

Guide de bienvenue

(pour étudiants en provenance de l'extérieur de Sept-Îles/Port-Cartier, du Québec)



www.cegepsi.ca



Cégep de Sept-Îles

TABLE DES MATIÈRES

BIENVENUE.....	2
LA RÉGION	3
LES ÉTUDES.....	6
L'ACCUEIL	10
LE LOGEMENT.....	11
LES FINANCES	12
LA SANTÉ	13
LE TRANSPORT.....	15
L'ALIMENTATION.....	16
ACHATS ET VIE COURANTE.....	18
ENCORE DES QUESTIONS?	19

Note : Afin d'alléger le texte, tous les termes qui renvoient à des personnes sont au sens générique.

Ce document s'adresse autant aux étudiantes qu'aux étudiants. Ce n'est que par souci de simplification que nous employons le masculin.

Production : Direction des études
Cégep de Sept-Îles

BIENVENUE!

Chers étudiants,

Afin que votre séjour au Cégep de Sept-Îles soit des plus positifs, il nous fait plaisir de vous remettre ce guide d'accueil qui, nous l'espérons, facilitera votre intégration. Vous y trouverez une multitude d'informations qui vous permettront d'appivoiser votre nouveau milieu de vie.

De plus, sachez que les Septiliens sont réputés pour leur accueil chaleureux et leur ouverture d'esprit. Les membres du personnel du Cégep de Sept-Îles mettront également tout en œuvre pour favoriser votre intégration et vous accompagner dans la réussite de vos études supérieures. N'hésitez pas à aller vers eux si vous avez des interrogations ou des inquiétudes.

Merci d'avoir choisi le Cégep de Sept-Îles pour la réalisation de votre projet de vie et sachez que votre présence enrichira aussi la communauté étudiante. Profitez pleinement de cette nouvelle aventure!

Pierre-Étienne Beausoleil

Directeur des études adjoint – Services aux étudiants

pierre.etienne.beausoleil@cegepsi.ca

LA RÉGION

LA CÔTE-NORD OUVRE SES PORTES

Deuxième plus grande région administrative du Québec, la Côte-Nord représente très bien l'immensité du territoire québécois. Les puissantes rivières, les centaines de kilomètres de plage, la forêt boréale, la taïga, les lacs et le fleuve sont donc à votre portée. La Côte-Nord, c'est le paradis des paysages inoubliables.

La Côte-Nord est composée de 33 municipalités et de plusieurs communautés des Premières nations, tout le long de ses rives. Les peuples innus et naskapis ont été les premiers à occuper le territoire nord-côtier. L'histoire de la région est également intimement liée à ses abondantes ressources naturelles, présentes sur tout le territoire. Les forêts, les cours d'eau puissants et les richesses minières ont favorisé la venue de compagnies et de travailleurs du Québec et d'ailleurs, au milieu du XX^e siècle.

Encore aujourd'hui, l'économie nord-côtère est largement basée sur les grandes industries, quoique l'on assiste de plus en plus à une diversification du secteur économique. La célèbre écrivaine Gabrielle Roy a écrit, lors de son passage sur la Côte-Nord, en 1941 : « La Côte-Nord détient du pain, du feu, la simple joie de vivre pour des milliers d'hommes qui ne sont pas nés. Cette terre n'appartient pas aux cultures d'aujourd'hui. Elle se réserve pour les conquérants de l'avenir. »



SEPT-ÎLES

Bordée par le golfe du Saint-Laurent, au cœur d'une région que la générosité de ses gens et de ses ressources rend unique, Sept-Îles se positionne avantageusement sur la carte des Amériques. Stratégique par son port en eau profonde où transitent des marchandises et des matériaux nécessaires aux affaires de la grande industrie et privilégiée par la beauté et la richesse de son territoire, elle est le milieu de vie de gens plus grands que nature.

À la frontière du 50^e parallèle, Sept-Îles niche au cœur de la vaste région de Duplessis, sur la Côte-Nord. Bordé au nord par le plateau laurentien, à l'ouest par le secteur de Gallix et à l'est par celui de Moisie, son territoire s'étend sur 2 182 km²... face à la mer!

