IMPACT CAMPUS

Photo de Jessy Lacourse par Louis Charland

Université 101

TON GUIDE PRATIQUE POUR LA RENTRÉE

UNIVERSITÉ 101 – ÉDITION 2023-2024

Bureau des Droits Étudiants

ON VOUS AIDE À DÉFENDRE VOS DROITS!

COMMENT LE BDE PEUT-IL VOUS AIDER ?

En vous informant
de la réglementation qui est en vigueur à l'Université Laval.

En vous conseillant
sur les démarches à entreprendre pour résoudre une situation conflictuelle.

En vous accompagnant
directement dans vos démarches, notamment devant le comité de discipline.

NOS VALEURS ET APPROCHES

La confidentialité

L'autonomisation

La responsabilisation

DES QUESTIONS ?

plan de cours

évaluation des cours

révision de notes

plagiat

LE BDE PEUT VOUS AIDER ET C'EST GRATUIT !

Bureau 2258, pavillon Maurice-Pollack
418 656-7098

bureaudesdroits.ca
bureau.droits@cadeul.ulaval.ca
/bdeUlaval

CADEUL

BONNE RENTRÉE !

VENEZ NOUS VOIR SUR LE GRAND AXE DU 5 AU 7 SEPTEMBRE POUR RÉCUPÉRER VOTRE AGENDA !

VOTRE COMITÉ EXÉCUTIF 2023-2024 :
Jean-Nicolas Villiard : VP à l'enseignement et à la recherche | Tania Michaud : VP aux affaires internes | Laurence Palin : VP aux affaires institutionnelles | James Boudreau : Président | Antoine Chrétien : VP aux finances et au développement | Daphnée Sauvageau : VP aux affaires socioculturelles | Samuel Gilbert : VP aux affaires externes

SHOW DE LA RENTRÉE

13 septembre 2023

Gratuit
Ouvert à toutes et à tous
18 ans et +
Université Laval
Pav. Alphonse-Desjadins

Mot de l'AELIÉS

L'ÆLIÉS : L'Association des étudiantes et étudiants de Laval inscrits aux études supérieures!
Depuis plus de 50 ans, l'ÆLIÉS représente l'ensemble de la communauté étudiante des cycles supérieurs de l'Université Laval. Elle a pour mission de défendre et promouvoir leurs droits et leurs intérêts. L'association les représente aussi 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 qui sont appuyés dans leurs fonctions par une équipe d'employé·e·s.

Viens à notre rencontre lors de nos activités de la rentrée !

Les façons de t'impliquer à l'ÆLIÉS

L'implication est à la base d'une vie associative riche pour une association étudiante comme l'ÆLIÉS.

Participe à l'Assemblée générale annuelle le 6 octobre prochain! Tu pourras adopter notre plan d'action, notre budget annuel et les différentes positions que l'association défendra pendant l'année.

Quatre fois par années, tu es invité·e à prendre part au Forum. Le premier se tiendra le 20 octobre. Cette instance te donne la possibilité de partager tes opinions et recommandations concernant un sujet précis.

Le Conseil d'administration est composé d'étudiant·e·s des cycles supérieurs et où tu peux t'impliquer pour représenter tes pairs. Ce dernier veille à la gestion de l'association et fait le suivi des dossiers de l'ÆLIÉS.

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.

Nous cherchons aussi des bénévoles pour les retraites de rédaction Et si on rédigeait!

Nos services sur le campus
L'ÆLIÉS offre une panoplie de services pour t'aider dans ton 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'ÆLIÉS sont inscrits automatiquement au régime qui est complémentaire à celui de la Régie d'assurance maladie du Québec.

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

Accompagnement aux droits étudiants
Les étudiant·e·s des cycles supérieurs peuvent consulter en tout temps l'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.

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

Bourses, subventions et commandites
Pour la réussite de tes études ou de tes activités socioculturelles ou académiques, l'ÆLIÉS t'offre du soutien financier!

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. Bourse d'achat de matériel informatique : besoin de t'acheter un ordinateur, une tablette ou des logiciels ? L'ÆLIÉS peut t'aider à hauteur de 20% du montant.

