

Guide d'accueil des nouveaux étudiants et postdocs au centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)

Révisions 2017

Auteurs : Guillaume Valet, Bérangère Houzé et Maxime Montembeault

Révision 2017: Mariem Boukadi, Agathe Lorthios-Guillement, Stéphanie Luna, Maxime Lussier et Maxime Montembeault

Ce guide est divisé en **quatre chapitres**.

1. L'Université de Montréal
2. Le CRIUGM
3. La vie quotidienne
4. Volet international

Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (CRIUGM)

Remerciements

Les auteurs souhaitent remercier sincèrement Édith Durand et Johane Landry pour leurs corrections, ainsi que la direction du CRIUGM pour leur soutien.

Licence et droit d'utilisation

Le contenu de ce guide est protégé par la licence Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License. Vous pouvez consulter cette licence à cette adresse . Vous êtes libre d'utiliser son contenu, de le modifier et de le partager à nouveau tant que vous respectez les conditions énoncées dans la licence. Aucune utilisation commerciale de ce guide n'est permise.



Table des matières

Mot de bienvenue	5
Université de Montréal	6
Démarches par rapport à l'Université	6
Inscription universitaire	6
Carte d'étudiant	7
Code permanent et UNIP	8
Adresse courriel.....	8
Services accessibles	8
Bibliothèques	8
Informatique.....	8
Services aux étudiants (SAÉ)	9
Assurance santé	9
Centre de Recherche de l'IUGM	10
IUGM.....	10
CRIUGM.....	10
La vie du centre au quotidien	10
Stationnement.....	10
Repas et café.....	11
Badge, clés et garderie	11
Services informatiques	12
Adresse courriel.....	12
Serveurs du centre	12
Imprimantes	13
Vie quotidienne à Montréal	13
Logement	13
Stationnement	14
Courses et sorties	15

Endroits pour faire les courses	15
Endroits pour sortir et prendre un verre	15
Cafés	15
Restaurants	16
Étudiants étrangers.....	16
Citoyenneté et Immigration Canada	16
Certificat de sélection du Québec – CAQ	17
Permis d'études et visa/AVE.....	17
Visa d'entrée ou AVE.....	18
Liens utiles.....	18
Permis de travail – postdocs	18
Renouvellement de permis.....	18
Service Canada.....	19
RAMQ	19

Mot de bienvenue

Bienvenue au centre de recherche de l'Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal (CRIUGM) !

En tant que représentants étudiants du centre, nous sommes très heureux de vous accueillir, virtuellement dans un premier temps à travers ce guide.

Ce guide a été rédigé dans l'objectif de fournir une **ressource synthétique d'informations** nécessaires aux nouveaux venus au centre. Le guide est à **destination des étudiants** affiliés au CRIUGM, qu'ils soient en maîtrise, doctorat, ou postdoctorat. Il s'adresse à la fois aux *étudiants canadiens* et aux *étudiants internationaux*.

La première partie est consacrée à l'Université de Montréal. En effet, le centre et une majorité de ses chercheurs sont affiliés à l'Université de Montréal. Pour cette raison, la plupart des étudiants du centre sont également inscrits dans cette université. Ainsi, ce guide présente les principales démarches à accomplir vis-à-vis de l'Université en tant qu'étudiant. Nous présentons également quelques ressources utiles offertes par l'université.

Dans le cas où vous dépendriez d'une autre université, des démarches similaires à celles décrites pour l'UdeM seront probablement à effectuer auprès de votre université d'affiliation. Nous vous invitons alors à vous renseigner auprès des autres universités directement (UQÀM, McGill, Université de Concordia, etc.).

La seconde partie est dédiée au centre lui-même avec sa présentation et son fonctionnement. Ce chapitre vous situera le centre d'un point de vue historique et administratif, et surtout nous vous détaillerons les démarches à suivre et les services qui y sont offerts.

La troisième partie concerne la vie quotidienne à Montréal. Vous y trouverez des adresses utiles et des conseils pour les personnes qui viennent d'arriver sur Montréal ou qui cherchent à s'orienter davantage dans le quartier de Côte-des-Neiges où se situe le centre.

Finalement, *la quatrième partie présente les démarches d'immigration* et concerne donc les étudiants étrangers. Vous y trouverez des liens et informations utiles pour vous repérer dans vos démarches pour venir au centre. **Attention**, ces informations ne se substituent aucunement aux indications de l'immigration canadienne. Il est donc capital que vous preniez des renseignements directement auprès des agences gouvernementales concernées.

