

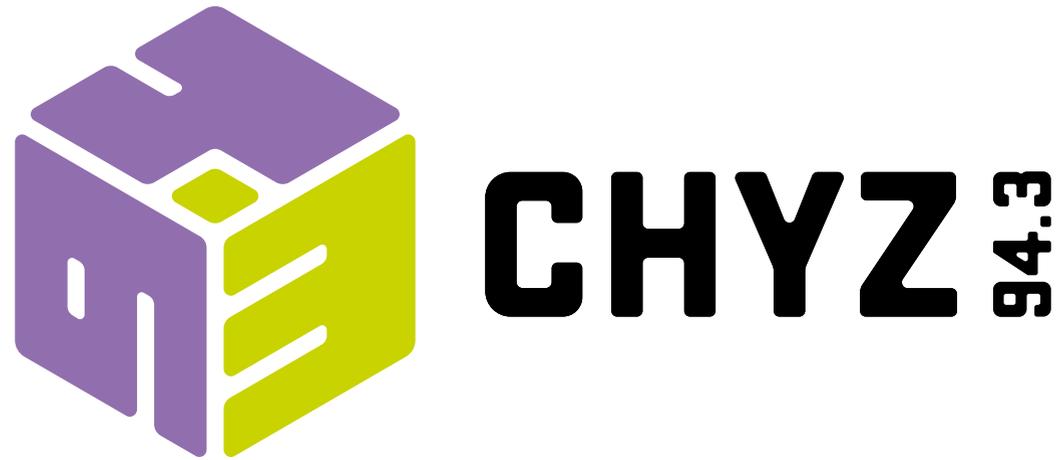


Photo par Kamyliia Gagné

Université 101

TON GUIDE PRATIQUE POUR LA RENTRÉE

UNIVERSITÉ 101 – ÉDITION 2020-2021



Vous avez un projet de radio que vous voudriez diffuser sur les ondes de la radio universitaire ? Je suis celui qui s'occupe de la grille horaire et de la réception de tout nouveau projet. En direct comme en différé, les émissions de CHYZ seront des plus diversifiées alors que l'actualité, la vulgarisation, la culture et les sélections musicales de nos bénévoles vous parviendront depuis le 94,3 FM sur le territoire de la Ville de Québec et en tout temps sur le web au chyz.ca.

Directeur de la programmation

Alex Baillargeon

programmation@chyz.ca

Si tu *trippes* sur la musique, les concerts, le théâtre, les arts visuels, l'impro, la littérature ou la danse, tu dois ouvrir ta radio tous les jours de 16h à 17h30 pour Chéri(e) J'arrive. J'y fais des entrevues avec les artistes les plus passionnés en ville, en plus de vous faire découvrir les nouveautés en rotation sur nos ondes.

Il y a toujours de la place pour de nouvelles voix sur notre équipe de chroniqueurs. Rejoins-nous dès maintenant pour vivre Québec au rythme de sa culture !

Directrice des arts et de la culture

Émilie Rioux

arts@chyz.ca

Directeur musical

Guillaume Pepin

musique@chyz.ca

Au poste de directeur musical, je m'assure que la musique en rotation sur nos ondes soit à jour et actuelle! Je m'informe sur les derniers mouvements musicaux pour créer un son unique dans le microcosme des radios de la Capitale! Une radio qui met entre autres de l'avant la scène locale et celle de partout au Québec. En gros, j'écoute tout ce qui sort pour faire découvrir des artistes d'ici et d'ailleurs, mais surtout des artistes qui font avancer la musique et qui deviendront les prochains classiques de demain.

Directeur des sports

Jonathan Caron

sports@chyz.ca

Faisant partie du monde des médias depuis plusieurs années, je suis un passionné de sports. J'ai commencé à CHYZ 94.3 en 2011 comme animateur de la quotidienne sportive. Je suis par la suite devenu directeur des sports en 2017. Je tiens aussi de mains de maître les concours sur les médias sociaux durant les saisons de football et de hockey, vous permettant ainsi de gagner de généreux prix !

Directeur technique

Guillaume Michaud

technique@chyz.ca

Caché dans les entrailles de CHYZ 94,3, je prends mon rôle de directeur technique très à coeur. Entretien du matériel, pré-enregistrement et mise en onde extérieure, je m'assure du bon fonctionnement de de la station. Mon souhait est d'offrir un environnement fonctionnel et professionnel aux artisans de CHYZ 94.3 et offrir un contenu de qualité aux auditeurs.

Un peu d'histoire

L'Impact Campus a été fondé en 1987. Jusqu'à la fin de l'année 2018, Impact Campus était un journal papier hebdomadaire. Par souci de renouvellement et d'adaptation à cette fameuse « ère numérique », l'équipe renouvelle son mode de parution : le magazine mensuel. Depuis, neuf magazines ont vu le jour. Tiré à 4000 exemplaires, il est distribué sur le campus et dans le reste de la ville. La version numérique des articles du magazine sont déposés sur le site du journal dans le mois suivant la publication papier. L'équipe de journalistes alimente aussi le site web d'articles d'actualité culturelle, socio-politique et sportive.

Qui fait quoi ?

