



Guide des nouveaux étudiants internationaux

Manuel d'établissement

Campus Saint-Jean



LA CENTRALE
PÔLE DE RÉUSSITE ET D'EXCELLENCE



Bienvenue !

Nous sommes heureux de vous accueillir au Campus Saint-Jean de l'Université de l'Alberta à Edmonton, Alberta, Canada. Nous espérons que les informations contenues dans ce dossier d'information vous seront utiles pour vous installer au Campus et en apprendre davantage sur l'Université de l'Alberta et la ville d'Edmonton. Ces informations sont tirées des ressources que nous mettons à la disposition de tous les étudiants internationaux.

N'hésitez pas à contacter nos équipes de bénévoles et des membres du personnel si vous avez des questions. Nos équipes sont ravies de votre présence ici et sont prêtes à vous accompagner durant toute votre vie estudiantine et votre parcours académique.

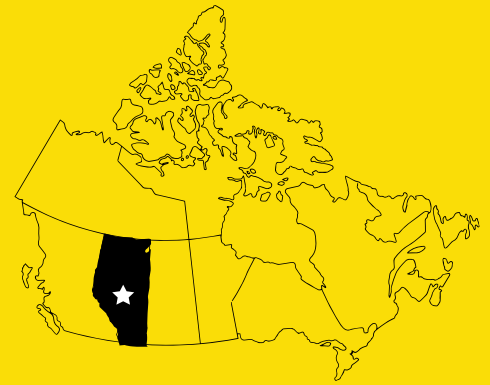
L'Université de l'Alberta a créé une orientation en ligne qui pourrait vous intéresser. Une fois que vous avez un CCID UAlberta, vous pouvez accéder à l'orientation. [L'orientation en ligne des étudiants internationaux se trouve ici.](#) Certains volets de l'orientation peuvent ne pas s'appliquer à votre situation, comme, par exemple, les sections Trouver un logement ou Permis d'études. Les sections les plus pertinentes pour vous sont les modules "Vivre au quotidien" et "Adaptation culturelle".

Un CCID est une identification unique qui fournit un accès sécurisé aux services de l'université. Pour accéder à votre CCID, n'hésitez pas à vérifier dans votre Launchpad ou l'email que vous avez utilisé pour votre admission si vous n'avez pas reçu un email avec pour objet « University of Alberta Password Reset ». Si vous n'arrivez pas à vous créer un mot de passe, ouvrez un ticket au [Student Service Centre](#) ou vous pouvez appeler le IT Support Service : 780.492.8000. Après vérification de votre identité, ils vous renverront un nouveau mot de passe temporaire.

Où suis-je ?

Faits en bref sur l'Alberta et le Canada

Géographie



Le Canada est le deuxième plus grand pays au monde par sa superficie (environ dix millions de km² !) et compte un peu plus de quarante millions d'habitants. Le Canada compte trois territoires nordiques (le Territoire du Yukon, les Territoires du Nord-Ouest et le Nunavut) et 10 provinces :

Alberta

Colombie-Britannique
Saskatchewan
Manitoba
Ontario

Nouveau-Brunswick

Québec

Nouvelle-Écosse

Île-du-Prince-Édouard

Terre-Neuve et Labrador

L'Alberta, située dans l'ouest du Canada, s'étend sur 661 185 km² et compte une population de plus de quatre millions huit cent mille habitants. La géographie de l'Alberta est très variée : des montagnes rocheuses à l'ouest, au bouclier canadien au nord-est, en passant par les *Badlands* et les Prairies au sud. L'Alberta est riche en ressources naturelles (eau, pétrole, blé, canola et les forêts) et le pétrole et l'agriculture sont des industries importantes. Edmonton et Calgary sont les deux plus grandes villes de l'Alberta.

Edmonton est la capitale de l'Alberta et compte plus d'un million cinq cent mille habitants. Edmonton est la ville avec le plus long parc urbain (la vallée de la rivière) d'Amérique du Nord. Pendant les mois d'été, Edmonton est connue sous le nom de « *Festival City*, » car de nombreux festivals y sont organisés, qu'il s'agisse de festivals gastronomiques, artistiques ou culturels (voir [Edmonton Attractions and Events](#)).

Langue

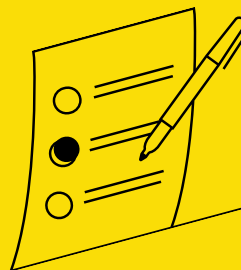
Le Canada a deux langues officielles : l'anglais et le français. L'anglais est la principale langue parlée dans neuf des dix provinces, tandis que le français est parlé principalement au Québec ainsi que dans les autres provinces, en situation linguistique minoritaire.



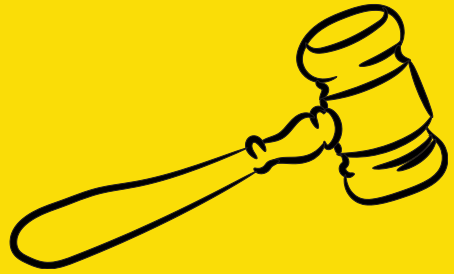
Dans un quartier d'Edmonton, connu sous le nom de French Quarter, il est courant d'entendre parler français ou de le voir sur les panneaux de signalisation. Le quartier français est situé à l'angle de la 86e avenue et de la rue Marie-Ann Gaboury (91e rue). Ce quartier abrite le campus français de l'Université de l'Alberta, Campus Saint-Jean. De nombreuses langues autres que l'anglais et le français sont également parlées dans les communautés à travers le Canada.

Gouvernement

Le Canada est une monarchie constitutionnelle dotée d'un système parlementaire qui reconnaît le roi d'Angleterre comme chef d'État. Le Premier ministre, Mark Carney, est le chef du gouvernement canadien. Les élections ont lieu tous les quatre ans. Il existe trois niveaux de gouvernement au Canada : fédéral, provincial et municipal. Il y aura des élections fédérales en automne 2029.



C'est la loi



Voici quelques lois à connaître :

- L'âge de consommation d'alcool en Alberta est de 18 ans. Si vous paraissez plus jeune que 18 ans, on vous demandera une pièce d'identité.
- Vous ne pouvez pas boire dans les lieux publics (parcs, rue, bus). Par conséquent, vous ne pouvez boire que dans votre unité de résidence au campus ou dans un restaurant qui sert de l'alcool (c'est-à-dire qu'il est interdit de boire dans les zones publiques du campus).
- Il est interdit de fumer à l'intérieur des bâtiments ou près des portes. Les restaurants et les bars n'ont pas de section réservée aux fumeurs.
- La marijuana est devenue légale au Canada en 2018; cependant, comme pour l'alcool, vous devez avoir 18 ans pour acheter et consommer de la marijuana. Pour plus d'informations, consultez le site du [gouvernement de l'Alberta](#). L'Université de l'Alberta a sa propre politique concernant l'usage de la marijuana sur le campus. Consultez [ce site web](#) ou parlez-en avec votre groupe de bénévoles si vous souhaitez en savoir plus.
- Remarque : vous ne pouvez pas consommer de la marijuana à l'intérieur de votre résidence !
- Vous devez avoir sur vous un billet ou une carte de transport (ETS Arc Card) de transport en commun valide chaque fois que vous prenez l'autobus ou le train. Les amendes peuvent s'élever à 250 \$! (C'est le règlement de la ville d'Edmonton.) En tant qu'étudiant, vous obtiendrez de l'université votre ETS Arc Card , ce qui vous permettra d'utiliser tous les moyens de transport en commun (bus et trains) gratuitement dans toute la ville.

