

# Pour un séjour **RÉUSSI**

BUREAU DES ÉTUDIANTS ET DES ÉCHANGES INTERNATIONAUX (BÉÉI)



**BUREAU DU REGISTRAIRE**

Université du Québec en Outaouais  
101, rue Saint-Jean-Bosco, Gatineau (Québec)  
Téléphone : 819 773-1850  
Télécopieur : 819 773-1835

Mars 2016

[uqo.ca/international](http://uqo.ca/international)  
[international@uqo.ca](mailto:international@uqo.ca)

## TABLE DES MATIÈRES

Introduction .....	3
1. Formalités à satisfaire en matière d'immigration .....	4
2. Transport .....	6
3. Parlons argent! .....	7
4. Santé .....	10
5. Assurances .....	12
6. Logement .....	15
7. Connaissance de la langue .....	16
8. Actualité .....	17
9. Effets personnels .....	18
10. Documents .....	20
11. En route .....	21
12. Ambassades et consulats .....	23
13. Restez en contact avec le Canada .....	24
14. Choc culturel .....	25
15. Échéancier .....	26
16. Le retour .....	27
<b>Annexes</b>	
I. Coordonnées utiles .....	29
II. Liste des principaux consulats et ambassades à Ottawa .....	35
III. Liste des principales ambassades canadiennes à l'étranger .....	36
IV. Aide-mémoire pour votre séjour .....	38

## **INTRODUCTION**

---

Simple et pratique, ce document vous sert de guide afin d'organiser les multiples préparatifs qui précèdent un départ à l'étranger pour des études, pour un stage ou pour un séjour de recherche. Loin de répondre à toutes les questions que vous vous poseriez pendant la préparation de votre départ, ce guide a pour objectif de vous faire prendre conscience de l'ampleur des préparatifs qui doivent précéder un séjour à l'international. Les adresses des organismes cités se retrouvent en annexe.

Bon séjour!

---

*Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement dans le but d'alléger le texte.*

# 1. FORMALITÉS À SATISFAIRE EN MATIÈRE D'IMMIGRATION

---

## ➤ PASSEPORT

Le passeport est indispensable pour sortir du Canada. Si vous en possédez déjà un, assurez-vous qu'il est encore valide pendant au moins six mois après la date prévue de votre retour. Dans le cas contraire, les autorités douanières étrangères pourraient vous refuser l'accès à leur territoire. Vous ne devriez pas entreprendre un voyage muni d'un passeport qui arrivera à échéance pendant votre voyage ou peu après votre retour.

Le formulaire de demande de passeport est disponible dans le site Internet de Passeport Canada ainsi que dans les comptoirs postaux. Le délai de traitement est de dix jours ouvrables si vous déposez votre demande en personne à un bureau de Passeport Canada et de 20 jours ouvrables si vous l'envoyez par la poste. Les frais sont de 120 \$ pour un passeport de 5 ans adulte ou de 160 \$ pour un passeport de 10 ans.

Passeport Canada n'accepte, aux fins de délivrance de passeport, que **le certificat de naissance émis après le 1<sup>er</sup> janvier 1994 par le Directeur de l'état civil du Québec ou un certificat de citoyenneté canadienne**. Les extraits d'acte de baptême et les documents provenant de registres civils ne sont plus valides. Le délai de traitement pour un certificat de naissance varie selon le type de traitement et le mode de transmission :

Type et délai de traitement	Mode de transmission de la demande	Coût par certificat
NORMAL 12 jours ouvrables	Par Internet	31,50 \$
	Par la poste	45 \$
	À un comptoir de services	50 \$
ACCÉLÉRÉ 3 jours ouvrables	Par Internet	61,25 \$
	Par la poste	66,50 \$
	À un comptoir de services	71,50 \$

S'il s'agit de votre première demande de document depuis 1994, il faut prévoir des délais supplémentaires. Le formulaire de demande est disponible dans le site Internet du Directeur de l'état civil.

En possession de votre passeport, photocopiez-le en deux exemplaires. La première copie sera pour mettre dans vos bagages dans un endroit différent de celui où vous conservez votre passeport et l'autre copie sera confiée à un proche demeurant au Canada. Cette démarche facilitera les procédures d'obtention d'un nouveau passeport advenant la perte ou le vol de celui-ci. N'oubliez pas de signaler tout vol à la police locale. Le rapport de police, ou du moins son numéro, sera nécessaire pour obtenir un autre passeport.

## ➤ **VISA ET PERMIS (D'ÉTUDIANT, DE TRAVAIL ET DE SÉJOUR)**

### **Citoyens canadiens**

Qu'est-ce qu'un visa? Un visa est un document officiel, habituellement estampillé ou collé à l'intérieur d'un passeport, qui confirme que les autorités d'un pays étranger vous accordent le droit d'entrer. La permission d'entrer dans un autre pays est la prérogative du pays concerné. Ce ne sont pas tous les pays qui exigent que les Canadiens aient un visa, mais beaucoup le font. Vous devez déterminer avant de quitter le Canada si un visa est exigé pour les pays que vous visiterez. Il existe plusieurs catégories de visa. Les exigences et les délais de traitement relatifs aux visas dépendent du but de votre visite. Planifiez en conséquence!

Si vous prévoyez demeurer dans un pays étranger pendant une longue période (en général, plus de 90 jours), vous aurez besoin d'un visa. Si vous comptez travailler ou étudier dans un pays, une autorisation spéciale devra vous être accordée à cette fin par les autorités de ce pays. Vous trouverez des renseignements sur les exigences en matière d'entrée dans le site Internet du ministère des Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada (MAECD). Toutefois, pour obtenir les renseignements formels, vous devez communiquer avec l'ambassade ou le consulat du pays que vous comptez visiter. Tous les pays perçoivent des frais de visa; ils sont variables d'un pays à l'autre et sont perçus en fonction du but de votre entrée.

**Vous devriez entamer vos démarches pour l'obtention de votre visa et votre permis de séjour au plus tard au moment de la réception de la lettre d'admission de votre université d'accueil. En effet, il est fortement recommandé de commencer à rassembler vos documents avant même de recevoir la lettre d'admission, car certains délais peuvent être plus longs que prévu.**

## 2. TRANSPORT

---

Il est laissé à la discrétion de l'étudiant de s'informer sur les différents forfaits offerts par les grossistes de voyages. Cependant, les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ) offrent un soutien logistique et financier aux étudiants qui souhaitent réaliser un séjour d'études, un stage ou de la recherche à l'international.

Pour connaître les procédures à suivre pour déposer un projet auprès de LOJIQ et pour connaître le soutien logistique et financier offert pour couvrir le transport aérien, les assurances et le transport local au Québec, consultez le site Internet de LOJIQ : [www.lojiq.org](http://www.lojiq.org)

Pour tous les étudiants, il est possible d'obtenir des informations sur les coûts des différentes destinations en communiquant avec VOYAGES CAMPUS (Services voyages des universités canadiennes). Consultez le site Internet pour de plus amples informations.

### 3. PARLONS ARGENT!

---

#### ➤ **FRAIS DE SÉJOUR**

Les frais de séjour à prévoir pour les étudiants québécois qui participent aux programmes d'échanges varient selon le pays ou la région où est situé l'établissement d'accueil. Vous pouvez obtenir des informations sur le coût de la vie en communiquant avec les consulats et les ambassades des pays concernés. En général, pour un séjour d'un an, il faut disposer de ressources financières variant entre 18 000 \$ et 22 000 \$. N'oubliez pas de faire la conversion des devises. Il est fortement recommandé de vous procurer une petite quantité de devises de votre pays d'accueil pour les premiers jours de votre arrivée. S'il est impossible de le faire, certains pays acceptent les dollars américains : ayez de l'argent comptant en cas de besoin lors de votre arrivée.

#### ➤ **GARANTIE DE FONDS MINIMUM**

Lors d'un long séjour en sol étranger, plusieurs pays exigent une preuve de ressources financières avant d'accorder le visa. Vous devrez présenter des documents prouvant votre solvabilité durant votre séjour. Selon le pays, ces documents peuvent être une lettre de votre institution financière prouvant la possession du montant exigé, une lettre de vos parents attestant votre prise en charge ou une lettre d'un organisme confirmant l'émission d'une bourse.

