

Retour d'expérience

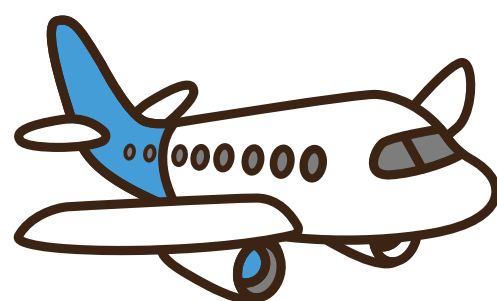
Allo
Moi c'est Zoé



Je suis partie lors de ma 3^{ème} année de licence sciences de la vie, parcours Biologie des Organismes et des Populations, en échange universitaire à l'Université du Québec à Chicoutimi dans le programme du baccalauréat en biologie.



J'ai toujours voulu découvrir pleins de nouveaux horizons, lorsqu'à la prérentrée de L2, des anciens étudiants ont présentés leur parcours je n'ai pas hésité : je voulais aussi découvrir la vie d'étudiant d'échange à l'étranger pour ma L3.



Le processus pour postuler à l'étranger est un peu compliqué et long au départ, on a pas l'impression d'avancer beaucoup, mais au final tout va bien se passer il faut pas s'inquiéter.

L'UQAC m'a directement convaincu : Le Canada, les grands espaces, le fjord, la faune superbe à découvrir, la forêt boréale... Tous ces éléments du Québec qui font rêver sont étudiés et abordés à l'UQAC (c'était vraiment génial) !

Ce qui m'a vraiment plu c'est justement de découvrir et d'apprendre tout sur un nouvel environnement : les paysages sont différents, les villes sont différentes, le mode de vie est différent, la méthode d'enseignement et d'apprentissage également.

J'espère que la lecture de ce guide vous sera utile, pour toutes questions supplémentaires ou simplement discussion sur un projet : barbillon.zoe@gmail.com

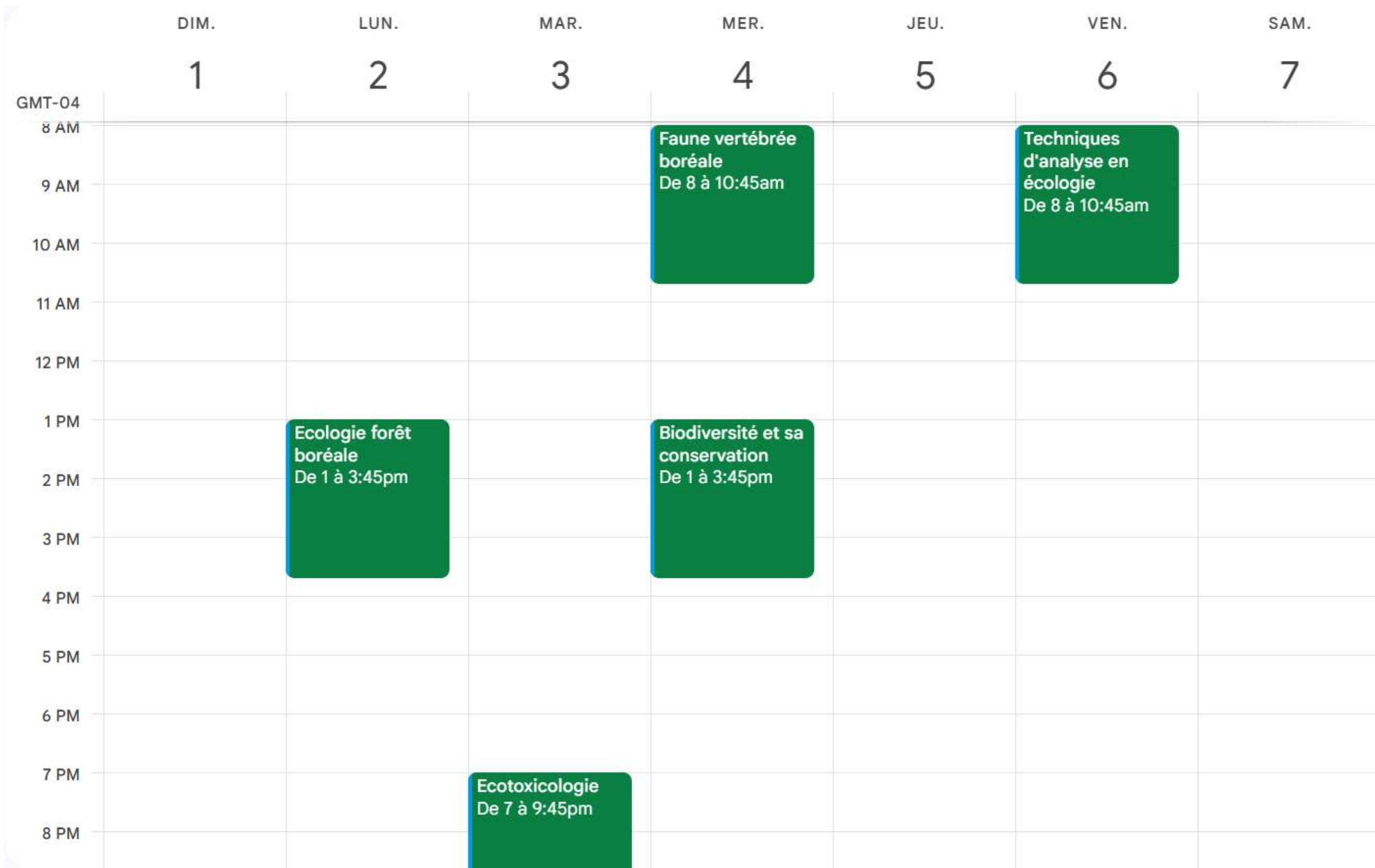
Durant une session (semestre) il y a 5 cours différents, chaque semaine 3 heures de chaque enseignement (soit 15 heures de cours par semaine).

