



commencer l'université

votre chemin,
jusqu'à l'UdeM,
pas à pas

Feuilletez avec
attention vos
essentiels pour
bien préparer votre
arrivée à l'UdeM

Université 
de Montréal
et du monde.

Prochaine sortie : une exploration udemienne

À vous qui vous apprêtez à entamer un tournant significatif dans votre vie personnelle, sociale et professionnelle, nous vous souhaitons la bienvenue à bord de la grande aventure UdeM. Avec le chemin académique que vous avez déjà parcouru jusqu'ici, l'UdeM sera pour vous une destination stimulante regorgeant des promesses, des merveilles et des trésors auxquels vous aspirez depuis si longtemps.

Ce feuillet de route vous propose quelques raccourcis pour prendre une longueur d'avance sur une foule de composantes de votre vie universitaire : budget, logement, transport en commun, services, activités, informations pratiques sur Montréal et bien plus ! L'écosystème universitaire montréalais n'aura plus de secrets pour vous avant même que vous y mettiez les pieds.

**Votre université vous souhaite une fantastique
aventure universitaire !**

Table des matières

Destination : UdeM

- La liste de vérification • P4
- UdeM international • P5
- Le logement • P6
- Prévoir son budget • P8
 - À votre arrivée
 - Dépenses mensuelles
- Le financement • P9
 - Emploi étudiant
 - Bourse d'exemption UdeM
 - Répertoire de bourses
- L'inscription aux cours • P10
 - Quand s'inscrire?
 - ADN d'un sigle de cours
 - Cheminevements types
- La vie étudiante • P13
- Jargon d'admission • P14

Montréal sans en perdre le nord

- Se déplacer • P16
 - Le transport en commun
 - Les vélos et voitures en libre-service
- Les supermarchés • P20
- Les pharmacies • P20
- Les banques • P21
- L'assurance maladie • P22

Tous les chemins mènent à l'UdeM

- À quelle station de métro descendre? • P23
- La triade des mots en UM • P24
- La carte étudiante • P25
- L'agenda scolaire • P25
- Les temps libres sur le campus • P26
 - Entre 2 cours
 - Sur l'heure du midi
- La vie de quartier à Côte-des-Neiges • P28

Ressources sur le pouce

- Découvrir Montréal • P29
- Une aventure 4 saisons • P29
- Explorer les alentours • P30
- Restaurants et spécialités • P30

Destination : UdeM

La liste de vérification

Réfléchir à chaque petit détail en ayant une vision claire des prochaines étapes fera de vous un as de votre aventure universitaire.

À faire

MAINTENANT



- **J'accepte mon offre d'admission** sur mon Centre étudiant.
- **Je commence mes démarches d'immigration.**
Le plus tôt, le mieux!
Voir section « **UdeM international** » (P5)
- **Je rejoins le groupe Facebook UdeM+1** pour poser mes questions à des pairs.
- **Je fais le parcours guidé** Mode d'emploi UdeM.
- **J'accède à mon courriel @umontreal.ca** et je consulte régulièrement mes courriels.
- **Je planifie mon budget.**
Voir section « **Prévoir son budget** » (P8)
- **Je cherche un logement.**
Voir section « **Le logement** » (P6)

À faire

CE PRINTEMPS / CET ÉTÉ



- **Je m'inscris à mes cours.**
Voir section « **L'inscription aux cours** » (P10)
- **Je participe à ma séance d'accueil départementale.**
- **Je téléverse mes résultats finaux** sur mon Centre étudiant.
Vous recevrez un courriel à cet effet au début de l'été.
- **Je visite le site Accueil Plus** afin de profiter d'un parcours accéléré et d'un accueil privilégié à l'aéroport de Montréal.

À faire

CET AUTOMNE



- **Je participe à la semaine d'accueil** des nouveaux étudiant(e)s.
Voir section « **La vie étudiante** » (P13)
- **J'obtiens ma carte étudiante.**
Voir section « **La carte étudiante** » (P25)
- **Je paye mes droits de scolarité.**

UdeM international

Votre meilleur copilote pour vous accompagner étape par étape dans vos démarches d'immigration et favoriser le bon déroulement de votre chemin vers l'UdeM.

Si vous ne détenez ni la citoyenneté canadienne ni la résidence permanente, vous devez, avant votre arrivée au Canada, accomplir des formalités d'immigration afin d'obtenir les autorisations nécessaires pour y étudier. Avant votre arrivée, vous devez obtenir :



un certificat d'acceptation du Québec (CAQ) émis par le ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration (MIFI) du gouvernement du Québec;



un permis d'études émis par Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada (IRCC) du gouvernement du Canada;



un visa d'entrée émis par IRCC ou une autorisation de voyage électronique (AVE), selon la nationalité.