Le service des étudiants internationaux

Il y a des conseillers qui seront à votre disposition au service des étudiants internationaux. Ils pourront vous accompagner dans vos besoins d'installation à Edmonton que vous pourriez rencontrer, qu'il s'agisse de problèmes de logement, de soins de santé ou d'inquiétudes concernant les études. Le centre dispose également d'ordinateurs et d'une cuisine que vous pouvez utiliser.

Campus Nord : 42 Telus Centre (au carrefour de la 87^e ave et de la 111^e rue)

Campus Saint-Jean : 8406 rue Marie-Anne Gaboury (91^e rue) Edmonton, Alberta T6C 4G9

Heures de service aux étudiants :

[Printemps/Été] du lundi au vendredi de 8h00 à 16h00

[Automne/Hiver] du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30

Le service des étudiants : [Prenez rendez-vous](#) ou [contactez-nous ici](#)

Navigratrice des étudiants internationaux : Kroutoume Guilavogui
(kroutoum@ualberta.ca)

Programme de transition « *Tout pour réussir !* »

Chaque automne, le Campus Saint-Jean organise un programme de transition dont l'objectif principal est de vous préparer à la réussite. Ce n'est pas une simple orientation universitaire mais un programme avec des ateliers qui ont été conçus sur mesure afin de vous aider à commencer votre parcours postsecondaire avec des compétences essentielles qui aideront à établir des bases solides pour les parcours et formation académiques, ainsi que la préparation à la carrière professionnelle. Pour plus d'informations, nous vous invitons à consulter [la page web du programme "Tout pour Réussir"](#).

Pour commencer

Naviguer sur le campus nord et Campus Saint-Jean

L'université de l'Alberta possède cinq (5) campus: le Campus Nord (où se trouve le bureau de l'administration centrale de toute l'université et le plus grand campus parmi les trois), le Campus Saint-Jean (situé à 4 Km du Campus Nord, au coeur du quartier francophone de Bonnie Doon où se trouve la cité francophone qui regorge de nombreux organismes francophones, le Campus Augustana (campus rural qui se trouve au sud-est, et à une heure de voiture d'Edmonton), le Campus Sud (où se trouvent le stade de football universitaire ainsi qu'un grand centre sportif), et Enterprise Square (situé au coeur du Centre-Ville et où se trouvent des bureaux administratifs). Il existe un minibus (gratuit pour tous les étudiants de l'université) qui effectue la navette entre le Campus Saint-Jean et le Campus Nord et vice-versa, toutes les heures. Le minibus ne fonctionne que pendant les jours et heures des périodes de cours uniquement. L'horaire est [consultable ici](#).

Voici [le plan du campus Nord](#) pour vous permettre de vous retrouver, car il s'agit d'un très grand campus! Une fois sur le site du map, sélectionnez "Campus Nord". Vous pouvez alors faire un zoom avant/arrière ou sélectionner des bâtiments individuels. Nous avons également inclus une carte papier des campus de l'université dans votre dossier de bienvenue.

Internet

Vous pouvez accéder à un réseau Wi-Fi gratuit à n'importe quel campus de l'Université de l'Alberta. Le réseau s'appelle Guest@UofA. Pour y adhérer, vous devez accepter les conditions d'utilisation. Une fois que vous aurez un identifiant informatique de campus (CCID), vous n'aurez plus besoin d'utiliser le réseau Guest@UofA. Vous pourrez vous connecter au réseau Eduroam en utilisant votre adresse courriel de l'université et votre mot de passe personnel.

Se déplacer

Marcher

Les environs du campus nord sont très accessibles à pied. Sur un rayon de 10 à 15 minutes de marche du campus nord et du campus Saint-Jean, vous trouverez des magasins de tout genre (exemple: épicerie, etc.), des restaurants, des centres de loisirs, les centres médicaux, etc. Sur le site-même du campus nord il y a également des restaurants et des magasins dans les bâtiments Students' Union Building (SUB) et HUB.

Les deux campus (campus nord et campus Saint-Jean) sont stratégiquement situés au milieu des grands parcs comme Emily Murphy Park, Hawrelak Park, Mill Creek Ravine Park, etc. Des espaces verts sans précédent!).

Transport en commun à Edmonton

Voici le moyen facile et efficace de vous déplacer 2 deux points ou en étant en transit dans la ville d'Edmonton: <https://www.edmonton.ca/edmonton-transit-system-ets>

Une fois que vous aurez obtenu votre *ONEcard* (carte d'étudiant), vous pourrez ensuite vous procurer de votre *Arc Card* dont vous trouverez les étapes d'activation ici.

Voici quelques conseils pratiques pour consulter les horaires de l'ETS :

- Téléchargez l'application Google Maps (entrez votre lieu de départ et votre destination, puis cliquez sur le bus pour connaître l'heure d'arrivée du prochain bus).
- Envoyez un SMS avec le numéro de l'arrêt de bus au 31100 pour connaître l'heure d'arrivée du prochain bus.

Aller en ligne au www.takeets.com pour consulter les horaires.



Taxi

Les taxis sont pratiques mais peuvent être chers. Si vous décidez de prendre un taxi, il est préférable de le partager avec d'autres personnes pour réduire le coût.

Si vous avez raté le dernier bus/train (en général, le dernier voyage a lieu vers 1 heure du matin), vous devrez peut-être prendre un taxi, un Uber, ou alors un Lyft pour rentrer chez vous.

Il est d'usage de donner un pourboire d'au moins 10 % au chauffeur (plus si vous parcourez une longue distance).

Les taxis peuvent être réservés à l'avance. Voici quelques-unes des compagnies de taxis opérant à Edmonton :

- Yellow Cab – 780-462-3456
- Barrel Taxi – 780-489-7777
- Co-op Taxi – 780-425-2525
- Checker Cabs – 780-484-8888
- Prestige Cabs – 780-462-4444



Votre tarif de taxi sera basé sur la distance (nombre de km) de votre trajet.

Vélo

Le vélo est également un moyen facile et abordable pour se déplacer au campus et à l'extérieur, tout en réduisant l'impact environnemental. Il existe de nombreux sentiers dans la ville et des cartes gratuites sont disponibles dans la plupart des magasins de vélos.

Trouver un vélo

La station des vélos de l'Université de l'Alberta est gérée par Sustain SU, un service de l'Union des étudiants de l'Université de l'Alberta. Le stationnement est payant et accessible à toute la communauté de l'université seulement entre mi-avril et fin octobre de chaque année. Le stationnement de vélo au Campus Saint-Jean est aussi accessible pour toute la communauté de l'université.