Pour donner un ordre d’idée des cours suivis :

j’avais durant la session d’automne les 5 cours suivants : Environnement et santé publique, Interactions sol - écosystèmes, Introduction à la science de l’environnement, Comportement animal et Gestion de la faune et des habitats (le meilleur de la session).

Et durant la session d’hiver j’avais les 5 cours suivants : Ecologie de la forêt boréale, Ecotoxicologie, Faune vertébrée boréale, Biodiversité et sa conservation et Techniques d’analyse en écologie. J’ai largement préféré le contenu des cours de la session d’hiver.

L’EDT type des semaines à l’UQAC.



Vu comme ça l’EDT parait vide, sauf que le plus gros du travail se fait à la maison : niveau charge de travail ce sont essentiellement des travaux individuels ou de groupe à réaliser.

Ce sont surtout des rapports bibliographiques, des rapports de labo, des articles à rédiger, des oraux ou poster à réaliser.

Ce mode de pédagogie est vraiment super cool !! On a le temps de bien comprendre tous les concepts, de les travailler et de développer plus en profondeur sur certains sujets.

Ca permet aussi de s’organiser comme on le souhaite et de faire son propre emploi du temps. Et surtout ca permet de pouvoir participer à pleins d’activités associatives ou sportives durant la semaine et les fins de semaines(Hyper important pour un bon équilibre durant les sessions !).

En arrivant en Amérique du Nord ça peut faire peur de se retrouver face à ces grands espaces et ces très grandes distances.

En partant d'Amérique du Nord 2 heures de route c'est un déplacement normal pour se rendre quelque part. Tout est grand et ce n'est pas qu'un cliché.

L'Université elle est plutôt raisonnable, tout est réuni dans un seul bâtiment qui contient tout au même endroit : cafétéria, café, bibliothèque (ouvert tous les jours), magasin de fourniture, banque, salle de sport, gymnase...



On est pas perdu en arrivant à l'UQAC il y beaucoup d'étudiants français en double diplôme (l'Université est en partenariat avec des écoles en France pour des doubles diplômes en ingénierie, administration et informatique). J'ai trouvé cela un peu dommage car les étudiants étrangers (90% des français) restent entre eux. Les québécois sont très gentils mais restent également entre eux.

Si tu t'intègres pas dans un groupe les premiers jours et que tu aimes pas faire la fête je peux attester que c'est pas facile de se faire des amis.

Je recommande tout de même d'essayer de discuter avec les étudiants québécois, c'est toujours super enrichissant !

En terme de différences culturelles c'est étrange d'arriver dans un endroit qui parle la même langue (ou presque) et qui a autant d'habitudes différentes et une culture à part. Le Québec, et le Canada en général c'est très très Américain : tous les clichés des Etats Unis et de l'Amérique du Nord vaut également pour le Québec : Les grosses voitures, les fast food, la surconsommation...



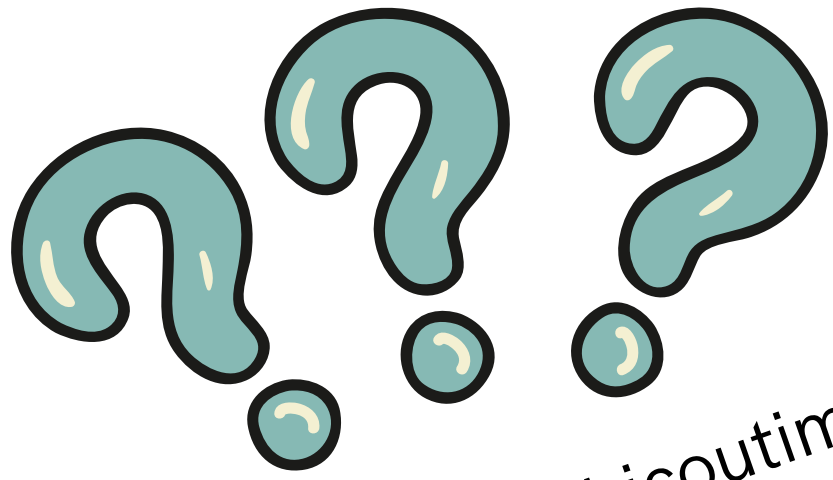
Mes meilleures rencontres de l'année :

Ma famille d'accueil ! Les enseignants passionnés et motivés, mes copains de l'association et mon amie Noémie !



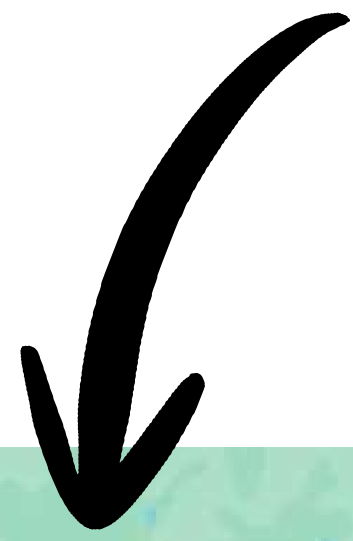
Cette mobilité est une expérience incroyable que je ne risque pas d'oublier, on en revient plus grand, plus sûre de soi, avec plus de motivation pour découvrir et s'aventurer vers de nouveaux horizons. On prend plus son temps, on apprécie le calme, on se trompe puis réessaye pour toujours essayer de se surpasser.

Conseils, bons plans...



Tout d'abord, Chicoutimi c'est où ?