Pour toutes questions ou informations supplémentaires, merci de contacter :

Les représentants étudiants du centre de recherche
(rep.etudiants.criugm@gmail.com)

La direction administrative du centre (Mme Paulette Espinosa
paulette.espinosa@criugm.qc.ca).

Université de Montréal

Dans la gestion de votre dossier et les communications avec vous, l'Université de Montréal utilise une terminologie qu'il est important de bien maîtriser. Pour vous permettre de mieux comprendre ce qui suit, voici quelques-uns des termes les plus fréquemment employés.

UdeM : abréviation courante pour l'Université de Montréal.

Code permanent : numéro qui vous est attribué par l'Université de Montréal lors de votre inscription. Il comprend les 3 premières lettres de votre nom, la première de votre prénom et 8 chiffres. Le code permanent permet de vous identifier auprès des services institutionnels et gouvernementaux.

UNIP : numéro d'identification personnel. Un UNIP temporaire vous est attribué après votre inscription. Il vous permet de vous brancher au service de courriel ainsi qu'à votre portail UdeM.

Portail UdeM (<https://monportail.umontreal.ca/>): Portail d'accueil qui vous permet d'avoir accès à votre dossier, vos courriels, votre dossier de lecteur (bibliothèque), vos cours, vos données personnelles, etc.

Démarches par rapport à l'Université

Inscription universitaire

À l'Université de Montréal, c'est la **Faculté des Études Supérieures et Postdoctorales** (FESP) qui gère les inscriptions des étudiants à la maîtrise, au doctorat et au postdoctorat. L'université offre un portail dédié à l'adresse suivante <https://admission.umontreal.ca/>.

Attention aux dates limites d'admission. Le plus souvent début février pour l'automne suivant et mi-septembre pour les sessions d'hiver. Pour les *étudiants étrangers*, il est stipulé sur le site de l'UdeM que les étudiants étrangers doivent compter de 3 à 6 mois pour remplir toutes les formalités relatives à leur séjour d'études. Si ces formalités ne sont pas remplies à temps, vous devrez déposer une nouvelle demande d'admission ultérieurement.

Vous aurez à remplir un formulaire sur Internet et fournir quelques pièces justificatives qui dépendent notamment de votre statut (citoyen, résident permanent ou étudiant étranger). Par exemple, les étudiants étrangers devront fournir une copie du permis d'étude ou de travail ainsi qu'une copie de leur passeport.

Finalement, il faudra s'acquitter (ou faire payer par votre laboratoire d'accueil pour les postdoctorants) de différents frais ([voir le site de l'UdeM¹](#)) :

- *frais de scolarité* pour la maîtrise et le doctorat,
- *frais pour utilisation du CEPSUM* (47,55\$ par trimestre à temps plein)
- *frais de gestion* (124,95\$ par trimestre à temps plein),
- *frais de services aux étudiants* (93,45\$ par trimestre à temps plein),
- *frais de droits d'auteur* (3,30\$ par trimestre à temps plein)
- *frais de soutien aux bibliothèques* (24,90\$ par trimestre à temps plein),
- *frais de soutien aux technologies de l'enseignement* (3\$ par trimestre à temps plein)
- *frais d'adhésion aux associations étudiantes* (selon le niveau universitaire)

Carte d'étudiant

Les étudiants à la maîtrise et au doctorat recevront automatiquement une carte d'étudiant, alors qu'elle sera optionnelle pour les stagiaires postdoctoraux ([voir le site Internet de l'UdeM : <http://www.carte.umontreal.ca/>](#)).

La carte peut se récupérer au *Pavillon J.-A.-DeSève, 2332, boul. Édouard-Montpetit*, au Rez-de-chaussée (Métro Édouard-Montpetit) ou par envoi postal si la demande est complétée en ligne. Les jours d'ouverture varient selon le moment de l'année : <http://www.carte.umontreal.ca/horaire.html>.

Pour une demande en ligne, il vous sera demandé a minima ([voir le site Internet²](#)):

- votre matricule
- une photo
- une signature numérisée

Pour une demande physique, vous devez vous présenter au centre avec les documents suivants :

- *pièce d'identité valide*
- *matricule*
- *attestation de résidence permanente ou permis étudiant ou permis de travail*

¹<http://www.etudes.umontreal.ca/payer-etudes/droit-scolarite.html>

²<http://www.carte.umontreal.ca/soumettre-en-ligne.html>

Pour les *stagiaires postdoctoraux*, il faut se renseigner auprès de la FESP³.