3. Subventions pour publications et commandites : pour les membres 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. Une subvention est aussi possible pour les nouveaux regroupements étudiants.

Retraites de rédaction
En collaboration avec la Faculté des études supérieures et postdoctorales et la Bibliothèque de l'Université Laval, des retraites de rédaction sont offertes gratuitement aux membres de l'AELIÉS.

Agenda
Un outil indispensable pour ta rentrée scolaire : l'Agenda universitaire de l'ÆLIÉS! Il s'est fait une beauté pour cette nouvelle édition bonifiée.

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

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 pour mettre en valeur les travaux des étudiant·e·s des cycles supérieurs de l'Université Laval.

Le Fou AELIÉS
Au cœur du Pavillon Alphonse-Desjardins, le Fou AELIÉS est un café-bistro. Amateurs de café, thé, whisky ou de bières, tu y trouveras un breuvage de qualité.

Mission de CHYZ 94,3

CHYZ 94,3 a été créé en 1997 par les étudiant.es, pour les étudiant.es! Tu peux t'impliquer à la radio étudiante de plusieurs façons: co-animer ou chroniquer dans l'une de nos quotidiennes ou même concevoir et animer une émission originale. Tu es maniaque d'actualité, de politique, de sport, de musique ou de culture et tu débordes d'envie de la partager au reste du monde, CHYZ 94,3 existe pour ça!

De plus, CHYZ 94,3 est fière de promouvoir la musique émergente de la ville de Québec et d'ailleurs. Autrement dit, on est ton ami.e cool qui connaît toujours les nouveaux bands avant les autres!

Pour les fervents de sport, CHYZ 94,3 est le diffuseur officiel des Capitales et des Remparts de Québec, en plus de suivre la saison complète du football du Rouge et Or.

Voici une présentation de l'équipe:

CHYZ 94.3

Directeur de la programmation
Kevin Michaud
programmation@chyz.ca

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 des arts et de la culture
Maxime Desmeules
arts@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 !

Direction musical
William «Mémo» Gauthier
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.

Direction des sports
Alex Fortin
sports@chyz.ca

Mon poste consiste à entretenir nos partenariats avec les équipes sportives de la ville de Québec, en plus de fournir l'actualité dans le monde du sport par intermédiaire de la quotidienne Conduite Antisportive. J'assure aussi un encadrement pour quiconque souhaite parler de sport derrière les microphones de la station.

Direction de l'information et de l'actualité
Félix-Antoine Audet
info@chyz.ca

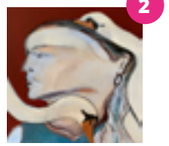
Grâce à ma grande expérience en radio et autres médiums de communication, je mobilise une grande équipe de bénévoles étudiant.es qui pourront assurer les quotidiennes d'informations matinales, ainsi que celles du midi. Chaque émission sera suivit d'un courte rencontre formative et constructive visant à favoriser votre développement en tant qu'animateur.rice radiophonique.

Directeur technique
Guillaume Michaud
technique@chyz.ca

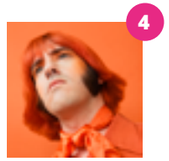
Caché dans les entrailles de CHYZ 94,3, je prends mon rôle de directeur technique à cœur. Entretien du matériel, pré-enregistrement et mise en onde extérieure, je m'assure du bon fonctionnement de de la station. Mon souhait est d'offrir un environnement fonctionnel et professionnel aux artisans de CHYZ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

PALMARÈS DU MOIS

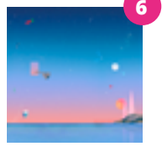
1
La sécurité - Stay Safe!

2 
Lysandre - Série I & II: Les heures innocentes

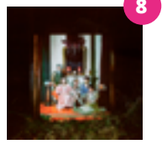
3
Après l'asphalte - 10 000 Lux

4 
Guillaume Bordel - Enfanfleur

5
TEKE::TEKE - Hagata

6 
Ash Walker - Astronaut

7
Et on déjeune - Dans l'eau

8 
Wednesday - Rat Saw God

9
Felp - Help

10
Palehound - Eye On The Bat

Impact Campus continue de se faire une beauté intérieure comme extérieure !

