Allô!
Programme d'accueil

Bienvenue à Montréal

Guide de ressources et références pour les nouvelles personnes étudiantes

TABLE DES MATIÈRES

1 Premiers jours à l'UQAM

- Trousses d'arrivée
- Code MS, code permanent, NIP et courriel UQAM
- Location de casier et carte étudiante
- Plan du campus
- Frais de scolarité

11 Transport à Montréal

- Plan du métro
- Carte Opus
- Offre de service - transport

17 Installation à Montréal

- Récupération de son numéro d'assurance sociale (NAS)
- Compte bancaire
- Forfaits téléphoniques
- Où faire ses achats
- Assurances Desjardins

25 Soutien académique

32 Aide financière

36 Recherche d'emplois

40 Soutien matériel et informatique

44 Soutien psychologique et social

48 Vie étudiante et sociale

- Associations étudiantes facultaires
- Groupes étudiants

Premiers jours à l'UQAM

Allô!

Programme
d'accueil de la communauté
étudiante internationale

Chaque mois, le programme Allô! t'envoie une infolettre dans ta boîte courriel UQAM. Tu y retrouveras de l'information sur les ateliers offerts ainsi que sur les activités sociales.

Pour ne rien manquer, abonne-toi à nos réseaux sociaux!

allo_uqam

alloUQAM

Trousses d’arrivée

En vente au local Allô!
et aux résidences de l’UQAM

En collaboration avec

Desjardins 360d

Trousse de cuisine - 5$

- 1 tasse
- 1 bol
- 1 assiette
- 1 ensemble d’ustensiles

Trousse de literie - 15$

- 1 oreiller
- 1 serviette
- 1 ensemble de draps (simple ou double)
- 1 petite couverture

Code MS, code permanent, NIP et courriel UQAM

Code permanent

Se trouve sur ta lettre d'admission ou portail d'admission.

3 premières lettres de ton nom de famille, la première lettre de ton prénom, et de 8 chiffres. EX : ABCZ12345678

Sert à te connecter au portail étudiant, contacter ton agent de gestion des études et pour l'administratif.

NIP

Se trouve sur ton portail d'admission en ligne.

ou

Au registrariat, DS-R110, avec une pièce d'identité.

EX : 12345

Code MS

Se trouve sur ton portail étudiant, dans la section renseignements personnels.

Le code d'accès MS te donne accès :

- aux ordinateurs des laboratoires sectoriels
- au courriel étudiant
- à Moodle

Composé de 2 lettres et 6 chiffres.
EX : df123456

Mot de passe

Le mot de passe initial est composé des trois premières lettres de ton nom de famille + ton NIP

EX : ABC12345

Code MS, code permanent, NIP et courriel UQAM

TU AS OUBLIÉ TES IDENTIFIANTS OU AIMERAIS LES MODIFIER? → CODE.UQAM.CA

PORTAIL

CODE PERMANENT

NIP

MOODLE

CODE MS

MOT DE PASSE

WIFI ET COURRIEL

CODE D'UTILISATEUR

CODEMS@ENS.UQAM.CA

MOT DE PASSE

BESOIN D'AIDE SUPPLÉMENTAIRE? → SERVICES INFORMATIQUES

Liste des laboratoires informatiques selon les départements

- Arts - **DE-6210**
- Communications - **J-1300**
- Sciences humaines et Langues - **A-1900**
- Sciences de l'éducation - **N-2600**
- Science politique et droit - **A-1900**
- Sciences - **PK-M500**
- Sciences de la gestion - **DS-M900**

Location de casier et Carte étudiante

Location de casiers

La location se fait en ligne pour le court terme (événements) ou le long terme (jusqu'à 3 sessions), dès 9,50$. En choisissant « 1 session », tu peux aussi louer à court terme.

Début des locations : 1er août (automne), 1er décembre (hiver), 1er avril (été)

Renouvellement possible jusqu'à 2 semaines après le début de chaque session.

Seuls les cadenas UQAM sont permis.

Les casiers doivent être vidés à la fin de la session choisie, sans quoi leur contenu sera retiré par l'UQAM.

