiers, procurez-vous les documents manquants selon les renseignements que vous avez préalablement recueillis. Effectuez, s'il y a lieu, toutes les réservations dont vous aurez besoin (hébergement, transports, etc.). Pour assurer vos premières dépenses sur place, prévoyez d'échanger un peu d'argent (entre 75 \$ et 100 \$ au minimum).

→ Anticiper les difficultés éventuelles

Des événements malencontreux comme le vol ou la perte de vos bagages, un accident ou des difficultés douanières peuvent survenir au cours de votre séjour. Assurez-vous d'être couvert par une assurance hospitalisation-rapatriement et notez votre numéro de contrat sur un document séparé (contrat d'assurance OFQJ).

De plus, il est prudent de faire des photocopies de votre passeport et autres documents importants (permis de travail, billet d'avion, etc.). Gardez-en un exemplaire dans vos bagages et confiez-en un autre jeu à un proche. Aussi, ayez toujours sur vous les coordonnées de vos partenaires québécois et celles du bureau de l'OFQJ situé à Montréal (1 800 465-4255 ou (514) 873-4255).

Vos bagages sont bouclés, vous avez pensé aux derniers détails pratiques et notamment, à confirmer l'horaire de votre vol... Vous voici prêt à vous envoler ! Dernière vérification : vous avez sur vous (et non pas au fond de votre valise) votre passeport, votre permis de travail, votre carte de crédit et un peu d'argent liquide, votre contrat d'assurance, votre billet d'avion.

➔ La réalisation du projet

Vous voici enfin arrivé à la phase tant attendue de votre projet : sa réalisation sur le terrain. C'est à cette étape que votre capacité d'adaptation et votre préparation préalable vont vous aider à réaliser votre projet dans les conditions les plus favorables. La véritable aventure commence !

➔ Le programme de votre séjour au Québec

Vous voilà arrivé au Québec : immersion complète dans la culture québécoise avec la session d'accueil de l'OFQJ. L'engouement est total. Cependant, il ne faut pas perdre de vue vos engagements. Que votre projet consiste en un stage chez un employeur ou bien en des rencontres professionnelles multiples, pensez à annoncer votre arrivée à vos interlocuteurs québécois, confirmez et honorez vos rendez-vous. En fonction des imprévus ou de l'évolution de votre projet, sachez adapter votre programme de séjour.

➔ La rédaction d'un journal de bord

Tout au long de votre séjour, il est vivement recommandé de tenir un journal de bord pour y consigner au jour le jour tous les renseignements qui pourraient servir ultérieurement lors de la rédaction de votre rapport de séjour. Vos annotations concernant les contacts établis, vos points de comparaison et impressions personnelles, ou vos observations de faits saillants vous aideront à rédiger un compte rendu informatif et analytique de qualité. Pensez à prendre des photos. À l'aide de ce journal de bord, faites une évaluation régulière des conditions de réalisation de votre projet et n'hésitez pas à faire les ajustements nécessaires.

→ L'évaluation du projet

Votre projet ne prend pas fin dès lors que vous quittez le Québec. Il importe désormais de faire le bilan de cette expérience : évaluez vos acquis, déterminez les points forts et les points faibles de votre séjour puis réfléchissez aux aboutissements possibles. Ce bilan vous aidera également à rédiger un rapport de séjour plus riche que vous pourrez, par la suite, adresser à tous les partenaires de l'opération. Pensez à envoyer un courrier de remerciement à vos interlocuteurs locaux et maintenez le contact avec vos partenaires québécois. Aussi, tenez-nous informés des retombées de votre projet à court, moyen ou long terme ; nous resterons attentif à son évolution.

Également, réfléchissez aux ajustements nécessaires dans l'éventualité d'une nouvelle édition et faites part des prolongements envisageables à vos différents partenaires financiers.

Puis-je déposer un 2^e projet à l'OFQJ ?

Vous souhaitez donner des suites à votre projet au Québec ou y vivre une nouvelle expérience professionnelle ? Sachez que vous pouvez déposer un 2^e dossier à l'OFQJ sous réserve que vous apportiez la preuve d'une évolution concrète de votre projet et/ou de votre situation professionnelle. **Attention :** vous ne pouvez pas cumuler 2 séjours dans la même année et, sauf exception, vous devez inscrire votre 2^e projet dans un nouveau programme. Notez aussi que, dans le cadre de l'accord relatif aux échanges de jeunes conclu entre les gouvernements canadien et français, seuls 2 permis de travail peuvent être accordés par l'ambassade du Canada, et ce, dans 2 catégories de permis différentes. En conséquence, vous ne pourrez pas cumuler 2 permis de travail liés aux études. Toutefois, le programme Mobilité des jeunes travailleurs bénéficiant d'un accord spécifique France-Québec, les permis de travail délivrés ne relèvent pas de l'accord France-Canada.

Dans un second temps, l'OFQJ vous invite à donner une autre dimension à cette rétrospective : le partage et l'échange d'expériences. Vous faites désormais partie de la communauté franco-qubécoise, faites-la vivre et grandir ! Venez déposer votre témoignage sur notre site (www.ofqj.org) dans la rubrique « communauté OFQJ », dévoilez vos bons plans qubécois, vos conseils... Vous êtes maintenant un précieux relais pour nos futurs participants.

Prolongez l'action en contactant les médias locaux, en diffusant votre rapport de séjour assez largement et en prévoyant d'éventuelles manifestations (expositions de photos, présentation du projet sous forme de conférence, etc.).

➔ La réalisation du rapport ou du blogue de séjour OFQJ

Vous avez le choix entre rédiger un rapport de séjour ou tenir un blogue de séjour. Si vous optez pour le blogue de séjour, ce choix doit se faire avant votre départ en contactant la personne en charge de votre dossier à l'OFQJ. Sinon, vous devez impérativement remettre votre rapport de séjour à l'OFQJ (en version papier et en version électronique) et votre formulaire d'évaluation complété, dans les trois mois qui suivent votre retour.

L'étape d'évaluation précédente vous a permis de faire le point sur votre expérience qubécoise et sur vos acquis. Ce rapport vous donne maintenant l'occasion de mettre par écrit ce que vous avez vécu et ressenti. L'OFQJ tirera profit de vos remarques afin d'améliorer et d'enrichir ses activités. Le témoignage de votre expérience nous permettra aussi d'en dégager des perspectives de coopération nouvelles. L'OFQJ pourra donc être amené à faire usage de votre rapport de séjour pour illustrer ses activités et se garde ainsi le droit de diffuser tout ou partie de votre rapport si celui-ci présente un intérêt spécifique ou si certaines données sont susceptibles de répondre à une demande d'information sur la thématique étudiée.

Prix des meilleurs rapports ou blogues de séjour

Chaque année, l'OFQJ désigne les lauréats des meilleurs rapports de séjour. Des prix sont décernés : les 3 premiers lauréats remportent un billet d'avion aller-retour Paris-Montréal.

→ Le contenu du rapport de séjour

Voici, à **titre indicatif**, une liste des éléments à faire apparaître dans votre rapport de séjour. Il vous appartient de l'adapter à une structure qui vous convient ou de l'enrichir en fonction des documents que vous souhaitez joindre à votre rédaction.

Si vous avez réalisé un stage en milieu de travail s'inscrivant dans le cadre de vos études, vous devez très probablement remettre un rapport de stage à votre établissement. Il vous appartient d'utiliser ce rapport de stage à titre de compte rendu OFQJ. Vous pourrez alors le modifier ou le compléter en l'adaptant à la structure suivante.

Sur la page de couverture, vous devez mentionner :

- le titre du rapport ;
- votre nom et vos coordonnées complètes ;
- le numéro d'identification OFQJ de votre projet et son intitulé ;
- les dates de votre séjour ;
- la date de réalisation du rapport.

Votre rapport de séjour doit ensuite **comporter** :

- un sommaire ;
- un résumé du rapport en une dizaine de lignes (indispensable pour le classement OFQJ) ;
- la présentation du projet : rappel des objectifs et du contexte dans lequel il s'inscrit ;
- une étude du secteur exploré : analyse, compte rendu des rencontres de travail et autres activités réalisées, éléments de comparaison entre la situation française et la situation québécoise ;
- une brève présentation du ou des organismes rencontrés ;
- votre appréciation du ou des organismes rencontrés et informations recueillies ;
- le résumé des connaissances et des compétences acquises ;
- les retombées : possibilités d'application, ouvertures professionnelles, réciprocité envisagée, partenariats établis ou envisagés ;
- vos recommandations pour le développement de la coopération franco-québécoise dans le domaine étudié ;
- votre évaluation de l'action de l'OFQJ ;
- votre appréciation générale et impressions personnelles.

À noter

Dans le cadre d'un projet de groupe, vous devrez effectuer un rapport collectif qui devra cependant inclure les témoignages de chacun.

Vous devrez joindre, **en annexes** :

- les coordonnées précises des organismes québécois rencontrés (nom, adresse, téléphone, courriel et nom d'une personne ressource) ;
- d'éventuels articles de presse couvrant tant la préparation que la réalisation et les suites du projet et mentionnant la collaboration de l'OFQJ ;
- un éventuel document audiovisuel réalisé dans le cadre du projet ;
- quelques photos, notamment celles prises sur votre lieu de stage, seraient les bienvenues pour compléter notre photothèque (n'hésitez pas à vous mettre en scène !).

➔ À propos de votre rapport de séjour...

Pourquoi vous demande-t-on une version électronique de votre rapport de séjour ?

L'OFQJ tient à faire vivre et à enrichir son site Internet, notamment la rubrique « Témoignages et expériences ». Ainsi, pour l'agrémenter, il est possible que des extraits de votre rapport de séjour y soient publiés.

Nous vous invitons à venir faire un tour sur le www.ofqj.org : vous pouvez aussi y déposer votre témoignage en ligne et découvrir les expériences d'autres participants.

→ Le contenu de votre blogue de séjour

Depuis janvier 2007, une nouvelle option s'offre à vous : tenir un blogue de séjour sur le site de l'OFQJ. Au moins une fois par semaine, vous postez un nouveau billet sur la thématique qui vous intéresse : votre projet au Québec, le monde du travail québécois et les façons d'y appréhender les problèmes, les différences culturelles entre les 2 sociétés, etc. Il s'agit, en quelque sorte, d'un rapport de séjour vivant et interactif qui tient lieu de compte-rendu en temps réel. Même si vous n'êtes pas à l'aise avec Internet, nous vous transmettrons un Guide du blogueur qui vous aidera à tenir votre blogue. Ainsi, à votre retour, vous n'aurez plus qu'à remettre à l'OFQJ le formulaire d'évaluation.

CHAPITRE 3

3, 2, 1,
partez !





3, 2, 1, partez !

→ Feuille de route

1. Félicitations, votre projet est sélectionné !

Vous avez en main votre lettre d'acceptation ainsi que, selon le programme dans lequel s'inscrit votre projet, les documents suivants :

- fiche d'inscription ;
- fiche de confirmation de billet d'avion ;
- formulaire « Demande de permis de travail » ;
- fiche d'information « Modalités d'obtention d'un permis de travail » ;
- formulaire « Sécurité sociale » ;
- échéancier ;
- guide du participant.

2. Lisez bien la procédure à suivre et remplissez tous les formulaires.

- Retournez votre dossier à l'OFQJ dans les délais exigés.
- N'oubliez pas de joindre à votre envoi les pièces requises ainsi que le paiement des frais de participation.

3. Besoin d'un passeport et d'un visa ?

- Faites le suivi de vos démarches d'obtention de passeport auprès de l'instance à laquelle vous avez fait votre demande (mairie ou préfecture de police).
- Si vous n'êtes pas Français, vérifiez auprès de l'ambassade du Canada la nécessité ou non d'être en possession d'un visa de visiteur.
- Le cas échéant, faites-en la demande.

Pour plus d'informations au sujet du passeport, du visa et autres, reportez-vous à la rubrique [Zoom sur les documents nécessaires](#) (p. 36).

4. Si votre projet nécessite un permis de travail, l'OFQJ se charge de valider votre dossier et de le transmettre à l'ambassade du Canada. Si certaines pièces sont manquantes, nous communiquerons avec vous.

5. Environ quatre semaines avant votre départ et sous réserve de réception des frais de participation,

l'OFQJ vous envoie la lettre-contrat, le contrat d'assurance, le livre **Pile et Face** ainsi que des informations concernant le vol et les détails relatifs à la session d'accueil.

N'oubliez pas de nous retourner un exemplaire signé de la lettre-contrat.

6. À J-10, vous devriez avoir reçu :

votre billet d'avion (billet papier, billet électronique ou le document nécessaire au retrait de votre billet à l'aéroport) ;

la lettre d'introduction de l'ambassade du Canada (pour les projets nécessitant un permis de travail).

En cas de retard, communiquez immédiatement avec nous.

7. À J-8, procédez aux derniers préparatifs avant le départ.

Lisez attentivement ce guide, notamment la section sur la protection sociale et les assurances.

Assurez-vous d'emporter tous les documents nécessaires, notamment le formulaire SE 401-Q-104 (105, 106 ou 09bis) dûment complété par votre CPAM.

8. À J-5, si vous ne bénéficiez pas d'un préacheminement depuis une ville de province,

pensez à réserver à l'avance si vous devez loger à Paris (p. 54) ;

anticipez votre trajet jusqu'à l'aéroport (p. 51).

9. À J-2, derniers préparatifs, dernières vérifications : faites vos bagages !

Échangez un peu d'argent ;

faites deux jeux de photocopies de votre dossier complet : laissez-en un à une personne de votre entourage et glissez l'autre dans vos bagages ;

- apportez les factures de votre matériel informatique (appareil photo numérique, ordinateur portable, etc.);
- téléphonez à la compagnie aérienne pour confirmer l'horaire de votre vol.

10. Le jour J, présentez-vous à l'aéroport au minimum 3 heures avant le départ. Pensez à avoir sur vous, et pas au fond de votre valise :

- votre passeport ;
- votre lettre d'introduction de l'ambassade du Canada si votre projet nécessite un permis de travail ;
- votre billet d'avion ;
- votre contrat d'assurance.

11. À l'arrivée, vous devez obligatoirement vous présenter aux douanes, afin d'obtenir l'original de votre permis de travail. Munissez-vous de :

- votre passeport ;
- votre lettre d'introduction de l'ambassade du Canada (si votre projet nécessite un permis de travail, vous ne devez pas avoir de visa touristique);
- votre contrat d'assurance.

Si vous avez prévu une prolongation touristique au delà de la période de stage, celle-ci devra être indiquée sur votre permis de travail :

- n'oubliez pas d'indiquer à l'agent d'immigration que vous souhaitez une prolongation touristique car il est le seul habilité à vous l'accorder.

12. Après avoir récupéré vos bagages, un conseiller de séjour vous accueillera avec l'ensemble des participants OFQJ dans le hall d'arrivée de l'aéroport.

- Il accompagnera le groupe en autobus jusqu'à l'hôtel et vous renseignera sur le déroulement de la session d'accueil.
- Si vous ne bénéficiez pas de l'accueil, consultez la rubrique **Le jour du départ et votre arrivée au Québec**, page 55, pour connaître les moyens de transport reliant l'aéroport et le centre-ville de Montréal.
- À partir de ce moment, pensez à conserver sur vous le numéro de contrat d'assurance, les coordonnées de la section québécoise de l'OFQJ et celles de vos partenaires québécois.

13. À J+2, si vous êtes couvert par le protocole franco-québécois en matière de protection sociale,

- effectuez les démarches d'inscription auprès de la RAMQ.

14. Les participants qui occupent un emploi salarié (programme Mobilité des jeunes travailleurs) :

- vous devez, en plus, faire votre demande de numéro d'assurance sociale (distinct de l'assurance maladie) ; renseignez-vous sur www.rhdsc.gc.ca.

15. Tout au long de votre séjour,

- consignez dans un journal de bord tous les faits saillants. Il vous sera d'une aide précieuse au moment de la rédaction de votre rapport de séjour.
- si vous souhaitez bénéficier du remboursement de la taxe fédérale, conservez vos reçus. Pour plus d'informations à ce sujet, reportez-vous à la rubrique [Remboursement de la taxe fédérale](#), page 92.

16. Quelques jours avant le retour :

- pensez à prendre vos dispositions pour rentrer chez vous depuis l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle (l'OFQJ ne prévoyant pas d'accueil dans le sens du retour). Gardez en mémoire le décalage horaire (vous arrivez généralement en France le lendemain de votre départ) ;
- préparez l'ensemble des documents dont vous aurez besoin à l'aéroport (passeport, billet d'avion, reçus de vos factures d'achats pour le remboursement de la TPS).

17. À votre retour en France,

- pensez à nous remettre votre rapport de séjour.

N'oubliez pas que l'OFQJ décernera des prix pour les meilleurs rapports. À gagner pour les trois premiers lauréats : un billet d'avion aller-retour Paris-Montréal.

- Venez déposer votre témoignage sur le site de l'OFQJ (www.ofqj.org), à la rubrique [Témoignages et expériences](#).

➔ Zoom sur les documents nécessaires

➔ Permis de travail

Le permis de travail est obligatoire pour un emploi ou un stage pratique en milieu professionnel (rémunéré ou non) quelle qu'en soit la durée. Il est délivré par l'ambassade du Canada sous certaines conditions et sous réserve que vous ayez trouvé un employeur au Québec. Sachez que le permis de travail n'est valide que pour le lieu de travail ou de stage prévu et les dates indiquées. Pour les stages et emplois en milieu hospitalier ou reliés au domaine de la santé, de la petite enfance et de l'adolescence, un examen médical est obligatoire (120 €, non remboursé). La liste des médecins assermentés est disponible à l'ambassade du Canada.

Information importante

C'est par l'intermédiaire de l'OFQJ que vous avez obtenu votre permis de travail. Toutefois, le document que vous avez entre les mains (attestation d'approbation de votre demande de permis de travail) n'est qu'une lettre d'introduction de l'ambassade du Canada. Elle ne fait, en aucun cas, office de permis de travail.

Dès votre arrivée à l'aéroport de Montréal, vous devez impérativement passer au bureau des douanes pour en obtenir l'original. Il vous sera remis par l'agent d'immigration sur présentation de :

- l'attestation d'approbation de votre demande de permis de travail ;
- votre passeport ;
- vos contrats d'assurances.

L'agent fixera aussi la date de votre sortie du territoire : vérifiez que celle-ci correspond bien à la date indiquée sur votre billet d'avion retour (et non pas celle de la fin de votre stage).

→ Passeport

Pour entrer sur le territoire canadien, vous devez être en possession d'un passeport dont la validité doit dépasser d'au moins un jour la durée de votre séjour. C'est pour cette raison que, lors de votre dépôt de projet à l'OFQJ, vous avez dû nous remettre la copie de votre passeport en cours de validité ou de sa demande auprès des autorités compétentes.

Les délais d'obtention étant variables, il est important d'en faire la demande (à la mairie ou à la préfecture de police selon votre lieu d'habitation) au moins 3 mois avant le départ. Le passeport coûte 60 € et est valide 10 ans.

Que faire en cas de perte ou de vol ?

Il convient d'être particulièrement vigilant afin de ne pas perdre votre passeport ou d'être victime d'un vol. Si une telle situation venait à se produire, présentez-vous rapidement aux autorités policières pour faire une déclaration de perte ou de vol, puis contactez le consulat général de France à Montréal (www.consulfrance-montreal.org) pour prendre les dispositions nécessaires. Aussi, nous vous conseillons de conserver, séparément, une photocopie de votre passeport.

→ Visa de visiteur

Les Français et certains ressortissants de pays européens n'ont pas besoin de visa de visiteur pour entrer au Canada. Les personnes d'origine étrangère doivent s'adresser à l'ambassade du Canada (www.amb-Canada.fr) pour vérifier la nécessité ou non d'être en possession d'un visa.

→ Permis de conduire

Au Québec, le permis de conduire français (pour un véhicule routier de la même catégorie pour laquelle vous êtes autorisé à conduire en France) est valable pendant une période maximale de 6 mois consécutifs. Lors de contrôles, vous devez cependant être en possession de votre passeport, lequel fera foi de la date de votre arrivée au Canada. Les **étudiants, stagiaires ou coopérants** peuvent conduire un véhicule de promenade (c'est-à-dire une voiture nécessitant un permis B en France) pendant toute la durée de leur séjour (votre passeport fera foi de votre statut au

Canada). **Pour les travailleurs temporaires** (séjour professionnel de plus de six mois), il vous faudra échanger votre permis français contre un permis québécois émis par la Société d'assurance automobile du Québec (www.saaq.gouv.qc.ca) ou disposer d'un permis de conduire international. Ce dernier s'obtient gratuitement à la préfecture dont dépend votre lieu de résidence en présentant votre permis national, un justificatif d'identité et deux photos d'identité récentes. Sa validité est de 3 ans.

→ Tout savoir sur le transport aérien

→ Votre réservation

Lorsque l'OFQJ réserve votre billet d'avion aller-retour Paris-Montréal, vous voyagez, en fonction des disponibilités, sur l'une des trois compagnies partenaires : Air France, Air Transat. L'OFQJ se réserve le droit de faire appel à la compagnie de son choix, ainsi que de modifier les horaires et les dates de séjour souhaités par les participants en fonction des contraintes du transporteur aérien. Environ neuf semaines avant votre départ, vous devez retourner à l'OFQJ la fiche de confirmation de billet d'avion signée et accompagnée du paiement des frais de participation (ou avoir payé en ligne sur www.ofqj.org). Notez que les dates que vous indiquez sur cette fiche seront définitives. **Attention** : si vous ne faites pas parvenir votre règlement au plus tard, un mois avant votre date de départ, l'OFQJ annulera votre réservation.

Désistement : que faire si vous ne pouvez plus partir au Québec ?

Si, par un concours de circonstances, votre projet devait être annulé, vous devez prévenir immédiatement l'OFQJ : d'abord par téléphone, puis en faisant parvenir une demande d'annulation accompagnée de justificatifs.

- Toute annulation survenant entre la date d'envoi à l'OFQJ de la fiche individuelle de confirmation de billet d'avion et 23 jours avant le départ, entraînera **une retenue de 150 €**.
- Toute annulation survenant **moins de 23 jours avant le départ entraînera la retenue de l'intégralité de la contribution**.

Le billet d'avion aller-retour (billet papier ou électronique) vous sera transmis par courrier ou courriel environ deux semaines avant votre départ à condition que l'OFQJ ait reçu le montant de vos frais de participation.

Confirmation de vol

Au plus tard 48 heures avant votre départ ou votre retour, vérifiez auprès de la compagnie aérienne avec laquelle vous voyagez que l'horaire de votre vol n'a pas changé.

Pour confirmer les horaires de votre vol de départ vers le Québec :

Air France : www.airfrance.fr

Air Transat : 01 49 88 18 98

Pour confirmer les horaires de votre vol de retour en France :

Air France : (514) 847-1106

Air Transat : 1 877 872-6728

« Surbooking »

Le jour J, présentez-vous à l'aéroport au minimum 3 heures avant l'horaire du départ. Toutefois, si le personnel de la compagnie aérienne vous annonce que le vol est complet pour cause de surréservation, sachez que vous n'êtes pas autorisé à différer vos horaires de vol. Vous risqueriez de perdre certaines prestations de l'OFQJ, notamment la session d'accueil au Québec.