Prenez-vous-y tôt, car les délais d'obtention des documents peuvent être de plusieurs mois. Nous vous recommandons de commencer vos démarches d'immigration dès que vous recevez votre admission à l'UdeM.

Pour plus d'information, visitez le > international.umontreal.ca/demarches-immigration.

Le logement

Il n'y a rien de tel que de se sentir chez soi!

Démystifions d'abord le lexique locatif

Au Québec, la taille d'un appartement est exprimée selon le nombre de pièces (le fameux $\frac{1}{2}$ renvoie à la salle de bain privée).

Voici les options de grandeur que vous verrez le plus souvent :

1 $\frac{1}{2}$

Studio à aire ouverte avec cuisinette.
Confortable pour 1 personne.

2 $\frac{1}{2}$

Logement avec chambre fermée et cuisinette.
Confortable pour 1 personne.

3 $\frac{1}{2}$

Logement avec une chambre fermée, une cuisine complète et un salon.
Confortable pour 1 personne ou un couple.

4 $\frac{1}{2}$

Logement avec 2 chambres à coucher fermées, une cuisine complète et un salon.
Idéal pour 2 personnes (ex. colocataires ou couple).

5 $\frac{1}{2}$

Logement avec 3 chambres à coucher fermées, une cuisine complète et un salon.
Idéal pour 3 personnes.

Un bail

est le contrat de location conclu avec le propriétaire qui régit les modalités de la location (prix, durée, engagements, obligations, etc.).

Un bail est normalement d'une durée d'un an, du 1^{er} juillet au 30 juin de l'année suivante.

1^{er} juillet

c'est la date à laquelle il est le plus répandu d'**emménager dans un logement** au Québec.

Avril

c'est habituellement le meilleur moment pour **commencer à chercher un logement.**

Le service du Logement hors campus vous propose une panoplie de ressources qui vous aideront à trouver votre chez-vous idéal.

› vieetudiante.umontreal.ca/a-propos/service/logement-hors-campus

L'UdeM offre aussi des résidences étudiantes.

Pour réserver sa place, il faut se connecter à l'ouverture des inscriptions le 1^{er} mars à la première heure, car les places sont limitées! Le type de chambre offert en plus grand nombre est le studio simple à environ 450 \$ par mois. Il comprend un lit simple, une table de travail, un lavabo, un petit réfrigérateur et beaucoup de rangement.

› zumresidences.ca





Prévoir son budget*

La réalité étudiante se résume à jongler avec plusieurs dépenses et une franche envie de vivre pleinement ses années universitaires. Heureusement, au beau milieu des tumultes de vos dépenses, il y a les prévisions budgétaires!

À votre arrivée

À titre indicatif, voici un budget type qui tient compte des principales dépenses de subsistance pour les 3 semaines suivant votre arrivée. À vous de l'ajuster en fonction de vos propres besoins.

Déplacements, logement temporaire, nourriture	3 000 - 4 000 \$
Installation	500 \$
Vêtements d'hiver	500 \$
Dépenses autres et frais divers	600 - 1 500 \$
TOTAL	4 000 - 5 000 \$

Dépenses mensuelles

Bien que Montréal soit une grande métropole, elle est sécuritaire et le coût de la vie est plus abordable que dans les autres grandes villes d'Amérique du Nord.

Logement et charges (résidences étudiantes ZUM et colocation)	450 - 800 \$
Logement hors campus	800 - 1 000 \$
Nourriture	410 \$
Transport	68 - 335 \$
Téléphone et Internet	134 \$
Divers	200 - 400 \$
TOTAL	1 500 \$ - 2 000 \$

*Veuillez noter que les montants sont exprimés en dollars canadiens.

Le financement

Nourrir son esprit et son compte en banque :
deux réalités conciliables !

Pour vous aider à financer vos études à l'Université de Montréal, il existe plusieurs ressources autant pour vous soutenir financièrement que pour reconnaître votre persévérance ou votre engagement.

Comptez sur nous !

L'équipe des Ressources socioéconomiques des Services à la vie étudiante est là pour **vous guider dans votre recherche de financement et vous conseiller dans la gestion d'un budget**. Écoutez leurs conseils pour éviter les pièges de l'endettement et du crédit et pour faire des choix éclairés.