La ville longe ainsi une baie de 45 km² dont l'entrée est protégée par un rempart naturel constitué des sept îles qui lui ont donné son nom : Grande Basque, Petite Basque, Corossol, Petite Boule, Grosse Boule, Manowin et îlets De Quen.

Sept-Îles compte plus de 26 000 habitants, soit environ 30 000 incluant la communauté innue¹ d'Uashat Mak Mani-Utenam (autochtones).

Âgées d'environ 565 millions d'années, les îles de l'archipel de Sept-Îles sont des témoins privilégiés de l'histoire de la région. Elles ont vu des pêcheurs/chasseurs basques, elles ont connu l'explorateur Jacques Cartier de passage en 1535, elles ont aussi vu des coureurs des bois, des Innus et des marchands aller et venir au poste de traite non loin de chez elles.

Depuis toujours, elles voient aussi souffler des baleines, bondir des dauphins, plonger des sternes, évoluer des mollusques et voler des petits pingouins.

¹ Se prononce « innou » et signifie « l'humain véritable ».

Quelques adresses à retenir :

Ville de Sept-Îles

www.ville.sept-iles.qc.ca

Tourisme Sept-Îles

www.tourismeseptiles.ca

Tourisme Côte-Nord

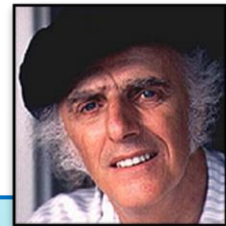
www.tourismecotenord.com

LES ACTIVITÉS

La ville de Sept-Îles et ses environs regorgent d'activités et de loisirs, notamment pour les adeptes de plein air. Été comme hiver, les sportifs et les amateurs de culture pourront trouver une multitude d'activités pour occuper leurs temps libres. Pour connaître l'ensemble des possibilités, n'hésitez pas à consulter les sites Web de la municipalité et de Tourisme Sept-Îles.

Quelques événements importants dans la vie sociale de Sept-Îles :

- Festival du film de Sept-Îles;
- Salon du livre de la Côte-Nord;
- Tournoi de volleyball Orange Alouette;
- Tournoi Fer-O Optimiste (hockey);
- Vieux-Quai en fête;
- Escale musicale (spectacles estivaux);
- Festival Innu Nikamu (festival de musique autochtone);
- Symposium d'art MAMU « Ensemble »;
- Courses de bateaux-dragons;
- Festival des Hivernants;
- Et plus à découvrir!



MON PAYS, CE N'EST PAS UN PAYS, C'EST L'HIVER!

Véritable hymne au Québec, ces paroles proviennent d'une légende vivante de la chanson québécoise, le Nord-Côtier Gilles Vigneault. La Côte-Nord compte plusieurs autres célébrités, dont le Septilien et auteur-compositeur-interprète Louis-Jean Cormier, le Baie-Comois et ancien Premier Ministre du Canada, Brian Mulroney, ainsi que plusieurs sportifs et artistes du paysage québécois.



QUOI FAIRE À SEPT-ÎLES

Sept-Îles est située dans la région touristique de Duplessis, à environ 904 km de la ville de Montréal et 645 km de la ville de Québec. Les municipalités les plus près sont Port-Cartier à l'ouest (61 km) et Havre-Saint-Pierre à l'est (219 km). Plusieurs villages sont aussi présents le long de la côte.

Sept-Îles est renommée pour ses plages sablonneuses qui s'étendent sur plusieurs kilomètres. La proximité de la nature (mer, lacs, rivières, forêt) en fait un terrain de jeu inestimable pour les amateurs du plein air!