D'hier à demain

Impact Campus, c'est le journal des étudiant.es de l'Université Laval depuis 1987. Il a, depuis ses tout débuts, participé à mettre en lumière la vie politique, culturelle étudiante et locale. Véritable école de journaliste, Impact Campus a vu ses ancien.nes faire carrière dans les plus grands médias québécois.

D'abord journal hebdomadaire, puis hebdomadaire et web, Impact Campus transforme son mode de parution en publiant, à compter de 2019, à raison de trois par trimestre un magazine de 84 pages. Ainsi, avec le web, l'équipe d'Impact Campus pouvait saisir les enjeux qui nécessitaient une vitesse de traitement tandis qu'avec le magazine, toute la place était laissée aux articles de fond ou à ceux plus détachés de l'actualité.

Au printemps 2023, après plusieurs heures de discussions, de semaines de réflexion, l'équipe décide de modifier à nouveau ses modes de diffusion. Soucieuse d'alimenter davantage le site web de contenus variés et de qualités, de réduire les coûts et effets importants liés à l'impression papier et de créer un produit unique sur les plans visuels et textuels, l'équipe a décidé de réduire son nombre de magazines à un par trimestre. Cette décision s'ancre également dans un désir d'embrasser un virage numérique adapté à la vie de notre communauté universitaire sans pour autant délaisser à 100% le papier qui nous permet parfois à toustes de ralentir et de se raccrocher à une certaine matérialité. Le temps libéré par la baisse de production du magazine permettra à nos journalistes d'écrire encore mieux et plus pour le site web en plus de s'investir dans un tout nouveau projet : Le balado d'Impact Campus.

Chaque semaine, sur les ondes de Chyz 94.3, de 11h à 12h, vous pourrez entendre notre équipe s'intéresser à l'actualité universitaire, politique, artistique et tellement plus encore. Au cours du mois de septembre, vous pourrez entendre quatre épisodes dédiés aux mouvements sociaux de l'Université Laval enregistrés au cours de l'été 2023. Le balado sera également disponible sur Spotify et sur Balados.

Notre équipe

Qui dit changements dans les modes de diffusion dit aussi petite reconfiguration des rôles dans l'équipe.

Graphiste

Le.la graphiste assure la production du magazine trimestriel. Iel crée une identité et une cohésion visuelles. Le.la graphiste fait également du matériel promotionnel pour l'ensemble de la Corporation des médias étudiants de l'Université Laval (COMÉUL) en plus d'aider au traitement des photos, du montage vidéo et à la gestion des réseaux sociaux.

Édimestre

L'édimestre assure la diffusion des contenus sur nos différentes plateformes de diffusion. Iel gère aussi l'ensemble de nos réseaux sociaux et participe au montage vidéo et à la prise de photos.

Chef.fes aux arts et à la culture

Le.la chef.fe aux arts assure la couverture et la critique d'événements et de productions artistiques locales ou susceptibles d'intéresser la communauté étudiante. Iel réalise des entrevues avec des artisan.nes et participe à la production du magazine et du balado. Iel fournit également une liste de sujets aux collaborateur.rices.

Chef.fe à l'actualité

Le.la chef.fe à l'actualité rédige des articles sur l'actualité universitaire et locale (politique, sports, sciences, etc.). Pour produire un contenu de qualité, iel réalise des entrevues et des recherches en lien avec les sujets qu'iels couvrent. Le.la chef.fe à l'actualité fournit également une liste hebdomadaire de sujets aux collaborateur.rices, et participe à l'élaboration du magazine trimestriel et au balado.

Journalistes multiplateformes

Les deux journalistes multiplateformes travaillent en étroite collaboration avec les chef.fes de pupitre pour coordonner leurs contenus. Iels rédigent des articles web sur divers sujets (actualité, politique, sciences, arts, etc.). Iels participent comme leurs homologues à la rédaction du magazine et à la production du balado. Iels aident également à fournir un contenu multimédia.

Rédaction en chef

Le.la rédacteur.rice en chef assure la production sur nos trois plateformes de diffusion, soit le web, le magazine et le balado. Iel donne un coup de main aux réseaux sociaux et rédige l'éditorial. Iel supervise le reste de l'équipe et travaille avec elleux afin de fournir, à son tour, du contenu diversifié.