› vietudiante.umontreal.ca/aide-financiere-emploi



Emploi étudiant

Pour travailler pendant vos études, vous devez vous assurer que votre permis d'études est valide et que vous répondez aux conditions de travail sur ou hors campus. Si vous êtes autorisé à travailler hors campus, vous pourrez y consacrer un maximum de 20 heures par semaine pendant les sessions de votre programme d'études. Pendant les congés prévus au calendrier scolaire, vous pouvez travailler à temps plein !

› umtl.ca/emploi-etudiant



Bourse d'exemption UdeM

Cette bourse exempte les droits de scolarité normalement exigés des étudiantes et étudiants internationaux. Pas besoin de remplir de formulaires : votre candidature est reçue au simple dépôt de votre demande d'admission.

› umtl.ca/bourse_exemption



Répertoire de bourses

Cette ressource est une mine d'information pour naviguer parmi toutes les bourses offertes et, grâce à des filtres raffinés, trouver celle qui correspond à votre profil.

› bourses.umontreal.ca/repertoire-des-bourses

L'inscription aux cours

Quand s'inscrire ?

Les dates d'ouverture et de fermeture de l'inscription aux cours varient d'un programme à l'autre. De façon générale, c'est au printemps que cette étape peut être franchie.

L'inscription se décline en deux étapes.

1. Ouverture des paniers de cours

À la date d'ouverture des paniers de cours dans votre Centre étudiant, vous avez la possibilité de parcourir les cours et les horaires proposés pour un trimestre à venir. Cette fonctionnalité vous offre la chance de **planifier votre emploi du temps personnel et d'identifier d'éventuels chevauchements**. Toutefois, gardez en tête que l'ajout de cours à votre panier constitue simplement une étape préliminaire à l'inscription et ne garantit pas votre place. Tenez-vous prêt(e) pour l'étape suivante !

2. Période d'inscription

Assurez-vous de vérifier dans votre Centre étudiant les dates de début et de fin de la période d'inscription spécifique à votre programme. Procédez sans plus attendre et le tour est joué !

⚠ Attention !

- L'offre d'admission **doit être acceptée** pour pouvoir procéder à l'inscription aux cours.
- Pour certains programmes contingentés, il y a des **dates limites à respecter** pour l'inscription aux cours.
- À la maîtrise et au doctorat, l'inscription aux cours est généralement **effectuée par votre technicien(ne) en gestion des dossiers étudiants (TGDE)** au moment opportun.

ADN d'un sigle de cours

Les lettres et chiffres qui les composent donnent beaucoup d'information sur la nature du cours.

P O L 3 6 0 2

La discipline enseignée (ex. science politique)

L'année de votre parcours où il est recommandé de suivre ce cours (ex. 3^e année)

Cheminements types

À quoi ressemblera votre horaire ? La réponse est classique : cela dépend.

Certains programmes d'études sont bâtis selon une structure qui permet une plus grande latitude que d'autres.

Des programmes d'études dans des domaines tels que l'enseignement, l'architecture, les sciences infirmières, le droit ou les sciences de la santé sont habituellement assujettis à un cheminement type, c'est-à-dire que vous aurez peu ou pas de choix de cours à faire. Toutes ces informations sont indiquées sur la page descriptive du programme en question ainsi que dans votre Centre étudiant au moment venu.

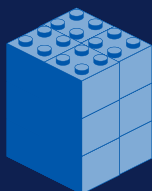
Pour les programmes à cheminement plus flexible, vous aurez à effectuer vos choix de cours en gardant en tête ces précieux détails :

- Habituellement, 1 cours universitaire correspond **à 3 crédits.**

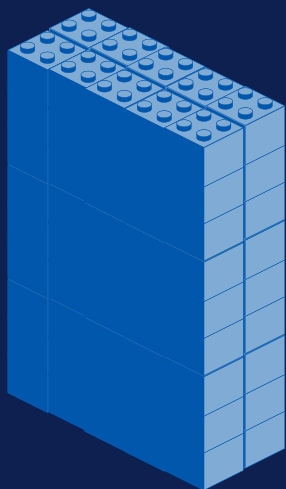


- Au 1^{er} cycle, **vous étudiez à temps plein** si vous êtes inscrit(e) à **12 crédits** ou plus par session.

- Une session de **12 crédits correspond** généralement à **4 cours** et une session de 15 crédits à 5 cours.



- Un **baccalauréat est** généralement **composé de 90 crédits** et s'échelonne sur 3 ans.



- **Les technicien(ne)s en gestion des dossiers étudiants (TGDE)** sont des personnes ressources dédiées à vous accompagner dans la sélection de vos cours.