Les possibilités d'activités intérieures et extérieures sont nombreuses :

- Visite de la ville;
- Surf et Kitesurf;
- Tournée des îles et observation de mammifères marins;
- Île Grande Basque (sentiers pédestres, camping);
- Embarcations nautiques (kayak, SUP, canot);
- Stations récréotouristiques (ski alpin, ski de fond, raquettes, glissades en tubes, planche à neige);
- Visite du Vieux-Poste (poste de traite historique);
- Initiation à la culture innue;
- Visite du Musée régional de la Côte-Nord et du Musée Shaputuan;
- Visite des chutes Manitou;
- Club de golf;
- Chasse et pêche;
- Terrains synthétiques (foot, soccer);
- Randonnées pédestres;
- Randonnées à chevaux;
- Initiation à la fabrication de quinzy (abri de neige);
- Karting;
- Salle de spectacle;
- Bibliothèque municipale;
- Cinéma;
- Ligue d'improvisation;
- Arénas;
- Escalade.



LES ÉTUDES

CALENDRIER SCOLAIRE

L'année scolaire se divise en deux sessions : la session d'automne (mi-août à mi-décembre) et la session d'hiver (mi-janvier à mi-mai). Celles-ci comportent 18 semaines durant lesquelles les cégeps offrent des activités d'enseignement. Les sessions sont également ponctuées d'une semaine de lecture, appelée la mi-session (en octobre et en mars). Durant cette semaine, il y a relâche de cours, mais il est préférable d'utiliser cette période pour rattraper le temps perdu ou pour prendre un peu d'avance.

PLANS DE COURS

Le plan de cours est une constituante essentielle des études. Généralement, lors du premier cours, l'enseignant remet aux étudiants un plan de cours comprenant les objectifs, la matière abordée, les travaux à venir, les examens, les échéanciers et les exigences du cours. C'est en quelque sorte un contrat entre les étudiants et l'enseignant.

APPROCHE PÉDAGOGIQUE ET RÉUSSITE SCOLAIRE

Pour réussir une évaluation, il faut obtenir une note d'au moins 60 %. Et pour obtenir un diplôme d'études collégiales, il faut avoir obtenu une note d'au moins 60 % dans TOUS LES COURS.

REGISTRARIAT

Ce service a la responsabilité de l'admission, de l'inscription et de la gestion de tous les dossiers scolaires. Il vérifie l'admissibilité de l'étudiant au programme d'études visé et de l'émission des lettres officielles d'admission.

Ce service est également responsable de l'émission de tous les documents officiels tels que l'attestation de fréquentation scolaire, les relevés de notes officiels, le relevé de notes final menant à la sanction ainsi que la recommandation de l'émission des diplômes au ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche.

Josée Alain, registraire

Local D-103b

418 962-9848, poste 260

josee.alain@cegepsi.ca

AIDE PÉDAGOGIQUE INDIVIDUELLE

L'aide pédagogique individuelle (surnommée tout simplement l'API) assiste les étudiants tout au long du cheminement scolaire. Plus particulièrement, l'API informe de la structure des programmes, du régime pédagogique et de la vie pédagogique. Il conseille lors de décisions concernant le cheminement scolaire, comme la durée du programme, le choix de cours, les annulations, les cours d'été et la modification d'horaire. Il offre également du soutien et des outils pour favoriser l'apprentissage et la réussite des études.

Aides pédagogiques individuelles :

Justin Painchaud, local D-104
418 962-9848, poste 298
justin.painchaud@cegepsi.ca

Programmes : Sciences de la nature
Sciences humaines
Langues, lettres et communication
Arts visuels
Techniques d'éducation à l'enfance
Techniques de comptabilité et de gestion

Josée Alain, local D-103b
418 962-9848, poste 260
josee.alain@cegepsi.ca

Programmes : Soins infirmiers
Techniques de bureautique
Techniques de l'informatique

Virginie Gagné-Lamy, local D-105
418 962-9848, poste 407
virginie.gagne-lamy@cegepsi.ca

Programmes : Technologie de maintenance industrielle
Technologie de l'électronique industrielle
Technologie minérale
Tremplin DEC

Kyra Robertson, local D-118
Conseillère à l'international
Aide pédagogique individuelle
418 962-9848, poste 257
kyra.robertson@cegepsi.ca

Programmes : Social Science
Science (anglais)

LES SERVICES ADAPTÉS

Le Cégep a mis en place des mesures pour mieux accueillir et favoriser l'accessibilité aux études aux personnes qui ont des besoins particuliers en raison d'une limitation fonctionnelle.