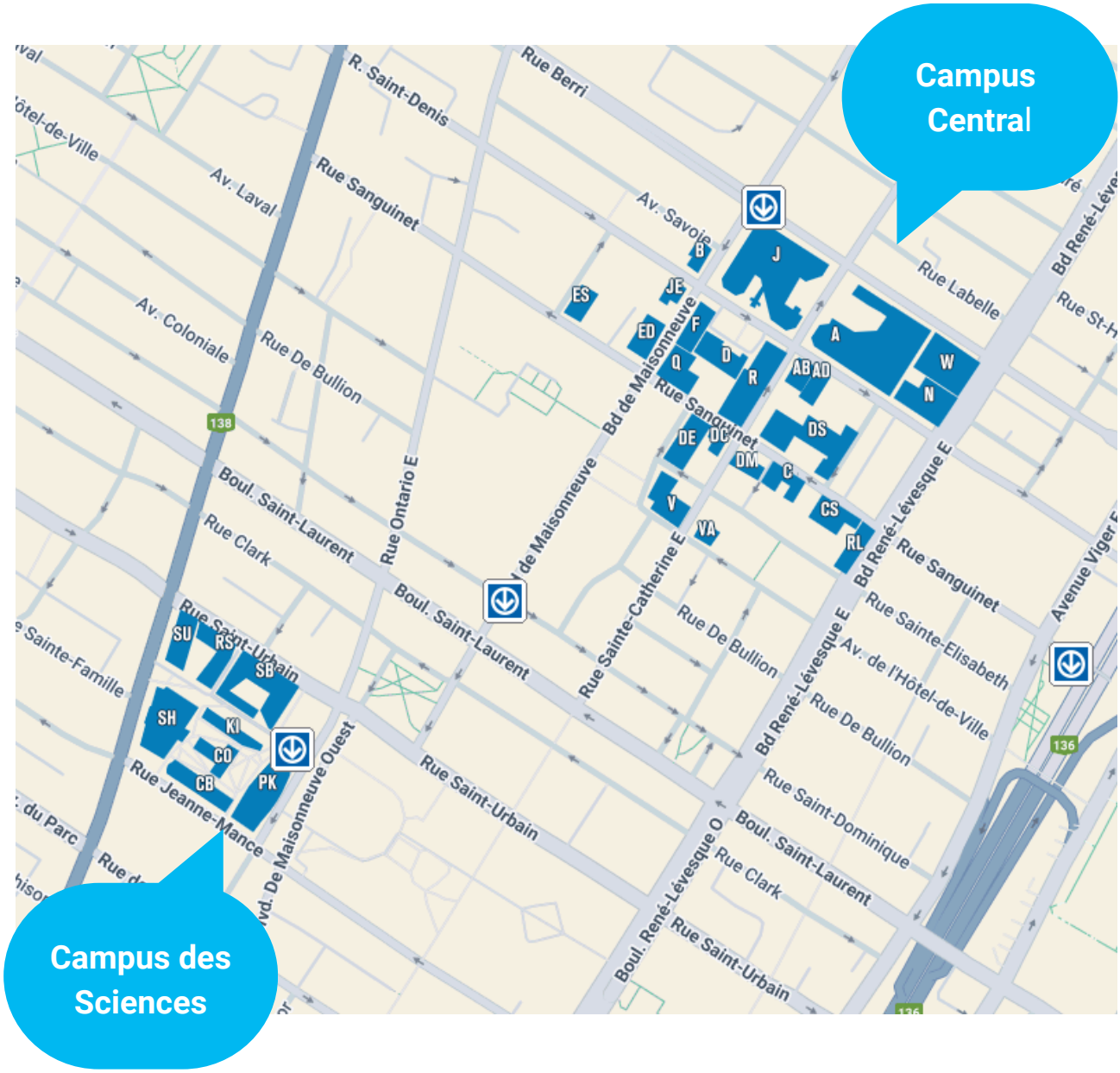
Carte étudiante

Soumettre une photo conforme aux exigences (elle peut être prise avec un téléphone cellulaire).