POUR NOUS SUIVRE

www.impactcampus.ca

Impact Campus

@ImpactCampus

@ImpactCampus

Offres alimentaires du campus

Au printemps dernier, notre ancienne cheffe à l'actualité et étudiante à la maîtrise en géographie a parcouru le campus afin de dénicher tous les secrets alimentaires qu'il renferme. Aujourd'hui, pas question de faire le procès de personne, mais seulement de faire un petit tour du campus pour vous montrer toutes les possibilités alimentaires qu'il offre. À noter toutefois qu'entre nos observations du printemps et la rentrée 2023, les prix et les heures d'ouverture ont pu être modifiés.

Louis-Jacques-Casault
Une fois trouvé, le Café Labyrinthe, malgré son décor style maison des jeunes, a une sélection assez satisfaisante de viennoiseries. Le prix moyen des sandwichs est bas à 5,50$! En plus, toutes les taxes sont incluses. Les cafés filtres sont 0,75$. À noter que c'est le Labyrinthe qui a les muffins les moins chers à 1,50$.

Félix-Antoine-Savard
Au FAS-café, si le café filtre est un peu au-dessus de la moyenne (0,75$), n'empêche que les sandwichs tous végétariens sont pas trop cher avec un prix moyen de 6,50. On y vend aussi des ramens, ce qui réconforte toujours au mois de novembre.

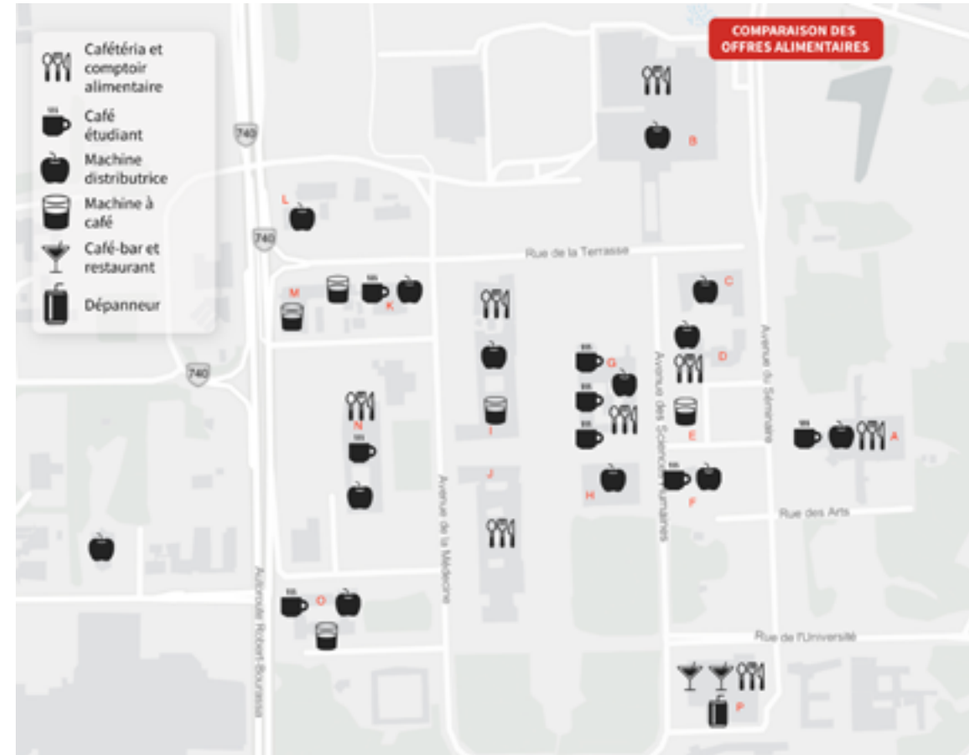
Charles-De-Koninck
Grosse compétition pour les cafés du DKN alors que Chez Pol comme au Café Ceteris, le petit filtre est à 1,50$. D'ailleurs, chez ce dernier, c'est 0 déchet et on y sert de la lasagne, ce qui est rare, les plats chauds, dans les cafés étudiants. Et si vous voulez investir un peu plus pour un café de spécialité, vous pouvez aller chez Sodexo ou prendre une petite marche jusqu'au Vandry.