Les services adaptés desservent donc les étudiants ayant des difficultés d'apprentissage (dyslexie, déficit de l'attention, trouble visuel, trouble anxieux ou autres). Pour en savoir davantage sur les services adaptés et les solutions accessibles pour les étudiants, il faut prendre rendez-vous avec le conseiller en services adaptés du cégep.

Jonathan Blais
Conseiller en services adaptés
418 962-9848, poste 247
Local J-215
jonathan.blais@cegepsi.ca



CENTRE D'AIDE EN FRANÇAIS (CAF), Bibliothèque, local G-205

Le Centre d'aide en français est d'abord un lieu d'accueil pour aider l'étudiant à résoudre ses difficultés en français qu'elles soient grandes ou petites. Ils peuvent le consulter pour l'orthographe, la conjugaison, le code grammatical, la correction d'un texte, etc. Le CAF offre, entre autres, des volumes de consultation et des fascicules variés, un service individualisé adapté aux difficultés de l'étudiant et, enfin, des conseils pour l'achat et l'utilisation de matériel en français écrit.

✓ L'horaire du centre d'aide est affiché à la bibliothèque à chaque session.

CENTRE D'AIDE EN PHILOSOPHIE (CAP), Bibliothèque, local G-206

Il est possible de consulter le Centre d'aide en philosophie pour la correction d'un texte, l'explication d'un concept, la présentation d'un auteur, etc. *La philosophie, c'est voir et écouter quand on ne fait que regarder et entendre.* Que ce soit à propos de Sartre, Descartes ou Platon, une personne ressource est à la disposition des étudiants pour répondre à leurs questions existentielles et les aider dans leur appropriation de la philosophie.

✓ L'horaire du centre d'aide est affiché à la bibliothèque à chaque session.

SERVICE D'ORIENTATION

Le Cégep offre également des services d'orientation à ses étudiants et aux adultes qui sont inscrits dans l'un de ses programmes.

Conseillers d'orientation :

Justin Painchaud, poste 298, local D-104

Virginie Gagné-Lamy, poste 407, local D-105

Josée Alain, poste 260, local D-103b

Kyra Robertson, poste 257, local D-118

MATÉRIEL SCOLAIRE

La coop étudiante est un organisme sans but lucratif dont l'objectif principal est de fournir aux étudiants et au personnel du cégep du matériel scolaire au meilleur coût possible. L'achat d'une carte de membre permet d'obtenir durant toute la durée des études une réduction sur l'ensemble de la marchandise offerte et vendue sur place, comme des livres, des manuels, des volumes, des articles de bureau et plusieurs autres outils nécessaires aux études.

Coopérative étudiante

418 968-COOP

Local C-107



BIBLIOTHÈQUE

La bibliothèque du cégep est un lieu où il est possible de consulter et d'emprunter des ouvrages de référence, des livres, des journaux, des périodiques, des monographies et des DVD, pour un usage scolaire ou personnel. Le lieu offre aussi un service d'impression et de photocopies. Des locaux d'étude, des postes informatiques et une salle de visionnement sont également disponibles sur place.

Bibliothèque

418 962-9848, poste 296

Local G-200



VIE ÉTUDIANTE

N'hésitez pas à consulter la section **Vie étudiante** sur le site Web du Cégep de Sept-Îles. Elle contient une multitude d'informations sur la vie étudiante au Cégep.

www.cegepsi.ca/vie-etudiante

Vous pouvez aussi vous abonner à la page Facebook du Cégep pour ne rien manquer des activités.

www.facebook.com/cegepdeseptiles



L'ACCUEIL

Soucieux de vous offrir le meilleur environnement possible pour vous accompagner lors de votre accueil, le Cégep de Sept-Îles met tout en œuvre afin de faciliter votre accueil et votre intégration dans votre nouvelle vie.