Code permanent et UNIP

Une fois inscrit(e) à la FESP, vous recevrez par courrier une confirmation d'inscription du Registrariat. Vous y trouverez votre code permanent ainsi que la procédure à suivre pour obtenir un numéro d'identification personnel (UNIP); ce dernier vous permettra d'accéder à votre portail sur le site de l'Université de Montréal.

Adresse courriel

Une adresse de courriel institutionnelle est généralement sous le format : prénom.nom@umontreal.ca. Les étudiants à la maîtrise et au doctorat bénéficieront automatiquement d'une adresse de courriel auprès de l'Université.

En revanche, les étudiants au postdoctorat devront en faire la demande auprès des services de la Direction générale des technologies de l'information et de la communication (DGTIC). Vous aurez besoin de votre code permanent et de votre UNIP. La demande peut se faire directement auprès de la DGTIC au 514-343-6111 poste : 1- 7288.

Services accessibles

En tant que membre de l'UdeM, vous aurez accès aux différents services offerts à la communauté universitaire dont voici ci-dessous quelques exemples.

Bibliothèques

Les étudiants à la maîtrise et doctorat ont un accès aux ressources des bibliothèques physiques et numériques de l'UdeM. Cet accès comprend :

- *consultation et emprunt de livres*
- accès aux *articles scientifiques* de nombreuses bases de données
- *informations et formations à la documentation*
- accès aux *zones de travail* dans les différentes bibliothèques du campus

Les stagiaires postdoctoraux bénéficient des avantages accordés aux professeurs et aux étudiants de 3 cycle par la Direction des bibliothèques. Certains services ou accès supplémentaires s'ajoutent alors à la liste mentionnée ci-dessus.

Informatique

Vous aurez également accès aux différents services informatiques de l'UdeM (DGTIC : <http://www.dgtic.umontreal.ca/>):

³http://www.fes.umontreal.ca/stages_postdoc/inscription.html

- *Adresse courriel* et gestionnaire de messagerie
- *Studium* (Moodle, gestionnaire de cours en ligne)
- *Synchro* (gestion de votre dossier et votre scolarité)
- *Équipement informatique* (utilisation, prêt, etc.)
- *Logiciels* (accès, prix réduits, etc.)
- ...

Services aux étudiants (SAÉ)

Les étudiants à la maîtrise et au doctorat bénéficieront des services aux étudiants sur présentation de leur carte étudiante (sports, activités culturelles, services de santé, logement etc.).

Les stagiaires postdoctoraux devront acquitter les frais requis qui s'élèvent à environ 93,45\$ par trimestre. Ces frais sont payables aux SAÉ, Pavillon J-A de Sève au 5 étage, bureau C-5530-1. Vous pourrez par la suite vous présenter auprès des : Services aux Étudiants (SAÉ) au Pavillon J-A de Sève pour obtenir une carte de l'Université de Montréal.

Assurance santé

Pour les citoyens et résidents canadiens, l'adhésion aux associations étudiantes permet l'accès à des assurances santé collectives médicale et dentaire. Celles-ci peuvent être souscrites auprès de la **FAÉCUM**⁴ (Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal) ou de l'**ASEQ**⁵ (Association générale des étudiants et étudiantes de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal).

Pour les étudiants étrangers, il existe plusieurs solutions selon votre pays de provenance (voir les ententes France-Québec, pour les Français) et plusieurs offres de l'**UdeM**⁶. Il est important de **se renseigner avant votre départ pour le Québec**, car vous pourriez avoir besoin de justificatifs fournis uniquement dans votre pays d'origine.

⁴<http://www.faecum.qc.ca/services/assurances-aseq>

⁵<http://www.ageefep.qc.ca/>

⁶http://www.bei.umontreal.ca/bei/ass_couverture.htm

Centre de Recherche de l'IUGM

IUGM

L'IUGM est un centre de soins spécialisés pour les personnes âgées créé en 1978 et connu alors sous le nom de *Centre hospitalier Côte-des-Neiges*. Le centre de recherche lui-même sera créé en 1982 et l'affiliation à l'Université de Montréal sera effective un an plus tard en 1983. Ainsi, le centre deviendra l'*Institut Universitaire de Gériatrie de Montréal* en 1997. L'Institut possède une capacité d'accueil de 452 lits et offre différents programmes de courte et de longue durée dont voici la liste : réadaptation fonctionnelle intensive; évaluation de courte durée gériatrique; hébergement et soins de longue durée; centre ambulatoire comprenant des activités de centre de jour, d'hôpital de jour et des cliniques externes spécialisées (clinique de cognition, clinique de dysphagie, clinique de continence urinaire et clinique de gestion de la douleur chronique).