Pour alimenter un site web et imprimer un magazine mensuellement, ça prend une équipe évidemment. La nôtre est composée de journalistes bénévoles et d'employé.es étudiant.es qui occupent des postes aux fonctions bien précises. D'ailleurs, des postes seront à combler cet automne.

Directeur | Directrice de l'information

Le | la directeur | directrice de l'information est en charge de l'actualité. Il | elle travaille essentiellement sur la plateforme web et est en charge de la section « Campus en bref ».

Responsable éditorial aux affaires scientifiques et sociales

Le | la responsable éditorial aux affaires scientifiques et sociales est en charge de réviser les articles des bénévoles de sa section pour le magazine et le web en plus d'alimenter l'un et l'autre.



Responsable éditorial aux arts et culture

Le | la responsable éditorial aux arts et culture réviser les textes de ses bénévoles, publie des critiques culturelles sur le web et dans le magazine.

Journalistes multimédia

Les journalistes multimédias alimentent les différents articles de photographies et de vidéos en plus de donner un coup de main aux autres sections du journal.

Direction artistique

Le | la directeur | directrice artistique s'occupe de tout ce qui touche au graphisme et au visuel en général (site web, magazine, illustrations, etc.).

Rédacteur | Rédactrice en chef

Le | la rédacteur | rédactrice en chef gère la fourmière. Il | elle s'assure que les échéanciers soient respectés, il | elle rédige l'éditorial et pallie là où les besoins sont.

La CADEUL prête à surmonter tous les obstacles pour une rentrée 2020 réussie !

Défis et opportunités de la Confédération

La rentrée d'automne 2020 ne laissera définitivement personne indifférent. Elle présente son lot de défis, mais aussi d'opportunités. Pour la Confédération des associations d'étudiants et d'étudiantes de l'Université Laval (CADEUL), ce sera le moment d'innover dans ses projets et ses activités pour permettre une rentrée tout autant stimulante pour toutes et tous.

Au-delà de la rentrée, la CADEUL va continuer de travailler sur plusieurs dossiers criants pour la communauté étudiante. À la lumière des dernières révélations d'inconduites sexuelles et de harcèlement, il apparaît encore une fois impératif de s'intéresser à ces questions et d'agir pour diminuer le plus possible les violences à caractère sexuel. C'est en gardant en tête cet objectif que nous travaillons à perfectionner la formation offerte à toutes les étudiantes et tous les étudiants du campus pour s'assurer de son efficacité. L'objectif étant aussi d'augmenter la sensibilisation à cet enjeu au sein de notre communauté universitaire.

Cette année sera aussi une année qui nous permettra de terminer certains dossiers mis en chantier l'an dernier. Pensons notamment au cas des loyers des concessions alimentaires. Les discussions ayant été abruptement mises sur pause en mars dernier, nous revenons plus

motivées et motivés que jamais avec comme ambition de faire diminuer le coût des loyers que demande l'Université aux différentes concessions alimentaires du campus. Les cafés étudiants et les cafétérias sont des endroits de partage dynamique venant augmenter le sentiment d'appartenance des étudiantes et étudiants à leur campus. Il est donc primordial que ces activités étudiantes puissent continuer d'exister et ainsi rendre notre campus vivant et attrayant pour toutes et tous!

Finalement, suite à la parution des résultats de l'étude panquébécoise sur la santé psychologique des étudiantes et des étudiants, la CADEUL compte mettre en place un plan d'action pour lutter contre l'isolement et la détresse psychologique chez les étudiantes et les étudiants. Ce plan sera fait de concert avec l'Université, ce qui lui permettra une plus grande cohérence avec l'enseignement et les études universitaires. Ce sera aussi l'occasion pour nous d'émettre des recommandations sur la condition de certaines populations étudiantes plus à risque, telles que les populations autochtones ou encore issues de la diversité sexuelle et de genre. Les études supérieures sont des moments importants dans la vie de chacune et chacun. Il est donc primordial de s'assurer que ce cheminement académique ne se fasse pas au détriment de la condition psychologique des étudiantes et des étudiants.

Nos services et filiales sont là pour vous !

Pour ce qui est de nos principaux services et filiales, toute notre équipe sera fin prête cette année pour remplir la mission de la Confédération et pour servir toute la communauté étudiante.

Le Bureau des droits étudiants (BDE) sera au travail pour informer, aider et accompagner les étudiantes et étudiants dans leurs démarches en leur offrant conseils, écoute et soutien. Toujours gratuit et confidentiel, ce service de la CADEUL sera disponible tant à distance que sur le campus.

Aussi, l'agenda universitaire sera offert gratuitement encore une fois cette année. Il sera possible de le récupérer les 1, 2 et 3 septembre sur le Grand axe ou encore en passant à notre bureau, et ce, tout au long de l'année.

Également, nous avons l'intention de poursuivre nos efforts afin de dynamiser la vie universitaire malgré la situation. C'est pourquoi les Show de la Rentrée auront toujours lieu, le 15 septembre à la session d'automne et le 13 janvier à la session d'hiver. Bien que nos événements seront organisés en respect des règles sanitaires qui seront en cours, soyez assurées et assurés que ces éditions seront tout aussi divertissantes qu'à l'habitude. De plus, nos services alimentaires sont déjà ou seront de retour pour la rentrée. D'ailleurs, tout au long de

l'année, on vous invite à encourager ces initiatives étudiantes telles que le Pub Universitaire, le Café Équilibre, le Dépanneur chez Alphonse, les cafétérias de Saveurs Campus, ainsi que tous les autres caf's et cafés étudiants du campus!

