

BIENVENUE à Valcartier



Centre de ressources
pour les familles militaires
Valcartier

Guide du nouvel arrivant

Édition 2023

Inspiré du guide de bienvenue d'Esquimalt et Bagotville

Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier

(CRFM Valcartier)

Adresse

Édifice 93

C.P. 1000, succursale Forces
Courcellette (Québec) G0A 4Z0

Heures d'ouverture

Lundi au vendredi

8 h 30 à 12 h et 13 h à 16 h 30

Pour nous joindre

☎ 418 844-6060
1 877 844-6060

🌐 crfmv.com
💬 info@crfmv.com
f [CRFM Valcartier](#)
p [CRFM Valcartier](#)
in [CRFM Valcartier](#)



Table des matières

Introduction	5	M'INSTALLER DANS MA COMMUNAUTÉ	13
Avant de quitter votre base ou votre communauté. Quand faire quoi?	6	Véhicule automobile	14
DÉCOUVRIR QUÉBEC	7	Procédure pour un transfert de permis	14
Géographie et climat	7	Immatriculation	14
Langue	7	Pneus d'hiver	15
Rythme de la ville	8	Prix de l'essence	15
Faits et statistiques ville de Québec et province	8	État des routes	15
Population	8	Autres modes de transport accessibles à Québec	15
Quelques faits sur la province	8	Autobus	15
Base de soutien de la 2e division du Canada Valcartier	9	Taxis 24h/24h	16
Région de Québec	10	Covoiturage	16
Google Map à votre service	11	Aéroport	16
Quelques sites de la région de Québec et des alentours	12	Gares routières et ferroviaires	16
Logement : trouver un endroit où vivre	13	Soins de santé au Québec	17
Agence de logement	13	Carte d'assurance maladie	17
Maisons	13	Trouver un médecin de famille	18
Location ou appartement	13	Suivi de grossesse	19
		Petite enfance	20
		Allocations familiales	20
		Garderies	21
		Système scolaire	22
		L'école anglaise	22
		Emplois	24
		Recherche d'emploi	24
		Prestation d'assurance-emploi	24
		Services gouvernementaux	25
		Poste Canada	25
		Taxes et impôts	25
		Fournisseurs de services	25
		Câble /téléphone/ internet	25
		Électricité	25
		Chauffage alternatif	25
		Numéros de téléphone utiles	26
		Conclusion	27

Bienvenue

Tout le personnel et les bénévoles du Centre de ressources pour les familles militaires Valcartier (CRFMV) vous souhaitent la bienvenue.

Le CRFMV est un organisme communautaire à but non lucratif, qui accueille et accompagne l'individu et sa famille dès son intégration dans la communauté militaire jusqu'à sa réintégration dans la communauté civile. Au cœur de la communauté militaire, le CRFMV agit en reconnaissant leur vécu unique et leur pouvoir d'agir. Nous desservons tout l'Est-du-Québec : des Îles de la Madeleine jusqu'à Trois-Rivières.

Que vous soyez dans l'Armée canadienne, la Marine royale canadienne, l'Aviation royale canadienne, les Forces d'opérations spéciales du Canada, réserviste ou récemment libéré, nous sommes là pour vous et votre famille! Nous pouvons vous aider dans vos recherches et travailler en collaboration avec les partenaires de votre région.

Vous ne pouvez pas vous déplacer dans nos locaux? N'hésitez pas à nous téléphoner ou à demander une rencontre en ligne au www.crfmv.com.

Les renseignements contenus dans ce document ne sont qu'à titre d'information. Il est important de faire les vérifications appropriées (l'information pourrait avoir changé depuis la création du guide).



Introduction

Être muté dans une nouvelle communauté peut être une expérience à la fois emballante et stressante. Ce document vous offre des renseignements importants qui vous aideront à faire la transition dans votre nouvelle communauté.

Prenez note que le guide est divisé en deux sections :

Section 1 : Découvrir Québec

Vous voulez en savoir davantage sur la région de Québec? Cette section contient quelques informations spécifiques, telles que des statistiques au sujet de la région du Québec. Vous découvrirez aussi une brève section avec les municipalités environnantes de la base militaire de Valcartier.

Section 2 : M'installer dans ma communauté

Vous êtes officiellement déménagé dans votre nouveau lieu de résidence. Vous ne savez pas comment fonctionne la région de Québec. Que ce soit les procédures d'immatriculation de votre véhicule, l'obtention du permis de conduire et l'accès aux soins médicaux. Cette section pourra répondre à plusieurs de vos questionnements.

Pour toutes informations pertinentes en lien avec le CRFMV, vous pouvez consulter notre guide de services, le guide de santé ou notre programmation.



Une mutation exige plusieurs démarches et une bonne préparation. Vous ou vos proches avez des questions ou aimeriez être guidés vers les bonnes ressources? Le CRFMV vous offre une multitude de services et d'outils pour vous accompagner lors de votre mutation. Visitez la [section mutation](#) de notre portail pour connaître les activités, consulter la documentation ou prendre rendez-vous avec nos intervenants.



Avant de quitter votre base ou votre communauté. Quand faire quoi?

Avant de quitter votre base ou votre communauté, il y a des actions à poser. Nous avons élaboré un tableau avec le moment favorable pour effectuer ces actions pour ainsi vous faciliter votre transition et vivre un déménagement tout en douceur.



