



# Sherbrooke,

ville universitaire

## Mode d'emploi



<b>1. INTRODUCTION</b>	<b>3</b>
<b>2. S'INSTALLER</b>	<b>4</b>
<b>Choisir son logement</b>	<b>4</b>
Résidences universitaires	4
Coopérative L'Étudiante	4
Uni-Logi	4
<b>Un appartement bien rempli</b>	<b>5</b>
Économiser... à tout prix?	5
Astuce...	5
En bus	5
Saviez-vous...	5
<b>3. VIVRE EN COMMUNAUTÉ</b>	<b>6</b>
<b>Moi, moi-même et... mes voisins!</b>	<b>6</b>
<b>J'étudie, tu étudies, il se « tait-tu », lui?</b>	<b>6</b>
<b>Prenez votre place!</b>	<b>6</b>
<b>4. SHERBROOKE, PLUS QUE JAMAIS!</b>	<b>7</b>
<b>Mon coin, un arrondissement?</b>	<b>7</b>
Arrondissement de Brompton	7
Arrondissement de Fleurimont	7
Arrondissement de Lennoxville	7
Arrondissement du Mont-Bellevue	7
Arrondissement de Rock-Forest - Saint-Élie—Deauville	7
Arrondissement de Jacques-Cartier	7
<b>La verdure en ville</b>	<b>8</b>
Arrondissement du Mont-Bellevue	8
Arrondissement de Jacques-Cartier	8
<b>S'amuser toute l'année</b>	<b>9</b>
L'automne	9
L'hiver	9
L'été	9
Autres liens	9

<b>Une vie culturelle trépidante</b>	<b>9</b>
<b>Sherbrooke et la diversité culturelle</b>	<b>10</b>
<b>Vivre sa foi sur le campus</b>	<b>10</b>
<b>5. SERVICES PUBLICS ET MUNICIPAUX</b>	<b>10</b>
<b>Pour que le vert dure</b>	<b>10</b>
<b>Quand la gratte se réveille...</b>	<b>11</b>
<b>La ville vous parle!</b>	<b>11</b>
<b>Bibliothèques</b>	<b>11</b>
<b>6. TRANSPORTS</b>	<b>12</b>
<b>Le transport gratuit, c'est peu commun!</b>	<b>12</b>
Jusqu'à la fin de la nuit...	12
<b>Vivre à Sherbrooke sans voiture</b>	<b>12</b>
Taxi de Sherbrooke	12
Et pour sortir de la ville	12
AmigoExpress	12
Limocar	12
<b>7. L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE, POUR VOUS SERVIR!</b>	<b>13</b>
<b>Animation</b>	<b>13</b>
Soutien aux associations et regroupements étudiants	13
Accueil des étudiantes et étudiants internationaux	13
Études à l'étranger	13
Pastorale et groupes religieux	13
Implication étudiante	13
Cliniques d'entraide étudiante	13
Bulletin Nota Bene	13
<b>Aide financière</b>	<b>14</b>
Ministère, ministère, répondez-vous?	14
Une bourse n'attend pas l'autre	14
« AGEG bonjour! »	14
Être parent aux études	14

<b>Service d'intégration aux personnes handicapées</b>	<b>14</b>
<b>Psychologie et orientation</b>	<b>15</b>
Consultation psychologique	15
Ateliers et activités	15
Orientation	15
Passeport-Réussite	15
<b>Santé</b>	<b>15</b>
<b>8. CONSEILS PRATIQUES</b>	<b>16</b>
<b>Assurances</b>	<b>16</b>
Assurance responsabilité civile (habitation)	16
<b>Budget</b>	<b>17</b>
Outil budget	17
Des professionnels à votre rescousse	17
Quelques trucs économiques	17
<b>Bien manger sans se ruiner!</b>	<b>18</b>
Bio101	19
Variations sur un même menu	19
<b>9. ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX</b>	<b>19</b>
Ambassade et immigration	19
Les saisons du Québec	19
<b>Autres infos utiles</b>	<b>20</b>
Un appartement... et demi!	20
Cartes d'appel	20
Lexique	20
Et bien plus	20
<b>10. TOUS LES SERVICES À PORTÉE DE LA MAIN</b>	<b>21</b>
<b>En cas d'urgence</b>	<b>21</b>
<b>Pour trouver un logement</b>	<b>21</b>
<b>Pour préparer son déménagement</b>	<b>21</b>

Le Guide du déménagement du gouvernement du Québec	21
Bell (Téléphonie et Internet)	21
HydroSherbrooke	21
Régie du logement	21
Bureau d'assurance du Canada	21
<b>Pour découvrir Sherbrooke</b>	<b>21</b>
<b>Pour partir et bien revenir</b>	<b>21</b>
<b>Pour consulter le bottin de l'UdeS</b>	<b>21</b>
<b>Pour les problèmes quotidiens</b>	<b>21</b>
Étudiantes et étudiants handicapés	21
Financement des études	21
Psychologie et orientation	21
Centre de documentation en information scolaire et professionnelle	21
Santé	21
Services à la clé	21
Soutien aux activités étudiantes	22
Pastorale	22
Pour toute autre demande de renseignements	22
<b>Pour faire partie d'un groupe étudiant</b>	<b>22</b>
Associations et regroupements étudiants	22
Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS)	22
REMDUS	22
<b>Pour se trouver un emploi</b>	<b>22</b>
Soutien en matière d'emploi de l'Université de Sherbrooke	22
Banque d'emplois étudiants du SSP	22
Emploi-Québec	22
Ressources humaines et Développement social Canada	22
<b>Étudiantes et étudiants internationaux</b>	<b>22</b>

## Étudiante, Étudiant, Bienvenue à Sherbrooke!

**Comment se déroulent vos premiers jours dans notre belle ville?  
Avez-vous eu le temps de partir à la découverte de ses charmes,  
ou en êtes-vous encore à ouvrir des boîtes?**

Peu importe : notre expérience démontre qu'après quelques mois, vous vous sentirez probablement bien chez vous à Sherbrooke. Mais rien ne nous empêche de vous faciliter un peu la tâche! Le présent guide, élaboré conjointement par des étudiantes et étudiants ainsi que des membres du personnel de l'Université, a pour but de rassembler, dans un document accessible, une foule de renseignements qui se veulent utiles aux nouveaux Sherbrookoïses et Sherbrookoïses : logement, boutiques, vie culturelle, services publics, budget, et plus encore!

N'hésitez pas à vous en servir : il sera mis à jour chaque année. Bien sûr, si un lien ne fonctionnait plus, si une information vous semblait désuète ou inutile, ou encore si vous croyez qu'il serait utile d'y ajouter quelque chose, n'hésitez pas à communiquer avec nous à l'adresse suivante : [evenements.registratre@usherbrooke.ca](mailto:evenements.registratre@usherbrooke.ca).

***Bienvenue chez vous!***

**Le comité d'accueil  
de l'Université de Sherbrooke**



**Je veux habiter...**

- seul/seule
- avec des amis
- avec des inconnus (qui deviendront vite mes amis!)
- avec mon copain/ma copine

**Je possède...**

- une voiture
- un animal
- une guitare électrique et d'excellents amplis

**Je veux vivre près...**

- d'une épicerie
- d'une buanderie
- d'un arrêt d'autobus
- du centre-ville
- de l'Université

**Je suis prêt/prête à payer...**

- entre 0 et 300 \$
- entre 300 et 500 \$
- 500 \$ ou plus



**Nouvelle école, nouvelle ville, nouvelle vie! Bien que tout cela puisse paraître excitant, ce changement apporte son lot de tracas... À commencer par le choix de son logement! Résidences, maison de chambres, appartement? Comment, où, combien, et surtout, avec qui?**

### Choisir son logement

Pas de panique! Avant de vous lancer à la recherche d'un logement, ciblez vos besoins et vos désirs. Préférez-vous un havre de paix où vous pourrez vous concentrer à la veille des examens? Ou vous êtes plutôt du genre à ne pas pouvoir vous passer d'un petit bar de quartier où le barman vous connaît par votre prénom?

#### Résidences universitaires

Pour vivre pleinement ses années à l'Université, rien de tel que de s'installer aux résidences universitaires! En plus d'être clairement avantageuse pour le budget, l'option « résidences » est de loin la meilleure façon de se faire des amis lorsque l'on arrive seul dans une nouvelle ville. Pour en savoir plus, consultez le site des résidences de l'UdeS au [www.USherbrooke.ca/sa/residences](http://www.USherbrooke.ca/sa/residences).

Mais attention : premier arrivé, premier servi! Comme le nombre de chambres sur le campus est relativement restreint, personne n'est assuré d'avoir une place en résidences. Voici donc quelques autres options tout aussi intéressantes!

#### Coopérative L'Estudiantine

Pour paraphraser les fondateurs, « être membre de l'Estudiantine c'est non seulement bien se loger pour mieux réussir, mais c'est aussi s'impliquer dans son milieu de vie étudiante. » La vie en coopérative, c'est bien plus qu'un appartement!