#### ➤ **AIDE FINANCIÈRE**

Certains programmes de bourses permettent aux étudiants québécois de bénéficier d'une aide financière afin d'effectuer une partie de leurs études dans le cadre des programmes d'échanges, un stage ou un séjour de recherche.

#### **Programme de mobilité internationale et de courts séjours à l'extérieur du Québec (PMICSE)**

Les montants varient entre 1 000 \$ et 1 250 \$ par mois selon la destination choisie. Consultez notre site Internet pour obtenir de plus amples informations ainsi que les formulaires appropriés.

**Important :** En cas de non-respect des conditions du programme de bourses ou de modifications apportées au séjour projeté (par exemple lors d'un séjour écourté), l'UQO se réserve le droit de recouvrer les sommes dues.

#### **Programme de prêts et bourses du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR)**

Normalement, l'étudiant qui participe à un programme d'échanges conserve son droit au Programme de prêts et bourses du MEESR pendant son séjour à l'étranger. Toutefois, il est impératif de conserver son statut d'étudiant à temps complet pendant la durée du séjour. Nous

vous conseillons fortement d'entrer en communication avec le personnel des Services de l'aide financière du Service aux étudiants de l'UQO dès la réception de la lettre d'admission de votre université d'accueil. Si votre séjour à l'international est prévu pour le trimestre d'automne, nous vous suggérons de présenter votre demande d'aide financière dès le mois de mai. Ainsi, vous aurez la possibilité de recevoir vos versements dès le début de la rentrée.

Le personnel du service des bourses des Services aux étudiants de l'UQO offre également conseils et assistance dans la recherche, la préparation et le dépôt de demandes de bourses pour la réalisation de votre projet d'études, de stage ou de recherche à l'international. Pour de plus amples informations concernant les bourses offertes, visitez la section des Services aux étudiants dans le site Internet de l'UQO.

### ➤ **BUDGET**

Un budget établi avant votre départ sera un bon indicateur des ressources financières dont vous aurez besoin. Scindez-le en deux parties : une partie pour les frais relatifs à la préparation du départ et l'autre pour les frais encourus à l'étranger.

- **Frais pré-départ** : passeport, visa, billet de transport, vaccins, médicaments, carte d'étudiant international, permis de conduire international, carte de membre du réseau des Auberges de jeunesse, frais de scolarité, taxe de départ, achat de devises étrangères, assurances, rapports médicaux, rapports de police, etc.
- **Frais à l'étranger** : frais d'installation (literie, outils pour la cuisine, meubles, etc.), logement, caution pour le logement, nourriture, divertissements et loisirs, transport, livres, téléphone, Internet, vêtements, effets personnels, imprévus, etc.

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

### ➤ **CARTE DE DÉBIT (GUICHET)**

Si possible, obtenez une seconde carte et conservez-la dans un endroit sécuritaire. En cas de perte ou de vol, il vous sera possible d'obtenir des fonds. Informez-vous auprès de votre institution financière pour savoir si votre carte est compatible avec le système utilisé dans votre pays ou ville d'accueil et pour connaître les frais associés aux transactions financières faites à l'extérieur du Canada. Il est très important de mentionner à votre institution bancaire la durée de votre séjour à l'international afin que vos transactions effectuées dans votre pays d'accueil ne soient pas perçues comme de la fraude.

### ➤ **CARTE DE CRÉDIT**

Utiliser sa carte de crédit signifie contracter une dette. Tôt ou tard, il faudra la rembourser. Demandez un numéro d'identification personnel (NIP) pour votre carte de crédit qui sera valide à l'étranger. Vous pourrez obtenir une avance de fonds par guichet automatique, 24 heures sur 24, partout dans le monde, ce qui s'avérera très pratique en cas d'urgence. Les sites Internet des cartes Visa et Mastercard vous renseigneront sur l'adresse de guichets automatiques partout dans le monde. Il est très important de contacter votre compagnie de carte de crédit pour les aviser de votre séjour à l'international.

### ➤ **TRANSFERTS DE FONDS**

Les transferts de fonds sont possibles entre votre institution financière au Québec et une institution dans votre pays d'accueil où vous aurez ouvert un compte. Les frais associés aux transferts de fonds sont généralement assez élevés. Informez-vous avant votre départ.

### ➤ **IMPÔTS**

Assurez-vous que quelqu'un puisse remplir vos déclarations fiscales, car même absent du Canada, vous êtes toujours résident aux fins de l'impôt fédéral et provincial.

### ➤ **PROCURATION**

Une procuration est une autorisation donnée à une personne de confiance pour gérer vos affaires personnelles au Canada en votre absence. Sans ce document, personne ne pourra gérer votre dossier financier ou scolaire. Un formulaire de procuration est disponible dans notre site Internet.

## 4. SANTÉ

---

Pour tout voyage à l'étranger, il faut vérifier s'il est nécessaire de se prémunir contre certaines maladies. Le site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada vous renseignera sur l'immunisation des voyageurs et vous fournira des conseils généraux sur la santé des voyageurs. Vous pouvez aussi contacter les cliniques santé-voyage de la région ou le Centre intégré de santé et de services sociaux de l'Outaouais (CISSSO).

### ➤ **MÉDICAMENTS**

Si vous prenez des médicaments, emportez une réserve ou faites des arrangements pour vous en procurer au cas où vous resteriez absent plus longtemps que prévu. Nous vous recommandons vivement de vous munir d'un double de votre ordonnance. Faites également établir par votre médecin une ordonnance supplémentaire indiquant la marque générique et le nom commercial de votre médicament. Elle vous servira en cas de perte ou de vol. De même, si vous portez des lunettes ou des verres de contact, il est prudent d'emporter votre ordonnance afin de pouvoir les remplacer facilement en cas de besoin.

N'essayez pas de gagner de la place dans vos bagages en mettant tous vos médicaments dans le même contenant. Pour éviter tout problème, laissez-les dans leur emballage d'origine étiqueté.

Renseignez-vous pour savoir si les médicaments que vous prenez sont disponibles dans le pays où vous allez et si leur vente est autorisée. Certains médicaments en vente libre au Canada sont interdits dans d'autres pays ou ne se vendent que sur ordonnance. Il est également conseillé d'obtenir une note de votre médecin précisant les raisons médicales de votre ordonnance et la dose recommandée.

Si vous avez besoin de seringues pour une maladie comme le diabète, il est très important d'en emporter une quantité suffisante. Vous devriez également emporter un certificat médical attestant que ces seringues sont destinées à un usage médical.

Si vous avez une maladie susceptible de vous causer des ennuis pendant que vous êtes à l'étranger, vous devriez porter un bracelet Medic Alert. Grâce à la Fondation Medic Alert, les renseignements essentiels sur votre état de santé sont dans une base de données accessible 24 heures sur 24 partout dans le monde.

## ➤ **TROUSSE-SANTÉ**

Liste d'éléments essentiels qui se retrouvent dans une trousse santé :

- carte d'assurance maladie (RAMQ);
- prescription pour vos médicaments, verres correcteurs;
- médication légère (Tylenol, Advil, médicaments pour les allergies légères, etc.);
- condoms, pilules contraceptives;
- Désinfectant à base d'alcool pour les mains;
- Sachet de réhydratation orale;
- Antidiarrhéique;
- Médicament pour soulager le mal des transports;
- Insectifuge à base de DEET;
- Médicaments contre le rhume et la grippe comme des décongestionnants, des antitussifs ou des pastilles pour la gorge;
- Comprimés ou filtre pour purifier l'eau;
- Écran solaire;
- Nom, adresse et numéro de téléphone pour joindre son assureur en tout temps;
- Nom, adresse et numéro de téléphone d'un membre de la famille au Canada;
- Nom et numéro de téléphone de votre fournisseur de soins de santé au Canada;
- Adresse et numéro de téléphone de l'endroit où vous habiterez à l'étranger;
- Adresse et numéro de téléphone des hôpitaux ou des cliniques de votre destination;
- Adresse et numéro de téléphone de l'ambassade du Canada, du consulat ou du haut-commissariat du pays hôte;
- etc.