Où

(Campus nord): Bâtiment académique sud (à côté du bâtiment administratif)
Salle 13 du premier étage (SAB 1-13) - entrée par l'arrière du bâtiment

Campus Saint-Jean: Pavillon McMahon

Heures

Lundi/mercredi/vendredi de 13h00 à 16h00 - appelez le 780-492-1648 pour prendre rendez-vous.

Coût et modalités de location

- Dépôt de 120 \$ (dépôt de garantie que vous récupérerez si le vélo n'est pas endommagé au retour), plus 15 \$ pour une location d'une semaine jusqu'aux 4 semaines.
- Vous aurez besoin de votre ONEcard pour louer un vélo.

Edmonton Bicycle Commuters' Society peut vous fournir des vélos bon marché ou vous orienter vers d'autres sources. Elle propose également des services d'entretien bon marché pour votre vélo et vous donne des conseils comment résoudre les problèmes mineurs.

Où

8001-102 rue

Appelez pour prendre rendez-vous au: 780-433-2453

Information utile : Kijiji et Facebook Marketplace sont des sites qui vendent beaucoup de choses; vous pourrez y trouver un vélo intéressant ! Attention : il faut toujours demander à rencontrer le vendeur en personne et dans un lieu public pour l'achat et **NE DONNEZ JAMAIS UN INFORMATION PERSONNELLE !**



Règles pour les cyclistes

- Les vols de vélos sont fréquents, alors soyez prudents et verrouillez toujours votre vélo avec un bon cadenas (un cadenas en U est le meilleur).
- Les vélos doivent rouler sur la route ou sur une piste cyclable, et non pas sur les trottoirs.
- Toutes les règles de circulation pour les voitures sont également valables pour les vélos. Le non-respect du code de la route est passible d'une amende.
- Vous devez rouler sur le côté droit de la route.
- N'oubliez pas de signaler lorsque vous tournez.
- Ne jamais rouler côte à côte..
- Lorsque vous dépassez des piétons ou d'autres vélos sur les sentiers, il est poli d'actionner la sonnette de votre vélo pour les avertir que vous roulez derrière eux et que vous êtes sur le point de les dépasser.
- La loi oblige les enfants à porter un casque lorsqu'ils font du vélo. Ce n'est pas le cas pour les adultes, mais c'est très recommandé.
- Votre vélo doit pouvoir être conduit en toute sécurité. Un phare avant et un feu arrière sont OBLIGATOIRES pendant la nuit.

Obtenir un téléphone portable et un forfait/un plan de téléphonie cellulaire

Au Canada, les téléphones cellulaires et les forfaits sont plus chers que dans d'autres régions du monde. Les principaux fournisseurs de téléphones cellulaires sont Rogers, Telus et Bell, bien que d'autres comme Koodo, Virgin, Fido, etc.. Votre groupe de soutien bénévole peut vous aider à choisir un téléphone et un forfait à partir d'une gamme d'options (par exemple, un forfait minimal consisterait à payer à l'utilisation ; un forfait complet consisterait à avoir des données, des conversations et des textes illimités). Les compagnies de téléphonie mobile ont souvent des tables au campus nord au début de chaque année, pour quelques jours. Vous pouvez également vous rendre à leurs kiosques à West Edmonton Mall, ou alors à South Gate Shopping Centre.

Les forfaits longue distance pour les téléphones portables peuvent être particulièrement onéreux. Voici quelques applications que vous pourriez utiliser pour rester en contact avec votre famille et vos amis restés au pays. Toutes ces applications requièrent que votre famille et vos amis disposent également de l'application sur leur(s) appareil(s).

1. Viber
2. WhatsApp
3. FaceTime

Quelques éléments à prendre en compte lors de l'achat d'un forfait de téléphonie mobile

Bonnes caractéristiques :

- Temps de parole illimité le soir et le week-end
- SMS gratuits ou plus
- *Pay-as-you-go* (surtout si vous surveillez votre budget ; il vous permet de payer pour les fonctions que vous pouvez vous permettre)
- Affichage des appels (identification de l'appelant)
- la messagerie vocale.
- Au Canada, lorsque vous recevez un appel, vous devez le payer. Il est donc conseillé d'opter pour un forfait « Appels entrants illimités. »

Attention aux:

- Contrats - De nombreuses entreprises vous offriront un téléphone gratuit si vous signez un contrat de deux ans. Vous devez faire le calcul pour voir si cela vaut la peine de s'engager à payer des mensualités pendant deux ans pour un téléphone gratuit. Les sociétés de téléphonie cellulaire proposent généralement des tarifs mensuels réduits pour les utilisateurs qui « apportent leur propre téléphone » (c'est-à-dire qui achètent un téléphone ou utilisent un téléphone qu'ils possèdent déjà).
- Dépassements - Renseignez-vous sur le montant qui vous sera facturé si vous utilisez plus de minutes, de données ou de textes qui ne sont pas prévus par votre forfait.

Frais d'utilisation pendant le déplacement - Si vous prévoyez de voyager dans d'autres régions du Canada, des États-Unis ou dans d'autres pays et que vous utilisez votre téléphone cellulaire, des frais peuvent être assez chers. Assurez-vous de savoir quand ces frais sont facturés et à combien ils s'élèvent (*Le Roaming*). Demandez également à l'entreprise si elle propose des forfaits de voyage temporaires que vous pouvez ajouter à votre forfait de téléphone cellulaire lorsque vous voyagez.

Sociétés de téléphonie mobile



- Bell - <http://www.bell.ca/>
- Fido - <http://www.fido.ca/web/page/portal/Fido/Home>
- Telus - <http://www.telus.com/en/ab/mobility/plans/>
- Rogers - http://www.rogers.com/web/content/plans-pricing_
- Virgin Mobile - <http://www.virginmobile.ca/en/home/index.html>
- Koodo Mobile - <http://koodomobile.com/en/ab/index.shtml>
- Freedom Mobile - <https://www.freedommobile.ca/>
- Fido - <https://www.fido.ca/>

Vous pouvez consulter chacun de ces sites web et déterminer la société que vous préférez, utiliser en vous basant sur les téléphones et des plans offerts. Vous pouvez également consulter le site web suivant pour comparer les forfaits différents.

Obtenir une carte d'identité de l'Alberta

Nous vous recommandons de garder votre passeport et/ou d'autres documents d'identité internationaux en sécurité chez vous et faire la demande de carte d'identité de l'Alberta. La carte d'identité de l'Alberta est similaire à un permis de conduire. Elle indique votre nom, votre adresse, votre date de naissance et quelques informations personnelles (poids, taille, sexe, couleur des cheveux et des yeux). Il s'agit d'une pièce d'identité précieuse dans toutes les régions du Canada. Remarque : vous pouvez utiliser la carte d'identité de l'Alberta pour prendre l'avion à l'intérieur du Canada plutôt que d'emporter votre passeport et risquer de le perdre. Pour les vols internationaux, vous aurez toujours besoin de votre passeport.