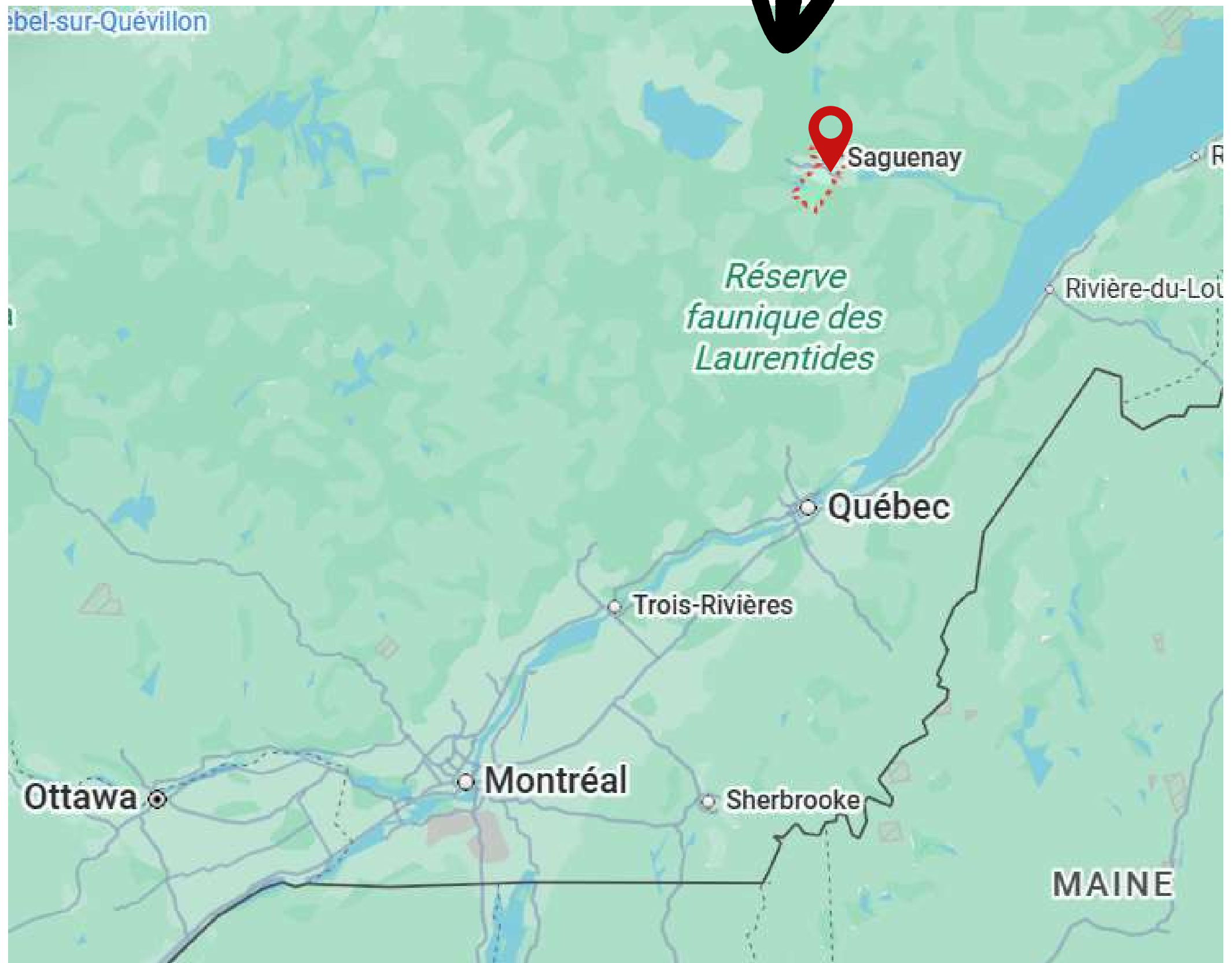
C'est laaaaaaaa



Chicoutimi est un arrondissement du Saguenay (avec Jonquière et La Baie).

Pour se localiser facilement sur une carte du Québec il y a le (grand) Lac Saint Jean à l'Ouest.

Niveau distance, la région du Saguenay Lac Saint Jean c'est environ à 2 heures au Nord de la ville de Québec et 5 heures de Montréal.



Pour se rendre à Chicoutimi depuis l'aéroport Montréal Trudeau :

- Il existe des vols entre Montréal et Saguenay (aéroport de Bagotville) cependant je crois que ça coûte cher pour 1 heure de vol mais c'est une solution "simple" pour arriver dans la région.
- Les trajets en bus se font très bien, par contre ils sont plus long. Entre Chicoutimi et Québec c'est la compagnie de bus Intercar qui assure les voyages. Entre Québec et Montréal c'est la compagnie Orléans Express. Les trajets Orléans Express sont plus agréables (bus sont plus grands) et il existe beaucoup de voyages dans la journée entre Québec et Montréal. (Pour sortir ou se rendre au Saguenay il y a 1 seul voyage par jour).