Pour plus d'informations concernant la trousse de produits de santé pour le voyage, consulter le site Internet de l'Agence de la santé publique du Canada.

Connaissez votre groupe sanguin. Préparez un « bilan de santé » (maladies, allergies, groupe sanguin, etc.) rédigé dans la langue du pays d'accueil et insérez-le dans votre portefeuille. Il sera utile en cas d'urgence.

Il serait également sage de consulter un dentiste avant votre départ : mieux vaut être armé jusqu'aux dents pour contrer d'éventuels désagréments!

## 5. ASSURANCES

---

**IMPORTANT :** il est entendu qu'avant son départ, l'étudiant a la responsabilité d'obtenir de la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ) une prolongation de son admissibilité pour la durée de son séjour à l'étranger en remplissant les formulaires exigés par cet organisme.

### ➤ **PROTOCOLES D'ENTENTE EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE SÉCURITÉ SOCIALE**

Le gouvernement du Québec a conclu des ententes de réciprocité en matière de sécurité sociale (équivalent du Régime de l'assurance maladie du Québec) pour les personnes poursuivant des études en France, en Belgique, en Grèce, au Danemark, en Suède, en Finlande, en Norvège, au Luxembourg et au Portugal.

Dès l'acceptation par l'université d'accueil, le BÉÉI vous remettra les formulaires officiels d'admissibilité à ces ententes. Joignez-les à la demande de prolongation d'admissibilité de la Régie de l'assurance maladie du Québec.

### ➤ **ASSURANCE COMPLÉMENTAIRE AU RÉGIME DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC (RAMQ)**

Consultez le site Internet de la RAMQ pour connaître les services assurés à l'extérieur du Québec. Si vous prévoyez prendre des vacances à l'extérieur de votre lieu d'études, de stage ou de recherche, c'est la règle générale de remboursement des frais hospitaliers hors Canada qui s'applique. Cette assurance ne couvre donc qu'une infime partie des frais médicaux et paramédicaux. C'est pourquoi il est primordial de vous munir d'une assurance complémentaire qui couvrira la totalité des frais que la RAMQ n'assurera pas.

#### ▪ **FRANCE**

Étant donné que les soins de santé reçus en France sont remboursés selon la limite de responsabilité de la Caisse primaire d'assurance maladie française, il est alors fortement conseillé aux étudiants de souscrire, avant leur départ, à une mutuelle (compagnie d'assurances privée) ou à une mutuelle étudiante. Pour obtenir de plus amples renseignements à ce sujet, consultez le site officiel de l'administration française, *Service public*.

#### ▪ **SUÈDE – DANEMARK**

La couverture des régimes d'assurance maladie de ces pays est sensiblement la même que celle de la RAMQ en ce qui a trait aux soins médicaux et traitements hospitaliers. Toutefois, nous suggérons à l'étudiant de s'informer auprès du responsable de programmes d'échanges d'étudiants de l'université d'accueil pour obtenir de plus amples informations concernant la couverture sociale de son régime d'assurance maladie et, le cas échéant, de l'obligation ou non de souscrire à une mutuelle étudiante.

## ▪ **AUTRES DESTINATIONS**

L'achat d'une assurance maladie et hospitalisation est obligatoire pour les étudiants en partance pour les destinations autres que la France, la Belgique, la Grèce, le Danemark, la Suède, la Finlande, la Norvège, le Luxembourg et le Portugal. Le choix de l'assureur (au Québec ou au pays d'accueil) est laissé à la discrétion de l'étudiant.

### ➤ **CONSEILS**

Prenez le temps de bien vous renseigner au sujet de vos assurances. La majorité des caisses populaires et banques offrent ces services ainsi que l'agence de voyages où vous procurerez votre billet d'avion. Donnez les coordonnées de votre assureur et votre numéro de police d'assurance à une personne proche qui demeure dans la même ville d'accueil que vous ainsi qu'à un proche demeurant au Canada. En cas d'incapacité de votre part, ces personnes auront les renseignements nécessaires pour répondre à des questions.

Liste des différentes assurances offertes à une personne partant à l'étranger :

**A. Médico-hospitalière** : elle devrait couvrir l'hospitalisation, les soins infirmiers et les honoraires du médecin. Une clause de rapatriement est **absolument** nécessaire si les soins ne peuvent être administrés sur place ou en cas de décès à l'étranger. Vous évitez bien des tracas à vos proches.

### **Au moment de l'achat, vérifiez les points suivants :**

- Les frais d'hospitalisation et les frais médicaux connexes sont-ils réglés directement par la compagnie d'assurance ou devez-vous faire le paiement tout de suite et vous faire rembourser plus tard?
- L'assurance couvre-t-elle votre rapatriement au Canada avec le personnel médical d'accompagnement?
- Exclut-elle les maladies et affections préexistantes?
- Couvre-t-elle les naissances prématurées et les soins néonataux connexes?
- La compagnie versera-t-elle à l'hôpital une avance de fonds en espèces si celui-ci l'exige?
- L'assurance couvre-t-elle les coûts liés à un décès à l'étranger, y compris le rapatriement d'une dépouille au Canada?
- La compagnie d'assurance possède-t-elle un centre de service à la clientèle ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7?

**B. Annulation et interruption** : elle permet le remboursement du billet d'avion en cas de maladie grave, de décès d'un proche et même parfois en raison du déplacement d'une date d'examen.

**C. Bagages et effets personnels** : elle protège vos biens dans l'éventualité d'une perte ou d'un vol ici ou à l'étranger.

Il est important de bien lire votre contrat d'assurance et de vérifier auprès de votre assureur les différentes clauses applicables au plan choisi. Conservez tous les originaux des factures, reçus et rapports de police produits à la suite d'un incident ou d'un traitement médical. Ils seront nécessaires pour faire votre réclamation auprès de votre assureur.

## 6. LOGEMENT

---

Il n'existe pas de protocole particulier en matière d'hébergement. Toutefois, dès que votre demande de participation est déposée, nous vous suggérons de communiquer avec le Service d'hébergement pour chacune des universités sélectionnées afin de recevoir les informations sur les différentes possibilités d'hébergement pour les étudiants en programme d'échanges.

Certaines universités offrent, selon la disponibilité, une possibilité d'hébergement en résidence universitaire. Si la colocation vous intéresse, consultez le site *Colocation*. Il contient une mine de renseignements et est des plus complets.

Les auberges de jeunesse sont une solution temporaire lors des premiers jours de votre arrivée si vous n'avez pas trouvé de logement avant votre départ.

### **FRANCE**

Les étudiants en partance pour la France devront quant à eux prévoir plus de recherches pour l'hébergement. Consultez le site Internet du *Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires* (CNOUS). La section « Étudier en France » dans le site de l'Ambassade de France contient également plusieurs informations utiles sur l'hébergement. Consultez aussi le *Portail du logement étudiant* et le site *Appart-in-France*. Ce dernier offre un service d'annonces immobilières spécialisé dans la location meublée.

#### ➤ **Paris**

Comme on le dit, Paris ce n'est pas la France, mais pour cette destination, il faut faire vite et commencer dans les plus brefs délais à développer son réseau d'amis... Pour plus d'informations, il vous sera possible de consulter, entre autres, le site de la *Maison des Étudiants Canadiens* de la Cité Internationale Universitaire de Paris ainsi que celui du *Répertoire des logements/foyers*.

#### ➤ **Allocations pour logement**

Dès votre arrivée en France, portez une attention particulière à l'information sur l'allocation de logement pour les étudiants. Cette information est normalement disponible à votre université et/ou à la Caisse d'Allocations familiales (CAF) de votre lieu de résidence. Les conditions d'admissibilité relèvent des localités et les délais pour l'obtention de cette allocation sont variables, mais elle est rétroactive à la date de votre installation.