Comment demander une carte d'identité de l'Alberta

Où (exemple) : Accu-Search
215 Edmonton City Centre, East
10205 - 101 Street NW
Edmonton, AB T5T 2Y9



Téléphone (en anglais uniquement): (780) 944-1204

<https://www.accu-search.com/edmonton-office/>

Directions: à partir du campus nord: Prendre le métro (LRT) de University Station à Central Station

Documents requis (apportez ces documents avec vous):

- Passeport (avec les documents d'immigration appropriés)
- Preuve de résidence à Edmonton : relevé des services publics (électricité, câble, téléphone, internet, gaz) ou copie du contrat de loyer.
- Lettre d'admission à l'Université de l'Alberta
- ONEcard (voir les informations ci-dessous)

Taxe gouvernementale: 8 à 50 dollars (la taxe dépend de la date d'expiration de la carte d'identité de l'Alberta)

Pour plus d'informations, visitez le site: www.servicealberta.gov.ab.ca/id-cards.cfm

Numéro d'assurance sociale / Social insurance number (SIN)

Si vous souhaitez travailler au Canada, vous devez faire la demande d'un numéro d'assurance sociale. Pour en savoir plus sur la façon de demander un numéro d'assurance sociale, consultez le site :

www.canada.ca/en/employment-social-development/services/sin.html

ONEcard: Votre carte d'identité officielle de l'université



La ONEcard est votre carte d'identité universitaire. Vous pouvez l'utiliser pour :

ONEcard Cash – Versez une somme d'argent vers votre ONEcard et l'utilisez pour acheter de la nourriture et des collations dans les restaurants participants et les distributeurs automatiques sur le campus (y compris

les restaurants dans le Students' Union Building) ou pour des achats à la librairie de l'université de l'Alberta.

Accès – Vous avez besoin de votre ONEcard pour accéder aux services de santé du Centre de santé de l'Université de l'Alberta et pour accéder à la piscine et au centre de loisirs et sports de l'université.

Impression – Ajoutez de l'argent à votre ONEcard et passez-la pour imprimer en couleur ou en noir et blanc sur les imprimantes situées sur le campus ; passez également votre carte pour faire des copies sur les photocopieurs situés dans toutes les grandes bibliothèques et dans les zones environnantes.

Transit – Votre U-Pass/Arc Card (carte de transport d'étudiant) Vous pourrez vous procurer de votre Arc Card (titre de transport) à n'importe quel guichet ETS (Edmonton Transit System), ou alors dans d'autres magasins. Veuillez consulter cette pour plus d'information sur où acheter l'Arc Card:

https://www.myarc.ca/features/where-to-buy#topic_3 .

Bibliothèque – Vous aurez besoin de votre carte ONE pour emprunter des livres et des documents de la bibliothèque.

Services bancaires: Ouvrir un compte bancaire au Canada

Votre équipe de soutien bénévole vous aidera à ouvrir un compte bancaire. Il existe de nombreux types de banques à Edmonton. Elles offrent différents types de services et de comptes:

Le compte épargne: produit des intérêts élevés, mais comporte des frais de retrait élevés. N'utilisez pas un compte épargne pour payer des factures ou pour effectuer des opérations courantes.

Le compte courant : à un taux d'intérêt/frais d'opérations plus faible.. Ils permettent des dépôts et des retraits réguliers.

Documents requis (apportez ces documents avec vous):

- Passeport (documents d'immigration)
- Preuve de résidence à Edmonton : relevé des services publics (électricité, câble, téléphone, Internet, gaz) ou copie du contrat de logement.
- Lettre d'admission de l'Université de l'Alberta
- La carte ONE de l'Université de l'Alberta peut être exigée pour les comptes étudiants.

Banques:

- ATB Financial – www.atb.com
- Bank of Montreal (BMO) – www.bmo.com
- Canadian Imperial Bank of Commerce (CIBC) – www.cibc.com
- Hong Kong and Shanghai Banking Corporation (HSBC) – www.hsbc.ca
- Royal Bank of Canada (RBC) – www.rbcroyalbank.com
- Scotia Bank – www.scotiabank.com
- TD Canada Trust – www.tdcanadatrust.com

Lorsque vous choisissez une banque, pensez aux **frais de service, aux taux d'intérêt et à l'emplacement.**

De plus amples informations sur les services bancaires et l'envoi d'argent à l'étranger sont disponibles à l'adresse suivante:

www.ualberta.ca/international-student-services/money-insurance-permits-guide/money-banking/banking

Santé et bien-être

Soins de santé

Au Canada, les soins de santé relèvent généralement de la compétence des provinces (les Albertains sont couverts par l'Alberta Health Care - AHS). Toutefois, les soins de santé pour les réfugiés sont gérés par le gouvernement fédéral (ou canadien). Un conseiller aux étudiants étrangers vous aidera à obtenir et à comprendre votre couverture médicale au Canada. Prenez rendez-vous à La Centrale dès que possible après votre arrivée.

Programme fédéral intérimaire de santé

Consultez le site web du gouvernement du Canada pour en savoir plus sur la couverture médicale des réfugiés. Vous pouvez également faire une demande en ligne sur ce site web :

www.canada.ca/en/immigration-refugees-citizenship/services/refugees/help-within-canada/health-care/interim-federal-health-program/apply.html

Soins de santé de l'Alberta

Vous devez soumettre une demande au régime d'assurance maladie de l'Alberta aussitôt que possible dès votre arrivée au Canada. Le délai de finalisation de votre demande peut aller jusqu'à trois mois ; toutefois, vous pourrez bénéficier de la couverture fédérale provisoire en attendant la réception de votre carte d'assurance maladie de l'Alberta. Pour plus d'informations et pour faire une demande www.alberta.ca/ahcip.aspx

Sécurité personnelle

Le campus de l'Université de l'Alberta et la ville d'Edmonton sont des endroits relativement sécuritaires, mais ils ne sont pas à l'abri d'incidents. Gardez vos effets personnels sous votre œil en tout temps dans les espaces publics. De même, à partir du crépuscule , il est conseillé d'emprunter des zones animées et bien éclairées, et c'est toujours mieux d'être à deux ou un en groupe.

Services de protection de l'Université de l'Alberta

Les services de protection de l'université de l'Alberta sont les agents de sécurité de l'université au campus. Vous pouvez les contacter pour des questions de sécurité personnelle, des objets perdus et trouvés ou des vols sur le campus.

Localisation : 11390 87 Avenue (carrefour sud-ouest du parking de l'éducation)

Heures : 24 heures sur 24, 7 jours sur 7

Numéro de téléphone : 780-492-5050

Marcher en toute sécurité

Safewalk est une organisation de bénévoles sur le campus nord qui offre un accompagnement de marche à partir du campus nord pendant la nuit au campus et au-delà. Ce service est gratuit. Si vous êtes au campus nord, et devez rentrer chez vous dans l'obscurité et que vous souhaitez que quelqu'un vous accompagne, vous pouvez appeler Safewalk.

Heures : Du lundi au vendredi de 19h00 à 12h00. Safewalk est fermé le samedi, les jours fériés et tous les jours de fermeture de l'université.