Une fois que la photo est approuvée, la carte étudiante sera produite en 48h.

Après 48h, aller récupérer la carte au DS-R502.

Plan du campus



Frais de scolarité

Accède à ton Portail étudiant > Factures et impôts > Facture courante et solde, puis consulte la section “Méthodes de paiement”

Paiement des frais de scolarité à l'UQAM

- **En ligne :**
  Virement via l'institution bancaire avec le code de paiement indiqué sur la facture.

- **Au comptoir des Comptes étudiants (Entrée du pavillon DS) :**
  Paiement par carte de débit uniquement.

- **Chèque/Mandat-poste :**
  Banque canadienne, avec code permanent inscrit au recto.

- **Virement international (CIBC) :**
  Frais de 1,25 % supplémentaires.

IMPORTANT!

Assure-toi bien de vérifier les **dates limites** de paiement

Transports à Montréal

Plan du métro

Autobus et métro STM
Dans la région de Montréal

Train de banlieue EXO
Autobus, trains et transport adapté dans la région du grand Montréal

Carte OPUS

À savoir!

Critères d'admissibilité

Au moment de la demande, être inscrit à temps plein à l'UQAM.

Donne accès au rabais étudiant pour les titres dans la zone A (Montréal):

- Mensuel
- 4 mois

Frais de 15$ (sujet à changement)

1ère option

STUDIO PHOTO STM

Prendre rendez-vous sur le site web Studio photo STM

Avoir l'attestation de fréquentation scolaire à temps plein (disponible via le portail étudiant sous l'onglet "Attestation carte OPUS"

Paiement par argent comptant, débit ou crédit (Visa ou Mastercard)

2e option

PAR LA POSTE

Avoir la carte étudiante

Faire la demande en ligne via le portail étudiant sous l'onglet "Attestation carte OPUS"

Réception de la carte OPUS par la poste dans un délai de 7 jours.

Paiement par carte de crédit (Visa ou Mastercard)

Transport

Permis de conduire

Éligibilité du permis de conduire:

Si tu es étudiant.e, ton permis étranger est accepté seulement si:

- il est rédigé en anglais ou français.
- le permis est valide et correspond à la classe appropriée au véhicule que tu conduis

Dans le cas contraire, tu dois procéder à une demande de permis international.

Location vélo

Bixi - Rabais sur ton abonnement avec ton courriel et le code promotionnel

Carte des pistes cyclable

Communauto Autopartage

Communauto est la compagnie d'autopartage de véhicule la plus populaire à Montréal.

Rabais de 45$ avec le code promotionnel sur un nouvel abonnement Liberté Plus ou tout forfait Économique.

Tu peux télécharger l'application et sélectionner un forfait.

Covoiturage et bus

amigoexpress
Abonnement passager gratuit pendant 6 mois avec le code promotionnel

POPARIDE
Covoiturage interurbain

ORLÉANS EXPRESS KEOLIS
40% de rabais sur un billet adulte Flex avec le code promotionnel

NANA
Départs de Montréal et de Québec vers des destinations nature

**** Les codes promotionnels sont disponibles au local d'Allô (A-M990) ****

Installation à Montréal

Récupération de son numéro d'assurance sociale (NAS)

Non obligatoire, seulement nécessaire si tu souhaites travailler.

Informations et demande en ligne pour le NAS auprès du gouvernement du Canada

Impôts

Il est judicieux de produire ta déclaration de revenus même si tu n'as pas travaillé, car tu pourrais être admissible à certains crédits, comme le crédit de solidarité.

Émission des relevés d'impôts de l'UQAM

Ressources

Clinique d'impôts - ESG UQAM

Organismes communautaires - Comptoirs d'impôt gratuits

L'année d'imposition s'étend du **1er janvier au 31 décembre**.

Les déclarations de revenus doivent être transmises aux deux gouvernements (Canada et Québec) au plus tard le 30 avril qui suit l'année d'imposition.