## **7. CONNAISSANCE DE LA LANGUE DU PAYS D'ACCUEIL**

---

La connaissance de la langue du pays d'accueil est primordiale pour apprécier son expérience à l'étranger. Le but de votre séjour déterminera le niveau requis de compréhension et d'expression de la langue.

- Dans quelle(s) langue(s) seront donnés vos cours?
- Dans quelle(s) langue(s) seront les travaux d'équipe?
- Dans quelle(s) langue(s) les services de l'université d'accueil seront offerts?
- Quelle sera la langue de travail de votre stage ou de vos recherches?

Il vous faudra faire preuve de patience, de compréhension et de souplesse, mais vous en sortirez gagnant avec une connaissance plus approfondie de la langue d'accueil.

## 8. ACTUALITÉ

---

Le monde est en mutation. Soyez informés sur l'actualité économique, politique et sociale de la région ou du pays où vous séjournerez. Consultez la *Presse quotidienne mondiale* dans Internet.

Outil de référence indispensable, *L'état du monde 2016* dresse un état des lieux de la planète et analyse l'évolution des relations internationales. Publié chez les Éditions *la découverte*, ce livre complète les autres sources d'information, car il présente les faits de manière globale, de façon à permettre aux lecteurs de mieux les situer. Consultez aussi des guides de voyages disponibles dans les bibliothèques et les librairies et naviguez dans les sites Internet afin de bien connaître votre destination, ses attraits touristiques et ses us et coutumes.

## 9. EFFETS PERSONNELS

---

### ➤ **CARTE ÉTUDIANTE INTERNATIONALE**

Communément appelée « Carte ISIC », elle permet d'obtenir des rabais très intéressants pour certaines attractions touristiques, moyens de transport et lieux d'hébergement. Toute l'information et les points de service sont disponibles dans le site Internet de l'organisation *International Student Travel Confederation* (ISTC).

### ➤ **CARTE DU RÉSEAU DES AUBERGES DE JEUNESSE**

Connu internationalement, le réseau des Auberges de jeunesse HI vous offre bien plus que du logement. Il vous suffit de présenter votre carte de membre pour économiser sur, entre autres, les billets de transport, les locations de voiture, le change (devises), les forfaits aventures, les restaurants, les livres, l'accès à Internet et plus encore. Le coût d'adhésion est de 35 \$ plus taxes et la carte est disponible en ligne dans le site du réseau ainsi qu'à la COOPSCO du Cégep de l'Outaouais, campus Gabrielle-Roy (333, boul. de la Cité-des-Jeunes, Gatineau, secteur Hull). Le site Internet du réseau des Auberges de jeunesse est un incontournable.

### ➤ **PERMIS DE CONDUIRE INTERNATIONAL**

Le permis de conduire québécois n'est pas valide partout dans le monde. Si vous prévoyez conduire une voiture, la vôtre ou une voiture louée, vous devez vous procurer un permis de conduire international. Ce permis est la traduction officielle de votre permis de conduire dans une dizaine de langues. Il s'avérera très pratique pour louer une voiture ou lors d'un contrôle policier. Le permis de conduire international ne remplace pas votre permis original, il ne fait que le compléter.

Le *Club automobile CAA-Québec* est le seul émetteur officiel du permis de conduire international au Québec. Le formulaire de demande est disponible dans le site Internet de CAA-Québec et les frais sont de 25 \$ plus les frais de livraison.

### ➤ **PHOTOS**

Il serait utile de vous faire photographier avant votre départ, car plusieurs institutions universitaires exigent un certain nombre de photos de format passeport. Il en est de même pour certaines associations étudiantes. Cela vous évitera les tracas de dénicher un photographe dans votre pays d'accueil.

### ➤ **VÊTEMENTS**

Le type de climat de votre pays hôte déterminera le type de vêtements appropriés à mettre dans vos bagages. De plus, certains pays ont des exigences vestimentaires très strictes. Informez-vous sur les coutumes locales en ce qui a trait à cette particularité.

➤ **MUSIQUE**

Sélectionnez vos morceaux de musique préférés et joignez l'utile à l'agréable. Ils feront connaître notre pays aux gens que vous rencontrerez et vous aideront à combattre le mal du pays lors de moments nostalgiques.

➤ **ADAPTATEUR/CONVERTISSEUR DE COURANT**

L'adaptateur permet de brancher vos appareils électriques dans une prise de forme différente de celle utilisée au Canada. Le convertisseur permet, quant à lui, de modifier le courant 220 volts à 110 volts, celui utilisé par vos appareils électriques.

➤ **OBJETS DE VALEUR**

Si vous prévoyez apporter des objets de valeur tels qu'un iPhone, iPad, iPod, tablette ou téléphone intelligent, etc., vérifiez si vos assurances sont valables en cas de vol, de perte ou d'accident.

## 10. DOCUMENTS

---

### ➤ **DOCUMENTS À LAISSER AU CANADA**

Confiez ces documents à un proche :

- coordonnées personnelles à l'étranger : adresse, numéro de téléphone, courriel;
- photocopie du passeport et du visa;
- coordonnées de votre agent d'assurance et numéro de votre police d'assurance;
- procuration pour permettre à un proche de gérer vos dossiers et affaires;
- photocopie des titres de transport (billet d'avion, de train, etc.);
- testament;
- coordonnées des personnes responsables du BÉÉI à l'UQO et à votre université d'accueil, votre lieu de stage ou votre lieu de recherche.

### ➤ **DOCUMENTS À EMPORTER ET À METTRE EN SÛRETÉ**

- photocopie du passeport et du visa;
- photocopie de la carte d'assurance maladie (RAMQ);
- photocopie de la preuve d'assurance « protection sociale »;
- photocopie de la preuve d'assurance complémentaire;
- photocopie du carnet de vaccination;
- numéro de la carte de crédit et la date d'expiration;
- numéro d'assurance sociale;
- coordonnées d'un proche à joindre en cas d'urgence;
- carte de guichet supplémentaire;
- prescriptions médicales et certificat médical (si nécessaire);
- photos en surplus;
- Signet du BÉÉI.

## 11. EN ROUTE...

---

### ➤ **DOUANES ET IMMIGRATION**

À la sortie du pays, déclarez vos objets de valeur. Ainsi, vous aurez une preuve de propriété à votre retour. Lors de votre passage aux douanes, ayez ces documents sous la main :

- passeport;
- visa et permis de séjour (si exigé);
- preuve de solvabilité (si exigée);
- confirmation d'admission à l'université d'accueil, au lieu du stage ou au lieu de recherche;
- titre de transport (ex. : billet d'avion);
- preuve d'assurance médico-hospitalière (si exigée).

### ➤ **PERSONNE À CONTACTER À VOTRE ARRIVÉE**

Certains pays exigent que vous vous inscriviez dans le registre des étrangers auprès des autorités locales. Cette démarche n'est pas à prendre à la légère et il faut respecter le délai maximal alloué pour s'inscrire. La Belgique, l'Italie, les Pays-Bas, le Mexique et le Maroc ont cette exigence. L'inscription se fait à la station de police ou à la mairie.

Si vous êtes en voyage d'études, rappelez-vous rapidement au bureau d'accueil des étudiants étrangers ou au service similaire de votre université d'accueil. Le personnel sera heureux de vous accueillir et il vous aidera à compléter les formalités liées à votre inscription. De même, nous vous serions reconnaissants de nous envoyer un courriel pour confirmer votre arrivée : [international@uqo.ca](mailto:international@uqo.ca)

### ➤ **SÉCURITÉ**

La meilleure mesure de prévention est la prudence. Ne gardez pas tous vos documents importants et votre argent au même endroit. En cas de perte ou de vol, vous minimiserez les pertes. En ayant fait des copies de vos documents, il sera plus facile de les remplacer. Assurez-vous de mettre votre passeport et tous vos documents personnels dans un endroit sous clé, idéalement un coffre-fort. Ne laissez jamais ces documents à une autre personne.

- VOL

Évitez de transporter avec vous des sommes importantes. En cas de vol, il est important de rapporter le délit à la police locale. Demandez le numéro du rapport de police, car il sera nécessaire pour la réclamation auprès de votre assureur.