Quoi faire	Idéalement quand le faire	Plus de renseignements
Faire des recherches sur les installations, par exemple : école, services de garde, soins de santé, etc. Prendre contact avec les personnes clés.	Dès que vous pensez être muté	
S'inscrire à des infolettres ou groupe Facebook : CRFM, ville, loisirs, communauté.	Lors du message de mutation	
Inscrire vos enfants à la garderie	Durant votre voyage de recherche de domicile ou en arrivant à la destination	Section 2 : Garderies
Inscrire vos enfants à l'école	Durant votre voyage de recherche de domicile ou en arrivant à la destination	Section 2 : Éducation et formation
Demander les allocations familiales	Dès votre arrivée	Section 2 : Allocations familiales
Demander des prestations d'assurance-emploi	Dès la réception de votre relevé d'emploi	Section 2 : Emploi
Faire une inspection de la sécurité de votre véhicule	Dès votre arrivée	Section 2 : Véhicule automobile
Obtenir un permis de conduire du Québec et enregistrer votre véhicule à la Société de l'Assurance Automobile du Québec	Dès votre arrivée	Section 2 : Véhicule automobile
Demander une carte d'assurance maladie du Québec	Dès votre arrivée	Section 2 : Soins de santé au Québec



SECTION 1 DÉCOUVRIR QUÉBEC

Géographie et climat

La ville de Québec est la Capitale Nationale du Québec. Il y a une multitude de secteurs, vous donnant l'occasion de trouver l'endroit parfait pour votre nouveau lieu de résidence.

Au Québec, il y a quatre saisons bien définies soit : hiver, printemps, été et automne. Les températures au courant d'une année varient entre 30°C et -20°C degrés. Les hivers sont réputés pour être froids avec beaucoup d'accumulation de neige. Des vêtements appropriés tels qu'un manteau très chaud, des pantalons d'hiver et ainsi que tous les accessoires d'hiver (bottes, tuque, foulard, mitaines, cache-cou) sont nécessaires afin d'affronter le froid pouvant atteindre -35°C. Au printemps lors de la fonte des neiges, il peut y avoir des inondations selon les secteurs considérés inondables (celles-ci sont causées par les précipitations abondantes et/ou la fonte rapide de la neige). Les étés peuvent être chauds et humides. La région de Québec est un paradis pour les amateurs de sports d'été (cycliste, randonnée, motocycliste, etc.) et les amateurs de sport d'hiver (ski, raquette, motoneige, etc.). De plus, on peut y retrouver une panoplie d'activités à faire telles que : le Village Vacances de Valcartier, les Galeries de la Capitale (parc

d'attractions intérieure), aquarium, musées, les autocueillettes : pommes, citrouilles, bleuets, fraises, etc. Québec est une ville diversifiée et colorée en automne avec les arbres de toutes les couleurs.

Langue

Même si la langue principale de Québec est le français, vous pouvez entendre d'autres langues selon les différents secteurs. Si votre langue primaire est l'anglais, il existe quelques écoles primaires/secondaires ainsi qu'un cégep public anglophone. De plus, certains organismes sont dédiés aux anglophones tels que le VEQ (Voice of English-speaking Québec). À Québec, il est facilitant de parler le français pour utiliser la majorité des services de la ville. Toutefois, il est courant de rencontrer des fournisseurs de services ou des gens de la communauté bilingues ou ayant une base d'anglais, il suffit de s'exprimer lentement.

Des cours de langues secondes (français et anglais) sont offerts par le CRFMV.

Il existe un programme gouvernemental d'immersion à la langue française avec possibilité de subvention, si vous désirez plus de renseignements ou pour faire une demande référez-vous au programme de soutien à l'emploi et éducation du CRFMV.

Rythme de la ville

Québec est une ville unique, dynamique et qui propose toutes sortes d'activités et de services au centre-ville ou dans les différentes municipalités. Lors de la période estivale, on peut assister à divers festivals et activités extérieurs. Pour trouver des moments de détente et retrouver un rythme de vie paisible, il y a plusieurs sentiers naturels et des pistes cyclables. Pour connaître les diverses activités ou services de votre municipalité, consulter leur site Internet ou leur Facebook. De plus, la fête de la Saint-Jean-Baptiste est grandement fêtée sur les plaines d'Abraham (aussi dans certaines municipalités) et c'est un jour férié pour les Québécois.

<https://www.ville.quebec.qc.ca>

Facebook : [Ville de Québec](#)

Voir les sites de votre ville et leur Facebook (section 2)

Le CRFMV offre plusieurs activités familiales tout au long de l'année :

- Janvier : Plaisir d'hiver
- Mars/Avril : Chasse aux cocos
- Juin : Marché aux puces
- Septembre : AGA du CRFMV
- Octobre : Halloween
- Novembre : Jour du Souvenir en famille
- Décembre : Brunch des lutins

Suivez le [CRFM Valcartier](#) sur Facebook pour être au courant des activités à venir.

Faits et statistiques - ville de Québec et province

Population

- En date de juillet 2016, la ville de Québec compte 531 902 habitants et sa communauté métropolitaine regroupe une population de 807 200.
- Âge moyen : 44 ans
- Langue : Français (85,5 % de la population québécoise)

Quelques faits sur la province

- Âge légal de la majorité : 18 ans
- L'alcool est légal à consommer à l'âge de la majorité et la marijuana, à 21 ans.
- **La Loi concernant la lutte contre le tabagisme** : l'âge légal (18 ans) est requis pour acheter des produits de tabac. Il est interdit de fumer à l'intérieur des endroits publics et des lieux de travail et à moins de neuf mètres des établissements.
- **Loi sur la distraction au volant** : il est illégal d'utiliser son téléphone cellulaire ou d'autres appareils au volant.
- **Casque de vélo** : fortement recommandé.
- **Virage à droite sur feu rouge** : autorisé sauf aux endroits où la signalisation l'interdit et sur l'île de Montréal.
- **Siège d'auto pour les enfants et ceintures de sécurité** : visitez la section Sièges d'auto pour les enfants sur le site de la [Société de l'assurance automobile du Québec \(SAAQ\)](#). Depuis avril 2019, la loi exige que les enfants soient installés dans un siège d'appoint jusqu'à ce qu'ils mesurent 145 cm ou jusqu'à ce qu'ils soient âgés de 9 ans. [Plus d'information.](#)