L'IUGM compte près de 1 000 employés regroupant le corps médical et non médical.

CRIUGM

Le centre de recherche regroupe une cinquantaine de chercheurs, une trentaine de postdoctorants et près de trois cents étudiants de second et troisième cycle.

L'activité de recherche du centre s'organise autour de deux axes. Le premier axe est dédié aux neurosciences du vieillissement (environ 25 chercheurs) et le second axe à la promotion de la santé, soins et intervention (environ 25 chercheurs également).

Le centre de recherche dispose également de son propre *comité d'éthique de la recherche* ainsi qu'une *unité de neuroimagerie fonctionnelle* (UNF) équipée d'un IRM Siemens 3 Tesla ainsi que d'un appareil d'imagerie neuronale optique (CW5).

La vie du centre au quotidien

Stationnement

La vie quotidienne au centre de recherche est très liée aux services disponibles au centre et à l'institut. L'accès en voiture au centre se fait facilement via les principaux axes routiers environnant. Il est alors possible de garer sa voiture sur le stationnement du centre de recherche situé devant son entrée au 4545 chemin Queen Mary. Un billet de stationnement pour *la journée* coûte environ 4\$ et il est possible d'obtenir une *vignette pour un mois* complet au prix de 52\$ (prix en 2016). Ces billets et vignettes sont disponibles à l'accueil du **service de sécurité au 2 étage de l'IUGM** (entrée 4565 chemin Queen Mary).

Il est également possible de se stationner gratuitement dans les rues aux alentours du centre notamment les rues *Cedar Crescent*, *Roslyn*, *Stanley Weir*, etc. Cependant, la place n'est alors pas garantie (voir aussi la section 3.2 de ce guide).

Informations recherche: Il est à noter que des billets de stationnement pour les participants aux projets de recherche sont disponibles au prix de 4\$ (prix en 2016). Ces billets sont disponibles à la sécurité, mais aussi auprès de Régine Paul (bureau M7812 au 7 étage). Pour les démarches à suivre et l'usage de ces billets, nous vous conseillons d'en parler avec votre superviseur.

Repas et café

Le centre met à disposition de ses membres des **réfrigérateurs** et des **micro-ondes** situés au 5 (salle dédiée à gauche en sortant de l'ascenseur). Le **salon du 30 anniversaire** du CRIUGM situé au 5 peut servir de coin de repas avec ses différentes tables et chaises disponibles. Sinon, les membres du centre peuvent accéder à la **cafétéria de l'IUGM** situé au rez-de-chaussée de l'IUGM. Des plats chauds ou froids (sandwichs, bar à salades) y sont *servis entre 11 h 30 et 13 h 30* tous les midis et tous les soirs. Le **Café Perce-Neige** situé en face de la sécurité au 2 étage de l'IUGM propose également quelques plats (bagels, sandwichs) en plus de confiseries, muffins, café et autres boissons.

Badge, clés et garderie

Badge

Les nouveaux membres du centre de centre doivent établir une carte d'identité (badge) afin de faciliter leur identification dans le centre (notamment auprès de la sécurité). Avant toute chose, vous devrez rencontrer **Paulette Espinosa** (bureau M7828, 7^{ième} étage) qui s'occupe de l'accueil des nouveaux étudiants. Lors de cette rencontre, elle vous fournira de nombreuses informations utiles. C'est également à cette occasion que Paulette recueillera quelques renseignements nécessaires pour établir votre carte d'identité.

Il faudra également remplir quelques formalités administratives auprès d'elle.

Clés

Des clés vous seront nécessaires pour l'accès à votre bureau et aux laboratoires de votre équipe comme les salle d'expérimentations. Chaque laboratoire peut avoir sa propre politique de gestion des clés des salles communes (à discuter avec votre superviseur). D'une manière générale, la demande de clés se fait auprès de Johane Landry (bureau M7813, 7^{ième} étage, guideti@criugm.qc.ca). Une fois la demande envoyée et validée par le service de sécurité de l'IUGM, vous pourrez retirer votre clé au comptoir d'accueil de la sécurité au 2^{ième} étage de l'IUGM. Un dépôt de 25\$ vous sera demandé et vous sera retourné lorsque vous rendrez la ou les clés dont vous avez la charge.