DATE D'ARRIVÉE

Il est fortement conseillé d'arriver une semaine avant le début des cours afin de vous familiariser avec votre environnement. Toutefois, au cégep, il est difficile d'obtenir des services pendant l'été, car il s'agit de la période de vacances pour la majorité des employés. Il est donc préférable de communiquer avec la conseillère à l'international, Kyra Robertson, afin qu'elle mette en place la logistique d'accueil.

L'équipe de l'accueil :

Kyra Robertson

418 962-9848, poste 257
Local D-118
kyra.robertson@cegepsi.ca

Jinny Beaudin

418 962-9848, poste 258
Local D-108a
jinny.beaudin@cegepsi.ca

Sarha-Michel Thériault

418 962-9848, poste 317
Local D-101
sarha-michel.theriault@cegepsi.ca

Pierre-Étienne Beausoleil

418 962-9848, poste 259
Local D-108
pierre-etienne.beausoleil@cegepsi.ca

ARRIVÉE À SEPT-ÎLES

Au besoin nous allons chercher les étudiants à l'aéroport ou au terminus d'autobus pour les installer dans les résidences.

SEMAINES D'INTÉGRATION ET D'ACCUEIL

L'accueil ne s'arrête pas seulement à votre arrivée. Une fois bien reposés lors d'une bonne nuit de sommeil dans votre nouvelle demeure, vous aurez la chance de découvrir la région avec des activités créées pour vous. Vous pourrez donc vous adapter à la vie septilienne, apprivoiser votre nouveau quartier, apprendre à connaître les endroits clés dans la ville, mais aussi visiter les endroits de prédilection pour les touristes.

LE LOGEMENT

Ce dernier deviendra votre lieu pour vous détendre, étudier, dormir, manger et vivre en privé. S'il est recommandé d'habiter dans les résidences étudiantes lors de la première année, la ville de Sept-Îles offre plusieurs logements ou chambres pouvant accueillir des étudiants provenant de l'extérieur.

RÉSIDENCES ÉTUDIANTES

Les étudiants peuvent habiter dans l'une des résidences du cégep. Il s'agit de six immeubles à logements situés à trois minutes de marche du cégep. Chaque immeuble est composé de six appartements de 5 ½ pièces comprenant trois chambres, une salle de bain, une cuisine et un salon. Chaque logement est meublé, avec une buanderie au sous-sol (laveuses et sèche-linge) et des casiers postaux. Cependant, ces logements ne sont pas dotés des commodités suivantes : téléviseur, micro-ondes, vaisselle, Internet, téléphonie, câble de distribution².

Ces nombreux avantages font de ces logements un milieu de vie intéressant. Le coût mensuel est de 425 \$ CAD/mois pour une durée de 12 mois, eau, chauffage et éclairage inclus.

Service des résidences étudiantes :

Jinny Beaudin

Local D-108a

418 962-9848, poste 258

jinny.beaudin@cegepsi.ca



LOGEMENT

Pour ceux qui préfèrent réserver un appartement ou une chambre en ville, il est possible de consulter des offres de location à l'intérieur des journaux locaux, dans la section des petites annonces.

² Le Wi-Fi est cependant accessible partout au cégep.

LES FINANCES

BUDGET

L'un des éléments les plus importants de votre nouvelle vie sera la gestion d'un budget. Un budget étudiant comprend les frais divers à payer à l'institution d'enseignement et les coûts pour le logement, l'alimentation, l'électricité, les télécommunications, les vêtements, le transport, les activités sociales et récréatives, les assurances, les médicaments et autres produits pharmaceutiques, etc. Une fois les besoins exacts déterminés, il faut respecter le budget établi. Il est important de conserver de l'argent pour toute la durée des études.

Voici quelques repères pour aider à établir un bon budget :

- Le panier d'épicerie d'un étudiant célibataire coûte environ 75 \$ par semaine.
- Le coût du logement devrait représenter environ 30 % du revenu net.
- La répartition de la facture d'électricité est la suivante : 50 % pour le chauffage et 20 % pour l'eau chaude. Prévoir une plus grande consommation d'électricité au cours des mois d'hiver, soit décembre, janvier, février et mars.