Conçue spécialement pour des étudiants selon un concept de solidarité d'habitation, la coopérative l'Estudiantine est située en plein centre-ville de Sherbrooke, à deux pas de la station d'autobus. Pour un tarif avantageux, vous pouvez louer seulement une chambre ou un appartement complet avec des amis. Toute l'information au :

[www.estudiantine.qc.ca](http://www.estudiantine.qc.ca)

Un court **article** à lire sur le sujet!

#### Uni-Logi

Géré par la Fédération étudiante de l'Université de Sherbrooke (FEUS), Uni-Logi est un service gratuit pour les étudiants. Il consiste en un site Internet où on peut facilement chercher un logement, selon les critères que l'on a choisis. La plupart des étudiantes et étudiants de Sherbrooke le connaissent et l'utilisent, car c'est une ressource inestimable pour les stagiaires qui déménagent tous les quatre mois! De plus, avec Uni-Logi, vous pourrez commencer à chercher avant même d'avoir mis les pieds à Sherbrooke. [www.Uni-Logi.com](http://www.Uni-Logi.com)

## Un appartement bien rempli

C'est incontournable : il manque toujours quelque chose dans un nouvel appartement! Voici, en vrac, une liste d'objets utiles à avoir sous la main :

- un balai, un porte-poussière et un petit aspirateur
- un extincteur
- du bicarbonate de soude
- une trousse de premiers soins
- des ampoules
- du détergent à lessive, à vaisselle, un nettoyant tout-usage (écologiques, de préférence)
- des sacs de poubelle
- des poubelles!
- une clé de rechange (cachée à l'extérieur; évitez les endroits courants comme le tapis d'entrée et la boîte aux lettres!)
- une lampe de poche
- des piles
- un tournevis et un marteau
- des contenants de plastique
- des chiffons et des serviettes
- des mitaines de four
- un fer et une planche à repasser
- un sac de tissu pour faire les courses
- un panier à linge
- une passoire
- une râpe
- un poêlon,
- une casserole
- un ouvre-boîte
- un bon couteau...

## Économiser... à tout prix?

Parfois, **investir dans un produit de qualité** fait toute la différence! S'il faut se battre avec son ouvre-boîte chaque fois qu'on veut l'utiliser, on risque de laisser tomber les conserves, qui sont une source d'économie substantielle. À ce rythme, les 5 ou 6 \$ de plus investis dans l'achat d'un bon outil de travail est souvent récupéré au bout de quelques mois. Sans oublier que « meilleure qualité » est souvent synonyme de « durabilité »!

## Astuce...

L'UdeS bénéficie d'une **connexion Internet sans-fil** accessible gratuitement sur plus de la moitié du Campus principal. Si vous travaillez principalement à partir de l'Université, le réseau AERIUS pourrait bien vous faire économiser une somme importante!

[www.USherbrooke.ca/sti/telecom/sansfil](http://www.USherbrooke.ca/sti/telecom/sansfil)

## Saviez-vous...

que Sherbrooke possède sa propre centrale hydroélectrique? La centrale Frontenac, située dans la partie nord-ouest du centre-ville, est même le plus ancien site hydroélectrique encore en exploitation dans tout le Québec! Contactez Hydro-Sherbrooke avant de vous installer : [ville.sherbrooke.qc.ca/hydrosherbrooke/index.html](http://ville.sherbrooke.qc.ca/hydrosherbrooke/index.html) / 819 821-5622

## Aide-mémoire

Pour vous aider à ne rien oublier lors de votre déménagement, consultez ces quelques liens utiles :

- le Guide du déménagement du gouvernement du Québec : [www.adresse.info.gouv.qc.ca/fr/conseil.asp](http://www.adresse.info.gouv.qc.ca/fr/conseil.asp)
- Bell (Téléphonie et Internet) : [www.bell.ca/support/PrsCSrvGnl\\_Moving\\_Centre.page](http://www.bell.ca/support/PrsCSrvGnl_Moving_Centre.page) / 310-BELL
- Hydro-Sherbrooke : [ville.sherbrooke.qc.ca/hydrosherbrooke](http://ville.sherbrooke.qc.ca/hydrosherbrooke) / 819 821-5622
- Régie du logement : [www.rdl.gouv.qc.ca/fr/1\\_0/index.asp](http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/1_0/index.asp) / 1-800-683-2245

## Astuce...

Votre programme est offert en **régime coopératif** (alternance stages-études)? Sachez que pour accommoder les nombreux étudiants qui se trouvent dans cette situation, les résidences de l'Université et une bonne partie des propriétaires acceptent de faire des baux de quatre mois, vous offrant ainsi plus de flexibilité au moment de choisir un stage.

## En bus

N'oubliez pas qu'à Sherbrooke, le **libre accès au transport en commun** pour les étudiantes et les étudiants de l'UdeS permet de choisir un logement plus loin de l'Université, sans frais supplémentaires!

## Moi, moi-même et... mes voisins!

Dominique, une ancienne étudiante de l'Université de Sherbrooke, raconte son arrivée dans son appartement : « *Une des premières choses que j'ai faites lorsque je suis arrivée, c'est d'aller me présenter à mes voisins. Je leur ai aussi donné mon numéro de téléphone, parce que ma coloc et moi, on pendait la crémaillère cette fin de semaine-là. On leur a dit d'appeler s'il y avait quoi que ce soit. Ils m'ont remerciée : c'était la première fois que des nouveaux arrivants dans le bloc venaient se présenter, et ils l'appréciaient beaucoup! Grâce à ça, je n'ai jamais eu de conflit avec mes voisins. Ils sentaient que j'étais réceptive, et ils ne se gênaient pas pour venir frapper chez moi pour me demander de l'aide ou pour m'avertir de déplacer ma voiture! Ils étaient toujours respectueux et collaborateurs, même si, parfois, il y avait des situations plus problématiques. J'avais fait les premiers pas, et aujourd'hui, je ne le regrette pas du tout!* »

Certaines personnes sont parfois réticentes à voir arriver des étudiants dans leur quartier : la croyance populaire veut que ce soit synonyme de... party! Pour maintenir la bonne réputation de la population estudiantine, faites votre part : allez donner votre numéro de téléphone à vos voisins. Si vous affichez d'emblée une ouverture, les voisins seront probablement plus tolérants et enclins à vous donner un coup de main (pour ramasser votre courrier quand vous partirez en relâche, par exemple)!

## 3. Vivre en communauté

### J'étudie, tu étudies, il se « tait-tu », lui?

Il est trois heures du matin. Vous avez étudié toute la soirée : demain matin, c'est votre plus gros examen de la session. Stressé au maximum, vous avez tourné dans votre lit pendant deux heures avant de vous endormir d'un sommeil léger et agité. Tout d'un coup, votre lit se met à vibrer au rythme de la basse... Vos voisins sont en vacances, eux, et après la fermeture des bars, ils ont ramené ce qui vous semble être la totalité de la faune nocturne sherbrookoise dans l'appartement d'au-dessus!

Tout le monde a déjà vécu une situation semblable. Quand on vit en appartement, il faut penser que, bien souvent, les murs mitoyens ne sont pas à toute épreuve! Saviez-vous que la plupart des plaintes relatives au bruit sont faites par des étudiants qui tentent d'étudier? La tolérance a des limites, et le respect doit être mutuel !

Si vous désirez déposer une plainte : communiquez avec le Service de police de la Ville de Sherbrooke (voir la section **Tous les services à portée de main** page 21).



### Prenez votre place!

Pour se sentir chez soi dans une nouvelle ville, rien de mieux que de s'impliquer dans la communauté ! En plus d'ajouter une corde à votre arc, le bénévolat se conclut bien souvent par une expérience enrichissante et inoubliable. Voici quelques liens utiles pour celles et ceux qui veulent s'impliquer dans leur nouvelle communauté :

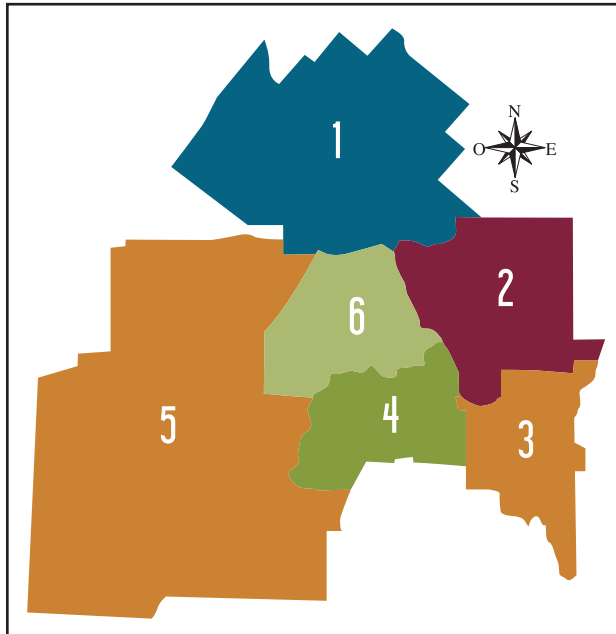
[www.cabsherbrooke.qc.ca](http://www.cabsherbrooke.qc.ca)

[www.estrie.centraide.ca/volunteering.cfm](http://www.estrie.centraide.ca/volunteering.cfm)

Comme vous pouvez vous en douter, la ville de Sherbrooke est divisée en plusieurs quartiers. Le jargon municipal, lui, parle plutôt d'arrondissements. Bien qu'on puisse certainement trouver des étudiants de l'Université de Sherbrooke dans chacun de ces arrondissements, certains d'entre eux sont plus populaires auprès de la gent UdeSsienne...