Prolongation de séjour

Pour une prolongation de stage dans le cadre du programme Formation et Emploi (dans la limite d'un séjour maximum de 6 mois), vous devez contacter l'OFQJ au moins 6 semaines avant la date d'expiration de votre permis de travail. Si votre demande est jugée pertinente, l'OFQJ vous indiquera la marche à suivre pour prolonger la validité de votre permis de travail et de vos assurances. Votre billet de retour sera alors modifié sans frais par l'OFQJ.

Dans le cas d'une prolongation touristique, vous devez faire, au moins 2 mois avant la date de retour prévue, une demande officielle auprès du centre de traitement des demandes de Citoyenneté et Immigration Canada.

Attention : pour toute prolongation touristique, vous ne bénéficiez plus des assurances de l'OFQJ et les frais de modification ou de réachat de votre billet de retour sont à votre charge. Pour information : si vous voyagez avec Air France, votre billet de retour n'est pas modifiable, vous

devrez donc racheter un billet pour rentrer en France (au prix d'un aller simple). Pour les participants qui détiennent un billet Air Transat, il sera possible de modifier votre date de retour, au plus tard 23 jours ouvrables avant la date initiale de votre retour et moyennant des frais d'un montant minimum de 150 €.

Retour anticipé

Le retour anticipé n'est possible qu'exceptionnellement et à la charge du participant.

Vous voyagez sur Air Transat

Il vous sera possible de modifier votre date de retour, au plus tard 23 jours ouvrables avant la date de retour prévue, moyennant 150 € (250 € à certaines périodes de l'année). Pour cela, vous devez impérativement vous rendre **au comptoir Air Transat à Montréal ou contacter Air Transat au 1 888 727-2004.**

À moins de 23 jours ouvrables avant la date de retour prévue, votre billet ne sera plus modifiable et vous devrez régler le prix d'un billet aller simple retour (Montréal-Paris).

Vous voyagez sur Air France

Le retour anticipé n'est possible que dans le cadre du programme Formation et emploi et pour une raison valable et justifiée. Dans ce cas, vous devez contacter la personne en charge de votre dossier à l'OFQJ (Section française) pour lui exposer votre situation et effectuer la demande de changement de billet retour auprès de la compagnie aérienne (selon les places disponibles).

Perte ou vol

Durant votre séjour, veillez à ne pas perdre les documents relatifs à votre retour en France. En cas de perte ou de vol, prévenez immédiatement la compagnie aérienne. Sachez que l'émission d'un nouveau billet engendrera des frais (80 €, à charge du participant).

➔ Vos bagages

L'OFQJ a réservé votre billet d'avion sur l'une de ses deux compagnies partenaires. Chacune d'entre elles demande le respect d'un certain nombre de règles relatives à la prise en charge de vos bagages : poids et dimensions des valises, articles interdits à bord des appareils, etc. Au moment de faire vos bagages, veillez donc à bien suivre les instructions qui vous ont été

données. Enfin, pour éviter les frais ou les saisies, respectez les restrictions qui s'appliquent sur le tabac, l'alcool ou les produits alimentaires. En cas de doute, contactez votre compagnie aérienne.

Vous voyagez sur Air France

Vous avez le droit à deux bagages en soute d'un poids maximum de 23 kg chacun. La somme des dimensions (hauteur + largeur + longueur) ne doit pas dépasser 158 cm pour le premier et 140 cm pour le second. En plus d'un accessoire de type sac à main ou ordinateur portable, vous avez la possibilité de prendre en cabine un autre bagage à main, dont la somme des trois dimensions ne doit pas excéder 115 cm (roues et poignées incluses) et d'un poids maximum de 12 kg.

Vous voyagez sur Air Transat

Vous avez le droit à deux bagages en soute d'un total de 20 kg. La taille et le poids des bagages à main ne doivent pas excéder 23 cm x 40 cm x 51 cm et 10 kg. Pour des séjours de longue durée (à partir de 12 semaines), et sous certaines conditions, l'OFQJ pourrait négocier 20 kg de bagages supplémentaires en soute ; pour un total de 40 kg.

Notez que vous pouvez, sans frais, emporter les articles particuliers suivants (de dimension régulière) : bicyclette, équipement de camping (30 kg maximum), de golf, de plongée, de ski, planche à voile (de surfing ou de wake board), instruments de musique.

Excédent de bagages

Vous aurez des frais supplémentaires à régler directement à la compagnie aérienne en fonction du poids excédent de vos bagages mais sachez qu'au-delà d'une certaine limite, les compagnies peuvent refuser d'enregistrer une valise. Donc, pour les bagages très encombrants ou très lourds, il est préférable de vous renseigner auprès du service fret de la compagnie sur laquelle vous voyagez.

Articles interdits et restrictions

Pour assurer la sécurité de l'appareil, certains objets ne sont pas acceptés à bord et d'autres ne le sont qu'à certaines conditions. Les objets pointus, tranchants ou contondants comme les couteaux, les ciseaux, les limes à ongles en métal ou même les raquettes de tennis sont interdits dans vos bagages de cabine. D'autres articles, comme les allumettes sans frottoir, sont interdits à la fois dans vos bagages de cabine et dans vos bagages enregistrés. Si vous avez un doute sur un objet, contactez votre

compagnie aérienne ou le site de l'Agence des services frontaliers du Canada (www.cbsa.gc.ca).

Aussi, pour éviter les frais, les saisies ou les problèmes de retard lors de votre passage à la douane, respectez les restrictions qui s'appliquent sur le tabac, l'alcool ou les produits alimentaires. En tant que visiteur, vous avez la possibilité d'importer en franchise de droits ces produits, mais dans certaines limites.

- Pour les boissons alcoolisées : un maximum de 1,5 litre de vin **ou** de 1,4 litre de spiritueux **ou** de 24 bouteilles ou canettes de 355 ml de bière.
- Pour les produits du tabac : un maximum de 200 cigarettes, de 50 cigares ou cigarillos, de 200 grammes de tabac fabriqué **et** de 200 bâtonnets de tabac.
- Pour les produits alimentaires (notamment la viande, les produits laitiers et les fruits et légumes) : le Canada est assujéti à un ensemble complexe d'exigences, de restrictions et de limites d'importation ; il serait donc préférable d'éviter d'en apporter.

Les agents des douanes vérifiant les importations et les exportations de marchandises, il est conseillé de respecter ces quantités. Si vous souhaitez en apporter davantage, vous devrez payer des droits et des taxes sur les unités excédentaires. En cas de doute, consultez votre compagnie aérienne ou le site de l'Agence des services frontaliers du Canada.

La Commission Européenne a publié un règlement (n°1546/2006) relatif aux mesures de sûreté destinées à « faire face au risque d'introduction d'explosifs liquides dans les aéronefs ». Ces mesures s'appliquent à tous les vols au départ ou en correspondance de l'un des 25 États membres de l'Union Européenne (incluant les départements d'Outre-Mer) ainsi que de la Suisse, la Norvège et l'Islande, quelle qu'en soit la destination. Ce règlement est entré en vigueur le 6 novembre 2006.

Conditions d'emport de liquides en cabine

Les liquides devront être contenus dans des récipients de 100 ml au maximum (équivalent 3,3 oz), placés dans un sac plastique transparent refermable, d'une capacité n'excédant pas 1 litre (dimensions : 18 cm x 20 cm environ). Un seul sac de ce type est autorisé par passager. Le contenu du sac doit y tenir commodément, et le sac doit être entièrement fermé. Sont considérés comme des liquides : les gels, substances pâteuses, les lotions, les mélanges liquides/solides et le contenu des récipients à pression,

par exemple le dentifrice, gel capillaire, boissons, potages, sirops, parfums, mousse à raser, aérosols et tout autre article de consistance similaire.

Les liquides destinés à être utilisés au cours du voyage pour raisons médicales ou besoin diététique, dont les aliments pour bébé (le passager doit être capable de fournir sur demande la preuve de l'authenticité) pourront dépasser 100 ml mais devront être insérés dans le sac plastique transparent défini ci-dessus.

Tous les liquides sont prohibés des bagages de cabine pour le passage aux postes d'inspection-filtrage, ils devront donc être présentés séparément du bagage cabine, dans le sac précédemment décrit.

Tous les autres contenants d'une capacité supérieure ne peuvent être transportés que dans les bagages de soute. Tout liquide et produit assimilé détecté dans un bagage cabine qui ne serait pas transporté selon les règles décrites ci-dessus sera confisqué et détruit.

Matériel de valeur

Si vous transportez des articles de valeur (appareil photo numérique, ordinateur portable, bijoux, etc), munissez vous des factures d'achat ; elles peuvent être exigées aux douanes. Petit conseil : placez ces objets de valeur dans vos bagages de cabine plutôt que dans vos bagages enregistrés.

Les assurances souscrites par l'OFQJ

L'OFQJ souscrit pour vous une assurance à deux volets couvrant d'une part, le rapatriement et l'hospitalisation (assistance loisirs-voyages Europ Assistance - numéro de contrat 53 789 153 à rappeler lors de tout contact), et d'autre part, la perte ou le vol de bagages et la responsabilité civile vie privée (assurance Assur - Travel - contrat ARTAS N°07 AST 003 à rappeler lors de tout contact).

Cette assurance s'applique sur l'ensemble du **territoire canadien** pendant la durée du séjour correspondant aux dates de départ et de retour du billet d'avion réservé pour vous par l'OFQJ. Par conséquent, **si vous modifiez votre billet de retour sur place, notre assurance ne couvrira pas la période de prolongation** (sauf dans le cas d'une prolongation de stage dans le cadre du programme Formation et emploi).

Nous vous adresserons, avec votre lettre-contrat OFQJ, deux dépliants que nous vous conseillons de lire attentivement avant votre départ et de conserver précieusement pendant toute la durée de votre séjour.

➔ **Volet 1 : assistance loisirs-voyages
Europ Assistance - numéro de contrat
53 789 153 à rappeler lors de tout contact**

L'assistance est à utiliser dans les cas graves non couverts par la protection sociale habituelle (avance de frais sur hospitalisation ou demande de rapatriement sanitaire). **Tout rapatriement n'ayant pas fait l'objet d'un accord préalable ne pourra être remboursé.**

En cas d'urgence, le numéro à composer est le : +33 1 41 85 85 85 (24 h sur 24). Si vous souhaitez envoyer une télécopie, composez le +33 1 41 85 85 71 en précisant le numéro de contrat 53 789 153.

Europ assistance France

1, promenade de la Bonnette - 92230 Genevilliers

Tél. : 01 41 85 85 85

Télééc. : 01 45 85 85 71

➔ **Volet 2 : assurance ASSUR -TRAVEL France -
contrat ARTAS N°07 AST 003 à rappeler
lors de tout contact**

L'assurance couvre la perte ou le vol de bagages, le décès ou l'invalidité ainsi que la responsabilité civile pour tout accident ou dégât causé par vous-même durant votre séjour sur le territoire canadien. Le dépliant présentant les conditions générales de cette assurance comporte le « **formulaire de déclaration de sinistre** » que vous devrez renvoyer à :

ASSUR-TRAVEL

49, boulevard de Strasbourg - 59000 Lille

Tél. : 03 20 34 67 48

Télééc. : 03 20 64 29 17

→ Accident du travail

Selon le projet et le statut du participant, l'OFQJ peut prendre la décision de souscrire, en complément de l'assurance loisirs-voyages, une assurance accident du travail.

Les demandeurs d'emploi et les étudiants non couverts par une convention de stage sont couverts par l'assurance accident du travail que l'OFQJ souscrit auprès de la Caisse des Français de l'Étranger (CFE). Si vous êtes victime d'un accident du travail, vous devez en informer l'OFQJ afin d'effectuer auprès de la CFE les formalités de prise en charge.

Caisse des Français de l'étranger

www.cfe.fr

BP 100 - 77950 Rubelles

Tél. : 01 64 71 70 00 - Serveur vocal : 01 64 71 70 80

Télec. : 01 60 68 95 74 - Courriel : courrier@cfe.fr

Les étudiants effectuant un stage obligatoire et couverts par une convention de stage sont assurés pour les accidents du travail par leur établissement d'enseignement.

Les participants effectuant un CDD au Québec (programme Mobilité des jeunes travailleurs) sont, quant à eux, couverts par la Commission de santé et sécurité du travail CSST (www.csst.qc.ca).

→ La protection sociale

Le Protocole d'entente franco-québécois relatif à la protection sociale des élèves et étudiants et des participants à la coopération stipule que les ressortissants français remplissant les conditions prévues, ainsi que les personnes à charge qui les accompagnent, sont admissibles aux bénéfices de l'assurance maladie et de l'assurance hospitalisation dans les mêmes conditions que les assurés québécois.

En France, avant votre départ, vous devez impérativement faire compléter le formulaire SE 401-Q-104, SE 401-Q-105, SE 401-Q-106 ou SE 401-Q-09bis (selon le cas) par votre CPAM. À votre arrivée au Québec, vous devrez présenter ce formulaire lors de votre inscription à la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Vous

bénéficierez alors des prestations prévues par la législation québécoise (notamment les assurances maladie et hospitalisation prévues par l'accord de réciprocité conclu entre les gouvernements québécois et français).

Entré en vigueur en 1970, le régime d'assurance maladie du Québec assure la gratuité des soins médicaux et de l'hospitalisation. Il permet de ne rien déboursier sur présentation de la carte de l'assurance maladie émise par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) appelée « carte soleil ». Toutefois, certains services (soins dentaires, médicaments, optométrie, transport en ambulance) ne sont remboursés qu'à certaines conditions (âge, accident, revenus). Renseignez-vous lors de votre inscription. Sachez cependant que les frais non couverts par le régime québécois peuvent être, selon le cas, partiellement remboursés par l'assurance souscrite par l'OFQJ (se référer au dépliant Europ Assistance).

Le Protocole couvre certains participants de l'OFQJ, en fonction de leur type de projet et de leur statut (consultez ci-après la rubrique vous concernant). **Ceux qui sont couverts doivent effectuer les démarches d'inscription à la RAMQ dès leur arrivée au Québec.** La RAMQ, après vérification, vous fera parvenir votre « carte soleil » à votre adresse québécoise. Le délai de délivrance est d'environ 45 jours, mais la protection est rétroactive depuis le jour de votre arrivée au Québec. **Attention :** en cas d'omission, vous devrez assumer vos frais médicaux et régulariser votre situation auprès de la RAMQ afin d'en obtenir le remboursement.

Ceux qui ne sont pas couverts par le Protocole n'ont pas à s'inscrire à la RAMQ. Ils devront payer leurs frais médicaux durant tout leur séjour et pourront, selon le cas, être remboursés à leur retour par leur Caisse primaire d'assurance maladie, dans la limite des tarifs français.

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

www.ramq.gouv.qc.ca

- À Montréal
425, boulevard de Maisonneuve Ouest - 3^e étage, bureau 300
Montréal (Québec) H3A 3G5
Tél. : (514) 864-3411
- À Québec
1125, chemin Saint-Louis - Sillery (Québec) G1S 1E7
Tél. : (418) 646-4636
- Ailleurs au Québec
Tél. : 1 800 561-9749

Pour télécharger les formulaires ou obtenir des informations complémentaires, vous pouvez consulter le site de l'Assurance maladie en ligne (www.ameli.fr), notamment la rubrique Assuré / À l'étranger / Études et stages au Québec ou Travail à l'étranger. Pour d'autres précisions concernant le régime d'assurance maladie du Québec, vous pouvez vous adresser à la RAMQ (www.ramq.gouv.qc.ca).

➔ Stages en milieu de travail

Lorsque la situation du stagiaire est couverte par le Protocole (**voir les points 1, 2 et 3 suivants**), le participant doit, dès son arrivée au Québec, se présenter à la RAMQ afin d'obtenir un formulaire d'inscription personnalisé. Il devra le compléter et le remettre accompagné des documents exigés à l'un des centres d'authentification identifiés à l'annexe du formulaire.

Par la suite, la RAMQ, après vérification des documents, lui fera parvenir la « carte soleil » à son domicile québécois. Généralement, le délai de délivrance est de 45 jours, mais la protection est rétroactive à partir du jour de l'arrivée au Québec.

Documents à joindre au formulaire d'inscription à la RAMQ dûment complété :

- un formulaire de la Caisse primaire d'assurance maladie française dûment complété (selon le cas, SE 401-Q-104, SE 401-Q-105 ou autre) ;
- l'original de l'autorisation d'emploi ;

- deux pièces d'identité (le passeport et une autre pièce) ainsi qu'une photocopie de ces deux documents ;
- une photocopie de la lettre-contrat de l'OFQJ ou de tout autre document (convention de stage, lettre confirmant l'accueil, etc.) prouvant que le stage s'inscrit dans le cadre de la coopération franco-québécoise ;
- une photographie qui doit correspondre aux normes de la RAMQ : en couleurs sur fond blanc, dimensions 43 x 54 mm avec au dos la date de la photographie.
- Pour 8\$, Il est possible de prendre la photo sur place aux bureaux de la RAMQ.

1. Stage dans le cadre du programme Formation et emploi

Le Protocole s'applique pour les participants effectuant un stage dans le cadre de ce programme. Avant le départ, le participant devra faire compléter le formulaire SE 401-Q-105 par l'OFQJ et par sa Caisse primaire d'assurance maladie.

2. Stage non rémunéré de moins de 3 mois obligatoire dans le cadre des études

Le Protocole s'applique pour les étudiants effectuant cette catégorie de stage. Avant le départ, le participant devra faire compléter le formulaire SE 401-Q-104 par son établissement d'enseignement et par sa Caisse primaire d'assurance maladie. Toutefois, lors de son inscription à la RAMQ (voir ci-avant les documents à joindre), le participant se verra délivrer immédiatement une « attestation d'admissibilité » plutôt qu'une « carte soleil ». Dans ce cas, le stagiaire est exempté de fournir une photographie et de se présenter à un organisme d'authentification. L'attestation est délivrée pour une durée maximale de 45 jours, mais peut être renouvelée.

3. Stage non rémunéré de 3 mois à 1 an obligatoire dans le cadre des études

Le Protocole s'applique pour les étudiants effectuant cette catégorie de stage. Avant son départ, le participant devra faire compléter le formulaire SE 401-Q-104 par son établissement d'enseignement et par sa Caisse primaire d'assurance maladie.

4. Stage non rémunéré de plus de 1 an obligatoire dans le cadre des études

Le Protocole ne s'applique pas pour les étudiants effectuant cette catégorie de stage. Il est vivement conseillé au participant d'avoir recours à une **assurance privée**.

5. Stage bénéficiant d'une rémunération supérieure à 610 €/mois ou 1000 \$ canadiens/mois

Le Protocole ne s'applique pas pour les personnes effectuant cette catégorie de stage quelle qu'en soit la durée. De plus, la rémunération étant supérieure au plafond, la protection sociale française est suspendue. Dans ce cas, il appartient au participant de vérifier si l'employeur le déclare comme salarié et verse les cotisations afférentes lui assurant une protection sociale. Si ce n'est pas le cas, il est vivement conseillé au participant d'avoir recours à une **assurance privée**.

6. Stage non obligatoire dans le cadre des études

Le Protocole ne s'applique pas pour les personnes effectuant cette catégorie de stage, qu'il soit rémunéré ou non. Il est vivement conseillé au participant d'avoir recours à une **assurance privée**.

→ Emploi rémunéré dans le cadre du programme Mobilité des jeunes travailleurs

Le Protocole ne s'applique pas pour les personnes occupant un emploi au Québec. Toutefois, puisque l'employeur le déclare comme salarié et verse les cotisations afférentes, le participant aura droit à la protection sociale du Québec. Dès son arrivée, il doit se présenter à la RAMQ pour s'inscrire. Il devra se munir du formulaire SE 401-Q-09 bis (Attestation relative à la totalisation des périodes d'assurance maladie-maternité) et d'une copie de son contrat de travail.

→ Mission professionnelle de courte durée

Le Protocole s'applique pour les salariés (secteurs privé et public), non-salariés et apprentis détachés par leur employeur pour effectuer une mission de courte durée au Québec. Avant le départ, l'employeur devra adresser un avis de mission au centre de sécurité sociale du lieu de son entreprise. En fonction de la situation, le centre délivrera un formulaire

(SE 401-Q-101, SE 401-Q-103, SE 401-Q-107). Compte tenu de la courte durée de la mission, la RAMQ ne délivrera pas la « carte soleil ». Cependant, elle pourra délivrer une « attestation d'admissibilité » en cas de nécessité de soins.

→ Voyages d'observation

Le Protocole ne s'applique pas pour les participants effectuant des voyages d'observation n'entrant pas dans le cadre d'une mission professionnelle requise par l'employeur. Il est vivement conseillé au participant d'avoir recours à une assurance privée.

→ Poursuite d'études au Québec

Le Protocole s'applique pour les étudiants des échanges interuniversitaires qui effectuent en partie ou en totalité leurs études au Québec tout en payant leurs droits d'inscription à leur université française. L'étudiant doit, dès son arrivée au Québec, se présenter à la RAMQ afin d'obtenir un formulaire d'inscription personnalisé. Il devra le compléter et le remettre accompagné des documents exigés à l'un des centres d'authentification identifiés à l'annexe du formulaire.

Par la suite, la RAMQ, après vérification des documents, lui fera parvenir la « carte soleil » à son domicile québécois. Généralement, le délai de délivrance est de 45 jours, mais la protection est rétroactive à partir du jour de l'arrivée au Québec.

Documents à joindre au formulaire d'inscription à la RAMQ dûment complété :

- une attestation SE 401-Q-106 validée par l'université française et émise par la Caisse primaire d'assurance maladie française couvrant l'année académique en cours, ce qui peut nécessiter l'émission de deux attestations correspondant aux années de cotisation au régime français ;
- un certificat d'acceptation au Québec pour études ;
- une autorisation de séjour temporaire au Canada (permis de séjour pour étudiant) ;
- deux pièces d'identité (le passeport et une autre pièce) ainsi qu'une photocopie de ces deux documents ;
- une photographie qui doit correspondre aux normes de la RAMQ : en couleurs sur fond blanc, dimensions 43 x 54 mm avec au dos la date de la photographie.
- Pour 8\$, Il est possible de prendre la photo sur place aux bureaux de la RAMQ.

Application du Protocole

Le Protocole ne peut être interprété qu'à partir des textes officiels (circulaire DSS/DAEI/2000/338 du 20 juin 2000). Les informations relatives à la protection sociale qui sont contenues dans le présent document sont données à titre indicatif. Il vous appartient de vérifier vos droits auprès des organismes chargés de son application (CPAM en France et RAMQ au Québec).

En cas de problèmes particuliers, adressez-vous au :

Centre des liaisons européennes et internationales de sécurité sociale (CLEISS)

www.cleiss.fr

11, rue de la Tour des Dames - 75436 Paris cedex 09

Tél. : 01 45 26 33 41 - Téléc. : 01 49 95 06 50

→ Le jour du départ et votre arrivée au Québec

→ Se rendre à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle

Vous devez anticiper votre trajet jusqu'à l'aéroport afin de parer aux imprévus. L'objectif est de pouvoir y être au minimum 3 heures avant le décollage. Il existe plusieurs moyens de s'y rendre. Depuis Paris et selon le mode de transport (RER, taxi, autocar, etc.), vous devez compter, en moyenne, 45 minutes de temps de trajet.

Pour les Provinciaux, il est possible de bénéficier d'un préacheminement depuis certaines villes de France. Pour ceux qui n'auraient pas souhaité en profiter, il vous appartient de choisir par quel moyen vous désirez vous rendre à l'aéroport et d'effectuer vos réservations. Vous pouvez accéder à l'aéroport par divers moyens, directs ou non. Il existe des TGV qui effectuent le trajet jusqu'à Roissy sans changement à Paris. Toutes les villes de France n'étant pas desservies de cette façon, vous devrez parfois prendre une correspondance à Paris. L'ensemble des liaisons assurées par la SNCF, entre votre lieu d'habitation et l'aéroport Charles de

Gaulle ou Paris, est disponible sur le site www.voyages-sncf.com. Toutes les solutions pour accéder à Roissy-CDG vous sont également proposées sur le site d'Aéroports de Paris (www.aeroportsdeparis.fr).

