

Guide d'intégration

DES ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX



LAFLECHE

à vie

Table des matières

Ce guide te préparera à ta nouvelle vie au Québec.

Voici les éléments que tu y retrouveras :

Les outils technologiques	5
Omnivox	5
Microsoft 365	6
Moodle	6
Papercut (impression)	7
WIFI	8
Un peu d'histoire sur le Québec	9
Les peuples autochtones du Québec	10
L'accent québécois	11
Les valeurs démocratiques et québécoises	12
Hiérarchie	12
Charte des droits et libertés de la personne	13
Égalité entre les hommes et les femmes	13
Le consentement	13
Orientation sexuelle et identité de genre	14
Religion et laïcité	14
Des règles municipales régissent les villes	16
Tu fumes ? Lis ce qui suit !	16
Consommation d'alcool	16
Et si ces lois ne sont pas respectées ?	17
Les lois non-écrites	17
Le climat du Québec	19
L'hiver au Québec	21
Les erreurs à éviter à la maison	24

L'îlot de cuisine	24
La cuisinière	24
Le réfrigérateur et le congélateur	25
La sècheuse à linge	25
L'utilisation de l'eau.....	26
Le chauffage.....	27
Produits de nettoyage.....	28
Utilisation de l'électricité	28
La gestion des déchets	31
Alimentation	33
Le Guide alimentaire canadien.....	33
Conservation des aliments	33
Faire son épicerie	34
Les rabais	34
Les sacs d'épicerie	35
Faire ses emplettes	36
Où acheter quoi ?	36
Commerces et infrastructures à proximité du Collège Laflèche	37
Les taxes au Québec	38
Les pourboires.....	38
Se déplacer à Trois-Rivières et les environs	40
Transport en commun.....	40
Coût.....	42
Rabais STTR pour les étudiants du Collège.....	43
Conduire au Québec	43
Immatriculer votre véhicule au Québec.....	43
La conduite hivernale	44
En cas d'urgence	46
Diverses ressources	47
Guide Immigrer au Québec	47

Ressources du Gouvernement du Québec	47
SANA Trois-Rivières.....	48
Portrait des activités et services offerts par les organismes membres de la CDC-TR aux personnes immigrantes	48
Développement Mauricie	48
Place aux jeunes en région (PAJR).....	49
Outils développés par l'Université du Québec à Montréal (UQAM)	49
Petit guide pour une vie étudiante épanouie de la Ville de Trois-Rivières.....	49

Les outils technologiques

Omnivox



www.clafleche.omnivox.ca

C'est la plateforme sur laquelle tu as accès aux documents de tes cours et à tes notes d'évaluations. Tu as aussi accès à différents services comme la messagerie MIO (messagerie interne similaire aux courriels), à différentes prises de rendez-vous avec le personnel de l'école et bien plus encore !

Attention : Tu as accès à plus de fonctionnalités lorsque tu utilises Omnivox sur un ordinateur (version Web) que sur la version de ton téléphone/tablette (version mobile).

Pour t'y connecter, il te faudra ton numéro de demande d'admission (numéro de DA) et un mot de passe que tu devras créer. Tu as accès à ton DA dans le courriel que tu as reçu à la suite de la confirmation de ton inscription au collège.

The screenshot displays the Omnivox web interface. On the left, a sidebar titled "Mes Services Omnivox" lists various services such as "Annuaire des enseignants", "Centre de paiement", "Choix de cours", "Classement en langue", "Cours annulés", "Demande de documents", "Documents et messages", "Dossier personnel", "Formulaires en ligne", "Fréquentation scolaire", "Grille de cheminement", "Horaire de cours", "Horaire d'examens", "Locaux - Disponibilités", "Modification d'horaire", "Relevés d'impôt", "Repères - Mon Webfolio", "Résultats - Bulletin d'études collégiales", "Sondages et votes", and "Stages".

At the top right, there are two circular icons representing users: "Léa" (green) and "Mio" (blue). Below this, a section titled "Formulaires utiles" lists several forms: "Demande de service informatique", "Demande de reprise d'examen", "Réservation de locaux", "Réservation d'une salle de travail à la bibliothèque", and "Demande d'impression 3D".

At the bottom right, a section titled "Profil personnel" lists options for account management: "Modification de mot de passe", "Questions en cas d'oubli de mot de passe", "Validation en 2 étapes", and "Appareils de confiance".

Microsoft 365



www.microsoft365.com

C'est la plateforme sur laquelle tu as accès à plusieurs applications comme Word, PowerPoint, Excel, Teams, Outlook et plus encore ! Elle te sera très utile durant tout ton parcours au Collège. Tu peux utiliser les différentes applications pour effectuer tes travaux en ligne et y accéder en tout temps avec internet, peu importe l'appareil que tu utilises. Tu pourras aussi partager et modifier tes documents lors de travaux d'équipe, tes coéquipiers y compris !



Moodle



www.clafleche.moodle.declic.qc.ca

C'est une plateforme qui est très similaire à Omnivox. Certains de tes enseignants peuvent l'utiliser pour déposer des documents, remettre des travaux ainsi que les notes d'évaluations. Tu peux y accéder à partir d'Omnivox dans la section Services aux étudiants.

Papercut (impression)



www.papercut.clafleche.qc.ca:9192/user

Tu auras probablement besoin d'imprimer des documents durant ton parcours au Collège. Pour ce faire, tu devras soit utiliser un ordinateur de l'école ou accéder à l'impression Web (impression à partir de ton appareil) sur Omnivox.

Si tu utilises un ordinateur de l'école, il faudra te connecter à celui-ci avec ton numéro de DA et ton mot de passe de courriel du Laflèche. Si tu utilises l'impression en ligne sur ton appareil, tu devras utiliser les mêmes informations.

Attention : Pour l'impression en ligne, il faut que les documents soient de type PDF. Pour les transformer en PDF, tu peux enregistrer une copie de ton document en tant que document PDF. Ensuite, tu pourras accéder à une imprimante dans l'établissement, y entrer les mêmes informations pour te connecter aux ordinateurs et à Papercut.



WIFI



Pour te connecter au réseau WIFI du Collège :

- Choisis le réseau « lafleche-secure »
- Entre ton numéro de DA comme identifiant
- Utilise ton mot de passe de ton adresse courriel du Collège Lafleche.

Tu devras peut-être préciser un certificat de sécurité. Si c'est le cas, choisis « Ne pas valider le certificat ». Pour un appareil plus récent, il se peut que tu doives plutôt choisir « Utiliser les certificats du système ».

Sur un téléphone cellulaire, le domaine te sera peut-être demandé. Si c'est le cas, indique « clafleche.qc.ca ».

Le Collège a mis à ta disposition des tutoriels pour t'aider avec ces diverses plateformes. Si tu rencontres quelques problèmes, ton réflexe premier devrait être de t'y référer pour trouver des solutions aux enjeux rencontrés :

<https://mavieaulafleche.com/coup-de-pouce-techno/>

Un peu d'histoire sur le Québec

L'histoire de notre province est riche et unique en Amérique du Nord. Dès 1534, les premiers européens ont fait la rencontre des premières nations déjà sur le territoire depuis des milliers d'années. S'en suit une colonisation française puis, la conquête anglaise de 1760.

Découvrez dans les liens qui suivent pourquoi nous sommes toujours francophones dans ce continent tout anglophone. Apprenez-en sur la révolution tranquille et comment les québécois francophones sont passés d'une société paysanne et assujettie à une société libérale, innovante et des plus égalitaires au monde en soixante ans !

[Le prof d'histoire](#)

Sur cette chaîne YouTube, tu trouveras des vidéos faites par un professeur d'histoire au secondaire (lycée). Il y présente l'histoire du Québec telle qu'enseignée dans nos écoles secondaires sous un format ludique et amusante.

[L'histoire nous le dira](#)

Cette chaîne Youtube a été fondée par Laurent Turcot, professeur en histoire à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Il y propose des vidéos sur l'histoire en générale, mais comprend une section dédiée au Québec. Il aborde des sujets qui peuvent être complémentaire à ceux abordés sur la chaîne du Prof d'histoire. Notamment, les expressions québécoises et les « sacres ».

[Je pars au Canada](#)

Ce site internet propose un article qui couvre la période de la colonisation à l'assimilation des Québécois par les Anglais.