Ferdinand-Vandry
Eh oui, à l'Exocytose, au Vandry, tu peux avoir un matcha latte pour 2$. Il y a aussi des sandwichs-déjeuner. Le seul défaut, le filtre à 1$, mais il y en a de bien plus chers sur le campus et pour 1$ de plus, tu as un délicieux latte, c'est un pensez-y bien. Sinon, on dit que le général Tao de la cafétéria est pas mal du tout.

Alexandre-Vachon
À la cafétéria du Vachon, le filtre est à 2,25$, on vous conseille donc de traverser d'un bord ou de l'autre du campus pour vous en prendre un moins cher. Toutefois, le menu du jour est bien et y'a du Jell-O, ce qui est weirdlycool.

Abitibi-Price
Le P'tit CAAF offre son filtre à 0,75$, mais il offre aussi un espresso à 1$. Les muffins sont un peu en bas de la moyenne à 2,25$.

Paul-Comtois
Les sandwichs du Toast Café sont dans les moins chers du campus et surtout, on y fait des délicieux grilled cheese.



LÉGENDE

A Louis-Jacques-Casault
B PEPS
C Palasis-Prince
D La Laurentienne et J.-A.-DeSève
E Félix-Antoine-Savard
F Sciences de l'éducation
G Charles-De-Koninck
H Jean-Charles-Bonenfant
I Alexandre-Vachon
K Abitibi-Price
L Médecine-Dentaire
N Ferdinand-Vandry
O Paul-Comtois
P Pollack-Desjardins

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.es. Les frais sont plus élevés pour les étudiant.es hors-Québec et les étudiant.es étranger.ères.

2. Les frais de gestion 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. Le Laisser-passer universitaire offre aux étudiant.es à temps plein un accès illimité aux services réguliers de la STL et du RTC.

6. 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 en vertu d'un règlement de l'Université Laval.

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 en vertu d'un règlement de l'Université Laval.

8. 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.

9. 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	*1440,45* $
2. Frais de gestion	*112,35* $
3. Frais afférents	*168* $
4. Frais modern. gest. études	*24,75* $
5. Frais technologiques	*99* $
6. Frais LPU	*150,56* $
7. Association CADEUL	*16,05* $
8. Association [programme]*	*10,00* $
9. Assurance santé CADEUL**	*38,88* $
10. Assurance dentaire CADEUL**	*89,13* $
TOTAL	*2149,17* **$**

*Varie selon ton programme.
**À noter que les frais sur la facture d'hiver seront deux fois plus élevés, parce qu'ils comptent ceux pour l'été 2023.

Il est vrai qu'une session universitaire sans compter le coût de la vie étudiante en général, ça peut être anxiogène. Allez faire un petit tour sur le répertoire des bourses de l'Université Laval, ça peut en valoir la peine.

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

ACCOMPAGNEMENT AUX DROITS ÉTUDIANTS

Savais-tu que l'ÆLIÉS a un service dédié à t'accompagner pour faire respecter tes droits étudiants?

UN SERVICE POUR TE GUIDER DANS TES DÉMARCHES

Service d'accompagnement aux droits étudiants

EST:
Est responsable des dossiers relatifs aux droits des membres sur le campus

Encadre et accompagne les membres en ces matières et ce, dans la confidentialité et le respect.

Peut vous conseiller sur les manières de régler un conflit d'encadrement ou une situation problématique freinant l'atteinte de vos objectifs académiques.

N'EST PAS:
Les employés de ce service ne sont pas des avocats et ne peuvent pas exercer un acte légal réservé aux membres du Barreau du Québec.

Disponible en présentiel à la MMS ou par courriel:
aide.droits@aelies.ulaval.ca

Tous les membres de l'ÆLIÉS peuvent contacter le service d'accompagnement aux droits étudiants pour obtenir des conseils et de l'accompagnement dans la résolution de problèmes.