Voici différentes possibilités qui s'offrent à vous pour circuler entre Paris et l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle :

Les cars Air France

Les cars Air France fonctionnent sur plusieurs lignes régulières, dont :

- Montparnasse – Gare de Lyon – aéroport Roissy-CDG ;
- Arc de Triomphe – Porte Maillot – aéroport Roissy-CDG ;
- aéroport d'Orly – aéroport Roissy-CDG.

Ces cars assurent un grand nombre de rotations tout au long de la journée, tous les jours de la semaine. Au départ de Paris, vous pouvez acheter votre ticket directement dans le car ou dans toutes les agences Air France. Au départ de l'aéroport, selon le terminal, vous pouvez acheter votre ticket aux comptoirs de vente Cars Air France ou directement dans l'autocar. Pour plus d'information, consultez le site www.cars-airfrance.com.

Départ de la gare Montparnasse

Emplacement : rue du commandant Mouchotte, 15^e arrondissement

Fréquence : toutes les 30 minutes de 7 h à 21 h

Durée : 50 minutes en moyenne

Tarif aller simple : 14 €

Départ de la gare de Lyon

Emplacement : 20 bis, boulevard Diderot, 12^e arrondissement

Fréquence : toutes les 30 minutes de 7 h à 21 h

Durée : 50 minutes en moyenne

Tarif aller simple : 14 €

Départ de l'Arc de Triomphe

Emplacement : 1, avenue Carnot, 17^e arrondissement

Fréquence : toutes les 15 minutes de 5 h 50 à 23 h

Durée : 45 minutes en moyenne

Tarif aller simple : 13 €

Départ de la Porte Maillot

Emplacement : boulevard Gouvion St-Cyr, 17^e arrondissement

Fréquence : toutes les 15 minutes de 5 h 50 à 23 h

Durée : 45 minutes en moyenne

Tarif aller simple : 13 €

Départ de l'aéroport d'Orly

Emplacement : Orly Ouest (porte D, niveau arrivée) et Orly Sud (porte K)

Fréquence : toutes les 30 minutes de 6 h à 22 h 30

Durée : 50 minutes en moyenne

Tarif aller simple : 16 €

Le Roissybus (www.ratp.fr)

Le Roissybus est une navette directe qui relie le quartier de l'Opéra de Paris (à l'angle de la rue Scribe et de la rue Auber, 9^e arrondissement) à l'aéroport Charles de Gaulle. Il dessert les 3 aérogares.

Fréquence : toutes les 15 à 20 minutes, de 5 h 45 à 23 h

Durée du trajet : entre 45 et 60 minutes

Tarif : 8,50 €

Le bus n° 350* (www.ratp.fr)

Départ de la gare de l'Est, passage à Gare du Nord (rue de St-Quentin) et Porte de La Chapelle

Arrêt aux aérogares 1 et 2 (terminal A, B, C, D et F)

Fréquence : toutes les 15 minutes de 5 h 45 à 23 h

Durée moyenne du trajet : 1 heure

Tarif : 4,20 € ou 3 tickets de métro

Le bus n° 351* (www.ratp.fr)

Départ de la place de la Nation (avenue du Trône), passage à Porte de Vincennes (cours de Vincennes), Porte de Montreuil et Porte de Bagnolet (boulevard Davout)

Arrêt aux aérogares 1 et 2 (terminal A et B)

Fréquences : toutes les 30 minutes de 5 h 55 à 20 h 30

Durée moyenne : 1 heure

Tarif : 4,20 € ou 3 tickets de métro

* Si vous avez beaucoup de bagages ou si vous êtes pressé, mieux vaut éviter cette ligne.

Le RER B

Une des méthodes les plus simples, est d'emprunter le RER B qui se rend jusqu'à Roissy-Charles de Gaulle, moyennant 8,10 €. Vous pouvez vous procurer un billet pour le RER dans l'un des comptoirs de la RATP. Le trajet dure en moyenne de 30 à 45 minutes à partir des stations Gare du Nord, Châtelet-Les-Halles ou Denfert-Rochereau. En semaine, vous aurez

un départ toutes les 10 à 15 minutes. Cependant, anticipez les difficultés de circulation : prévoyez large ! Attention à la sortie : le RER B dessert deux arrêts à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle. Votre arrêt dépend de l'aérogare que vous devez rejoindre. L'arrêt Roissy-CDG 1 dessert les aérogares 1 et 3. Le second arrêt dessert l'aérogare 2. Des informations utiles sont disponibles dans les rames des RER.

Le taxi

Il vous en coûtera au minimum 30 € depuis le centre de Paris ; d'un endroit plus excentré, environ 45 €. Ces tarifs ne prennent pas en compte les difficultés de circulation possibles ni le surplus exigé en fonction du nombre et du volume de vos bagages.

→ L'hébergement à Paris

Certains d'entre vous, dont le préacheminement jusqu'à l'aéroport Roissy-Charles de Gaulle n'est pas assuré, devront probablement trouver à se loger dans Paris, la veille du départ. Cet hébergement est sous votre responsabilité et à votre charge financière. Vous trouverez quelques suggestions d'hébergement en annexes de ce guide (cf. **Quelques adresses pour se loger à Paris**, p. 109). Vous pouvez également consulter la liste des hôtels et auberges classés par arrondissement dans les pages jaunes (www.pagesjaunes.fr). Veillez à effectuer votre réservation à proximité des points de départ en direction de l'aéroport Roissy-CDG ou, pourquoi pas, dans la zone alentour de l'aéroport.

→ La session d'accueil OFQJ

Pour toute arrivée d'un groupe de 5 participants et plus, l'OFQJ organise une session d'accueil d'une journée et demie, à Montréal. L'objectif est de favoriser votre intégration dans la communauté québécoise.

À votre arrivée, un conseiller de séjour de l'OFQJ vous attend à l'aéroport pour vous accompagner à l'hôtel Travelodge de Montréal (50, boulevard René-Lévesque Ouest). Le transfert est géré par l'OFQJ. Sur place, une séance d'information est organisée et, tout au long de l'après-midi, le conseiller de séjour se tient à votre disposition pour répondre à vos questions. Selon votre heure d'arrivée, vous dégusterez un buffet d'accueil (compris dans les prestations de l'OFQJ) et, après cette longue journée et le contre-coup du décalage horaire, vous pourrez enfin aller vous coucher.

Sachez que l'hébergement se fait en occupation double. Vous partagerez donc votre chambre avec un autre participant de l'OFQJ.

Le lendemain matin, après votre petit-déjeuner (déjeuner, selon le terme québécois) vous partirez en expédition dans Montréal avec notre conseiller de séjour... Vous voilà immergé dans la culture québécoise !

Notez que l'hôtel demande de libérer les chambres avant midi. Au besoin, vous pourrez laisser vos bagages à l'hôtel jusqu'au moment de votre départ la même journée. En tout temps, n'hésitez pas à vous informer auprès du conseiller de séjour OFQJ.

Nous vous rappelons que dans l'envoi contenant la lettre-contrat, l'OFQJ vous indique si vous bénéficiez ou non de la session d'accueil à Montréal. Pour les participants qui n'en bénéficient pas (arrivées de moins de 5 personnes), votre première nuit à Montréal reste prise en charge par l'OFQJ. Vous devrez cependant vous rendre de l'aéroport à l'hôtel Travelodge par vos propres moyens. La rubrique suivante vous explique comment vous rendre dans le centre-ville de Montréal (où se situe l'hôtel).

Attention

Si vous ne souhaitez pas bénéficier de cette session d'accueil, vous devez en aviser l'OFQJ le plus tôt possible. Sachez que ce refus entraînera la perte de la nuit d'hôtel et de la visite prévue.

→ Se rendre au centre-ville de Montréal depuis l'aéroport

Hôtel Travelodge

50, boulevard René-Lévesque Ouest - Montréal (Québec) H2Z 1A2

Métro : Place des Arts

Tél. : (514) 874-9090

www.travelodgemontreal.ca - Courriel : travdanny@bellnet.ca

Depuis l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal, un service de navettes aéroportuaires est assuré. Il s'agit de l'Aérobis. Pour 14 \$, vous serez conduit jusqu'au centre-ville de Montréal, à la principale gare routière et à la station de métro Berri-UQAM, de plus un service de minibus vers les hôtels du centre ville est offert sans frais supplémentaires. De la gare routière, descendez dans le métro, prenez la ligne verte, direction Angrignon jusqu'à la station Place-des-arts ou la ligne orange, direction Côte-Vertu, station Place d'Armes. L'hôtel Travelodge est situé entre le boulevard Saint-Laurent et la rue Clark. À partir de la gare routière, vous pouvez aussi prendre un taxi pour environ 10 \$. Pour planifier votre itinéraire à l'avance, reportez-vous au chapitre 4 de ce guide à la rubrique **Se déplacer** (p. 72) ou consultez les sites de la Société de transport de Montréal (www.stm.info) et de l'aéroport de Montréal (www.admtl.com).

➔ **Quelques astuces pour vous adapter à l'heure locale**

Le jour de votre voyage vers le Québec, vous devez vous préparer à passer une longue journée : décalage horaire, temps de vol... Vous arriverez au Québec quasiment à l'heure à laquelle vous êtes parti de France. En effet, en quittant Paris vers 17 h, vous arrivez à Montréal vers 18 h (heure locale) et la soirée commence tout juste.

L'idéal serait donc de vous adapter à vos nouveaux horaires. **Dans l'avion :**

- commencez par mettre votre montre à l'heure québécoise (6 heures de moins qu'en France) et vous forcer à ne plus penser en « heure française » ;
- buvez beaucoup d'eau (cela aide votre organisme à s'adapter) et mangez des protéines afin de rester éveillé plus longtemps.

Une fois vos bagages posés :

- prenez un bon bol d'air et de lumière pour ne pas piquer du nez (cogner des clous selon l'expression québécoise) ;
- ne cédez pas à vos pulsions de sommeil : couchez vous le plus tard possible afin d'éviter de vous réveiller, les premiers jours, à l'heure où tout le monde se couche !

Si vous bénéficiez de notre session d'accueil, n'oubliez pas que le conseiller de séjour OFQJ est aussi là pour vous aider à rester éveillé jusqu'en fin de journée. N'hésitez pas à le solliciter.

CHAPITRE 4

VIVEZ le Québec





Vivez le Québec

Quelques aspects du Québec sont abordés dans ce chapitre. L'objectif est de satisfaire votre curiosité mais, avant tout, de vous aider à préparer le mieux possible votre séjour au Québec. Ainsi, au cours de votre lecture, vous aurez l'occasion de vous familiariser avec votre terre d'accueil (présentation de la capitale et de la métropole, découverte des régions touristiques) mais aussi, avec les principaux aspects de votre quotidien au Québec (hébergement, transports, communication, etc.). Nous vous conseillons de lire attentivement ce chapitre : de nombreuses informations pratiques vous sont données !

➔ Découvrir le Québec

Le Québec, c'est tout d'abord la plus grande province du Canada avec une superficie de près de 1,7 million de km². C'est trois fois la France, sept fois le Royaume-Uni et cinquante fois la Belgique. Sa population, d'environ 7,6 millions d'habitants, en fait la seconde province la plus peuplée du Canada derrière sa voisine de l'Ouest, l'Ontario.

Superficie : 1 667 926 km²

Population : 7,6 millions (2007)

Langue officielle : français

Capitale : Québec

Métropole : Montréal

Unité monétaire : dollar canadien (1 \$ ≈ 0,69 €, taux en vigueur en août 2007)

Température moyenne à Montréal : -10 °C en janvier et 22 °C en juillet

Le caractère distinct du Québec prend source dans sa particularité linguistique et culturelle : la **francophonie**. Avec plus de 80 % de sa population francophone, le Québec se distingue par le fait d'être la principale communauté d'expression française du continent américain.

Les francophones de la province constituent environ 21 % de la population canadienne et seulement 2 % de la population nord-américaine totale.

Au Québec, la **langue française** écrite diffère de la langue parlée. L'expression orale des Québécois est source de débats relatifs à la qualité de la langue française. On la considère tantôt comme une langue à part entière qui exprime l'identité québécoise, tantôt comme une déviance de la langue française à laquelle il faut remédier. Cet écart entre l'écrit et l'oral est toutefois présent à des degrés différents selon le niveau d'éducation ou le contexte. De plus, les **accents** et les **expressions** varient considérablement d'une région à l'autre ; ce qui ajoute au charme.

Au-delà de la langue, dire que le Québec est « une terre de contrastes » s'applique particulièrement bien aux **conditions climatiques** qui le caractérisent. Le climat y est tempéré et se définit par quatre saisons très distinctes : un printemps tardif et bref, un été court mais chaud, un automne aux couleurs exceptionnelles de l'été indien et un hiver long et rigoureux. Cette dernière saison doit certainement faire l'objet de vos préoccupations si votre séjour au Québec se déroule pendant la saison froide (qui débute en novembre pour finir en avril). Mais soyez sans crainte, on s'habitue à tout, même au froid ! Le tout est d'être prévoyant et d'emporter avec vous de quoi vous couvrir : bottes, bonnet, écharpe et gants. Cela dit, vous aurez tout de même l'occasion de faire bronzette et de remédier aux frissons de l'hiver puisque l'été québécois connaît des températures s'élevant facilement à une trentaine de degrés dans la partie méridionale du Québec. Aussi, pour citer un exemple, la température moyenne en janvier à Montréal est de -10 °C, et de 21 °C en juillet (comparativement à 6 °C et 24 °C à Paris). Également, Montréal connaît chaque année près de 100 heures d'ensoleillement de plus que Paris. Pour connaître en détail les particularités météorologiques des différentes villes du Québec ou consulter les prévisions en temps réel, rendez-vous sur le site de MétéoMédia (www.meteomedia.com).

Autre caractéristique québécoise, la Belle Province possède d'immenses **ressources naturelles** (forêts, mines de fer, de cuivre, de zinc, etc.) et un puissant bassin hydrographique. Ce dernier lui a permis de développer un important réseau hydroélectrique. Il faut savoir que le Saint-Laurent, l'un des plus grands fleuves au monde, est la principale voie de communication maritime de l'Amérique du Nord. Aussi, les nombreux lacs et rivières, les montagnes et les immenses étendues de forêt viennent diversifier le

paysage québécois. Si vous souhaitez découvrir plus amplement quelles sont les ressources naturelles du Québec, sa géographie, etc., le site de Québec géographique (www.quebecgeographique.gouv.qc.ca) est un portail qui vous donne accès à toutes les cartes, atlas et produits d'information géographique disponibles dans les ministères et organismes du gouvernement du Québec.

→ Montréal, métropole du Québec

Pour beaucoup, Montréal fait figure de **ville dynamique et moderne**. La majorité des activités industrielles et commerciales du Québec y est concentrée et des dizaines de cultures et de langues confèrent une couleur particulière à cette ville. Le **bilinguisme** y est très répandu, mais le français reste la langue la plus parlée. Au-delà de son caractère cosmopolite, Montréal est également reconnue pour être une ville où l'on vibre au rythme d'une **vie culturelle** palpitante. Les festivals y sont nombreux et renommés : Festival de Jazz de Montréal (juillet), Festival Juste pour Rire (juillet), FrancoFolies de Montréal (juillet - août), Festival des films du monde (août), etc.

Il y a fort à faire à Montréal et beaucoup à voir. On ne s'y ennue jamais, ni le jour ni la nuit ! Le magasinage, les visites de musées, la découverte des nombreux quartiers à pied ou à vélo, les spectacles et les divertissements comme le théâtre, le cinéma ou les sorties en boîte de nuit sont autant d'activités qui vous permettront d'apprécier Montréal.

Montréal abrite 1,6 millions d'habitants sur 363,52 km² répartis sur 19 arrondissements (cf. carte p.121), ayant chacun leurs attraits et particularités.

Le Plateau Mont-Royal

C'est le quartier des « branchés » de Montréal, apprécié pour sa proximité du centre-ville et de la rue Saint-Denis (réputée pour ses bars, clubs et restaurants), il contient deux des plus grands parcs de Montréal : Lafontaine et le Mont Royal. Il n'est pas nécessaire d'y posséder une automobile, car il est desservi par trois stations de métro et par un réseau de pistes cyclables.

Ville-Marie

Il est situé au centre-ville de Montréal, regroupe plusieurs quartiers dont celui du magasinage sur la rue Sainte-Catherine, le vieux Montréal, le quartier chinois, le quartier latin, le village gay. On y trouve également le Montréal souterrain (30 km de souterrain sur 12 km²).

Côtes-des-Neiges–Notre-Dame-de-Grâce

Cet arrondissement est majoritairement habité par les étudiants du fait de la présence des campus de l'Université de Montréal, HEC Montréal, Concordia et de Polytechnique Montréal. On y retrouve l'Oratoire Saint-Joseph, l'Hippodrome de Montréal et le cimetière de Notre-Dame-Des-Neiges.

Rosemont–La Petite-Patrie

On y trouve le parc Maisonneuve, et notamment le Biodôme, l'Insectarium et le Jardin botanique.

Pour en savoir plus sur Montréal

Vous souhaitez découvrir tous les aspects de la vie typiquement montréalaise (calendrier culturel, vie municipale, communautés culturelles, tourisme, etc.) ? Consultez le portail de la ville de Montréal : www.ville.montreal.qc.ca. Le site Tout Montréal (www.toutmontreal.com) vous donne également une mine de renseignements et de bons plans à Montréal.

→ Québec, la capitale

La capitale du Québec se situe à près de 250 kilomètres à l'ouest de Montréal, sa population atteint le demi-million d'habitants. Elle se découpe en **8 arrondissements** : La Cité, Les Rivières, Sainte-Foy-Sillery, Charlesbourg, Beauport, Limoilou, La Haute-Saint-Charles et Laurentien.



Majoritairement francophone, la ville est régulièrement visitée par les touristes. On lui reconnaît un charme provenant de facteurs historiques, culturels et architecturaux ; une reconnaissance officialisée par l'Unesco qui a inscrit l'agglomération de Québec sur la liste du patrimoine mondial, lui conférant ainsi une valeur universelle exceptionnelle. Par son cachet et ses **nombreux sites historiques** (la Place Royale, les Plaines d'Abraham, la Citadelle, les remparts, etc), La Cité est l'un des principaux attraits touristiques de la capitale. Cet arrondissement fait de Québec la seule ville fortifiée en Amérique du Nord.

Plusieurs **événements** de grande notoriété animent également la ville : le Carnaval de Québec (février) enchante chaque année les Québécois ainsi que les nombreux visiteurs qui viennent découvrir la féerie de ce défilé et goûter aux plaisirs de l'hiver (glissade, course en canot, course de traîneaux à chiens, sculpture sur neige, etc.). Surtout, ne manquez pas d'y savourer le succulent sirop d'érable québécois !

L'arrondissement Sainte-Foy-Sillery se révèle être un **territoire jeune et dynamique**. C'est un endroit privilégié pour les étudiants en raison de la présence de l'Université Laval, des cégeps (établissements d'enseignement préuniversitaire) et des nombreux lieux de commerce qui s'y côtoient (les centres commerciaux Place Laurier, Place de la Cité et Place Sainte-Foy qui totalise 240 000 m², ce qui en fait l'un des plus grands complexes commerciaux du Canada). Plusieurs autres commerces, services, entreprises et lieux de divertissements occupent cette partie de la capitale. Vous y trouverez notamment les deux grands complexes cinématographiques Famous Player et Odéon. Du côté des **divertissements nocturnes**, La Cité (anciennement le Vieux-Québec) a de quoi rivaliser avec Sainte-Foy-Sillery, son voisin. La « Grande Allée » rassemble de nombreux restaurants (notamment le Ashton et ses fameuses poutines) et les boîtes de nuits branchées très fréquentées par les étudiants et les touristes. On y retrouve par ailleurs le château Frontenac et les plaines d'Abraham, deux des monuments phares de la ville de Québec.

Pour en savoir plus sur la ville de Québec

Vous souhaitez en savoir plus sur tout ce qui fait le charme et le dynamisme de la Capitale (patrimoine, grands rendez-vous, vie culturelle, organisation municipale, etc.) ? Consultez le site de la ville de Québec : www.ville.quebec.qc.ca.

Les 400 ans de la ville de Québec

Pour les francophones d'Amérique, tout a commencé le 3 juillet 1608. Lorsque Samuel de Champlain décida de s'installer à Kébec, « là où le fleuve rétrécit », il était loin de se douter qu'il marquait ainsi le début de la grande aventure française outre-Atlantique. Toutes les tentatives de colonisation s'étaient avérées, jusque-là, infructueuses.

Quatre siècles plus tard, Québec s'apprête à célébrer ce qu'elle est devenue. En 2000, la Ville confiait l'organisation des festivités à la Société du 400^e anniversaire de Québec, un organisme à but non lucratif auquel elle apporte son soutien financier.

De janvier à octobre 2008, des dizaines d'activités seront présentées par la Société et ses nombreux partenaires. La Société elle-même produira des éléments-clés de la programmation, comme les spectacles d'ouverture et de clôture et les célébrations entourant le 3 juillet, date anniversaire de l'arrivée de Champlain en 1608. Elle est également responsable d'Espace 400e, le site officiel des fêtes, au bassin Louise du Vieux-Port de Québec, un lieu de rencontre et de réjouissances qui sera ouvert de mai à octobre.

Consultez les sites de :

- la société du 400^e : <http://societe.quebec400.qc.ca>

- le calendrier des festivités : <http://www.monquebec2008.com/fr>

→ Se loger au Québec

Arrivé sur place, une des premières choses que vous aurez envie de faire, c'est de poser vos bagages dans votre « chez vous » québécois. Cette rubrique vous délivre les clés du logement au Québec : informations pratiques, conseils pour la recherche et liens utiles, spécificités québécoises, etc.

Pour vous loger, plusieurs possibilités s'offrent à vous selon que votre séjour soit de courte, moyenne ou longue durée. Il est donc important de déterminer rapidement certains critères pour choisir votre nouvel appartement : quartier, budget, commodités, etc.

Pour éviter le stress d'arriver au Québec sans avoir de logement, nous vous conseillons de faire vos recherches avant le départ. Lorsque vous consulterez les annonces, vous vous apercevrez que la description du logement est formulée différemment. On parle, par exemple, d'un 3 ½ pour un appartement de type F2 !

→ Petit lexique du logement

La description des petites annonces, dans la presse, sur les tableaux d'affichage, ou bien sur Internet, est facile à comprendre pour autant que l'on connaisse les principales formules utilisées !

- Le nombre de pièces se présente sous la forme 1 ½, 2 ½, 3 ½, etc. : le chiffre rond (1, 2, 3...) indique le nombre de pièces principales et le 1/2 représente la salle de bain qui inclut les toilettes. Notez que la cuisine est souvent comptée comme une pièce. Vous n'aurez donc une chambre fermée qu'à partir du 2 ½ ou 3 ½.
- Surface : même si l'unité de surface officielle est le mètre carré, vous trouverez la plupart du temps des indications en pied carré. $1 \text{ p}^2 = 0,093 \text{ m}^2$; $1 \text{ m}^2 = 10,76 \text{ p}^2$.
- Pièce double : pièce à aire ouverte séparée par une arche ou un demi-mur, mais comptée comme deux pièces. Ce type de pièce est courant à Montréal où les appartements sont étroits et très profonds.
- Escaliers ou pas? Le 1^{er} étage québécois correspond au rez-de-chaussée français. Lorsque votre ami québécois vous indiquera le 2^e étage pour vous rendre chez lui, vous n'aurez en fait à monter qu'un palier.