Base de soutien de la 2e division du Canada Valcartier

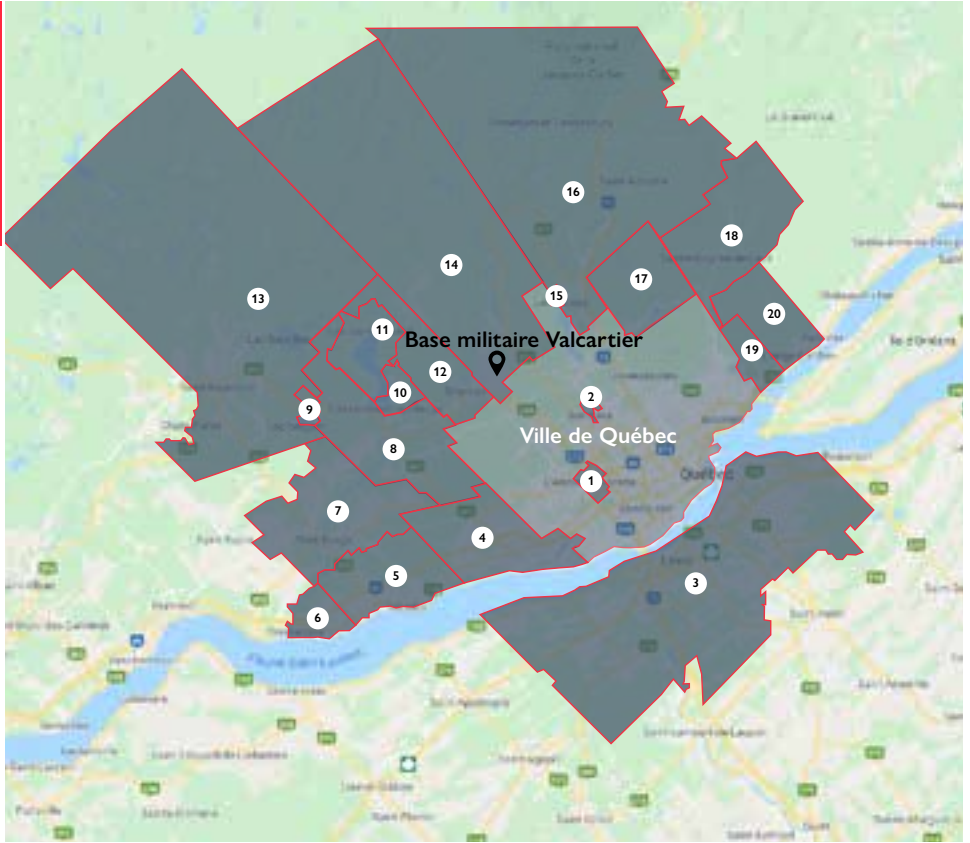
La Base de soutien de la 2e Division du Canada Valcartier occupe une superficie de 288 kilomètres carré. Elle est située au nord-ouest de Québec, à 20 minutes de route. La base bénéficie d'une situation géographique idéale pour les amoureux de la nature, tout en étant avantagée par sa proximité avec la ville de Québec. La Base Valcartier est divisée en trois zones principales : le secteur administratif, le secteur résidentiel et les secteurs d'entraînement. C'est l'une des bases des Forces armées canadiennes les mieux nanties au pays.

Telle une petite ville, la Base Valcartier est également dotée de deux écoles, d'un centre sportif, d'un centre commercial, d'un centre communautaire, d'un service de loisirs, d'un journal, d'un hôpital militaire, d'une clinique dentaire, d'une chapelle, d'un terrain de golf, de pistes de ski de fond et de raquettes et de sentiers de conditionnement physique.

Pour de plus amples informations (tel que la carte géographique de la base) consultez le [Guide de la communauté militaire - Région Québec](#).



Région de Québec



1 Ancienne-Lorette

2 Wendake

3 Lévis

4 Saint-Augustin-de-Desmaures

5 Neuville

6 Donnacona

7 Pont-Rouge

8 Sainte-Catherine-de-La-Jacques-Cartier

9 Lac-Saint-Joseph

10 Fossambault-sur-le-Lac

11 Lac Saint-Joseph

12 Shannon

13 Saint-Raymond

14 Saint-Gabriel-de-Valcartier

15 Lac Delage

16 Stoneham-et-Tewkesbuty

17 Lac Beauport

18 Sainte-Brigitte-de-Laval

19 Boischatel

20 L'Ange-Gardien



Municipalité / arrondissement	Distance en KM jusqu'à la Base Valcartier
Shannon	2,2
Saint-Gabriel-de-Valcartier	6,9
Québec (arrondissement La Haute-Saint-Charles secteur Val-Bélaïr)	8
Québec (arrondissement La Haute-Saint-Charles secteur Loretteville)	9,4
Sainte-Catherine-de-La-Jacques-Cartier	12,4
Québec (arrondissement Les Rivières secteur Neufchâtel)	13,2
Fossambault-sur-le-Lac	19
Québec (arrondissement Charlesbourg)	19,6
Pont-Rouge	26,9
Saint-Raymond	33,6

Puisque la région de Québec est d'une grande superficie, nous vous encourageons à vérifier avec les villes, car certaines réglementations diffèrent d'une place à l'autre.

Par exemple, vérifier :

- Les réglementations pour les chiens (quelles sont les races de chiens autorisées, s'ils sont acceptés dans des parcs, les amendes de la ville pour un non-respect d'une réglementation, etc.).
- Les déchets, la récupération, le compost sont-ils disponibles? Quel est le jour de cueillette?
- Avez-vous accès à un écocentre? Si oui, lequel?
- Avez-vous accès au transport en commun? Quel est son trajet?
- Avez-vous accès à une bibliothèque municipale?
- Quels sont les établissements scolaires? publics / privés?

Google Map à votre service

Google Map peut vous aider à connaître l'emplacement de la ville, la distance de la ville à votre base ou votre emploi.

Vous pouvez aussi inscrire dans votre recherche Google Map l'heure de départ pour vous donner une estimation du temps du trajet entre votre domicile et votre travail avec le trafic.