Frais à prévoir	\$ CA
Frais d'emménagement (articles de maison, décoration, etc.)	250 \$
Total	250 \$
Frais de subsistance à prévoir par semaine	\$ CA
Logement ou résidence	106 \$
Alimentation et hygiène	75 \$
Dépenses personnelles (loisirs, vêtements, etc.)	50 \$
Divers (transport et imprévisibles)	25 \$
Téléphonie, câble (télé)	20 \$
Total/semaine	276 \$
Frais scolaires par session	
Inscription	120 \$
Livres, matériel scolaire *	300 \$
Total/session	420 \$

* Les frais peuvent varier selon les programmes. Le montant indiqué est une moyenne. Pour plus de détails concernant le matériel exigé pour le programme choisi, communiquez avec le responsable de l'accueil.

LA SANTÉ

Vous avez besoin de soins médicaux ou vous éprouvez des problèmes sociaux? Ne vous inquiétez pas, la Ville de Sept-Îles est prête à vous aider à faire face aux petits et gros soucis de la vie. Une multitude d'organismes privés et publics ainsi que des entreprises spécialisées peuvent répondre à vos besoins en lien avec la santé et les services sociaux.

AU CÉGEP

Une infirmière est présente au cégep de 8 h à 13 h, au local B-100, tous les mardis.

Sonia Ouellet

Rendez-vous par messagerie interne Omnivox (MIO)

INFO-SANTÉ

Info-santé est un service téléphonique mis à la disposition de la population afin de répondre à des questions relatives à la santé. Il est possible de communiquer en tout temps avec une infirmière d'**Info-santé CLSC**, en composant le **811**. Ce service est disponible en français ou en anglais.

CLINIQUES MÉDICALES

La ville de Sept-Îles est bien desservie en ce qui concerne les soins de santé. Il s'y trouve un centre hospitalier, un centre de services communautaires ainsi que d'autres cliniques de professionnels de la santé offrant différents services.

Clinique médicale des Vents et Marées

(médecine familiale)

391, avenue Brochu

418 968-1234

Polyclinique de l'Anse

(médecine familiale)

78, rue Lemaire

418 962-1212

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE LA CÔTE-NORD

Une urgence 24 h est disponible pour rencontrer un médecin. L'hôpital offre aussi l'accès à plusieurs spécialistes de la santé (anesthésie, orthopédie, chirurgie, obstétrique-gynécologie, médecine interne, médecine nucléaire, ophtalmologie, oto-rhino-laryngologie, pédiatrie, gériatrie, pédopsychiatrie, psychiatrie, radiologie et neurologie).

CiSSS de la Côte-Nord, point de service de Sept-Îles

48, rue du Père-Divet

418 962-9761

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DE SEPT-ÎLES (SERVICES COMMUNAUTAIRES)

Ils constituent des points de référence où la population peut s'adresser en cas de problèmes de santé et de problèmes psychosociaux. La population peut y recevoir les services appropriés ou être dirigée vers une autre ressource faisant partie du réseau local de services.

CISSS (Services communautaires)

405, avenue Brochu
418 962-9761, poste 4000

PHARMACIES

Plusieurs pharmacies ont pignon sur rue à Sept-Îles.

Proxim

391, ave Brochu
418 968-6886

Pharmacie Walmart

1005, boul. Laure
418 962-4131

Pharmacie Jean Coutu

770, boul. Laure
418 962-3333

Pharmaprix

1005, boul. Laure
418 962-9711

URGENCE ET AMBULANCE

En cas d'**urgence**, composez le **911** sur n'importe quel téléphone. Ce service d'urgence pourra envoyer une ambulance, les policiers ou les pompiers très rapidement, si nécessaire.