- Duplex, triplex: ne signifie pas sur 2 ou 3 étages, si c'est le cas, la mention « logement sur deux étages » apparaît clairement. Il s'agit ici d'un logement d'un seul niveau situé dans une maison de 2 ou 3 étages.
- Chauffé, éclairé: signifie que les coûts du chauffage et de l'électricité sont compris dans le loyer.
- Condo à louer: appartement dans un immeuble acheté en copropriété et mis en location par son propriétaire.
- Gîte: il s'agit en réalité de notre chambre d'hôtes française. Au Québec, vous entendrez souvent parler d'un hébergement en « bed and breakfast », l'appellation anglaise du gîte québécois. Le prix de la location comprend donc le petit déjeuner, servi sur place. Le gîte, au sens où on l'entend en France (logement indépendant comprenant une cuisine et une ou plusieurs chambres), est communément appelé résidence de tourisme au Québec.

➔ La recherche de logement

Rechercher depuis la France

Depuis la France, le moyen le plus simple de trouver un logement au Québec est encore de **surfer sur la toile**. Nous vous suggérons de visiter les sites dédiés aux petites annonces en tout genre, et plus spécifiquement ceux consacrés au logement. Voici quelques pistes :

- www.logis-montreal.com

Vous y trouverez des offres de location et tous les détails qui s'y rapportent.

- www.pagemontreal.qc.ca/logements/ (Tout Montréal)

Vous pouvez y faire une recherche selon les quartiers et les options de logement (chambres, appartements, chalets).

- www.appart-zone.com

Site particulièrement intéressant pour effectuer une recherche d'hébergement au Québec. Vous pourrez y placer une annonce et consulter les offres selon des critères précis tels la région, la surface, le prix souhaité ou le type d'hébergement (location chez l'habitant, etc.).

- www.appartaloouer.com
Des logements à louer au Québec selon les régions ou les quartiers de Montréal.
- www.canada-annonces.com
Site de petites annonces de toutes catégories : formation, véhicules, immobilier, etc.
- www.lespac.com (Les petites annonces classées)
Site dédié aux petites annonces en tout genre : appartements, colocation, emplois, véhicules, etc. Consultation gratuite.
- www.montoit.ca (Cyberpresse)
Accès en ligne aux offres diffusées dans les quotidiens du groupe.
- www.kijiji.ca
Site dédié aux petites annonces en tout genre. Consultation gratuite.

Zoom sur www.ofqj.org

Location, colocation, échange d'appartement entre Français et Québécois : consultez les petites annonces hébergement diffusées sur le site de l'OFQJ. Profitez des nombreux conseils qui vous sont donnés pour la recherche de logement au Québec et n'hésitez pas à déposer une annonce ou à répondre aux offres. Les petites annonces hébergement de l'OFQJ sont régulièrement mises à jour.

Rechercher au Québec

Une fois au Québec, dans le cas où vous n'auriez pas encore de logement fixe pour la durée de votre séjour, feuillotez les journaux locaux : de nombreuses annonces sont publiées dans la **presse québécoise**. À titre d'exemple, les quotidiens montréalais La Presse, Le Journal de Montréal ou l'hebdomadaire culturel Voir (distribué gratuitement) ou, à Québec, Le Soleil, Le journal de Québec et Voir sont de bons supports pour trouver un logement.

N'oubliez pas, non plus, que dans de nombreux lieux publics, notamment les établissements scolaires et les laveries, vous trouverez des **tableaux d'affichage** dédiés aux petites annonces entre particuliers... L'avantage

d'une recherche sur place, c'est que vous pourrez vous déplacer pour visiter avant de vous engager !

Aussi, nous vous proposons, en annexe de ce guide (cf. [Quelques suggestions d'hébergement au Québec](#), p. 110), une liste d'établissements (hôtels, auberges, etc.) pouvant vous accueillir pour une durée déterminée, en dépannage.

→ **Se loger pour une courte durée**

Si vous n'avez toujours pas trouvé de toit à votre arrivée au Québec, pensez aux options de dépannage : auberges de jeunesse, hôtel, etc. Les **auberges de jeunesse** sont une excellente solution pour les voyageurs qui sillonnent le Québec et qui apprécient de rencontrer du monde. Vous trouverez la liste des auberges de jeunesse québécoises affiliées à Hostelling International sur le site de Tourisme jeunesse (www.tourismej.qc.ca).

Sachez que la carte internationale des auberges de jeunesse n'est pas obligatoire pour séjourner dans les auberges canadiennes. Cependant, elle vous permet d'obtenir des rabais pouvant aller jusqu'à 5 \$ par nuit. Il est préférable de vous la procurer avant de partir ; elle vous coûtera moins cher. Pour l'obtenir, adressez-vous à la Fédération unie des auberges de jeunesse (FUAJ).

FUAJ - Antenne nationale

www.fuaj.org

27, rue de Pajol - 75018 Paris

Tél. : 01 44 89 87 27 - Téléc. : 01 44 89 87 49

Métro : Marx Dormoy - La Chapelle

Ouverture : le lundi de 10 h 00 à 17 h 00 et du mardi au vendredi de 10 h 00 à 18 h 00.

Si vous cherchez un endroit où loger pour une ou deux nuits, il est facile de trouver un **hôtel** à proximité de votre lieu de séjour. Dans le cas d'une résidence un peu plus longue, nous vous suggérons de chercher un **gîte** (chambre d'hôte française). Autrement appelé « Bed and Breakfast », le gîte se caractérise par un accueil chaleureux chez l'habitant. Le confort y est plus appréciable qu'en auberge de jeunesse et le prix, plus abordable qu'à l'hôtel. C'est une bonne alternative si vous avez besoin d'un lieu

de résidence pour quelques jours, en attendant de vous installer plus durablement.

En plus des quelques adresses que nous vous proposons en annexes (p. 110), voici certaines pistes à explorer en vue de trouver un hébergement de plus ou moins courte durée au Québec :

- www.bonjourquebec.com

Site touristique officiel du gouvernement du Québec sur lequel vous trouverez la liste exhaustive des hébergements de tourisme, classés par catégorie, et pourrez effectuer votre réservation.

- www.gitesetaubergesdupassant.com

Vous y trouverez les meilleurs « bed and breakfast » et petites auberges au Québec. Des maisons de campagne ou de ville, vous sont aussi proposées. La bannière d'hébergement Gîtes et Auberges du Passant est un label de qualité reconnu.

- www.quebecweb.com (rubrique hébergement)

Répertoire exhaustif de lieux d'hébergement, de l'hôtel haut de gamme à la petite auberge conviviale, en passant par le gîte ou le motel.

- www.global-reservation.com

Une multitude d'établissements hôteliers classés par région et par type d'hébergement (hôtels ; gîtes ; auberges de jeunesse ; résidences de tourisme, condos, chalets et maisons ; etc.).

- www.couchsurfing.com

Le principe du CouchSurfing, est simple. On s'inscrit d'abord gratuitement sur le site, on remplit sa fiche de présentation et on offre son canapé ou son divan aux voyageurs de passage... Et si vous partez en voyage, vous faites une recherche sur le site, vous trouvez un membre offrant lui aussi divan ou canapé et vous lui demandez l'hospitalité.

➔ Hébergement de longue durée

Pour un logement qui s'échelonne sur la durée totale de votre séjour, en admettant que celui-ci dure plusieurs mois, diverses options s'offrent à vous : location (seul ou à plusieurs), chambre en résidence ou chez l'habitant, etc.

Si vous optez pour une chambre d'étudiant en **résidence universitaire**, mieux vaut réserver tôt, c'est-à-dire avant le début des sessions régulières

d'automne (fin août) et d'hiver (janvier)... Les places sont très convoitées ! Très confortables, les résidences universitaires comprennent des chambres individuelles et des chambres doubles. La plupart des résidences offrent des coins cuisine, des salons ainsi que des salles de lavage à partager.

Très populaire, la **colocation** sera souvent avantageuse si l'on considère un rapport qualité/prix. Cette formule vous donnera aussi l'occasion de rencontrer des Québécois et de partager leur vie ! Voici quelques liens qui pourront sûrement vous aider à trouver votre « auberge espagnole » québécoise :

- www.ofqj.org, rubrique France & Québec, petites annonces hébergement
Nombreuses offres et demandes de location et colocation.

- www.easyroommate.com

Annonces et offres de colocation. Abonnement obligatoire.

- www.recherche-colocation.com

Site spécialisé dans la colocation. Service gratuit.

- www.colocforum.net/quebec.html

Colocforum - le Forum de la Colocation. Site de colocation entièrement gratuit classé numéro 2 en France et dans les pays francophones.

Si l'option d'une **location** simple semble vous convenir davantage, sachez que vous pourrez assez facilement trouver votre bonheur : de nombreux particuliers louent ou sous-louent des logements dont le coût moyen est généralement plus abordable qu'à Paris. Vous aurez alors le choix entre un appartement non meublé, « semi-meublé » (électroménagers seulement) ou plus rarement, tout meublé (électroménagers et meubles). Aussi, avant de vous lancer dans l'aventure, nous vous conseillons de prendre connaissance des particularités qui caractérisent le marché locatif québécois.

Le bail

Vous avez choisi de louer un appartement ? Le formulaire de bail de la Régie du logement du Québec est le seul qui soit reconnu valide. Il couvre en détail toutes les modalités de la location : prix du loyer, obligations des parties, etc. Normalement, le propriétaire n'a pas à ajouter de clauses spéciales. Aussi, attention aux clauses suspectes du type « le locataire remet les lieux en état à son départ ». Au Québec, les baux arrivent

à échéance le 30 juin, quelle que soit la date à laquelle il est signé. Le 1^{er} juillet est donc un véritable festival du déménagement ! Cependant, le bail est renouvelé automatiquement, aux mêmes conditions, si le locataire ne manifeste pas son intention de quitter l'appartement au plus tard trois mois avant l'échéance.

Il faut savoir que :

- le premier mois est payable à la signature du bail ;
- le propriétaire n'est pas en droit d'exiger des chèques post-datés ;
- le propriétaire ne peut, en aucun cas, réclamer un dépôt, ou quelque caution que ce soit ;
- dans quelques situations bien précises, et seulement si le propriétaire y consent, il est possible de résilier votre bail en donnant un préavis de 3 mois. Le propriétaire est donc en droit de refuser la résiliation du bail ; dans ce cas, vous devrez sous-louer votre logement ou procéder à une cession de bail.

En cas de doute ou de litige, contactez l'organisme d'arbitrage gouvernemental : la Régie du logement.

Régie du logement

www.rdl.gouv.qc.ca

• À Québec
Place Québec
900, boul. René-Lévesque Est,
bureau RC 120
Québec (Québec) G1R 2B5
Tél. : 1 800 683-2245
Télé. : (418) 646-3570
Du lundi au vendredi :
8 h 30 à 16 h 30

• À Montréal
Village Olympique -
Pyramide Ouest
5199, rue Sherbrooke Est,
bureaux 2095 et 2161
Montréal (Québec) H1T 3X1
Tél. : (514) 873-2245
Télé. : (514) 864-3633
Du lundi au vendredi :
8 h 30 à 16 h 30

Zoom sur le loyer

Le loyer est payable le premier jour du mois ou à la date indiquée sur le bail. Renseignez-vous sur ce qui est inclus dans votre loyer (chauffage, éclairage, eau chaude) car cela varie d'un appartement à l'autre. Quoi qu'il en soit, vous n'aurez jamais à payer l'eau, gratuite au Québec, et aucune taxe ne peut être appliquée en supplément, sauf si cela est indiqué dans le bail.

Sachez que pour un retard de paiement de plus de 3 semaines, le propriétaire est en droit d'entreprendre les démarches pour procéder à une expulsion (quel que soit le moment de l'année).

L'assurance habitation

Aucune loi québécoise ne contraint un locataire à souscrire une assurance. Vous n'êtes donc pas obligé d'assurer votre appartement ou vos biens. Cependant, il est tout de même conseillé de le faire afin de ne pas risquer les désagréments matériels ou financiers liés à un sinistre ou à un vol. Courtiers et compagnies d'assurances offrent une gamme de protection contre le feu, le vol et la responsabilité civile. Le montant des primes est variable.

Les installations

Une fois installé dans votre « chez vous » québécois, vous devrez certainement effectuer quelques démarches pour activer les services dont vous aurez besoin à votre domicile : gaz, électricité, téléphone, etc.

Les prises et lignes téléphoniques sont déjà installées dans la majorité des domiciles. Il suffira donc de contacter Bell Canada (www.bell.ca) ou Vidéotron (www.videotron.com) pour vous abonner au service téléphonique. Les frais d'activation varient autour de 60 \$. En revanche, si la connexion n'était pas encore faite, vous devrez vous présenter en Espace Bell pour demander l'installation d'une ligne. Les boutiques de l'enseigne sont situées dans les galeries marchandes et les principales rues commerçantes. Lors de votre abonnement, un dépôt vous sera probablement demandé en raison de votre situation temporaire au Québec.

Pour ce qui concerne votre abonnement à l'électricité, contactez Hydro-Québec (www.hydroquebec.com) et pour le gaz, Gaz Métropolitain (www.gazmetro.com). L'ouverture d'un nouveau dossier coûte environ 60 \$. La facture de votre consommation vous sera envoyée tous les 2 mois, à votre domicile.

Électricité

Au Québec, comme partout en Amérique du Nord, le courant est de 110 volts (60 cycles). Les prises de courant ne pouvant recevoir les fiches européennes, il faut prévoir un adaptateur pour vos appareils électriques (sèche-cheveux, fer à repasser, rasoir, etc.). On peut se procurer un adaptateur dans la plupart des quincailleries en France et des boutiques voyages au Québec.

Attention, un adaptateur est différent d'un transformateur. Si vous apportez des appareils électriques, pensez à vérifier que ces derniers fonctionnent sur du courant 110 volts. En général c'est indiqué sur le chargeur de l'appareil. Les téléphones et ordinateurs portables récents fonctionnent généralement aussi bien en 110V qu'en 220V (le transformateur est intégré au chargeur), il suffira donc d'utiliser un adaptateur. Dans le cas d'un appareil fonctionnant uniquement sur du 220V, il est indispensable d'utiliser un transformateur pour ne pas endommager votre appareil.

➔ Se déplacer

Que ce soit pour votre quotidien ou pour vos escapades de découverte, la voiture, l'autobus, le train, l'avion ou le bateau sont autant de moyens qui permettent de parcourir le Québec. Quel que soit le mode de transport que vous choisirez, n'oubliez pas que le territoire québécois est très grand : prévoyez cartes et guides nécessaires pour vous orienter !

➔ Les transports urbains

Établir à l'avance un itinéraire pour vos rendez-vous ou tout simplement prévoir la gestion de vos déplacements quotidiens : voici les informations qui vous permettront d'identifier les services à utiliser pour circuler en ville.

À Montréal

Montréal, seule ville du Québec à avoir le métro, est très bien desservie par les transports en commun. Des services de trains de banlieue, d'autobus et de métro sont aménagés et offrent un transport efficace et accessible, notamment grâce aux équipements mis en place : voies réservées aux autobus, parcs de stationnement incitatifs, etc.

L'organisation des services et des équipements de transport en commun de la région de Montréal est opérée par l'Agence métropolitaine de transport de la région de Montréal - AMT (www.amt.qc.ca) et 20 organismes de transport en commun locaux travaillent de concert afin d'offrir des services bien arrimés.

Le **métro** fait partie du réseau de transport en commun de la Société de transport de Montréal (STM). Il est doté de 68 stations réparties sur 4 lignes et dessert le centre de la région métropolitaine. Le service est assuré 7 jours par semaine aux heures suivantes :

- sur les lignes Verte et Orange,
 - du dimanche au vendredi, de 5 h 30 à 0 h 30
 - le samedi de 5 h 30 à 1 h 00
- sur la ligne Jaune
 - du dimanche au vendredi, de 5 h 30 à 1 h 00
 - le samedi de 5 h 30 à 1 h 30
- sur la ligne Bleue, toute la semaine de 5 h 30 à 0 h 15

Le service **d'autobus** fonctionne, quant à lui, de 5 h 30 jusqu'à 4 h 30 sur 169 lignes le jour et 20 lignes la nuit. Pour en savoir plus, vous pouvez contacter le centre de renseignements de la STM au (514) 786-4636 ou consulter leur site Internet (www.stm.info).

Lorsque vous prenez l'autobus, vous devez remettre votre billet ou présenter votre carte au chauffeur avant de monter. Ce sont, en effet, les conducteurs de ligne qui s'assurent que chacun paie son **droit de passage**. Vous ne rencontrerez donc pas de contrôleurs au Québec. Si vous n'avez pas de ticket, vous pouvez aussi payer votre droit de passage directement à bord de l'autobus, mais sachez qu'on ne vous rendra pas la monnaie.

Le **système tarifaire** intégré du Grand Montréal est formé de 8 zones :

- les zones 1 et 2 s'appliquent, sur le territoire de la ville de Montréal, aux lignes de trains de banlieue où elles sont définies en fonction des gares ;
- la zone 3 intègre les territoires couverts par la Société de transport de Montréal (www.stm.info), la Société de transport de Laval (www.stl.laval.qc.ca) et le réseau de transport de Longueuil (www.rtl-longueuil.qc.ca) ;

- les zones 4, 5, 6, 7 et 8, concentriques autour du centre-ville, sont distantes d'environ 10 km et l'écart tarifaire est d'environ 20 \$ entre chaque zone.

Les **titres de transport** sont un peu plus chers qu'en France, mais vous économiserez à coup sûr en achetant une carte mensuelle. Sachez que les titres métropolitains simplifient l'accès et l'usage des services de transport en commun. De plus, les tarifs offerts par le laissez-passer mensuel TRAM accordent un rabais d'environ 15 % à 25 % par rapport à l'usage des diverses combinaisons de titres locaux. Aussi, selon votre profil ou votre âge (étudiants, moins de 25 ans, etc.), vous pourrez bénéficier de tarifs réduits à l'achat de votre titre de transport. Pour ceux qui prennent le métro et l'autobus pour effectuer un déplacement, il existe des tickets de correspondance qui permettent de poursuivre le trajet sans frais supplémentaires. Ce ticket est valable 1 h 30 mais l'aller-retour n'est pas autorisé.

titre de transport	plein tarif	tarif réduit	infos
billet à l'unité	2,75 \$	1,75 \$	autobus et métro
carnet 6 billets	11,75 \$	6,25 \$	autobus et métro
carte mensuelle du grand Montréal (TRAM)	varie selon le nombre de zones traversées		carte mensuelle, accès aux réseaux de trains de banlieue, d'autobus et de métro de la région métropolitaine
laissez-passer hebdomadaire (CAM)	19 \$	10,75 \$	autobus, métro, trains de banlieue zone 1, valable du lundi au dimanche
laissez-passer mensuel (CAM)	65 \$	35 \$	autobus, métro et trains de banlieue zone 1
carte touristique 1 journée	9 \$		autobus et métro, déplacements illimités toute une journée
carte touristique 3 jours	17 \$		autobus et métro, déplacements illimités 3 jours consécutifs

tarifs en vigueur au 1^{er} janvier 2007

Pour vous procurer vos titres de transport, les horaires ou un plan du métro, rendez-vous aux guichets du métro ou chez un détaillant affichant le sigle de la STM. Vous pouvez aussi obtenir toutes ces informations sur

les sites des sociétés de réseaux de transports locaux de la région de Montréal ou sur le site de l'AMT.

Si toutefois, pour un trajet donné, l'option des transports en communs n'était pas la bonne, sachez que plusieurs compagnies de **taxi** montréalais desservent la ville et ses environs. En voici quelques-unes à titre indicatif :

- Taxi Atlas
www.atlastaxi.qc.ca
Tél. : (514) 485-8585
- Taxi Champlain
www.taxichamplain.qc.ca
Tél. : (514) 273-2435

À Québec

Le Réseau de transport de la Capitale (RTC) dessert la grande ville de Québec grâce à un réseau d'**autobus** composé de 96 parcours, généralement en service de 5 h à minuit. La correspondance entre deux autobus du RTC est possible : vous devez demander le transfert au chauffeur lorsque vous payez votre passage en entrant dans l'autobus. La correspondance permet la liaison avec d'autres parcours d'autobus. Elle est valide pendant les 90 minutes suivant son émission et pour un déplacement dans une même direction ; elle ne peut donc pas être utilisée pour retourner à votre point de départ.

Pour vous renseigner sur les **horaires de passage** des autobus de la capitale, il existe le service automatisé de renseignements Info-Bus accessible en composant le numéro (418) 621-1000. Vous pouvez composer le 621, suivi des quatre chiffres inscrits sur le panneau d'arrêt pour connaître l'horaire des autobus qui y feront un arrêt. Autrement, sachez que tous les horaires de passage sont disponibles gratuitement dans les établissements scolaires, les pharmacies ou les dépanneurs.

Les **tarifs** du RTC sont fixés en fonction des différentes catégories d'utilisateur : général, enfant, étudiant, aîné, etc. Pour connaître les tarifs qui s'appliquent à votre cas, contactez le service clientèle du RTC au (418) 627-2511 ou consultez leur site Internet (www.rtcquebec.ca). Vous pourrez toutefois bénéficier de tarifs réduits selon votre âge (plus ou

moins de 25 ans), votre statut (étudiant, etc.) ou le type de titre de transport que vous achèterez (billet à l'unité, laissez-passer mensuel, etc.) et des privilèges sont offerts aux détenteurs des laissez-passer mensuel, 1 jour ou métropolitain. Le laissez-passer métropolitain permet aux utilisateurs des réseaux de transport en commun de la rive sud et de la rive nord de se déplacer avec un seul passe. Le laissez-passer métropolitain est un titre de transport régional valide sur le Réseau de transport de la Capitale (incluant le secteur Saint-Augustin-de-Desmaures) et sur celui de la Société de transport de Lévis (incluant les secteurs Chaudière Ouest et Pintendre).

titre de transport	plein tarif	tarif étudiant +	infos
billet à l'unité	2,30 \$	2,30 \$	
monnaie exacte	2,50 \$	2,50 \$	si vous montez dans le bus sans billet, vous devrez donner la monnaie exacte
laissez-passer 1 jour	5,95 \$	5,95 \$	déplacements illimités toute la journée
laissez-passer mensuel	66,35 \$	44,55 \$	carte d'abonnement obligatoire dans les deux cas

tarifs en vigueur au 1^{er} juillet 2006

Pour connaître le point de vente le plus près de chez vous, communiquez avec le service à la clientèle du RTC ou allez sur leur site.