### Mon coin, un arrondissement?

Pour consulter une carte des arrondissements de Sherbrooke, allez voir à l'adresse suivante : [www.ville.sherbrooke.qc.ca](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca). Dans le menu du haut, cliquez sur « Découverte de Sherbrooke », puis sur « Cartes de la nouvelle ville de Sherbrooke ».



## 4. Sherbrooke, plus que jamais!

### Arrondissement de Brompton (1)

Situé à l'extrême Nord de la ville, l'arrondissement de Brompton est certainement plus intéressant pour celles et ceux qui possèdent une voiture. Néanmoins, si vous aimez vivre dans un endroit où la nature est verdoyante et où l'esprit de communauté règne, vous vous y plairez certainement!

### Arrondissement du Mont-Bellevue (4)

Le Mont Bellevue, c'est la colline sur laquelle est située l'Université de Sherbrooke. Cet arrondissement est donc, de loin, le plus populaire auprès des étudiantes et des étudiants. Outre le quartier universitaire, où les chambres et les appartements abondent, il comprend également le centre-ville, le quartier Jeanne-Mance (Centre-Sud) et le quartier Ascot. De l'université, tous ces quartiers sont accessibles en moins de 15 minutes de transport en commun.

### Arrondissement de Fleurimont (2)

Communément appelé « L'Est », l'arrondissement de Fleurimont est le repaire des cégépiennes et cégépiens du Collège de Sherbrooke. On ne s'y ennuie donc pas, et les appartements sont légion! C'est également dans l'Est qu'on retrouve le Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS). Si vous venez étudier en médecine ou en sciences infirmières, c'est une bonne idée d'y jeter un coup d'oeil!

### Arrondissement de Rock-Forest - Saint-Élie - Deauville (5)

Comme son nom l'indique, cet arrondissement est le résultat de la fusion de trois anciennes villes : Rock-Forest, Saint-Élie-d'Orford et Deauville! Situé assez près de l'Université, cet arrondissement est toutefois plus populaire auprès des familles que des étudiantes et étudiants.

### Arrondissement de Lennoxville (3)

Géographiquement situé au sud-est de Sherbrooke, Lennoxville a gardé son cachet de ville anglaise. L'Université Bishop's n'y est certainement pas pour rien! Étant donné la grande concentration d'étudiants qui y habitent (le Champlain Regional College est également à Lennoxville), l'arrondissement est très bien desservi par le système de transport en commun.

### Arrondissement de Jacques-Cartier (6)

Regorgeant de parcs et de verdure, l'arrondissement Jacques-Cartier comprend le quartier historique du Vieux-Nord, qui borde l'ancienne partie du centre-ville. Une quantité impressionnante de magnifiques demeures et d'arbres centenaires bordent les rues. Un peu plus loin à l'ouest, un passage obligé : le Carrefour de l'Estrie, principal centre commercial de la ville, entouré de nouveaux développements domiciliaires. Beaucoup d'étudiantes et d'étudiants se trouvent un logement dans cet arrondissement : tentez votre chance!

## La verdure en ville

La ville de Sherbrooke s'étend sur plus de 366 km<sup>2</sup>. Elle est le milieu de vie de près de 150 000 personnes. Pourtant, partout, on sent la nature, omniprésente, apaisante. Des arbres, des rivières, des fleurs... Il faut voir la ville se teinter de couleurs, l'automne venu! Une multitude de parcs publics offrent à la fois verdure, tranquillité et infrastructures sportives. Pour les situer rapidement, visitez ce lien : [sherbrooke.ville.etudiante.ca/fr/parcs.php](http://sherbrooke.ville.etudiante.ca/fr/parcs.php)

La meilleure façon de découvrir le parc qui vous convient le mieux, c'est toujours de partir à la découverte de votre quartier! Mais pour vous donner un point de départ, voici une description des principaux parcs des arrondissements du Mont-Bellevue et de Jacques-Cartier. Pour voir une liste des parcs des autres arrondissements, consultez le site de la Ville de Sherbrooke au [www.ville.sherbrooke.qc.ca](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca). Dans le menu du haut, cliquez sur « Les arrondissements », puis choisissez l'arrondissement qui vous intéresse.

### Arrondissement du Mont-Bellevue

#### Parc Lucien-Blanchard

rue Cabana

Le parc Blanchard est une excellente échappatoire aux durs travaux de l'année scolaire. On peut y pratiquer certains sports comme le volleyball et le kayak, y faire un pique-nique, s'installer sur la plage pour quelques heures de repos bien mérité (mais attention : l'eau n'est pas toujours propice à la baignade). À moins de 15 minutes à pied de l'Université, vous pouvez également vous y rendre en autobus par la **ligne n° 15**.

#### Parc du Mont-Bellevue

rue Jagues

Une dizaine de sentiers pédestres sillonnent le parc du Mont-Bellevue, qui jouxte le campus principal de l'UdeS. On peut s'y promener à pied ou en vélo en appréciant la quiétude de la colline universitaire. Au sud-ouest du parc, on retrouve des terrains de tennis extérieurs. L'hiver, le centre de ski du Mont-Bellevue accueille les skieurs débutants comme les plus expérimentés.



### Arrondissement de Jacques-Cartier

#### Parc du Bois-Beckett

rue Beckett

Véritable forêt en ville, le bois Beckett est l'endroit idéal pour vous ressourcer sans perdre trop de temps de transport. Pour vous y rendre, prenez le **bus n° 16** à partir de l'Université.

#### Parc Jacques-Cartier

240, rue Marchant

Lieu de rassemblement par excellence, le parc Jacques-Cartier est au cœur de la vie culturelle des Sherbrookoises et Sherbrookoises. Situé à l'extrémité du lac des Nations, il est le point de départ de la **Promenade du Lac-des-Nations**, un superbe sentier de 3,5 km qui encercle le lac. De plus, plusieurs activités spéciales ont lieu au parc Jacques-Cartier. Rendez-vous-y grâce à l'**autobus n° 16**.

#### Parc du Domaine-Howard

1300, boulevard de Portland

À l'origine, ce domaine était la propriété de la famille Howard. Il en reste aujourd'hui un vaste parc où on retrouve un étang, les serres municipales, un boisé et de splendides pavillons qui témoignent de la vie de ses habitants au début du XX<sup>e</sup> siècle.

### Sherbrooke à vélo

As du vélo ou du patin à roues alignées? Téléchargez la carte du réseau cyclable ici : [www.ville.sherbrooke.qc.ca/fr/sherb/pcyclable\\_04.pdf](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca/fr/sherb/pcyclable_04.pdf)



## S'amuser toute l'année

Tout au long de l'année, la ville de Sherbrooke compte une foule d'activités pour satisfaire même les plus difficiles. Lisez l'**InfoSherbrookois** pour vous tenir au courant!

### L'automne

#### Grand spectacle de la Rentrée

Campus principal de l'UdeS  
[www.usherbrooke.ca/sve/rentree.html](http://www.usherbrooke.ca/sve/rentree.html)

#### Festival de la rentrée Molson Dry

Centre Expo-Sherbrooke  
[www.rentreemolsondry.com](http://www.rentreemolsondry.com)

#### Collation des grades

Stade de football de l'UdeS  
[www.USherbrooke.ca/collation](http://www.USherbrooke.ca/collation)

#### Les jours sont contés en Estrie

Productions Littorale  
Centre-ville de Sherbrooke  
[www.productionslittorale.com](http://www.productionslittorale.com)

### L'hiver

#### Challenge sur glace Continental-Sherbrooke

Circuit Bertrand-Fabi, rue du Cégep,  
arrondissement de Fleurimont  
[www.challengecanada.com](http://www.challengecanada.com)

#### Carnaval d'hiver

Orchestré par la Fédération étudiante  
de l'Université de Sherbrooke

### L'été

#### Fête nationale

23 et 24 juin  
Au parc Jacques-Cartier  
[www.fetenationale.qc.ca](http://www.fetenationale.qc.ca)

#### Fête du Canada

1er juillet  
Au parc Jacques-Cartier  
[www.celafete.ca](http://www.celafete.ca)

#### Fêtes du Lac-des-Nations

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

#### Le Grand Rire de Sherbrooke

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

#### Festival des traditions du monde

[www.ftmf.qc.ca](http://www.ftmf.qc.ca)

#### Concerts Place de la Cité (gratuits tout l'été)

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

#### Autres liens

[www.citedesrivieres.com](http://www.citedesrivieres.com)  
[www.vieuxclocher.com/programmation/sherbrooke/](http://www.vieuxclocher.com/programmation/sherbrooke/)



**Les sorties de Corinne**, étudiante  
à la Faculté des Lettres et sciences humaines

- Les 5@7 de sa faculté (tous les jeudis!)
- Les promenades sur le Mont Bellevue
- Le Show de la Rentrée

## Une vie culturelle trépidante

À Sherbrooke, la culture ne prend pas de vacances. Été comme hiver, toutes les occasions sont bonnes pour sortir voir un spectacle, se rendre au cinéma ou visiter une exposition.