SERVICES DE SOINS DE SANTÉ CONNEXES

Différents services de santé sont accessibles à Sept-Îles. Une courte recherche sur Internet ou dans l'annuaire téléphonique vous renseignera sur les services de médecins, de physiothérapeutes, de dentistes, de massothérapeutes, d'optométristes, d'acupuncteurs et de chiropraticiens.

AIDE PSYCHOSOCIALE

Il peut arriver de vivre des moments très difficiles et de ne plus bien se sentir intérieurement. N'hésitez pas à demander de l'aide auprès des Services aux étudiants qui sauront vous accompagner et répondre à vos questions. Une technicienne en travail social est également accessible au Cégep de Sept-Îles. Les consultations sont confidentielles.

Johannie Roy

Local D-110
418 962-9848, poste 293
johannie.roy@cegepsi.ca

CENTRE DE PRÉVENTION DU SUICIDE CÔTE-NORD

Le Centre de prévention du suicide Côte-Nord (CPS) est l'unique ressource de la région qui œuvre en prévention du suicide. Le CPS a pour objectifs d'offrir l'aide nécessaire à toute personne vulnérable, d'améliorer les compétences des intervenants et de sensibiliser la population à l'importance d'agir face au suicide.

En composant le **1 866 APPELLE (277-3553)**, vous aurez une **réponse immédiate** d'un intervenant qualifié qui vous proposera aide et support. Le service d'intervention téléphonique est disponible 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.

LE TRANSPORT

La route 138 relie Sept-Îles aux principales villes du Québec et de la Côte-Nord. On y retrouve aussi un service de traversier qui effectue le trajet entre les rives sud et nord du Saint-Laurent, soit le traversier Matane/Baie-Comeau/Godbout. La ville est également bien desservie en moyens de transport où plusieurs possibilités sont offertes aux résidents pour se déplacer.

L'AVION

À un peu plus de 8 km de la ville, on trouve l'Aéroport de Sept-Îles. Il dispense des services aériens réguliers vers les grands centres (Montréal et Québec), ainsi que des vols réguliers vers le nord du Québec. Plusieurs compagnies d'aviation sont présentes sur place.

Aéroport de Sept-Îles

1000, boulevard Laure, Est
418 962-8211

Air Canada

1 888 247-2262
www.aircanada.ca

Provincial Airlines

1 800 563-2800
www.provincialairlines.ca

Air Liaison

1 888 589-8972
www.airliaison.ca

Pascan Aviation

1 888 313-8777
www.pascan.com

AUTOBUS

Une compagnie d'autobus est présente pour assurer le lien entre Sept-Îles et les autres villes du Québec. Pour connaître les différents trajets et tarifs, consultez le site Web d'Intercar.

Intercar – Terminus de Sept-Îles

27, rue Comeau
418 962-9736
www.intercar.ca



COVOITURAGE

C'est l'un des moyens les plus pratiques de se déplacer au Québec lorsqu'on est étudiant. Pour trouver ou afficher une offre de covoiturage, le meilleur moyen est de consulter le groupe Facebook *Covoiturage Côte-Nord* <https://www.facebook.com/groups/fairedupouce>.

TAXI

Besoin d'un déplacement rapidement? Il faut penser au taxi. Une compagnie offre le transport terrestre privé, conduit par un chauffeur et destiné au transport payant de passagers et de bagages.

Radio Carillon Taxi

462, avenue Brochu
418 962-9444

TAXIBUS

La Ville de Sept-Îles offre un service de transport en commun qui dessert les secteurs des plages jusqu'à Place Ferland. Il est possible de trouver des arrêts à plusieurs points stratégiques de la ville, dont celui devant le Cégep de Sept-Îles. Des billets à l'unité ou des passes mensuelles sont disponibles auprès de la Corporation de transport adapté de Sept-Îles (CTASI). Pour connaître les horaires des trajets et tarifs, consultez :

Transport en commun - CTASI

418 968-2877
www.ville.sept-iles.qc.ca/fr/transport_75

L'ALIMENTATION

MARCHÉS D'ALIMENTATION

Ces grandes surfaces offrent une grande variété de produits alimentaires.