À noter : si vous utilisez votre cellulaire, vous devez cliquer sur l'icône de l'autobus puis changer l'heure et recliquer sur l'icône de la voiture pour voir le trajet avec le trafic.





Quelques sites de la région de Québec et des alentours

[Shannon](#)

[Saint-Gabriel-de-Valcartier](#)

[Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier](#)

[Fossambault-sur-le-Lac](#)

[Pont-Rouge](#)

[Saint-Raymond](#)

[Ancienne-Lorette](#)

[Saint-Augustin-de-Desmaures](#)

[Ville de Québec](#)

- La Haute-Saint-Charles
Val-Bélaïr, Lac Saint-Charles, Loretteville, Châtel, Saint-Émile
- Les Rivières
Vanier, Neufchâtel-Est/Lebourgneuf, Duberger/Les Saules
- Charlesbourg
Notre-Dame-des-Laurentides, Jésuites, Orsainville, Bourg-Royal, Trait-Carré, Saint-Rodrigue
- Beauport
Vieux-Moulin, Chutes-Montmorency, Vieux-Bourg, Saint-Michel, Laurentides
- La Cité-Limoilou
Vieux-Québec, Saint-Roch, Saint-Jean-Baptiste, Montcalm, Saint-Sacrement, Saint-Sauveur, Vieux-Limoilou, Maizerets, Lairé
- Saint-Foy/Sillery/Cap-Rouge
Cité-Universitaire, Sillery, Saint-Louis, Plateau, Pointe-de-Sainte-Foy, Aéroport, Cap-Rouge

[Ville de Lévis](#)

- Desjardins
Lévis, Pintendre, Saint-Joseph-de-la-Pointe-de-Lévy
- Chutes-de-la-Chaudière-Ouest
Saint-Étienne-de-Lauzon, Saint-Nicolas, Saint-Rédempteur
- Chutes-de-la-Chaudière-Est
Charny, Sainte-Hélène-de-Breakeyville, Saint-Jean-Chrysostome, Saint-Romuald

Logement : trouver un endroit où vivre

Agence de logement

De nombreux logements familiaux sont situés aux alentours de la base de Valcartier destinés aux familles des militaires. Pour de plus amples renseignements à leur sujet, visitez le site Web de l'Agence de logement des Forces canadiennes ou téléphonez ALFC Valcartier pendant les heures de bureau.

[Agence de logement des Forces canadiennes](#)
418 844-5000 poste : 6804

Maisons

Souhaitez-vous acheter une maison? Sachez qu'il existe plus d'une trentaine de bannières immobilières avec courtier. Pour faciliter vos recherches, vous pouvez consulter les sites Web ci-dessous qui centralisent plusieurs offres de bannières immobilières.

- www.centris.ca
- www.realtor.ca

Sans courtier :

- www.publimaison.ca
- duproprio.com
- kijiji.ca
- www.lespac.com
- Journaux locaux
- Facebook

Pour plus d'information, nous vous conseillons de communiquer directement avec un agent immobilier ou faire vos propres recherches.

Si vous désirez calculer vos taxes de bienvenue ou votre hypothèque, voici un site Internet qui peut vous aider à estimer les différents coûts d'une propriété :

www.taxedebienvenue.com

Location ou appartement

La recherche d'un logement peut être aussi une option. Sachez que sur l'ensemble du Québec, le 1^{er} juillet est le jour le plus populaire pour déménager. Souvent le 1^{er} juillet est utilisé pour débiter ou terminer un bail.

Pour trouver votre logement à Québec plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Parcourir les rues à la recherche d'affiches « À louer »
- Consulter les sites d'annonces comme :
 - kijiji.ca
 - lespac.com
 - kangalou.com
 - louer.com
 - duproprio.com
 - quebec.craigslist.org
 - logisquebec.com
- Consulter les petites annonces dans les quotidiens (journaux locaux) et leurs

sites Internet

- Consulter les groupes Facebook de vente et de location, tels que la page Facebook : À vendre/donner secteur Val Béclair Shannon



Véhicule automobile

L'enregistrement d'un véhicule diffère d'une province à l'autre. La section qui suit vous fournira les informations pertinentes concernant les lois applicables au Québec. La Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) est une société d'État provinciale qui offre une assurance auto universelle au Québec ainsi que les permis de conduire et les enregistrements des voitures.

- saaq.gouv.qc.ca
- Pour des renseignements généraux : 418 643-7620

Procédure pour un transfert de permis

Vous pouvez continuer de conduire avec votre permis durant les **trois mois** qui suivent votre déménagement. Passé ce délai, vous devez obtenir un permis de conduire délivré par la SAAQ.

Pour échanger un permis de conduire émis dans un autre pays, province ou pour obtenir un permis de conduire du Québec, vous devez prendre rendez-vous par téléphone en composant le 418 643-7620. Pour de plus amples renseignements voir le site : <https://saaq.gouv.qc.ca/permis-de-conduire/permis-etranger/>

Voici les documents requis pour l'échange du permis de conduire (apportez toujours l'original des documents) :

- Permis de conduire d'une autre province ou d'un territoire du Canada;
- Dossier de conducteur d'une autre province;
- Preuve de citoyenneté canadienne ou de droit de séjour au Québec;
- Preuve de résidence au Québec;
- Preuve que vous résidiez dans la province ou le territoire qui vous a délivré votre permis si vous l'avez obtenu depuis moins de 3 ans.

*Au Québec, vous devez payer votre permis de conduire chaque année, tout comme votre immatriculation. La prise de photo demeure tous les huit ans.

Immatriculation

En arrivant au Québec, vous devez faire inspecter votre véhicule chez un mandataire de la SAAQ, qu'il soit neuf ou usagé. Votre véhicule doit être conforme aux normes en vigueur au Québec si vous désirez obtenir votre plaque d'immatriculation. Pour plus d'information, vous pouvez consulter le site Web : <https://saaq.gouv.qc.ca/immatriculation/vehicule-provenant-exterieur-quebec/>

Pour obtenir votre plaque d'immatriculation, vous devez faire inspecter votre véhicule et ensuite prendre rendez-vous en ligne pour compléter les démarches.