Si, pour une raison ou une autre, vous devez substituer les transports en commun par un **taxi**, sachez que plusieurs compagnies desservent Québec, dont les deux principales :

- Taxi Coop Québec
www.taxicoop-quebec.com
 Tél. : (418) 525-5191
- Taxi Laurier - Sainte-Foy-Sillery
www.taxilaurier.com
 Tél. : (418) 651-2727

Aussi, pour effectuer la traversée entre la Rive-Nord (ville de Québec) et la Rive-Sud (ville de Lévis), il est possible d'utiliser un **traversier (le bac)**. C'est un moyen de déplacement plus rapide (10 minutes) que la voiture ou

l'autobus qui, pour se rendre d'une rive à l'autre, doivent emprunter un pont souvent encombré. La fréquence de passage du traversier s'effectue toutes les 20 minutes pendant les heures de pointe et toutes les 30 ou 60 minutes le reste du temps. Les tarifs des voyages en traversier varient en fonction du parcours que vous devez effectuer. Pour les détenteurs d'un laissez-passer mensuel ou métropolitain, la traverse Québec-Lévis est gratuite. Tous les tarifs et les horaires sont consultables sur le site de la STQ ou sur appel au service d'information (1-877-787-7483). Des brochures sont disponibles gratuitement au quai d'embarquement de chacune des rives.

Société des traversiers du Québec (STQ)

www.traversiers.gouv.qc.ca

250, rue Saint-Paul - Québec (Québec) G1K 9K9

Tél. : (418) 643-2019 - Téléc. : (418) 643-7308

Courriel : stq@traversiers.gouv.qc.ca

En dehors de Montréal et de Québec

La Société de transport de Sherbrooke - STS (www.sts.qc.ca), la Société de transport de Trois-Rivières - STTR (www.sttr.qc.ca) et la Société de transport de l'Outaouais - STO (www.sto.ca) sont autant de structures locales de transports en commun dont vous aurez l'occasion d'utiliser les services si vous séjournez dans ces villes.

➔ Les moyens de transport régionaux et internationaux

L'autocar

Pour vos déplacements dans la grande province, si vous n'avez pas de voiture, il est parfois plus rapide de prendre un **autobus interurbain** qu'un train car le réseau ferroviaire est peu développé en dehors des grands axes. De plus, les tarifs pour un voyage en autocar sont souvent plus avantageux.

Selon votre ville de destination, vous devez contacter l'une des quatre grandes compagnies suivantes :

- Orléans Express
www.ortleantsepress.com
Tél. : (514) 395-4000 ou
1 888 999-3977
Télé. : (514) 395-4026
Orléans Express dessert Montréal,
Laval, Québec, la Mauricie, le
Bas-Saint-Laurent, Lanaudière,
La Montérégie, le Centre-du-
Québec, Chaudières-Appalaches
et la Gaspésie.

- Intercar
www.intercar.qc.ca
Tél. : (418) 627-9108 ou
1 888 861-4592
Télé. : (418) 627-1503
Intercar dessert le Saguenay,
le Lac-St-Jean, Charlevoix et la
Côte-Nord.

- Voyageur Colonial
www.greyhound.ca
Tél. : (514) 843-4231 ou
1 800 661-8747
Cette compagnie d'autocars
effectue des départs de Montréal
en direction d'Ottawa, de Toronto
et de Kingston.

- Limocar
www.limocar.ca
Tél. : 1-866-692-8899 ou
(450) 970-8899,
Télé. : (450) 435-0793
Limocar relie la Montérégie et les
cantons de l'Est en passant, en
autre, par Rougemont, Granby,
Bromont et Sherbrooke.

Plusieurs départs de Montréal et Québec s'effectuent à partir des terminus suivants :

- **À Montréal**

Station centrale de Montréal

505, boulevard de Maisonneuve Est
Montréal (Québec) H3A 3C2
Tél. : (514) 843-4231
Métro : Berri-UQAM

Terminus de Longueuil

www.rtl-longueuil.qc.ca
1175, rue Saint-Charles
Longueuil (Québec) J4K 2T4
Tél. : (450) 670-3422

- **À Québec**

**Gare d'autobus de la Vieille
Capitale**

320, Abraham-Martin
Québec (Québec) G1K 8M9
Tél. : (418) 525-3000

Gare d'autobus de Sainte-Foy

3001, chemin Quatre-Bourgeois
Sainte-Foy (Québec) G1V 4E9
Tél. : (418) 650-0087

Voici, à titre indicatif, quelques exemples de tarifs pour un aller-retour entre différentes villes du Québec :

trajets	aller-retour		durée indicative du trajet aller
	plein tarif	tarif étudiant	
Montréal-Québec	68 \$	57 \$	3 heures
Montréal-Ottawa	67 \$*	42 \$*	2 heures et demie
Montréal-Gaspé	163 \$	139 \$	environ 14 heures
Montréal-Jonquière	136 \$	117 \$	environ 6 heures
Montréal-Sherbrooke	57 \$	43 \$	2 heures

* taxes incluses

Si vous prévoyez plusieurs déplacements consécutifs entre mai et décembre, vous pouvez vous procurer le laissez-passer d'autocar RoutPass (www.routpass.com). Pour 7, 14 ou 18 jours, vous pouvez bouger partout au Québec, en Ontario et à New York (forfait 18 jours seulement).

Le train

Contrairement à la France, le réseau ferroviaire québécois est peu développé, outre l'axe Québec-Montréal-Toronto. En revanche, l'avantage est que certains trajets assez longs, par exemple Montréal-Gaspé, se font de nuit, en couchette, ce qui peut être très intéressant.

Le **train Via Rail** permet de voyager à travers le Canada (Québec, Ontario, Prairies, Rocheuses et régions de l'Atlantique). Pour parcourir de longues distances, le train Via Rail est un choix judicieux, notamment en raison du confort qu'il offre comparativement à l'autocar. Sachez toutefois qu'il n'est pas aussi rapide que le TGV et bien moins utilisé qu'en France. À titre indicatif, pour un trajet en train entre Montréal et Québec, vous mettez autant de temps qu'en autocar pour arriver à destination, soit environ 3 heures. Il vous en coûtera 112 \$ aller-retour. Pour effectuer des réservations, la billetterie de Via Rail Canada est accessible en appelant le 1 888 VIA-RAIL (842-7245) ou le (514) 989-2626.

Via Rail propose des **formules économiques** pour les voyageurs qui choisissent le train pour leurs déplacements. Par exemple, le Corridorpass (265 \$) vous permet de voyager de manière illimitée pendant 10 jours dans le sud du Québec et dans l'Ontario. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter le site de Via Rail (www.viarail.ca).

Les principales gares :**• À Montréal****Gare centrale de Montréal**

895, de la Gauchetière Ouest

Montréal (Québec) H3B 4G1

Tél. : (514) 989-2626 ou

1 888 VIA-RAIL (842-7245)

Station de métro : Bonaventure

Gare de Sainte-Foy

3255, chemin de la Gare

(angle chemin Saint-Louis)

Sainte-Foy (Québec) G1W 3A8

Tél. : 1 888 VIA-RAIL (842-7245)

• À Québec**Gare du Palais**

450, de la Gare du Palais

Québec (Québec) G1K 3X2

Tél. : 1 888 VIA-RAIL (842-7245)

L'avion

Les principaux aéroports du Québec sont situés à Dorval et à Québec. Ils rejoignent de nombreuses destinations internationales et une quinzaine de destinations régionales, notamment celles du nord (comme le Nunavik), qui ne sont accessibles qu'en avion, ou les plus éloignées comme les Îles-de-la-Madeleine.

• Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal (Dorval)www.admtl.com

975, boulevard Roméo-Vachon Nord, bur. 317 - Dorval (Québec) H4Y 1H1

Tél. : (514) 394-7377 ou 1 800 465-1213

L'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal est situé à

22 kilomètres à l'ouest du centre-ville et le trajet dure un peu moins

d'une demi-heure en voiture, en dehors des heures de pointe. Une

liaison entre l'aéroport et le centre ville de Montréal est assurée par

autobus : vous aurez le choix entre prendre une navette Aérobus ou un

bus de la Société de transports de Montréal (www.stm.info).**Aérobus**www.admtl.com ou www.autobus.qc.ca - Tél. : (514) 842-2281

Aller simple de Pierre-Elliott Trudeau au centre-ville : 14 \$

Aller-retour : 24,54 \$

- **Aéroport international Jean Lesage de Québec**

www.aeroportdequebec.com

500, rue Principale - Sainte-Foy (Québec) G2G 2T9

Tél. : (418) 640-2700 - Téléc. : (418) 640-2656

Courriel : info@aeroportdequebec.com

L'aéroport de Québec est situé à 16 kilomètres du centre-ville de Québec (environ 15 minutes en voiture).

Pour effectuer le trajet entre l'un ou l'autre de ces aéroports et leur centre-ville respectif, sachez que la plupart des compagnies de **taxis** de Montréal et de Québec offrent un tarif fixe pour vous conduire à l'aéroport ou pour venir vous y chercher :

- à partir de Pierre-Elliott Trudeau vers Montréal : 35 \$
- à partir de l'aéroport de Québec vers Québec : 27 \$
- à partir de l'aéroport de Québec vers Sainte-Foy : 12 \$

Les bagages ne sont généralement pas comptés en supplément.

→ Utiliser la voiture comme moyen de transport

Le covoiturage

Le covoiturage est l'option idéale pour ceux qui veulent voyager à petit prix. En plus d'économiser sur vos déplacements, vous avez l'occasion de rencontrer des gens et de faire un geste pour l'environnement !

Allo-stop (www.allostop.com)

Cette agence de covoiturage vous permet de voyager dans l'automobile d'un particulier moyennant un coût d'abonnement et une participation financière. Ce moyen économique est très apprécié par les jeunes. Il existe 6 bureaux d'Allo-Stop dans la province de Québec :

- Montréal : (514) 985-3032
- Québec : (418) 522-0056
- Jonquière : (418) 612-0614
- Chicoutimi : (418) 612-0614
- Rimouski : (418) 723-5248
- Sherbrooke : (819) 821-3637

Pour s'inscrire, il suffit de vous rendre dans l'un de ces bureaux avec des pièces d'identité. Il en coûte 6 \$ à un passager qui désire être membre. En plus de son inscription, le passager devra verser au conducteur un certain montant défrayant le coût du carburant. L'agence vous spécifiera le montant à payer lorsque vous téléphonerez pour réserver un transport. Sachez que vous gagnerez 50 % sur le prix d'inscription avec la carte étudiante internationale. Par exemple, le trajet Montréal-Québec vous coûtera, au total, 16 \$ et Montréal-Sherbrooke 11 \$.

Covoiturage Montréal (www.toutmontreal.com/covoiturage)

Covoiturage Montréal est un autre service de liaison entre passagers et automobilistes qui couvre le Canada et les États-Unis. Il a l'avantage de proposer gratuitement en ligne une liste d'offres et de demandes de transports et ne requiert donc aucun frais d'abonnement. Les seuls frais que vous devrez verser correspondent à la contribution destinée au conducteur pour le paiement du carburant.

Communauto (www.communauto.com)

Communauto propose un service bien particulier, entre la location de véhicule et le covoiturage. En vous abonnant, vous avez accès à un parc d'automobiles qui se louent à petits prix et qui sont garées en plein cœur de votre quartier (Montréal, Québec, Sherbrooke, Gatineau). Elles sont disponibles jour et nuit, sans délai. L'essence est comprise dans les frais et les coûts de location sont calculés selon le nombre de kilomètres parcourus. Par exemple, pour faire un aller-retour Québec-Montréal, il vous en coûtera autour de 100 \$. Ces frais peuvent évidemment être partagés entre les passagers et le conducteur. Un service avantageux pour peu que vous l'utilisiez régulièrement puisque les coûts d'inscription sont de 500 \$ pour un an minimum. Après un an, si vous quittez le service, cette somme vous est remboursée.

Conduire au Québec

Si vous séjournez au Québec avec un permis d'études ou de travail (seulement dans le cas d'un stage), vous pouvez conduire avec votre permis français pour toute la durée de votre séjour. Pour les travailleurs temporaires, pour une période de plus de 6 mois, vous devez avoir un **permis de conduire international**. Vous pouvez vous le procurer gratuitement à la préfecture de votre lieu de résidence. Si vous envisagez de conduire ailleurs au Canada, même lors d'un séjour touristique, mieux vaut avoir un permis de conduire international puisque chaque province

a une législation différente. Les nouveaux résidents au Québec ont l'obligation de faire échanger leur permis de conduire français pour un permis québécois dans les 90 jours suivants leur établissement. Ainsi, que ce soit pour vos escapades ou pour vos déplacements du quotidien, vous pouvez louer un véhicule ou encore en acquérir un... Mais, avant de prendre le volant, assurez-vous de bien connaître les rudiments de la conduite québécoise : un chauffeur averti en vaut deux !

Quelques conseils pour circuler en voiture au Québec

- 1. Les feux de signalisation** sont situés de l'autre côté de l'intersection. Attention donc à l'endroit où vous marquez l'arrêt. En général, une ligne blanche est tracée sur le sol vous indiquant ainsi où vous devez vous arrêter.
- 2.** Il est possible de **tourner à droite au feu rouge**, mais seulement après avoir fait un arrêt complet, s'être assuré qu'il n'y a pas de piétons et qu'il n'y a aucun panneau restrictif. Cette règle ne s'applique pas à toutes les villes ; Montréal en est un exemple.
- 3.** Les panneaux de signalisation « **ARRÊT** » sont à respecter scrupuleusement. Vous devez immobiliser complètement votre véhicule même s'il vous semble n'y avoir aucun danger apparent.
- 4.** Attention, il n'y a pas de **priorité à droite**. Ce sont les panneaux de signalisation qui indiquent la priorité.
- 5.** Faites attention de bien respecter les **limitations de vitesse** ! Au Québec, on roule moins vite qu'en France, surtout sur les autoroutes qui sont limitées à 100 km/h. Autre différence, les autoroutes québécoises sont gratuites.
- 6. L'alcool au volant** fait l'objet d'une vaste campagne de sensibilisation. La limite autorisée est de 80 milligrammes par 100 millilitres de sang (0,8 g/l). Le Code de la sécurité routière est maintenant très sévère avec les conducteurs aux facultés affaiblies : l'amende minimale est de 600 \$ et le permis est révoqué immédiatement pour une période de 30 jours. Le service de raccompagnement Tolérance Zéro (www.tolerancezero.ca) est disponible toute l'année dans plusieurs villes. Nez Rouge est aussi un service de raccompagnement, mais seulement pendant les fêtes de fin d'année (www.operationnezrouge.com).

Si vous souhaitez en savoir davantage sur la sécurité routière, les assurances, le permis de conduire, etc., contactez la Société de l'assurance automobile du Québec.

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

www.saaq.gouv.qc.ca

Case postale 19600, Succursale Terminus

333, boulevard Jean-Lesage - Québec (Québec) G1K 8J6

À Québec : (418) 643-7620 - À Montréal : (514) 873-7620

Ailleurs au Québec : 1 800 361-7620

La location de voitures

La plupart des compagnies de location de voitures ont des comptoirs dans les aéroports internationaux, dans les gares et dans les grands hôtels. Bien que chaque compagnie loue ses véhicules à des conditions différentes, l'âge minimum généralement requis pour conduire une voiture de location est fonction du type de véhicule et de la destination. En effet, vers les USA ou pour un véhicule de type monospace vous devez être âgé de 21 ans ou plus selon les compagnies. Vous devrez avoir obtenu votre permis de conduire depuis au moins un an.

En réservant à l'avance, vous pourrez louer un véhicule depuis la France. Voici les coordonnées des principales agences de location de voiture que vous trouverez au Québec :

Budget

www.budget.ca

Discount

www.discountcar.com

Hertz

www.hertz.com

National

www.nationalcar.com

Avis

www.avis.com

→ Communiquer

Alors que vous serez à des kilomètres de la France, vous aurez fort probablement envie de raconter votre nouvelle vie québécoise à votre famille et à vos amis. Rien de plus simple : que ce soit par téléphone, Internet ou courrier postal, vous pourrez garder le contact. C'est facile et abordable !

→ Téléphoner

Au Québec, si vous avez envie de discuter au téléphone avec un voisin, le temps n'a pas d'importance car les communications locales sont gratuites. Tous les appels vers les numéros 1 800 ou 1 888 sont également gratuits. Avec la libre concurrence, le coût des communications interurbaines et internationales a diminué.

Pour les communications locales à partir d'un téléphone fixe ou public, il suffit de composer les 10 chiffres du numéro du correspondant (incluant l'indicatif de la région). Pour un appel interurbain, il faut composer le 1 suivi du numéro de 10 chiffres. En tout temps, vous pouvez composer le 0 pour être en contact avec un ou une téléphoniste qui vous indiquera la marche à suivre pour un appel interurbain. Aussi, si vous ne connaissez pas l'indicatif régional, composez le 411 (numéro de l'assistance annuaire).

Bon à savoir !

• Les indicatifs régionaux

514 : indicatif régional de l'île de Montréal

438 : nouvel indicatif régional de l'île de Montréal

450 : indicatif régional autour de l'île de Montréal

(Sorel, Saint-Hyacinthe, Longueuil, Gramby, etc.)

418 : indicatif régional dans l'est du Québec (Québec, Lévis, Gaspésie, Sept-îles, Rimouski)

819 : indicatif régional dans l'ouest, le sud-est et le Grand Nord du Québec (Hull, Sherbrooke, Trois-Rivières, Magog, Drummondville, communautés du Nunavik)

• Les numéros utiles

Assistance annuaire : **411**

Urgences : **911**

Téléphoniste : **0**

Pour téléphoner au Québec à partir de la France

00 + (1) + indicatif régional (3 chiffres) + numéro du correspondant (7 chiffres)

Le (1) correspond au code du Canada

Pour téléphoner en France à partir du Québec

011 + (33) + numéro du correspondant (sans le premier 0)

Le (33) correspond au code de la France

Téléphoner à partir d'un téléphone fixe

Pour vos communications téléphoniques depuis un poste fixe, vous serez heureux d'apprendre qu'au Québec, tous les appels locaux ainsi que les appels vers les portables et les numéros 1-800 ou 1-888 sont gratuits... Le temps n'a plus d'importance. En revanche, les appels interurbains sont facturés à la minute. Si vous effectuez ces appels depuis votre domicile, vous serez facturé chaque fin de mois. Renseignez-vous sur les forfaits interurbains offerts par votre compagnie de téléphone ou par les compagnies concurrentes. De votre domicile, vous pouvez également utiliser une carte prépayée afin que les frais ne vous soient pas facturés : le coût de l'appel est immédiatement soustrait de votre carte. Celle-ci s'utilise aussi bien pour vos appels depuis une cabine téléphonique.

Téléphoner à partir d'un téléphone public

S'il s'agit d'un appel local, il vous suffit d'insérer une pièce de 25 ¢, peu importe la durée de votre appel. **Pour les appels interurbains**, deux options s'offrent à vous : faire un appel à frais virés (en PCV) ou payer vous-même avec de la monnaie ou en utilisant, par exemple, une carte à puce, une carte prépayée ou encore, une carte bancaire. L'avantage de payer par carte (quel que soit son format), c'est que vous n'aurez pas à vous munir d'une armada de monnaie ! Par exemple, la carte à puce Bell vous permet d'émettre des appels locaux comme interurbains. Très pratique, elle se décline en cartes de 5, 10 ou 20 \$ disponibles dans les magasins suivants : Espace Bell, Dépan-escompte, Couche-tard, Provisoior, Pharmacies Jean Coutu, Pharmaprix et Bonisoir ainsi que dans les distributeurs installés dans les lieux touristiques. Il existe de nombreuses cartes d'appels internationaux coûtant entre 5 \$ et 20 \$ qui permettent d'appeler la France à des tarifs très intéressants ; entre 2 et 4 heures de communication vers une ligne de téléphone fixe. Elles sont en ventes dans les dépanneurs, librairies, supermarchés...

Téléphoner à partir d'un téléphone portable

Les Québécois sont presque aussi adeptes du téléphone portable que les Français... À la seule différence que, pour eux, le téléphone portable n'est pas un portable mais un cellulaire ! Sachez que les frais sont calculés selon le nombre de minutes passées pour un appel, que ce soit vous qui appelez ou non : les appels entrants comme sortants sont facturés. Cependant il existe des forfaits avec appels entrants illimités. Différents forfaits vous sont offerts par les compagnies Bell Mobilité, Fido, Telus, Virgin Mobile ou Rogers. À vous de choisir celui qui vous convient le mieux. Pour utiliser votre portable français au Québec, celui-ci doit être tri-bande. Renseignez-vous auprès de votre opérateur pour connaître les tarifs, car la facture peut très vite être salée.

L'annuaire téléphonique

L'annuaire téléphonique vous permettra de trouver, dans les pages blanches, les coordonnées de particuliers et d'entreprises en ordre alphabétique. Les pages jaunes vous permettront de faire une recherche d'entreprises par catégorie. Les services gouvernementaux ainsi que les numéros d'urgence sont répertoriés dans la section bleue.

Pour faciliter vos recherches, le site Internet des pages jaunes (www.pagesjaunes.ca) permet d'obtenir rapidement les informations demandées : coordonnées, liens et cartes géographiques pour identifier l'endroit ou la personne que vous cherchez. Infospace (www.infospace.com) peut aussi vous aider à retracer les coordonnées d'une personne et à situer son adresse sur une carte.

➔ Garder le contact grâce à Internet

Aujourd'hui, presque tous les Québécois ont accès à Internet. Une grande majorité à partir de leur domicile, les autres grâce au boulot ou aux cybercafés (cafés Internet). Pour vous abonner, il suffit de contacter un des fournisseurs : Sympatico de Bell (www.bell.ca), GlobeTrotter de Telus (www.telusquebec.com) ou Vidéotron (www.videotron.com). Plusieurs forfaits vous sont proposés en fonction du nombre d'heures souhaitées ou pour un accès illimité (combiné au service de téléphonie, ou non). Généralement, les forfaits sont très avantageux en terme de prix : un accès illimité vous coûtera environ 20 \$ par mois.

Si vous disposez d'un accès Internet illimité, vous avez la possibilité d'utiliser des services de VoIP comme Skype (www.skype.com) et de bénéficier ainsi de tarifs très intéressants (0,039 € de frais de connexion puis 0,017 €/min).

Si vous n'avez pas accès à un ordinateur à votre domicile, sachez que vous n'aurez aucun mal à trouver des cafés Internet dans votre quartier, surtout dans les grandes villes. Moyennant quelques dollars, vous pourrez « surfer sur le net » comme bon vous semble. Sachez que les bibliothèques municipales offrent habituellement l'accès gratuit à Internet à leurs membres. Aussi, la plupart des établissements scolaires mettent à disposition de leurs étudiants des salles d'informatique. Pour ceux qui possèdent un ordinateur portable équipé d'un récepteur Wi-fi, de plus en plus de lieux publics permettent de se connecter gratuitement à leur réseau.

➔ Envoyer du courrier

Pour vos envois de cartes postales et de longues envolées lyriques sur le Québec, Postes Canada est à votre service. De grosses boîtes rouges accueillent votre courrier à proximité des bureaux de poste, pharmacies et dépanneurs. Sachez que les délais de livraison sont plus longs qu'en France : il est très surprenant de voir une lettre postée le mardi arriver le mercredi. Aussi, le service n'est pas assuré durant la fin de semaine. Pour faciliter l'expédition de votre courrier, assurez-vous d'inscrire correctement l'adresse de destination et d'affranchir suffisamment. Les tarifs d'expédition varient selon la destination, le poids et les dimensions.

courrier	Canada	international
1 à 30 g	0,52 \$	1,55 \$
30 à 50 g	0,93 \$	2,20 \$

tarifs en vigueur le 16 avril 2007

Postes Canada offre également un service d'expédition aérien de vos colis à destination internationale. Pour connaître les tarifs, consultez le site www.postescanada.ca : vous pourrez calculer directement le coût du colis en fonction de la taille, du poids, de l'origine et de la destination du colis. La recherche de codes postaux est également possible. Pour acheter vos enveloppes et timbres, rendez-vous dans les bureaux de poste, les pharmacies, chez certains dépanneurs ainsi que dans les boutiques touristiques.