Téléphone (pour demander un service de Safewalk) : 780-492-5563 ou au <https://www.su.ualberta.ca/services/safewalk/>

Que faire en cas d'urgence ?

Une urgence est une situation qui nécessite une attention immédiate. Il peut également s'agir d'une circonstance qui met la vie des gens en danger (par exemple, un incendie ou un acte criminel). En cas d'urgence :

- Appelez le 911 à partir de n'importe quel téléphone. L'opérateur du 911 vous demandera où vous êtes et de décrire ce qui se passe afin d'envoyer les secours (ambulance, pompiers, et police). Remarque : un trajet en ambulance coûte au patient entre 200 et 500 dollars. Si vous avez besoin d'une ambulance, ce coût peut être pris en charge par votre assurance maladie, mais il convient de le vérifier à l'avance.

- En cas d'urgence médicale, rendez-vous au service des urgences de l'hôpital le plus proche. Ils sont disponibles 24 heures sur 24. L'University of Alberta Hospital (UAH)/l'hôpital universitaire est l'hôpital le plus proche du campus. L'entrée du service des urgences se trouve à l'angle de la 112e rue et de la 85e avenue. Au service des urgences, un médecin examine d'abord les cas graves . Les personnes ayant des besoins moins graves peuvent devoir attendre avant qu'un médecin puisse les voir (parfois jusqu'à 3 heures). Dans les situations moins graves, il est préférable de se rendre chez son médecin ou au Centre de santé universitaire.
- À votre arrivée au Canada, vous pourrez trouver un médecin de famille qui parle français au Centre de santé communautaire Saint-Thomas. Voici la procédure :
 - Inscription obligatoire comme étudiant du Campus Saint-Jean ici: <https://cscst.ca/comment-sinscrire/>
 - Présentation de votre carte de santé de l'Alberta (AHC - Alberta Health Card) ainsi que votre ONEcard (carte d'étudiant de l'université)
 - Information supplémentaire : <https://drive.google.com/file/d/14PVjm6crFUwY3pAhe8Uei9F99dLOAoW4/view>
- Adresse du Centre de santé communautaire Saint-Thomas: Porte 40, 8627 91 rue, Edmonton, Alberta T6C 3N1 Téléphone: 780-434-2778
 - Ouvert du lundi au jeudi: 8h30 - 18h30 et vendredi: 8h30 - 16h. Fermé samedi et dimanche.
 - la tranche horaire entre 12h - 13h est un temps réservé exprès pour les étudiants du Campus Saint-Jean seulement si vous êtes inscrit à la clinique comme il se doit sur ce site: <https://cscst.ca/comment-sinscrire/>

Si vous êtes témoin d'une situation d'urgence, le téléphoniste du 911 et/ou les premiers intervenants peuvent vous demander les informations suivantes :

- Lieu exact de l'incident
- Date/heure de l'incident
- Description de l'incident
- Causes possibles de l'incident
- Type de blessure et premiers soins prodigués (le cas échéant)
- Témoins (ou toute personne ayant vu les faits concrètement)

Que faire en cas de non-urgence ?

Consulter un médecin

Les étudiants qui ont une question d'ordre médical ou qui souffrent d'une maladie ou d'une blessure dont l'état ne s'améliore pas après quelques jours doivent consulter un médecin. Les médecins sont des généralistes (médecins de famille) et des spécialistes. Vous devez d'abord consulter un médecin généraliste pour être référé vers un spécialiste, au besoin.

Si vous ne savez pas quoi faire en cas d'urgence sur le campus, contactez les services de protection du campus au 780-492-5050.

Lors d'une visite chez le médecin, n'oubliez pas de :

- Apportez une preuve de votre couverture de soins de santé (au Centre de santé universitaire, vous devez également apporter votre One Card).
- Indiquez au médecin si vous avez des problèmes de santé.
- Dites au médecin si vous êtes allergique à certains médicaments.
- Si vous n'êtes pas à l'aise pour parler anglais avec le médecin, emmenez un ami pour vous aider ou prenez contact avec le Centre de santé communautaire Saint-Thomas, comme décrit ci-haut.
- Le centre de santé de l'Université de l'Alberta est situé au : 2-200 Students' Union Building (SUB).

Heures : Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 (fermeture à 16h00 en mai-août)

Téléphone : 780-492-2612

Courriel : hws@ualberta.ca

Site Internet : uofa.ualberta.ca/services/health-centre



En dehors de l'université et du Centre de santé communautaire Saint-Thomas, il existe plusieurs autres centres médicaux à Edmonton qui acceptent les patients sans rendez-vous. Vous serez principalement/uniquement reçu en anglais. Pour vous renseigner sur les emplacements, les heures d'ouverture et les temps d'attente, veuillez consulter l'adresse suivante au www.medicentres.com/clinic-locations/

S'adresser à un pharmacien

Parfois, lorsque vous souffrez d'une maladie bénigne, comme la toux, un pharmacien peut vous conseiller les médicaments à acheter sans que vous n'ayez à consulter un médecin. La pharmacie de l'université peut :

- Remplir les ordonnances.
- Vous conseiller les médicaments en vente libre (c'est-à-dire les médicaments sans ordonnance).
- Traiter les ordonnances dans le cadre de la plupart des régimes d'assurance.

Les pharmacies sont situées dans la plupart des supermarchés (comme Safeway ou Superstore). La pharmacie de l'université est située au premier étage du Students' Union Building (SUB). Téléphone : 780-492-2634 780-492-2634.

Prendre soin de sa santé mentale

Vous DEVEZ présenter votre ONEcard à la pharmacie Universitaire lorsque vous laissez les ordonnances à exécuter et lorsque vous les récupérez.

Les services cliniques et de conseil du campus comptent des psychologues et psychothérapeutes qui offrent aux étudiants un soutien confidentiel et anonyme en matière de santé mentale et peuvent les aider à résoudre un large éventail de problèmes de santé mentale et de relations, notamment la dépression, l'anxiété sociale, le deuil, les troubles de l'alimentation et l'adaptation à la vie au Canada.

Au campus nord, les services cliniques et de conseil sont situés à l'adresse suivante 2-600 Students' Union Building (SUB), à côté du Myer Horowitz Theatre.

Tél: 780-492-5205 ou visitez <https://www.ualberta.ca/current-students/counselling>.

Si vous avez besoin de parler à quelqu'un pendant que vous attendez votre rendez-vous chez le psychologue (ce qui peut prendre plusieurs semaines), vous pouvez contacter l'équipe du travail social communautaire au 780-492-3342.

Au Campus Saint-Jean, les services de conseil psychothérapique (en français ou en anglais, à votre choix) sont offerts par Josée Ouellette. Son bureau se trouve au :

Porte 40, 8627 91 rue, Edmonton, Alberta T6C 3N1 (au même endroit que le Centre de santé communautaire Saint-Thomas). Vous serez reçu sur RDV uniquement. Pour prendre RDV auprès de Josée Ouellette, appelez ou envoyez un message texte directement au 780-938-1017. Si vous appelez, veuillez laisser un message vocal avec votre numéro de téléphone où Josée peut vous joindre à son tour.