Pour plus d'informations écris à: aide.droits@aelies.ulaval.ca

Calendrier universitaire 2023-2024

SEPTEMBRE

Mardi 5 *Début de la session*

Mardi 12 *Date limite de modification de cours*

Mardi 19 (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 9 *Action de grâces*

Samedi 15 *Date limite pour le paiement de la session*

NOVEMBRE

Du 30 au 3 (à 23h59) *Semaine de lecture*

Mardi 14 *Abandon des cours sans mention d'échec, mais sans remboursement*

Lundi 20 *Inscription à la session d'hiver 2023*

DÉCEMBRE

Vendredi 15 *Fin de la session d'automne 2023*

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.

CHYZ 94.3

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

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

IMPACT CAMPUS

JANVIER

Lundi 15 *Début de la session d'hiver 2024*

Mardi 23 *Fin de la période de modification du choix de cours*

Lundi 29 (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

Jeudi 15 *Date limite du paiement de tout solde des droits de scolarité et autres frais de la session d'hiver 2024*

MARS

Lundi 4 au vendredi 8 *Semaine de lecture*

Lundi 25 (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 27 *Début de la période d'inscription à la session d'été 2024*

AVRIL

Lundi 8 *Inscription à la session d'automne 2024*

Vendredi 7 au Mardi 11 *Congé de Pâques*

Vendredi 26 *Fin de la session d'hiver 2024*

Et si la session n'était pas si pénible ?

Je ne sais pas comment vous vous sentez par rapport à la session qui s'en vient. Peut-être que vous avez hâte en magasinant des marqueurs pastel, peut-être que vous appréhendez en comptant chaque jour de « vacances » qu'il vous reste ou peut-être que vous vous situez quelque part entre les deux. Peut-être que c'est votre cinquième rentrée universitaire ou bien votre toute première, et si c'est le cas, ça se peut que le campus vous semble grand, que vous vous sentiez overwhelmed alors que pour d'autres, ce sera comme une vieille habitude qui revient. Bref, il y a autant de façons d'envisager une session que de la traverser et c'est très bien comme ça. Après, c'est certain qu'il y a des extrêmes qu'il vaut mieux éviter, mais sinon, on a toustes des objectifs, des parcours, des horaires, des forces et des faiblesses qui diffèrent les un.es des autres, et c'est peut-être ce qu'il faut cerner dès le départ : ses besoins, ses objectifs, ses outils. Une fois tout ça évalué, vous pourrez si vous voulez, piger à travers ces petits conseils en vrac.

Planifier

Un agenda, celui de l'Uni, de la Coop Zone, de ta librairie de quartier, google calendar, un bullet journal, Motion, Notion, peu importe, fais juste t'en choisir un et essayer. Note le minimum si tu veux, genre tes dates d'examen et de remise, les deux-trois shows que tu iras voir pendant le trimestre ou bien note tout de tes périodes d'étude aux plages de temps libre en passant par tes idées de recette pour la semaine, mais je t'en prie, décharge un peu ton cerveau.

C'est certain que dans un monde idéal, on se mettrait une espèce de cadre plus ou moins flexible pour structurer nos semaines, surtout les premières semaines question de prendre des habitudes pas trop mal. Après, faut pas trop se taper sur les doigts quand on y déroge, mais le mieux, c'est de prévoir, dans ce cadre-là, un certain jeu, parce que si je peux me permettre un conseil bienveillant qui vient après trop de rentrées, c'est qu'on ne se prévoit jamais assez de temps pour faire tout ce qu'on veut faire. Et c'est décourageant de terminer ses journées, ses semaines sans avoir fait ce qu'on voulait.

Choisir

Mais pour en venir à planifier, il faut d'abord avoir fait des choix, des choix dans le nombre de cours, dans le nombre d'heures travaillées, dans le nombre d'heures de sport, etc. Et là, vraiment, c'est du cas par cas, et c'est aussi un éternel ajustement. Souvent, à l'automne, j'avais l'énergie pour suivre cinq cours, mais à l'hiver quatre, c'était suffisant. Aux cycles supérieurs, je sais que je dois dédier deux-trois jours par semaine à mes recherches ou à ma rédaction pour arriver à produire ce que je dois produire, alors, le reste, je peux le travailler. Cela dit, je sais que financièrement, il y en a qui devront travailler plus d'heures quitte à annuler un cours ou deux de plus, et c'est correct. Les études, ce n'est pas obligé d'être notre seule priorité.