- DROGUE

La consommation et le trafic de drogues illicites sont prohibés partout dans le monde même si les gens semblent en consommer ouvertement. À l'étranger, ces actions sont passibles de très grosses amendes et d'importantes peines d'emprisonnement.

De plus, ne transportez jamais de colis ou de bagages pour une autre personne. Il s'agit d'un moyen fréquemment utilisé par les escrocs pour passer de la drogue aux frontières. En cas de pépins, l'ambassade ne vous sera d'aucun secours, car vous aurez enfreint les lois et règlements du pays d'accueil. Votre citoyenneté canadienne ne vous protège en aucun cas.

- RELATIONS SEXUELLES

Votre sécurité physique est certes importante, mais il ne faut pas oublier votre santé en général et votre santé sexuelle en particulier. Une infection transmise sexuellement (ITS) et une grossesse ne sont peut-être pas les souvenirs que vous voulez rapporter de votre séjour à l'étranger. Ne prenez pas de risque et apportez vos propres condoms; les condoms du pays d'accueil ne sont peut-être pas d'aussi bonne qualité que ceux d'ici. Saviez-vous qu'aucune assurance complémentaire ne couvre les frais pour un avortement à l'étranger? Voilà une raison supplémentaire de vous munir de contraceptifs avant votre départ.

## 12. AMBASSADES ET CONSULATS

---

### ➤ **SERVICES CONSULAIRES**

Le terme « consulaire » désigne les services qu'un pays offre à ses ressortissants à l'étranger. Le Canada offre des services consulaires 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, par l'entremise d'un réseau qui compte plus de 260 bureaux situés dans plus de 150 pays. Ces bureaux comprennent les ambassades, les hauts-commissariats, les consulats, les consulats dirigés par un consul honoraire et les bureaux. Nous vous souhaitons un excellent séjour à l'étranger, mais advenant qu'un problème survienne, sachez que les ambassades et consulats sont à votre disposition pour vous aider et vous conseiller selon les circonstances de l'incident. Vous pouvez les joindre par téléphone, par télécopieur, par courrier ou encore par Internet. Grâce à un réseau de communication et à un système informatique parmi les plus avancés au monde, ils sont en mesure de communiquer avec vous, quels que soient l'heure et le lieu où vous vous trouvez.

Voici quelques exemples des services consulaires offerts :

- joindre, à votre demande, votre famille ou vos amis;
- aider dans des situations critiques (catastrophes naturelles, soulèvements civils ou militaires);
- obtenir des renseignements sur les lois, les règlements et la culture du pays;
- délivrer un nouveau passeport;
- aider en cas d'urgence médicale;
- avertir un proche d'un accident ou d'un décès et le tenir informé de la situation;
- etc.

Il est possible que des frais soient exigés pour la prestation de certains services.

### ➤ **INSCRIPTION CONSULAIRE**

Le ministère des Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada (MAECD) offre un service d'inscription consulaire aux Canadiens qui prévoient vivre dans un pays étranger pour une période supérieure à trois mois. Les Canadiens qui comptent séjourner moins de trois mois dans des régions ou des pays susceptibles de connaître des difficultés, ou dans lesquels une crise est sur le point d'éclater devraient également s'inscrire. Le service est offert au cas où il faudrait contacter les Canadiens pour leur fournir d'urgence des conseils à la suite d'une catastrophe naturelle, de troubles civils ou d'une urgence familiale au Canada. L'inscription n'est pas obligatoire et les renseignements personnels donnés sur le formulaire d'inscription sont protégés et utilisés conformément aux dispositions de la Loi sur la protection des renseignements personnels. L'inscription consulaire est offerte dans tous les pays.

## 13. RESTEZ EN CONTACT AVEC LE CANADA

---

### ➤ **CANADA DIRECT**

Canada Direct est un service d'accès international automatisé qui permet de téléphoner à la maison sans passer par un intermédiaire local. Le service Canada Direct est gratuit; vous ne payez que le tarif interurbain canadien associé à la carte d'appel de la compagnie canadienne que vous utilisez. Avec Canada Direct vous obtiendrez un numéro d'accès pour appeler au Canada, rejoindrez rapidement une téléphoniste canadienne et communiquerez immédiatement dans une des deux langues officielles du Canada. Le tarif interurbain canadien sera en vigueur et non celui du pays duquel vous appelez. De plus, votre facture sera en dollars canadiens.

Pour utiliser Canada Direct, vous devez avoir une carte d'appel d'une compagnie canadienne telle que Bell Canada, TELUS, etc. Consultez le site Internet de Canada Direct pour de l'information supplémentaire. Vous pouvez aussi demander votre carte Canada Direct à votre agent de voyages.

### ➤ **COURRIEL**

Le courriel est certainement le moyen le plus pratique et le plus économique pour rester en contact avec vos proches. N'oubliez donc pas votre bottin personnel d'adresses courriel. Vous devriez aussi vous assurer qu'il vous sera possible d'avoir accès à vos courriels avec votre adresse actuelle : certaines adresses ne sont pas fonctionnelles à l'étranger. De plus, consultez régulièrement vos messages dans votre boîte courriel de l'UQO, car nous communiquons régulièrement de cette façon avec les étudiants.

### ➤ **SKYPE**

Skype est un logiciel gratuit que vous pouvez télécharger sur votre ordinateur. Il permet de communiquer gratuitement (notamment par appel vidéo) avec d'autres utilisateurs de Skype. Vous pouvez également passer des appels locaux, nationaux et internationaux à des tarifs avantageux.

Skype est de plus en plus privilégié comme moyen de communication entre les modules/départements et les étudiants à l'étranger.

### ➤ **UQO**

Avisez le Bureau des étudiants et des échanges internationaux (BÉÉI) de tout changement dans vos coordonnées personnelles. En cas d'urgence, il est plus facile de vous joindre. D'ailleurs, chaque étudiant qui part en mobilité internationale doit remplir le *formulaire dans le cas d'incidents ou de situations urgentes*. Si vous n'avez pas complété la totalité du formulaire avant votre départ, vous devez nous faire parvenir les informations manquantes en écrivant un courriel à [international@uqo.ca](mailto:international@uqo.ca)

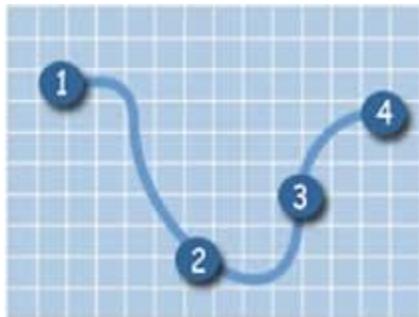
## 14. CHOC CULTUREL

---

Malgré votre préparation adéquate pour tirer le meilleur de votre séjour en pays étranger, un jour ou l'autre, vous serez sous l'effet du choc culturel. Qu'est-ce que le choc culturel? C'est le choc ressenti lorsque vous passez d'une réalité familière à une réalité inconnue. C'est le stress ressenti lorsque vous êtes en immersion dans une nouvelle culture.

Les principaux signes du choc culturel sont la fatigue, la confusion, la mauvaise humeur, l'agressivité, la colère, le désarroi et le repli sur soi. Ces signes peuvent se manifester à un degré variable selon l'individu. Ces variations dépendront de votre capacité à vous adapter à un nouvel environnement. Selon le Bureau canadien de l'éducation internationale (BCEI), voici quelques facteurs à retenir en vue d'une adaptation culturelle efficace : l'ouverture d'esprit, le sens de l'humour, la capacité d'accepter l'échec et la capacité de communiquer, la souplesse et la faculté d'adaptation, la curiosité, les attentes positives et réalistes, l'esprit de tolérance envers les différences et les ambiguïtés, le respect des autres et l'estime de soi.

En terminant, il est bon de souligner qu'il est tout à fait normal que, pendant les premiers temps, vous vous sentiez perdu, désorienté, et même étonné par votre nouvel environnement. Cela est tout à fait légitime et s'insère dans votre processus d'adaptation. Votre sensibilité à l'existence du choc culturel définira en grande partie la perception que vous aurez à l'avenir de votre séjour à l'étranger.