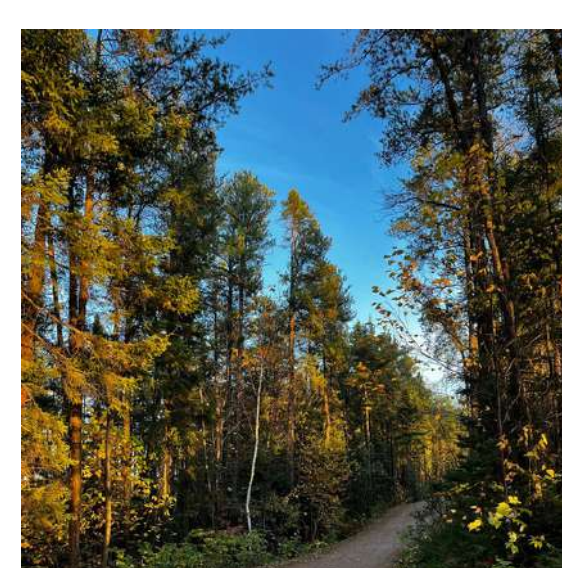
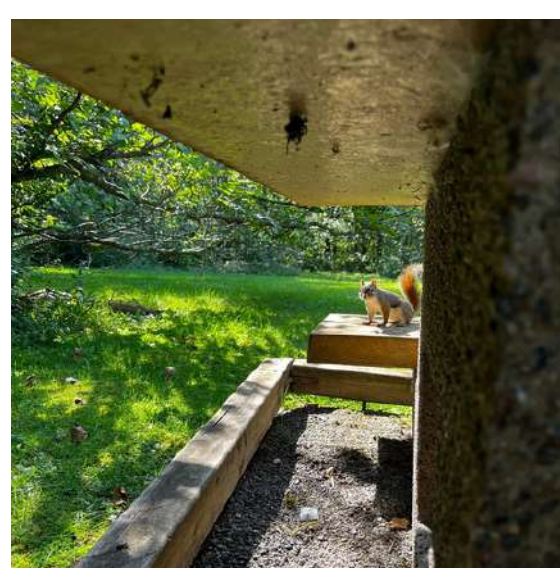
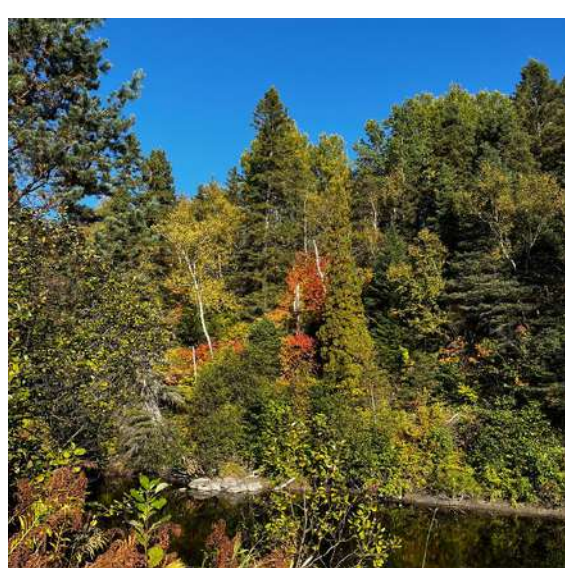
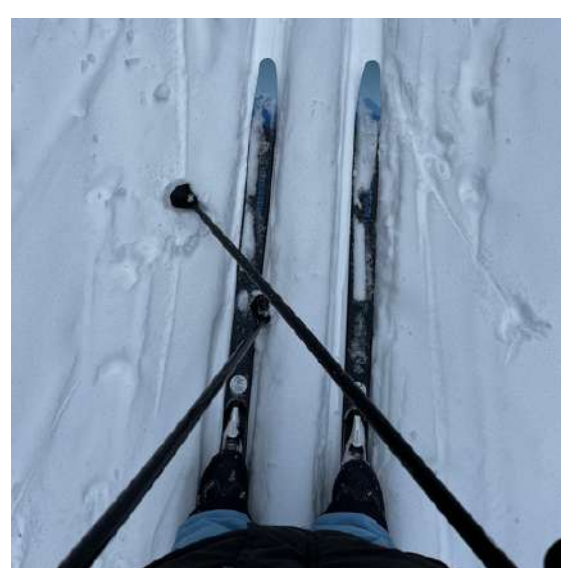
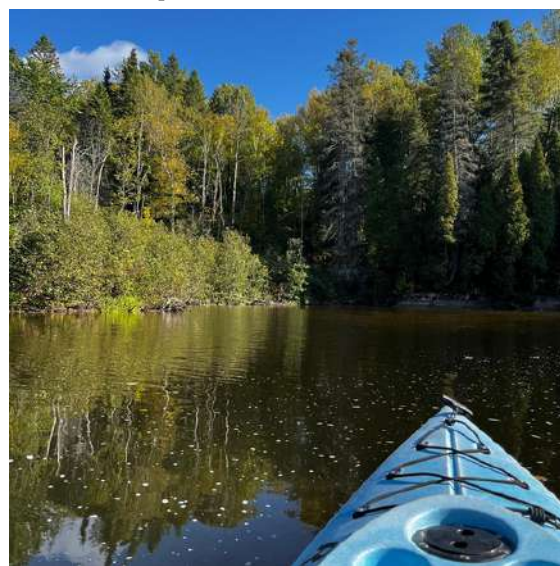
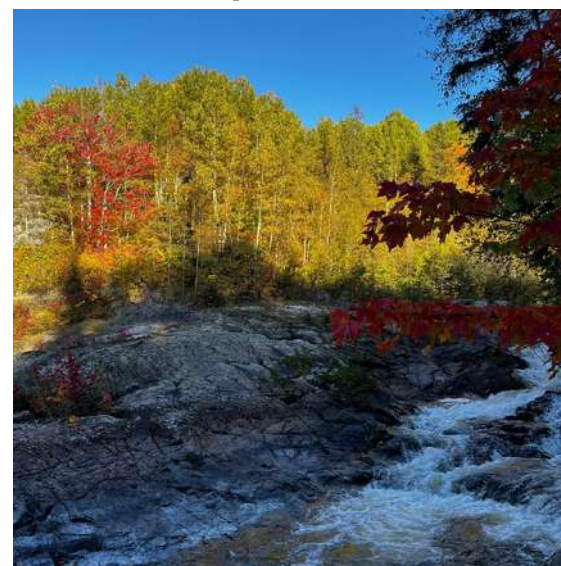
Globalement pour se déplacer ici il faudrait une voiture, il y a tellement de lieu à visiter c'est un peu frustrant de ne pas pouvoir se déplacer.

Pour louer une voiture il faut avoir 21 ans (pas mal d'étudiants qui viennent à plusieurs achètent une voiture pour l'année).

