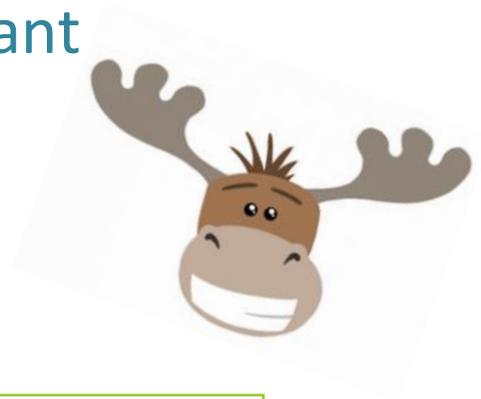


PROGRAMME QUÉBEC

RENCONTRES ET PARTENARIATS

Guide du participant



***Félicitations !** Votre projet a été sélectionné par notre Comité !
Vous êtes maintenant dans la dernière ligne droite avant votre départ.
Ce guide vous aidera à mener à bien les derniers préparatifs.
Nous vous souhaitons une excellente poursuite de projet 😊*

ATTENTION



Les informations comprises dans ce guide sont principalement à usage des participants ayant déposés un projet en «Rencontres et partenariats». Elles peuvent être différentes dans le cadre de projets spéciaux ou d'appels à candidatures diffusés par le BIJ, LOJIQ ou d'autres partenaires. Dans de tels cas, les interventions sont précisées dans les appels et les conventions (auxquelles il est demandé de vous référer).

Table des matières

Contexte	3
Avant le départ	3
• Suivi du dossier au BIJ	3
• Passeport	5
• Autorisation de Voyage Electronique	5
• Visa	5
• Conditions de sécurité	5
• Si vous voyagez avec des mineurs.....	6
• Logement.....	6
• Assurance.....	6
Durant votre projet	6
• Monsieur et Madame l'ambassadeur.drice	6
• Pensez déjà à votre retour	7
A votre retour	7
• AKI - Mode d'emploi.....	Erreur ! Signet non défini.
Infos sur le Québec	8
• Le territoire	8
• Système politique	8
• Climat.....	9
• Périodes de congés québécois.....	9
• Francophonie	9
• Arrivée à l'aéroport de Montréal	10
• Se déplacer	11
• Taxes et pourboires	13
• Frais bancaires	13
• Soins de santé	13
• Appareils électriques	14
• Logement	14
• Utilisation du téléphone	15
• Trucs & Astuces.....	16
• Epicerie, pharmacies, magasins.....	17
• Espaces non-fumeurs.....	18
• Sites québécois	19
Contact/Adresses Utiles	20
Des QUESTIONS ?	21
Annexes	21
• Mode d'emploi pour remplir les déclarations de créance	21
• Police d'assurance Ethias	21

CONTEXTE

Votre projet a été sélectionné dans le cadre du programme Québec Rencontres et Partenariats géré par le [BIJ](#) (Bureau International Jeunesse). Ce programme entre dans le cadre d'une **Entente privilégiée entre la Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB) et le Québec**. En effet, depuis juin 1984, le BIJ et son partenaire [LOJIO](#) (Les Offices Jeunesses Internationaux du Québec) soutiennent la mobilité des jeunes des deux communautés.

AVANT LE DEPART

SUIVI DU DOSSIER AU BIJ

1. Avec ce guide, vous avez reçu un **mail vous informant de la sélection de votre projet** et vous invitant à participer à la séance d'information pré-départ.
2. **Rapidement, déposez la facture des billets d'avion sur l'e-BIJ** en version PDF (avec les noms des participants et les dates de voyage), et au plus tard un mois avant votre départ.
3. Dès réception de la facture des billets, nous préparons et vous envoyons les documents suivants (par courrier et par mail, il faut compter une dizaine de jours) :
 - **La convention** : à dater et signer
 - **La déclaration de créance 1ère tranche** : à compléter, dater et signer. Signature précédé de la mention manuscrite « lu et approuvé » (au-dessus du cadre réservé à la comptabilité) → Voir mode d'emploi en annexe.



Les 2 documents ci-dessus sont à ajouter rapidement dans l'e-BIJ au format PDF et de bonne qualité et obligatoirement **AVANT le départ** !

4. Dès réception de ces documents, nous pourrons procéder au **versement de la première tranche de votre bourse** (dans les 30 jours calendrier suivant la réception des documents complétés), c'est-à-dire : 850€ par participant éligible (maximum 10000€).

5. Programme de séjour :

Parallèlement à la réservation de votre billet, vous poursuivez votre travail de préparation du programme de séjour.

Nous vous rappelons que le programme de séjour doit prévoir au minimum 8 jours de présence au Québec. L'équivalent de **5 jours complets d'activités** doivent être consacrés aux objectifs de votre projet (avec votre/vos partenaire-s). Votre projet au Québec peut bien entendu être plus long et il est possible de prolonger votre séjour à des fins personnelles.