→ Vie quotidienne

→ Vivre au rythme québécois

Vos nouveaux horaires

Un des premiers aspects de la vie quotidienne auquel vous serez confronté c'est, sans conteste, la question des horaires !

Pour commencer, vous arrivez dans un pays où les heures des repas varient par rapport à la France. Le dîner (déjeuner) se prend vers 12 h et le souper (dîner) entre 17 h 30 et 18 h 30. La soirée reste alors libre pour vaquer à ses occupations ou regarder son téléroman préféré.

Les heures d'ouverture des commerces sont, pour la plupart : du lundi au mercredi de 9 h à 17 h 30 ; le jeudi et le vendredi de 9 h à 21 h ; le samedi de 9 h à 17 h ; le dimanche de 10 h à 17 h. Toutefois, il n'est pas rare de trouver des supermarchés ouverts 7 jours/7 jusqu'à 23 h. Les centres commerciaux sont ouverts jusqu'à 21 h, du lundi au vendredi.

Généralement, les Québécois travaillent entre 35 et 40 heures par semaine. Les heures de travail dans les administrations sont de 9 h à 12 h et de 13 h à 17 h.

Jours fériés

Dans l'année, plusieurs jours fériés permettent de s'évader du quotidien. Au Québec, lorsqu'un jour férié tombe le samedi ou le dimanche, le congé est parfois récupéré le lundi ou le vendredi.

Voici la liste des jours fériés durant lesquels, vous pourrez pleinement profiter du Québec :

- 1^{er} et 2 janvier 2008 : le jour de l'An et lendemain du jour de l'An
- 21 mars 2008 : le Vendredi saint
- 24 mars 2008 : le lundi de Pâques
- 19 mai 2008 : la Journée nationale des Patriotes (le lundi précédant le 25 mai)
La Journée nationale des Patriotes vise à commémorer les luttes des patriotes de 1837-1838 pour la liberté, la démocratie et la reconnaissance nationale du peuple québécois.

- 24 juin 2008 : la Fête nationale du Québec

La fête de la Saint-Jean-Baptiste était célébrée chaque 24 juin, bien avant de devenir la fête nationale des Québécois. D'abord une fête religieuse, cette journée a pris tout son sens nationaliste alors qu'a été fondé, le 24 juin 1834, la première Société Saint-Jean-Baptiste à Montréal, afin de promouvoir la culture québécoise et la langue française. Le 24 juin est aujourd'hui l'occasion de crier haut et fort sa fierté d'être Québécois.

- 1^{er} juillet 2008 : la fête du Canada

La fête du Canada a été créée le 20 juin 1868, alors que le gouverneur général de l'époque décidait de proclamer le 1^{er} juillet jour anniversaire de la création du Canada. Appelée d'abord « fête du Dominion », puis « fête de la Confédération », ce n'est que le 27 octobre 1982 que la journée pris officiellement le titre de fête du Canada.

- 1^{er} septembre 2008 : la fête du Travail (premier lundi de septembre)

- 13 octobre 2008 : l'Action de grâces (deuxième lundi d'octobre)

Le jour de l'Action de grâces a été célébré la première fois en 1872, à l'occasion de la guérison du prince de Galles d'une grave maladie. Depuis, cette journée est dédiée à remercier Dieu pour les grâces divines et les récoltes abondantes. Avec les années, cette fête a perdu beaucoup de sa connotation religieuse et plusieurs Québécois ne connaissent pas l'origine de cette journée de célébration où les familles se réunissent autour d'un bon repas.

- 11 novembre 2008 : le jour du Souvenir

Anniversaire de l'armistice de la Première Guerre mondiale.

- 25 et 26 décembre 2008 : Noël et lendemain de Noël

Calendrier scolaire

Bien que chaque établissement puisse déterminer son propre calendrier scolaire, les sessions de cours débutent et se terminent généralement toutes à la même période :

- **pour les collèges d'enseignement général et professionnel (cégep)**, la session d'automne s'étend de mi-août à mi-décembre et celle d'hiver de mi-janvier à mi-mai ;
- **pour les universités**, la session d'automne a lieu dès le début du mois de septembre jusqu'à fin décembre, celle d'hiver de début janvier à fin avril.

Une semaine de relâche ou une semaine de lecture est programmée au cours de chaque session, habituellement en novembre et en mars. Elle libère les étudiants de leurs heures de cours hebdomadaires afin de leur permettre soit de profiter d'une semaine de repos après les examens soit de se concentrer sur le travail scolaire individuel en prévision des examens de mi-session.

→ Faire vos courses au Québec

Dans l'ensemble, le coût de la vie au Québec n'est pas plus élevé qu'en France. Il coûte moins cher de vivre à Montréal qu'à Paris.

Pour faire vos courses, vous trouverez un grand choix de produits dans les **magasins d'alimentation** (supermarchés). Les plus fréquentés sont : Provigo, Loblaws, Maxi, IGA et Métro. Pour vos courses d'appoint, vous pouvez aller au « dépanneur » (Provisoïr, Couche-tard) qui, comme l'indique son nom, vous dépannera 7 jours/7 et 24 heures/24 moyennant, cependant, quelques dollars de plus. Notez que les vins et les spiritueux sont vendus dans les magasins de la Société des alcools du Québec (SAQ). Les bières, les cidres locaux et quelques vins de bas de gamme sont vendus dans les **épiceries** et les **dépanneurs**.

Pour trouver une **pharmacie**, ne cherchez pas la croix illuminée verte des pharmacies françaises. Tentez plutôt de repérer les enseignes portant les noms de Jean-Coutu, Pharmaprix, Famili-Prix, Brunet, etc. En plus d'y trouver un comptoir pharmaceutique, vous y dénicherez tous les articles personnels dont vous avez besoin pour usage quotidien : produits d'hygiène, cosmétiques, fournitures de bureau ainsi qu'un service de développement photographique.

Acheter malin

Pour ceux qui aiment profiter de réductions, certaines cartes, comme la carte internationale d'étudiant ISIC (www.carteisic.com), vous font profiter de tarifs avantageux notamment pour ce qui est des voyages et des divertissements. Vendue 12 € en France, elle est disponible dans les agences OTU voyages (liste disponible sur www.otu.fr) sur justificatif de votre statut d'étudiant.

→ Payer vos achats et vos consommations

Taxe provinciale et taxe fédérale

Au Québec, votre premier passage en caisse peut être surprenant car les prix affichés en rayons ne comprennent pas les taxes (TPS et TVQ). Pour connaître le prix réel de vos achats, vous devrez le majorer d'environ 15 %. Sachez que la taxe sur les produits et services (TPS), prélevée par le gouvernement fédéral, est de 6 %. La taxe de vente au Québec (TVQ), autrement appelée taxe provinciale, s'élève à 7,5 % et s'applique au prix d'achat majoré de la TPS.

Ces taxes sont prélevées sur la majorité des produits et services : vêtements, repas au restaurant, billets de spectacle, livres, frais liés au logement en hôtel ou en gîte, etc. Les produits alimentaires (exception faite des tablettes de chocolat, bonbons et autres friandises) et les médicaments vendus par ordonnance ne sont pas taxés.

Vous achetez de l'essence ? Sachez que le prix affiché à la pompe inclue déjà les taxes... vous n'aurez donc pas de mauvaise surprise ! Il en va de même pour vos achats de produits alcoolisés à la Société des alcools du Québec (SAQ).

Pourboire

Lorsque vous irez boire un verre à la terrasse d'un café ou manger dans un restaurant, n'oubliez pas que le service n'est jamais inclus dans le prix. Il est naturel de laisser un pourboire (« tip ») de 15 %. C'est une pratique à laquelle vous ne devez pas déroger. Si vous payez une note de restaurant avec une carte de paiement, n'oubliez pas de remplir vous-même la ligne pourboire. Si vous ne consommez qu'un café, il est d'usage de laisser d'avantage de pourboire au serveur (généralement 1 \$).

Remboursement de la taxe fédérale (TPS)

Un programme du gouvernement fédéral permet le remboursement de la TPS aux visiteurs (touristes et non-résidents canadiens). Sachez que le remboursement de la TPS s'effectue sous certaines conditions et certains produits ne sont pas admissibles à cette mesure. C'est le cas de la nourriture, des boissons alcoolisées, du tabac, du carburant, des billets de train, d'autobus ou d'avion, ainsi que de divers services comme le nettoyage à sec ou le coiffeur.

Pour bénéficier du remboursement de la taxe fédérale, vous devrez respecter un certain nombre de règles. Vous les retrouverez dans la brochure « Remboursement de la taxe aux visiteurs du Canada », téléchargeable sur le site de l'Agence du revenu du Canada (www.cra-arc.gc.ca/visiteurs).

Ce qu'il faut retenir

Vous êtes admissible à un remboursement de la taxe dans la mesure où vous respectez les conditions suivantes :

- vous n'êtes pas un résident du Canada ;
- vous avez acheté des produits admissibles, loué un logement admissible ou les deux ;
- vous avez payé la TPS sur ces achats ;
- vous avez les reçus originaux ;
- le total de vos achats (avant taxes) en produits admissibles et de vos frais de location de logements admissibles doit être de 200 \$ canadiens ou plus ;
- chaque reçu individuel de produits admissibles indique un montant minimum d'achat (avant taxes) de 50 \$ canadiens ;
- les produits sont exportés du Canada dans les 60 jours suivant la date de leur achat.

Tout au long de votre séjour, pensez donc à conserver les reçus originaux de toute facture supérieure ou égale à 50 \$ (avant taxes) afin de les faire estampiller à l'aéroport par un représentant des douanes canadiennes, le jour où vous quitterez le Québec. Sachez que vous pouvez être amené à lui présenter vos produits (pour preuve d'exportation). Aussi, l'estampillage ne signifie pas forcément que vos produits seront admissibles au remboursement.

Une fois en France, n'oubliez pas de renvoyer par la poste, au centre de remboursement de l'Agence du revenu du Canada, votre formulaire de remboursement dûment complété et accompagné des reçus originaux de vos achats.

Programme de remboursement aux visiteurs

Centre fiscal de Summerside

Agence du revenu du Canada

275, chemin Pope, bureau 104 - Summerside PE C1N 6C6 - Canada

La demande ne requiert aucun frais. Le remboursement vous sera envoyé à votre domicile en France.

Modes de paiement

Carte bancaire

Avant de partir, vérifiez avec votre banque française les possibilités d'utiliser votre carte bleue au Québec. Portez surtout attention aux frais engendrés par des transactions à l'étranger. Les cartes bancaires internationales (Visa, Mastercard, etc.) sont acceptées quasiment partout sans problème. Lors d'achats, une signature sera exigée à la place du code. La carte bancaire vous permet également de retirer des espèces aux distributeurs automatiques.

Par mesure de précaution, veillez à garder dans un endroit séparé les numéros de votre banque, du centre d'opposition et des services d'assistance liés à votre carte bleue. L'idée est que vous puissiez agir au plus vite en cas de perte ou de vol.

Chèque de voyage

Vous pouvez aussi acheter, dans votre banque, des chèques de voyage en dollars canadiens. Cependant, notez que seules certaines grandes enseignes acceptent les chèques de voyage comme mode de paiement. En cas de besoin, il vous faudra les encaisser dans une banque au Québec, moyennant certains frais. Il y a toutefois un avantage à détenir ce type de chèques : en cas de perte ou de vol, ils peuvent être remplacés rapidement. Pour cela, il faut conserver leur numéro de série en lieu sûr.

Enfin, sachez qu'au Québec, les chèques personnels ne sont pas acceptés dans les magasins, commerces, restaurants et autres.

→ Gérer votre argent

Monnaie et argent

La monnaie utilisée au Québec est le dollar canadien (\$). Il se divise en 100 cents (¢) et se présente sous les formes suivantes :

- pièces métalliques : 1 ¢, 5 ¢, 10 ¢, 25 ¢, 1 \$ et 2 \$;
- billets de banque : 5 \$, 10 \$, 20 \$, 50 \$, et 100 \$.

Avant votre départ, prévoyez d'échanger un peu d'argent : au minimum entre 75 \$ et 100 \$ en espèces, afin d'assurer vos premières dépenses au Québec. Pour convertir vos euros en dollars canadiens, vous pouvez vous rendre dans un bureau de change ou dans certaines banques. Vous pouvez prendre connaissance du taux de change en vigueur et effectuer vos conversions d'une monnaie à une autre sur le site www.xe.com.

Taux en vigueur au 24 juillet 2007

1 \$ ≈ 0.69627 €

1 € ≈ 1.43622 \$

Ouvrir un compte dans une banque au Québec

S'il y a une chose qui vous sera essentielle pendant votre séjour, c'est bien d'avoir accès à votre argent ! Vous pouvez utiliser votre carte bancaire française, mais l'idéal, dans le cas d'un séjour de longue durée, serait d'ouvrir un compte bancaire au Québec. Considérez bien la durée de votre séjour et les délais administratifs pour l'ouverture d'un compte afin de juger de la pertinence d'entreprendre de telles démarches.

Les principales banques au Québec sont la Banque nationale du Canada, la RBC Banque Royale et les Caisses Desjardins. Il est possible d'y ouvrir un compte et d'y faire transférer votre argent. Vous obtiendrez alors une **carte de débit**, appelée Interac. Elle est accompagnée d'un numéro d'identification personnel (NIP). Elle correspond à la carte bleue : vous pouvez régler vos achats et retirer de l'argent au guichet automatique. Cependant, à moins d'avoir une **marge de crédit** (autorisation de découvert), vous ne pourrez dépenser plus que ce que vous avez dans votre compte. Sachez que les **chèques personnels** ne sont pas gratuits,

ils sont vendus en livret par votre établissement bancaire et des frais d'utilisation peuvent s'ajouter.

Il faut distinguer carte Interac et **carte de crédit**. La carte de crédit est gérée directement par des sociétés telles que VISA, Mastercard ou American Express et vous permet d'acheter et de payer plus tard (seule une signature est nécessaire lors des achats). Cette carte est gratuite, mais vous devrez payer des intérêts si vous ne remboursez pas vos achats à l'échéance. Cette carte permet aussi d'avoir une avance de fonds à partir d'un guichet automatique (à éviter car des intérêts s'appliquent dès le premier jour).

Pour les stagiaires du programme Formation et emploi

Dans la mesure où l'OFQJ procède au virement des indemnités de stage sur votre compte en France, il vous appartient de décider d'ouvrir ou non un compte au Québec et de procéder aux démarches pour le virement bancaire. L'OFQJ ne peut, en aucun cas, effectuer de virement du défraiement OFQJ sur votre compte au Québec. Vous devez donc conserver un compte courant en France.

Transfert de banque à banque

Le transfert de compte à compte est pratique pour un séjour de longue durée et est beaucoup moins contraignant que les mandats internationaux. En règle générale, il faut compter 3 à 5 jours ouvrables pour transférer de l'argent depuis votre compte bancaire français vers un compte québécois.

Si vous n'avez pas de compte au Québec, il existe la mise à disposition dans une banque. Cette procédure prend de 1 à 2 jours si elle est effectuée par réseau ou par télécopie. Informez-vous auprès de votre banque pour savoir comment procéder.

Aussi, de nombreux organismes sont maintenant spécialisés dans le transfert d'argent à l'étranger.

Mandat international

Si vous prolongez votre séjour au Québec et que vous manquez d'argent, vous pouvez demander à un proche de vous envoyer, par la poste, un mandat international. Il vous parviendra à l'adresse que vous lui aurez indiquée. Une commission sera prélevée sur le montant de l'envoi. Il faut compter un délai d'environ 10 jours.

→ Visiter

Le Québec a beaucoup à offrir. Il vous dévoilera des facettes très diverses selon les saisons et vous proposera toutes sortes d'occupations : activités de plein air, visites du patrimoine, sorties culturelles, etc.

→ Les régions touristiques du Québec

Le territoire québécois dénombre 21 régions touristiques. Chacune d'entre elles présente un visage particulier du Québec qui se dessine en fonction de la montagne, de la forêt, du fleuve ou des lacs et rivières. Les données démographiques qui suivent vous sont données à titre indicatif.

1 - Îles-de-la-Madeleine

Superficie : 202 km² - Population : 13 000 habitants

Principale ville : Cap-aux-Meules

La tranquillité et l'espace règnent dans un paysage composé de dunes, de plages et de longues étendues de verdure. De quoi en dépayser plus d'un ! Notez que les traversées se font par voie maritime ou aérienne.

2 - Gaspésie

Superficie : 20 500 km² - Population : 139 000 habitants

Principale ville : Gaspé

Une région qui inspire la sérénité par son mariage harmonieux entre la mer et la montagne. Elle attire de nombreux visiteurs en raison de ses parcs et ses réserves, de l'île Bonaventure et de son Rocher-Percé qui, comme l'indique son nom, est un immense rocher que la force des vagues a transpercée au fil du temps.

3 - Bas-Saint-Laurent

Superficie : 18 424 km² - Population : 147 000 habitants

Principales villes : Rimouski, Rivière-du-Loup

Ici, le fleuve, les montagnes, les rivières et les îles sont au rendez-vous ! Le Lac Pohénégamook est entouré d'une légende selon laquelle il y aurait un monstre dans ses eaux. De plus, vous pouvez y pratiquer la motoneige sur un vaste réseau de 1 800 km².

4 - Région de Québec

Superficie : 9 000 km² - Population : 622 000 habitants

Principale ville : Québec

Si vous connaissez bien la ville de Québec, vous en savez peut-être un peu moins sur la région de Québec qui comporte aussi Portneuf, l'Île d'Orléans, la Vallée de la Jacques-Cartier et la Côte de Beaupré. Les villages ancestraux que l'on peut découvrir au fil du chemin du Roy vous charmeront.

5 - Charlevoix

Superficie : 6 000 km² - Population : 30 000 habitants

Principales villes : Baie-Saint-Paul, La Malbaie

Cette région est reconnue pour ses paysages de montagnes escarpées d'une rare beauté. Peintres, sportifs, amoureux de la nature s'y rendent pour se détendre dans un environnement magnifique et agréable. À ne pas manquer pour les amateurs de randonnée pédestre.

6 - Chaudière-Appalaches

Superficie : 15 200 km² - Population : 390 000 habitants

Principales villes : Lévis, Beauce, Montmagny

Située en face de la région de Québec, la région Chaudière-Appalache longe le fleuve Saint-Laurent. Elle est traversée par la rivière Chaudière, qui parcourt l'ensemble de la Beauce, et par les sommets des Appalaches, qui jalonnent les secteurs de l'Amiante, des Etchemins, de Bellechasse, de Montmagny et de l'Islet.

7 - Mauricie

Superficie : 39 748 km² - Population : 258 733 habitants

Principale ville : Trois-Rivières

Située à mi-chemin entre la capitale et la métropole, la Mauricie est principalement connue pour son industrie de pâtes et papiers. La Mauricie représente un important potentiel d'emplois dans plusieurs secteurs secondaires de l'industrie comme le bois, les produits métalliques, la transformation des métaux, etc. De plus, vous pourrez vous exercer à la randonnée dans le Parc national de la Mauricie et dans les réserves.

8 - Cantons-de-l'Est

Superficie : 15 000 km² - Population : 418 000 habitants

Principales villes : Sherbrooke, Magog, Sutton

Délicieux mélange de charme québécois et de charme anglo-saxon, cette région vous dévoilera la beauté de ses petits villages (North Hatley, Knowlton, Brome), ses restaurants délicieux et le plaisir des activités de plein air. Un coin agréable et parsemé de secrets à découvrir !

9 - Montérégie

Superficie : 11 000 km² - Population : 1 371 000 habitants

Principales villes : Longueuil, Sorel, Sainte-Hyacinthe

Située au sud de l'île de Montréal, la Montérégie possède une diversité touristique de culture, d'agriculture et de patrimoine. La région doit son origine aux « Montérégiennes », petites montagnes qui se manifestent au milieu des plaines. La région est aussi très reconnue pour ses sites historiques comme la Maison des patriotes et le Fort-Chambly.

10 - Lanaudière

Superficie : 12 313 km² - Population : 413 000 habitants

Principale ville : Repentigny

Cette région fait partie des régions centrales du Québec. Elle suscite surtout l'intérêt des amateurs de plein air. N'oubliez pas d'aller voir ses chutes et cascades, qui en ravissent plus d'un, ainsi que ses cabanes à sucre qui font le plaisir des palais québécois.

11 - Laurentides

Superficie : 22 000 km² - Population : 509 500 habitants

Principales villes : Saint-Jérôme, Saint-Sauveur, Mont-Tremblant

Vous pourrez y admirer de grands espaces, des forêts et des lacs. Ses parcs fauniques vous invitent à découvrir les merveilles de la nature sauvage par des randonnées pédestres, ou, pour les plus aventureux, par de l'escalade et du rafting. La ville de Mont-Tremblant connaît un succès touristique international en conservant son côté champêtre.

12 - Montréal

Superficie : 500 km² - Population : 1,6 million d'habitants

Principale ville : Montréal

Riche en diversité culturelle, la région est privilégiée en raison des nombreuses activités qu'elle propose. Elle représente également un endroit intéressant en potentiel d'emplois en raison de l'importance de son secteur des technologies, des finances et des services.

13 - Outaouais

Superficie : 30 504 km² - Population : 338 491 habitants

Principale ville : Gatineau

Cette région a beaucoup à offrir du point de vue de ses attraits naturels : parc de la Gatineau, chutes Coulonge et de Plaisance. L'Outaouais met à disposition ses lacs et rivières pour la pratique de sports tels le canoë, le rafting et la pêche. De plus, Gatineau, où vous pourrez entre autres visiter le musée des civilisations, est voisine d'Ottawa, la capitale du Canada.

14 - Abitibi-Témiscamingue

Superficie : 65 143 km² - Population : 150 000 habitants

Principales villes : Val d'Or, Rouyn-Noranda

L'Abitibi c'est notamment l'histoire d'une colonisation forcée par la crise de 1929, qui a poussé des milliers d'individus de part le Québec à s'y établir pour y construire une nouvelle vie. Sa principale industrie est celle des pâtes et papiers. Ses musées et ses monuments racontent son histoire.

15 - Saguenay-Lac-Saint-Jean

Superficie : 107 952 km² - Population : 275 000 habitants

Principale ville : Saguenay

Le Saguenay-Lac-Saint-Jean est riche de paysages diversifiés. Le Fjord du Saguenay séduit par sa grandeur et la flore qu'il met en valeur. Les falaises sont nombreuses et impressionnantes. Le Lac-Saint-Jean est le cinquième plus grand lac du Québec et le bleuet (myrtille) est une des spécialités régionales.

16 - Manicouagan Côte-Nord

Superficie : 51 970 km² - Population : 43 650 habitants

Principale ville : Baie-Comeau

Ici, la faune sauvage, les richesses naturelles et les grands espaces vous incitent à la détente. L'industrie touristique de cette région se compose principalement de croisières d'observation des baleines. D'autre part, c'est la région des grandes centrales hydroélectriques par lesquelles le Québec a acquis sa réputation d'innovateur dans les technologies liées à l'électricité.

17 - Côte-Nord Duplessis

Superficie : 201 131 km² - Population : 51 250 habitants

Principale ville : Sept-Îles

Duplessis est un territoire composé d'une quarantaine d'îles : Anticosti, archipel de Mingan, archipel des Sept-Îles, etc. La chasse est devenue une activité touristique importante de la région. Tout comme sa région voisine, Manicouagan, Duplessis offre d'excellentes opportunités d'observation de la faune. Il est à noter que certains endroits ne sont accessibles que par voie maritime ou aérienne.