[Patriote 17](#)

Cette chaîne YouTube propose des vidéos historiques, notamment sur des faits historiques importants au Québec comme les référendums, la Crise d'Oka ou les différentes élections.

[Archives de Radio-Canada](#)

Cet article de Radio-Canada retrace l'histoire de l'indépendance au Québec ainsi que des différents partis politique qui y sont reliés.

[Les peuples autochtones du Québec](#)

Comme mentionné précédemment, les premières nations occupaient déjà le territoire lors de l'arrivée des premiers européens. Encore aujourd'hui, les premières nations sont présentes dans plusieurs régions du Québec et du Canada. On les appelle plus communément les peuples autochtones.

Les liens suivants te permettront d'en apprendre davantage sur les diverses communautés autochtones présentes sur le territoire du Québec et leurs cultures.

[Histoire des nations autochtones - UQTR](#)

[Les 11 nations autochtones du Québec - Gouvernement du Québec](#)

[Décoloniser l'histoire - Reportage de Radio-Canada](#)

L'accent québécois

Ne sois pas surpris(e) : notre façon de parler est étrange et sera difficile à comprendre dans les premières semaines. N'aie crainte, tu comprendras tout ce que l'on dit (ou presque) après une période d'adaptation.

Dans cette section, on te propose des vidéos Youtube pour t'aider à comprendre pourquoi notre façon de s'exprimer est si particulière.

Ma prof de français

Cette chaîne YouTube a été créée en 2020 spécialement pour aider les immigrants ou les visiteurs à mieux comprendre le français québécois et notre culture comme nos expressions, nos « sacres », le nom de certains objets, etc.

Audrey D

Cette vidéo présente les différents accents présents au Québec. Ce qui est intéressant, c'est qu'Audrey présente des gens venant des différentes régions du Québec te permettant ainsi d'entendre et te familiariser avec leur accent particulier (car oui, l'accent change d'une région à l'autre !)

Guide franco-québécois

Ce guide te propose une foule d'outils pour se comprendre entre francophones : lexique, des jeux, des capsules culturelles, etc. À explorer !

Les valeurs démocratiques et québécoises

Les valeurs que l'on qualifie de québécoises sont le résultat d'une histoire commune sur le territoire du Québec. Elles rendent la société québécoise unique, bien que certaines de ces valeurs soient présentes dans d'autres sociétés. Il est important de bien connaître les valeurs de la société québécoise, car elles ont des répercussions concrètes sur la vie quotidienne de toutes les personnes qui en font partie.

Au Québec, les valeurs s'expriment par les droits et les responsabilités des citoyennes et des citoyens. Elles dictent les règles et les codes sociaux qui font de la société québécoise ce qu'elle est.

Les valeurs sont des manières d'être ou d'agir d'une personne ou d'une collectivité reconnue comme souhaitables. Elles sont différentes d'une culture à une autre, et même d'un individu à un autre.

Les valeurs québécoises sont regroupées en cinq grandes catégories et sont détaillées dans les prochaines pages :

1. Le français est la langue officielle du Québec
2. Le Québec est une société libre et démocratique
3. L'égalité entre les femmes et les hommes
4. Les droits et responsabilités des Québécois(e)s
5. Le Québec est une société laïque

Hiérarchie

Au Québec, nous n'accordons pas beaucoup d'importance au statut de la personne, en dehors du contexte professionnel. Dans d'autres cultures, le statut d'une personne peut être très important et valorisé dans toutes les situations qu'elles soient professionnelles ou personnelles. Par exemple, en Égypte, l'ingénieur et le médecin vont se faire interpellé par leur statut, même en dehors du travail.

Au Québec, le statut n'a pas la même importance. En d'autres termes, le Québec est une société peu hiérarchisée.

Charte des droits et libertés de la personne

Toutes les personnes vivant au Québec sont assujetties à deux chartes des droits et libertés : celle du Canada et celle du Québec. Ces chartes visent à garantir les mêmes droits à tous les citoyens du pays et de la province, notamment en termes de liberté d'expression et de droit à l'égalité, et à s'assurer que ces droits sont respectés en tout temps. Elles agissent donc à titre de protection de tous les Canadien(ne)s et Québécois(e)s.

Pour consulter la [Charte québécoise des droits et libertés de la personne](#)

Pour visionner une [courte vidéo explicative](#)

Égalité entre les hommes et les femmes

L'égalité entre les hommes et les femmes est une valeur centrale au Québec. Bien qu'il reste beaucoup à accomplir, le Québec est un des endroits dans le monde où les efforts sont les plus constants pour d'atteindre la parité entre les hommes et les femmes. Que ce soit pour les salaires, la composition d'un gouvernement ou d'un conseil d'administration, cette quête d'égalité est importante, constante et se doit d'être bien comprise par tout nouvel arrivant au Québec.

Les liens suivants te permettront d'en apprendre davantage sur les enjeux d'égalité entre les hommes et les femmes :

[Portrait de l'égalité entre les femmes et les hommes au Québec – Gouvernement du Québec](#)

[Le droit des femmes dans l'histoire du Québec – Radio-Canada](#)

Le consentement

Au Québec, toute personne (homme, femme, enfant, personne âgée ou membre de la communauté LGBTQ+) a droit à la sécurité et au respect physique et mentale de son corps. Que ce soit pour toucher, photographier, embrasser ou avoir une relation sexuelle, demander le consentement à la personne est une notion vraiment importante. Le non-respect du consentement d'une personne peut être lourd de conséquences.

Pour en apprendre davantage sur la notion de consentement, consulte le site d'[Éducaloi](#).

Orientation sexuelle et identité de genre

Partout dans le monde, la communauté LGBTQ+ milite pour ses droits. Au Québec, le gouvernement reconnaît leur droit de vivre et de s'exprimer en toute sécurité.

Les prochains liens te proposent d'en connaître un peu plus sur cette communauté, les lois qui la protègent et sa lutte au travers de notre histoire :

[Santé et bien-être des personnes LGBTQ+ - Gouvernement du Québec](#)

[Droits des personnes LGBTQ+ - Éducaloi](#)

[Identités de genre et sexuelles : lexique - L'illustré](#)

[Les différentes orientations sexuelles - Tel-jeunes](#)

[Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais](#)

Religion et laïcité

La place de la religion au Québec a grandement évolué depuis les dernières décennies. Autrefois très présente dans la société québécoise et sa démocratie, l'influence de la religion s'est tranquillement estompée pour laisser place à la laïcité de l'état. La laïcité est importante au Québec, malgré qu'elle aille à l'encontre de la Charte des droits et libertés de la personne.

Mais qu'est-ce que la laïcité ? Il faut savoir que pendant plus de 200 ans au Québec, les institutions religieuses ont eu beaucoup de pouvoirs. Elles ont souvent pris des décisions qui ont brimé les droits des Québécois. Elles s'impliquaient partout, dans la politique, les écoles, les services sociaux et même dans l'intimité des familles. C'est pourquoi, le 16 juin 2019, le Gouvernement du Québec a adopté la loi sur la laïcité. Cette loi encadre certaines professions, en position d'autorité, et leur interdit d'afficher leur appartenance religieuse. On parle essentiellement des juges, professeurs (écoles primaires et secondaires),

policiers et procureurs de la couronne. L'idée est que pour certains fonctionnaires de l'état, qui représentent l'état, que le service qu'ils rendent aux citoyens soit neutre (sans égard à la religion de la personne qui offre le service et qui est desservie par le service).

Les prochains liens t'aideront à mieux comprendre ce qu'est la laïcité et comment elle prend forme au Québec :

[Loi sur la laïcité - Gouvernement du Québec](#)

[Laïcisation - Récit Univers Social \(Youtube\)](#)

Des règles municipales régissent les villes

En plus des différentes lois canadiennes et québécoises à respecter, les villes ont aussi des règlements municipaux auxquels tout citoyen qui y réside doit se conformer.

Pour connaître les règles municipales de la ville de Trois-Rivières, consulte ce lien : [Règlements municipaux - Trois-Rivières](#)

Tu fumes ? Lis ce qui suit !