Compte bancaire

Ouverture de ton compte bancaire - Les documents à prévoir:

- Ton passeport
- Ton permis d'études et/ou ton CAQ
- Ta lettre d'admission
- Une preuve de ton adresse locale

Caisse populaire Desjardins (Disponible sur le campus)
www.desjardins.com

Banque Nationale du Canada (BNC)
www.bnc.ca

Banque Scotia
www.scotiabank.com

Banque de Montréal (BMO)
www.bmo.com

Banque Canadienne Impériale de Commerce (CIBC)
www.cibc.com

RBC Banque Royale
www.rbcroyalbank.com

TD Canada Trust
www.td.com

Tangerine
www.tangerine.ca

Comparateur de comptes en banque

Forfaits téléphoniques

Types de forfaits

Prépayé

Tu paies à l'avance, idéal pour un court séjour ou pour commencer.

Où acheter une carte SIM : Aéroport de Montréal, Dollarama, Best Buy, boutiques de téléphonie

Avec abonnement (mensuel)

Tu paies chaque mois un montant fixe, souvent avec plus d'avantages (données, appels, textos). Tu peux utiliser ton propre téléphone (s'il est débloqué) ou choisir un forfait de 2 ans qui inclut un nouveau téléphone,
avec des paiements mensuels.

Ce qu'un forfait inclut généralement

- Appels et textos illimités au Canada
- Données mobiles (ex. : 5 Go, 10 Go, etc.)
- Parfois appels internationaux ou options à ajouter

Prix

- Prépayé : dès 15 $ CAD
- Abonnement mensuel : entre 30$ et 70 $ CAD

Ce qu'il te faut

- Passeport et permis d'études / CAQ
- Adresse locale
- Carte de crédit (souvent demandée pour les forfaits mensuels)

Fournisseurs populaires

- Fido, Virgin Plus, Koodo, Fizz – bon rapport qualité/prix
- Bell, Telus, Rogers, Vidéotron – plus chers

Comparateur de forfaits mobile et internet

Où faire ses achats

Un peu de tout

Dollarama - Articles scolaire, alimentation, cuisine, produits ménager etc.
Winners Homesense - Literie, cuisine, vêtements, décorations etc.
Walmart - Articles scolaire, alimentation, cuisine, maison, articles de sports etc.
Canadian Tire - Cuisine, meubles, articles de sport, produits ménager etc.

Pour la maison

Stokes - Articles de cuisine et décorations
I**kea** - Meubles, décorations, literie, cuisine etc.

Seconde main

Renaissance, Village des valeurs et Armée du salut - Vêtements et articles divers pour la maison
Eva B - Vêtements mode de seconde main
Marketplace et Kijiji - Site de mise en vente d'articles de seconde main pour les particuliers
Vinted - Plateforme pour vendre et acheter des vêtements et accessoires entre particuliers

** Tu trouveras une liste plus complète au local d'Allô **

Assurances Desjardins

Démarche détaillée

APRÈS le paiement de tes frais de scolarité, tu recevras le numéro de certificat et le numéro de contrat envoyés par courriel de la part de l'UQAM.

Si aucun courriel n'a été reçu, écris à sei@uqam.ca.

Va sur le site Web de Desjardins

- Clique sur « Se connecter », puis « Assurance collective ».
- Sélectionne « Inscrivez vous maintenant ».
- Entre les informations demandées, dont le numéro de contrat et le numéro de certificat.

Desjardins : 866 838-7661

Télécharge l'application Omni

Pour consulter un médecin généraliste

Metro Medic
Frais de la consultation à payer sur place.
Faire la réclamation ultérieurement

ClicSanté
Recherche d'un service clinique

Vérifie dans ton application Desjardins OMNI si la clinique ou le service est couvert.

Tu peux aussi remplir le formulaire sur le Guichet d'accès à la première ligne (GAP), tu seras dirigé vers le bon service.

Si tu es assuré.e avec la RAMQ, tu n'auras pas à défrayer les coûts pour une consultation avec un médecin généraliste (sauf si tu vas dans une clinique privée)

Dépistage ITSS
Disponible gratuitement avec ou sans RAMQ pour les 26 ans et moins.
Rendez-vous sur Clic santé.