Pour les informations relatives à l'inspection :

<https://saaq.gouv.qc.ca/immatriculation/verification-mecanique>

Pour prendre rendez-vous : <https://saaq.gouv.qc.ca/rendez-vous>

Pneus d'hiver

Il est **obligatoire** d'avoir des pneus d'hiver du 1er décembre au 15 mars (inclusivement). Il est fortement recommandé de prolonger l'utilisation des pneus d'hiver puisque la neige débute en novembre et se termine en avril. Les pneus quatre saisons ne sont pas autorisés en période hivernale.

Prix de l'essence

Consulter la section Sur la route / Dossier essence / Info Essence sur le site suivant : www.caquebec.com

État des routes

Planifier vos déplacements en visitant le [site Web de Québec 511](#) pour connaître l'état des réseaux routiers, les haltes routières, les travaux, etc. Deux applications pour vous informer :

- 511
- Waze

Autres modes de transport accessibles à Québec

Autobus

À Québec, le réseau de transport de la capitale (RTC) dessert les arrondissements de la ville de Québec ainsi que quelques municipalités avoisinantes : Saint-Augustin-de-Desmaures, L'Ancienne-Lorette, Wendake ainsi que Boischatel.

Pour de plus amples renseignements sur les horaires, les circuits, tarifs et la carte interactive, vous pouvez [consulter le site Web du RTC](#).

Pour ce qui est du transport des municipalités telles que Shannon, Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier, Fossambault-sur-le-Lac, Stoneham, Lac-Delage, Lac-Beauport, Saint-Brigitte-de-Laval, le Transport collectif de La Jacques-Cartier (TCJC) est accessible. Pour de plus amples d'informations, sur le trajet, tarifs et l'horaire, consulter leur [site Web](#).

À noter : Le transport adapté est disponible dans la ville de Québec. www.stacquebec.ca



Taxis 24h/24h

- Taxi Laurier : 418 478-3169
- Taxi Coop Beauport : 418 661-771
- Taxi de l'Île : 418 828-9069

Ils existent d'autres compagnies de taxis, vous pouvez faire une recherche afin de trouver la compagnie de taxi la plus proche de chez vous.

- Taxi HB MRC de la Jaques Carier :
418 575-3262

De plus, **Uber** est disponible sur l'ensemble de Québec.

Covoiturage

Pour les trajets de longue distance à travers la grande région de Québec, vous pouvez vous inscrire sur ses sites Web pour faire du covoiturage ou pour en offrir :

- covoiturage.ca
- amigoexpress.com

Une plateforme pour les trajets travail-domicile est disponible sur AmigoExpress.

Vous pouvez également consulter les groupes Facebook qui proposent du covoiturage.

Aéroport

Aéroport international Jean-Lesage de Québec.

- 505 Rue principale
Québec (Québec) G2G 0J4
418 640-3300
- aeroportdequebec.com

Gares routières et ferroviaires

La ville de Québec possède aussi différentes gares, qu'elles soient pour train ou autobus. Voici quelques compagnies, contactez-les pour vous renseigner au sujet des autres terminus non-inscrit sur le tableau suivant :

Orléans Express		
Terminus	Gare d'autocars de Sainte-Foy	Gare du palais
Adresse	3001, Ch.-des-Quatre-Bourgeois Québec (Québec) G1V 4E9	320, rue Abraham-Martin Québec (Québec) G1K 8N2
Téléphone	418 650-0087	418 525-3000
Site internet	www.oleansexpress.com	
Intercar		
Terminus	Gare d'autobus Sainte-Foy	Gare du palais
Adresse	3001, Ch.-des-Quatre-Bourgeois Québec (Québec) G1V 4E9	320, rue Abraham-Martin Québec (Québec) G1K 8N2
Téléphone	418 650-0087	1 800-363-7279
Site internet	intercar.ca	
Intercar		
Terminus	Gare d'autobus Sainte-Foy	Gare du palais
Adresse	3255, chemin de la Gare Québec (Québec) G1W 3A8	450, rue de la Gare du Palais Québec (Québec) G1K 3X2
Téléphone	1 888-842-7245	(888) 842-7245
Site internet	www.viarail.ca	

Soins de santé au Québec

Les résidents de notre province sont couverts par la Régie de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). La RAMQ est un organisme du gouvernement québécois relevant du Ministère de la Santé et des Services sociaux. Sa mission est d'administrer les régimes publics d'assurance maladie et de médicaments : elle informe la population, gère l'admissibilité des personnes, rémunère les professionnels de la santé et assure une circulation sécuritaire de l'information. Elle est également responsable de la délivrance de la carte d'assurance maladie qui vous permettra d'accéder aux services de santé publics.

Comment faire une demande pour une carte d'assurance maladie

Voici un lien décrivant la marche à suivre pour obtenir une carte d'assurance maladie : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie>

Rendez-vous dans la section "Inscription à l'assurance maladie" et suivez les étapes.

Par téléphone :

Québec 418 646-4636

Ailleurs au Québec 1 800 561-9749

En personne :

Bureau d'accueil de Québec
787, boulevard Lebourgneuf
Québec (Québec) G2J 1C3

Le bureau d'accueil de la Régie est situé dans les locaux de Services Québec et de la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ). La prise de photo pour les personnes de 14 ans et plus (frais à prévoir) ainsi que la copie des documents originaux requis à l'inscription de chaque personne peuvent être faites sur place.

Cessation du délai d'attente pour les membres des familles des militaires mutés

En réponse à une demande des Forces armées canadiennes, veuillez noter que lorsqu'un militaire est affecté dans une autre province ou territoire canadien, les membres de sa famille (conjoint/e et enfants) qui ont un statut leur permettant de s'établir, deviendront admissibles au régime public de soins de santé dès leur arrivée dans leur province d'accueil puisqu'ils sont désormais exemptés du délai d'attente de 90 jours prévu à la réglementation pour l'ensemble de la population. Pour démontrer cette situation, la famille devra fournir le document délivré par les Forces armées canadiennes où figurent les directives d'affectation (message de mutation).