En terminant, pour rester connectée au campus, la CADEUL continuera d'offrir gratuitement la seule application mobile des étudiantes et étudiants de l'Université Laval. Pour ne rien manquer et avoir à la portée des doigts toute l'information concernant la vie étudiante, allez télécharger l'application sur App Store ou Google Play!

Bonne rentrée à toutes et tous !

RÉGIME SANTÉ ET DENTAIRE DE LA CADEUL

En profiter. Pendant qu'on est là.

Si vous étudiez à l'Université Laval et êtes membre de la CADEUL, vous êtes inscrite ou inscrit au Régime étudiant de soins de santé et dentaires qui vise à compléter le régime d'assurance maladie provincial.

Les frais pour le Régime apparaissent à votre compte de frais de scolarité (1/3 à l'automne et 2/3 à l'hiver) et couvrent la période du 1^{er} septembre 2020 au 31 août 2021 (si vous êtes toujours aux études à la session d'hiver).

 **JUSQU'À
10 000 \$**
EN SOINS DE SANTÉ

Médicaments
Vaccins
Psychologie
Physiothérapie
Chiropratique

Massothérapie
Ostéopathie
Naturopathie
Ambulance
Etc.

 **JUSQU'À
200 \$**
EN SOINS DE LA VUE

Examen de la vue
Lunettes ou lentilles cornéennes

 **JUSQU'À
750 \$**
EN SOINS DENTAIRES

Examens
Nettoyages
Plombages

Extractions
Etc.

 **JUSQU'À
5 000 000 \$**
EN ASSURANCE SANS
FRONTIÈRES

120 jours par voyage, 5 000 000 \$
à vie, assurance annulation et
interruption en cas d'urgence
médicale

PROGRAMME DE PROTECTION JURIDIQUE*

Une ligne d'assistance sans frais pour toute question juridique :
1 855 535-3208

Une avocate ou un avocat prendra en charge les procédures reliées aux domaines du droit suivant :

- Logement
- Travail
- Académique
- Médiation civile
- Droits de la personne
- Accompagnement aux petites créances

Découvrez votre nouveau Programme de protection juridique au www.aseq.ca.

* Disponible pour les membres du Régime dentaire



Bureau de service aux membres
Université Laval, Pavillon Maurice-Pollack
2305, rue de l'Université, local 2256
418 781-2112
www.aseq.ca

ÉCONOMISEZ DAVANTAGE !



Vous pouvez consulter le ou la spécialiste de votre choix et vous recevrez le remboursement prévu par le Régime. Vous avez aussi droit à des tarifs préférentiels chez les membres des Réseaux ASEQ suivants :

- Dentaire
- Psychologie
- Physiothérapie
- Chiropratique
- Vision

PÉRIODES DE RETRAIT ET DE CHANGEMENT DE COUVERTURE

(inscription familiale et retrait)

Automne :
15 SEPTEMBRE AU 15 OCTOBRE 2020

Hiver (si vous débutez vos études) :
15 JANVIER AU 15 FÉVRIER 2021

* Consultez le www.aseq.ca pour plus d'information sur votre couverture, les dates et les procédures pour le retrait ou le changement de couverture.

PROGRAMME MIEUX-ÊTRE

Fourni par Optima Santé globale

1 833 851-1363

Un service d'assistance confidentiel disponible 24 heures, 7 jours sur 7, pour les membres du Régime dentaire.

Le Programme mieux-être dispose de plusieurs professionnelles et professionnels ayant des domaines variés, incluant la psychologie, la psychothérapie, le travail social, la nutrition, etc. pour vous soutenir et répondre efficacement à différents besoins.

Pour plus d'information

Visitez le www.aseq.ca pour tous les détails.



VIENS NOUS RENCONTRER

1, 2 ET 3 SEPTEMBRE SUR LE GRAND AXE

entre les pavillons Jean-Charles-Bonenfant et Adrien-Pouliot



ET TOUT AU LONG DE L'ANNÉE À NOTRE BUREAU

Local 2265, pavillon Maurice Pollack



COMITÉ EXÉCUTIF 2020-2021

(de gauche à droite) **Cyndelle Gagnon** V-p aux affaires institutionnelles | **Samy-Jane Tremblay** V-p à l'enseignement et à la recherche
Marika Robert V-p aux affaires socioculturelles | **Keven Imbeault** Président | **Charlotte Roy** V-p aux affaires externes
Lauren Banham V-p aux affaires internes | **Mathieu Blanchet** V-p aux finances et au développement

SUIS-NOUS!



cadeul.com

N'OUBLIE PAS DE
PRENDRE TON AGENDA

tu cherches ton chemin sur le campus ?

CONSULTE TON APP CADEUL



SHOW DE LA RENTRÉE

A2020 **15 septembre**

H2021 **13 janvier**

showdelarentree.com



Mot de l'AELIÉS

L'AELIÉS représente l'ensemble de la communauté étudiante et elle a pour mission de défendre et promouvoir les droits et les intérêts des étudiantes et étudiants du 2^e et 3^e cycle de l'Université Laval. Elle représente ses membres auprès de toute instance universitaire, sociale ou politique et de leur offrir des services de nature économique et sociale.