Si tu fumes, que ce soit la cigarette, la marijuana ou autre, il est important de savoir qu'au Québec, il est interdit de fumer dans certains endroits, notamment à l'intérieur des lieux publics. Par exemple, on ne peut pas fumer dans les écoles, les magasins, les restaurants ou les hôpitaux. **Il est interdit de fumer à moins de 9 mètres d'une porte d'un édifice public.**

Il est permis de fumer dans son appartement, sauf s'il est inscrit l'inverse sur le bail.

Pour savoir où tu peux fumer, consulte ce lien : [Cigarette et tabac au Québec : lieux où c'est interdit de fumer | Éducaloi \(educaloi.qc.ca\)](#)

Consommation d'alcool

La consommation d'alcool est également encadrée par des lois. Il est interdit de boire dans un lieu public comme sur la rue ou dans les parcs. Il est également interdit d'acheter de l'alcool pour des mineurs (18 ans et moins). Il est aussi illégal de boire dans une voiture, même si celle-ci est stationnée, immobile.

D'ailleurs, au Québec, **il est illégal de conduire une voiture avec un taux d'alcool au-delà de la limite de 0.08g / 100ml. Pour les 21 ans et moins, il est interdit de conduire même en-dessous de cette limite.** Conduire après avoir consommé une drogue est totalement interdit. Les peines pour les contrevenants sont très lourdes.

Pour en savoir davantage, consulte ce lien : [Peux-tu boire ou acheter de l'alcool? - Éducaloi](#)

Et si ces lois ne sont pas respectées ?

Si tu ne respectes pas les lois, tu peux avoir des constats d'infraction aussi appelés « amende » ou « ticket ». Dans le cas de la conduite avec facultés affaiblies (conduire après avoir consommé de l'alcool et/ou de la drogue), les conséquences sont beaucoup plus graves. On ne parle pas d'amendes, mais bien d'arrestation menant à des procédures judiciaires et des peines qui peuvent varier.

Des mécanismes existent pour contester une amende (pas une arrestation). Consulte le lien suivant pour en savoir davantage : [La contestation d'une contravention - Éducaloi](#)

Les lois non-écrites

Nous avons aussi de nombreuses lois non-écrites, ce qui veut dire des normes auxquelles la société se conforme. En voici quelques-unes importantes à connaître :

- ▶ Parler très fort, écouter de la musique sans écouteurs ou parler avec son téléphone sur le haut-parleur dans les lieux publics est vu comme un manque de respect.

- ▶ Nous faisons la file pour attendre l'autobus ou pour attendre notre tour dans les commerces. Nous respectons l'ordre du « premier arrivé, premier servi ». On ne passe pas devant les gens.

- ▶ Regarder les gens dans les yeux durant les échanges verbaux, sans insister trop non plus, est une preuve de respect. Ne pas regarder les gens dans les yeux est perçu comme un manque de confiance en soi.

► La ponctualité est importante. Lors d'un rendez-vous il est préférable d'arriver 5 minutes à l'avance. Vous ne pouvez pas arriver en retard pour vos cours, ni pour le travail, ni pour vos travaux d'équipe.

Le climat du Québec

Le Québec se distingue par ses nombreuses variations climatiques au cours d'une même année. Les Québécois ont même des expressions et des mots créés expressément pour en parler.

Voici des informations à savoir sur chacune des quatre saisons au Québec. Elles te permettront de bien te préparer et ainsi profiter pleinement de chacune d'entre elles. ¹

Le printemps	L'été
<ul style="list-style-type: none">• De mars à juin• Saison où plusieurs journées de pluie sont à prévoir• Températures variant entre -5 et 20 degrés Celsius• Période de fonte des neiges, suivie de la floraison des arbres et des fleurs• Plusieurs heures d'ensoleillement, les journées rallongent• Le changement d'heure se fait en mars• C'est au printemps que l'on commence à mettre un manteau de type « coupe-vent » ou imperméable. Des vêtements plus légers, mais prévoir un chandail chaud pour les soirées plus froides	<ul style="list-style-type: none">• De juin à septembre• Saison chaude• Températures variant entre 15 et 30 degrés Celsius• En période de canicule, les températures peuvent atteindre les 40 degrés Celsius• Journées plus longues de l'année au niveau de l'ensoleillement• L'été, c'est la saison où on porte des jupes, des robes, des shorts, des t-shirts, des camisoles et un costume de bain. Tout ce qui est léger pour passer de belles journées sous le soleil et la chaleur <p>Pendant cette saison, tu pourrais entendre ces expressions québécoises :</p> <p>On crève! = Il fait vraiment très chaud! Le soleil tape! = Le soleil est chaud et fort Soleil de plomb = Un soleil écrasant</p>

¹MRC de Mékinac, À la découverte de Mékinac, PDF, <https://mrcmekinac.com/app/uploads/2024/11/Guide-A-la-decouverte-de-Mekinac-2024.pdf>, 1 mai 2025.

L'automne

- De septembre à décembre
- Saison pluvieuse
- Températures variant entre -5 et 20 degrés Celsius
- Période pendant laquelle les feuilles des arbres changent de couleurs et arrivée de la première neige
- Journées qui raccourcissent
- Le changement d'heure se fait en novembre
- Le temps à l'extérieur se refroidit tranquillement. C'est le moment de sortir les cotons ouatés, les petites laines, les vestes chaudes, les manteaux de pluie, les polars, les pantalons longs et les bas collants.

Ah oui! Si tu entends l'expression « **Beau temps, mauvais temps** », elle est utilisée pour dire qu'un événement aura lieu même si la météo est défavorable. Qu'il fasse soleil, qu'il pleuve ou qu'il neige, l'événement aura lieu.

L'hiver

- De décembre à mars
- Saison froide
- Températures variant entre -5 et -20 degrés Celsius
- Lors des grands froids, les températures peuvent atteindre jusqu'à -30 degrés Celsius et moins avec le facteur vent (aussi appelé refroidissement éolien).
- Journées les plus courtes de l'année
- L'hiver, c'est la saison la plus froide. On te conseille de sortir un manteau et des pantalons chauds, des combines, des mitaines, une tuque, un chapeau, un foulard, un cache-cou, des bottes doublées avec un feutre à l'intérieur. C'est mieux d'avoir plusieurs couches de vêtements lorsque tu sors dehors lors des temps froids.

Pendant cette saison, tu pourrais entendre ces expressions québécoises :

Il fait Frette! = Il fait vraiment froid!

Profiter des joies de l'hiver = Profiter des activités hivernales comme le patin à glace, le ski, la raquette, etc.

De la glace noire = Du verglas

Redoux = Une remontée des températures

De la sloche = Fait référence à un mélange de neige fondante et d'eau

L'hiver au Québec

L'hiver au Québec débute de la mi-décembre et se poursuit jusqu'à la fin-mars. Celui-ci est caractérisé par des froids intenses et une diminution de la luminosité du soleil. On observe parfois un émerveillement lorsque l'on découvre la neige pour la première fois, mais après quelque temps, l'euphorie à la vue des premiers flocons tend à se dissiper. Il importe d'être bien préparé afin de mieux faire face à cette saison qui, malgré ces effets indésirables, peut être très charmante.

L'aide-mémoire *L'hiver au Québec, comment s'y préparer ?* a pour objectif de t'accompagner et te soutenir dans ta préparation face à l'hiver. À noter que cet outil est un résumé de divers articles et connaissances. Or, il peut être nécessaire de consulter les références en bibliographie afin de mieux comprendre certains éléments.

L'hiver au Québec, comment s'y préparer ?



- 1 Connaître** la réalité de l'hiver au Québec. Il débute en décembre et se termine en mars, les degrés descendent jusqu'à moins 40 degrés Celsius
- 2 Prévenir** les dangers fréquents en cas de froid intense tels que les engelures et l'hypothermie. Par exemple, en cas de froid intense, il est préférable de rester à l'intérieur.
- 3 S'adapter** à l'environnement, notamment par l'habillement. Par exemple, pour le manteau, il faut penser à l'isolation, la coquille (extérieur), l'imperméabilité, le multicouche, l'évaluation de l'humidité, etc.
- 4 Développer** des trucs et astuces tels que toujours avoir une paire de gants sur soi, utiliser des semelles plus épaisses et un sèche bottes, etc.
- 5 Découvrir** l'hiver avec des sports tels que le patin, la planche à neige, le ski, etc. afin d'éviter l'isolement social.