Vous recevrez votre carte dans un délai de 7 à 10 jours ouvrables suivant la réception de votre demande complète. Entre temps, si vous devez avoir recours à des soins de santé, vous pouvez tout de même bénéficier de soins de santé couverts par la RAMQ en demandant à celle-ci une confirmation d'inscription soit en personne à leur bureau, soit par téléphone. Il suffit de mentionner que vous êtes dans l'attente de votre carte.

Pour plus d'information, consultez le site Internet :

<http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-maladie/inscription/Pages/admissibilite.aspx>

Votre carte sera valide pour un an, ensuite vous devrez faire le renouvellement pour qu'elle soit valide huit ans.

Trouver un médecin de famille

Il peut être difficile de trouver un médecin de famille au Québec. Pour vous aider dans cette démarche, vous devez vous inscrire en ligne au **guichet provincial d'accès à un médecin de famille (GAMF)**. En cliquant sur le lien, vous devez suivre les instructions détaillées pour procéder à votre inscription. <https://www.quebec.ca/sante/trouver-une-ressource/inscription-aupres-dun-medecin-de-famille>

Vous pouvez aussi vous référer à des cliniques sans rendez-vous, à l'urgence des hôpitaux les plus proches de chez vous ou dans une clinique privée pour consulter en attendant d'avoir accès à un médecin de famille.

- Cliniques sans rendez-vous
<http://sante.gouv.qc.ca/repertoire-ressources/consultations-medicales-sans-rendez-vous/>
- Hôpitaux : sélectionnez votre région afin de trouver un hôpital proche de chez vous.
<https://www.bottinsante.ca/Hopitaux-Quebec-1.html>
- Cliniques privées
- Rendez-vous santé Québec
<https://www.rvsq.gouv.qc.ca/fr/public/Pages/accueil.aspx>

Pour faciliter votre transition, nous pouvons vous offrir la télémédecine. Pour plus d'information, contactez-nous au 418 844-6060.





Suivi de grossesse

Cliniques qui offrent le suivi de grossesse

Nous vous suggérons de vérifier auprès des cliniques de votre secteur, car certains médecins offrent des suivis de grossesse. De plus, vous pouvez vous informer auprès des CLSC pour avoir plus d'information et accès à un médecin. Les professionnels de la santé du suivi de la grossesse et de l'accouchement sont certains médecins de famille, les sages-femmes, les obstétriciennes, les infirmières praticiennes (depuis 2007) et les gynécologues.

Où se présenter pour le suivi de grossesse

- GMF-Universitaire Laurier (Sainte-Foy)
- GMF-Universitaire Laval (Sainte-Foy)
- Centre d'Obstétrique et de Gynécologie de la Cité (Charlesbourg)
- Clinique Dre Denise Nadeau (Sainte-Foy)
- Maison des naissances de la Capitale-Nationale/ Sage-Femme (Limoulu)

À noter si vous déménagez à Québec étant déjà enceinte, certaines cliniques peuvent vous demander d'apporter une copie du dossier médical ainsi que les bilans sanguins.

Prenez note qu'au CRFMV nous offrons des cours prénataux, un groupe Bébés à bord (pour femme enceinte), bienvenue Bébé (visite prénatale et/ou postnatale), massage bébé seul ou accompagné et un groupe bébé jasette. De plus, nous avons une balance pour peser bébé.

Lieux pour accoucher

- Domicile avec Sage-Femme
- Maison de naissance. Pour trouver une maison de naissance près de chez vous : <https://www.osfq.org/>
- Hôpitaux
 - Hôpital spécialisé en obstétrique
Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL)
2705, Boulevard Laurier
Québec (Québec) G1V 4G2
418 525-4444
 - Hôpital Saint-François d'Assise
10, rue de l'Espinay
Québec (Québec) G1L 3L5
418 525-4444

Vous pouvez visiter de façon virtuelle l'îlot parents/enfants (les lieux) de ces hôpitaux : <https://www.chudequebec.ca/patient/me-preparer-a-accoucher/preparation-prenatale.aspx>

Services enfance

www.crfmv.com



Allocations familiales

Au Québec, les familles ont droit à une allocation de soutien aux enfants en plus de l'allocation fédérale. Celle-ci est versée trimestriellement (janvier, avril, juillet et octobre). Par contre, vous pouvez demander un versement mensuel en téléphonant au gouvernement. Cette aide financière est versée à toutes les familles admissibles ayant des enfants à charge de moins de 18 ans qui résident avec elles.

Le montant de l'Allocation famille varie d'une famille à l'autre. Elle est calculée chaque année en tenant compte :

- Du nombre d'enfants à charge de moins de 18 ans résidant avec le bénéficiaire;
- Du nombre d'enfants en garde partagée;
- Du revenu familial, c'est-à-dire la somme des revenus des 2 conjoints (s'il y a lieu);
- De la situation conjugale (avec ou sans conjoint).