1. Stade de la lune de miel
2. Stade de la crise - le « choc culturel »
3. Stade de la guérison
4. Adaptation

## 15. ÉCHÉANCIER

---

AVANT LE DÉPART	CHOSSES À FAIRE
<b>8 à 12 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Vérifier auprès de la clinique santé-voyage si vous avez besoin de vaccins.</li></ul>
<b>6 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Faire les démarches pour l'obtention de votre passeport si vous n'en avez pas déjà un.</li></ul>
<b>2 à 3 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Contacter le consulat du pays d'accueil pour obtenir le visa, le permis de séjour, d'études ou de travail;</li><li>▪ Contacter l'université d'accueil pour de l'information sur le logement;</li><li>▪ Contacter son institution financière pour vérifier la compatibilité de sa carte de guichet avec le pays d'accueil;</li><li>▪ S'informer auprès de la RAMQ des services couverts à l'extérieur du Québec;</li><li>▪ Acheter son billet d'avion;</li><li>▪ Acheter les assurances annulation, bagages et médico-hospitalière;</li><li>▪ S'informer auprès du Service de l'aide financière des modalités applicables pendant votre absence;</li><li>▪ Effectuer les changements d'adresse : portail Symbiose, RAMQ, SAAQ, etc.</li></ul>
<b>1 mois</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Rédiger une procuration pour autoriser une personne de confiance à gérer vos affaires;</li><li>▪ Acheter la carte d'étudiant international (ISIC), le permis de conduire international et la carte des Auberges de jeunesse HI si nécessaire;</li><li>▪ Demander des devises étrangères, si possible;</li><li>▪ Annuler toutes les livraisons (journaux, revues, etc.);</li><li>▪ Aviser la compagnie de carte de crédit de votre séjour.</li></ul>

## 16. LE RETOUR

---

### ➤ **SERVICES DISPONIBLES AU BUREAU DU REGISTRAIRE**

#### ▪ BUREAU DES ÉTUDIANTS ET DES ÉCHANGES INTERNATIONAUX (BÉÉI)

Geneviève Béland, chargée de gestion, vous attend impatiemment. Venez partager vos expériences avec elle. Le volet scolaire l'intéresse plus particulièrement. Vos témoignages lui fourniront de l'information pertinente qui sera utile à la préparation des futurs étudiants globe-trotters. Vous aurez à remplir le formulaire d'évaluation « Séjour à l'international ».

#### ▪ SERVICE D'ORIENTATION

Le rôle de ce service consiste à aider l'étudiant à faire des choix scolaires et professionnels à la lumière d'une analyse de soi et des alternatives offertes par le système scolaire et le marché du travail. Il se peut que votre expérience internationale vous ait fait découvrir de nouveaux horizons et que vous ayez développé d'autres champs d'intérêt. Le service d'orientation pourra vous aider à clarifier vos intérêts et habiletés.

#### ▪ PROGRAMME D'AIDE ET DE RÉFÉRENCE AUX ÉTUDIANTS (PARÉÉ)

Le PARÉÉ offre une aide psychologique et sociale, de l'écoute, du soutien, une référence et de la confidentialité. Il vous propose un service ponctuel, à court terme, si vous éprouvez des difficultés temporaires d'ordre scolaire, psychosocial ou émotionnel. Il est possible qu'à votre retour, vous vous sentiez désorienté et déprimé. Ce service pourrait vous aider à dissiper votre confusion et à passer à travers votre choc de retour.

### ➤ **SANTÉ**

Si vous êtes souffrant ou que vous tombez malade peu de temps après votre retour, ne tardez pas à consulter un professionnel de la santé. Certaines maladies prennent un certain temps avant de se déclarer et peuvent rester latentes plusieurs semaines avant l'apparition des premiers symptômes. Lors de votre consultation, mentionnez votre séjour à l'étranger et les régions visitées. De même, si vous avez été malade pendant votre voyage, mentionnez les traitements reçus.

# **ANNEXES**

# **I. COORDONNÉES UTILES : ADRESSES ET SITES INTERNET**

---

## **SITES DE L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC EN OUTAOUAIS**

Université du Québec en Outaouais

[uqo.ca](http://uqo.ca)

Programme d'échanges d'étudiants

[uqo.ca/international/etudiants-uqo/pee-crepuq](http://uqo.ca/international/etudiants-uqo/pee-crepuq)

Bourse (PMICSE)

<http://uqo.ca/international/programme-de-bourses-pour-de-courts-sejours-detudes-universitaires-lexterieur-du-quebe>

Bureau du registraire

[uqo.ca/etudiants](http://uqo.ca/etudiants)

[uqo.ca/direction-services/registraire](http://uqo.ca/direction-services/registraire)

Symbiose

[symbiose.uqo.ca](http://symbiose.uqo.ca)

## **AUTRES SITES ET ADRESSES**

### **AGENCES DE VOYAGES**

Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ)

934, rue Sainte-Catherine Est

Montréal (Québec) H2L 2E9

Tél. : 514 873-4255 ou 1 800 465-4255

[www.lojiq.org](http://www.lojiq.org)

[info@lojiq.org](mailto:info@lojiq.org)

Voyages Campus

225, Avenue Laurier Est

Ottawa (Ontario) K1N 6P1

Tél. : 613 238-8222

[www.voyagescampus.com](http://www.voyagescampus.com)

### **AMBASSADES ET CONSULATS À L'ÉTRANGER**

[voyage.gc.ca/assistance/ambassades](http://voyage.gc.ca/assistance/ambassades)

**ASSURANCE MALADIE**

RAMQ – Montréal

425, boul. de Maisonneuve Ouest, 3<sup>e</sup> étage, bureau 301

Montréal (Québec) H3A 3G5

Tél. : 514 864-3411; 1 800 561-9749

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

Assurance complémentaire pour la France

[service-public.fr](http://service-public.fr)

**BOURSES**

Les Offices jeunesse internationaux du Québec (LOJIQ)

[lojiq.org](http://lojiq.org)

Prêts et bourses du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR)

[www.afe.gouv.qc.ca](http://www.afe.gouv.qc.ca)

**CARTE ÉTUDIANTE INTERNATIONALE**

International Student Travel Confederation (ISTC) – (Organisme émetteur de la carte ISIC)

[isiccanada.ca](http://isiccanada.ca)

**CERTIFICAT DE NAISSANCE**

Directeur de l'état civil du Québec

[etatcivil.gouv.qc.ca](http://etatcivil.gouv.qc.ca)

**CHOC CULTUREL**

[www.voyage.qc.ca/abroad\\_a-letranger/culture-shock\\_choc-culturel-fra.asp](http://www.voyage.qc.ca/abroad_a-letranger/culture-shock_choc-culturel-fra.asp)

**ÉTUDIER OU TRAVAILLER À L'INTERNATIONAL**

Agence universitaire de la francophonie

[auf.org](http://auf.org)

Bureau canadien de l'éducation internationale

[cbie.ca](http://cbie.ca)

Campus France Canada

[canada.campusfrance.org](http://canada.campusfrance.org)

Conseil franco-québécois de coopération universitaire (CFQCU)

[cfqcu.org](http://cfqcu.org)

DestinEducation

(Recueil d'outils de planification et de renseignements liés à l'éducation. Il s'adresse aux Canadiennes et Canadiens intéressés par la poursuite d'études ou d'un travail à l'étranger.)