Assurances ASEQ
(tu dois connaître ton association facultaire)
Santé, dentaire, vision, voyage, protection juridique, santé mentale et bien être etc.

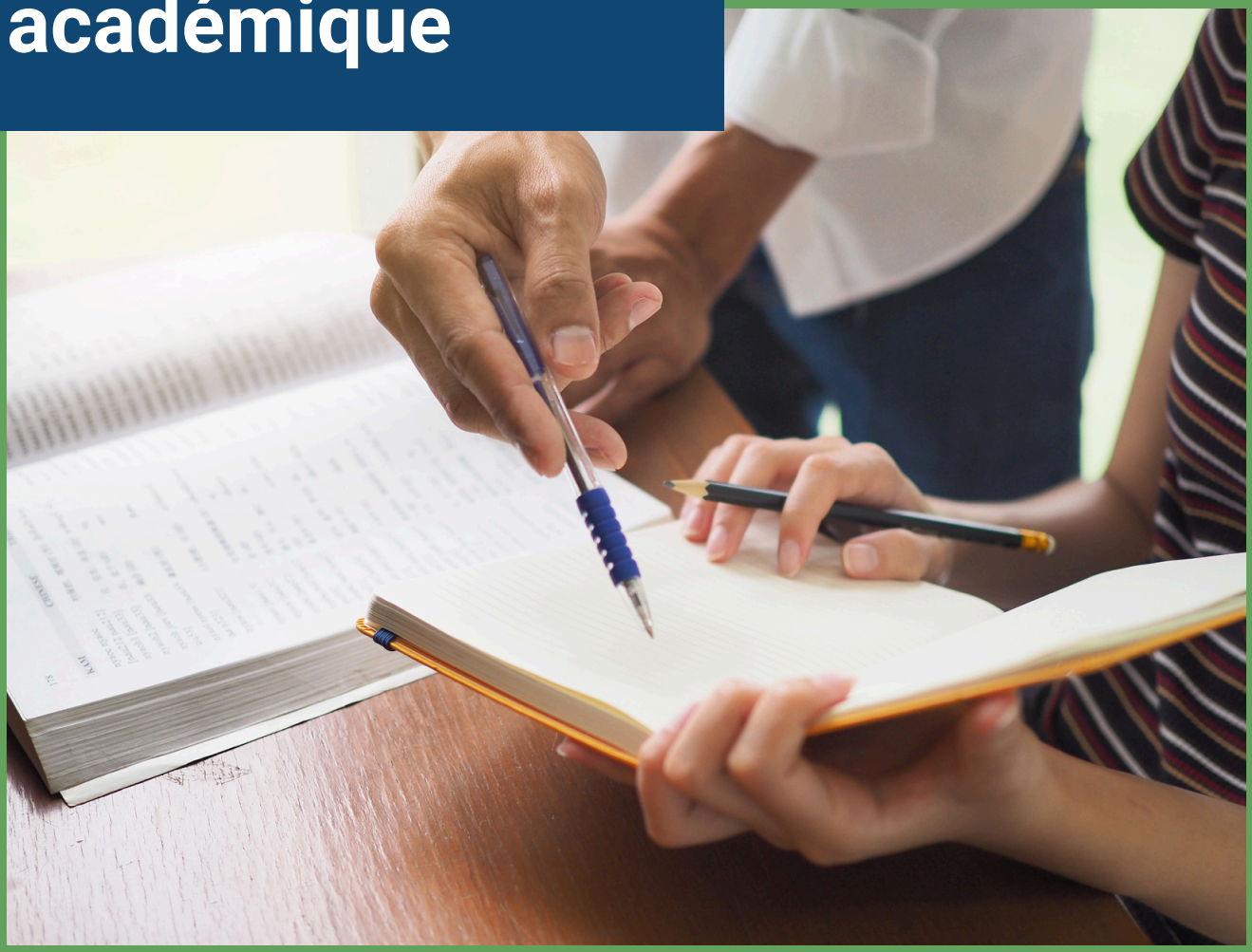
Urgence : compose le **911** ou rends-toi à l'hôpital.