Dans tous les cas, nous vous conseillons de construire ce programme en plaçant en tout début de séjour des rencontres vous permettant de comprendre la situation globale au Québec du secteur d'activité de votre projet. Ceci vous aidera à mieux aborder ensuite des aspects plus particuliers.

Le programme de séjour à nous remettre doit comporter les éléments suivants (cfr. formulaire de candidature) - **Pour chaque rendez-vous / activité** :

- **Date et heures** (et la durée prévue)
- Le nom, la profession et les **coordonnées de la personne qui vous accueille** et le nom de l'organisme le cas échéant ;
- Les **objectifs de la rencontre** en lien avec votre projet.

 **Le programme définitif est à déposer dans l'e-BIJ au plus tard 4 semaines avant le départ** 



Sans ce document, capital pour juger du niveau d'avancement de vos contacts, votre projet peut être annulé. Soyez donc attentif à sa préparation et n'hésitez pas à nous contacter rapidement si vous éprouvez des difficultés.



Si vous pensez qu'une rencontre avec un **Chargé.e de projets de LOJIQ** est utile au développement de votre projet, il est tout à fait possible de le prévoir. Pour cela contacter d'abord votre Chargé.e de projets au BIJ.

PASSEPORT

Pour vous rendre au Québec, vous devrez être en possession d'un **passport valide**. Pour ce faire, renseignez-vous auprès de votre maison communale ou du Consulat de votre pays. Ne perdez pas de vue que l'émission d'un tel document peut prendre quelques semaines, ne tardez donc pas.



AUTORISATION DE VOYAGE ELECTRONIQUE

Vous devez également faire une **demande d'autorisation de voyage électronique (AVE)** via le site de l'**Ambassade du Canada** via ce lien :

→ www.canada.ca/AVE ←

Vous aurez besoin de votre passeport et d'une adresse électronique valide pour faire la demande. Un montant vous sera demandé pour l'AVE et sera uniquement payable par carte de crédit (à titre indicatif, en décembre 2021, ce montant est de de 7\$ CAN). Il est préférable de l'obtenir avant de réserver votre billet d'avion. L'AVE reste valable 5 ans ou jusqu'à l'expiration de votre passeport.



Méfiez-vous il existe de nombreux sites non officiels. Si le prix demandé est plus élevé, vous n'êtes pas sur le bon site.

Si vous transitez par les Etats-Unis, vous devez également être en possession d'un visa « [ESTA](#) » (à titre indicatif, en décembre 2021 le coût est de 14 USD).

VISA

Les personnes de **nationalité non-européenne** devront être en possession d'un **visa** pour pouvoir entrer sur le territoire canadien. Attention, les ambassades du Canada à Bruxelles et à Paris ne traitent pas l'émission des visas. Les demandes se font donc uniquement en ligne. Nous vous invitons à consulter le site d'IRCC :

→ www.canada.ca/fr/services/immigration-citoyennete.html ←

 **Pour toutes ces démarches, prenez vos dispositions à temps** 

CONDITIONS DE SECURITE

Si vous êtes belge, sachez que vous avez la possibilité de vous inscrire gratuitement sur le site du [SPF Affaires étrangères](#). Celui-ci pourra vous informer et vous aider en cas de **crise majeure** (catastrophe naturelle, crise politique, ...).

SI VOUS VOYAGEZ AVEC DES MINEURS

Vous devez être en possession d'une autorisation écrite des parents **obligatoirement** attestée par l'administration communale : c'est indispensable pour pouvoir quitter le territoire.

LOGEMENT

Vous devez également vous charger de **trouver un logement sur place**. Il arrive parfois que votre partenaire d'accueil ait des contacts sur place. N'hésitez pas à lui demander.

➔ Plus d'informations à ce sujet à la page 13.

Besoin d'aide ? Venez consultez le **centre de documentation** reprenant les rapports d'activité des précédents bénéficiaires à [l'Espace Infos Mobilité du BIJ](#).

ASSURANCE

Le BIJ souscrit une assurance de type « assistance » auprès d'ETHIAS au nom du/des bénéficiaire(s) **(N° 45.013.736)** uniquement pour la durée du projet au Québec. Un exemplaire de la police d'assurance reprenant ce qu'elle couvre vous sera remis avec la convention et se trouve également en annexe de ce guide.



Si vous prolongez votre séjour, au Québec ou ailleurs, contactez votre propre assureur avant le départ.

DURANT VOTRE PROJET

Au cours de votre séjour, vous n'avez pas à nous fournir de documents. N'hésitez cependant pas à nous envoyer un email afin de nous tenir informés du déroulement de votre projet.

En cas de questions, de problèmes; n'hésitez pas à nous contacter, nous tâcherons de trouver une solution.