La vie étudiante

Expérience première année à l'UdeM

Dès votre admission, tout est mis en branle pour vous faire découvrir et vivre une première année mémorable. Vous bénéficiez non seulement du **soutien d'une équipe ambassadrice expérimentée et dévouée, mais également d'un accueil hors pair** vous permettant de vous familiariser avec le campus ainsi qu'un écosystème de ressources et d'opportunités tout au long de vos études pour vivre une expérience étudiante à votre image.

Lors de la semaine précédant la rentrée universitaire en septembre, le campus s'anime sous le signe de la **Semaine d'accueil** qui allie réseautage, activités extérieures, conférences, ateliers et festivités.

› umtl.ca/semaine-accueil

Une vie étudiante foisonnante

Les Services à la vie étudiante à l'UdeM, ce sont 19 services et près de 200 professionnelles et professionnels qui sont là pour assurer le développement et le maintien d'un milieu de vie étudiante de haute qualité pour l'ensemble de la communauté étudiante. Que vous ayez envie d'explorer votre fibre artistique, de vous impliquer en parallèle de vos études, ou encore

de profiter des activités destinées spécifiquement à la communauté étudiante internationale, vous découvrirez rapidement une offre très riche et diversifiée.

› vieetudiante.umontreal.ca/experience-etudiante

Tout au long de votre parcours d'études, vous avez accès à des ressources, des outils et des activités pour vous soutenir dans vos études, que ce soit pour des questions liées à votre cheminement, pour peaufiner vos stratégies pour faciliter votre apprentissage, pour faciliter votre recherche d'emploi ou encore pour bénéficier des mesures d'accommodement appropriées si vous êtes en situation de handicap.

› vieetudiante.umontreal.ca/soutien-etudes

Le bien-être de la communauté est une priorité de l'Université de Montréal

Les Services à la vie étudiante offrent un Centre de santé et de consultation psychologique, où vous pouvez consulter médecins, psychologues, infirmières, nutritionnistes et physiothérapeutes, en télépratique ou en présentiel.

La communauté étudiante est aussi invitée à participer à plusieurs activités centrées sur le bien-être, tout au long de l'année.

› vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre

Jargon d'admission

N'en perdez pas votre français et familiarisez-vous dès maintenant avec le vocabulaire udemien !

Admission ≠ Inscription

À ne pas confondre, ces deux termes désignent deux processus bien distincts.

Admission

Applicable à un programme, elle consiste à demander à étudier dans un programme d'études puis à y réserver sa place en cas d'acceptation.

Inscription

Applicable aux cours, elle valide votre admission dans un programme d'études et remplit votre horaire des activités de formation théorique et pratique constitutives de votre cursus.

Crédit

Unité qui permet d'attribuer une valeur numérique à la charge de travail pour atteindre les objectifs d'un cours. Le crédit représente 45 heures consacrées à l'atteinte des objectifs d'un cours.

Moyenne cumulative

De 0 à 4,3, cette note (parfois appelée cote Z) permet d'exprimer votre position par rapport à votre moyenne et l'écart type. Cette cote peut être traduite en notation littérale :

4,3: A +

4,0: A

3,7: A-

3,3: B +

3,0: B

Cycles supérieurs

2^e et 3^e cycles. À ne pas confondre avec « les études supérieures » qui peuvent désigner les études universitaires.

Temps partiel

Au 1^{er} cycle, un étudiant(e) régulier est à temps partiel s'il est inscrit à des cours totalisant moins de 12 crédits pour un trimestre.

Temps plein

Au 1^{er} cycle, un étudiant(e) régulier est à temps plein s'il est inscrit à des cours totalisant un minimum de 12 crédits pour un trimestre.

Trimestre (ou plus communément appelé « session »)

L'année universitaire s'étend sur 12 mois et comporte trois trimestres d'environ 15 semaines chacun :

- **Automne** (du 1^{er} septembre au 31 décembre)
- **Hiver** (du 1^{er} janvier au 30 avril)
- **Été** (du 1^{er} mai au 31 août)

À noter que les dates officielles de début des cours peuvent varier.

UNIP

Mot de passe et code d'accès servant à vous authentifier auprès des services informatiques de l'UdeM.

Pour en savoir plus, visitez le
› umtl.ca/glossaire



Montréal sans en perdre le nord

Se déplacer

Naviguez du point A au point B sans accroc ni boussole grâce aux nombreuses options de transport qui desservent la métropole !

Le transport en commun

Le sigle à retenir : STM

La Société de transport de Montréal (STM) est l'agence de transport qui opère le service de métro, d'autobus, de navettes et de taxis collectifs qui roule 7 jours sur 7, 365 jours par année. Elle est la troisième société de transport collectif en Amérique du Nord, derrière New York et Toronto.