**Les Choix de Mylène**, étudiante  
à la Faculté d'administration

- **Le Centre Culturel de l'Université de Sherbrooke** : du théâtre à l'humour en passant par la danse, la comédie musicale et la musique classique, vous y trouverez un spectacle à votre goût. [www.CentreCulturelUdeS.ca](http://www.CentreCulturelUdeS.ca)

- **Le Théâtre Granada** offre une programmation résolument moderne et éclectique qui donne envie de sortir de chez nous. [www.TheatreGranada.com](http://www.TheatreGranada.com)

- **Le Musée de la nature et des sciences** : des expositions divertissantes qui feront travailler vos neurones! [www.expoconcept.com](http://www.expoconcept.com)

- **La Maison du cinéma** : un incontournable! De belles salles et une programmation diversifiée à petit prix. Que demander de plus? [www.lamaisonducinema.com](http://www.lamaisonducinema.com)

### Astuce

Les étudiants bénéficient souvent de tarifs préférentiels que ce soit au cinéma ou dans les salles de spectacles : informez-vous!

## Sherbrooke et la diversité culturelle

Peut-être serez-vous surpris d'apprendre qu'on retrouve une importante population immigrante à Sherbrooke : en 2001, 4,6 % de la population était née dans un pays autre que le Canada<sup>1</sup>. Plusieurs régions du monde sont représentées, dont les plus importantes sont l'ex-Yougoslavie, l'Asie et l'Amérique du Sud.

De plus, l'Université de Sherbrooke accueille près de 1300 étudiantes et étudiants internationaux originaires d'une soixantaine de pays.

1. Proportion des personnes nées à l'étranger, par région métropolitaine de recensement (Recensements de 1991 à 2001), Statistiques Canada, [en ligne] consulté le 25 juillet 2006, [http://www40.statcan.ca/l02/cst01/demo47a\_f.htm].

## Vivre sa foi sur le campus

Sur le Campus principal, c'est au Pavillon de la vie étudiante que ça se passe. On y trouve une chapelle, où des messes catholiques sont célébrées tous les dimanches matins à 11 h. Un local est également réservé pour les étudiantes et les étudiants musulmans qui veulent se recueillir.

### Pour plus d'information :

#### Philippe Labelle

Coordination pastorale (catholique seul.)  
819 821-8000, poste 63936

#### Inès Escayola ou Julie Vallières

Services à la vie étudiante (autres confessions)  
819 821-8000

# 5. Services publics et municipaux

**Profitez de votre arrivée à l'Université pour prendre connaissance de tout ce que la ville peut vous offrir. En plus des services essentiels (collecte des ordures, eau potable, déneigement, etc.), la ville de Sherbrooke a à cœur les initiatives en matière de développement durable, de santé et de revitalisation. Des petits « plus » qui font la fierté des Sherbrookoises et Sherbrookoises !**

## Pour que le vert dure

Chaque année, le comité du développement durable de la Ville de Sherbrooke publie un guide qui s'appelle « le Bottin vert ». On y retrouve toutes les réglementations concernant les matières résiduelles : ce qui va au recyclage, ce qui doit être jeté, ce qui peut être récupéré, en plus d'inclure des trucs utiles sur le compost, les solutions de remplacement aux produits domestiques dangereux et une liste d'endroits qui récupèrent les vêtements, les menus objets, etc. Si vous ne l'avez pas reçu dans votre boîte aux lettres, il est possible de trouver une version pdf de ce guide, au : [www.environnementsherbrooke.ca/inx-cms/fr/](http://www.environnementsherbrooke.ca/inx-cms/fr/). Ce site renferme également une grande quantité de renseignements utiles à propos de l'environnement.



## Un bac pour le futur

Un bac roulant vert, destiné au recyclage, vient d'apparaître dans votre cour? C'est la ville de Sherbrooke qui fournit ces énormes bacs (360 litres) aux citoyennes et aux citoyens. Dès que vous l'aurez, cessez de mettre votre petit bac en bordure de rue : vous l'y trouverez encore plein à la fin de la journée!

## Du compost au multifonctionnel

Saviez-vous qu'à la cafétéria du Pavillon multifonctionnel (B5), il y a un congélateur spécialement conçu pour y déposer vos résidus végétaux? Cette initiative du groupe Uni-Vert permet à tous de réduire de manière importante la quantité de déchets qui part à l'enfouissement chaque semaine. En plus de donner un coup de pouce à notre planète, vous éviterez d'avoir à changer le sac de poubelle tous les jours...

**Astuce :** pour éviter d'embaumer l'autobus de l'odeur de vos résidus organiques, mettez votre sac de compost au congélateur avant de l'emporter.

## Quand la gratte se réveille...

Où stationner votre voiture les soirs de tempête? Pas dans la rue, en tout cas! Pour faciliter le déneigement, le stationnement dans les rues de la ville est strictement défendu entre le 15 novembre et le 31 mars, de minuit à 7 h.

## La Ville vous parle!

Pour pouvoir tirer profit de tout ce que la municipalité peut vous offrir, encore faut-il que vous soyez au courant de ce qui s'y passe! Chaque saison, la Division des communications de la Ville de Sherbrooke publie l'InfoSherbrookoise. Ce bulletin, qui est distribué dans votre Publi-Sac, vise à informer les citoyennes et citoyens quant à l'actualité municipale, aux projets spéciaux, à l'environnement, à la sécurité, etc. C'est également ce bulletin qu'il faut regarder si vous désirez vous inscrire à une activité sportive ou culturelle, pour connaître l'adresse de la piscine publique ou de l'aréna la plus près de chez vous, ou encore pour connaître les activités qui se déroulent à Sherbrooke pendant une période précise.

[www.ville.sherbrooke.qc.ca/fr/citoyens/dc/infoSHB.html](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca/fr/citoyens/dc/infoSHB.html)

## Bibliothèques

À l'Université, il arrive souvent que les étudiantes et étudiants d'un même cours aient besoin d'un même livre... en même temps. Si vous avez le malheur de traîner un peu pour vous inscrire sur la liste des réservations, il se peut bien que vous ne réussissiez pas à mettre la main sur l'objet voulu avant la date de remise des travaux! C'est à ce moment que le BiblioPôle entre en jeu. Le BiblioPôle, c'est le réseau formé par huit bibliothèques de la ville de Sherbrooke. Ce réseau permet aux usagers et aux usagers des bibliothèques partenaires de se rendre directement dans les autres établissements pour emprunter gratuitement des documents. Le service de libre accès aux prêts comprend une vaste collection totalisant plus de 1,5 million de documents!



### Les établissements partenaires sont les suivants :

- Bibliothèque du Séminaire de Sherbrooke
- Bibliothèque municipale Éva-Sénécal
- Centre des médias du Cégep de Sherbrooke
- Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CHUS)- Hôtel-Dieu – Bibliothèque médicale
- John Bassett Memorial Library (Université Bishop's)
- Service des bibliothèques de l'Université de Sherbrooke
- Centre de santé et de services sociaux - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS-IUGS) – Bibliothèque de la composante CLSC
- Centre de santé et de services sociaux – Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke (CSSS -IUGS) – Bibliothèque de la composante - Institut universitaire de gériatrie de Sherbrooke

Plus d'information sur le Web : <http://pole.USherbrooke.ca/fr/biblio/>

## Le transport gratuit, c'est peu commun!

Vous en avez sûrement entendu parler : depuis septembre 2004, les étudiantes et les étudiants de l'Université de Sherbrooke bénéficient du libre accès au transport en commun. Cela représente bien sûr une économie non négligeable pour votre portefeuille, mais également une plus grande mobilité. Il suffit de présenter votre SuperCarte étudiante, et vous voilà parti à la découverte de Sherbrooke! Ce service, que l'Université de Sherbrooke est la seule à offrir au Québec, s'inscrit dans le plan vert de l'Université, un vaste concept de protection de l'environnement et de préservation du caractère naturel des deux campus sherbrookoïsis. [www.sts.qc.ca](http://www.sts.qc.ca)

## Vivre à Sherbrooke sans voiture

Pour l'avoir vécu, beaucoup d'anciens étudiants peuvent vous certifier qu'il est facile de vivre à Sherbrooke sans avoir de voiture. Surtout avec la SuperCarte. Il suffit de s'organiser un peu.