MONSIEUR ET MADAME L'AMBASSADEUR.DRICE

Votre objectif sur place sera de récolter des informations, des bonnes pratiques, des expertises, de découvrir des situations nouvelles,... Vous attendez de vos partenaires québécois qu'ils puissent vous présenter et vous expliquer leurs réalités. Nous attirons votre attention sur le fait qu'ils auront les mêmes attentes vis-à-vis de vous et de la réalité en Fédération Wallonie-Bruxelles. Ils vous donneront, même de manière informelle, un rôle d'ambassadeur.drice. Dès lors, pensez à vous y préparer et à vous informer sur le contexte en FWB.

PENSEZ DEJA A VOTRE RETOUR

Durant votre séjour au Québec, vous allez faire de nombreuses rencontres avec de riches échanges, n'hésitez pas à prendre un moment sur place pour en faire la synthèse et en garder une trace. Pensez également à prendre quelques **photos** du projet ainsi qu'à conserver les éventuels **articles de presse**. Ceci vous servira aussi pour faire l'évaluation du projet.

A VOTRE RETOUR

Pour toucher les 150€/par personne restants de votre bourse (max. 1500€), endéans **un mois après la fin de votre projet**, vous devez impérativement :

- Vous rendre sur l'e-BIJ pour :
 1. Compléter le formulaire « **rapport final** » et y ajouter le **programme définitif** ainsi que des **photos, article(s)** parus dans la presse, ...
C'est une étape importante car il s'agit d'une synthèse de votre expérience internationale. Il permet aussi de connaître votre niveau de satisfaction. Il sert également de témoignage pour notre site et notre centre de documentation à l'attention de notre public.
 2. Déposer les **cartes d'embarquement retour** des bénéficiaires du projet
- Envoyer par courrier postal

Le document « **Déclaration de créance- solde** », reçu avant votre départ.

Le solde sera versé dans les 30 jours calendrier suivant la réception des documents et l'approbation expresse par le BIJ du rapport final.

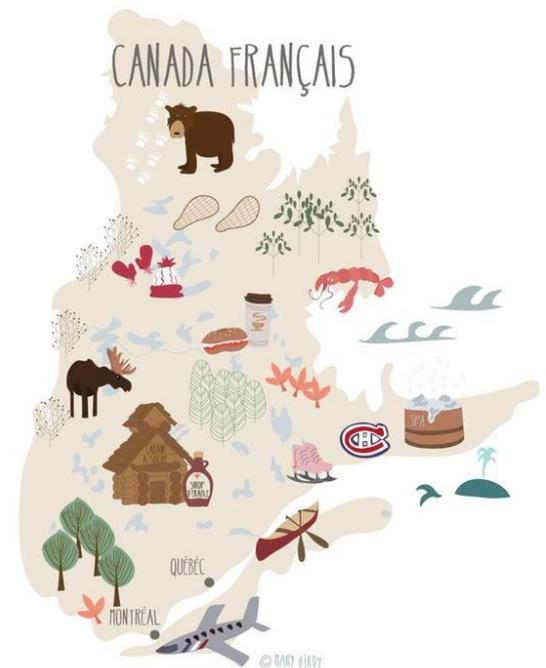
INFOS SUR LE QUEBEC

Le BIJ vous donne ces renseignements à titre indicatif (il ne peut être tenu responsable d'éventuelles modifications de ces informations) et vous renvoie vers les sites et publications spécialisés.

LE TERRITOIRE

Le Québec – une des dix provinces du Canada – a une population de 8 millions et demi d'habitants répartie sur ses 1.667.926 Km² de superficie, ce qui représente 54 fois la Belgique ! Notons toutefois que la majorité de la population du Québec se retrouve sur un axe longeant le St Laurent entre Québec et Montréal.

Le territoire québécois est divisé en 16 régions administratives qui sont autant de territoires particuliers. Leur superficie, leurs ressources et même leur climat sont en effet très inégaux. Par exemple, la région Nord du Québec d'une superficie de 840.200 km² et la région de Montréal d'une superficie de 499 km² regroupe plus de 1.750.000 habitants.



Souvent, Montréal, la ville *métropole* du Québec attire l'ensemble des bénéficiaires, mais n'hésitez surtout pas à explorer les autres régions du Québec. Au besoin, nous pouvons compter sur l'équipe du bureau montréalais de LOJIQ pour vous aider à identifier des partenaires en *régions*. La Ville de Québec est la capitale nationale du Québec où siège le Parlement. Elle regroupe les principaux services gouvernementaux et ministériels.

SYSTEME POLITIQUE

L'Assemblée nationale du Québec se compose de 125 députés. Les parlementaires sont élus par la population selon un mode de scrutin majoritaire uninominal à un tour dans chacune des circonscriptions électorales. L'Assemblée nationale et le lieutenant-gouverneur forment le Parlement du Québec.