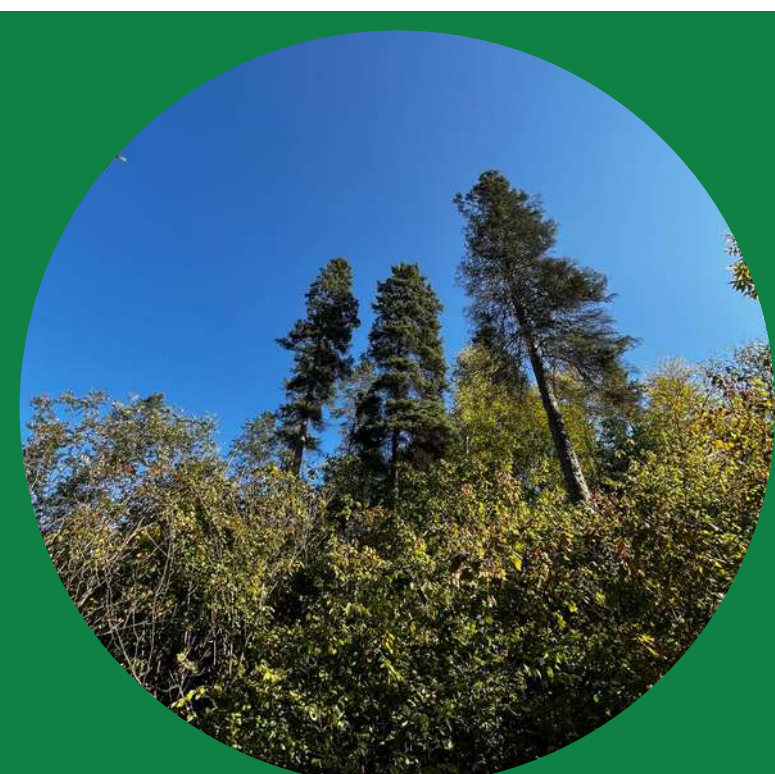
Sinon pour se déplacer en dehors du Saguenay : pour aller à Québec, Montréal ou Ottawa il y a l'application AmigoExpress pour les covoiturage et il y a pas mal de trajets disponibles tous les jours.

Si vous souhaitez prendre l'air à Chicoutimi :

- **Parc de la rivière du moulin** : un INCONTOURNABLE ! Pour prendre l'air, faire de la rando, du kayak, du ski de fond, courir, patin, hockey ... Vraiment incontournable pas le choix d'y aller !



- Parc rosaire gauthier : en plein milieu de la ville, il y a une partie du parc avec des sentiers sympas, et l'hiver un circuit extérieur de patinoire.
- Vieux port de Chicoutimi le long de la rivière Saguenay.
- Croix Saint Anne à Chicoutimi Nord qui donne une vue sur toute la ville et la rivière.
- Les sorties touristiques : la pulperie et la petite maison blanche, les deux se situent au même endroit en bas de la ville.

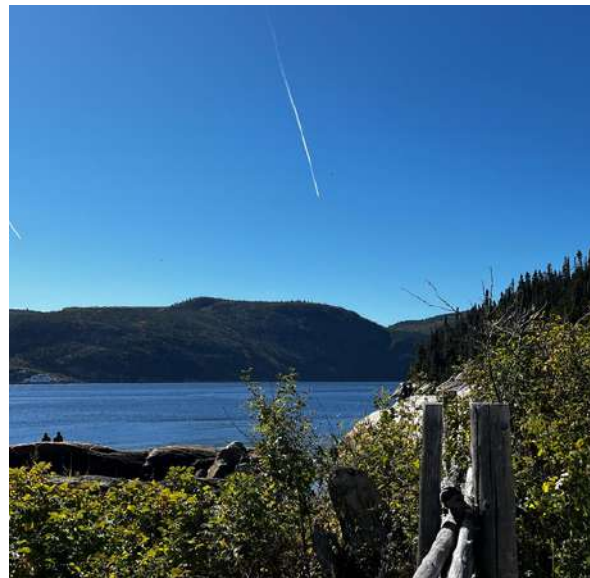


Des randonnées ou sorties à faire un peu plus loin que Chicout (il faut cependant avoir un moyen de transport pour s’y rendre - Distance au départ de l’UQAC) :

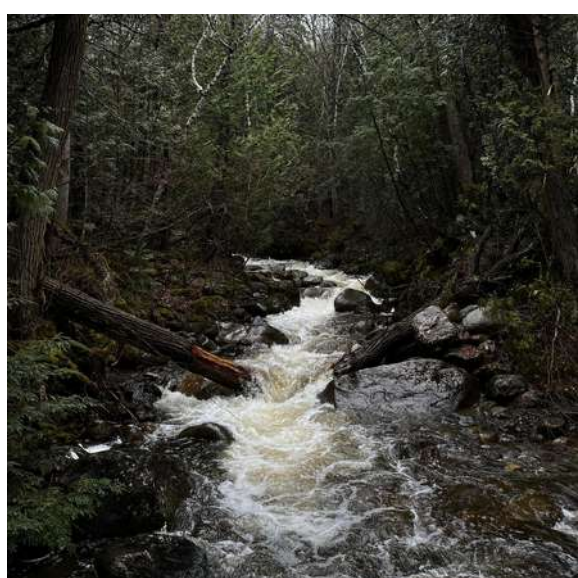
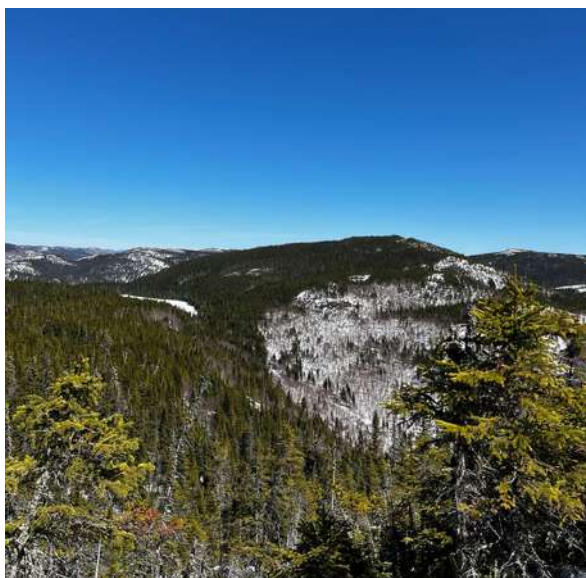
- Sentier Eucher - 22 min
- Lac Kénogami - 23 min départ coté 175
- Réserve faunique des battures de Saint-Fulgence - 20 min
- Parc aventure Cap Jaseux - 27 min