- Le métro compte **4 lignes desservant 68 stations** sur 71 km de tunnel souterrain
- La flotte d'autobus compte **2 000 bus répartis en 221 lignes**

Aide-mémoire pour l'autobus



- **Vérifiez l'heure de passage avant de partir.** Certains autobus passent toutes les 10 minutes et moins, alors que d'autres sont aux 30 minutes.
- **Vérifiez la direction du parcours** (Est, Sud, Ouest, Nord).
- **Vérifiez si le service est express.** Si c'est le cas, l'autobus portera un numéro dans les 400 et le nombre d'arrêts sera réduit pour accélérer le déplacement.
- **Saisissez votre horaire** dans les applications Google Maps, Chrono ou Transit pour obtenir l'itinéraire le plus efficace et connaître les heures de passage.



Aide-mémoire pour le métro



La ligne bleue : la « udemienne ».
C'est elle qui dessert le campus principal de l'UdeM.

La ligne verte : la « centrale ».
Elle permet de se déplacer d'est en ouest, du Parc olympique au canal Lachine en passant par le centre-ville.

La ligne orange : la « pratique ».
En forme de fer à cheval, elle dessert plusieurs quartiers clés de Montréal et est souvent utilisée pour passer d'une ligne à l'autre.

La ligne jaune : la « périphérique ».
Du haut de ses 3 stations, cette ligne permet de se rendre sur la rive sud de Montréal, dans la municipalité de Longueuil.



Ouverture et fermeture du métro

Le métro est opérationnel à partir de 5h30. Le service arrête entre 00h30 et 1h30 tout dépendant de la journée et de la ligne sur laquelle vous voyagez.



Du type oiseau de nuit ?

Il y a les bus de nuit qui parcourent la ville de minuit jusqu'à l'aube. Idéal lorsque le métro est fermé et que vous devez vous déplacer !



Vous vous déplacez seul(e) le soir ?

Utilisez le service Entre 2 arrêts sur l'ensemble du réseau de bus pour vous sentir en pleine sécurité.

Votre meilleure alliée : la carte OPUS

C'est la carte à puce rechargeable qui contient vos titres de transport. Elle doit être balayée sur les lecteurs magnétiques disposés à l'entrée des autobus ou aux côtés des tourniquets de chaque station de métro.

Votre inscription à temps plein à l'université vous permet de bénéficier d'un tarif réduit sur les titres de transport. Pour bénéficier du tarif réduit, vous devez vous procurer une carte OPUS avec photo. Au coût de 15 \$ et valide pour la durée de vos études, la carte OPUS peut être commandée en ligne sur présentation d'une preuve de fréquentation scolaire (disponible dans votre Centre étudiant) et de votre carte étudiante (voir section « La carte étudiante » P25).

Une fois votre carte OPUS en main, différents titres de transport peuvent y être chargés selon vos besoins. Les titres les plus communs sont les suivants :

1 passage : 3,75 \$

Soirée illimitée : 6 \$

24h illimitées : 11 \$

Mensuel : 58 \$*

1 passage sur la ligne 747 qui relie l'aéroport au centre-ville : 11 \$

* Il s'agit du tarif étudiant. Ces tarifs sont sujets à changement.

Les vélos et voitures en libre-service

Où vous le voulez, quand vous le voulez! Pour bénéficier d'une plus grande liberté en ce qui a trait à vos déplacements, des moyens de transport sont offerts en libre-service.

BIXI

C'est un **système de partage de vélos en libre-service** qui est né de la contraction des mots « bicyclette » et « taxi ». Montréal est une ville aux 1001 pistes cyclables où il fait bon pédaler.

Le principe de BIXI est simple :

1. Téléchargez l'application sur votre cellulaire
2. Procurez-vous un aller simple (1,25 \$ pour le déverrouillage et 0,15 \$ par kilomètre*) ou un abonnement (30 \$/ mois)
3. Prenez un vélo en balayant son code QR
4. Roulez et découvrez la ville!
5. Rapportez le vélo à l'une des 830 bornes

* Pour les BIXI réguliers seulement.

Les BIXI électriques coûtent 0,30\$ par kilomètre.

Peu agile sur une monture à deux roues ?

Il existe aussi des **services de voiture en partage** dans la métropole, comme Communauto, Turo et PartageAuto.

Avant de prendre le volant, pensez à vérifier si votre permis de conduire obtenu à l'étranger est valide au Québec en visitant le site de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ).



Supermarchés

Il y a plusieurs commerces d'alimentation dans les rues de la métropole. Mais rassurez-vous! Nous vous présentons ici certaines bannières alimentaires qui croiseront souvent votre chemin.