18 - Baie-James

Superficie : 350 000 km² - Population : 30 000 habitants

Principale ville : Chibougamau

Région de taïga et de toundra, elle est renommée pour l'abondance de sa faune et de ses poissons, ce qui en fait une région de prédilection pour les pêcheurs et chasseurs. Les Cris et les Naskapis, peuples autochtones, sont installés sur ce territoire depuis de nombreuses années. Ils y vivent en symbiose avec la plus grande réserve faunique québécoise située au bord de la forêt boréale.

19 - Laval

Superficie : 245 km² - Population : 350 000 habitants

Principale ville : Laval

Capitale horticole du Québec, Laval séduit par ses nombreux espaces verts. Deux rivières coulent en ses terres : rivière des Prairies et rivière des Mille-Îles. Laval est située à proximité de Montréal.

20 - Centre-du-Québec

Superficie : 6 987 km² - Population : 229 991 habitants

Principales villes : Drummondville, Victoriaville

Plaines et vallons ponctuent le territoire de la région Centre-du-Québec. Outre le fleuve Saint-Laurent, quatre rivières traversent le paysage : Saint-François, Nicolet, Bécancour et Gentilly. Le Centre-du-Québec est surtout réputé pour son secteur agricole et industriel ainsi que pour le dynamisme de l'entrepreneuriat qui lui permet d'occuper une place importante dans l'économie québécoise.

21 - Le Nunavik

Superficie : 550 000 km² - Population : 11 000 habitants

Principale ville : Kuujjaq

Situé au nord du 55^e parallèle, le Nunavik est principalement habité d'Inuit et d'autres peuples autochtones. Cette région de toundra sauvage, de forêt boréales, de montagnes et de lacs est constellée d'inoubliables rivières qui se jettent dans la Baie d'Hudson.

➔ Se renseigner sur les endroits à visiter

Pour tout savoir sur le Québec, d'un point de vue touristique, consultez le site Bonjour Québec (www.bonjourquebec.com). Il s'agit du site touristique officiel du gouvernement du Québec sur lequel vous pourrez vous renseigner, découvrir et vous laisser tenter par une escapade en effectuant vos réservations en ligne. Si vous souhaitez obtenir des renseignements plus précis ou personnalisés, des conseillers sont à votre disposition en appelant gratuitement le 0800 90 77 77 depuis la France (tous les jours de 15 h à 23 h) ou le 1-877-BONJOUR (1 877 266-5687) depuis le Canada. Vous pouvez également effectuer votre demande à l'adresse info@bonjourquebec.com.

Une fois sur place, les points d'information touristique (offices de tourisme) seront pour vous de véritables mines d'or. Annoncés par un point d'interrogation, vous y trouverez le nécessaire pour planifier vos escapades :

cartes et guides touristiques, forfaits, liste d'hébergements... et tout cela gracieusement !

→ Guides touristiques

Parce que ce guide pratique n'est pas un guide touristique, voici quelques suggestions de lecture qui pourront vous aider à organiser votre découverte du Québec :

Guide du Routard – Québec et provinces maritimes

Éditions Hachette Guides
Tourisme, 14,90 €

Petit Futé – Québec

Éditions Le Petit Futé, 13,00 €

Guide Bleu Évasion : Québec

Éditions Hachette Tourisme,
14,50 €

Guide Vert Québec

Éditions Michelin, 14,40 €

Québec

Éditions Lonely Planet, 21,50 €

Québec

Éditions Gallimard, 28,00 €

Le Québec

Éditions Ulysse Guides de voyage,
22,00 €

Fabuleux Québec

Éditions Ulysse Guides de voyage,
22,00 €

Délices et séjours de charme au Québec

Éditions Ulysse Guides de voyage,
13,99 €

→ Les événements à ne pas manquer

Pour agrémenter votre séjour au Québec, découvrez quelques-uns des festivals et événements qui se tiennent un peu partout au Québec, tout au long de l'année. Pour cela, vous pouvez consulter le site Festivals et Événements Québec (www.festivals.qc.ca) ou encore, celui de la Société des attractions touristiques du Québec (www.attractionsquebec.qc.ca).

Voici, à titre indicatif, quelques événements que vous retrouverez au calendrier des festivités québécoises :

- en janvier : lancement du Carnaval de Québec qui dure 17 jours et qui se veut le plus grand carnaval d'hiver au monde (www.carnaval.qc.ca).

- en février : Festival Montréal en Lumière qui combine plaisirs de la table, art et féerie de lumières dans toute la ville.
- en mars : Le Rallye international Chibougamau propose une série d'activités hivernales pour toute la famille et le Festival d'hiver de Roberval présente le championnat national de moto et VTT sur glace.
- en avril : Le Festival Vue sur la Relève de Montréal, un incontournable de la scène culturelle québécoise pour découvrir de nouveaux talents et le Festival Des Musiques du Monde de Montréal qui regroupe une soixantaine d'artistes de toutes origines.
- en mai : dans le Bas-Saint-Laurent se tient le Festival de la chanson et de l'humour de Dégelis, appelé Le Tremplin ; plus de 90 représentations théâtrales au Carrefour international de théâtre de Québec.
- en juin : L'été bat son plein avec les nombreuses festivités de la Fête nationale des Québécois et Québécoises ; début du Festival international de Jazz de Montréal (www.montrealjazzfest.com), le plus important au monde dans ce domaine.
- en juillet : Festival Juste pour rire de Montréal (www.hahaha.com), le plus important festival d'humour au monde ; les FrancoFolies de Montréal (www.francofolies.com) célèbrent la chanson française.
- en août : Festival international des Rythmes du monde au Saguenay-Lac-Saint-Jean ; le Festival pyromusical en Abitibi-Témiscamingue.
- en septembre : Pour les gourmands, le Rendez-vous des saveurs de l'Outaouais et la Fête Bières et Saveurs dans la Vallée-du-Richelieu ; le Festival traditionnel de contes et légendes de Trois-Rivières.
- en octobre : Festival des musiques sacrées de l'Outaouais; le Festival de l'Oie des Neiges à Québec.
- en novembre : Les festivités du temps des Fêtes commencent avec l'arrivée du Père Noël (parades et visites dans les grands magasins), la Parade des jouets au centre-ville de Québec.
- en décembre : Coupe du Monde Nokia / FIS de surf des neiges au Lac-Beauport dans la région de Québec et nombreuses festivités du temps des Fêtes.

annexes



➔ Adresses utiles

➔ En France

Centre d'information et d'orientation de l'OFQJ

www.ofqj.org

11, passage de l'Aqueduc

93200 Saint-Denis

Tél. : 01 49 33 28 50

Télééc. : 01 49 33 28 88

Métro : Basilique de Saint-Denis

Sur rendez-vous les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14 h à 18 h

Ambassade du Canada

www.amb-canada.fr

35, avenue Montaigne

75008 Paris

Tél. : 01 44 43 29 00

Télééc. : 01 44 43 29 99

Métro : Franklin D. Roosevelt ou Alma Marceau

Association France-Québec

www.france-quebec.asso.fr

24, rue Modigliani

75015 Paris

Tél. : 01 45 54 35 37

Télééc. : 01 45 57 69 44

fq_accueil@france-quebec.asso.fr

Assurance ASSUR-TRAVEL

49, boul. de Strasbourg

59000 Lille

Tél. : 03 20 34 67 48

Télééc. : 03 20 64 29 17

Assurance loisirs-voyages

Europ Assistance

1, promenade de la Bonnette

92230 Gennevilliers

Tél. : 01 41 85 85 85

Télééc. : 01 41 85 85 06

Centre des liaisons

européennes et internationales de sécurité sociales (CLEISS)

www.cleiss.fr

11, rue de la tour des Dames

75436 Paris cedex 09

Tél. : 01 45 26 33 41

Télééc. : 01 49 95 06 50

Centre culturel canadien

www.canada-culture.org

5, rue de Constantine

75007 Paris

Tél. : 01 44 43 21 90

Télééc. : 01 44 43 21 99

info@www.canada-culture.org

Métro : Invalides

Centre de coopération

interuniversitaire franco-québécoise (CCIFQ)

www.ccfq.org

Université Paris 7

96, boulevard Raspail

75006 Paris

Tél. : 01 42 84 50 80

Télééc. : 01 44 39 36 08

Sur rendez-vous

Métro : Notre-Dame des Champs

Chambre de commerce

France-Canada

www.cfcf-france-canada.com

5, rue Constantine

75007 Paris

Tél. : 01 43 59 32 38

Télec. : 01 42 56 25 62

Délégation générale du Québec

à Paris

www.quebec.fr

66, rue Pergolèse

75116 Paris

Tél. : 01 40 67 85 00

Télec. : 01 40 67 85 09

qc.paris@mri.gouv.qc.ca

Métro : Porte Dauphine ou Argentine

Bibliothèque de 14 h à 17 h du lundi

au vendredi (jusqu'à 19 h le mercredi
et le jeudi)

Librairie du Québec

30, rue Gay Lussac

75005 Paris

Tél. : 01 43 54 49 02

Télec. : 01 43 54 39 15

libraires@librairieduquebec.fr

Métro : Cluny La Sorbonne

RER : Luxembourg

Lundi au vendredi : 10 h à 19 h

Samedi : 11 h à 19 h

Bonjour Québec

BP 90

67162 Wissembourg cedex

Tél. : 0 800 90 77 77

Tous les jours de 15 h à 23 h

info@bonjourquebec.com

→ Au Québec

Centre de d'information et d'orientation de l'OFQJ

www.ofqj.gouv.qc.ca

11, boulevard René-Lévesque Est,
bureau 100

Montréal (Québec) H2X 3Z6

Tél. : (514) 873-4255 ou

1 800 465-4255

Télec. : (514) 873-0067

info@ofqj.gouv.qc.ca

Métro : Saint-Laurent

Association Québec-France

www.quebecfrance.qc.ca

Maison Fornel

9, Place Royale

Québec (Québec) G1K 4G2

Tél. : (418) 643-1616

Télec. : (418) 643-3053

Sans frais : 1-877-236-5856

Services Québec

www.gouv.qc.ca

Place Dupuis

800, boul. Maisonneuve Est

RC 2 (angle Saint-Hubert)

Montréal (Québec) H2L 4L8

Tél. : (514) 644-4545

Consulat Général de France à Montréal

www.consulfrance-montreal.org

1, Place Ville-Marie

Montréal (Québec) H3B 4S3

Tél. : (514) 878-4385

Service téléphonique seulement :

de 8 h 30 à 13 h 30 et de 14 h 30 à 16 h 30

info@consulfrance-montreal.org

• Service culturel, scientifique et de coopération

Tél. : (514) 866-6551

Télec. : (514) 861-4614

Consulat Général de France à Québec

www.consulfrance-quebec.org

• Chancellerie et services culturels

25, rue Saint-Louis

Québec (Québec) G1R 3Y8

De 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 17 h

Tél. : (418) 694-2294

Télec. : (418) 694-1678

• Service d'information et de presse

1100, avenue des Laurentides

Québec (Québec) G1S 3C3

Tél. : (418) 694-3902

Télec. : (418) 688 1263

pressequebec@consulfrance-quebec.org

Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ)

www.ramq.gouv.qc.ca

• À Montréal

425, boul. de Maisonneuve Ouest,

3^{ème} étage, bureau 300

Montréal (Québec) H3A 3G5

Tél. : (514) 864-3411

• À Québec

1125, Grande Allée Ouest

Sillery (Québec) G1S 1E7

Tél. : (418) 646-4636

• Ailleurs au Québec :

1 800 561-9749

Régie du logement

www.rdl.gouv.qc.ca

• À Montréal

Village Olympique - Pyramide Ouest

5199, rue Sherbrooke Est, bureaux

2095 et 2161

Montréal (Québec) HIT 3X1

Tél. : (514) 873-2245

Télec. : (514) 864-3633

Du lundi au vendredi : 8 h 30 à 16 h 30

• À Québec

Place Québec

900, boulevard René-Lévesque Est,

bureau RC 120

Québec (Québec) G1R 2B5

Tél. : 1 800 683-2245

Télec. : (418) 646-3570

Du lundi au vendredi : 8 h 30 à 16 h 30

Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ)

www.saaq.gouv.qc.ca

Case postale 19600 - Succursale

Terminus

333, boul. Jean-Lesage

Québec (Québec) G1K 8J6

Tél. : (418) 643-7620 (Québec),

(514) 873-7620 (Montréal) ou

1 800 361-7620

Bonjour Québec

www.bonjourquebec.com

C.P. 979

Montréal (Québec) H3C 2W3

Télécopieur : (514) 864-3838

Tél. : 1 877 BONJOUR

(1 877 266-5687)

info@bonjourquebec.com

➔ Hébergement

➔ Quelques adresses pour se loger à Paris

Auberge de jeunesse Jules Ferry

8, boulevard Jules Ferry - 75011 Paris

Tél. : 01 43 57 55 60

paris.julesferry@fuaj.org

Métro : République

Chambre de 4 ou 6 personnes :

21 €/personne (petit déjeuner inclus)

Avec carte des auberges de jeunesse 2,90 € valable 1 an.

Centre international de séjour de Paris (CISP)

www.cisp.frr

• CISP Ravel

6, avenue Maurice Ravel

75012 Paris

Tél. : 01 44 75 60 00

Télec. : 01 43 44 45 30

Métro : Porte de Vincennes ou

Porte Dorée

• CISP Kellerman

17, boulevard Kellerman

75013 Paris

Tél. : 01 44 16 37 38

Télec. : 01 44 16 37 39

Métro : Porte d'Italie

Chambre individuelle : entre 25 €

et 34 €/personne

Chambre de 2 à 8 lits : entre

18,50 € et 25 €/personne

Auberge de jeunesse

Le d'Artagnan

80, rue Vitruve

75020 Paris

Tél. : 01 40 32 34 56

Télec. : 01 40 32 34 55

paris.le-dartagnan@fuaj.org

Métro : Porte de Bagnolet

Chambre de 20 € à 26 €

Dortoir de 20 € à 22 €

Hôtel Formule 1 Roissy

Longperrier

www.hotelformule1.com

ZA du Pré de la Noue

RD 401

77230 Longperrier

Tél. : 08 91 70 53 69

(code hôtel 2497)

Télec. : 01 60 03 18 81

RER B : CDG 1, puis Bus n° 701

Chambre : 28 €/nuit (pour une,

deux ou trois personnes)

Hôtel Ibis Paris Charles-de-

Gaulle aéroport-gare

www.hotelibis.com

Roissy Pôle

BP 11122

95701 Roissy aéroport cedex

Tél. : 01 49 19 19 19

(code hôtel 1404)

Télec. : 01 49 19 19 21

RER B : CDG 1

Chambre : de 79 € à 93 €/nuit

➔ Quelques suggestions d'hébergement au Québec

N.B. : Les tarifs supérieurs à 20 \$ indiqués dans cette rubrique ne comprennent pas les taxes (≈ 15 %).

Hébergement de courte durée

• Région de Montréal

Auberge de jeunesse de Montréal

1030, rue Mackay
Montréal (Québec) H3G 2H1
Tél. : (514) 843-3317 ou
1 866 843-3317
Télec. : (514) 934-3251
info@hostellingmontreal.com
Tarif membre : 25,75 \$ (dortoir) /
65 \$ (chambre privée simple)
Tarif non-membre : 30 \$ (dortoir)

• Région de Québec

L'Auberge internationale de Québec

www.cisq.org
19, rue Sainte-Ursule
Québec (Québec) G1R 4E1
Tél. : (418) 694-0755
Télec. : (418) 694-2278
reservation@hostellingquebec.com
Tarif membre : 22 \$ (dortoir) / 67 \$
(chambre privée)
Tarif non-membre : 26 \$ (dortoir) /
71 \$ (chambre privée)

• Région de la Mauricie

Auberge internationale La Flottille

497, rue Radisson
Trois-Rivières (Québec) G9A 2C7
Tél. : (819) 378-8010
Télec. : (819) 378-4334
troisrivieres@auberge-hi.ca
Tarif membre : 50 \$ (chambre
privée), 20 \$ (dortoir)
Tarif non-membre : 55 \$ (chambre
privée), 24 \$ (dortoir)
Accès Internet, et parking inclus

• Région des Cantons-de-l'Est

Auberge de la Grande Ligne

www.geocities.com/auberge_ grande_ligne
318, chemin de la Grande ligne
Racine (Québec) JOE 1Y0
Tél. : (450) 532-3177
Télec. : (450) 532-4082
auberge_grande_ligne@videotron.ca
Tarif membre : 18 \$ (dortoir) / 22 \$
(chambre privée)
Tarif non-membre : 21 \$ (dortoir) /
25 \$ (chambre privée)

• Région des Laurentides

Le Chalet Beaumont

www.chaletbeaumont.com
1451, rue Beaumont
Val-David (Québec) JOT 2N0
Tél. : (819) 322-1972
Télec. : (819) 322-3793
info@chaletbeaumont.com
Tarif membre : à partir de 20 \$
Tarif non-membre : à partir de 24 \$

**Auberge internationale du
Mont-Tremblant**

www.hostellingtremblant.com
2213, chemin du village
Mont-Tremblant (Québec) J8E 1K4
Tél. : (819) 425-6008 ou
1 866 425-6008
Télé. : (819) 425-3760
info@hostellingtremblant.com
Tarif membre : 23,75 \$ (dortoir) /
59,50 \$ (chambre privée)
Tarif non-membre : 27,75 \$
(dortoir) / 67,50 \$ (chambre
privée)

• **Région des Îles-de-la-Madeleine**

**Auberge internationale des
Îles-de-la-Madeleine**

www.parcdegroscap.ca
74, chemin du Camping
L'Étang du Nord
Îles-de-la-Madeleine (Québec)
G4T 3P2
Tél. : (418) 986-4505 ou
1 800 986-4505
Télé. : (418) 986-4523
info@parcdegroscap.ca
Tarif membre : 23 \$ (dortoir) /
46 \$ (chambre privée)
Tarif non-membre : 27\$ (dortoir) /
50 \$ (chambre privée)
Ouverte de mai à septembre

• **Région du Bas-Saint-Laurent**

**Auberge internationale de
Rivière-du-Loup**

www.aubergerdl.ca
46, rue Hôtel-de-Ville
Rivière-du-Loup (Québec) G5R 1L5
Tél. : (418) 862-7566
Télé. : (418) 862-1843
info@aubergerdl.ca
Tarif membre : 18 \$ (dortoir) / 22 \$
(chambre double)
Tarif non-membre : 22 \$ (dortoir) /
24 \$ (chambre double)

• **Région de la Gaspésie**

Auberge Château Bahia

152, boulevard Perron
Pointe-à-la-Garde (Québec) G0C 2M0
Tél. : (418) 788-2048
Télé. : (418) 788-2048
aubchaba@globetrotter.net
Tarif membre : 22 \$ (dortoir)
Tarif non-membre : 26 \$ (dortoir)
Chambre pour 2 : 55 \$

Auberge festive

www.aubergefestive.com
292, boulevard Perron Est
Sainte-Anne-des-Monts (Québec)
G4V 3A7
Tél. : (418) 763-2999 ou
1 866 963-2999
info@aubergefestive.com
Tarif membre : 21 \$ (dortoir)
Tarif non-membre : 25 \$ (dortoir)

• **Région du Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Auberge Île-du-Repos

www.iledurepos.com
105, chemin de l'Île-du-Repos
Péribonka (Québec) G0W 2G0
Tél. : (418) 347-5649
Télééc. : (418) 347-4810
iledurepos@bellnet.ca
Tarif membre : 19,50 \$ (dortoir)
Tarif non-membre : 22 \$ (dortoir)
Chambre semi-privée : 53,50 \$
Chambre privée : 65,60 \$

Auberge La Résidence

www.aubergelaresidence.com
352, avenue Brown
La Tuque (Québec) G9X 2W4
Tél. : (819) 523-9267
Télééc. : (819) 523-3678
info@aubergelaresidence.com
Dortoir : 19,95 \$
Chambre double : 19,95 \$
Chambre simple : 29,95 \$

• **Région de Duplessis**

**Auberge internationale
Le Tangon**

www.aubergeletangon.net
555, rue Cartier
Sept-Îles (Québec) G4R 2T8
Tél. : (418) 962-8180
Télééc. : (418) 961-2965
contact@aubergeletangon.net
Tarif membre : 16 \$ (dortoir) / 24 \$
(chambre privée)
Tarif non-membre : 20 \$ (dortoir) /
28 \$ (chambre privée)

• **Région de l'Outaouais**

Auberge Esprit

www.espritrafting.com
3, chemin Esprit
Davidson (Québec) J0X 1R0
Tél. : 1 800 596-7238
info@espritrafting.com
Tarif membre : 21 \$
Tarif non-membre : 25 \$
Ouverte d'avril à octobre

**Hébergement de
moyenne ou longue durée**

• **À Montréal**

Le YWCA des femmes de Montréal

www.ydesfemmesmtl.org
1355, boulevard René-Lévesque Ouest
Montréal (Québec) H3G 1T3
Tél. : (514) 866-9941
Télééc. : (514) 866-4866
reservation@ydesfemmesmtl.org
Chambre simple avec salle de bain à
partager : 50 \$ à 60 \$/nuit
Chambre simple avec salle de bain
privée : 65 \$ à 75 \$/nuit

Situé au cœur du centre-ville de
Montréal, à proximité des centres
commerciaux, des transports en
commun et du Vieux-Montréal, le
YWCA est exclusivement réservé
aux femmes, mais pas les chambres
d'hôtel. Chambres simples, doubles,
triples et dortoirs sont proposés.
Cuisine commune complète,
buanderie, café-bistro et centre
de conditionnement physique. Un
service d'entretien quotidien est

offert et le personnel de la réception est disponible 24 heures sur 24.

Le Gîte du Plateau Mont-Royal

www.hostelmontreal.com

185, rue Sherbrooke Est

Montréal (Québec) H2X 1C7

Tél. : (514) 284-1276

Télec. : (514) 844-7356

Studio : à partir de 625 \$/mois

Chambres individuelles, studios pour deux personnes et appartements de deux chambres. Les appartements et studios sont tous meublés, incluant les ustensiles de cuisine et la literie ainsi qu'un service hebdomadaire de ménage et de changement de literie. Le petit-déjeuner est inclus dans le prix. Il est à noter que les prix varient en fonction de la durée et de la période de location et qu'ils incluent toutes les charges. Des prix plus avantageux sont proposés pour l'occupation en colocation !

Le Relais Montréal Hospitalité

3977, avenue Laval

Montréal (Québec) H2W 2H9

Tél : (514) 287-9635 ou

1 800 363-9635

Télec : (514) 287-1007

b_b@martha-pearson.com

Chambre simple : de 35 \$ à 55 \$/nuit

Appartements : à partir de 950 \$/mois

Le Relais est un « Bed and Breakfast » de qualité qui offre un choix de chambres pour fumeurs ou non-fumeurs. Accueil chaleureux incluant le petit-déjeuner. Salle de bain commune ou privée. Des appartements meublés (court et long séjour) sont également disponibles. Hébergement situé tout près du Vieux-Montréal, à quelques minutes des principaux attraits touristiques. Informez-vous sur les possibilités de partager un appartement pour réduire le coût du loyer.

Vacances Canada M.D.