À noter qu'il est interdit de circuler dans le centre de recherche avec vos vélos/bicyclettes ou de les ranger dans vos bureaux. Un espace sécurisé est offert pour entreposer les vélos (à droite du stationnement face au centre de recherche), mais une requête doit être déposée à la sécurité située à l'entrée principale de l'IUGM pour recevoir une clé.

Garderie

L'IUGM met à disposition de ses employés une garderie (i.e. crèche pour les français). Il vous faudra donc travailler pour le centre (postdoctorant, professionnel de recherche, etc.) pour pouvoir faire une demande d'accès. Il est à noter d'ailleurs que le nombre de places disponibles est limité. Le prix varie selon votre statut et vos revenus.

Sinon, il existe des garderies accessibles dans chacun des quartiers de la ville, certaines sont publiques, d'autres privées. Au Québec, les garderies sont encadrées par la loi, nous vous recommandons donc de bien vous renseigner à l'avance, par exemple sur Internet <http://www.magarderie.com/>. Il est à noter que les garderies publiques sont au prix de 7\$ par jour et par enfant (prix en 2016).

Services informatiques

Le centre dispose d'un service informatique qui offre un service de maintenance ainsi que des facilités techniques. Vous pouvez contacter le service informatique soit en vous rendant à leur bureau (RS729) soit en contactant ses membres :

- *Derek Yu* : poste 3364, derek.yu@criugm.qc.ca
- *Dominic Beaulieu* : poste 4070, dominic.beaulieu@criugm.qc.ca

Parmi les services proposés, les plus notables sont les suivants.

Adresse courriel

Le centre propose à ses employés d'obtenir leur propre adresse courriel au centre (*votre_nom@criugm.qc.ca*). Ce service vise plus particulièrement les employés et les postdoctorants. Il est en effet moins utile pour les étudiants au second et troisième cycle qui possèdent déjà une adresse courriel auprès de leur université.

La création d'une adresse courriel s'accompagne de l'accès au webmail du centre (site internet pour gérer ses messages, comme Gmail.com ou Outlook.com).

Serveurs du centre

Le centre offre également l'accès à un **gestionnaire de fichiers** hébergé sur les serveurs du centre (basé sur Seafile : <http://www.seafile.com/>). Ce service est

très utile puisqu'il vous permettra de sauvegarder vos données de recherche, et également de pouvoir accéder aux différentes versions de vos fichiers sauvegardés (historique des changements au fil du temps).

Imprimantes

En tant que membre du centre vous avez également accès aux imprimantes du centre. Il existe une imprimante monochrome multiservices à chaque étage et une imprimante couleur au sous-sol du centre. L'accès aux imprimantes se fait suite à la configuration de votre ordinateur par le service informatique.

Vie quotidienne à Montréal

Logement

À Montréal, les agences immobilières sont relativement peu nombreuses. Un des meilleurs moyens de trouver un logement est de parcourir les rues de la ville. En général, les appartements à louer affichent une pancarte *À louer* rouge. Prenez les numéros de téléphone de tous les logements susceptibles de vous intéresser, appelez et prenez rendez-vous pour les visiter.

Un autre moyen consiste à consulter des sites affichant des locations :

- Kijiji: <http://montreal.kijiji.ca/>
- Craigslist: <http://montreal.en.craigslist.ca/apa/>
- L'appart: <http://lappart.info/>
- Padmapper: <https://www.padmapper.com/>
- Voir.ca: <http://www2.voir.ca/aLouer/>
- Bureau du logement de l'UdeM: <http://www.logement.umontreal.ca>

Le système québécois désigne la grandeur des appartements selon le nombre de pièces principales (sans la cuisine) et la présence ou non d'une salle de bain qui est notée par un "1/2". Ainsi, les dénominations suivantes correspondent par exemple à :

- 1 1/2 : studio à une pièce plus la salle de bain
- 2 1/2 : salon avec chambre séparée plus la salle de bain
- 3 1/2 : salon avec une chambre et un salon (ou deux chambres parfois) plus la salle de bain
- ...