Repérez-les!

IGA metro  **Provigo**

Super C  **LES MARCHÉS Tradition**

COSTCO WHOLESALE  **Intermarché**

Pharmacies

Les services et produits offerts dans ces commerces sont variés et uniques au Québec. Les pharmacies ont plus l'allure d'un magasin grande surface que d'un apothicaire.

Repérez-les!

PHARMAPRIX  **Brunet**

Jean Coutu  **uniprix**

familiprix  **Accèspharma**

Proxim

Bon à savoir!



- Au Québec, on dit plus communément «**épiceries**» pour désigner les supermarchés.
- **Seuls les produits dits «transformés» sont taxés** (repas préparés, liqueurs, etc.). Les produits de base tels que le lait, le pain, les fruits, les légumes et la viande ne sont pas taxés.
- La plupart des épiceries sont ouvertes entre **8h et 20h, 7 jours sur 7.**

Bon à savoir!



Les pharmacies comportent habituellement 2 zones clés:

- **Le magasin.** Il est possible de s'y procurer des items génériques tels que des produits d'hygiène personnelle (shampoing, savon, déodorant, tampons, etc.), des médicaments en vente libre, des produits nettoyants pour la maison, des cosmétiques, de la papeterie et même de la nourriture.
- **Le comptoir d'ordonnance.** Souvent à l'arrière du magasin, c'est l'endroit où vous pouvez remettre une prescription médicale à un pharmacien ou une pharmacienne.



Banques

Parce que le temps, c'est de l'argent, commencez dès maintenant à vous familiariser avec le fonctionnement des institutions financières au Québec.

Si vous n'avez pas encore de compte, pas de panique! Vous pourrez vous rendre dans un établissement financier afin d'y ouvrir un compte bancaire et ainsi y déposer de l'argent et en recevoir. Plusieurs options d'institutions s'offrent à vous.

Repérez-les!



Le débit et le crédit

Au Québec, lorsque vous ouvrez un compte bancaire, une carte de débit vous est proposée. Elle sert à payer les achats en magasin ou à retirer de l'argent au guichet automatique. La somme est débitée instantanément de votre compte de transactions courantes appelé « compte chèques ». Cette carte ne vous permet pas, en revanche, de faire des achats en ligne. Pour cela, vous aurez besoin d'ouvrir un compte de crédit.

L'utilisation des cartes de crédit est très répandue au Québec. Nous vous invitons à consulter les différentes offres des institutions financières pour trouver le produit qui correspond à vos besoins.

L'assurance maladie

La couverture médicale est obligatoire pour étudier au Québec. **Il existe deux types de couverture pour la communauté étudiante de l'UdeM :**

1. Les étudiantes et étudiants en provenance de la Belgique, du Danemark, de la Finlande, de la France, de la Grèce, du Luxembourg, de la Norvège, du Portugal, de la Roumanie, de la Serbie ou de la Suède **sont couverts par la régie de l'Assurance maladie du Québec en effectuant les démarches nécessaires à leur arrivée au Québec.**

2. Les autres étudiantes et étudiants internationaux **sont couverts par le Régime d'assurance collective de Desjardins.** Les frais apparaissent sur votre facture étudiante.

Bon à savoir!



- Les ressortissant(e)s belges et français peuvent bénéficier du **remboursement des médicaments sur ordonnance.**

Prendre soin de soi, même sur le campus

L'UdeM, c'est une université à votre service et à votre santé! Véritable ville dans la ville, le campus de la montagne est un écosystème de ressources offertes pour et par la communauté universitaire. Voici un aperçu des services de santé physique et psychologique disponibles sur le campus :

- **Clinique d'urgence mineure et consultation médicale**
- **Consultation en nutrition**
- **Consultation en physiothérapie**
- **Consultation en psychologie**
- **Clinique de kinésiologie**
- **Clinique dentaire**
- **Clinique universitaire de la vision**
- **Service d'orientation scolaire et professionnelle**

Tous les chemins mènent à l'UdeM

À quelle station de métro descendre ?

Étude empirique et pèlerinages mis à l'épreuve !

En quête avide du trajet le plus court (car le matin, chaque minute est comptée !), notre communauté étudiante s'est prononcée sur la station de métro à préconiser en fonction de votre pavillon de destination.

PAVILLON ROGER-GAUDRY

Station: Université-de-Montréal | **Durée du trajet à pied :** 7 min.

PAVILLON 3200, JEAN-BRILLANT

Station: Côte-des-Neiges | **Durée du trajet à pied :** 7 min.