Une fois le nombre de crédits choisi, il faut, quand c'est possible, choisir des horaires de cours qui nous conviennent. Deux cours par jour, c'est la limite, ça se peut même que votre limite, ce soit un. Peut-être que l'après-midi, vous cognez des clous, mais peut-être que les cours à 8h30 et à 9h, c'est courir à votre perte, mais dans tous les cas, n'essayez pas de tout revirer votre horloge interne : jouez le plus possible avec ce qu'elle vous offre. Pensez aussi à vos déplacements. Souhaitez-vous venir deux, trois, cinq fois par semaine sur le campus ? À quelle distance habitez-vous du campus, comment vous vous y rendez? Dans le cas où vous prenez le bus, peut-être que c'est un temps que vous pouvez prendre pour avancer votre étude, mais c'est peut-être aussi un bon temps à prendre pour vous pour lire quelque chose qui vous tente, pour écouter de la musique, un balado ou les conversations d'à côté.

Comment vous travaillez

On est une génération de polyattention et on a tendance à reproduire ça quand on travaille. On a besoin/envie d'avoir beaucoup de stimulations, sinon, on sent qu'on s'ennuie. Et à cause de ça, on a tendance à se raconter des bobards, mais ce n'est pas vrai, personne ne travaille mieux avec une série en fond qu'avec du fucking Beethoven. Évidemment que la période d'étude est plus ennuyante avec du Beethoven qu'avec la deuxième saison de Heart Stoper, mais elle sera beaucoup plus courte et beaucoup plus efficace comme ça. Le problème aussi, c'est que plus on donne à notre cerveau de stimuli en même temps, plus sa résistance augmentera, et ça devient super brulant. Autre ennemi de la productivité : le multitasking qui donne l'impression de mener plusieurs tâches de front, mais qui nous empêche de les mener de fond. Préconisez des blocs de travail et le bon vieux Pomodoro et prenez vraiment vos pauses : votre cerveau en a besoin.

Mange, dors, marche

Quelqu'un qui m'est très cher m'a réappris, dans les derniers mois, que la vie est aussi ailleurs. Et il faut s'en rappeler, peu importe comment on envisage et traverse sa session. L'université prend beaucoup de place dans nos vies, et c'est ok, parce que c'est une période particulière et vraiment importante, mais il faut se nourrir à d'autres choses qu'à nos livres et à nos profs. Il faut se nourrir d'implications, d'amitiés, de nos amours, de notre famille, du grand air, de notre solitude aussi pourquoi pas.

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

À l'Universtié 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-harcelement

- **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)**

ROUGE ET OR

Athlétisme
Double champions RSEQ pour une cinquième année d'affilée en 2023, le club d'athlétisme aura à défendre ses titres cette année encore. La saison débutera le 2 décembre, au PEPS de l'Université Laval.

Badminton
C'est le 29 septembre que la saison débutera pour l'équipe de badminton. L'an passé, le club avait récolté la médaille de bronze en compétition par équipe mixte au Championnat national. Au niveau individuel, Frédérique Labbé avait remporté l'or au Championnat provincial alors qu'en double, Mathieu Morneau et Guillaume Blais, future recrue du Rouge et Or, ont obtenu une médaille de bronze.

Basketball
La saison 2023 avait fini sur une défaite crève-cœur pour les Lavalloises, les empêchant de participer à la finale provinciale, et à une défaite en demi-finale du RSEQ pour l'équipe masculine. Cette année, plusieurs joueur.euses seront de retour dont Léa-Sophie Verret et Sabrine Khelifi qui avaient été nommées sur les équipes étoiles du RSEQ ainsi que Sidney Tremblay-Lacombe, joueur par excellence du RSEQ. Nos équipes disputeront leur première partie le 4 novembre à Montréal.

Cheerleading
Après une année fructueuse pour l'équipe, dont une troisième place au Championnat provincial et une quatrième position aux Championnats panaméricains, il sera intéressant de suivre les exploits de l'équipe pour 2024. La saison débutera le 25 novembre à Montréal.