Le prix des appartements est très variable selon la grandeur, l'âge et l'état de l'appartement, les services offerts, le quartier considéré, etc. Par exemple, le quartier du Plateau-Mont-Royal est reconnu comme étant beaucoup plus onéreux que celui de Côte-des-Neiges. N'hésitez pas à vous renseigner !

Pour vous informer sur les modalités de signature de bail, vos droits et vos obligations (qui peuvent différer par rapport à votre pays d'origine si vous êtes étranger), rendez-vous sur le site de la [Régie du logement du Québec](#)⁷. Les baux sont en général signés pour un an et la plupart commencent le 1er juillet.

Pour les étudiants de l'Université de Montréal, vous pouvez rencontrer les gens du [Bureau du logement](#)⁸ hors campus de l'université de Montréal, qui se feront un plaisir de répondre à vos questions et vous fournir des conseils. Plusieurs outils sont disponibles sur place pour faciliter votre recherche. Sur le site web, vous pouvez également trouver une banque de logements disponibles hors campus.

Lors de la location d'un appartement, il est important de considérer différents facteurs. Par exemple, il est possible de louer des appartements non meublés, semi-meublés (qui comprennent la majorité du temps un frigidaire et un four), ou meublés. Certains appartements sont également chauffés (prix du chauffage inclus) et/ou éclairés (prix de l'électricité inclus). Vous trouverez également la mention "demi sous-sol" pour les appartements qui sont à demi enterrés dans le sol, c'est-à-dire dont les fenêtres sont au niveau du sol. Ces appartements sont moins chers, mais beaucoup moins lumineux. Finalement, de nombreux bâtiments contiennent une buanderie (laveuses et sécheuses), ce qui peut être très pratique.

Pour une solution de logement originale, visitez le site de [Combo2Génération.com](#). Vous y trouverez des logements à prix réduit pour les étudiants en cohabitation intergénérationnelle avec une personne aînée.

Stationnement

Pour en apprendre plus sur le stationnement sur la rue dans la ville de Montréal, visitez le site de la [ville Montréal](#)⁹.

Au CRIUGM, en plus des vignettes de stationnement disponibles pour le stationnement, il y a possibilité de se stationner dans les rues à proximité. Par exemple, les rues *Cedar Crescent*, *Roslyn*, *Stanley Weir*, *Michel Bibeau* et *Miller* situées près du Chemin Queen Mary comptent souvent plusieurs places disponibles. Faites tout de même attention aux restrictions qui s'appliquent du 1er avril au 1er décembre et qui interdisent le stationnement durant certaines périodes (celles-ci sont inscrites sur des panneaux sur le côté de la rue).

⁷<http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/accueil/accueil.asp>

⁸<http://www.logement.umontreal.ca>

⁹http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=8957,99645826&_dad=portal&_schema=PORTAL

Courses et sorties

Voici une sélection d'endroits où sortir aux alentours du CRIUGM (dans le quartier Côte-Des-Neiges). Dans plusieurs commerces de ce quartier, des rabais s'appliquent sur vos achats sur présentation de votre carte étudiante de l'Université de Montréal ou de celle du CRIUGM.

Endroits pour faire les courses

- *Marché public Jean-Brillant / métro Côte-des-Neiges* :
 - Les meilleurs prix pour les fruits et légumes frais!
 - Adresse : Angle Jean-Brillant / Côte-des-Neiges
 - En face du métro Côte-des-Neiges
 - Ouvert de la fin mars jusqu'à Noël
- *Exofruits* :
 - Épicerie fine et magasin de fruits & légumes
 - Adresse : 5192 Chemin de la Côte-des-Neiges
- *Épicerie Métro* :
 - Supermarché
 - Adresses :
 - 5150 Chemin de la Côte-des-Neiges
 - 5201 Chemin Queen Mary

Endroits pour sortir et prendre un verre

- *Les tontons flingueurs* :
 - Bistro/brasserie française sympathique
 - Adresse: 5190, chemin de la Côte-des-Neiges
- *Pub le McCarolds* :
 - Le pub idéal pour les 5 à 7!
 - Adresse: 5400 chemin de la Côte-des-Neiges
- *Le Saint-Houblon* :
 - Bar de microbrasserie avec terrasse
 - Adresse : 5414 Avenue Gatineau
- *Librairie Olivieri* :
 - Librairie/Bistro offrant une terrasse en arrière cours l'été
 - Adresse : 5219 Chemin de la Côte-des-Neiges