## Covoiturage Allégo

Vous préférez le confort d'une voiture à l'autobus? Avec le logiciel Allégo, les membres de la communauté universitaire intéressés à covoiturer peuvent être mis en contact avec des gens qui habitent leur quartier et qui ont des horaires compatibles avec le leur pour former des unités de covoiturage. [www.USherbrooke.ca/developpement\\_durable/transport/covoiturage.html](http://www.USherbrooke.ca/developpement_durable/transport/covoiturage.html)

## Taxi de Sherbrooke

Vous sortez de l'épicerie, les bras chargés de sacs... et il pleut à boire debout. C'est le meilleur moment pour appeler un taxi!  
819 562-4717 – 819 562-3838

## Et pour sortir de la ville

### Allo-Stop

Le service de covoiturage par excellence. Des prix compétitifs, des départs fréquents à des points stratégiques, et des rencontres parfois inattendues! 819 821-3637 - [www.allostop.com](http://www.allostop.com)

## AmigoExpress

Un nouveau service de covoiturage, accessible par Internet. Amigo ratisse plus large qu'Allo-Stop, offrant également la possibilité de trouver des « pouces » pour les Maritimes ou les États-Unis. [www.covoiturage.amigoexpress.com/index.php](http://www.covoiturage.amigoexpress.com/index.php)

## Limocar

Chargé de devoirs et de lectures, vous n'avez pas envie de vous taper le voyage jusque chez vos parents en compagnie d'inconnus à qui vous devrez faire la conversation... Limocar et ses autocars spacieux et confortables sont là pour vous, avec des tarifs étudiants avantageux!  
1 866 692-8899 - [www.limocar.ca](http://www.limocar.ca)

## La rue képajustanous

*« Quand je suis allé en Nouvelle-Écosse, j'ai été étonné de voir que chaque fois qu'un piéton met un pied dans la rue, toutes les voitures s'arrêtent pour le laisser passer! Mais je me suis vite rendu compte que ça n'arrive qu'aux intersections, parce que quand les gens essaient de traverser n'importe où, ils se font klaxonner. J'ai compris que si ça fonctionne si bien là-bas, c'est parce que tout le monde respecte les règles de la sécurité routière : les automobilistes et les piétons! »*

La réflexion de Simon, étudiant en biologie, n'est pas bête. En tant que piéton, on a souvent tendance à pester contre les automobilistes qui conduisent comme des fous... Mais il suffit d'être au volant pour se mettre à insulter tous les piétons qui se lancent devant notre voiture!

Et si chacun faisait sa part? Le code de la sécurité routière, tout le monde le connaît. Il suffit de respecter les autres : la voie est publique, et doit le rester!



## Jusqu'à la fin de la nuit...

Les jeudis, vendredis et samedis soirs, un service de navette gratuite est mis en place, entre la Station Dépôt au centre-ville jusque sur le Campus principal. Encore une fois, c'est la SuperCarte qui nous permet de rentrer sains et saufs!

**Vous avez un problème avec vos prêts et bourses? Vous rêvez de faire des études à l'étranger? Vous aimeriez trouver une chambre noire pour développer vos photos? Vous vous cherchez un emploi sur le campus? Vous couvez une mauvaise grippe? Faites un détour par le Pavillon de la vie étudiante! Situé à côté des anciennes résidences, au cœur du Campus principal, le Pavillon de la vie étudiante regroupe encore plus de services que vous ne pourriez l'imaginer!**

**Vous étudiez sur le Campus de la santé? Vous avez également le droit de bénéficier des Services à la vie étudiante. N'hésitez pas à y faire un tour!**

## Animation

### Soutien aux associations et regroupements étudiants

Photographie, environnement, journalisme, jeux de rôle, logiciels libres... On trouve de tout au Pavillon **E1**! Pour consulter la liste complète, cliquez sur le lien suivant :

[www.USherbrooke.ca/sve/associations.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/associations.html)

Ce n'est pas assez pour vous? Créez votre propre association! Plusieurs ressources sont disponibles pour vous aider! [www.USherbrooke.ca/sve/animation/financement.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/animation/financement.html)

### Accueil des étudiantes et étudiants internationaux

Vous avez choisi Sherbrooke? Nous en sommes flattés! Nous vous avons donc réservé une section particulière à la fin de ce guide. Pour plus d'information, visitez également notre site Web au [www.USherbrooke.ca/international](http://www.USherbrooke.ca/international)

### Études à l'étranger

France, Brésil, Japon, États-Unis? L'Université de Sherbrooke a des ententes avec plus de 25 pays au monde! Visitez le [www.USherbrooke.ca/international/udes](http://www.USherbrooke.ca/international/udes) pour en savoir plus!

### Pastorale et groupes religieux

À défaut de trouver les réponses aux questions existentielles, vous trouverez, aux Services à la vie étudiante (SVE), du soutien et une foule de renseignements! Consultez le lien suivant :

[www.USherbrooke.ca/sve/pastorale](http://www.USherbrooke.ca/sve/pastorale)



### Implication étudiante

L'Université de Sherbrooke encourage et honore les étudiantes et étudiants qui s'impliquent par le biais des **attestations de participation étudiante**, du **Défi étudiant** et du **concours Forces AVENIR**. Pour en savoir plus : [www.USherbrooke.ca/sve/animation/implication.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/animation/implication.html)

### Cliniques d'entraide étudiante

La clé du succès! Des étudiantes et des étudiants mettent à profit leurs connaissances et vous prêtent main forte.

- **Clé des mots** - Aide en rédaction française
- **Clé anglaise** - Consultation en rédaction anglaise et conversation
- **Clé espagnole** - Aide et conversation en espagnol
- **Clé de l'emploi** - Aide en recherche d'emploi
- **Clé informatique** - Aide et dépannage en informatique
- **Clé multimédia** - Formation et aide en multimédia
- **Clé de vos droits** - Information et prévention juridiques
- **Clé Bureau-voyages** - Organisation de voyages étudiants

### Bulletin Nota Bene

Pour savoir tout ce qui se passe sur le campus, lisez le **Nota Bene**! Gratuit chaque semaine, vous le retrouverez partout où vous irez. Aucune excuse pour ne pas en prendre connaissance!

## Aide financière

### Ministère, ministère, répondez-vous?

Comme plusieurs étudiantes et étudiants universitaires, vous devez peut-être avoir recours aux prêts et bourses du ministère de l'Éducation, des Loisirs et du Sport pour vous aider à joindre les deux bouts pendant vos études. Habituellement, le processus à travers lequel on doit passer pour obtenir et rembourser cet argent est assez simple. Toutefois, lorsqu'un problème survient, ça se complique... À l'Université, un guichet a été installé dans le Pavillon de la vie étudiante : on y offre un service complet et personnalisé en ce qui a trait aux prêts et bourses du MELS. Information, assistance, simulation de calculs des prêts et bourses... Informez-vous!

Local 117, Pavillon E1  
819 821-7665

### Une bourse n'attend pas l'autre

Vous réussissez bien vos études? Vous faites partie d'une minorité visible? Vous êtes plein de volonté et vous avez un projet en tête? Vous rêvez d'étudier les sciences en Bavière? Le **répertoire des bourses de l'Université**, régulièrement mis à jour, contient des centaines de programmes de bourses selon une foule de critères. Allez y jeter un coup d'œil : [www.USherbrooke.ca/bourses](http://www.USherbrooke.ca/bourses)



### « AGEG bonjour! »

Saviez-vous que plusieurs emplois sur les trois campus sont disponibles pour les étudiantes et les étudiants? Ils sont affichés sur le babillard, à l'entrée du Pavillon de la vie étudiante. La plupart des emplois sont offerts en collaboration avec la **Fondation Force**, un organisme à but non lucratif qui a été créé par des étudiantes et des étudiants dans le but d'apporter un soutien à celles et ceux qui sont en difficulté financière. Pour avoir accès à ces emplois, il faut obtenir le certificat d'admissibilité : allez chercher votre formulaire au local 118 du Pavillon de la vie étudiante. Mais auparavant, jetez un coup d'œil au :

[www.USherbrooke.ca/sve/emplois](http://www.USherbrooke.ca/sve/emplois)

### Être parent aux études

Vous avez un enfant? L'Université a aussi pensé à vous et à votre bout de chou. Le CPE Tout petit, Toute petite est établi sur le Campus principal. Pour de l'information, composez le 819 562-5426. Vous aimerez peut-être également consulter les liens suivants :

- [www.USherbrooke.ca/education/decouvrir/maternelle](http://www.USherbrooke.ca/education/decouvrir/maternelle)  
La Maternelle Brin d'Univers accueille les enfants de 4 à 5 ans. Située à la Faculté d'éducation, cette maternelle se veut une année préparatoire à la maternelle à temps plein.
- [cpe-estrie.org](http://cpe-estrie.org)  
Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'est
- [www.naissancerenaissanceestrie.com](http://www.naissancerenaissanceestrie.com)  
Centre de ressources périnatales et parentales

## Service d'intégration aux personnes handicapées

*« Outre le fait d'avoir obtenu un ordinateur, une bourse d'étude et de l'aide en déplacement du ministère de l'Éducation, j'ai trouvé bien plus... un accueil chaleureux et de l'aide pour m'y retrouver avec tous ces papiers. Quelquefois, même si on veut tout faire seul, une personne qui vous serre franchement la main est rassurante! »*

- Mélissa, étudiante à la maîtrise en administration

Si vous avez un handicap moteur, organique, visuel, auditif ou encore des troubles d'apprentissage, il est normal que vous nourrissiez plus de craintes et d'appréhension face à votre entrée à l'université. Le Service d'intégration aux personnes handicapées de l'Université de Sherbrooke fait tout pour rendre les études universitaires accessibles à toutes les étudiantes et tous les étudiants, peu importe la limitation qui les affecte.