Ligne santé et psycho-sociale gratuite : compose le 811

Centre antipoison : 1-800-463-5060

Ressources sociocommunautaires: compose le 211

Soutien académique



Soutien à l’apprentissage

Services offerts

Capsules vidéo (en ligne)

Courts enregistrements accompagnés d'outils proposant différentes stratégies d’apprentissage.

Exemples de capsules : Gestion du temps, prise de notes, préparation aux examens etc.

Rencontres individuelles (en présence ou en ligne)

Accompagnement pour cibler, s’approprier et appliquer des stratégies d’apprentissage répondant à un besoin précis.

Une à cinq rencontres sont offertes par trimestre.

Motifs de consultations : Gestion et organisation du temps, prise de notes, stratégies de lecture et rédaction, présentation orale etc.

Ateliers de groupe (en présence ou en ligne)

Rencontres et discussions en petits groupes animés par une ou plusieurs personnes professionnelles portant sur des stratégies d’apprentissage.

Guide de présentation des mémoires et des thèses

Le guide de présentation des mémoires et des thèses s'adresse aux étudiant·e·s aux cycles supérieurs et leur indique comment bien présenter le texte d'un mémoire et d'une thèse.

Bibliothécaires

Soutien à la recherche bibliographique

Règlement 18 - Plagiat

Le règlement sur les infractions de nature académique (R18) est fondé sur le principe de tolérance zéro. Tu trouveras toute l'information ici.

Aide et répertoire - logiciels gratuits offerts par l'UQAM

La Boîte à outils numérique est un espace web ayant pour mission de contribuer au développement des compétences numériques et citoyennes de la communauté étudiante de l'UQAM.

Thèsez-vous

Ressources et outils pour la rédaction de mémoire et thèse

Questions sur un programme d'étude et sur les choix de cours

Agent de gestion du programme d'étude et/ou Directeur du programme

Services de monitorat de l'UQAM

Répertoire par programme disponible au local d'Allô

Soutien aux personnes en situation de handicap

Consultation, tutorat, plan d'intervention, mesures d'aménagement

Espace de travail personnel (Bibliothèque)

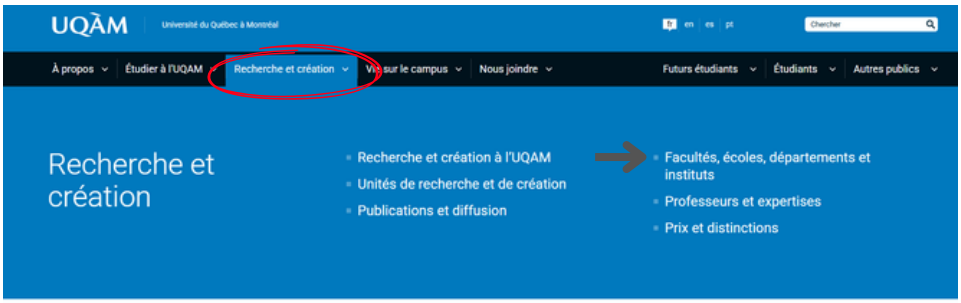
Espaces de travail en équipe ou individuel (salles fermées ou en aire ouverte)

Cabinet de travail pour les étudiants aux cycles supérieurs

Des cabinets de travail fermés et verrouillés, peuvent être réservés chaque session à la Bibliothèque centrale par les personnes étudiantes de 2e et 3e cycles.

Comment trouver ton agent.e de gestion des études

Va sur le **www.uqam.ca** dans la section **Recherche et création**.
Clique sur l'onglet **Facultés, écoles, département et instituts**



Clique sur ta faculté

En fonction de la page de ta faculté, voici les étapes à suivre :

Arts ⟶ Programme d'études ⟶ Cliquer sur son domaine d'études ⟶ Le département ou École ⟶ L'équipe

Communications ⟶ Étudiants ⟶ Contacter votre programme

Sciences politique et droit ⟶ Soutien aux étudiants

Sciences ⟶ Étudiants actuels ⟶ Centre de services aux étudiants et aux stages

Sciences de l'éducation ⟶ La Faculté ⟶ Nous joindre ⟶ L'équipe

Sciences de la gestion ⟶ Nous joindre

Sciences humaines ⟶ Faculté ⟶ Départements école et substitut ⟶ Choisir le département ⟶ Liste du personnel

Aide financière

Bourses d'études

Tu y trouveras des informations générales concernant les bourses d'études de l'UQAM

Répertoire des bourses

Tu y trouveras la majorité des bourses offertes par l'UQAM, la Fondation de l'UQAM ainsi que de nombreux organismes externes à l'Université.