Cafés

- *Java U Café* :
 - Adresse : 5620 Chemin de la Côte-des-Neiges
- *Starbucks* :
 - La franchise internationale bien connue
 - Adresses :
 - 5300 Chemin de la Côte-des-Neiges

- 5484 Chemin de la Côte-des-Neiges
- *Brûlerie St Denis* :
 - Différents cafés et boissons chaudes et sucreries. Repas de type de brasserie.
 - Adresse : 5252 Chemin de la Côte-des-Neige
- *Second Cup* :
 - Cafe franchisé
 - Adresse : 5206 Chemin de la Côtes des Neiges,

Restaurants

Une des spécialités du quartier sont les soupes tonkinoises qui sont disponibles dans plusieurs restaurants sur le chemin de la Côte-des-Neiges.

- *Brit & Chips* :
 - Un des meilleurs fish'n chips de Montréal !
 - Adresse : 5536 Chemin de la Côte-des-Neiges
- *Restaurant Nguyen Phi* :
 - Spécialiste des soupes tonkinoises
 - Adresse : 6260, ch de la Côte-des-Neiges
- *Allô! Mon coco* :
 - Des brunchs très copieux et bons
 - Adresse : 5685 Chemin de la Côte-des-Neiges
- *Les tontons flingueurs* :
 - Brasserie française
 - Adresse: 5190, chemin de la Côte-des-Neiges

Étudiants étrangers

Citoyenneté et Immigration Canada

Attention, ces informations ne se substituent aucunement aux indications de l'immigration canadienne. Veuillez noter également que celles-ci sont mises à jour régulièrement par les autorités provinciale et fédérale et peuvent varier d'un pays à un autre. Il est donc capital que vous preniez des renseignements directement auprès des agences gouvernementales concernées (ex.: l'ambassade du Canada dans votre pays d'origine). Permis d'études – maîtrise, doctorat

Dans le cas où vous souhaitez suivre une formation menant à un diplôme d'une des universités du Québec, vous avez besoin de l'avis d'admission de l'université que vous souhaitez fréquenter, du certificat d'acceptation du Québec (CAQ), d'un permis d'études délivré par le gouvernement fédéral du Canada et d'un visa

d'entrée au Canada ou d'une autorisation de voyage électronique (AVE), selon votre pays d'origine. Cet enchaînement de procédures doit se faire **avant** votre arrivée au Québec afin que vous ayez les papiers nécessaires en main à votre arrivée sur le sol québécois. Cette procédure peut être très longue, il est donc recommandée de l'entamer un an à 6 mois à l'avance.

Note : Si vous venez seulement dans le cadre d'un échange de moins de 6 mois, vous n'aurez pas besoin du CAQ ni du permis d'études, le permis de visiteur suffit (sauf si vous devez toucher une rémunération). Vous aurez également besoin d'un visa ou d'une AVE.

Certificat de sélection du Québec – CAQ

Le CAQ doit être demandé au ministère de l'Immigration du Québec pour tout ressortissant étranger. Vous pouvez faire une demande en ligne [ici](#)¹⁰; vous y trouverez également toute la documentation nécessaire. À noter qu'il pourrait vous être demandé de prouver que vous aurez les ressources financières suffisantes pour couvrir vos besoins (preuves de fonds, octroi de bourses, autorisation de transfert de fonds...). Dans le cas des ressortissants de certains pays, les preuves de capacité financières ne vous seront pas demandées lors de la demande du CAQ mais plutôt à l'étape de la demande du permis d'études.

Permis d'études et visa/AVE

Une fois votre CAQ obtenu, vous devez communiquer avec la mission diplomatique canadienne (ambassade, consulat, haut-commissariat) qui couvre le territoire où vous habitez pour obtenir votre permis d'étude. Vous trouverez cette information [ici](#)¹¹. La procédure de demande de permis d'étude est à envoyer par courrier au bureau des visas ou à faire en personne à la mission diplomatique dont vous dépendez.