IGA Extra

1010, boulevard Laure
418 962-7797
www.iga.net

Provigo

649, boulevard Laure
418 962-2240
www.provigo.ca

Maxi

1005, boulevard Laure
418 968-1213
www.maxi.ca

Super C

770, boulevard Laure
418 962-2545

Walmart

1005, boulevard Laure
418 968-5151

AUTRES SERVICES D'ALIMENTATION

Marché Mellau (épicerie fine)

495, Place du Commerce
418 960-0858

Poissonnerie Fortier & Frères

1, rue du Père-Divet
418 962-9187

La Poissonnerie Soucy

295, avenue Arnaud
418 968-4040

Marché Napoléon (boucherie)

185, rue Napoléon
418 962-8555

Mama Mia (pâtisserie, boulangerie)

893, boulevard Laure
418 961-2233

La Croissanterie Inc. (pâtisserie, boulangerie)

6, rue du Père-Divet
418 968-4107

RESTAURANTS

La ville de Sept-Îles compte plusieurs services de restauration. On y retrouve des chaînes de restauration rapide mondialement connues comme McDonald's, Subway, A&W, Kentucky (KFC/PFK), ou encore des restaurants offrant différentes spécialités. Une recherche rapide sur Internet ou dans les Pages jaunes de l'annuaire téléphonique vous permettra de trouver un restaurant répondant à votre faim du moment.

CAFÉTÉRIA ÉTUDIANTE



Un service de restauration est disponible au Cégep de Sept-Îles pendant les heures de cours.

La Kafé offre une nourriture saine et variée. Un menu chaud est proposé chaque jour et des petits déjeuners y sont également servis. Vous préférez manger froid? Des salades, des sandwichs et d'autres plats pour emporter sont préparés.

Heures d'ouverture : de 7 h 45 à 15 h, du lundi au vendredi.

Facebook : La Kafé – Cégep de Sept-Îles

Instagram : lakafecegep7iles



ACHATS ET VIE COURANTE

Vous trouverez à Sept-Îles différents commerces spécialisés et de grande surface. Pour connaître les endroits de vente au détail, consultez Internet ou encore les Pages jaunes. Plusieurs commerces spécialisés sont regroupés dans un centre commercial.

CENTRES COMMERCIAUX

Place de ville

Centre commercial regroupant des boutiques de vêtements, chaussures, articles de sport, articles pour la maison, téléphonie mobile, une grande surface, des salons de beauté, une institution bancaire, une pharmacie et un supermarché.

770, boulevard Laure
418 962-7000

Galeries montagnaises

Centre commercial regroupant des boutiques de vêtements, chaussures, articles pour la maison, appareils électroniques, restaurants rapides, une grande surface, une pharmacie et un supermarché.

1005, boulevard Laure
418 962-4979

Place des Cormiers

Différents commerces sont regroupés à cet endroit : supermarché, lunetterie, Société des alcools du Québec (SAQ), boutique de décoration et une grande surface d'articles scolaires et de bureau (Bureau en Gros).

649, boulevard Laure.

JOURNAUX ET PÉRIODIQUES

À Sept-Îles, un hebdomadaire gratuit est distribué dans tous les foyers et il couvre l'actualité dans la région. Surveillez les petites annonces pour faire des achats pratiques et abordables. Les plus grands quotidiens québécois peuvent être consultés à la bibliothèque du cégep ou à la bibliothèque municipale, ou être achetés dans différents commerces.

ENCORE DES QUESTIONS?

Adressez-vous aux Services aux étudiants :

Jinny Beaudin

Agente de soutien administratif

418 962-9848, poste 258

Local D-108a

jinny.beaudin@cegepsi.ca

ou

Louisa Mattiucci

Réception

418 962-9848 - 0

Local D-100

louisa.mattiucci@cegepsi.ca

Cégep de Sept-Îles

175, rue De La Vérendrye
Sept-Îles (Québec), G4R 5B7

418 962-9848

communications@cegepsi.ca

www.cegepsi.ca

 **cegepdeseptiles**