PAVILLON MARIE-VICTORIN

Station: Édouard-Montpetit | **Durée du trajet à pied :** 2 min.

PAVILLON MARGUERITE-D'YOUVILLE

Station: Édouard-Montpetit | **Durée du trajet à pied :** 10 min.

PAVILLON CAMPUS MIL

Station: Acadie | **Durée du trajet à pied :** 8 min.

PAVILLON AMÉNAGEMENT

Station: Université-de-Montréal | **Durée du trajet à pied :** 7 min.

PAVILLON J.-A.-DESÈVE

Station: Édouard-Montpetit | **Durée du trajet à pied :** 5 min.

PAVILLON JEAN-COUTU

Station: Université-de-Montréal | **Durée du trajet à pied :** 10 min.

Mention spéciale aux passages souterrains pour les matins d'hiver où vous aurez sous-estimé le froid. Ces passages relient différents pavillons du campus de la montagne entre eux sans avoir à mettre le pied dehors.

La triade des mots en UM

L'UdeM rime avec services!

**Voici un trio infallible
qui intégrera rapidement
votre vocabulaire :**

FAÉCUM

La Fédération des associations étudiantes du campus de l'Université de Montréal. C'est elle qui chapeaute toutes les associations étudiantes de l'UdeM.

CEPSUM

Le Centre d'éducation physique et des sports de l'Université de Montréal.

**Psst. Le statut étudiant
à l'UdeM donne
automatiquement accès
à plusieurs plateaux
sportifs du CEPSUM!**

StudiUM

Il s'agit de la plateforme numérique d'apprentissage et de collaboration de l'Université de Montréal. Elle vous sera très utile pour consulter le contenu des cours qui sera téléversé par le corps professoral, échanger sur un forum avec des pairs et consulter vos notes.



La carte étudiante

Cette pièce d'identité unique à l'UdeM est votre mot de passe pour accéder à une foule de services et de privilèges sur le campus* :

- **l'accès à certaines installations sportives** du CEPSUM
- **l'emprunt des documents** aux bibliothèques
- **l'obtention d'une attestation ou d'un relevé de notes officiel** du Bureau du registraire

* À l'extérieur du campus, votre carte étudiante peut également vous permettre d'obtenir des rabais dans différents commerces comme des cafés et des boutiques.

Voici les étapes à poser pour mettre la main sur votre carte étudiante :

- 1 Effectuez votre choix de cours
- 2 Rassemblez une photo de vous, votre signature numérisée et une pièce d'identité
- 3 Consultez le courriel *Commandez votre carte UdeM!* qui vous a été transmis à la suite de votre choix de cours pour obtenir votre carte

L'agenda scolaire

Distribué gratuitement aux comptoirs de la FAÉCUM dès la fin du mois d'août et dans différents points de distribution sur le campus dès la rentrée, cet outil incontournable deviendra rapidement l'extension de votre cerveau et vos listes de tâches à accomplir.

Il contient également des ressources pratiques

comme le plan du campus, les dates importantes, la liste des services offerts, le répertoire des cafés étudiants et bien plus!



Les temps libres sur le campus

Entre 2 cours

**Passez maître dans
l'art de ne pas s'ennuyer
entre 2 cours en 5 idées !**

1.

**Rendez-vous à l'une des
14 bibliothèques du campus**
pour avancer vos travaux, lire
ou relaxer. Que vous soyez du
type actif ou statique, il y a des
zones pour vous. Espaces de
relaxation pour les repos express
et postes de travail actif pour
s'activer le corps et les jambes !

2.

**Déambulez sur les sentiers
du campus** pour profiter des
aménagements végétaux et
espérer la visite fortuite de lapins,
renards ou marmottes.

3.

Faites un saut au CEPSUM
pour suivre un cours ou
pratiquer un sport.

4.

Allez sur la Place publique
pour profiter des rayons du soleil
et décompresser !

5.

Participez à une activité culturelle
offerte par les Services à la vie
étudiante (dessin, photo, cours
de langue, improvisation, danse,
chorale, etc.).

Sur l'heure du midi

Où aller manger sur l'heure du midi ?

À l'université ou pas à l'université, telle est la vraie question !

Palmarès des meilleures options sur le campus

À L'UNIVERSITÉ (campus de la montagne et campus MIL)

- **La cafétéria Local Local** (pavillon 3200 Jean-Brillant)
- **Le CaféKine** (CEPSUM)
- **Café Acquis de droit** (pavillon Maximilien-Caron)
- **Café La Planck** (campus MIL)

À L'EXTÉRIEUR DE L'UNIVERSITÉ (quartier Côte-des-Neiges)

- Kinton Ramen
- Le Caravane Café
- Pokai
- Poulet Rouge

Bon à savoir!