Montants annuels de l'Allocation famille provinciale maximaux et minimaux - 2020

Allocation	Montant minimal	Montant maximal
1er enfant	1000 \$	2 515\$
2e enfant	1000 \$	2 515\$
3e enfant	1000 \$	2 515\$
4e enfant et enfants suivants	1000 \$	2 515\$
Famille monoparentale	+352 \$	+882\$

Pour estimer votre allocation, consultez le site: https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/soutien_aux_enfants/Pages/calcul_aide.aspx

Pour plus de renseignements, vous pouvez téléphoner ou consulter le site Internet :

- 1 800 418 643-3381
- https://www.rrq.gouv.qc.ca/fr/services/services_en_ligne/soutien_aux_enfants/Pages/soutien_aux_enfants.aspx

Le système de garderies au Québec (2019)

Milieu de garde subventionné	Milieu de garde non subventionné
<p>Centre de la petite enfance (CPE) La contribution de base est de 8,85 \$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Organisme privé à but non lucratif subventionné par le ministère de la Famille; • Programme éducatif et soumis à une évaluation de la qualité éducative; • Éducatrices qualifiées au sein de son équipe; • Se soumettre à des inspections; • L'enfant est dans un groupe selon son âge; • 80 enfants par installations; • Gérer par un conseil d'administration. 	<p>Garderie privée (installations) Varie entre 40 \$ et 60 \$ par jour</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entreprise commerciale privée à but lucratif appartenant à un propriétaire; • Programme éducatif; • Détiens un permis délivré par le ministère de la Famille; • Ne se réfère pas au bureau coordonnateur; • Les parents bénéficient toutefois d'un crédit d'impôt; • Le nombre d'enfants varie d'une installation à une autre (max. de 80 enfants).
<p>Service de garde en milieu familial accrédité/subventionné La contribution de base est de 8,85 \$</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entreprise privée à but lucratif dispensée par une travailleuse autonome (RSG) à son domicile; • Programme éducatif et soumis à une évaluation de la qualité éducative; • A suivi une formation (tel que RCR à jour); • Étant subventionné, il offre le tarif à contribution réduite; • Composé d'enfants d'âges différents, à l'image d'une famille; • 6 enfants, dont un maximum de deux poupons de moins de 18 mois, ou 9 enfants, dont au plus 4 sont âgés de moins de 18 mois si elle est assistée. 	<p>Services de garde en milieu familial privé (non accrédité) Tarif déterminé par la garderie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Garderie en résidence privée; • Programme éducatif; • Conforme à plusieurs nouvelles règles du ministère (loi 143). Par exemple : il est impossible pour un propriétaire d'être remplacé en cas d'empêchement. La seule option sera de fermer le service pour la journée si une responsable doit s'absenter. Le cours de RCR est obligatoire; • 6 enfants, dont un maximum de deux poupons de moins de 18 mois (incluant les enfants de la gardienne de moins de 9 ans); • Les parents bénéficient toutefois d'un crédit d'impôt.

Pour avoir une idée des tarifs quotidiens de garde, consulter le site : <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/services-de-garde/Pages/index.aspx>

Pour faciliter votre recherche à un service de garde, voici deux sites internet à vérifier ou à vous inscrire :

- magarderie.com
- laplace0-5.com

Gardiens/gardiennes

Le taux moyen pour les gardiens et les gardiennes (adolescents et adolescentes) : entre 5\$ et 10\$/heure. Le tarif peut être variable selon la personne qui garde et le nombre d'enfants à sa charge.

Le CRFMV offre plusieurs services pour les enfants que ce soit nos activités, notre halte-garderie ou bien d'autres; appelez-nous pour en connaître davantage!

La coopérative jeunesse Valcar-co offre entre autres le service de gardiennage. Communiquez avec l'équipe jeunesse au 418 844-5000 poste 7134.

Éducation et formation

Système scolaire

Le système d'éducation au Québec est différent des autres provinces du Canada. Il est géré par le ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur. Ce système comporte quatre niveaux d'enseignement : l'éducation préscolaire (la prématernelle et la maternelle), l'enseignement primaire et secondaire (incluant la formation générale et la formation professionnelle), l'enseignement collégial (incluant la formation préuniversitaire et technique) ainsi que l'enseignement universitaire.

- De la maternelle au secondaire 5. Offert dans les deux langues officielles.
- L'éducation préscolaire (4-5 ans) n'est pas une obligation
- La fréquentation de l'enseignement primaire est obligatoire et l'âge d'admission est fixé à 6 ans jusqu'à 16 ans.

L'illustration à la page suivante faite par la commission scolaire de Jonquière permet de démontrer notre système éducatif au Québec.

L'école anglaise

- Au Québec, pour avoir accès à l'école anglaise il faut respecter certains critères d'admissibilités tels que:
 - Avoir reçu, en anglais, la majeure partie de son enseignement primaire ou secondaire au Canada;
 - ou si son frère ou sa sœur a reçu la majorité de son enseignement primaire ou secondaire en anglais au Canada;
 - ou si son père ou sa mère a reçu la majorité de son enseignement primaire en anglais au Canada;
 - s'il est l'enfant d'un parent qui a fréquenté l'école au Québec après le 26 août 1977 et qui aurait pu être déclaré admissible à l'enseignement en anglais à cette époque.
- Pour plus d'information, consultez ce site : <https://www.education.gouv.qc.ca/parents-et-tuteurs/a-lecole/admissibilite-a-lenseignement-en-anglais/admissibilite>
- Lors d'une mutation :
 - Le militaire doit faire signer le formulaire par son unité (où il est présentement affecté), pour une approbation.
 - Le formulaire est habituellement valide pour une durée de 3 ans.
 - Vous devez signer le formulaire, avoir une copie du message de mutation ainsi qu'avoir une preuve de votre nouvelle adresse.
 - Si vous désirez plus de renseignements, vous devez vous référer à la Commission scolaire du nouveau quartier.