Cross-country
L'an passé, l'équipe féminine a remporté le titre de championnes nationales, alors que l'équipe masculine a occupé la deuxième place du podium. Plusieurs étudiant.es reviendront cette année, dont Philippe Morneau-Cartier, qui a obtenu une médaille d'argent en course individuelle au Championnat national. Le début de la saison est prévu pour le 16 septembre à Montréal. Une compétition aura également lieu le 23 septembre sur les plaines d'Abraham.

Football
L'objectif est clair pour la troupe de Glen Constantin, défendre le titre de champions canadiens. En remportant une onzième Coupe Vanier l'an passé, le Rouge et Or a encore une fois prouvé sa domination dans la conférence. C'est le 25 août à Sherbrooke que débutera la saison. Par la suite, le Rouge et Or recevra McGill et l'UdM les 9 et 17 septembre respectivement.

Golf
La saison 2023 a connu de nombreux succès, notamment une deuxième place au Championnat canadien pour l'équipe masculine et un doublé au Championnat RSEQ. L'équipe féminine, qui était alors composée de plusieurs recrues, pourra compter sur l'expérience de ces championnats pour la saison qui s'en vient. Elle débutera d'ailleurs le 28 août au club de golf Milby.

Natation
La saison passée, le Rouge et Or a terminé en troisième place au championnat provincial, autant chez les femmes et les hommes qu'en combiné. L'équipe aura l'occasion de défendre sa place au podium, en commençant par la rencontre du 6 octobre qui aura lieu à Trois-Rivières.

Ski alpin
Pour une première fois depuis 2013, les Lavalloises ont terminé la saison du RSEQ bannière en main. Le Rouge et Or a également remporté leur premier titre combiné depuis 2009. Cette année, l'équipe pourra notamment compter sur celle qui a remporté les titres de recrue féminine de l'année et athlète féminine par excellence, Jade Bonneville. Pour le moment, aucune date n'est confirmée pour le début de la saison.

Ski de fond
Alors que le championnat canadien a été plus difficile pour les Lavalloises (9e rang), l'équipe masculine s'est hissée au troisième rang. Sasha Masson a d'ailleurs remporté une médaille d'or au 10km patin et a fini deux autres fois sur le podium. On peut s'attendre à un début de saison en décembre, sans toutefois qu'une date ait été annoncée.

Soccer
Défaites en finale du championnat canadien de soccer extérieur, les Lavalloises se sont reprises lors du championnat en intérieur avec un 8e titre en 9 saisons. L'équipe masculine, elle, a terminé 4e au classement du soccer extérieur et 3e en soccer intérieur. Alors que 10 joueurs ont terminé leur parcours, on peut s'attendre à une équipe relativement jeune pour la saison qui s'amorcera le 29 août à Montréal.

Tennis
Une nouveauté attend le tennis cette saison, alors que U SPORTS (niveau national) accueille la discipline comme sport pilote. Le championnat canadien sera donc organisé par U SPORTS en collaboration avec Tennis Canada. Au niveau provincial, Tennis Québec restera organisateur de la saison régulière et du championnat. L'an passé, nos équipes avaient conclu leur présence au championnat provincial avec l'argent (hommes) et le bronze (femmes). Aucune date n'est confirmée pour le début de la saison.

Volleyball
Alors que trois joueuses viennent de terminer leur carrière universitaire, les Lavalloises tenteront cette saison d'obtenir une place aux éliminatoires qui leur ont échappé en 2023. L'équipe masculine, elle a fini en 4e position du classement provincial. La saison débutera le 13 octobre au PEPS pour l'équipe féminine et le 27 octobre au Nouveau-Brunswick pour les hommes.

Badminton- Championnat RSEQ 2023-02-11 Mariane Hardy photo par Michael Pigeon

Ski de fond - UNH Carnival Janvier 2023

Volleyball masculin - Montréal (demi-finale RSEQ) 2023-02-25 photo par Mathieu Tanguay

Natation- Coupe Universitaire 2023 Juliette Davidson photo par Clément Robitaille

CHYZ 94.3

ÉCOUTE LOCAL

CHYZ943

ÉCOUTE-NOUS
EN DIRECT SUR
CHYZ.CA

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