Pour plus d'information, contactez **Philippe Labelle** au 819 821-7997, ou visitez le [www.USherbrooke.ca/sve/handicapes](http://www.USherbrooke.ca/sve/handicapes)

## Psychologie et orientation

**Pour une raison ou une autre, tout le monde traverse des périodes difficiles. Certains s'en tirent, tant bien que mal; d'autres dérivent à travers les jours sans trop savoir où se raccrocher. Parfois, ces périodes d'indécision, de déprime ou de stress intense prennent de l'ampleur, et les conséquences sont désastreuses.**

**Le Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke offre une aide et un soutien concrets dans de multiples sphères de la vie personnelle et scolaire.**

### Consultation psychologique

Afin de mieux répondre à vos besoins, deux types de consultation psychologique sont offerts par notre équipe de professionnelles et professionnels : la **psychothérapie** et la **consultation éclair-e**.

### Ateliers et activités

Plusieurs ateliers sont offerts dans le but d'aider les étudiantes et les étudiants dans des situations de la vie courante : procrastination, relations amoureuses, connaissance de soi, etc. Pour consulter la liste complète des ateliers, connaître l'horaire et les modalités d'inscription, cliquez sur [www.USherbrooke.ca/sve/psyor/psychologie/ateliers.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/psyor/psychologie/ateliers.html)

### Orientation

Chaque année, dans chaque université, des étudiantes et des étudiants se rendent compte qu'ils ne sont pas à leur place dans leur programme d'études. Si ça vous arrive, dites-vous bien que vous n'êtes ni le premier, ni le dernier! Le Centre de documentation en information scolaire et professionnelle vous accueille et vous soutient dans votre démarche de réorientation. Il est possible d'y rencontrer des conseillers et des conseillères en orientation, et vous pouvez également bénéficier des ressources disponibles au Centre de documentation. [www.USherbrooke.ca/sve/psyor/orientation/index.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/psyor/orientation/index.html)

### Passeport-Réussite

La réussite, ce n'est pas juste avoir des bonnes notes ou gagner un bon salaire. La vraie réussite réunit une foule de facteurs déterminants qui influencent notre vie sur le plan professionnel, personnel, social et émotionnel. Voilà pourquoi l'Université de Sherbrooke a mis sur pied le programme Passeport-Réussite. C'est un réseau de personnes qui se concertent et se mobilisent pour améliorer vos conditions de réussite et rendre votre vie universitaire plus stimulante.

Ces personnes travaillent à :

- faciliter votre adaptation et intégration à l'université
- aider celles et ceux qui vivent des difficultés en cours de route
- donner un soutien pédagogique personnalisé

- dispenser des services de santé, de diététique, de psychologie et d'orientation
- conseiller les étudiantes et étudiants sur les programmes d'aide financière et d'emploi étudiant
- soutenir l'organisation d'activités sociales, sportives, culturelles
- développer des approches pédagogiques novatrices

Pour plus d'information, visitez le [www.USherbrooke.ca/passeport](http://www.USherbrooke.ca/passeport)

## Santé

Une grosse grippe? Une cheville tordue? Un malaise inconnu? Ne cherchez plus : l'Université de Sherbrooke possède une clinique médicale sur le Campus principal. Vous pouvez y consulter des médecins, des médecins spécialisés en santé mentale, des infirmiers et infirmières et des diététistes. Tout ce que vous avez besoin de savoir au [www.USherbrooke.ca/sve/sante](http://www.USherbrooke.ca/sve/sante)



## Assurances

### Assurance responsabilité civile (habitation)

**Au Québec, chaque locataire est responsable des dommages qu'il peut causer à autrui (incendie, bris, dégât) et peut être poursuivi par le propriétaire. Il est donc fortement recommandé de se prémunir d'une assurance responsabilité civile, habituellement incluse dans votre assurance habitation. Cette assurance constitue aussi une protection contre le vol et le vandalisme. Quand on y pense, être bien protégé, c'est une excellente façon d'économiser!**

Pour plus de renseignements, vous pouvez vous adresser à une compagnie d'assurance qui vous conseillera sur ce dont vous avez besoin. Vous pouvez aussi communiquer sans frais avec le Bureau d'assurance du Canada au 1 800 361-5131, ou consulter leur site Internet au :

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

### Magasiner son assurance, étape par étape

1- Demandez à vos parents si vous êtes couverts par leur contrat d'assurance. Si oui, qu'est-ce que cela comprend?

2- Si vous n'êtes pas couvert, commencez à magasiner. Utilisez les Pages jaunes ou Internet et demandez une soumission. En comparant trois ou quatre compagnies d'assurance, vous devriez avoir une bonne idée de la compagnie qui vous convient le mieux.

3- Établissez un plan de paiement. Si possible, essayez de régler la facture en un seul paiement : vous serez couverts pour l'année entière, et vous n'aurez plus à vous soucier de votre assurance!

### Quelques conseils

- assurez-vous que votre ordinateur ou votre portable soit bien couvert par votre contrat;
- réévaluez la valeur de vos possessions chaque année;
- ne sous-estimez pas la valeur de vos biens;
- gardez vos papiers d'assurance à un endroit sûr et facile d'accès, même en cas d'incendie ou de dégât d'eau!



## Budget

**Un jour ou l'autre, tout le monde fait face à ce choix déchirant : participer au traditionnel 5@7 du jeudi ou régler la facture de téléphone? Avec un peu de planification et de discipline, il est pourtant assez facile de se permettre les deux!**

### Outil budget

Le site Web de l'Université propose un outil qui peut être un bon point de départ pour qui veut planifier son budget. L'important, c'est de connaître ses dépenses, mais aussi ses revenus!  
[www.usherbrooke.ca/admission/budget](http://www.usherbrooke.ca/admission/budget)

### Des professionnels à votre rescousse

Solutions Budget Plus, une entreprise de Sherbrooke, offre à toute la population un service de consultation budgétaire. Visitez leur site Web pour en savoir plus :  
[www.solutionsbudgetplus.com](http://www.solutionsbudgetplus.com)

## Quelques trucs économiques

**Malgré un budget bien planifié, les fins de mois sont parfois difficiles. Voici en vrac quelques trucs utiles qui peuvent vous aider à économiser :**

- Faites le tour des ventes-débarras. À Sherbrooke, la réglementation municipale a établi des dates précises lors desquelles les citoyennes et les citoyens peuvent sortir tout leur bazar. Habituellement, cela a lieu en juin. Consultez le site [www.environnementsherbrooke.ca](http://www.environnementsherbrooke.ca) pour vous tenir au courant!
- Mettez vos relations à profit! Organisez une session d'échange de vêtements où tout le monde apporte les morceaux qu'il ne porte plus. Une bonne façon de renouveler sa garde-robe gratuitement!
- À Sherbrooke, un grand nombre de friperies et de comptoirs familiaux ont pignon sur rue. On y trouve souvent meubles, vêtements et accessoires à des prix dérisoires. Avec un peu de créativité, vous pouvez redonner vie à ces objets de deuxième main! La liste complète est disponible à la section « Récupérateurs » du Bottin Vert, téléchargeable à partir du [www.environnementsherbrooke.ca](http://www.environnementsherbrooke.ca). Consultez également la liste dressée sur le site du Centre-ville de Sherbrooke au [www.centrevillesherbrooke.ca/commerce.php?cat=72](http://www.centrevillesherbrooke.ca/commerce.php?cat=72). Finalement, l'annuaire téléphonique peut également s'avérer une bonne ressource!
- Les aliments achetés en grande quantité sont bien souvent plus économiques que les formats individuels. Avec des amis, mettez sur pied une cuisine collective. Chacun repart avec des lunches pour la semaine, et des idées de recettes pour l'année!
- En plus d'assister les étudiantes et les étudiants au régime coopératif dans la recherche de leur stage, le **Service des stages et du placement** de l'Université de Sherbrooke tient à jour une banque d'emplois d'étés, occasionnels et à temps partiel. Informez-vous à partir de ce lien : [www.USherbrooke.ca/ssp/stages/emplois.html](http://www.USherbrooke.ca/ssp/stages/emplois.html).