Documents requis:

- Passeport valide
- Six photos format passeport
- Avis d'admission de l'Université (vous pouvez imprimer l'avis d'admission définitive ou conditionnelle disponible sur Centre étudiant, pour entamer le plus vite possible vos formalités d'immigration)
- Certificat d'acceptation du Québec (selon le cas, ce certificat prend la forme d'un document envoyé à l'étudiant par les services d'immigration du Québec ou d'une dépêche expédiée directement à la mission diplomatique canadienne où l'étudiant présente sa demande de permis d'études)

¹⁰<http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/services/caq-electronique/index.html>

¹¹<http://www.cic.gc.ca/francais/information/bureaux/demande-ou.asp>

- Preuves de ressources financières suffisantes (renseignez-vous auprès de votre mission diplomatique canadienne afin de connaître les documents à fournir et le montant qui constitue une capacité financière suffisante.)
- 150\$ de frais à payer

Visa d'entrée ou AVE

Les ressortissants de certains pays ont besoin d'obtenir un visa d'entrée sur le territoire canadien. D'autres auront besoin d'une AVE. Vous trouverez la liste à cette adresse : <http://www.cic.gc.ca/francais/visiter/visas.asp>.

Votre visa ou AVE vous sera attribué en même temps que le permis d'études, vous n'avez pas à faire une demande séparée pour l'obtenir.

Liens utiles

Pour l'Université de Montréal, vous trouverez toutes les informations nécessaires [ici](#)¹². Pour l'UQAM, c'est [ici](#)¹³ et pour Concordia, [ici](#)¹⁴. Enfin, une fois bien arrivé, n'oubliez pas de finaliser votre inscription à l'université.

Permis de travail – postdocs

Le postdoctorat est reconnu comme étant un travail au Canada, c'est pourquoi vous aurez besoin d'un permis de travail délivré par le gouvernement fédéral du Canada. Vous trouverez toutes les informations [ici](#)¹⁵.

Important : Selon l'université dans laquelle vous allez effectuer votre stage postdoctoral ainsi que de la nature de votre financement, vous aurez soit le statut d'étudiant soit le statut de travailleur. Ceci est important pour la déclaration des impôts. Renseignez-vous auprès de votre université.

Renouvellement de permis

Si vous avez besoin de renouveler votre permis d'étude ou de travail, vous devrez présenter une demande de prolongation au minimum 3 mois avant la fin de validité de votre permis en cours.

Informations concernant le permis d'étude :

- Gouvernement du Québec : <http://www.immigration-quebec.gouv.qc.ca/fr/services/caq-electronique>

¹²<http://www.bei.umontreal.ca/>

¹³<http://www.etudier.uqam.ca/etudiants-etrangers>

¹⁴<https://www.concordia.ca/fr/admission/etudiants-etrangers.html>

¹⁵<http://www.cic.gc.ca/francais/travailler/demande-qui.asp>

- Gouvernement du Canada : <http://www.cic.gc.ca/francais/etudier/etudier-prolonger.asp>
- Informations supplémentaires : <http://www.cic.gc.ca/francais/travailler/prolonger.asp>.

Service Canada

Au Canada, il est nécessaire d’avoir un numéro d’assurance sociale délivré par Service Canada afin de pouvoir travailler et être rémunéré. Vous pouvez suivre [ce lien](#)¹⁶ pour connaître la marche à suivre.

Pour les étudiants détenteurs d’un permis d’étude, il vous est possible de travailler. Pour savoir si votre permis d’étude vous permettra d’obtenir un numéro de NAS ou si vous devez demander sa modification, vous trouverez de l’information utile [ici](#)¹⁷.

RAMQ

La RAMQ est la Régie d’Assurance Maladie du Québec. Lorsqu’une personne vient s’établir au Québec, il existe un délai de carence pendant lequel cette personne n’est pas couverte par la RAMQ – ce qui signifie que les soins ne seront pas remboursés. Ce délai est de maximum 3 mois. Il existe des ententes entre la RAMQ et certains pays. Pour les étudiants étrangers ressortissants de pays qui ne bénéficient pas d’une telle entente, veuillez noter que vous ne serez pas couverts par la RAMQ, et ce même après le délai de 3 mois. Vous serez automatiquement inscrits au régime d’assurance de votre université (coût approximatif annuel à l’UdeM : 972\$; vous trouverez plus d’informations [ici](#)). Cette couverture est obligatoire.

Pour faire votre demande de souscription à la RAMQ et obtenir votre carte Soleil (si vous êtes éligibles), toutes les informations sont [ici](#)¹⁸.

¹⁶<http://www.servicecanada.gc.ca/fra/nas/demande/comment.shtml>

¹⁷http://www.bei.umontreal.ca/bei/travail_travail.htm

¹⁸<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/immigrants-travailleurs-etudiants-etrangeurs/assurance-maladie/Pages/admissibilite.aspx>