Le premier point consiste à savoir que l'hiver est d'une durée de plus ou moins 5 mois. Les premières semaines de l'hiver sont habituellement grises où des épisodes de pluie et la neige sont fréquentes. Plus tard en décembre, la neige s'installe. Si la neige réussit à rester en neige et ne plus fondre, c'est que la température est sous zéro degrés le jour, comme la nuit. Au cours des mois de janvier, février et mars, le froid peut être glacial avec des températures largement sous la barre des 0 degré Celsius. Tu feras l'expérience de quelques nuits ou journées à -30 degrés Celsius. Les journées les plus froides sont souvent ensoleillées. Le ciel est bleu, l'air n'est pas trop humide et le reflet de la lumière du soleil sur la neige fait en sorte que ces journées ensoleillées sont très lumineuses. Ce n'est pas la grisaille !

L'hiver vient toutefois avec de potentiels dangers :

- Les engelures sont un gel de la peau qui est trop exposée au froid.
- L'hypothermie consiste à une incapacité de garder une température corporelle adéquate pour fonctionner (due à une exposition trop longue au froid).
- Il faut aussi prendre garde aux chutes. Marcher dehors peut parfois être périlleux. Une couche de glace peu apparente (parfois appelée glace noire) peut te faire glisser en marchant et tu pourrais te blesser.

Il importe de prendre des précautions telles que de s'habiller en fonction de la saison, avoir un chauffage adéquat et fonctionnel à la maison, être attentif aux avertissements émis par Environnement Canada, etc. Tu peux consulter la bibliographie pour avoir plus d'information à ce sujet.

Il est capital de prévoir un budget conséquent pour être en mesure de braver l'hiver. L'hiver est beaucoup plus agréable si on sait comment bien s'habiller. Lors de tes achats, n'hésite pas à demander conseil auprès des vendeurs. La technique des multicouches est beaucoup utilisée pour garder son corps au chaud. Certains matériaux sont plus isolants. Tu devrais aussi avoir un manteau qui coupe le vent et la pluie. Porter un bonnet, des gants, un foulard et des bottes de qualité est essentiel.

Finalement, on t'invite à découvrir l'hiver et non pas seulement « endurer » l'hiver. Être bien vêtu est essentiel, mais faire des activités extérieures est primordial si on veut embrasser cette saison. Considérant que l'hiver peut être difficile et long, on souhaite te sensibiliser afin d'éviter l'isolement social pendant cette période.

Voici des ressources pour mieux vivre l'hiver :

[Comment s'habiller pour se sentir bien en hiver](#)

[Engelures - Gouvernement du Québec](#)

[Hypothermie - Gouvernement du Québec](#)

[Conseils pour survivre à l'hiver au Québec](#)

[Comment rester au chaud à la maison - Ville de La Tuque](#)

[Comment s'habiller en hiver - Ville de La Tuque](#)

[Découvrir les 4 saisons du Québec - Ville de La Tuque](#)

Les erreurs à éviter à la maison

L'îlot de cuisine

« Attention tu pourrais le brûler ! »

La majorité des comptoirs de cuisine sont sensibles à la chaleur. Y déposer un chaudron chaud pourrait sérieusement abîmer le comptoir (et vous devrez payer pour le remplacement !)

Dans cette optique, il est important de les protéger à l'aide de dessous de plat en silicone ou en liège. Ceux-ci évitent d'abîmer les dessus de comptoir et permettent d'assurer la durabilité du comptoir.

La cuisinière

« Elle sert à chauffer les aliments, pas ton appartement ! »

La cuisinière peut être vue en 2 parties distinctes :

- Les ronds chauffants de surface doivent être gardés propres. Si des aliments tombent sur les ronds ou dessous, tu dois nettoyer pour qu'ils ne brûlent pas.
- Le four nécessite aussi d'être nettoyé Lors de la possession de ton appartement. Si le four était propre, tu dois faire en sorte qu'il soit propre quand tu quitteras à la fin de ton bail.

Dans plusieurs pays, on utilise beaucoup d'huile pour faire cuire les aliments. Si tu fais de la friture régulièrement, ton propriétaire pourrait totalement t'interdire de le faire pour les raisons suivantes :

- Les odeurs causées par la friture
- Les risques d'incendies

À Trois-Rivières, il est interdit de faire de la friture sur la cuisinière, et ce, pour des raisons de sécurité. Les risques d'incendie sont trop élevés. D'ailleurs, ton propriétaire risque de ne pas permettre cette technique de cuisson. Si tu utilises cette technique, on te recommande d'acheter un « Air fryer ». Ce petit four simple et sécuritaire est peu dispendieux et est disponible dans plusieurs magasins à grande surface. Il te fera

économiser beaucoup d'huile et peut donner d'excellents résultats si tu apprends à bien l'utiliser. Ton propriétaire pourrait même l'acheter pour toi.

Le réfrigérateur et le congélateur

« On sert à conserver les aliments au frais (froid) ou congelés et non pas à climatiser ton appartement ! »

Le réfrigérateur (communément appelé le frigo) a habituellement 2 compartiments :

- La partie réfrigérateur (la plus volumineuse) est celle qui garde les aliments frais, à environ 4 degrés Celsius.
- La partie congélateur (la plus petite, située dans le haut ou le bas du réfrigérateur) garde les aliments congelés pour les préserver sur une plus longue période. La température du congélateur est autour de -20 degrés Celsius. Le congélateur est, par exemple, pratique pour garder des aliments achetés en spécial. Tu peux aussi cuisiner un plat en grande quantité et congelés en plus petites portions que tu consommeras quand tu le désiras. L'idée est de stocker des aliments pour une utilisation ultérieure.

Attention, on ne congèle pas un aliment qui a été congelé et dégelé. Un aliment décongelé doit être consommé, on ne le recongèle pas !

À noter qu'il n'est pas sécuritaire de laisser de la nourriture sur le comptoir pendant une longue période. Les plats préparés, les viandes, légumes vont au réfrigérateur.

La sècheuse à linge

« Attention ! Je peux m'enflammer si on ne me nettoie pas ! »

Il est très important de vider le filtre à charpie après chaque utilisation. Sinon, tu risques d'incendier ton appartement !

Ensuite, on recommande de nettoyer en profondeur le filtre à mousse à tous les six mois en le frottant avec un tissu et de l'eau savonneuse ([Comment nettoyer le filtre à charpie - Protégez-vous](#)).

L'utilisation de l'eau

« Une ressource à protéger »

L'eau fait partie courante du quotidien et on oublie parfois qu'elle constitue une ressource limitée que l'on doit utiliser de manière responsable. Ainsi, on profite de l'occasion pour te rappeler de l'utiliser à bonne escient. À titre d'exemple, lorsqu'on se brosse les dents, on ferme l'eau du robinet lors du brossage.

De plus, considérant que l'utilisation de l'eau chaude est directement reliée aux coûts de la facture d'électricité, plus tu utilises de grandes quantités d'eau chaude, plus ta facture d'électricité augmentera rapidement.



Différencier l'eau chaude et l'eau froide

Dans la majorité des cas, la couleur rouge indique l'eau chaude alors que la couleur bleue indique l'eau froide. Cependant, il peut être prudent de valider la température avec les doigts.



Trucs et astuces

Pour avoir de l'eau froide en tout temps, tu peux utiliser une cruche que tu laisses au réfrigérateur. Évite de laisser couler l'eau pour qu'elle soit froide.

De plus, on ne boit pas l'eau chaude directement du robinet. On utilise toujours de l'eau froide pour préparer son thé, par exemple. On fait bouillir l'eau froide, pas l'eau chaude du robinet.



Fermer l'eau

Rappelle-toi que de fermer l'eau pendant qu'on se brosse les dents et de prendre des douches rapides permet de contribuer à économiser une ressource limitée tout en réduisant les frais d'électricité.

Le chauffage

« Il faut faire une utilisation intelligente du chauffage »

Le thermostat sert à augmenter et à diminuer les degrés de la température à l'intérieur de la maison pendant l'hiver. On recommande de maintenir la température entre 20 et 24 degrés Celsius ([INSPQ, 2024](#)).