## Bien manger sans se ruiner!

**On ne le dira jamais assez : cuisiner chez soi est tellement plus économique (et souvent bien meilleur!) que de manger à la cafétéria ou au resto tous les midis! Un conseil : lorsque vous cuisinez, prévoyez une ou deux portions de plus en prévision de vos lunchs et de vos repas futurs.**

### Consultez et appliquez ces dix conseils pour faire votre épicerie intelligemment!

1. N'arrivez jamais à l'épicerie sans avoir préparé une liste.
2. La viande coûte cher? Optez pour un mets de légumineuses ou de tofu une fois par semaine.
3. Vérifiez lors de votre passage à la caisse que le prix des produits correspond bien à ce qui était indiqué dans la circulaire ou sur la tablette.
4. Adoptez un supermarché et soyez-y fidèle. Ainsi, vous connaîtrez la disposition des produits et réduirez le temps passé à faire vos courses.
5. Évitez les heures de grande affluence! Essayez d'y aller tôt le matin, c'est efficace!
6. Soyez attentifs aux produits qui se trouvent tout en haut et tout en bas des tablettes. L'emplacement des produits est judicieusement choisi. Les produits les plus coûteux sont à la hauteur de vos yeux!
7. Devenez un as de la comparaison: ne vous précipitez pas sur le prix le plus bas! Vérifiez le prix au poids. Les épiciers inscrivent habituellement le prix pour 100 g sur les étiquettes présentes sur les tablettes, ce qui vous aide à comparer!
8. Les produits des marques maison sont meilleur marché.
9. Les légumes et les fruits de saison sont des options économiques! Et en plus, ils sont succulents!
10. Évitez les plats cuisinés et sortez vos recettes! Elles sont plus économiques et de plus, vous choisissez scrupuleusement les ingrédients!



## Les bonnes adresses de Dominique

Dominique, une étudiante de l'UdeS, nous a fourni sa liste de bonnes adresses :

### Le Marché Végétarien

50, boul. Jacques-Cartier Nord (coin King Ouest);  
**ligne n° 16**

*Des fruits et légumes frais, une boucherie, une boulangerie, des produits équitables, et j'en passe! Quand j'ai envie d'une belle épicerie et que mon budget me le permet, je vais au Végétarien. Le plus difficile, c'est de tout rentrer dans le frigo après!*

### Aux Délices des Nations

185, rue Belvédère Nord (face à la bibliothèque Éva-Sénécal); **ligne n° 9**

*Aux Délices des Nations, on trouve des produits fins, des mets importés, des fromages, des plats préparés, du thé, du bon café... Bien sûr, c'est un peu cher pour y faire son épicerie toutes les semaines, mais si on veut quelque chose de plus particulier, il y a de bonnes chances qu'on le trouve là.*

### Marché de poisson Sherbrooke

256, Marquette ; **ligne n° 9** jusqu'au coin de Belvédère et Marquette

*Pour du poisson frais, c'est la place! Les sympathiques employés sont toujours prêts à donner des conseils. Croyez-moi, ça vaut le détour!*

### Épicerie Izalco

980, rue Galt Ouest (coin Kingston); **ligne n° 9**

*Une charmante petite épicerie familiale, tenue par des Sherbrookoises d'origine salvadorienne. On y trouve une foule de produits sud-américains, et on peut y déguster sur place de savoureuses pupusas!*

## Bio101

Vous êtes intéressé par l'alimentation biologique? Il est possible de vous inscrire à la distribution de paniers de légumes bios au SVE. Pour plus d'info, consultez le Nota Bene ou visitez le site Web d'Équiterre. [www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/index.php](http://www.equiterre.org/agriculture/paniersBios/index.php)

## Variations sur un même menu

Fatigué de manger toujours la même chose? Inventez! La cuisine n'est pas une science exacte : basez-vous sur une recette que vous connaissez bien, et ajoutez-y un ingrédient nouveau, changez-en les épices, remplacez le bœuf par du porc ou des légumineuses... Peut-être que ce ne sera pas toujours fameux, mais vous apprendrez vite de vos erreurs!



# 9. Étudiants internationaux

Si vous arrivez d'un autre pays, il y a certains détails auxquels vous devrez vous attarder plus particulièrement. Dans la section qui suit, nous avons réuni les plus importants. Toutefois, nous vous conseillons fortement de consulter la section du site Web de l'Université de Sherbrooke destinée aux étudiantes et aux étudiants internationaux à l'adresse suivante :

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

Nous vous invitons également à entrer en contact avec les personnes responsables des étudiantes et des étudiants internationaux :

## Service aux étudiantes et aux étudiants internationaux

Pavillon de la vie étudiante, local 118  
819 821-7668

[etudiants.internationaux@USherbrooke.ca](mailto:etudiants.internationaux@USherbrooke.ca)

## Ambassade et immigration

Lorsqu'on est en pays étranger, il est toujours bon de savoir où on peut trouver les représentants officiels de notre pays d'origine. Adressez-vous aux **personnes-ressources** des SVE pour connaître l'endroit du consulat ou de l'ambassade de votre pays.

Vous pouvez également consulter les liens suivants :

## Ambassade, haut commissariat ou consulat du Canada chargé de votre région

Immigration Canada (Sherbrooke)  
315, rue King Ouest, suite 212  
Sherbrooke (Québec) J1M 1R2

## Bureaux hors Québec par pays

Immigration Québec (Sherbrooke)  
202, rue Wellington Nord  
Sherbrooke (Québec) J1H 5C6  
Téléphone : 1 819 820-3606

## Les saisons du Québec

Certains d'entre vous ne seront probablement pas surpris d'apprendre qu'au Québec, durant l'hiver, la température extérieure peut souvent atteindre  $-30^{\circ}$ , même  $-40^{\circ}$ C. L'été, par contre, il n'est pas rare que le mercure grimpe jusqu'à  $30^{\circ}$ C ! Voici un aperçu du temps qu'il fait ici.

Saisons	Durée	Variation des températures	Température moyenne
Printemps	D'avril à juin	Entre $5^{\circ}$ C et $20^{\circ}$ C	$10^{\circ}$ C
Été	De juin à septembre	Entre $20^{\circ}$ C et $30^{\circ}$ C	$25^{\circ}$ C
Automne	De septembre à novembre	Entre $20^{\circ}$ C et $5^{\circ}$ C	$10^{\circ}$ C
Hiver	De novembre à avril	Entre $5^{\circ}$ C et $-25^{\circ}$ C	$-10^{\circ}$ C

Pour plus d'information sur le climat et les vêtements nécessaires au Canada, consultez le site des SVE à l'adresse suivante : [www.USherbrooke.ca/sve/internationaux/vie/climat\\_vetements.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/internationaux/vie/climat_vetements.html)

## Autres infos utiles

### Un appartement... et demi!

Si vous cherchez à louer un appartement, vous vous buterez certainement à cette fraction dont semblent pourvus la totalité des logements en territoire québécois. Et bien, sachez que chez nous, la salle de bain d'un appartement est considérée comme une demi-pièce. Pour plus d'information relative au logement, allez naviguer sur le [www.USherbrooke.ca/sve/internationaux/vie/logement.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/internationaux/vie/logement.html)



### Cartes d'appel

Pour parler à votre famille, ou simplement pour téléphoner à votre compatriote à Montréal, une carte d'appel peut s'avérer un choix judicieux. En effet, sans entente particulière avec sa compagnie de téléphone, les appels interurbains et outre-mer peuvent coûter extrêmement cher.

On retrouve toutes sortes de cartes d'appel, à des prix variant de 2 \$ à 20 \$, et elles offrent un certain temps d'appel selon le pays où vous désirez téléphoner. Attention : il existe un grand nombre de cartes et certaines génèrent des frais de connexion. Cela signifie que chaque appel retire de votre carte un certain montant d'argent. Lisez donc attentivement toutes les indications d'utilisation inscrites à l'endos d'une carte avant de l'acheter. Le choix de la carte dépend du pays où vous désirez appeler : certaines cartes offrent plus de temps pour un pays en particulier. Par exemple, pour appeler en France, les cartes GLOBO et Vox Global offrent des prix très intéressants. Pour les pays d'Afrique, il est conseillé d'acheter African Voice. Ces cartes sont en vente au Pavillon multifonctionnel (B5), dans certains dépanneurs ainsi qu'à l'accueil des résidences universitaires (accueil des résidences G, E ou Z).