- Parc national des Monts-Valin (SEPAQ) - 36 min
- Tadoussac - 1 h 33 min
- Parc national du Fjord du Saguenay (SEPAQ) - 52 min
- Parc national de la Pointe Taillon (SEPAQ) - 1 h 3 min
- Lac Saint Jean - 47 min jusque Alma
- Sainte-Rose-du-Nord - 38 min



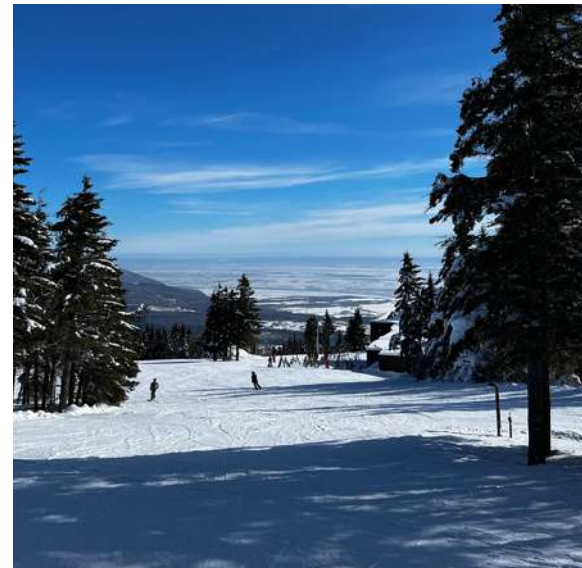
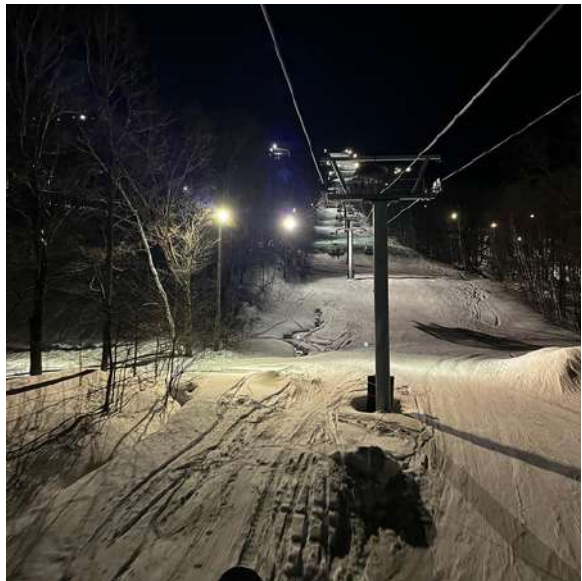
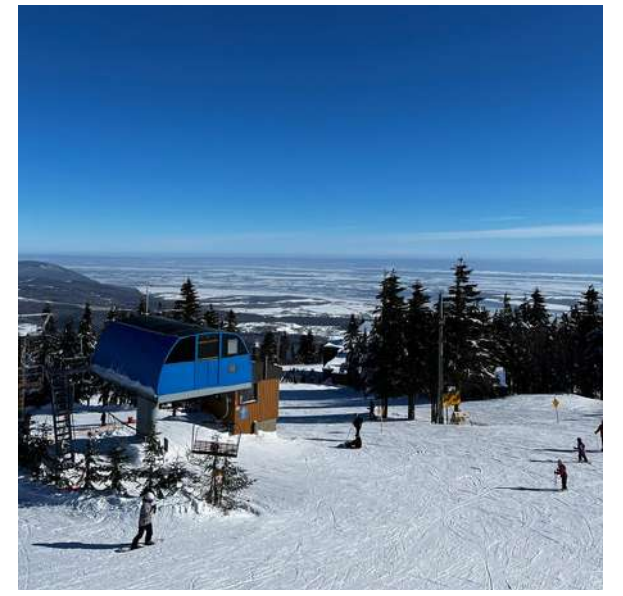
- Parc national des Grands Jardins (SEPAQ) - 1 h 26 min
- Parc national de la Jacques Cartier (SEPAQ) - 1 h 57 min
- Réserve nationale de faune de Cap Tourmente (Parc Canada) - 2 h 39 min
- Parc national de la Mauricie (Parc Canada) - 3 h 45 min
- Réserve faunique des Laurentides (SEPAQ) - 1 h 32 min



Pour l'hiver ! Déjà les mêmes parcs cités au dessus pour faire des raquettes ou crampons et voir des paysages tout blanc.