Il faut savoir que plus tu chauffes ton appartement (température réglée à des degrés supérieurs), plus les coûts d'électricité seront élevés. Pour te réchauffer, tu peux faire appel à des alternatives comme l'utilisation de couvertures supplémentaire pour dormir, porter un pull et des chaussettes en laine à l'intérieur. Ces mesures peuvent contribuer à augmenter ton confort.

Trucs et astuces pour réduire ta facture d'électricité



1. Diminue la température de la maison à 20 degrés Celsius lorsque tu quittes le matin. Augmente-la le soir quand tu rentres à la maison. Ça évite de chauffer un appartement, alors qu'il n'y a personne.
2. Réduis au maximum l'utilisation de l'eau chaude (douches rapides, lavage des vêtements à l'eau froide).
3. Réduis l'utilisation de tous les appareils qui chauffent : grille-pain, four, fer à repasser, fer à friser, etc. Ils consomment beaucoup d'énergie.
4. Si tu remarques des infiltrations d'air autour des portes et fenêtres, avise rapidement ton propriétaire pour qu'une opération de calfeutrage ait lieu.
5. Éteint les lumières, ne laisse rien d'allumé pour rien.

Produits de nettoyage

« Un seul produit ne peut pas servir pour tous les types de surfaces à nettoyer ! »

Il existe des produits ménagers spécifiques selon les différents matériaux. Il importe donc de prioriser le produit adapté aux diverses surfaces et selon les modalités d'utilisation. On n'utilise pas les mêmes produits pour nettoyer les surfaces de la cuisine, le plancher et les miroirs !

Porte attention aux instructions sur chaque produit avant son utilisation. Par exemple, certains produits doivent être dilués avec de l'eau au préalable. Ainsi, la quantité te sera indiqué sur les étiquettes des produits.

Utilisation de l'électricité

« C'est un devoir pour tous les citoyens de poser des gestes responsables et de faire une utilisation réfléchie des ressources limitées de notre planète »

On doit tous être conscients de sa consommation d'énergie. Au Québec, nous sommes chanceux de pouvoir compter sur une électricité faible en émission de carbone, plus abordable que partout ailleurs sur le continent et qui de surcroît, est un monopole d'État. Néanmoins, il ne faut pas pour autant la gaspiller.

La majorité des étudiants internationaux choisissent des appartements meublés avec l'électricité incluse. Si ce n'est pas ton cas, tu devras contacter Hydro-Québec pour avoir l'électricité et avoir une facture à ton nom.

Pour devenir client d'Hydro-Québec : <https://www.hydroquebec.com/affaires/devenir-client/>

Voici un visuel pour t'aider avec les étapes pour le branchement de l'électricité :

Devenir client Hydro Québec

En quelques étapes

Étape 1

S'informer

- Consulter le site internet¹
- Contacter le service client par téléphone



étape 2

Se préparer

- Avoir les informations suivantes pour l'inscription: adresse complète, adresse courriel et numéro de téléphone.



étape 3

S'abonner

- Par téléphone (Frais de 25\$ + taxe) ou avec l'Espace client (économie de 25\$).
- Choisir le mode de versement (Mode de versement égaux ou à la consommation).



étape 4

Effectuer les paiements

- Facture en ligne ou par la poste
- Prélèvement automatique, par carte de crédit ou directement à la banque².



1. Consulter la bibliographie

2. Tenir compte que le paiement est considéré comme ayant été fait à la date à laquelle Hydro-Québec, le reçoit et non lorsqu'il a été effectué

Voici quelques bonnes pratiques pour économiser l'électricité :

1) Maintient une température entre 21 °C et 24 °C. Au printemps, lorsque tu ouvriras les fenêtres, assures-toi de baisser la température sur tes thermostat pour ne pas chauffer ton appartement pour rien ! Pense à réduire la température dans les zones inoccupées ou peu occupées l'hiver (par exemple les escaliers de secours et les salles d'entreposage). Ainsi, les lieux seront confortables et le bâtiment ne sera ni surchauffé ni excessivement climatisé.

2) Si tu constates une infiltration d'air froid l'hiver, avise ton propriétaire. Il ne sait peut-être même pas que la facture d'électricité est plus élevée qu'elle ne le devrait être.

3) Ne sous-estime pas l'importance des stores. En fermant les stores ou les rideaux les soirs d'hiver, tu empêcheras l'air froid provenant des fenêtres de se répandre dans les pièces, ce qui optimisera le chauffage. En été, si tu le peux, ferme les stores ou les rideaux le jour, de manière à diminuer les besoins de climatisation.

4) Que des idées lumineuses : En matière d'éclairage, plusieurs gestes peuvent avoir un impact positif sur vos économies d'énergie. Par exemple, en quittant une pièce, aie le réflexe d'éteindre la lumière et en partant à la fin de la journée, éteint les lampes de travail. Installe un système d'éclairage plus efficace qui te permettra de réaliser des économies appréciables : par exemple, remplace les vieux luminaires par des luminaires à DEL. Les ampoules à DEL procurent des économies d'énergie de 70 à 90 % par rapport aux produits d'éclairage à incandescence et durent au moins 15 fois plus longtemps !

5) Portez attention à tes appareils électroniques. Met ton ordinateur en mode veille ou en mode attente durant les périodes d'inactivité et éteint les appareils électroniques la nuit, car même en mode veille, ils consomment de l'électricité.

Séparemment, les produits électroniques tels que les ordinateurs, tablettes et imprimantes consomment peu, mais ensemble, ils sont très énergivores. Jusqu'à 40 % de la consommation annuelle des appareils électroniques se fait lorsque ceux-ci sont inutilisés.

5) Attention à l'eau chaude!!! Assure-toi de bien fermer les robinets (cuisine, salle de toilette ou autre) et de réparer les fuites. Un robinet d'eau chaude qui fuit, à raison d'une goutte par seconde, gaspille environ 27 L d'eau chaude par jour, soit l'équivalent de 20 000 bouteilles d'eau de 500 ml par année. Avise ton propriétaire si un robinet fuit !

6) Prend des douches rapides ! Tu économiseras beaucoup d'énergie.

7) Les appareils les plus énergivores sont ceux qui te coûtent le plus cher. Le chauffage de ton appartement, l'utilisation de l'eau chaude, la cuisinière, le grille-pain, le fer à repasser, le fer à friser, le séchoir à cheveux sont les sources d'utilisation qui augmentent le plus ta facture d'électricité.

Sois économe dans ta consommation d'énergie !

La gestion des déchets

« Faire le tri de ses déchets, c'est important ! »

La municipalité prend en charge la collecte de tes déchets. Tu auras 3 grands bacs de couleurs différentes. Chaque bac reçoit un type précis de déchets. Tu devras trier tes déchets, les séparer et les mettre dans le bon bac. C'est un devoir de citoyen qu'il faut prendre très au sérieux.

Bac brun : Il s'agit du bac à compost. Tu y déposes tes déchets de table, c'est-à-dire la nourriture (fruits, légumes, viande, pâtes, œufs, etc.). Toute la nourriture que tu n'as pas mangé doit aller dans le bac brun.

Bac bleu ou vert : Il s'agit du bac à recyclage. Tu y déposes toutes les matières qui se recyclent : papier (non souillé), plastiques (emballages), métal (par exemples les conserves). Vous devez toujours nettoyer les contenants avant de les mettre dans le bac.

Bac noir : tous les autres déchets.

Il y a un calendrier précis pour la collecte des ordures.

Vous devez toujours respecter le calendrier des collectes. Vous ne pouvez pas mettre à la rue votre bac quand bon vous semble!

Pour en connaître davantage sur la gestion des déchets :

[Aide-mémoire tri des matières - Ville de Trois-Rivières](#)

[Trier les ordures et le recyclage - Ville de La Tuque](#)

Alimentation

Le Guide alimentaire canadien

Ce guide est un outil créé par Santé Canada pour nous aider à préparer des repas équilibrés.

En plus du guide, Santé Canada met à ta disposition des informations sur les [aliments et la nutrition](#), comme l'étiquetage, la salubrité et bien plus.

Conservation des aliments

Réfrigérateur, congélateur ou garde-manger ?



Réfrigérateur

On y conserve les aliments frais ayant une courte durée de conservation : fruits, légumes, produits laitiers (lait, fromages, beurre, margarine, yogourt, crèmes), condiments, viandes, jus, etc.