Dans le système parlementaire québécois, d'inspiration britannique, le Parlement et le gouvernement représentent des pouvoirs distincts : le pouvoir législatif et le pouvoir exécutif. Formant le gouvernement avec le lieutenant-gouverneur, le premier ministre et ses ministres sont titulaires du pouvoir exécutif. Le pouvoir législatif relève du Parlement. En plus de ce rôle, les députés doivent également exercer une surveillance sur tout acte du gouvernement, de ses ministères et de ses organismes, et servir de médiateur entre leurs électeurs et l'Administration publique.

CLIMAT

L'hiver, la température peut effectivement parfois descendre à des températures très froides (-20,-40 degrés Celsius ressentis), mais heureusement les températures varient ! De plus, plusieurs commodités ont été pensées au Québec : à Montréal, en habitant à proximité d'une station de métro, il est possible de réduire l'exposition au froid. Des magasins souterrains ont été conçus et sont reliés aux stations de métro.



Nous vous suggérerons de prendre en considération votre type de projet. Ainsi, l'hiver les déplacements de longue distance peuvent être plus difficiles, les activités extérieures peuvent être restreintes et les journées sont plus courtes. L'hiver nécessite également l'usage de vêtements supplémentaires ou plus chauds.

PERIODES DE CONGES QUEBECOIS

Un étudiant québécois, s'il souhaite rencontrer des organisations étudiantes belges, ne devrait pas fixer son voyage exploratoire durant la période de blocus scolaire (période qui n'existe pas au Québec) ! Au Québec, beaucoup de parents concordent leurs congés avec les vacances scolaires. Ainsi, le personnel enseignant, les étudiants et dans certains cas, des employés sont en vacances à des périodes précises.

Pour les dates précises : → <http://csdm.ca/parents-eleves/calendriers-scolaires/> ←

FRANCOPHONIE

Vous aurez également l'occasion de découvrir une région francophone disposant de son accent et de ses expressions propres. Vous pourrez aussi vous rendre compte que si nous partageons une même langue, nous évoluons dans des contextes différents, nord-américains et européens. Dès lors vous pourrez constater des petites différences – tout à fait gérables ! – qui font également partie des apprentissages de cette démarche internationale.



La liste des expressions typiques que nous vous livrons ici n'est certainement pas exhaustive, mais reprend les plus courantes :

- Dispendieux : cher
- Breuvage : boisson
- Chum (prononcer tcheum) : petit ami
- Dépanneur : épicier genre "night shop"
- Etre en kriss : être en colère
- C'est l'fun : c'est super
- Ils voudront tu venir ? T'es-tu content ?
- Mêlant : compliqué
- Bec : un baiser
- Char : voiture
- Niaiseux : stupide
- Chanceux : très utilisé au Québec, comme présentement
- Ca n'a pas d'allure : ressemble à n'importe quoi



ARRIVEE A L'AÉROPORT DE MONTRÉAL

Votre arrivée à Montréal devrait se faire par l'aéroport international Pierre Elliott Trudeau de Montréal. Cet aéroport est relativement proche du centre-ville de Montréal. Pour vous y rendre, vous pouvez soit prendre le bus, soit prendre le taxi. Ces derniers sont beaucoup plus utilisés et généralement moins chers qu'en Belgique. Il existe des forfaits aux environs de 50 \$Can (affichés à 40\$Can car les taxes ne sont pas comprises. Si vous êtes en groupe, cette alternative peut être intéressante.



Pour préparer votre arrivée à Montréal, vous pouvez consulter le site :

→ <http://www.admtl.com/Passagers/Accueil.aspx> ←

Le service de la **ligne 747** roule 24 heures par jour, 7 jours sur 7, entre l'aéroport et la Gare d'autocars de Montréal (métro Berri-UQAM). Le temps du trajet est de 45 à 60 minutes, selon les conditions de circulation. Le tarif est de 11\$. Ce tarif offre un laissez-passer valide 24 heures consécutives sur tout le réseau bus et métro de la STM. On peut se procurer les titres de transport dans les Distributrices Automatiques de Titres (DAT) situées au niveau des arrivées internationales. Le tarif de 11 \$ peut également être payé en monnaie exacte dans le bus. Seules les pièces de monnaies sont acceptées (pas les billets).

SE DEPLACER

Le transport en commun au Québec est le bus. Les communications par voie ferrée sont quasiment inexistantes, relativement coûteuses et peu fiables en terme de ponctualité. Il existe également à Montréal, en plus des connexions de bus, un réseau de métro très efficace. Pour plus d'infos, consulter le site www.stm.info/.

Tenez compte des distances

Lors de la construction de votre horaire de séjour, la distance importe, mais également le moyen de transport utilisé et le type de route (routes secondaires, autoroutes...attention la vitesse est limitée à 100Km/h sur les autoroutes). Dépendamment des régions, le transport en commun est plus ou moins fréquent.