[destineducation.ca](http://destineducation.ca)

## **GOUVERNEMENT DU QUÉBEC**

[gouv.qc.ca](http://gouv.qc.ca)

[www.immigration-quebec.gouv.qc.ca](http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca)

Services Québec-Outaouais

Édifice Jos-Montferrand

170, rue Hôtel-de-Ville, RC 120

Gatineau (Québec) J8X 4C2

Tél. : 819 772-3232 ou 1 877 644-4545 (sans frais)

[www.outaouais.gouv.qc.ca](http://www.outaouais.gouv.qc.ca)

## **GOUVERNEMENT DU CANADA**

Ministère des Affaires étrangères, Commerce et Développement Canada (MAECD)

[www.international.gc.ca/](http://www.international.gc.ca/)

## **GUICHET AUTOMATIQUE / CARTES DE CRÉDIT (LOCALISATION)**

[mastercard.com/canada\\_fr/atm](http://mastercard.com/canada_fr/atm)

[visa.com](http://visa.com)

## **IMMIGRATION**

Représentants étrangers au Canada

[www.international.gc.ca/protocol-protocole/rebs.aspx?lang=fra](http://www.international.gc.ca/protocol-protocole/rebs.aspx?lang=fra)

## **IMPÔT**

Agence du revenu Canada

[cra-arc.gc.ca](http://cra-arc.gc.ca)

Ministère du Revenu du Québec

[www.revenuquebec.ca](http://www.revenuquebec.ca)

## **INSCRIPTION CONSULAIRE**

[voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)

## **LOGEMENTS**

Allocations pour le logement

[service-public.fr](http://service-public.fr)

Appart-in-France (Service d'annonces immobilières spécialisé dans la location meublée)

[appart-in-france.com](http://appart-in-france.com)

Auberges de jeunesse

[aubergesdejeunesse.com](http://aubergesdejeunesse.com)

Caisses d'Allocations familiales

[caf.fr](http://caf.fr)

Cap Campus

[capcampus.com](http://capcampus.com)

Centre National des Œuvres Universitaires et Scolaires (CNOUS)

Le portail institutionnel de la vie étudiante

[www.cnous.fr](http://www.cnous.fr)

Centres Régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires (CROUS)

[www.cnous.fr](http://www.cnous.fr)

Colocation

[colocation.fr](http://colocation.fr)

Hostelling International – Canada

[hihostels.ca](http://hihostels.ca)

[info@hihostels.ca](mailto:info@hihostels.ca)

Maison des Étudiants Canadiens de la Cité Internationale Universitaire de Paris

[ciup.fr](http://ciup.fr)

Le portail étudiant

[www.etudiant.gouv.fr](http://www.etudiant.gouv.fr)

## **MONNAIES (CONVERSION)**

[banqueducanada.ca/fr/taux/convertisseur.html](http://banqueducanada.ca/fr/taux/convertisseur.html)

**PASSEPORT**

Bureau de Passeport Canada  
Place du Centre  
200, promenade du Portage, Niveau commercial 2  
Gatineau (Québec)  
Tél. : 1 800 567-6868  
[www.ppt.gc.ca](http://www.ppt.gc.ca)

**PERMIS DE CONDUIRE INTERNATIONAL**

CAA-Québec  
[caaquebec.com](http://caaquebec.com)

**PROGRAMME D'ÉCHANGES D'ÉTUDIANTS**

Bureau de Coopération Interuniversitaire (BCI)  
500, rue Sherbrooke Ouest, bureau 200  
Montréal (Québec) H3A 3C6  
Tél. : 514 288-8524  
Télé. : 514 288-0554  
[echanges-etudiants.bci-qc.ca](http://echanges-etudiants.bci-qc.ca)  
[echanges-etudiants@bci-qc.ca](mailto:echanges-etudiants@bci-qc.ca)

**QUÉBEC EN FRANCE**

Délégation générale du Québec à Paris  
66, rue Pergolèse  
75116 Paris, France  
Tél. : 01 40 67 85 00  
Télé. : 01 40 67 85 09  
[www.international.gouv.qc.ca/fr/paris](http://www.international.gouv.qc.ca/fr/paris)

**SANTÉ**

Agence de la santé publique du Canada  
[phac-aspc.gc.ca](http://phac-aspc.gc.ca)

Clinique médicale des voyageurs internationaux  
4, rue Taschereau, bureau 220  
Gatineau (Québec) J8Y 2V5  
Tél. : 819 595-2120

Clinique Santé-Voyage (VACSAN)  
729, boul. St-Joseph, bureau 101  
Gatineau (Québec) J8Y 4B6  
Tél. : 819 777-9899  
[www.vacsan.com](http://www.vacsan.com)

CLSC de Gatineau  
85, rue Saint-Rédempteur  
Gatineau (Québec) J8X 4E6  
Tél. : 819 966-6510  
[www.csssgatineau.qc.ca/accueil](http://www.csssgatineau.qc.ca/accueil)

Fondation canadienne Medic Alert  
[medicalert.ca](http://medicalert.ca)

### **SYSTÈME DE NOTATION**

World Education Services (présente les systèmes de notation par pays)  
[www.wes.org/gradeconversionguide/](http://www.wes.org/gradeconversionguide/)

### **TÉLÉCOMMUNICATIONS**

Canada Direct  
[infocanadadirect.com](http://infocanadadirect.com)

### **VOYAGE À L'ÉTRANGER**

Informations sur divers aspects de la vie dans les pays  
[intercultures.ca](http://intercultures.ca)

Renseignements et conseils aux voyageurs  
[voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca)

Tourisme Jeunesse  
[www.tourismejeunesse.org/](http://www.tourismejeunesse.org/)

Voyager au féminin, conseils pour la voyageuse vigilante et accomplie  
[voyage.gc.ca/publications/woman-guide\\_voyager-feminin-fra.asp](http://voyage.gc.ca/publications/woman-guide_voyager-feminin-fra.asp)

## II. LISTE DES PRINCIPAUX CONSULATS ET AMBASSADES À OTTAWA

---

### ALLEMAGNE

1, rue Waverley  
Ottawa (Ontario) K2P 0T8  
Tél. : 613 232-1101  
[ottawa.diplo.de](http://ottawa.diplo.de)

### BÉNIN

58, Glebe Avenue  
Ottawa (Ontario) K1S 2C3  
Tél. : 613 233-4429

### ESPAGNE

74, avenue Stanley  
Ottawa (Ontario) K1M 1P4  
Tél. : 613 747-2252  
[www.maec.es](http://www.maec.es)

### FRANCE

42, promenade Sussex  
Ottawa (Ontario) K1M 2C9  
Tél. : 613 789-1795  
[ambafrance-ca.org](http://ambafrance-ca.org)

### CÔTE D'IVOIRE

9, Avenue Marlborough  
Ottawa (Ontario) K1N 8E6  
Tél. : 613 236-9919  
[www.canada.diplomatie.gouv.ci/contact.php](http://www.canada.diplomatie.gouv.ci/contact.php)

### ROYAUME-UNI

80, rue Elgin  
Ottawa (Ontario) K1P 5K7  
Tél. : 613 237-1530  
[www.britishhighcommission.gov.uk](http://www.britishhighcommission.gov.uk)

### NICARAGUA

4870, Avenue Doherty  
Montréal (Québec) H4V 2B2  
[consuladonicaragua@sympatico.ca](mailto:consuladonicaragua@sympatico.ca)

### ARGENTINE

81, rue Metcalfe, bureau 700  
Ottawa (Ontario) K1P 6K7  
Tél. : 613 236-2351  
[www.cmrea.mrecic.gov.ar/fr](http://www.cmrea.mrecic.gov.ar/fr)

### Belgique

999, boul. Maisonneuve Ouest  
Ottawa (Ontario) K1P 6L2  
Tél. : 613 235-4402  
[www.diplomatie.be/montreal](http://www.diplomatie.be/montreal)

### ÉTATS-UNIS

490, promenade Sussex  
Montréal (Québec) H3A 3L4  
Tél. : 514 849-7394  
[ottawa.usembassy.gov](http://ottawa.usembassy.gov)

### FRANCE

Consulat Général de France à Montréal  
1501, avenue McGill Collège, bureau 1000, 10<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H3A 3M8  
Tél. : 514 878-4385  
[consulfrance-montreal.org](http://consulfrance-montreal.org)

### JAPON

80, rue Elgin  
Ottawa (Ontario) K1N 9E6  
Tél. : 613 241-8541  
[www.ca.emb-japan.go.jp](http://www.ca.emb-japan.go.jp)

### SUISSE

5, rue Marlborough  
Ottawa (Ontario) K1N 8E6  
Tél. : 613 235-1837  
[www.eda.admin.ch/canada](http://www.eda.admin.ch/canada)