À noter qu'au Québec, les œufs doivent être conservés au frais dans le réfrigérateur.



Congélateur

De nombreux aliments peuvent être mis au congélateur. La congélation est très pratique pour prolonger la durée de vie de nombreux aliments.

ATTENTION! Vous ne pouvez pas décongeler un aliment et le recongeler par la suite !



Garde-manger

On y garde les aliments qui ne requièrent pas d'être conservés au frais ou congelés, par exemple les conserves en tout genre, les pâtes alimentaires, le riz, les céréales, les épices, les légumineuses, les huiles, etc.

Le lien suivant vous mène vers de multiples ressources pour apprendre comment cuisiner certains aliments en toute sécurité : [Techniques et sécurité culinaire](#)

Au Canada, tous les aliments ont obligatoirement une date de conservation, à l'exception de certains produits comme des fruits et des légumes frais. Ces aliments sont retirés de la vente si la date est périmée. Les aliments sont répertoriés comme « meilleur avant », mais attention! Ils peuvent être encore bons après cette date.

Réfère-toi à cette affiche pour en apprendre davantage sur la conservation des aliments : [Meilleur avant, bon après ? - MAPAQ](#)

Faire son épicerie

Au Québec, on retrouve la plupart de nos aliments dans les épiceries. Il existe de grandes épiceries (Super C, Maxi, Metro, IGA) et des épiceries que l'on dit fines, soit plus spécialisées.

Si tu souhaites faire ton épicerie à petits prix, les bannières Maxi et Super C sont reconnues pour offrir des prix plus bas que les autres. Tu y retrouves souvent plus de produits exotiques.

Les rabais

Chaque semaine, les épiceries ont des rabais sur divers aliments. Tu peux consulter les circulaires pour économiser. Ceux-ci se retrouvent sur Internet par exemple sur le site www.circulaires.com. Il existe aussi des applications tel que Reebec pour regarder les circulaires et dresser une liste d'épicerie en fonction de ceux-ci.

Souvent les meilleurs rabais sont sur la page couverture. Il faut tout de même faire attention, car ce n'est pas parce que le produit est dans le circulaire qu'il est véritablement en spécial. Par exemple, dans le circulaire du Super C, il y a des aliments aillant la notation « Toujours à bas prix », ceux-ci ne sont pas en rabais, ce sont leur prix régulier.

Souvent les épiceries vont mettre en rabais leur produit qui sont proche de la date de péremption. Ils seront donc entre 30% et 50% pour une vente rapide même si les aliments sont encore bons.

Les sacs d'épicerie

Depuis quelques années, les épiceries n'offrent plus de sacs en plastique pour emballer les achats. Tu dois donc penser à apporter tes propres sacs pour emballer tes achats. Toutefois, tu peux te procurer des sacs réutilisables ou en papier directement à l'épicerie.

Faire ses emplettes

Où acheter quoi ?

Au Québec, il y a divers commerces selon nos besoins. Ceux-ci sont ouverts 7 jours sur 7 et les heures d'ouverture peuvent varier. À noter que des commerces peuvent être fermés ou les heures d'ouverture peuvent varier lors des journées fériées.

En raison de la vaste gamme de choix, il est possible de se perdre parmi tous les commerces et de ne plus savoir où aller acheter ce dont vous avez besoin... Voici donc un petit résumé des types de magasins où faire tes emplettes. Tu peux aussi visionner cette [vidéo qui explique en détails les grands magasins au Québec](#).

Supermarchés pour l'alimentation en générale	Super C, Maxi, Métro, IGA, Marché végétarien
Pharmacies pour des médicaments, des produits d'hygiène/ménagés et autres	Jean-Coutu, Uniprix, Pharmaprix, Familiprix, Brunet
Quincailleries pour des outils et des articles pour la maison	Canadian tire, RONA, Home Dépôt, BMR, Canac, Patrick Morin
Dépanneurs, ce sont comme des mini supermarchés. On peut souvent y faire le plein de son automobile.	Esso, Provisoir, Couche-Tard, Dépanneur voisin, Dépanneur du coin, Dépanneur Williams
Magasins où on peut trouver un peu de tout	Walmart, Tigre-géant, Escomptes Lecompte, Dollarama, Canadian tire
Pour acheter de l'alcool	Tu peux acheter de la bière, du vin ou autre boisson alcoolisé dans les supermarchés. Il y a également les SAQ (Société des Alcools du Québec). C'est un monopole d'État pour la vente d'alcool. Vous devez avoir 18 ans pour acheter et consommer des boissons alcoolisées au Québec.

Pour acheter du cannabis

Pour les consommateurs, il y a les SQDC qui vendent des produits à base de cannabis. N'oubliez pas que vous devez avoir 21 ans pour acheter et consommer du cannabis au Québec.

Commerces et infrastructures à proximité du Collège Laflèche

Épiceries	Top Africa, Marché Latino Rico, Marché Al-Farah (pour des produits africains), Le Marché Végétarien, Marché St-louis, Métro, IGA, Maxi
Prêt-à-manger (vente de repas déjà préparés)	Les aliments M&M, Fouquet Morel
Pharmacies	Familiprix, Jean Coutu, Pharmaprix
Salons de coiffure	Sensass, O'Carré, Kudsac, Mansour, New York coiffure, Paris coiffure
Barbiers	Le Barbu Sportif, Le Mérite du 242, Afro Fresh trois rivière, Gordon's Coiffure, Moose-tache Barber Shop, Insolite Barber, Salon Pépito
Bibliothèques (autres que celle du Collège)	Bibliothèque Gatien-Lapointe, Bibliothèque du Barreau de Trois-Rivières
Cafés	Café T&M, Brûlerie St-Maurice, Café Morgane, Starbucks, Tim Hortons, Caféier
Restaurants et <i>fast-food</i>	Bistro Habibi, Restaurant Normandin, Angéline, Pacini, Mikes, Scores, El-Taouk, PFK, Subway, Chicken plus, McDonalds, A&W, Pita pit, Harvey's et plus de choix encore au centre-ville.
Centre commercial	Les Rivières

Hôpital	Centre hospitalier affilié universitaire régional (CHAUR) - CIUSSS MCQ
Clinique médicale	Clinique Réseau de Trois-Rivières
Opticiens et lunetiers	Lunetterie New Look, Bleu Optique, Greiche & Scaff, BonLook
Dentistes	Le Centre Dentaire 3R, Mon Dentiste Trois-Rivières

Pour trouver plus de lieux d'intérêts à Trois-Rivières, tu peux utiliser [la carte interactive de la Ville de Trois-Rivières](#).

Les taxes au Québec

Au Québec, deux taxes sont imposées sur la vente de produits et services :

- TPS - Taxe sur les produits et services (Gouvernement du Canada)
Celle-ci est de 5 %
- TVQ - Taxe de vente du Québec (Gouvernement du Québec)
Celle-ci est de 9,975 %

Certains produits, notamment certains aliments, sont exemptés de taxes. Tu retrouveras plus d'informations sur les taxes sur le [site Internet de Revenu Québec](#).

Les pourboires

Au Québec, lorsque nous recevons un service, il est recommandé de laisser un pourboire. C'est une règle non-écrite. Par exemple, si tu manges au restaurant et que le service était adéquat, le pourboire recommandé est d'un minimum de 15 % de l'addition avant taxes.

Pour t'aider à calculer le pourboire, rappelle-toi que la taxe sur ton repas est de 14,974%. Tu peux donc donner au moins le montant total des taxes inscrite sur ton addition.

D'autres services pour lesquels un pourboire est d'usage est habituellement à un taux plus faible que 15%. Par exemple, si tu fais livrer de la nourriture chez toi, le livreur s'attend à un pourboire de quelques dollars. Le coiffeur, la coiffeuse, le barbier, le chauffeur de taxi s'attendent eux aussi à recevoir un pourboire de quelques dollars. Si tu prends un verre dans un bar? Un pourboire de plus de 1\$ à 2\$ par consommation est attendu.