Distances

Origine	Destination	Distance (en km)	Durée approximative (en heure)
Montréal (centre-ville)	Gaspésie	1000	10
Montréal (centre-ville)	Québec	250	3
Montréal (centre-ville)	Rive-Nord/Rive-Sud		0.2 à 2
Montréal (centre-ville)	Sherbrooke (centre-ville)	170	2
Montréal (centre-ville)	Trois-Rivières	144	1.5
Québec	Sherbrooke	240	2.5

Piétons :

Nous vous invitons à la prudence avant de vous engager sur un passage piéton. En effet les feu de signalisation (appelés lumière au Québec) se trouvent de l'autre côté du trottoir.

Autobus-métro :

Les cartes mensuelles sont valides du 1^{er} au 30/31 de chaque mois ! Que vous preniez votre passe le 4 ou le 7, elle sera valide jusqu'à la fin du mois ! Il peut être possible de payer le montant exact dans l'autobus, les chauffeurs québécois n'ont pas de caisse comme en Belgique.

Depuis quelques années, un nouveau système de carte à puce a été installé : *la carte Opus*. Cette carte d'accès ressemble à la Mobib.

Les horaires ne sont pas affichés à tous les arrêts, un numéro est disponible avec un code d'arrêt afin d'appeler et de se renseigner sur les horaires des prochains passages.

Mesdames, sachez que les autobus peuvent faire pour vous des arrêts supplémentaires le soir (entre deux arrêts).

Infos sur voir les différentes compagnies de transport en commun :

- *Transport Québec – Transport en commun* :
<https://www.transports.gouv.qc.ca/fr/Pages/default.aspx>
- *Autobus – longue distance* : la compagnie Orléans Express assure des lignes de transports en autobus entre différentes régions du Québec.

Covoiturage :

Des déplacements en train et en autobus peuvent être coûteux (cher, dispendieux) pour les petits budgets ! Il est possible d'utiliser les services de covoiturage suivants :

- *Amigo Express* : 514 721-82 90 ou 1 877 264 46 97 (sans frais) www.amigoexpress.com
- *Poparide* : <https://www.poparide.com/fr/>
- <https://www.covoiturage.ca/index.aspx>

Bixi velo :

A Montréal, vous pouvez louer des vélos grâce à Bixi vélo (comparable à villo)

Bixi vélo: <http://montreal.bixi.com/accueil>

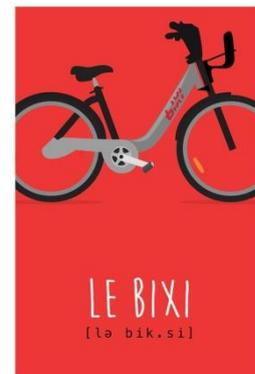
Les vols d'avion et le transport en train :

Les vols d'avion et le transport en train sont nettement plus coûteux au Québec, qu'en Europe. Il n'y a pas d'équivalent à Ryanair ou à Easyjet ! En plus d'être coûteux, le transport en train n'est pas très rapide.

Louer une voiture :

Pour louer une voiture au Québec, il faut avoir au moins 21 ans (parfois même 25) et pouvoir montrer une carte de crédit. N'oubliez pas de vous procurer votre permis international pour conduire au Québec.

Coopérative de location de voiture : <http://www.communauto.com/>



TAXES ET POURBOIRES

Attention, au Québec, les prix affichés ne comprennent pas les taxes ! Dans les magasins et les hôtels, il faut compter plus ou moins 15% en plus. La TPS/TVH et la TVQ sont des taxes applicables à la plupart des biens et des services :

- la TPS se calcule au taux de 5 % sur le prix de vente
- la TVQ se calcule au taux de 7,5 % sur le prix comprenant la TPS

Dans les cafés et les restaurants (pas les self-services) les pourboires ne sont jamais compris. Dans ce cas, en plus des 15% de taxes, vous devez ajouter plus ou moins le même montant pour le pourboire. A moins d'avoir eu un service exécrable, ne l'oubliez pas au risque de passer pour un pingre....Pensez également à laisser un pourboire au chauffeur de taxi.



FRAIS BANCAIRES

Attention, les cartes de débit normal (maestro) ne fonctionnent pas au Québec. Renseignez-vous avant votre départ auprès de votre banque ainsi que sur les frais de retrait bancaire à l'étranger!

Il est possible de payer par carte de crédit presque partout (faites attention au montant maximal fixé par votre banque). Depuis peu de temps des cartes de crédit prépayées existent (sur le même principe que les cartes de GSM prépayés). Renseignez-vous également !