### ILE MAURICE

Haut-commissariat de la République de Maurice  
4301 Connecticut Avenue, NW  
Bureau 441  
Washington, D.C. 20008, États-Unis  
Tél. : (202) 244-1491

### **III. LISTE DES PRINCIPALES AMBASSADES CANADIENNES ET DES HAUTS-COMMISSARIATS À L'ÉTRANGER AINSI QUE CERTAINS CONSULATS**

---

La liste de tous les bureaux du gouvernement du Canada à l'étranger se retrouve à l'adresse suivante : [www.voyage.gc.ca/contact/offices-list\\_liste-bureaux-fra.asp](http://www.voyage.gc.ca/contact/offices-list_liste-bureaux-fra.asp)

#### **ILE MAURICE**

Haut-commissariat du Canada  
1103 Arcadia Street, Hatfield  
Pretoria, 0083, Afrique du Sud  
Tél.: 27 (12) 422-3000  
Télé. : 27 (12) 422-3052  
[www.canadainternational.gc.ca/southafrica-afriquedusud/](http://www.canadainternational.gc.ca/southafrica-afriquedusud/)

#### **ILE MAURICE**

Consulat du Canada, Ile Maurice – PORT-LOUIS  
18, Jules Koenig Street  
C.P. 209, Port-Louis  
Tél. : (230) 212-5500  
Télé. : (230) 208-3391  
Courriel : [canada@intnet.mu](mailto:canada@intnet.mu)

#### **BELGIQUE**

Ambassade du Canada  
2, avenue de Tervuren  
1040, Bruxelles, Belgique  
Tél. : 32 (2) 741-0611  
Télé. : 32 (2) 741-0643  
[www.belgique.gc.ca](http://www.belgique.gc.ca)

#### **COLOMBIE**

Carrera 7 #114-33  
Piso 14  
Bogota, Colombia  
Tél. : (57-1) 657-9800  
Télé. : (57-1) 657-9912  
[www.colombie.gc.ca](http://www.colombie.gc.ca)

#### **CHILI**

Ambassade du Canada  
Nueva Tajamar 481 – Pison 12, Torre Norte  
Boîte postale 139-10, Santiago  
(Edificio World Trade Center)  
Santiago, Chili  
Tél. : (56-2) 2652-3800  
Télé. : (56-2) 652-3912  
[www.chili.gc.ca](http://www.chili.gc.ca)

#### **ESPAGNE**

Ambassade du Canada  
Torre Espacio  
Paseo de la Castellana 259D  
28046, Madrid, Espagne  
Tél. : 34 (91) 382 8400  
Télé. : 34 (91) 382 8490  
[www.espagne.gc.ca](http://www.espagne.gc.ca)

#### **ÉTATS-UNIS**

Consulat général du Canada  
1251, Avenue of the Americas, Concourse level  
New York, New York 10020-1175, États-Unis  
Tél. : 1 (212) 596-1628  
Télé. : 1 (212) 596-1666/1790  
[www.washington.gc.ca](http://www.washington.gc.ca)

#### **FRANCE**

Ambassade du Canada (Fonctions consulaires assurées par l'Ambassade)  
35, avenue Montaigne – 75008 Paris  
Tél. : 33-1-44 43 29 00  
Télé. : 33-1-44 43 29 86  
[www.france.gc.ca](http://www.france.gc.ca)

**LILLE**

Consulat du Canada  
36, Avenue Emile Zola – 59800 Lille  
Tél. : 33-3-20 14 05 78  
Télé. : 33-3-20 14 36 96  
[consulat.canada-lille@amb-canada.fr](mailto:consulat.canada-lille@amb-canada.fr)

**NICE**

Consulat du Canada  
2, Place Franklin– 06000 Nice  
Tél. : 33-4-93 92 93 22  
Télé. : 33-4-93 92 55 51  
[consulat.canada-nice@amb-canada.fr](mailto:consulat.canada-nice@amb-canada.fr)

**MEXIQUE**

Ambassade du Canada  
Schiller 529, Col. Bosque de Chapultepec  
(Polanco)  
Del. Miguel Hidalgo  
11580 Mexico, D.F.  
Mexique  
Tél. : (011 52) (55) 5724-7900  
Télé. : (011 52) (55) 5724-7980  
[www.mexique.gc.ca](http://www.mexique.gc.ca)

**SUISSE**

Ambassade du Canada  
Kirchenfeldstrasse 88, 3005 Bern, Suisse  
Tél. : 41 (31) 357 3200  
Télé. : 41 (31) 357 3210  
[www.suisse.gc.ca](http://www.suisse.gc.ca)

**CORÉE DU SUD**

Ambassade du Canada  
21, Jeongdong-gil (Jeong-dong), Jung-gu  
Séoul, 100 – 120, Corée du Sud  
Tél. (Internationale) : 82-2-3783-6000  
Télé. (Internationale) : 82-2-3783-6239  
[www.coree.gc.ca](http://www.coree.gc.ca)

**ITALIE**

Ambassade du Canada  
Via Zara 30, Rome 00198, Italie  
Tél. : 39-06-8544-2911  
Télé. : 39-06-85444-2912  
[www.italie.gc.ca](http://www.italie.gc.ca)

**TOULOUSE**

Consulat du Canada  
10, rue Jules-de-Resseguier – 31000 Toulouse  
Tél. : 33-5-61 52 19 06  
Télé. : 33-5-61 55 40 32  
[consulat.canada-toulouse@amb-canada.fr](mailto:consulat.canada-toulouse@amb-canada.fr)

**ROYAUME-UNI**

Haut-commissariat du Canada  
Maison Mcdonald  
38, rue Grosvenor  
Londres, Angleterre, W1K 4AA  
Tél. : 44 (20) 7258-6600  
Télé. : 44 (20) 7258-6533  
[www.royaume-uni.gc.ca](http://www.royaume-uni.gc.ca)

**CAMEROUN**

Haut-commissariat du Canada  
BP 572  
Yaoundé, Cameroun  
Tél. : (237) 22 23 23 11  
Télé. : (237) 22 22 10 90  
[www.cameroun.gc.ca](http://www.cameroun.gc.ca)

**SÉNÉGAL**

Ambassade du Canada  
au coin des rues Galliéni et Amadou Cissé Dia  
Dakar, Sénégal  
C.P. 3373, Dakar, Sénégal,  
Tél.: 221 33 889 4700  
Télé.: 221 33 889 4720  
[www.senegal.gc.ca](http://www.senegal.gc.ca)

## **IV. AIDE-MÉMOIRE POUR VOTRE SÉJOUR**

---

### **DOCUMENTS**

- Photocopie du passeport et du visa
- Photocopie de la carte d'assurance maladie (RAMQ)
- Photocopie de la preuve d'assurance « protection sociale »
- Photocopie de la preuve d'assurance complémentaire
- Photocopie du carnet de vaccination
- Numéro de la carte de crédit et la date d'expiration
- Numéro d'assurance sociale
- Coordonnées d'un proche à joindre en cas d'urgence
- Prescriptions médicales et certificat médical (si nécessaire)
- Photos en surplus
- Signet du BÉÉI

### **ARGENT**

- Carte de guichet supplémentaire
- Carte de crédit (munie d'une puce)
- Argent comptant dans la devise du pays d'accueil

### **ARTICLES DE TOILETTE**

- Peigne/brosse
- Réserve de verres de contact et liquide à verres de contact
- Ordonnance pour les lunettes
- Shampoing et revitalisant
- Savon
- Serviettes hygiéniques ou tampons
- Brosse à dents, dentifrice et soie dentaire
- Rasoir et crème à raser
- Déodorant
- Crème hydratante
- Crème solaire

- Condoms canadiens, pilules contraceptives
- Médication
- Désinfectant antibactérien pour les mains

## **DIVERS**

- Convertisseur ou adaptateur
- Sac pour les vêtements sales
- Trousse de couture
- Trousse de premiers soins
- Appareil photo
- Carnet d'adresses
- Lunettes fumées
- Réveille-matin
- Carnet de vaccination