Pour en savoir un peu plus sur le pourboire, consulte l'article [Pourboire : où, combien, pourquoi?](#)

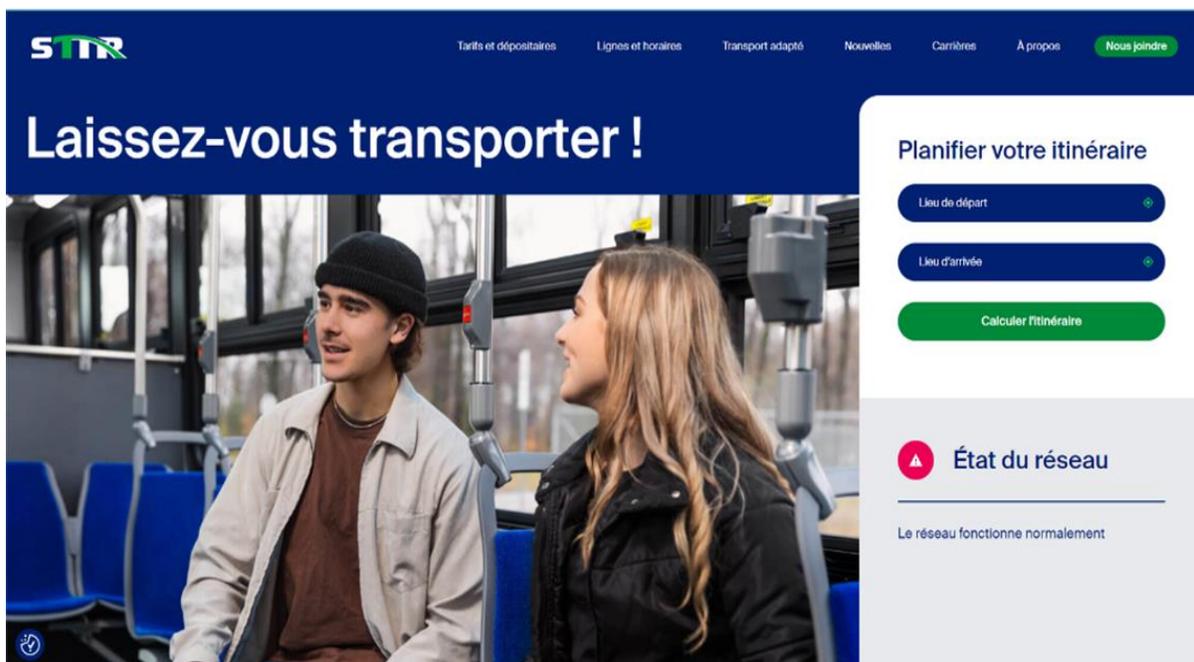
Se déplacer à Trois-Rivières et les environs

Transport en commun

À Trois-Rivières, il est possible de se déplacer grâce au transport en commun offert par la [Société de transport de Trois-Rivières \(STTR\)](#) . Il s'agit du moyen de transport le plus économique pour se déplacer dans la ville.

Prendre la bus, comme on dit au Québec, peut toutefois s'avérer compliqué les premières fois : il existe de nombreux trajets et autobus pour te déplacer, à des heures toutes différentes. Heureusement qu'il y a des façons de s'y retrouver pour savoir quel bus prendre, à quel arrêt débarqué, etc.

Pour planifier ton trajet, tu peux accéder au site internet de la [STTR](#). Sur celui-ci, tu peux y entrer ton point de départ et l'endroit où tu souhaites aller. Le site te redirigera sur Google maps, où tu pourras entrer l'heure à laquelle tu veux partir ou arriver. Tu as même la possibilité de voir des journées d'avance quel trajet tu pourras utiliser.



The screenshot displays the STTR website interface. At the top, a dark blue navigation bar contains the STTR logo and several menu items: 'Tarifs et dépositaires', 'Lignes et horaires', 'Transport adapté', 'Nouvelles', 'Carrières', 'À propos', and a green 'Nous joindre' button. Below the navigation bar, a large white heading reads 'Laissez-vous transporter !'. To the left of this heading is a photograph of a young man and woman sitting on a bus, looking out the window. To the right, a white sidebar contains a 'Planifier votre itinéraire' section with three input fields: 'Lieu de départ', 'Lieu d'arrivée', and a green 'Calculer l'itinéraire' button. Below this is an 'État du réseau' section with a red warning icon and the text 'Le réseau fonctionne normalement'.

Tu peux aussi utiliser l'application mobile **transit**, disponible sur mobile et tablette. Le fonctionnement est similaire au site de la STTR : tu peux indiquer ton point de départ et ta destination à l'heure et la date que tu souhaites, mais tu peux aussi le faire en étant hors ligne (sans WIFI).



Fais attention! Certains autobus portent le même numéro, mais ont une direction différente. Tu devras alors t'assurer d'être au bon arrêt en regardant le code d'arrêt indiqué sur le panneau d'arrêt de la STTR. Les autobus affichent toujours leur direction, assure-toi que c'est celle que tu souhaites prendre.



Coût

Le coût du transport (tarification) est indiqué sur le site internet de la [STTR](#) ou dans l'autobus sur le contenant dans lequel tu mets la monnaie pour ton transport. Si tu paies en argent, c'est important que tu aies la monnaie exacte, il faut donc que tu vérifies le prix sur le site internet.

Tu peux demander un transfert au chauffeur d'autobus si tu as besoin de faire des arrêts pour changer de bus et continuer ton trajet. Un transfert est un papier qui te permet de réutiliser un autre autobus sans avoir à encore payer, il sera valide pour 1 heure. Si tu as la **carte Cité**, tu devras présenter ta carte devant le valideur de cartes chaque fois que tu entreras dans un autobus.

CARTE CITÉ



CONTENANT À MONNAIE



VALIDEUR DE CARTES :



Rabais STTR pour les étudiants du Collège

Le Collège a une entente avec la STTR qui te permet d'économiser lorsque tu achètes la carte d'autobus pour tout le semestre. Rends-toi sur mavieaulafleche.com pour en savoir plus.

Conduire au Québec

Tu viens d'arriver au Québec et souhaites prendre le volant ? La [Société de l'assurance automobile du Québec \(SAAQ\)](#) peut t'accompagner dans l'obtention de ton permis de conduire québécois. Tu peux utiliser ton permis de conduire étranger valide pendant une période maximale de six mois, à condition qu'il autorise la conduite d'une automobile (catégorie 5). Passé ce délai de six mois, il est obligatoire d'obtenir un permis de conduire québécois. Selon ton pays d'origine, tu pourrais être admissible à un échange de permis.

Voici les étapes à suivre :

1. Prends rendez-vous à la SAAQ : dès ton arrivée au Québec, prends rendez-vous dans un [centre de services SAAQ](#).
2. Évalue ton admissibilité : une agente ou un agent de la SAAQ analysera ta situation et t'indiquera les démarches à suivre.
3. Échange ou examen : si tu es admissible à l'échange, la procédure sera simplifiée. Sinon, des examens théoriques et pratiques seront nécessaires à l'obtention du permis de conduire québécois.

Immatriculer votre véhicule au Québec

L'immatriculation est une étape essentielle pour circuler légalement au Québec. Cette procédure, effectuée auprès de la SAAQ, permet d'identifier ton véhicule et de souscrire à une assurance automobile obligatoire.

Comment procéder? Tu peux immatriculer ton véhicule en ligne, par la poste ou en te rendant dans un point de service de la SAAQ. Des frais annuels sont applicables et varient selon le type de véhicule.

Posséder un véhicule au Québec coûte cher. En plus de l'essence, tu dois payer l'immatriculation du véhicule, les réparations, les assurances et tu dois avoir des pneus pour l'hiver et des pneus pour l'été (et tu dois entreposer tes pneus!).

La conduite hivernale

L'hiver québécois apporte son lot de défis routiers. La neige, la glace et le verglas transforment les routes en patinoires naturelles. Pour conduire en toute sécurité, il est essentiel d'adapter ta conduite et de bien préparer ton véhicule.