SOINS DE SANTE

Vous êtes couvert par une assurance que nous souscrivons auprès d'Ethias. Comme vous le savez, le montant des différentes interventions médicales vous seront remboursées à votre retour (pensez à cette fin à conserver toutes les attestations et preuves de paiement). Sur place, vous devrez donc payer l'intégralité des interventions. Ce qui peut rapidement chiffrer.

Pour les cas mineurs, vous pouvez vous rendre dans un Centre Local de Services Communautaires (CLSC). Faites-vous indiquer le plus proche par vos partenaires québécois.

Pour les cas plus importants, rendez-vous aux urgences des hôpitaux et en cas de grande urgence, faites le **911 et demandez "Urgence-Santé"**.

Il faut savoir qu'au Québec, la norme est que c'est le patient qui se déplace chez le médecin.

APPAREILS ELECTRIQUES

Le système de distribution d'électricité n'est pas le même qu'en Belgique : le voltage est de 110 V / 60 Hz et les fiches électriques sont d'un autre type. Donc, si vous emmenez des appareils électriques, pensez à vous munir d'un adaptateur.

LOGEMENT

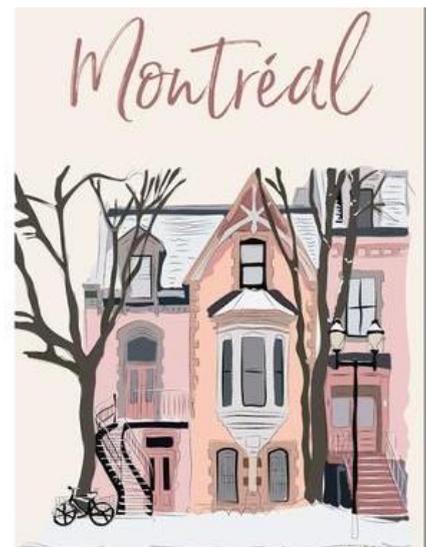
Plusieurs types d'hébergement existent au Québec : auberges jeunesse, maisons d'hôte, appartements, familles d'accueil, « couchsurfing ». A vous de voir ce qui vous convient le mieux. Quoi qu'il en soit, renseignez-vous bien sur le lieu où vous séjournerez, afin d'éviter les arnaques, les déceptions ou de vous retrouver dans une situation de déplacement difficile (proximité des transports en communs).

Le second conseil est que vous partiez avec une « ouverture d'esprit » : préparez-vous à devoir vous adapter à votre nouveau milieu, à votre colocation (si c'est le cas), à la culture québécoise, à la chambre d'auberge si elle n'est pas aussi grande qu'elle le paraissait dans l'annonce...

Lorsque vous regarderez pour des logements, vous remarquerez des appellations différentes de ce que vous connaissez. Mais qu'est-ce qu'un grand 3 et demi tout inclus ? Voici donc un petit lexique des appellations, ainsi que des données sur les loyers moyens, sur les habitudes des québécois, le bail et évidemment les inattendus.

Appellations :

- 1 et demi = 1 pièce et une salle de bain
- 2 et demi = 2 pièces et une salle de bain : souvent 1 chambre/salon et 1 cuisine
- 3 et demi = 3 pièces et une salle de bain : souvent 1 chambre, un salon et 1 cuisine
- 4 et demi = 4 pièces et une salle de bain : souvent 2 chambres, un salon et 1 cuisine
- Les colocations commencent souvent à partir d'un 4 et demi
- La superficie de l'appartement n'est pas toujours indiquée, mais la mention « grand ou petit 1 et demi » peut renseigner le locataire sur ses dimensions.



- Tout compris : Cette mention indique habituellement que les charges d'eau et d'électricité sont incluses dans le prix. Cela peut également indiquer que le Wi fi et le téléphone sont compris dans le prix. Renseignez-vous sur les détails de ce qui est inclus et des charges supplémentaires à payer.

Attention : le propriétaire ne peut vous demander de caution !!

Sur le site de LOJIQ, vous trouverez aussi des annonces de logement :

<http://www.lojiq.org/annonces-hebergement/>

Auberges jeunesse et maisons d'hôte du Québec :

- <http://www.quebecvacances.com/auberge-de-jeunesse>
- <http://www.hihostels.ca/>
- <http://ymca.ca/>
- www.homelidays.com
- <http://www.french.hostelworld.com>

Couch surfing

- <http://www.couchsurfing.org/>

Location et colocation

- Information sur les prix de logements et le bail :
<https://www.quebec.ca/immigration/installer-integrer#c73875>
- Kijiji : www.kijiji.ca
- <https://www.logisquebec.com/appartement-a-louer-montreal>
- Lespac : www.lespac.com

UTILISATION DU TÉLÉPHONE

Au Québec, les appels locaux à partir d'un fixe sont gratuits. Les québécois payent un montant de base et ont un accès aux appels locaux (des zones locales sont définies, entre Montréal et Québec par exemple, il s'agit d'un appel longue distance).