Son comité exécutif est composé d'étudiant-e-s des cycles supérieurs et sont appuyés dans leurs fonctions par une équipe d'employé-e-s.

Venez à leurs rencontres lors des activités de la rentrée de l'université ou de l'AELIÉS!

Les façons de s'impliquer à l'AELIÉS

Il existe plusieurs façons de s'impliquer à l'AELIÉS: soit par la participation à ses instances, en étant bénévole à ses activités ou en participant à ses campagnes de revendications.

Tous les membres sont invités à participer à l'Assemblée générale annuelle qui aura lieu le 16 septembre prochain. Cette assemblée permettra d'adopter le plan d'action, le budget annuel et les positions défendues par l'association. Quatre fois par année, l'AELIÉS invite ses membres à participer au Forum, une instance pour leur permettre de partager leurs opinions et recommandation sur des sujets variés. Le Conseil d'administration est aussi un autre moment où les étudiant-e-s des cycles supérieurs peuvent représenter leurs pairs. Ce conseil veille à la gestion de l'association et fait le suivi des dossiers de l'AELIÉS.

De plus, les membres ont la possibilité de représenter leurs pairs dans les comités, commissions et conseils de la communauté universitaire. Plusieurs mandats sont disponibles au cours de l'année.

Les étudiant-e-s qui le souhaitent peuvent aussi être bénévoles pour les activités socioculturelles et académiques de l'AELIÉS, comme les retraites de rédaction.

Nos services sur le campus

L'AELIÉS offre une panoplie de services à ses membres pour les aider dans leur cheminement aux études supérieures.

Régime étudiant de soins de santé et dentaires (ASEQ)

En collaboration avec l'Alliance pour la santé du Québec (ASEQ), les membres de l'AELIÉS sont inscrits automatiquement. Ce régime est complémentaire et couvre les soins de santé et dentaires qui sont exclus de la Régie d'assurance maladie du Québec. Pour modifier votre couverture, il est important de le faire pour la session d'automne, entre le 15 septembre et le 15 octobre 2020.

Pour plus d'informations sur le régime, <https://www.aelies.ulaval.ca/services/assurance-collective-aseq>

Accompagnement aux droits étudiants

L'AELIÉS compte parmi son équipe un-e agente aux droits étudiants. Elle est la responsable de l'accompagnement des membres dans la résolution d'un problème lié à leurs droits et à leurs études.

Toute personne peut rencontrer l'agente aux droits étudiants pour obtenir des conseils et de l'accompagnement dans la résolution de leurs problèmes.

La prise de rendez-vous se fait exclusivement par courriel au aide.droits@aelies.ulaval.ca

Bourses, subventions et commandites

L'AELIÉS offre du soutien financier à ses membres pour les encourager dans la réalisation de leurs études et de leurs activités socioculturelles ou académiques.

1 Subventions pédagogiques: pour les frais de voyage ou de présentation de projets dans une conférence ou un colloque.

2 Bourses pour étudiant-e-s internationaux-ales en précarité financière: pour les membres inscrits à temps complet et en situation de précarité financière.

3 Subventions pour publications et commandites: pour ceux et celles qui souhaitent organiser une activité à caractère académique ou à réaliser des projets étudiants (journaux, colloques ou cahiers étudiants, etc.)

4 Financement aux associations étudiantes: Chaque association qui en fait la demande a droit à un financement. Le montant annuel est alloué et déterminé par le nombre de membres de l'association. Une subvention est aussi possible pour les nouveaux regroupements étudiants.

Retraites de rédaction

En collaboration avec la Faculté des études supérieures et post-doctorales et la Bibliothèque de l'Université Laval, des retraites de rédaction sont offertes gratuitement aux membres de l'AELIÉS. Nous vous réservons quelques surprises pour la session d'automne et d'hiver!

L'inscription se fait par votre boîte courriel ulaval.ca deux semaines avant la date de la retraite.

Agenda

L'agenda 2020-2021 permet d'avoir des informations importantes en lien avec votre association étudiante et vos études. Une distribution se fera du 31 août au 2 septembre, de 14h à 16h et le 3 septembre de 10h à 16h, sur réservation.

En tout temps, l'agenda sera disponible à la Maison Marie Sirois.

Vente de livres usagés

Grâce à un partenariat entre la Coop Zone et l'AELIÉS, les membres pourront vendre leurs manuels usagés gratuitement.

Chaire publique et Néo

La Chaire publique AELIÉS organise annuellement des conférences portant sur des problématiques et des enjeux majeurs de notre temps.

Elle organise aussi le concours Néo qui vise à mettre en valeur les travaux des étudiant-e-s de l'Université Laval.

Vous souhaitez présenter votre projet de recherche? Le concours est actuellement en phase de recrutement pour les Facultés d'administration, d'éducation et d'aménagement, d'architecture, d'art et de design.