Mais pour le ski :

- Station de ski du Valinouët
- Station de ski du Mont Edouard
- Station de ski du Mont Belu
- Station de ski du Mont Lac Vert
- Station de ski du Mont Saint Anne (à Québec)
- Parc de la rivière du Moulin (ski de fond)

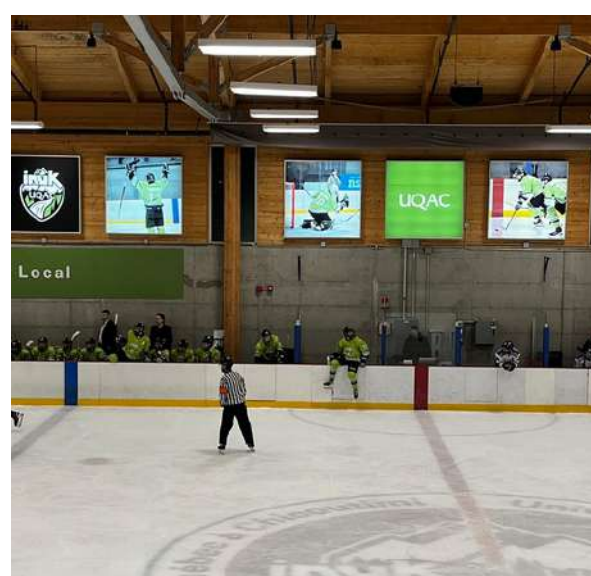


Et l'activité du printemps à ne pas louer : les cabanes à sucre.

La coulée de la sève d'érable se réalise uniquement durant les alternances températures journalières négatives/positives. C'est à cette période que les cabanes à sucre sont très fréquentées pour voir la production du sirop d'érable et pour déguster de la tîre.

Dans les spécialités culinaires à goûter absolument durant l'année il y a évidemment la poutine !! Une bonne poutine après les descentes de ski c'est super.

Et évidemment aller voir les games de hockey ! Que ce soit les Inuk de l'équipe universitaire de l'UQAC, ou les Saguenéens de Chicoutimi.



Faire pleins d'activités c'est ce que je conseille le plus ! mais surtout au niveau associatif, il y a énormément de clubs à l'UQAC : photos, comédie musicale, d'échecs, jeu de société, musique ...

J'ai rejoint l'équipe du Club (anciennement Sport Plein Air) Les Vagabonds du Plein Air. On organise des activités plein air pour les étudiants. C'est sortie rafting, rando, kayak, escalade, via ferrata, accrobranche, bivouac, ski, escalade de glace, projection film, chien de traineau, et des weeks end entier !

On s'amuse bien en tout cas !



Vie quotidienne, pratique :

Pour faire ses courses ?

sur le Boulevard Talbot il y a tout ce qu'il faut :

- Surpermarchés : Maxi, IGA, Walmart et BulkBarn (magasin en vrac)
- Pharmacie (pour tous les achats d'hygiène en général) : Jean coutu

Aller à l'épicerie c'est quand même plus cher en Amérique, pour des courses d'une bonne semaine avec de vrais repas c'est environ 150\$. A savoir également les prix affichés dans les magasins (vetements et alimentaires aussi) c'est toujours le prix sans les taxes.

Je conseille Maxi pour des courses de tous les jours, on s'y habitue pas mal, IGA pour les produits frais et les viandes c'est quand même mieux et ca ressemble + aux magasins de chez nous (mais plus cher). Et pour les épices (ou autres achats en vrac) BulkBarn c'est vraiment rentable !

Jean coutu c'est une "pharmacie" mais pour tout achat d'entretien, mouchoirs, lessive, dentifrice, savon ...



Pour faire son shopping il y a tous les magasins le long du boulevard Talbot : Décathlon, Ultraviolet, Chlorophylle, SportExpert. Il y a également une librairie : Renaud Bray.

\$

Pour la banque je vais retirer mon loyer à la RBC Royal Bank car ils acceptent les VISA ^^ je peux retirer 400\$ pour 3,50\$ de frais.

Taux de change, 1 CAD = 0,62 euros (à la date du jour). Donc tout paraît "moins cher" quand on est au Canada (ca peut être piégeux ahah).

Si vous souhaitez ouvrir un compte bancaire ici, la banque  Desjardins est la plus populaire (il y a un bureau Desjardins dans l'UQAC), je l'avais fait mais je n'ai pas utilisé mon compte au final car pour chaque virement international il y a 15\$ de frais (alors que pour retirer avec mon compte français directement à la RBC il y a moins de frais).

Pour le forfait téléphonique j'avais un forfait Free 5g avec 35 giga à l'étranger (à vérifier pour d'autres destinations hors UE) et ca fonctionnait très bien partout.



Pour les logements étudiants ce sont beaucoup de collocations (presque exclusivement des collocations même), la meilleure façon de trouver des offres c'est sur Facebook (ils fonctionnent beaucoup par Facebook au Québec). Et comme il y a beaucoup d'étudiants internationaux beaucoup de logements sont très bien équipés.



La question que tout le monde pose lorsque l'on passe un an au Canada :
"Tu as pas eu trop froid l'hiver?"



C'est bien connu l'hiver au Québec c'est froid et blanc...
Et c'est vrai.

Je vais parler pour mon expérience d'hiver que j'ai passé au Saguenay (2025-2026). La première tempête de neige a eu lieu le 10 novembre, après cela la neige n'est pas partie jusqu'en avril, elle n'a fait que s'accumuler. Et si vous me demandez la dernière neige et le dernier lac gelé que j'ai vu c'était le 12 mai : le jour de mon départ.

La longueur de l'hiver c'est vraiment le plus dur à supporter, ce n'est pas du tout ce à quoi on est habitué. J'étais heureuse en rentrant de retrouver des arbres avec des feuilles et des paysages verts (bien que les conifères sont verts à la longue c'est pas pareil on a l'impression de vivre en noir et blanc). Le plus compliqué, c'est vraiment la luminosité et la longueur de l'hiver, l'hiver est très très long, et les journées courtes ca fatigue énormément. En décembre il faisait nuit le plus tôt à 15h30 ...