Centre d'aide aux victimes d'agressions sexuelles

Le Centre d'aide aux victimes d'agressions sexuelles offre des services gratuits et confidentiels de conseil, d'accompagnement et de défense aux personnes victimes d'agressions sexuelles, de violence sexuelle fondée sur le genre, de harcèlement sexuel, de violence relationnelle ou de harcèlement criminel.

L'université possède une politique claire et qui ne tolère aucun comportement inapproprié en cette matière de violence. Si vous vous êtes victime de ce genre d'agression, il est très vivement conseillé de consulter le bas de cette page (*Access the ONN - Option Navigation Network*) pour recevoir de l'aide :

<https://www.ualberta.ca/provost/policies-and-procedures/sexual-gender-based-violence-policy/options-navigation-network.html>

Académique

Code de conduite des étudiants de l'Université de l'Alberta



L'Université de l'Alberta a des règlements que tous les étudiants doivent respecter. Ces règles sont expliquées en détail dans le Code de conduite des étudiants de l'Université de l'Alberta, disponible à l'adresse suivante :

<https://www.ualberta.ca/governance/resources/policies-standards-and-codes-of-conduct/code-of-student-behaviour>

Les étudiants doivent éviter tout comportement susceptible de ne pas donner lieu à des soupçons de tricherie, de plagiat, de déformation des faits ou de participation à un délit.

La malhonnêteté académique est une infraction grave qui peut entraîner la suspension ou l'expulsion de l'université. Le plagiat est un exemple de malhonnêteté académique.

Le plagiat consiste à présenter les mots, les idées, les images ou les données d'une autre personne comme étant les siens dans tout écrit académique, essai, thèse, projet, devoir, présentation ou affiche dans le cadre d'un cours ou d'un programme d'études.

Au Campus Saint-Jean, vous aurez l'occasion d'en apprendre plus sur tout cela pendant le programme de transition. Vous trouverez plus d'information sur le programme de transition ici : <https://www.ualberta.ca/fr/campus-saint-jean/programmes/transition-universitaire/index.html>

Achat de manuels et de fournitures

Où, quand et comment acheter

Vous pouvez consulter la liste des manuels pour vos cours avant le début des cours sur le site web de la librairie de l'université à l'adresse suivante www.bookstore.ualberta.ca (cliquez sur « Books & Supplies » et ensuite sur « Textbooks » en haut).

Vous pouvez également attendre la fin de votre premier cours pour acheter vos manuels. Le premier jour, votre instructeur/professeur vous remettra une liste des manuels nécessaires.

Note : un manuel « requis » est obligatoire pour le cours; cependant, un manuel « recommandé » est conseillée à utiliser, mais il n'est pas obligatoire.

La librairie de l'université est située au rez-de-chaussée du bâtiment de l'Union des étudiants (SUB). Pour plus d'informations sur les remboursements et la politique de rachat (oui, vous pouvez revendre vos manuels à la librairie, parfois jusqu'à 50 % du prix original au <https://www.bookstore.ualberta.ca/c-251-return-policy.aspx>. Au Campus Saint-Jean, vous pouvez avoir plus d'information via votre association étudiante l'AUFJSJ à partir de ce lien : <https://www.ualberta.ca/fr/campus-saint-jean/communaute/associations-etudiantes/association-des-universitaires-de-la-faculte-saint-jean.html>.

Vous pouvez également rechercher des manuels d'occasion sur le site web suivant:

- UofA Social Networks (page Facebook "Free and For Sale" ou "UofA Used Books For SALE !")
- Kijiji.ca (<http://www.kijiji.ca/h-edmonton/1700203>)
- Pour obtenir plus de conseils sur la façon d'économiser de l'argent, consultez le site web :
<https://www.su.ualberta.ca/services/bebooksmart/students/>

Bibliothèques



Amendes de bibliothèque

Des amendes sont imposées en cas de restitution tardive ou de perte de documents de la bibliothèque, ou en cas d'abus des privilèges de la bibliothèque. Les étudiants dont les amendes impayées s'élèvent à 50 dollars ou plus ne peuvent plus emprunter des livres, des articles, des documents, etc.. Si les frais de votre compte bibliothécaire ne sont pas réglés, il peut arriver qu'on vous interdise de vous inscrire aux cours, de commander des relevés de notes ou de recevoir votre diplôme jusqu'à ce qu'ils soient payés.

Amendes journalières : 2 \$ par jour par article et 2 \$ par jour pour les périodiques, quel que soit leur format

5 \$ par jour et par article pour les articles rappelés, plus l'amende de 2 \$ par jour.

Pour plus d'informations, consultez le site web suivant :

<https://www.library.ualberta.ca/services/library-cards-and-borrowing>

La Bibliothèque Saint-Jean - BSJ - (qui est la bibliothèque de l'université de l'Alberta) est située sur le site des bâtiments du Campus Saint-Jean. Il existe aussi d'autres bibliothèques des autres Facultés au sein de toute l'université.

La durée du prêt pour un étudiant de premier cycle est de 4 semaines pour la plupart des documents (y compris le temps de livraison et de retour à la bibliothèque). Il y a un maximum de 4 renouvellements tant qu'il n'y a pas de rappels (réservations faites par d'autres étudiants).

Résidence

Résidences

Vous résidez dans l'un des trois endroits suivants :

East Campus Village : Situé dans la partie du campus nord de l'université de l'Alberta, ECV comprend de nombreux appartements de type maison de ville. Les étudiants qui vivent à ECV ont l'avantage d'être à quelques pas des cours et à proximité des restaurants et des boutiques de la 109e rue et de Whyte Avenue.

Résidence pour femmes du St. Joseph's College : La résidence pour femmes accueille des étudiantes et a été conçue dans un souci de sécurité. Le bâtiment est surveillé 24 heures sur 24 et les zones de vie des résidentes ont un accès sécurisé, ce qui signifie que seules les résidentes et leurs invités peuvent y accéder. Vivre dans cette résidence réservée aux femmes signifie que vous aurez toutes les commodités à proximité, ce qui vous permettra de gagner du temps et vous facilitera la vie.

Résidence Campus Saint- Jean : La Résidence Saint-Jean (RSJ) vous offre des avantages incroyables comparativement à ceux qui habitent hors du campus. Elle offre des chambres à occupation simple ou double, meublée (lit, bureau, chaise) avec salle de bain privée.

La RSJ est située au Campus Saint-Jean, dans le Quartier francophone d'Edmonton. La résidence est reliée directement au pavillon où les cours ont lieu par un tunnel qui vous donne un accès facile à toutes les ressources du pavillon/bâtiment principal sans mettre les pieds dehors. La vie à la Résidence Saint-Jean (RSJ) est très conviviale et les résidents s'engagent à vivre en français. À noter qu'à la RSJ, les résidents se joignent à la vie d'une communauté française.

Pour en savoir plus sur la Résidence Saint-Jean, visitez le site web de :

<https://www.ualberta.ca/residence/our-residences/residence-saint-jean.html>

Les étudiants peuvent accéder à leur compte en ligne des services aux résidents en ligne en utilisant leur CCID sur le site web suivant :

<https://rezsrv.ancillary.ualberta.ca/PatronWeb/Login.asp>.