### Lexique

Il vous prendra certainement un certain temps avant de bien comprendre les Québécoises et les Québécois dans leur langage de tous les jours. Voici quelques sites où des internautes ont mis en commun leur connaissance des expressions québécoises :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Lexique\\_québécois](http://fr.wikipedia.org/wiki/Lexique_québécois)  
[www.bei.umontreal.ca/bei/mtl\\_lexique.htm](http://www.bei.umontreal.ca/bei/mtl_lexique.htm)

De plus, le site de l'UdeS contient une page d'explication pour certains termes techniques que vous allez certainement rencontrer lors de votre cheminement scolaire :

[www.usherbrooke.ca/international/int/lexique.html](http://www.usherbrooke.ca/international/int/lexique.html)

### Et bien plus

Bien entendu, les quelques lignes précédentes n'ont probablement pas répondu à toutes les questions que vous devez vous poser à propos de la vie au Québec. Pour vous aider à y voir plus clair, consultez la très intéressante **section** du site des SVE, où vous trouverez de l'information pertinente sur le coût de la vie, le logement, le transport, le téléphone, la monnaie et beaucoup d'autres sujets. Mais surtout, n'hésitez pas à poser des questions aux gens, à vos camarades de classe ou à vos voisins : les Québécoises et les Québécois sont toujours heureux de rendre service!

[www.usherbrooke.ca/sve/internationaux/vie](http://www.usherbrooke.ca/sve/internationaux/vie)

## En cas d'urgence

Pompiers, policiers, ambulances : 911  
Police – renseignements et plaintes : 819 821-5555

## Pour trouver un logement

[www.USherbrooke.ca/sa/residences](http://www.USherbrooke.ca/sa/residences)  
[www.Estudiantine.qc.ca](http://www.Estudiantine.qc.ca)  
[www.Uni-Logi.com](http://www.Uni-Logi.com)

## Pour préparer son déménagement

Le Guide du déménagement  
du gouvernement du Québec  
[www.adresse.info.gouv.qc.ca/fr/conseil.asp](http://www.adresse.info.gouv.qc.ca/fr/conseil.asp)

Bell (Téléphonie et Internet)  
[www.bell.ca/support/PrsCSrvGnl\\_Moving\\_Centre.page](http://www.bell.ca/support/PrsCSrvGnl_Moving_Centre.page)  
310-BELL

HydroSherbrooke  
[ville.sherbrooke.qc.ca/hydrosherbrooke](http://ville.sherbrooke.qc.ca/hydrosherbrooke)  
819 821-5622

Régie du logement  
[www.rdl.gouv.qc.ca/fr/1\\_0/index.asp](http://www.rdl.gouv.qc.ca/fr/1_0/index.asp)  
1 800-683-2245

Bureau d'assurance du Canada  
[www.bac-quebec.qc.ca](http://www.bac-quebec.qc.ca)  
1 800 361-5131

## Pour découvrir Sherbrooke

[www.ville.sherbrooke.qc.ca](http://www.ville.sherbrooke.qc.ca)  
[sherbrooke.ville.etudiante.ca](http://sherbrooke.ville.etudiante.ca)  
[www.environnementsherbrooke.ca](http://www.environnementsherbrooke.ca)  
[www.theatregrenada.com](http://www.theatregrenada.com)

[www.citedesrivieres.com](http://www.citedesrivieres.com)  
[www.vieuxclocher.com/programmation/sherbrooke/](http://www.vieuxclocher.com/programmation/sherbrooke/)  
[www.sts.qc.ca](http://www.sts.qc.ca)

## Pour partir et bien revenir

Allo-Stop : [www.allostop.com](http://www.allostop.com) / 819 821-3637  
AmigoExpress :  
[www.covoiturage.amigoexpress.com/index.php](http://www.covoiturage.amigoexpress.com/index.php)  
Limocar : [www.limocar.ca](http://www.limocar.ca) / 1 866 692-8899

## Pour consulter le bottin de l'UdeS

[www.USherbrooke.ca/bottin](http://www.USherbrooke.ca/bottin)

## Pour les problèmes quotidiens

[www.USherbrooke.ca/sve](http://www.USherbrooke.ca/sve)

Étudiantes et étudiants handicapés  
819 821-7997 ou 819 821-8000 poste 63936  
[Philippe.Labelle@USherbrooke.ca](mailto:Philippe.Labelle@USherbrooke.ca)

Financement des études  
Bourses d'études, bourses d'admission  
et répertoire des bourses  
819 821-7661  
[Prog.Bourses@USherbrooke.ca](mailto:Prog.Bourses@USherbrooke.ca)  
[www.USherbrooke.ca/bourses](http://www.USherbrooke.ca/bourses)

Prêts et bourses du MEQ  
819 821-7665  
[Gilles.Godin@USherbrooke.ca](mailto:Gilles.Godin@USherbrooke.ca)

Fondation Force  
819 821-7665  
[Julie.Vallieres@USherbrooke.ca](mailto:Julie.Vallieres@USherbrooke.ca)

Programme études-travail  
819 821-7665  
[Guichet.Emploi@USherbrooke.ca](mailto:Guichet.Emploi@USherbrooke.ca)

Psychologie et orientation  
819 821-7666  
[spo@USherbrooke.ca](mailto:spo@USherbrooke.ca)

Centre de documentation en information  
scolaire et professionnelle  
819 821-7666  
[centre.isep@USherbrooke.ca](mailto:centre.isep@USherbrooke.ca)

Santé  
819 821-7667  
[sante.sve@USherbrooke.ca](mailto:sante.sve@USherbrooke.ca)

Services à la clé  
819 821-8000, poste 63945  
[Ines.Escayola@USherbrooke.ca](mailto:Ines.Escayola@USherbrooke.ca)

- **Clé des mots** - Aide en rédaction française
- **Clé anglaise** - Consultation en rédaction anglaise et conversation
- **Clé espagnole** - Aide et conversation en espagnol
- **Clé de l'emploi** - Aide en recherche d'emploi
- **Clé informatique** - Aide et dépannage en informatique
- **Clé multimédia** - Formation et aide en multimédia
- **Clé de vos droits** - Information et prévention juridiques
- **Clé Bureau-voyages** - Organisation de voyages étudiants

**Soutien aux activités étudiantes**

819 821-8000, poste 63957

[Julie.Vallieres@USherbrooke.ca](mailto:Julie.Vallieres@USherbrooke.ca)**Pastorale**

819 821-8000, poste 63936

[Philippe.Labelle@USherbrooke.ca](mailto:Philippe.Labelle@USherbrooke.ca)**Pour toute autre demande de renseignements**

819 821-7660

[Service.a.la.vie.etudiante@USherbrooke.ca](mailto:Service.a.la.vie.etudiante@USherbrooke.ca)**Pour faire partie  
d'un groupe étudiant****Associations et regroupements étudiants**

819 821-8000, poste 63957

[Julie.Vallieres@USherbrooke.ca](mailto:Julie.Vallieres@USherbrooke.ca)[www.USherbrooke.ca/sve/associations.html](http://www.USherbrooke.ca/sve/associations.html)**Fédération étudiante de l'Université  
de Sherbrooke (FEUS)**

Local 111, Pavillon de la vie étudiante

Téléphone : 819 821-7655

Télécopieur : 819 562-2324

[feus@USherbrooke.ca](mailto:feus@USherbrooke.ca)[www.feus.qc.ca](http://www.feus.qc.ca)**REMDUS**Regroupement des étudiantes et des étudiants  
de maîtrise, de diplôme et de doctorat  
de l'Université de Sherbrooke

Local 115, Pavillon de la vie étudiante

819-821-8000, poste 63952

[remdus@USherbrooke.ca](mailto:remdus@USherbrooke.ca)[president.remdus@USherbrooke.ca](mailto:president.remdus@USherbrooke.ca)**Pour se trouver un emploi**Soutien en matière d'emploi  
de l'Université de Sherbrooke[www.USherbrooke.ca/sve/emplois](http://www.USherbrooke.ca/sve/emplois)**Banque d'emplois étudiants du SSP**[www.USherbrooke.ca/ssp/stages/emplois.html](http://www.USherbrooke.ca/ssp/stages/emplois.html)**Emploi-Québec**[emploi.quebec.net/francais/index.htm](http://emploi.quebec.net/francais/index.htm)Ressources humaines et  
Développement social Canada[www.rhdsc.gc.ca/fr/accueil.shtml](http://www.rhdsc.gc.ca/fr/accueil.shtml)**Étudiantes et étudiants  
internationaux**

Pavillon de la vie étudiante, local 118

Téléphone : 1 819 821-7668

Télécopieur : 1 819 821-7930

[Etudiants.Internationaux@USherbrooke.ca](mailto:Etudiants.Internationaux@USherbrooke.ca)[www.usherbrooke.ca/international/](http://www.usherbrooke.ca/international/)