Les températures sont descendues jusque -30°C , et il y a des semaines entières à des températures de -25°C . Les journées les plus belles, bleues et lumineuses sont les plus froides. Ca peut faire peur mais il suffit de bien se couvrir et tout se passe correctement : des sous vêtements thermiques, des bonnes chaussettes et chaussures (les plus importants) et un bonnet. A force on est habitué il fait toujours froid (températures négatives de mi-novembre à début avril). L'été par contre il fait très chaud ($+30^{\circ}\text{C}$), la différence entre les deux et assez impressionnante. (Le retour en France et subir la canicule de 40°C c'est violent).



Des paysages sympa à travers la fenêtre de ma chambre ou sur le chemin de l'UQAC.
La réalité :



Les cils et vêtements gelés, et les températures de janvier/février.



Observation de la faune !

En tant que biologiste naturaliste je ne pouvais pas oublier cette partie !



Les observations que j'ai pu photographier dont je suis la plus fière :



Plongeon huard, Ferland, mai 2026



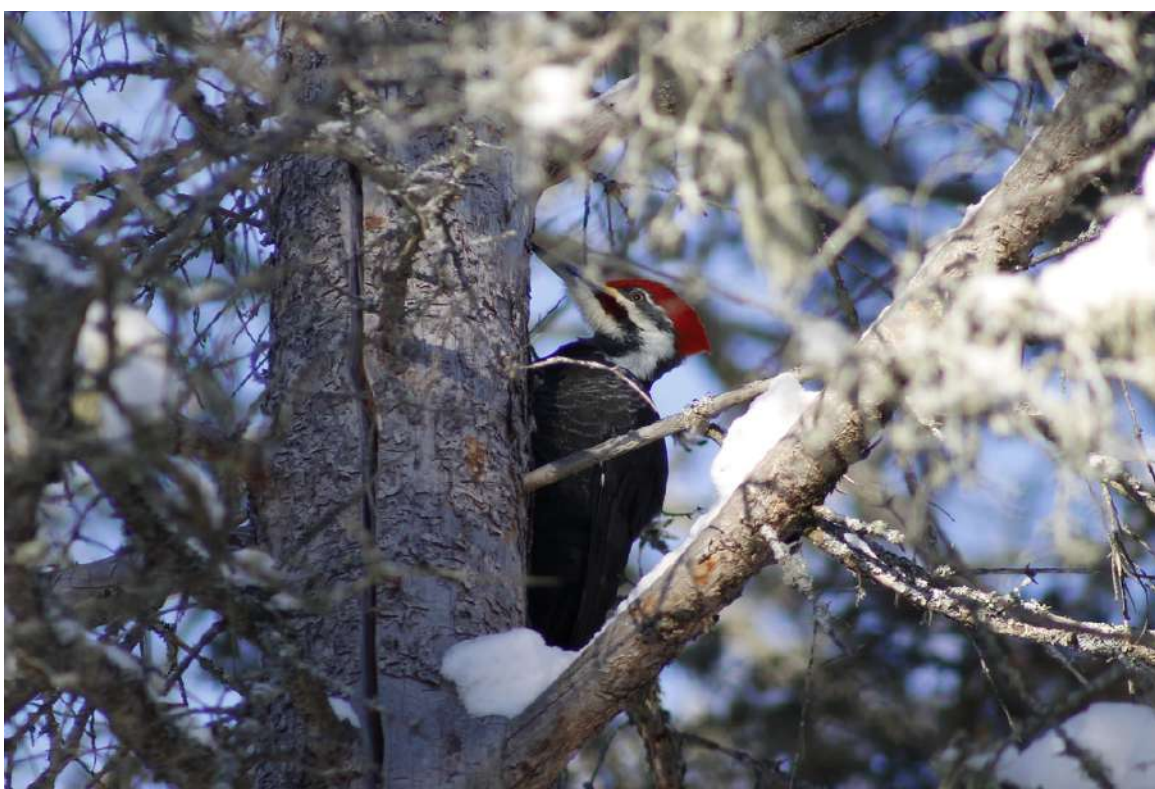
Jaseur boréal, Chicoutimi, avril 2026



Tétras du Canada, Parc Grands jardins, octobre 2025



Porc-épic d'Amérique, Anse-Saint-Jean, mai 2026



Grand pic, Parc rivière du moulin, février 2026



Petit rorqual, Tadoussac, septembre 2025



Colibri à gorge rubis, Sainte Marie, mai 2026



Gélinotte huppée, Parc rivière du moulin, avril 2026

Les plus mignons :



Plectrophane des neiges, Lac Saint Jean, avril 2026



Paruline tigrée, Cap Tourmente, mai 2026



Castor du Canada, Ferland, mai 2026



Geai bleu, Parc rivière du moulin, septembre 2025



Tétras du Canada, Parc Grands jardins, mai 2026



Ecureuil roux américain, Anse-Saint-Jean, mai 2026



Sittelle à poitrine blanche, Parc rivière du moulin, janvier 2026



Phoque commun, Tadoussac, septembre 2025



Marmotte commune, UQAC, septembre 2025



Garrot à oeil d'or, La Malbaie, mai 2026

Quelques photos en plus :



La grande migration : Oie des neiges, Cap Tourmente, mai 2026



Pic maculé, Lac Saint Jean, avril 2026



Mésangeai du Canada, Parc Grands jardins, octobre 2025



Carouge à épaulettes, Saint-Fulgence, avril 2026



Urubu à tête rouge, Anse-Saint-Jean, mai 2026



Cygne trompette, Saint-Fulgence, avril 2026



Paruline à croupion jaune, Parc Grands jardins, mai 2026



Cardinal rouge, Québec, avril 2026



Héron vert, Sainte-Marie, mai 2026



Tamia rayé, Parc Grands jardins, octobre 2025