Politique de nettoyage

La propreté est une affaire de tout le monde! Pour le respect des lieux et des autres, ainsi que par souci de salubrité, chaque résident a l'obligation de garder propres les lieux communs. Des inspections de routine sont effectuées et tous les colocataires devront payer des frais de nettoyage si cela s'avère nécessaire.

Lorsque vous déménagez, votre résidence doit être propre ou vous devrez payer des frais de nettoyage.

Acheter des objets pour votre appartement

Acheter des objets pour votre appartement

Votre appartement ne sera pas entièrement équipé. Donc, vous devriez peut-être acheter certaines choses (casseroles, poêles, linge de maison, etc.). Le magasin IKEA est un bon point de départ (www.ikea.ca).

Où : South Edmonton Common

1311 - 102e rue

Les magasins suivants proposent également des prix réduits sur la literie et les articles ménagers :

Army & Navy (10411 - 82 Ave)

Dollarama (10455 - 80 Ave)

Superstore

Votre groupe de soutien bénévole pourrait vous guider afin que vous puissiez acheter ce dont vous avez besoin pour votre ménage.

*Remarque: si vous avez des colocataires, il est préférable de les rencontrer et de discuter ensemble de vos choix afin de faire des économies lors de courses d'épicerie.. Par exemple, vous n'avez besoin de plusieurs sets de casseroles et de poêles pour votre cuisine commune.

Vie quotidienne

Au Canada, les étiquettes de prix sur les articles ne reflètent pas le prix d'achat total. Une taxe de vente gouvernementale (TPS) de 5 % (pour l'Alberta) est ajoutée au moment du paiement à la caisse., Veuillez donc en tenir compte en faisant les courses! Vous pouvez toujours multiplier le prix indiqué sur l'étiquette par 1,05 pour obtenir le prix réel au moment du paiement.

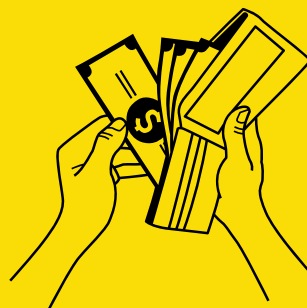
*Remarque: l'Alberta n'a pas de taxe de vente provinciale (TVP), mais la plupart des autres régions du Canada en ont une. Si vous voyagez, renseignez-vous sur la TVP avant de faire vos achats.

Restaurants et pourboires

Manger au restaurant peut être considérablement plus cher que de manger à la maison, mais vous pouvez y déguster tous les types de plats, des plats typiquement canadiens ou des plats du monde entier. Il est d'usage de donner un pourboire au serveur, et le montant varie généralement entre 10% à 20% de votre facture. Étant donné que la TPS de 5 % est ajoutée à l'addition, il est facile de calculer un pourboire de 10, 15 ou 20 % en multipliant la TPS par 2, 3 ou 4.

Économiser de l'argent sur l'épicerie

De nombreux étudiants estiment que leur budget alimentaire est plus important en faisant leurs courses dans l'un des grands supermarchés, tels que Superstore ou No Frills. Pour la préservation de notre planète Terre, plusieurs magasins en Alberta ont arrêté l'utilisation des sacs en plastique. Les clients sont censés apporter leurs propres sacs réutilisables (ou vous pouvez les acheter à la caisse). Dans de nombreux supermarchés canadiens, vous pouvez demander une carte de récompenses gratuite qui vous permet de bénéficier des prix réduits sur les produits d'épicerie.



Suggestions pour acheter de l'épicerie

À distance de marche

- Safeway 10930 82 Avenue (109 Street & 82 Avenue)
- Safeway Bonnie Doon:
8330 82 Ave NW #185, Edmonton, AB T6C 4E3

Le premier mardi de chaque mois, des soldes de 15% sont offerts pour tous les produits dans les magasins Save On Foods e Safeway.

Les grands centres commerciaux

West Edmonton Mall (WEM)

Le West Edmonton Mall reste le plus grand centre commercial de l'Amérique du Nord. Le WEM abrite plus de 800 magasins et services. Il propose également une variété de restaurants et d'attractions (parc aquatique intérieur, mini-golf, parc d'attractions, etc.). Il est très facilement accessible via le transport en commun de la ville d'Edmonton, et très bientôt, il y aura un arrêt de tram.

Où : 8882 - 170 St

Site Internet : www.wem.ca/



South Edmonton Common

South Edmonton Common n'est pas un centre commercial intérieur, mais un ensemble de grandes surfaces et de restaurants. Il n'est pas très accueillant pour les piétons (vous devrez peut-être traverser de grands parkings pour accéder aux magasins que vous souhaitez), mais il offre une grande variété.

Où : 1978 - 99 St

Site Internet : www.southedmontoncommon.com/

Southgate Centre

Southgate Centre est un centre commercial situé dans le sud d'Edmonton, le long de la voie du LRT (à seulement 4 arrêts au sud de la station University).

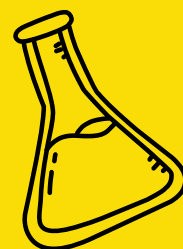
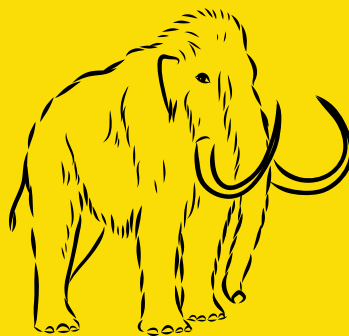
Où : 5015 - 111 St

Site Internet : www.southgatecentre.com/

Activités de loisir

Attractions sociales et culturelles

- Telus World of Science
- Royal Alberta Museum
- Farmers Markets
 - Old Strathcona Farmers' Market [toute l'année]
 - Bountiful Farmers' Market [toute l'année, les vendredis, samedis et dimanches]
 - City Hall Market (Churchill Square) [à l'intérieur jusqu'au mois de mai, puis à l'extérieur en été]
 - 124th Street Grand Market (Night Market) [mai à octobre]
- Théâtres à Edmonton
 - Studio Theatre (théâtre étudiant à l'Université)
 - Varscona Theatre (à Old Strathcona)
 - Citadel Theatre (Downtown).
 - Jubilee Auditorium (au Campus Nord).
- Edmonton Public Library (EPL).
- Art Gallery of Alberta
- Muttart Conservatory.
- Salles de cinéma
 - Garneau Theatre
 - Princess Theatre
 - Empire Theatres - Landmark Cinemas
 - Cineplex Theatres
- Fort Edmonton Park
- Edmonton Symphony Orchestra
- Winspear Centre
- City Recreation Centres
- Alberta Legislature Building



Météo

Le climat à Edmonton est généralement divisé en quatre saisons (voir ci-dessous). Cependant, le temps peut être imprévisible. Il est donc préférable de toujours consulter les prévisions météo de façon journalière, et de s'habiller en conséquence selon le temps prévu.