Financial aid for studies and support

Notre équipe vous accompagne dans la recherche de soutien financier : programmes de prêts et bourses

Recherche d’emploi

Banque d'emploi de l'UQAM

La banque d'emplois de l'UQAM répertorie les offres d'emploi en fonction du domaine d'études.

Babillards de l'UQAM

Certaines offres sont affichées sur les babillards se trouvant un peu partout dans l'UQAM.

Cafés étudiants

Contacte ton association facultaire pour savoir s'ils embauchent dans ton café étudiant.

Auxiliaire d'enseignement

Assister les personnes enseignantes dans diverses tâches liées à l'enseignement des cours. Ces postes sont souvent ouverts avant le début de la session et sont généralement réservés aux personnes étudiantes des cycles supérieurs.

Soutien en orientation et information scolaire

Nos services en information scolaire, emploi et orientation sont offerts à tous les membres de la communauté étudiante de l'UQAM.

*Stratégies recherche d'emploi *CV *Entrevue sélection *Répertoire sites d'emplois

Centre d'action bénévole de Montréal

S'impliquer bénévolement à Montréal est une excellente façon de relever de nouveaux défis, de développer ses compétences et de s'ouvrir à la culture locale. Le CABM t'aidera à trouver une expérience enrichissante dans le milieu communautaire.

Soutien matériel et informatique

Impression et numérisation

Bibliothèques
Plusieurs appareils multifonctions sont répartis dans les bibliothèques

Repro - Impression en libre-service
Pour les détails ou pour déposer des fonds sur ton compte

Achat ordinateurs - Insertech

Accès à des tarifs préférentiels sur des ordinateurs sélectionnés, exclusivement pour la communauté étudiante internationale.

Prêt de matériel audiovisuel

Le service de l'audiovisuel met à disposition du matériel audiovisuel qui peut être emprunté aux différents comptoirs de prêt.

Clinique Techno

La Clinique techno est un point de service offrant un lieu d'accueil convivial et accessible, où tu trouveras des réponses rapides et humaines à tes questions technologiques.

Location matériel tout azimut

Dans certaines bibliothèques comme la BANQ, on peut emprunter bien plus que des livres : tablettes, ustensiles, microscopes… La liste est si longue...

Laboratoires informatique

Équipés de plusieurs postes de travail, on y retrouve divers logiciels nécessaires aux apprentissages académiques. Chaque laboratoire est doté de services ou de logiciels particuliers.

Clic OPEQ

Permet aux personnes et familles à faible revenu d'obtenir un ordinateur de bureau, un portable remis à neuf ou un téléphone intelligent à prix réduit.

Soutien psychologique et social

Soutien psychologique

Consultations avec une personne professionnelle du soutien psychologique des Services à la réussite et à la vie étudiante. Service non-facturé et garantie de confidentialité lors des rencontres.

Bureau du respect des personnes

Consultations individuelles pour du soutien et de l'accompagnement en lien avec des situations de harcèlement, de sexisme ou de violence à caractère sexuel.

Soutien aux personnes étudiantes 2SLGBTQIA+

Ce service offre aux personnes étudiantes issues de la diversité sexuelle et de genre un accompagnement tout au long de leur parcours universitaire.

Soutien aux personnes en situation de handicap

Consultations avec un.e conseillèr.e, tutorat, plan d'intervention, mesures d'accommodement

Soutien aux parents

Ce service offre un accompagnement individuel aux personnes étudiantes parentes afin de les aider dans leur effort de conciliation famille-études-travail.