Le Fou AELIÉS

Au cœur du Pavillon Alphonse-Desjardins, le Fou AELIÉS est un café-bistro. Ouvert depuis le 10 août, c'est l'endroit idéal pour relaxer. Amateurs de café, thé, whisky ou de bières, vous y trouverez un breuvage de qualité pouvant être accompagné de viennoiseries ou de sandwiches de la compagnie Fastoche.

Question de Savoir

À chaque mardi 11h30 sur les ondes de CHYZ 94.3 FM, une plage horaire de trente minutes est consacrée à l'actualité des cycles supérieurs avec l'émission *Question de Savoir*. Au programme: enjeux politiques, vie universitaire, recherche scientifique, perspectives d'avenir et bien d'autres sujets s'y côtoient tout en mettant de l'avant les réalisations des membres et de son comité exécutif. L'émission est disponible en rattrapage sur le chyz.ca/questiondesavoir

TA FACTURE ÉTUDIANTE EXPLIQUÉE

1. Les droits de scolarité généraux exigés par le ministère de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Science et de la Technologie aux étudiant.es québécois. Les frais sont plus élevés pour les étudiant.es hors-Québec et les étudiant.es étrangers|étrangères.
2. Les frais de gestions couvrent les coûts associés au suivi du dossier étudiant (inscription, gestion du dossier étudiant).
3. Les frais afférents sont déterminés par l'Université Laval et permettent le maintien des services para-universitaires.
4. Les frais technologiques sont des frais administratifs obligatoires imposés par l'Université Laval pour assurer la modernisation des systèmes reliés aux études.
5. Les frais technologiques sont des frais administratifs obligatoires imposés par l'Université Laval pour assurer la modernisation des systèmes reliés aux études.
6. Le Laisser-passer universitaire offre aux étudiant.es à temps plein un accès illimité aux services réguliers du RTC et de la STL. Étant donné les circonstances du trimestre d'automne, les frais sont les mêmes que l'an dernier.
7. Les frais d'Association sont les cotisations à une association étudiante accréditée en vertu de la loi sur l'accréditation et le financement des associations d'élèves ou d'étudiants ou en vertu d'un règlement de l'Université Laval.
8. Les frais d'Association sont les cotisations à une association étudiante accréditée en vertu de la loi sur l'accréditation et le financement des associations d'élèves ou d'étudiants ou en vertu d'un règlement de l'Université Laval.
9. Les assurances santé et dentaire de la CADEUL sont offertes automatiquement aux étudiant.es à temps plein de l'Université Laval, mais peuvent être retirées.

SOMMAIRE DU COMPTE (session de 15 crédits au premier cycle)

DESCRIPTION	FRAIS
1. Droits de scolarité.....	1 311,45 \$
2. Frais de gestion.....	112,35 \$
3. Frais afférents.....	154,20 \$
4. Frais modern. gest. études.....	24,75 \$
5. Frais technologiques.....	54,45 \$
6. Frais LPU.....	120,60 (AU-20) \$ 132,66 (HIV-21) \$
7. Association CADEUL.....	15,50 \$
8. Association [programme]*.....	8,00 \$
9. Assurance santé CADEUL**.....	42,70 \$
10. Assurance dentaire CADEUL**.....	66,01 \$
TOTAL	1 900,00 \$

*Selon le programme

**Le montant de l'assurance pour la session d'hiver 2020 comprend la session d'été 2020.

10. Les assurances santé et dentaire de la CADEUL sont offertes automatiquement aux étudiant.es à temps plein de l'Université Laval, mais peuvent être retirées.

Pour plus d'information, rendez-vous au :
<https://www.ulaval.ca/les-etudes/droits-de-scolarite/calcul-des-droits-et-des-frais-de-scolarite.html>