Pour assurer ta sécurité et celle des autres usagers de la route, il est essentiel d'adapter ta conduite aux conditions hivernales. Voici quelques conseils pratiques à suivre :

- Adapte ta vitesse aux conditions routières : neige, verglas, pluie verglaçante, etc. La règle d'or de la conduite hivernale est de ralentir.
- Maintient une distance de sécurité plus importante que d'habitude avec le véhicule qui te précède pour avoir le temps de réagir en cas de freinage brusque
- Sois vigilante et vigilant face au verglas
- Le verglas est l'ennemi numéro un de la conductrice et du conducteur en hiver. Même par beau temps, les ponts, les viaducs et les routes peuvent être recouverts d'une fine couche de glace invisible à l'œil nu. Ralentis, évite les accélérations et les freinages brusques et effectue des virages en douceur.
- Utilise les bons pneus
 - Les pneus d'hiver sont essentiels pour une adhérence optimale sur la neige et la glace. D'ailleurs, ils sont obligatoires au Québec du 1er décembre au 15 mars. Assure-toi que tes pneus sont bien gonflés et en bon état.
- Allume tes feux (lumières) : La visibilité est réduite en hiver. Allume tes feux de position et tes feux de croisement en tout temps, même en journée. Cela te permettra d'être vu des autres conductrices et conducteurs et d'améliorer ta visibilité.
- Évite les manœuvres brusques
- Évite les accélérations, les freinages et les changements de direction brusques. Effectue toutes vos manœuvres en douceur.

- Anticipe les conditions routières : Avant de prendre la route, consulte les prévisions météorologiques et les bulletins routiers. Le service téléphonique Québec 511 te permet d'obtenir gratuitement toute l'information nécessaire à la planification de déplacements sécuritaires sur tout le réseau routier québécois. Si les conditions sont mauvaises, envisage de reporter ton déplacement.
- En cas de panne ou d'accident : Si tu es immobilisée ou immobilisé sur la route, allume tes feux de détresse, sors de ton véhicule et éloigne-toi de la route. Appelle les services d'urgence au 911.
 - Si tu es sur l'autoroute, reste attaché dans ton véhicule jusqu'à l'arrivée des secours.
- Équipe-toi d'une trousse d'urgence : Cette trousse devrait contenir un grattoir à glace, un balai à neige, du liquide lave-glace, une pelle, une couverture, de l'eau, des barres énergétiques et une lampe de poche.
- Conduis de manière prudente : Sois toujours attentive et attentif à ce qui se passe autour de vous et anticipe les actions des autres personnes qui partagent la route.
- Évite de suivre de trop près les camions : Les camions projettent de la neige et de la glace, ce qui peut réduire ta visibilité et rendre la route glissante.

En suivant ces conseils, tu pourras affronter l'hiver en toute sécurité et profiter pleinement de la saison.

Tu peux tester tes connaissances sur la conduite au Québec grâce à [cette vidéo](#).

En cas d'urgence

Composez le **911** : Pour toute situation mettant **la vie en danger** : incendie, accident, crime en cours, malaise cardiaque, etc. Les opératrices et opérateurs du 911 enverront les services d'urgence les plus appropriés (police, incendie, ambulance) sur les lieux.

Composez le **819 691-2929** : Pour une **situation non urgente nécessitant la police** : Pour toute question ou pour signaler un incident non urgent, veuillez communiquer avec le Quartier général de la police de Trois-Rivières. Le service est disponible du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h. Les agentes et agents de police pourront vous renseigner sur diverses questions liées à la sécurité publique et enregistrer vos plaintes.

Composez le **811** : Pour une **information médicale non urgente**, pour obtenir des conseils médicaux et sociaux en dehors des heures d'ouverture de votre clinique. Une infirmière ou un infirmier vous guidera et vous indiquera la conduite à tenir.

SOS violence conjugale : 1 800 363-9010

Centre antipoison du Québec : 1 800 463-5060

Jeunesse, J'écoute : 1 800 668-6868 (jusqu'à l'âge de 25 ans)

Centre de prévention du suicide : 1-866-APELLE

Quelques acronymes

RAMQ Régime de l'assurance maladie du Québec

SAAQ Société de l'assurance automobile du Québec

DEC Diplôme d'études collégiales

DES Diplôme d'études secondaires

DEP Diplôme d'études professionnelles

CEGEP Collège d'enseignement général et professionnel

CIUSSS Centre intégré universitaire des santé et services sociaux

NIP Numéro d'identification personnelle

CPE Centre de la petite enfance

NAS Numéro d'assurance sociale

Diverses ressources

[Guide Immigrer au Québec](#)

Un guide très complet de 152 pages pour répondre à de multiples questions. Ce guide est mis à jour chaque année.

Ressources du Gouvernement du Québec

[S'installer et s'intégrer au Québec](#)

[Accompagnement Québec](#)

Accompagnement Québec est un service gratuit et personnalisé offert aux personnes immigrantes. Que tu sois au Québec ou encore à l'étranger, il facilite ton intégration et ta participation en français à la société québécoise.

Les agentes et agents d'aide à l'intégration du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) sont présents dans toutes les régions du Québec.

Ils évaluent tes besoins immédiats ou futurs et préparent avec toi un plan d'action individualisé pour t'aider à :

- T'établir au Québec (Installation);
- Découvrir la société québécoise (Vie collective);
- Apprendre le français (Francisation);
- Faire reconnaître tes compétences (Reconnaissance des compétences);
- Intégrer le marché du travail (Emploi);
- T'informer sur les procédures d'immigration (Démarches d'immigration).

Accompagnement Québec n'est pas un programme d'immigration. Ce service ne vous permet pas d'obtenir des documents pour immigrer au Québec ou au Canada. Il ne vous permet pas non plus d'accélérer vos démarches d'immigration.

Une application mobile est disponible pour mieux comprendre leurs services.

[Guide Apprendre le Québec, développé par le MIFI pour les nouveaux arrivants](#)

[SANA Trois-Rivières](#)

Le Service d'accueil des nouveaux arrivants (SANA) est un organisme qui offre des services aux nouveaux arrivants. Ceux-ci offrent des services d'accueil, de soutien et d'accompagnement. Ils ont également plusieurs activités à leur calendrier. Tous leurs services sont offerts gratuitement.

[Portrait des activités et services offerts par les organismes membres de la CDC-TR aux personnes immigrantes](#)

Il s'agit d'un répertoire des nombreux organismes communautaires sur le territoire de Trois-Rivières.

[Développement Mauricie](#)

Le Pôle régional d'accueil, d'intégration et de rétention des personnes immigrantes soutient activement les initiatives des partenaires de tout le territoire de la Mauricie. Il vise à contribuer, par l'engagement collectif, à l'édification de collectivités plus accueillantes et inclusives pour les personnes immigrantes et minorités ethnoculturelles afin qu'elles participent pleinement, à la prospérité de la région.

Le Pôle régional se donne comme objectifs de :

- Diffuser de l'information aux partenaires
- Créer des outils d'accueil, d'accompagnement et de sensibilisation
- Soutenir et déployer des projets concertés

Place aux jeunes en région (PAJR)

L'organisme se spécialise dans l'accompagnement des jeunes de 18 à 35 ans qui souhaitent s'établir en Mauricie. Il s'agit d'un service de régionalisation destiné aux Québécoises et Québécois, mais également aux personnes immigrantes possédant un permis de travail valide au Québec.

L'organisme est situé au 580 rue Barkoff, Suite 300. Tu peux les rejoindre au 819 376-0179, poste 238 ou à pajtr@cjetrdc.com.

Outils développés par l'Université du Québec à Montréal (UQAM)

Sur le portail étudiant de cette université, tu trouveras de courtes vidéos créées pour les étudiants internationaux. Les thèmes suivants sont abordés :

- Parcours académique et citoyen
- Immigration et obligations
- Droit du logement
- Crédit et consommation

Petit guide pour une vie étudiante épanouie de la Ville de Trois-Rivières

Tu viens tout juste de t'installer à Trois-Rivières? L'équipe du Bureau d'information touristique et citoyen est là pour t'accueillir à bras ouverts et répondre à toutes tes questions. Elle met à ta disposition des informations personnalisées sur :

- Le logement : trouve le logement idéal qui correspond à tes besoins et à ton budget;
- Les activités : découvre les nombreuses activités à faire à Trois-Rivières, des événements culturels aux sorties en nature;
- Les services : trouve les commerces, les restaurants, les services de santé et les organismes communautaires dont tu as besoin;
- L'emploi : obtiens des informations sur le marché du travail local et les opportunités d'emploi.

1433, rue Notre-Dame Centre
819 375-1122 / 1 800 313-1123 (sans frais)
info@tourismetroisrivieres.com