Printemps (avril - mai)

Au printemps, le temps change rapidement. Certains jours sont doux, mais humides en raison de la fonte des neiges. D'autres jours sont venteux et frais. En journée les températures varient entre 10°C et 20°C. En soirée, les températures peuvent vite chuter après le coucher du soleil.

Été (juin - août)

L'été est généralement ensoleillé et les températures de jour se situent entre 20°C et 30°C. Les soirées sont plus fraîches. Les températures nocturnes peuvent descendre jusqu'à 10°C.

Automne (septembre - octobre)

En automne, les feuilles changent de couleur, les jours raccourcissent et les températures se rafraîchissent. Les températures moyennes varient entre 0 et 10°C, bien qu'il ne soit pas rare d'avoir des températures inférieures à zéro et de la neige à la fin du mois d'octobre.

C'est le moment de commencer à acheter des vêtements chauds car l'hiver arrive ! (plus d'informations sur la page suivante)

Hiver (novembre - mars)

L'hiver à Edmonton peut sembler long et froid, surtout si vous venez d'un climat chaud. Les températures varient de -20°C à 0°C. Il arrive également d'avoir des journées plus froides avec une température en dessous de -20°C (potentiellement jusqu'à -30°C). Pendant l'hiver, les prévisions météorologiques incluent régulièrement un facteur de refroidissement éolien". Le facteur de refroidissement éolien tient compte de la sensation de froid lorsque le vent est pris en compte.

L'hiver est froid et généralement sec. Malgré ces températures, ce n'est pas pour autant que les activités de loisirs à l'extérieur vont s'arrêter. Le hockey, le ski, le patinage, faire des raquettes et de la luge, la pêche sous la glace etc. continuent gaiement. Vous pouvez également profiter de l'hiver à l'intérieur, près d'un bon feu de cheminée ou en buvant un chocolat chaud dans un café. Quoi qu'il en soit, l'hiver peut être agréable.

En hiver, il est très important de s'habiller en fonction du temps et par couches afin d'éviter les blessures graves dues aux gelures, aux gerçures ou à l'hypothermie. Votre équipe de soutien bénévole peut vous conseiller les types de vêtements d'hiver à acheter. Voici quelques conseils pratiques :

S'habiller en plusieurs couches :
plusieurs couches des vêtements créent des poches d'air qui vous gardent au chaud.

Protéger son corps

- Mangez bien. Vous aurez plus chaud si votre corps a de l'énergie alimentaire à brûler.
- L'hiver à Edmonton a tendance à être très sec !
- Utilisez de la crème pour les mains et du baume pour les lèvres.
- Envisagez d'acheter un humidificateur pour votre appartement.
- Buvez beaucoup d'eau.



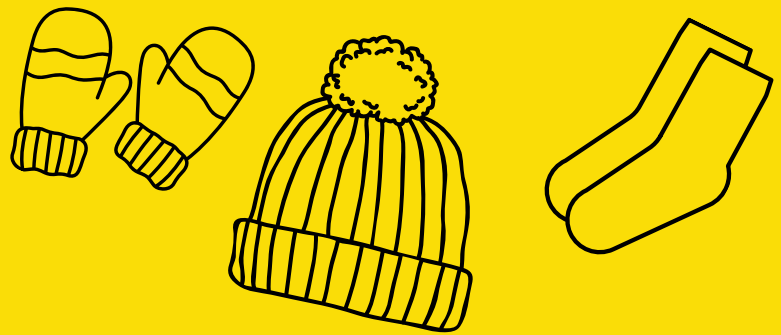
Acheter des vêtements d'hiver

- Veste d'hiver : achetez une qui : 1) est bien isolée (la laine, le coton et la laine polaire sont de bons isolants), 2) est imperméable à l'eau et au vent, 3) n'est pas trop courte (sinon vos jambes ne seront pas protégées) et 4) a une capuche (pour protéger votre tête et votre visage du vent et de la neige). Il est recommandé de trouver des articles qui ont des étiquettes qui mentionnent la résistance de température, par exemple résiste à -40 degrés.

- Bottes d'hiver : elles doivent être imperméables, suffisamment grandes pour que vous puissiez porter deux paires de chaussettes, et avoir une semelle profonde pour adhérer à la glace et à la neige.
- Bonnet d'hiver ou « tuque » : pour couvrir vos oreilles et votre tête (la majeure partie de la chaleur corporelle s'échappe par la tête, il est donc très important de se couvrir la tête en hiver).
- Des moufles chaudes ou des gants : résistants à l'eau (les moufles ont tendance à être plus chaudes que les gants, mais offrent moins de flexibilité).
- Écharpe : pour protéger votre cou et votre visage pendant les jours venteux.
- Sous-vêtements thermiques longs : une chemise et un pantalon long à porter sous vos vêtements.
- Chaussettes thermiques : chaussettes permettant de garder les pieds au chaud grâce à son tissu aluminé.

S'exposer au froid

- Faites attention au vent. Le vent froid peut donner l'impression que les températures de -10°C sont de -25°C ou pire.



- Les gelures peuvent être dangereuses. Les engelures sont des gelures de la peau et des tissus. Vous pouvez les reconnaître dès les premiers stades lorsque votre peau devient très froide et rouge, puis engourdie, dure et pâle. Les engelures sont plus fréquentes sur les doigts, les orteils, le nez, les oreilles, les joues et le menton. Les gelures peuvent entraîner une perte de sensibilité temporaire ou permanente et, dans les cas les plus graves, une amputation.
- L'hypothermie est une urgence médicale. Elle survient lorsque la température corporelle d'une personne chute de manière significative (en dessous de 35°C) et que la personne est incapable de produire de la chaleur pour se réchauffer. En cas d'hypothermie, les organes et les systèmes du corps (système nerveux, etc.) commencent à s'arrêter. Si l'hypothermie n'est pas traitée, elle peut être fatale.

Comment se réchauffer

Si vous avez très froid, la meilleure chose à faire est de rentrer à l'intérieur. Tous les bâtiments à Edmonton sont équipés d'un chauffage central et sont donc chauds en hiver. Si l'une de vos extrémités (mains, pieds) reste très froide, blanche ou presque insensible, vous pouvez l'immerger dans de l'eau tiède. Ne les plongez pas dans l'eau chaude, car votre sensibilité est probablement compromise et vous risquez de vous brûler accidentellement.

Changement d'heure

L'Alberta est située dans le fuseau horaire de l'heure normale des Rocheuses (MST). Cependant, nous observons également l'heure d'été (DST). Pendant l'heure d'été, nous changeons temporairement les horloges pour qu'il y ait plus de lumière dans l'après-midi.

Les horloges avancent d'une heure au printemps et reculent d'une heure à l'automne. De nombreux ordinateurs et téléphones portables sont réglés pour faire cela automatiquement.

- Passage à l'heure d'été : avancez vos horloges d'une heure à 2 heures du matin (ou avant de vous coucher) le deuxième dimanche de mars.
- Passage à l'heure d'hiver : reculez d'une heure à 2 heures du matin (ou avant d'aller au lit) le premier dimanche de novembre.