Au Québec, on déjeune le matin, on dîne le midi et on soupe le soir. Pas de goûter ou de petit-déjeuner!

Au Québec, il est courant de donner un pourboire au personnel dans le milieu de la restauration. En fait, il peut même être mal vu de l'omettre.

Le pourboire standard est d'environ 15 % du montant total de la facture (avant taxes).

Pour savoir combien coûte un plat au restaurant, pensez toujours à ajouter mentalement la taxe de vente de 15 %, qui n'est généralement pas incluse dans le prix affiché.



La vie de quartier à Côte-des-Neiges

Le campus principal de l'UdeM s'enracine dans le quartier Côte-des-Neiges qui est reconnu pour son caractère multiculturel, ses commodités et ses nombreux commerces de proximité.

Voici quelques arrêts incontournables qui deviendront rapidement des classiques de votre itinéraire vers l'université :

- **La librairie de l'UdeM** permet de vous équiper en items UdeM et mettre la main sur vos lectures scolaires.
- En matière de pique-nique ou de tournoi de spikeball, le **parc Jean-Brillant** ne déroge jamais!
- **Les boulangeries** Première Moisson et Au pain doré sont les meilleures amies des amateurs de café, de sandwiches frais et de viennoiseries.
- Pour un **5@7** bien mérité avec des collègues, c'est à La Maisonnée ou au pub McCarold's que cela se passe!
- **L'oratoire Saint-Joseph** propose un point de vue imprenable sur la ville et des couchers de soleil mémorables.
- Mention spéciale au **marché saisonnier** qui vend des produits maraîchers frais 24/7 de mars à novembre sous un kiosque coloré!

Ressources sur le pouce

Une fois les informations pratiques et logistiques défrichées, vous avez le droit de rêver.

Découvrir Montréal

Des sites Web débordants d'idées vous proposent des activités inspirantes et des panoramas à couper le souffle au cœur de la métropole et de ses régions.

- **Tourisme Montreal**
- **Bonjour Québec**
- **Narcity Canada**

Renseignez-vous sur la myriade de festivals à Montréal:

Osheaga, Igloofest, MUTEK, Mural, Piknic Électronik, Nuit blanche, Montréal en lumière, Lasso, POP Montréal, La semaine de la poutine, Taco Fest, Montreal RibFest, Mondial de la bière, Juste pour rire, Les Francos, Montréal complètement cirque et bien plus!

Une aventure 4 saisons

Si vous adorez le soleil, voici quelques activités dans lesquelles sauter à pieds joints pour profiter de Montréal à longueur d'année:

Automne — Admirez les couleurs de mille feux dans les arbres

Hiver — Enfilez patins, skis de fond et raquettes

Printemps — Profitez de la réouverture des terrasses

L'été — Vivez à fond la saison des festivals

Laissez-vous porter par la multitude d'activités qui berceront votre expérience de Montréal au rythme de ses quatre saisons.

Températures moyennes

AUTOMNE

(octobre-décembre):

3°C

HIVER

(janvier-mars):

-8°C

PRINTEMPS

(avril-juin):

3°C

ÉTÉ

(juillet-septembre):

20°C



Explorer les alentours

Les fins de semaine et les vacances sont des occasions en or pour découvrir les régions, où il y a tant de choses à faire et à voir.

- Randonnées dans les **parcs nationaux**
- Expéditions de kayak et de canot sur nos **lacs et rivières**
- Balades dans les jolies **régions du Québec**
- Visites de **grandes villes nord-américaines** comme Toronto, New York, Boston et Philadelphie

Quels que soient vos dadas, la Belle Province aura de quoi vous ébahir !

Restaurants et spécialités

Certains plats typiques font partie de l'ADN gourmand montréalais.

Voici ceux à essayer au moins une fois :

• La poutine

- Les iconiques **bagels** de Montréal
- Les **queues de castor** (rassurez-vous, c'est une pâtisserie frite!)
- Le traditionnel **pouding chômeur**
- Les délices de nos incontournables **cabanes à sucre**

Quel sera votre classique?



Pour ne rien manquer

 admission.umontreal.ca

 [@umontreal.futuretudiant](https://www.facebook.com/umontreal.futuretudiant)

 [@umontreal.futuretudiant](https://www.instagram.com/umontreal.futuretudiant)

 [umtl.ca/linkedin](https://www.linkedin.com/company/umtl.ca)

 umtl.ca/blogue