Les GSM sont appelés des cellulaires et ils offrent des forfaits à la carte et mensuels. Si vous souhaitez apporter votre GSM, assurez-vous qu'il soit tri-bandes ou qu'il fonctionne au Québec. Au

Québec, à moins qu'ils soient compris dans le forfait, les appels entrants sont chargés dans le temps de minutes utilisées.

Les téléphones publics coûtent 0,50\$ pour les appels locaux, peu importe la durée. Il est possible de payer avec de la monnaie et une carte à puce Bell, que l'on peut se procurer dans les dépanneurs, pharmacies, etc. Les téléphones publics sont de plus en plus rares !

Les numéros de téléphone québécois sont composés d'un indicatif régional de 3 chiffres et d'un numéro de 7 chiffres. Pour l'île de Montréal, le 514, pour les villes en périphérie rapprochée de Montréal, le 450, pour Québec, le 418 et pour Trois-Rivières, le 819. Exemple de numéro : 514 888 88 88.

De l'étranger vous devez composer le 001 d'abord. Exemple : 001 514 888 88 88. De l'étranger, si vous souhaitez contacter un numéro belge, vous devez ajouter le +32.

Infos téléphone : <http://www.canada411.ca/>

Faites bien attention à désactiver votre 4G avant de partir de Belgique. Cela pourrait vous coûter cher à votre arrivée à Montréal.

TRUCS & ASTUCES

Planifier votre agenda :

Le premier jour en sol québécois :

Le jour d'arrivée, il est conseillé d'y aller mollo : de vous rendre à votre lieu d'hébergement, de vous installer, de vous préparer et de vous repérer dans la ville. N'oubliez-pas que les 6 heures de décalage (changez votre montre à l'heure locale !), en plus des heures de vol, pourraient vous avoir assommé. Essayez de rester éveillé jusqu'au soir et évitez de manger lourd, afin de bien récupérer le décalage (prenez le rythme local).

Les horaires de travail :

Les horaires de travail sont généralement de 9h à 17h, ou de 8h30 à 16h30 avec une heure de pause de 12h à 13h. Ces horaires peuvent varier selon les secteurs d'activité.

Au Québec, les commerces sont ouverts 7 jours sur 7. Les boutiques ouvrent du lundi au mercredi de 9h30 à 17h30, les jeudis et vendredis de 9h30 à 21h, le samedi de 9h à 17h et le dimanche de 10h à 17h. Les épicerie, pharmacies, dépanneurs et



restaurants sont ouverts beaucoup plus tard le soir, tout comme les bars et pubs, qui ferment leurs portes à 3h du matin.

Les jours fériés au Québec sont les suivants :

1er janvier - Vendredi saint - Lundi de Pâques - Journée nationale des Patriotes (avant-dernier lundi de mai) - Saint-Jean-Baptiste (24 juin) - Confédération (1er juillet) - Fête du Travail (1er lundi de septembre) - Action de grâce (2e lundi d'octobre) - Noël (25 décembre)

Quart d'heure académique

Le quart d'heure académique belge permet aux individus d'arriver jusqu'à 15 minutes après l'heure d'un rendez-vous. Ceci n'est NULLEMENT pratiqué au Québec. Au Québec, la coutume veut que l'on arrive non pas jusqu'à 15 minutes après l'heure du rendez-vous, mais bien généralement 15 minutes AVANT l'heure fixée.



Prise de contacts québécois

Confirmez vos rendez-vous une à deux semaines avant votre départ. Ceci vous permettra d'établir un autre contact avec les personnes à rencontrer et de vous assurer qu'elles ont bien votre rendez-vous à leur agenda. Une grande proportion de Québécois (environ 25 %) prennent leurs vacances durant les deux dernières semaines de juillet. Tenez compte de cet élément pour organiser votre programme de séjour si vous partez durant cette période (attention à la disponibilité des hébergements).

Tenez compte de *l'enthousiasme québécois* : les québécois peuvent démontrer un grand enthousiasme, oralement ou par écrit, qui ne correspond pas nécessairement à un engagement quelconque de leur part. Faites donc attention à l'interprétation que vous aurez de certaines attitudes. Du côté belge, nous aurions tendance à n'oser marquer un enthousiasme fort qu'à partir du moment où nous trouvons le projet intéressant et que nous avons envie de nous y engager. Attention, ce n'est pas forcément le cas au Québec.