Offrez-vous une pause bien méritée

15% DE RABAIS

Code promo : **ULAVAL**



Expérience thermale • Massothérapie • Esthétique • Gastronomie • Boutique

515, boulevard Champlain, Québec (Québec) G1K 0E4
STROMSPA.COM / 1 877 761-2772

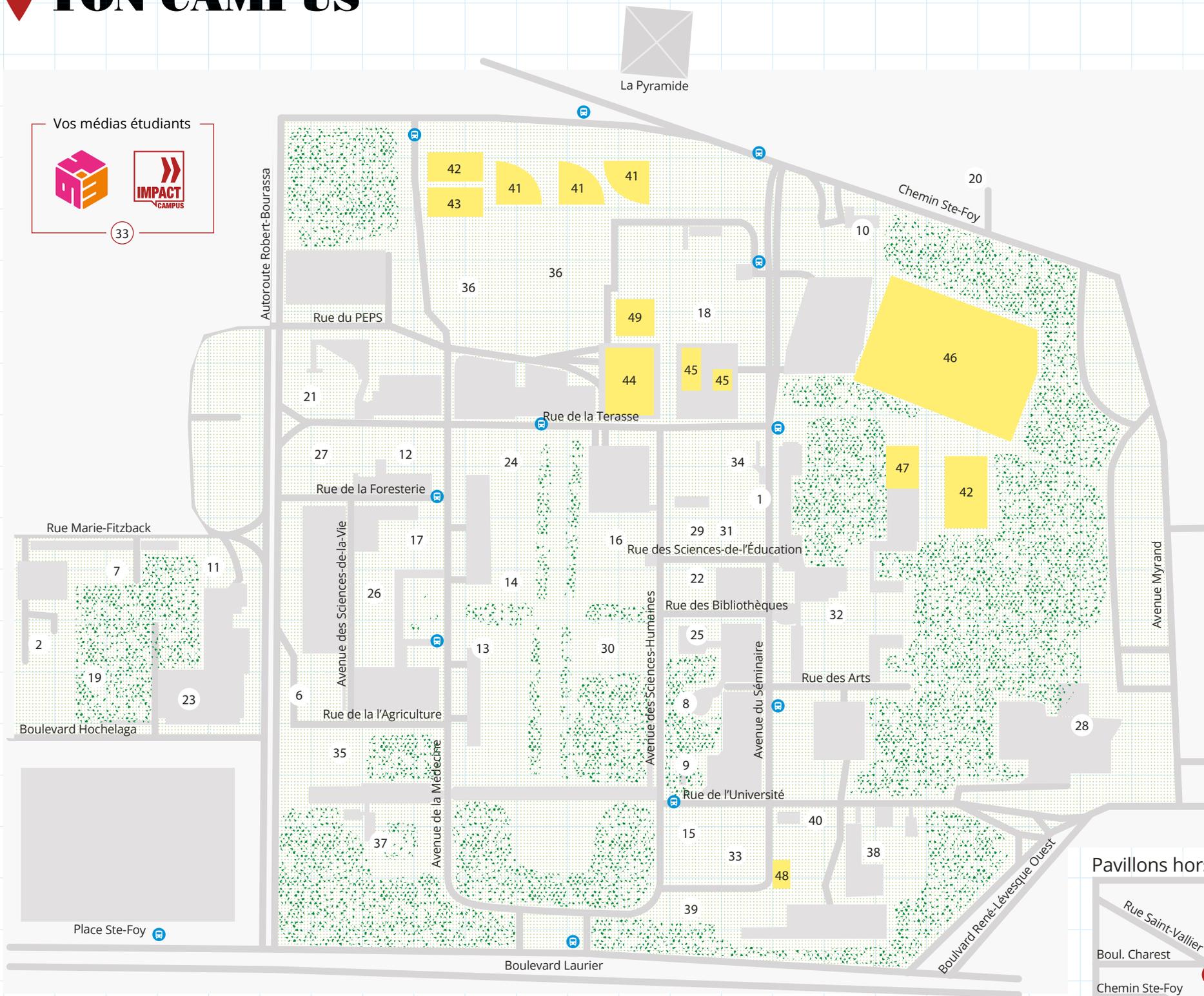
strøm
SPA NORDIQUE
VIEUX-QUÉBEC

Applicable sur l'expérience thermale, la massothérapie, les soins et les forfaits. Présentation d'une carte étudiante valide requise.
Le rabais étudiant ne peut être combiné à aucune autre offre promotionnelle.

Vos médias étudiants



33



Pavillons hors-campus



Pavillons

- 1 Carré des affaires FSA ULaVal-Banque Nationale
- 2 Complexe des serres de haute performance
- 3 Édifice du Boulevard
- 4 Édifice du Vieux-Séminaire-de-Québec
- 5 Édifice La Fabrique
- 6 Édifice logeant Héma-Québec
- 7 Maison Couillard
- 8 Maison Eugène-Roberge
- 9 Maison Marie-Sirois
- 10 Maison Michael-John-Brophy
- 11 Maison Omer-Gingras
- 12 Pavillon Abitibi-Price
- 13 Pavillon Adrien-Pouliot
- 14 Pavillon Alexandre-Vachon
- 15 Pavillon Alphonse-Desjardins
- 16 Pavillon Charles-De Koninck
- 17 Pavillon Charles-Eugène-Marchand
- 18 Pavillon de l'Éducation Physique et des sports (PEPS)
- 19 Pavillon de l'Environnement
- 20 Pavillon de l'Est
- 21 Pavillon de Médecine dentaire
- 22 Pavillon des Sciences de l'éducation
- 23 Pavillon des Services
- 24 Pavillon d'Optique-photonique
- 25 Pavillon Félix-Antoine-Savard
- 26 Pavillon Ferdinand-Vandry
- 27 Pavillon Gene-H.-Kruger
- 28 Pavillon Gérard-Bisaillon (centrale d'énergie)
- 29 Pavillon J.-A.-DeSève
- 30 Pavillon Jean-Charles-Bonenfant
- 31 Pavillon La Laurentienne
- 32 Pavillon Louis-Jacques-Casault
- 33 Pavillon Maurice-Pollack
- 34 Pavillon Palasis-Prince
- 35 Pavillon Paul-Comtois
- 36 Stade TELUS-Université Laval
- 37 Pavillon Agathe-Lacerte
- 38 Pavillon Alphonse-Marie-Parent
- 39 Pavillon Ernest-Lemieux
- 40 Pavillon H.-Biermans-L.-Moraud

- | | | | | |
|---------------------------------|--------------------------|----------------------|----------------|---------------|
| 36 Stade TELUS-Université Laval | 42 Soccer/Rugby/Football | 44 Soccer/Athlétisme | 46 Golf Campus | 48 Basketball |
| 41 Softball | 43 Soccer | 45 Volleyball | 47 Tennis | 49 Aréna |

Calendrier universitaire 2020-2021



NE MANQUES PAS TON **MAG**,
DISTRIBUÉ UNE FOIS
PAR MOIS SUR
LE CAMPUS ET
DANS LA VILLE
DE QUÉBEC!