Comité de soutien aux parents étudiants - CSPE

Activités pour enfants, garderie, bourses, aide alimentaire

BAC alimentaire

Le Bac alimentaire, le service de dépannage alimentaire de la Sphère de services, offre une épicerie d'une valeur allant jusqu'à 100$, et ce, à prix modique.

Soutiens aux personnes étudiantes autochtones

Bureau de l'inclusion et de la réussite - BIRÉ

Niska

Cercle des Premières Nations de l'UQAM

Pairs-aidants

Les pairs-aidants du programme Allô! sont des personnes étudiantes formées pour soutenir leurs pairs internationaux, briser l'isolement social et favoriser leur bien-être psychologique.

Vie étudiante et sociale

Activités sportives - Centre sportif de l'UQAM

Accès gratuit au gym et à la piscine. Grande variété de cours de groupe ou privés: yoga, escalade, plein air, danse, sports de combat, etc.

Prêt de matériel sportif - Centre sportif de l'UQAM

Sur présentation de ta carte UQAM (ou d'une pièce d'identité avec photo), tu peux emprunter le matériel nécessaire à ton activité au Centre sportif.

Cours d'anglais ou de français - Formation continue de l'UQAM

Envie de maîtriser le français ou l'anglais? Cours non crédités, hors cursus, souvent offerts le soir.

Ateliers de conversation en anglais et en français - CARI St-Laurent

Session d'ateliers de conversation pour te perfectionner.

Associations étudiantes

En tant qu'étudiant.e inscrit.e. dans un programme d'études de l'UQAM, tu es membre de ton association facultaire et de ton association de programme. Les associations étudiantes sont là pour défendre et promouvoir tes droits et intérêts, te soutenir, mais aussi te proposer des activités tout au long de l'année.

N'oublie pas également de découvrir les 7 cafés étudiants sur le campus! De vrais lieux de rencontre proposant du café, thé et viennoiseries à un tarif intéressant!

Association des étudiantes et étudiants de la Faculté des sciences de l'Éducation de l'UQAM (ADEESE)

Local: N-S1205
Téléphone: 514 987-3527
Courriel: adeese@courrier.uqam.ca
Site Web: adeese.org

Association étudiante de l'École des sciences de la gestion de l'UQAM (AéEGS)

Local : DS-M260
Téléphone : 514 987-4611
Courriel : aeesg@courrier.uqam.ca
Site Web : aeesg.com

Association facultaire étudiante de science politique et droit de l'UQAM (AFESPED)

Local : A-2515
Téléphone : 514-987-3000, poste 2632
Courriel : afesped@courrier.uqam.ca
Site Web : afesped.org

Association étudiante du secteur des sciences de l'UQAM (AESSUQAM)

Local : SH-R530
Téléphone : 514 987-0308
Courriel : aess@aessuqam.org
Site Web : aessuqam.org

Association facultaire étudiante des arts de l'UQAM (AFÉA)

Local: A-2515
Téléphone: 514 987-3000, poste 2630
Courriel: afea@courrier.uqam.ca
Site Web: afea.uqam.ca

Association facultaire de langues et communication (AFELC)

Local: J-1190
Téléphone: 514 987-3000, poste 3896
Courriel: afelc@courrier.uqam.ca
Site Web: afelcuqam.com

Association facultaire étudiante des sciences humaines (AFESH)

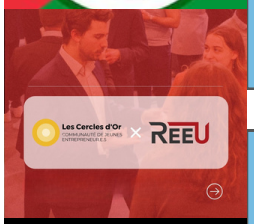
Local: A-2515
Téléphone: 514 987-3000, poste 2633
Courriel: afesh@courrier.uqam.ca
Site Web: afesh-uqam.ca

Groupes étudiants

Il existe une quarantaine de groupes étudiants sur des thématiques diverses dans lequel tu peux t'impliquer : allant de l'improvisation, aux jeux, à l'entrepreneuriat ou au vélo!

Groupes communautaires

Groupes - Entreprenariat et management



Groupes - Médias étudiants

Groupes - multiculturels

Groupes - Sciences et technologies

Groupes – Vie culturelle

LA TOUR
CN