EPICERIES, PHARMACIES, MAGASINS

Epiceries

Tout comme en Belgique, il est encore possible d'obtenir des sacs de plastique, en les achetant ! Vous pouvez faire votre épicerie dans les grandes chaînes (IGA, Loblaws, Maxi, Metro, Provigo,

Super C, Marché Richelieu), dans les épiceries locales ou exotiques (épiceries grecques, libanaises, chinoises, afghanes, indiennes...), au marché intérieur ou extérieur (Marché Atwater, Jean-Talon...) ou dans des entreprises telles que Wal Mart qui offrent depuis quelques années des sections de produits alimentaires

Particularité : contrairement au système belge, la vente de produits alcoolisés dans les épiceries ou dépanneurs est limitée. C'est la Société des Alcools du Québec (société d'Etat) qui régie la vente d'alcool et qui opère les SAQ (magasins spécialisés dans la vente de produits alcoolisés). La vente d'alcool aux mineurs (l'âge légal de la majorité est fixé à 18 ans), tout comme la vente de produits de loterie ou du tabac est interdite.

Pharmacies

Elles sont totalement différentes du système proposé en Belgique. Elles offrent des sections santé, produits de beauté, photo, pharmacie et usage courant (soins, cadeaux, décoration, effets scolaires, bijoux, etc.). Parmi les grandes chaînes : Jean Coutu, Familiprix, Uniprix, Pharmaprix...



Magasins d'entrepôt

Ils sont en vogue depuis plusieurs années. Du côté alimentaire, cela se traduit par la popularité du magasin Costco, lequel s'apparente au Makro belge, en vendant des produits alimentaires et autres en grande quantité, à des prix favorables. Des regroupements de magasins « vente d'entrepôts » nommés les « Outlets » vendent d'anciennes collections ou des articles à rabais.

Complexes

Il y a plusieurs *Centres d'achats (centres commerciaux)* dans la plupart des grandes villes. Au centre-ville de Montréal, c'est tout un complexe sous-terrain de magasins qui a été créé.

ESPACES NON-FUMEURS

Il est interdit de fumer dans les lieux publics, les locaux, les restaurants et les bars. Des espaces sont habituellement aménagés à l'extérieur de ces lieux. Vous remarquerez également en allant au dépanneur (nightshop), que les produits du tabac sont cachés.

SITES QUEBECOIS

www.gomtl.com : répertoire des sites montréalais

www.bonjourquebec.com : site touristiques officiels

www.gouv.qc.ca : site officiel du gouvernement québécois

www.bnquebec.ca : site de la bibliothèque nationale du Québec

Sites de journaux québécois :

www.ledevoir.com

www.cyberpresse.ca

www.voir.ca

CONTACT/ADRESSES UTILES

LOJIQ - MONTREAL

934, Ste-Catherine Est, Montréal (Québec) H2L 2E9

Téléphone : (514) 873-4255 ou 1 800 465-4255

info@lojiq.org - <https://www.lojiq.org/contact/>

Métro : Station Berri-UQAM ou Station Beaudry

LOJIQ - QUEBEC

200, chemin Sainte-Foy, Bureau 1,20 Québec (Québec) G1R 1t3

Téléphone : (418) 644-2750 ou 1 800 465-4255

info@lojiq.org - <https://www.lojiq.org/contact/>

CONTACTS WALLONIE-BRUXELLES AU QUEBEC

Sachez que nous disposons d'antennes institutionnelles au Québec qui peuvent être des partenaires ressources intéressants dans le cadre de votre projet.

Délégation Wallonie Bruxelles au Québec

43, Rue de Buade

Québec (Canada) G1R 4A2

Tél. : (001) 418 692 2148

E-Mail : walbru.quebec@dwb.qc.ca

Bureau Commercial Wallon

Bureau 4115

1250, René – Levesque Ouest

Montréal (Québec) H3B 4W8

Tél. : (001) 514 939.4049

E-Mail : wallonie@awex-montreal.com

Consulat général de Belgique - Région de Bruxelles-Capitale

1010, Sherbrooke Ouest, bureau 2404

Montréal, (Québec) H3A 2R7

Tél. : (001) 514 286 1581 - Fax. : (001) 514 286 1567

Sans frais : (001) 877 278 9227

E-mail : info@bruxelles-canada.com

ASSURANCE : EN CAS DE PEPIN SUR PLACE

Ethias Assistance
Tél. 04 220 30 40 (24 h/24)
N° DE POLICE : 45.451.665

DES QUESTIONS ?

Bureau International Jeunesse – Equipe Québec

Fabien MANGIN
Coordinateur
02/ 210 52 38 – fabien.mangin@cfwb.be

Isabelle DEGULNE Chargée du suivi du programme et Québec
Rencontres et Partenariat et Tremplin Job Québec
02/210 52 26 isabelle.degulne@cfwb.be

Hélène CIESLAK, chargée du suivi administratif et de la comptabilité
02/210 52 14 - helene.cieslak@cfwb.be

**TOUTE L'ÉQUIPE DU BIJ VOUS SOUHAITE UNE
EXCELLENTE POURSUITE DE PROJET !**



ANNEXES

MODE D'EMPLOI POUR REMPLIR LES DECLARATIONS DE CREANCE

POLICE D'ASSURANCE ETHIAS