AOÛT ET SEPTEMBRE

Lundi 31 Début des cours

Mardi 7 **Fête du travail**

Mercredi 8 Fin de la période de modification du choix de cours

Lundi 14 (à 23h59) Date limite d'abandon total ou partiel des cours avec remboursement des droits de scolarité, des frais de gestion, afférents et technologiques pour les cours à horaire régulier

OCTOBRE

Lundi 12 **Action de grâces**

Jeudi 15 Date limite du paiement de tout solde des droits de scolarité et autres frais de la session d'automne 2020

Lundi 26 au vendredi 30 **Semaine de lecture**

JANVIER

Lundi 11 Début de la session d'hiver 2020

Mardi 19 Fin de la période de modification du choix de cours

Lundi 25 (à 23h59) Date limite d'abandon total ou partiel des cours avec remboursement des droits de scolarité, des frais de gestion, afférents et technologiques pour les cours à horaire régulier

FÉVRIER

Lundi 15 Date limite du paiement de tout solde des droits de scolarité et autres frais de la session d'hiver 2020

NOVEMBRE

Lundi 9 (à 23h59) Date limite d'abandon de cours sans mention d'échec et sans remboursement des droits de scolarité et autres frais pour la session d'automne pour les cours à horaire régulier

Lundi 16 Début de la période d'inscription à la session d'hiver 2020

DÉCEMBRE

Vendredi 6 **Fête de l'Université**

Vendredi 11 Fin de la session d'automne 2019

Lundi 14 au vendredi 18 Période réservée aux examens qui ne peuvent avoir lieu aux heures et dans les locaux prévus à l'horaire

MARS

Lundi 1^{er} au vendredi 5 **Semaine de lecture**

Lundi 22 (à 23h59) Date limite d'abandon de cours sans mention d'échec et sans remboursement des droits de scolarité et autres frais pour la session d'hiver pour les cours à horaire régulier

Mercredi 24 Début de la période d'inscription à la session d'été 2021

AVRIL

Vendredi 2 au lundi 5 **Congé de Pâques**

Mardi 6 Début de la période d'inscription à la session d'automne 2021

Vendredi 23 Fin de la session d'hiver 2021

Lundi 26 au vendredi 30 Période réservée aux examens qui ne peuvent avoir lieu aux heures et dans les locaux prévus à l'horaire

VISITES LE SITE DE **CHYZ 94.3 FM**
POUR CONSULTER L'HORAIRE
DES ÉMISSIONS ET NE RIEN
MANQUER DE L'ACTUALITÉ
CULTURELLE DE LA CAPITALE
NATIONALE.



SUIS LA **CADEUL** SUR LES
RÉSEAUX SOCIAUX POUR TOUT
CONNAÎTRE DES SHOWS DE
LA RENTRÉE!



Gérer une session à distance

Personne n'ira le nier, une session à distance, ce n'est pas pareil qu'une session en présentiel. La motivation est souvent plus difficile à trouver, le temps est plus long, et pourtant, on est toujours pris de court. Voici donc quelques conseils pour faire de son trimestre d'automne 2020 une réussite.

Le temps : les plans de cours et les agendas

Une des premières choses à faire quand on reçoit ses plans de cours, c'est de noter toutes les dates de remises de travaux, d'examens, d'exposés ou toutes autres dates d'évaluations. Mais le noter dans quoi ? C'est ça la vraie question.

Le premier modèle, celui qu'on pourrait appeler « l'horizontal », est constitué de rectangles vierges datés, mais sans heure. Chaque semaine est sur deux pages. Des rectangles vierges datés, mais sans heure. Minimaliste, simple et efficace. C'est le modèle que j'ai longtemps préconisé avant de me tourner vers l'agenda « heure par heure ». Souvent plus gros oui, mais il a l'avantage d'être plus visuel au sens où on a une meilleure vue d'ensemble. Attention, certains agendas « heure par heure » commencent leurs journées à 9h et les terminent à 19h, ce qui ne correspond pas vraiment à la réalité étudiante (malheureusement).

Pour ceux et celles qui sont dans l'équipe électronique, il y a quelques applications pas mal comme Google Agenda, Outlook et Cal. Et pour les plus patient.es, il y a l'option du *Bullet journal* qui demande une certaine rigueur pour être efficace, mais qui peut aussi servir de « méditation active ».

Une routine

On dira ce qu'on voudra, mais avoir une routine de travail, ça aide. Avoir un modèle d'horaire hebdomadaire – un horaire « fixe » idéalement – peut vraiment alléger une session. Évidemment, pour que ça fonctionne, il faut créer un horaire réaliste qui prend en considération nos capacités et nos besoins. Par exemple, je sais que je ne travaille pas très bien avant 9h30 le matin, et qu'après 23h, plus rien ne rentre, alors mes blocs d'étude se situent entre ces heures. Et sans surprise, comme une résolution de nouvelle année, il faut s'y tenir (pas juste deux semaines).