5155, avenue de Gaspé

Montréal (Québec) H2T 2A1

Tél. : (514) 270-4459

Télec. : (514) 278-7508

vacancescanadamd@videotron.ca

Chambre à 6 : 15,50 \$

Chambre à 4 : 16,50 \$

Chambre double : 22,50 \$

Chambre privée : 39,50 \$

Vacances Canada propose la location de chambres dans les locaux du collège Français, situé à proximité du centre-ville. Toutes les chambre de 4 lits ou moins offrent douche, toilettes, et lavabos privés. À quelques pas du métro Laurier, vous êtes à deux pas de toutes les commodités.

Hébergement Montréal

www.hebergement-montreal.qc.ca
 1658, rue Saint-André
 Montréal (Québec) H2L 3T6
 Tél. : (514) 524-8344
 Téléc. : (514) 524-6558
 catherine@hebergement-montreal.qc.ca

Ce réseau d'hébergement se spécialise dans la location d'appartements et de chambres meublés et équipés pour de courts et longs séjours. Il offre une formule tout compris qui facilite votre arrivée et votre séjour. Appartements meublés : tous les appartements sont équipés en vaisselle, literie complète, linge de maison, téléviseur, électroménagers, téléphone pour des appels locaux. Ils sont à proximité d'un métro. Chambre dans une maison : réservé aux stagiaires français, ce mode d'hébergement permet de profiter d'une maison à un prix raisonnable. Confort et atmosphère agréable et opportunité de rencontres.

Voyage et Hébergement Camille

6832, avenue Somerled
 Montréal (Québec) H4V 1T8
 Tél. : (514) 369-5881 ou
 (514) 241-4876
 Téléc. : (514) 369-1611
 camillebabin@hotmail.com

Ce réseau est spécialisé dans l'hébergement en milieu familial à

travers tout le Québec. Le jumelage à la famille d'accueil se fait à partir d'un questionnaire d'évaluation des besoins. Tarifs dégressifs selon la durée du séjour : 150 \$ les 4 premières semaines, 125 \$ les 8 puis 100 \$ au-delà de 8 semaines.

Le Château Lincoln

www.chateau-lincoln.com
 1950, rue Lincoln, Suite 100
 Montréal (Québec) H3H 2N8
 Tél. : (514) 931-7271
 Téléc. : (514) 931-7272
 email@chateau-lincoln.com
 Tarifs pour un 1 ½ : à partir de 600 \$ (non-meublé) et 950 \$ meublé

Le Château Lincoln, à deux pas du métro, des grands magasins, des théâtres et des restaurants, propose des appartements meublés ou non-meublés du 1 ½ au 4 ½ équipés de linge de maison, vaisselle, appareils électroménagers, TV, climatisation.

La Maison du prêt d'honneur

www.cvm.qc.ca/cegep/logement
 1, boulevard René-Levesque Est
 Montréal (Québec) H2X 3Z5
 Tél. : Serge Coursol ou Marie-Josée Houle (514) 982-3420
 Téléc. : (514) 982-3424
 scoursol@cvm.qc.ca ou
 mjhoule@mph.qc.ca

La plus proche voisine de l'OFQJ de Montréal, la Maison du prêt d'honneur propose des studios et

des appartements jusqu'au 3 pièces. Chacun comprend un lit simple, une salle de bain, un coin cuisine avec frigo, cuisinière et un micro-ondes, un téléphone et un système de climatisation. La résidence offre, en outre, une salle de lavage. Les baux sont signés pour 9 mois pendant les sessions automne-hiver et pour 3 mois pour la session d'été. La résidence est située tout près du Vieux Montréal, du quartier chinois et du complexe Desjardins.

• À Québec

Lauréat 1

www.residences-etudiantes.com/Laureat-1.html
2150, rue MacKay
Sainte-Foy (Québec) G1V 2X1
Tél. : (418) 658-5515
laureat1@residences-etudiantes.com
Chambre simple : 327 \$/mois
Grande chambre simple :
377 \$/mois

Lauréat 2

www.residences-etudiantes.com/Laureat-2.html
2200, chemin Sainte-Foy
Sainte-Foy (Québec) G1V 1S4
Tél. : (418) 658-5515
laureat2@residences-etudiantes.com
Chambre simple : 347 \$ à
377 \$/mois
Grande chambre simple : 387 \$ à
397 \$/mois

À proximité de l'Université Laval, le Lauréat 1 et 2 sont des résidences étudiantes qui acceptent d'accueillir des non-étudiants. Les appartements sont meublés et comportent entre 2 et 6 chambres. La salle de bain, la cuisine et autres commodités sont à partager avec les autres occupants. Les deux résidences offrent également une aire de détente, une buanderie, une salle d'étude, une salle de visionnage vidéo sur grand écran ainsi que des stationnements intérieurs et extérieurs.

Les résidences de l'Université Laval

www.sres.ulaval.ca
Service des résidences de l'université Laval
Local 1604, Pavillon Alphonse-Marie Parent
Cité universitaire
Sainte-Foy (Québec) G1K 7P4
Tél. : (418) 656-2921
Télééc. : (418) 656-2801
sres@sres.ulaval.ca
Chambre simple : 249 \$/mois (exclusivement de mai à août)
Le Service des résidences de l'Université Laval offre à ses étudiants la possibilité de loger dans ses résidences sur le campus et dans des logements hors-campus. Durant l'année scolaire, les résidences situées sur le campus de Laval sont réservées exclusivement aux étudiants qui ont le statut d'étudiant régulier inscrit

à temps complet à cette université. Par ailleurs, on trouve sur leur site Web cinq options d'hébergement proposées à l'étudiant à la recherche d'un hébergement : appartement seul, appartement en colocation, chambre, pension et maison. Vous pouvez consulter ce site et profiter des annonces affichées.

Campus Notre-Dame-de-Foy

www.cndf.qc.ca (rubrique : international)
5000, rue Clément-Lockquell
St-Augustin-de-Desmaures (Québec)
G3A 1B3
Tél. : (418) 872-8041 ou
1 800 463-8041
Télec. : (418) 872-3448
info@cndf.qc.ca
Chambre simple : 29 \$/nuit

Le collège d'enseignement Notre-Dame-de-Foy met à votre disposition des chambres individuelles pour filles et garçons, pour un séjour de courte ou longue durée. Les commodités telles que la cuisine, les toilettes, le salon, les douches et la buanderie sont à partager avec les autres étudiants. Ces chambres sont accordées en priorité aux étudiants du Collège Notre-Dame-de-Foy. Par ailleurs, elles sont ouvertes aux gens de l'extérieur désirant y séjourner. Informez-vous auprès du Collège pour connaître les disponibilités.

Collège Mérici

www.college-merici.qc.ca/sae/residences.html
Gestion des résidences
755, Grande Allée Ouest
Québec (Québec) G1S 1C1
Tél. : 1 800 208-1463 poste 2132 ou
(418) 683-1591
information@college-merici.qc.ca
Chambre simple : 331 \$/mois
(chauffage et électricité inclus)

Le Collège Mérici est situé à deux pas des Plaines d'Abraham. L'endroit est facilement accessible par le service de transports en commun. Les appartements du campus contiennent 3 chambres privées ainsi qu'un salon, une cuisine et une salle de bain à partager avec les autres occupants. Sur le site Web, vous trouverez en format téléchargeable, une liste de logements à proximité du campus, tant pour femmes que pour hommes. Une piste précieuse à ne pas négliger ! Tout comme le Campus Notre-Dame-de-Foy, les chambres de Mérici sont accordées en priorité à leurs étudiants. Cependant, elles sont ouvertes aux gens de l'extérieur désirant y séjourner. Informez-vous auprès du Collège pour connaître les disponibilités.

YWCA (femmes seulement)

www.ywcaquebec.qc.ca
855, avenue Holland
Québec (Québec) G1S 3S5
Tél. : (418) 683-2155
ydesfemmes@ywcaquebec.qc.ca
Chambre simple : 35 \$/nuit

→ Index thématique

A

Accident du travail, **45**
Accueil, **54**
Action-Développement, **15**
Adresses utiles au Québec, **107**
Adresses utiles en France, **106**
Aéroport Jean Lesage de Québec, **81**
Aéroport Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal, **80**
Aéroport Roissy-Charles de Gaulle, **51**
Air France, **39**
Air Transat, **39**
Annuaire téléphonique, **87**
Argent, **95**
Assurance habitation, **71**
Assurances loisirs-voyages, **44**
Assurances ASSUR-TRAVEL, **44**
Auberges de jeunesse à Paris, **109**
Auberges de jeunesse au Québec, **110**
Autocars, **77**

B

Bagages, **40**
Bail de location, **69**
Banque, **95**
Billet d'avion, **38**
Blogue de séjour, **30**
Budget prévisionnel, **19**

C

Calendrier scolaire, **90**
Cars Air France, **52**
Carte d'assurance maladie, **45**
Carte internationale d'étudiant, **91**
Carte internationale FUAJ, **67**
Carte soleil, **45**
Cartes bancaires, **94**
Centre d'information et d'orientation, **22**
Chambre d'hôte, **65**
Chèques de voyage, **94**
Climat, **58**
Commerces, **89**
Conduire au Québec, **82**
Confirmation de vol, **39**
Contenu du rapport de séjour, **28**

Coopération institutionnelle étudiante, **16**
Courrier, **88**
Coût de la vie, **91**
Covoiturage, **81**

D

Décalage horaire, **56**
Désistement, **38**
Devises, **95**
Dollar canadien, **95**
Dorval (Aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau), **80**
Douane, **34, 36, 41**

E

Élaboration du projet, **18**
Électricité, **72**
Europ Assistance, **44**
Évaluation du projet, **26**

F

Festivals, **103**
Feuille de route, **32**
Formation et emploi, **15**

G

Gîtes, **65**
Guides touristiques, **103**

H

Hébergement à Paris, **54, 109**
Hébergement au Québec, **64, 110**
Hôtel Travelodge, **55**

I

Indicatifs téléphoniques, **85**
Installations (électricité, téléphone), **71**
Internet, **87**
Itinéraire d'arrivée, **55**

J

Jean Lesage (aéroport), **81**
Journal de bord, **25**
Jours fériés, **89**

L

Lettre-contrat, **33**
 Lexique du logement, **64**
 Liaison de Paris à l'aéroport Charles de Gaulle, **51**
 Liaison entre l'aéroport de Pierre-
 Elliot-Trudeau et le centre-ville, **55, 80**
 Location de voitures, **84**
 Logement, **64**

M

Mandat international, **97**
 Matériel de valeur, **43**
 Météo, **59**
 Métro, **72**
 Mission de l'OFQJ, **14**
 Mobilité des jeunes travailleurs, **16**
 Montréal-Dorval (aéroport), **80**
 Montréal, la métropole, **60**
 Montréal, la région, **100**
 Moyens de transport, **72**

N

Numéro d'assurance sociale, **35**
 Numéros utiles au Québec, **85, 106**

O

Organisation matérielle du projet, **23**

P

Passeport, **32, 37**
 Permis de conduire, **37, 82**
 Permis de travail, **16, 34, 36**
 Petites annonces, **65**
 Pierre-Elliott-Trudeau (aéroport), **80**
 Pile et Face, **22, 33, 58**
 Plan des arrondissements de Montréal
 ,**121**
 Portable, **40, 72, 87**
 Poste, **88**
 Pourboire, **92**
 Prêcheminement, **33, 51**
 Préparation, **21**
 Présentation générale du Québec, **58**
 Prestations de l'OFQJ, **16**

Programmes de l'OFQJ, **15**
 Prolongation de séjour, **39**
 Protection sociale, **33, 45**

Q

Québec, la capitale, **61**
 Québec, la région, **98**
 Québec, présentation générale, **58**

R

RAMQ - Régie d'assurance maladie du
 Québec, **35, 45**
 Rapatriement-hospitalisation, **16, 43**
 Rapport de séjour, **27, 35**
 RATP, **52**
 Réalisation du projet, **25**
 Recherche de logement, **64**
 Régions touristiques, **97**
 Remboursement des taxes, **92**
 RER, **53**
 Résidences de tourisme, **65**
 Retour anticipé, **40**

S

S'informer sur le Québec, **21, 57**
 SAAQ - Société d'assurance
 automobile du Québec, **37, 83**
 Session d'accueil, **54**
 Synergie entreprise, **15**

T

Taux de change, **95**
 Taxes, **92**
 Téléphoner, **85**
 Témoignage, **22, 27**
 Tourisme, **97**
 Transport aérien, **38**
 Transports en commun, **51, 72**
 Train VIA Rail, **79**
 Transactions bancaires, **96**

V

Vie quotidienne, **89**
 Virement bancaire, **96**
 Visa de visiteur, **37**
 Visiter, **97**
 Voitures (location de), **81, 84**

➔ Aidez-nous à améliorer ce guide

Afin de permettre à l'OFQJ d'améliorer le contenu et la forme du guide du participant pour la prochaine édition, nous vous demandons de consacrer quelques minutes à compléter cette fiche. Merci de nous la retourner avec votre rapport de séjour.

De façon générale, le guide du participant est-il agréable à consulter ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

La lecture du guide se fait-elle de façon aisée ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Le format du guide vous paraît-il pratique ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Le guide contient-il un nombre suffisant d'informations ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Les informations retrouvées dans le guide vous paraissent-elles complètes ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Les informations données sont-elles claires et précises ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Est-il facile de repérer l'information recherchée ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Dans l'ensemble, le guide du participant apporte-il des réponses à vos questions ?

Tout à fait Assez Peu Pas du tout

Quelle proportion du chapitre avez-vous lu ?

Chapitre 1 0 % 5 % 50 % 75 % 100%

Chapitre 2 0 % 5 % 50 % 75 % 100%

Chapitre 3 0 % 5 % 50 % 75 % 100%

Chapitre 4 0 % 5 % 50 % 75 % 100%

Combien de fois avez-vous consulté ce guide?

0 1-3 4-6 7 et +

À quel moment avez-vous consulté ce guide ?

(plus d'une réponse possible)

Avant le départ Durant le séjour Après le séjour

Quelles informations vous ont été les plus utiles ?

1. _____

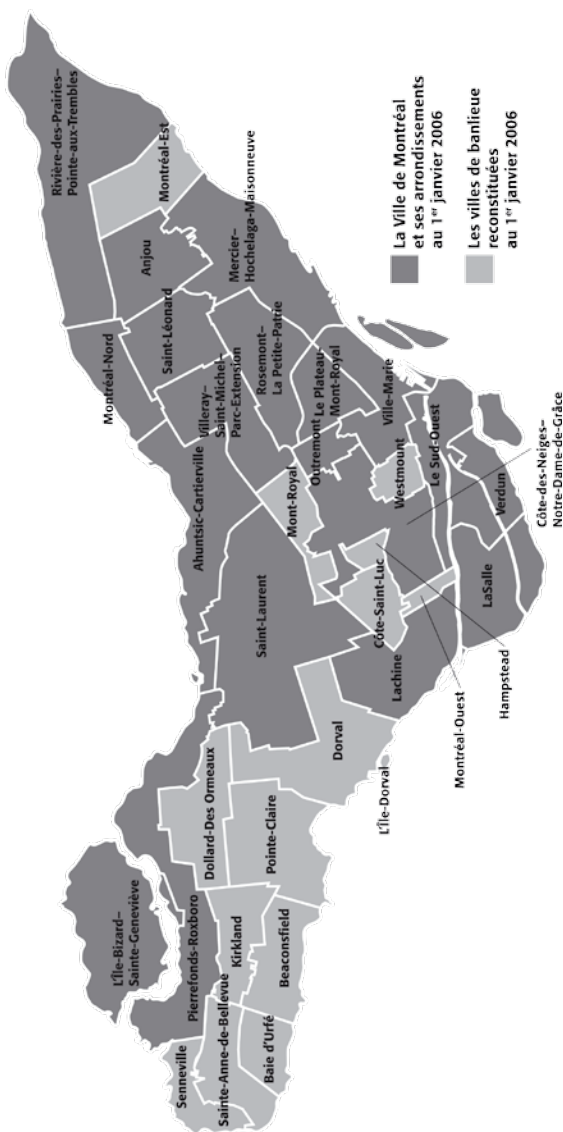
2. _____

3. _____

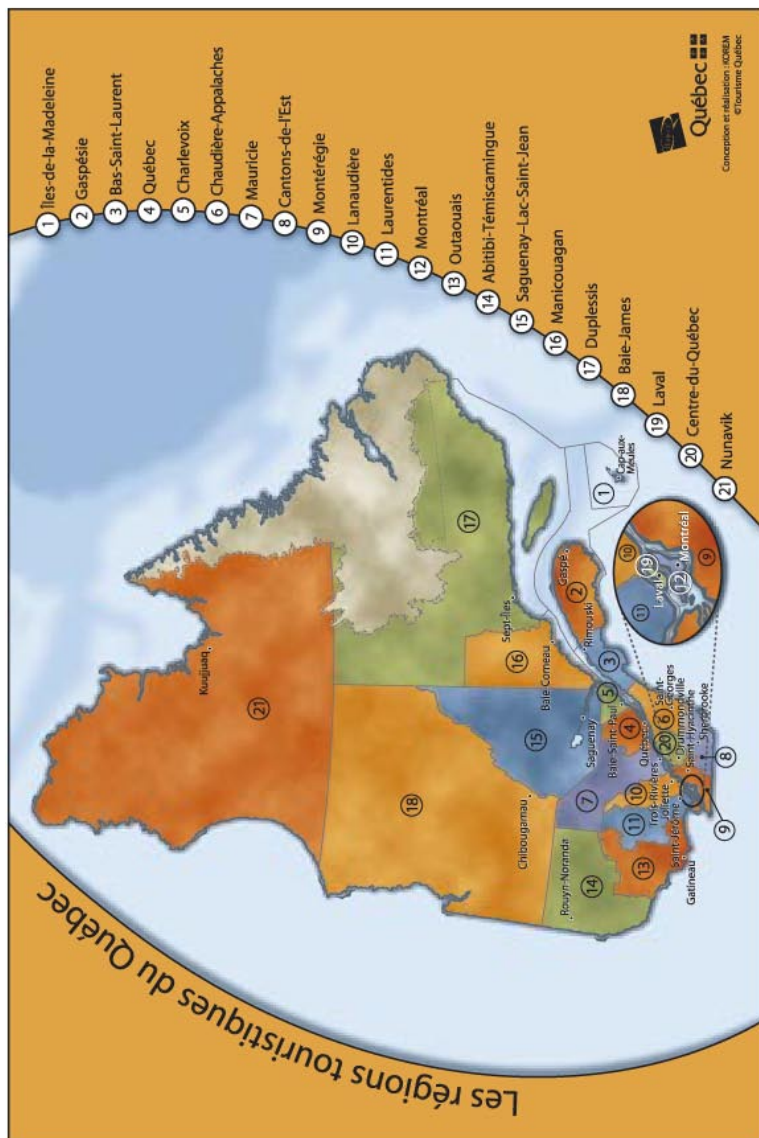
Quelles autres informations auriez-vous aimé trouver dans ce guide ?

Commentaires ou erreurs à signaler :

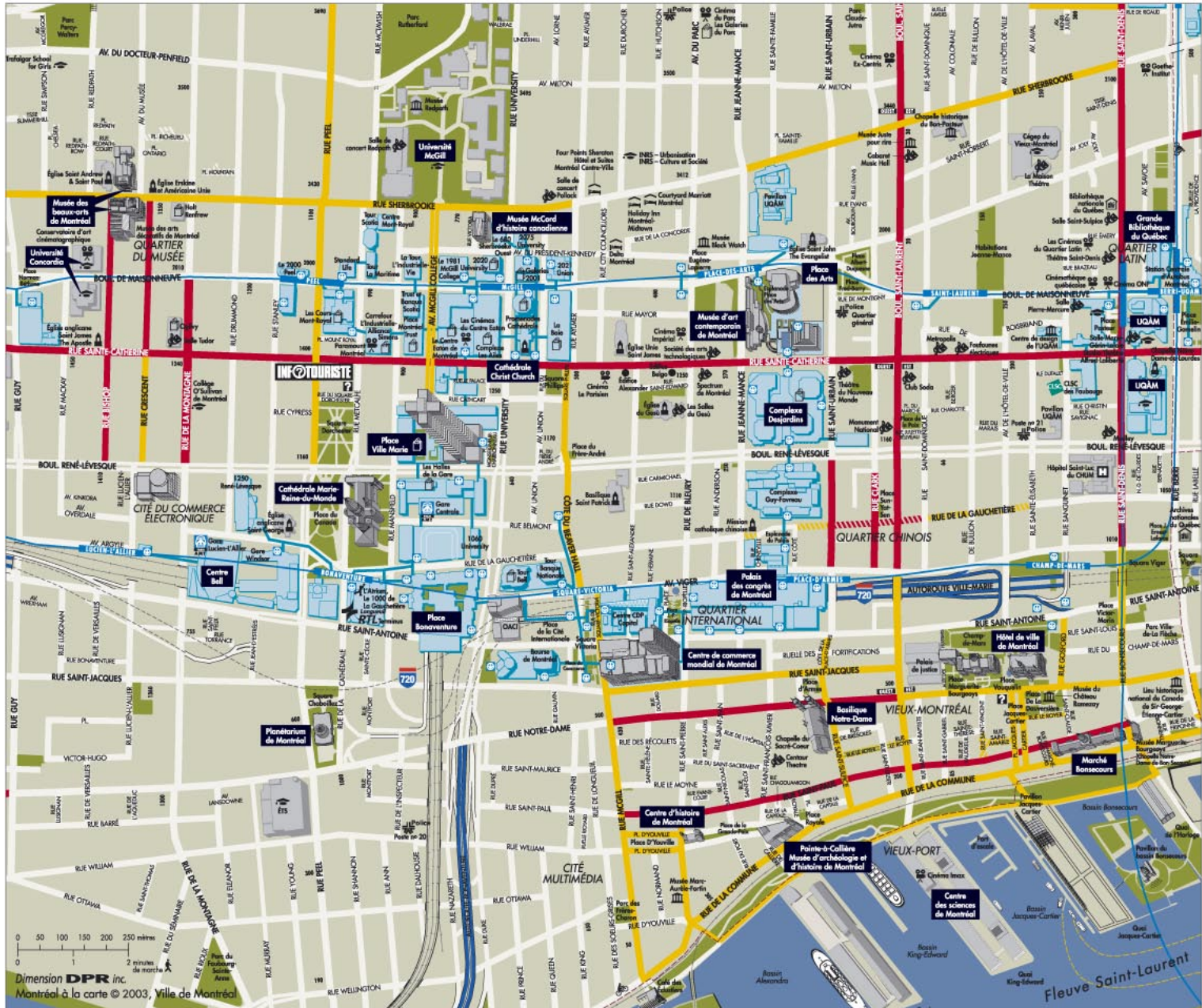
Plan des arrondissements de Montréal



Carte des régions touristiques du Québec



Plan du centre-ville de Montréal





L'OFQJ en France

Île-de-France

11, passage de l'Aqueduc
93200 Saint-Denis
Métro : Basilique de Saint-Denis
Téléphone : 01 49 33 28 50
Télécopieur : 01 49 33 28 88
Courriel : info@ofqj.org

L'OFQJ au Québec

Montréal

11, boul. René-Lévesque Est, bur. 100
Montréal (Québec) H2X 3Z6
Métro : Saint-Laurent ou Place d'Armes
Téléphone : (514) 873-4255 ou
1-800-465-4255
Télécopieur : (514) 873-0067
Courriel : info@ofqj.gouv.qc.ca

Québec

265, rue de la Couronne, bureau 200
Québec (Québec) G1K 6E1
Téléphone : (418) 644-2750 ou
1-877-516-6725

➔ www.ofqj.org