Astuces en vrac

► **Se faire des périodes de travail efficace** (25 minutes de travail et 5 minutes de pause ou 50 minutes de travail et 10 minutes de pause). Il existe d'ailleurs des applications pour ça, l'une des plus populaires étant Focus.

► **Dormir comme il faut.** Ça semble simple, mais c'est la base, et ce n'est pas aussi facile que ça en a l'air. Déjà, avoir un horaire de sommeil régulier donne un bon coup de main. Éviter les écrans une demie heure avant le sommeil (ou une heure idéalement), même si c'est difficile, ça peut faire des miracles. Pour ceux et celles qui ont de la difficulté à trouver (ou à garder le sommeil), une routine avant de se coucher pourrait s'avérer utile. Il est également suggéré de ne pas demeurer dans son lit plus d'une trentaine de minutes si on est incapable de s'endormir, tout comme il n'est pas souhaitable d'y passer des heures durant la journée (à étudier, écouter des séries, etc.).

► **Trouver des endroits pour travailler** où la concentration est optimale, que ce soit un café, une bibliothèque ou chez soi. Il existe plusieurs écoles de pensée à propos du bruit lorsqu'on étudie. Il y a ceux et celles qui préfèrent le silence et d'autres qui, comme moi, sont incapables de le supporter. Il est souvent préférable toutefois d'opter pour une musique « neutre », soit sans parole. Ici Musique, Apple Music et Spotify ont toujours des listes de lecture à nous proposer.

► **Se donner le droit de dire non.** *Non, je ne vais pas étudier ce soir. Non, je n'ai pas envie de sortir, je vais prendre ça relax chez moi. Non, ça va pas, j'ai envie de tout laisser en plan.* Une session universitaire, c'est *rough*, une session universitaire à distance probablement encore plus. La santé mentale et physique doit rester une priorité, parce que la cote Z de 4 ne vaut plus grand-chose quand on n'a plus la force de mettre le pied dehors.

Voici des ressources à contacter si vous en sentez le besoin.

À l'Université Laval :

- Centre d'aide au étudiants (CAE)
<https://www.aide.ulaval.ca/>
 - Psychologie
 - Orientation scolaire
 - Aide à la réussite
 - Soutien aux étudiant-e-s en situation de handicap
- Centre de prévention et d'intervention en matière de harcèlement (CPIMH)
<https://www.ulaval.ca/prevention-du-harcèlement>
- Bureau des droits étudiants (BDE)
<http://www.cadeul.com/bde/>
- Ombudsman de l'Université Laval
<https://ombudsman.ulaval.ca/>

► Service de sécurité et prévention (SSP)
<https://www.ssp.ulaval.ca/>

► Guide produit par le centre d'aide aux étudiants
<https://www.aide.ulaval.ca/conseils-et-soutien/trousse/>

Hors campus :

- Association québécoise de prévention du suicide 1-866-appelle (277-3553)
- Info-Santé (811)
- Tel-jeunes (1-800-263-2266)
- Centre de crise de Québec (418-688-4240)
- Tel-aide (1-877-700-2433)
- Viol-Secours (418-522-2120)
- CAVAC (418-648-2190)

À se procurer pour la rentrée

LPU et carte étudiante virtuelle

Le Laisser-Passer universitaire s'obtient en moins de deux. Quatre étapes suffisent pour le recevoir :

1. Accéder à monPortail (outil indispensable)
2. Cliquer sur « services »
3. Choisir « Laisser-passer universitaire »
4. Téléverser une photo de votre visage (certaines conditions s'appliquent) et compléter la procédure.

Le processus est semblable pour l'obtention de votre carte étudiante virtuelle à la différence qu'il faut cliquer sur « documents officiels » et choisir « carte d'identité ». La carte d'identité virtuelle pourra être présentée sur un appareil mobile. Les cartes plastifiées déjà émises seront toutefois toujours valides.

Location de casiers

La location de casier se fera en ligne cette année et débutera le 26 août. Vous aurez besoin de votre IDUL, de votre mot de passe et d'une carte de crédit. La location se fera sur le site de l'Université Laval et non sur le portail.

Agenda

Pour les étudiant.es du premier cycle, il sera possible de récupérer son agenda au kiosque de la CADEUL au Grand Axe, entre le pavillon Jean-Charles-Bonenfant et le pavillon Adrien-Pouliot et ce, du 1er au 3 septembre 2020 de 7h à 16h.

Pour les étudiant.es des cycles supérieurs, il faut remplir le [formulaire](#) afin d'obtenir sa plage horaire entre le 31 août et le 2 septembre. Il sera également possible de récupérer son agenda devant la Maison Marie Sirois le 3 septembre entre 10h et 16h. Par la suite, il sera disponible à la Coop Zone du pavillon Alphonse-Desjardins et à la Maison Marie Sirois à compter du 4 septembre.

TON MAG ÉTUDIANT

IMPLIQUE-TOI!

impactcampus.ca

IMPACT

CAMPUS



CHYZ 94.3

**ÉCOUTE
LOCAL**



ÉCOUTE-NOUS
EN DIRECT SUR

CHYZ943

CHYZ.CA

ÉCRIS-NOUS POUR T'IMPLIQUER
PROGRAMMATION@CHYZ.CA