Pour vous aider à trouver une école proche de votre domicile, voici un lien Internet : <http://www.education.gouv.qc.ca/trouver-une-ecole/>

SYSTÈME SCOLAIRE AU QUÉBEC

PRIMAIRE

Éducation préscolaire		1 ^{er} cycle		2 ^e cycle		3 ^e cycle	
Maternelle 4 ans	Maternelle 5 ans	1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e

SECONDAIRE

1 ^{er} cycle Formation de base commune			2 ^e cycle Formation générale ou formation générale appliquée		
1 ^{re}	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	

DES
Diplôme d'Études
secondaires

Parcours de formation
axée sur l'emploi

CFPT Certificat de formation préparatoire au travail	CFMS Certificat de formation à un métier semi-spécialisé
---	---

**MARCHÉ DU
TRAVAIL**

Formation professionnelle

DEP Diplôme d'études professionnelles	ASP Attestation de spécialisation professionnelle
--	---

**MARCHÉ DU
TRAVAIL**

COLLÉGIAL

Formation de courte durée	Formation préuniversitaire	Formation technique
AEC Attestation d'études collégiales	DEC Diplôme d'études collégiales préuniversitaires	DEC Diplôme d'études collégiales technique

**MARCHÉ DU
TRAVAIL**

**MARCHÉ DU
TRAVAIL**

UNIVERSITAIRE

1 ^{er} cycle	2 ^e cycle	3 ^e cycle
3 ou 4 ans	2 ans ou plus	3 ans ou plus
BACCALURÉAT	MAÎTRISE	DOCTORAT

MARCHÉ DU TRAVAIL



Emplois

Recherche d'emploi

- Salaire minimum : 15,75\$ (2025)
- Taux de chômage : 6,5%
- Sites Internet intéressants pour la recherche d'emploi :
 - quebec.ca/emploi
 - guichetemplois.gc.ca

Prestation d'assurance-emploi

Pour recevoir des prestations, vous devez avoir travaillé un nombre d'heures requis sur une période de 52 semaines. Pour connaître ce nombre d'heures pour le Québec, vous pouvez consulter : servicecanada.gc.ca

Pour produire la demande de prestations d'assurance-emploi, vous devrez le faire par Internet à l'adresse mentionnée ci-haut. Votre employeur a l'obligation de vous remettre un relevé d'emploi. L'entreprise peut aussi l'envoyer électroniquement, si celle-ci est enregistrée au système. Sinon, vous devrez l'envoyer par la poste à l'adresse indiquée à la fin de votre demande de prestation électronique ou encore vous présenter au centre de Service Canada le plus près.

*Prendre note que lorsque vous devez quitter votre emploi pour une mutation, vous devez joindre le message de mutation à votre demande et indiquer dans le motif de départ volontaire la raison suivante : Nécessité d'accompagner un conjoint de fait (militaire) vers un autre lieu de résidence : www.canada.ca/fr/emploi-developpement-social/programmes/assurance-emploi/



N'hésitez pas à [demander un rendez-vous avec une conseillère en orientation](#) au CRFMV pour vous aider dans votre démarche de recherche d'emploi, de réintégration au marché du travail ou retour aux études.

Services gouvernementaux

Poste Canada

Lorsque vous déménagez à votre nouveau domicile, vous pouvez faire réacheminer votre courrier résidentiel à votre nouvelle adresse. Pour ce service, des frais s'appliquent.

Pour plus d'information, visitez le site Internet de [Poste Canada](#) dans la section « Réacheminement du courrier ».

Taxes et impôts

Au Québec, vous devez produire deux déclarations de revenus : l'une au gouvernement provincial et l'autre au gouvernement fédéral. Nous vous invitons à consulter le site Web de Revenu Québec pour de plus amples renseignements. Vous y trouverez le guide suivant : « Les nouveaux arrivants et l'impôt », pour comprendre le système d'imposition.

Voici quelques liens qui peuvent vous être utiles lors de votre déclaration de revenus :

- [Revenu Québec](#)
- [Bureaux de Service Québec](#)
- [Agence du revenu du Canada](#)

Votre déclaration de revenus doit être produite au plus tard le 30 avril de l'année civile suivant une année d'imposition, ou le 15 juin de cette année civile si vous ou votre conjoint déclarez des revenus provenant d'une entreprise.

**Prenez note qu'une prolongation peut être octroyée si le militaire est déployé pendant la période des déclarations d'impôts. **

Fournisseurs de services

Câble /téléphone/ internet

Selon votre région du Québec, les compagnies peuvent varier. Pour les services de téléphonie et de câblodistribution, consultez les options disponibles près de chez vous.

Électricité

À Québec, l'électricité est gérée par Hydro-Québec. Il est recommandé de faire votre demande de contrat en ligne, cela vous fera économiser sur les frais d'inscription, en cliquant sur le lien suivant : <http://www.hydroquebec.com/residentiel/espace-clients/demenagement/devenir-client.html>

Pour la facturation, deux options s'offrent à vous :

1re option

Facture mensuelle Hydro-Québec estime le coût annuel de votre consommation d'électricité et le répartit en 12 mensualités égales.

2e option

Facture bimestrielle Hydro-Québec vous envoie tous les deux mois une facture de votre consommation réelle d'électricité pour cette période.

Chauffage alternatif

Il existe différentes options, que ce soit : électrique, au gaz naturel, à l'huile, à l'eau, au bois ou aux granules.

Tout dépendamment de votre mode de chauffage, vous pouvez trouver différents fournisseurs dans les [Pages Jaunes](#).



Numéros de téléphone utiles

211

Information référence sur les services communautaires, publics et parapublics : organisme, soutien à domicile, entraide et soutien, habitation/ refuges, arts/culture, soins de santé, alimentation, déficience, emploi, transport, etc.

311

Demander de l'information, déposer une requête, se plaindre ou faire un commentaire sur un service de l'administration municipale de la ville de Québec.

411

Trouver une personne, trouver une entreprise (des frais peuvent s'appliquer)

511

États des routes.

811

Info-santé et Info-Social : services de consultation téléphoniques gratuits, confidentiels et accessibles 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. Ils vous permettent de parler à un professionnel pour obtenir des conseils sur un problème de santé non urgent ou recevoir un soutien psychosocial.

911

Urgence.

Ligne Info Famille 24h / 24

1 800 866-4546

Centre de crise Québec 24h / 24

418 688-4240

Centre de prévention du suicide 24h / 24

418 683-4588

Conclusion

Le CRFMV est disponible pour vous aider dans vos différentes démarches, vous orienter ou vous référer à des partenaires. Nos services sont là pour vous et votre famille. N'hésitez pas à prendre un [rendez-vous pour une visite d'accueil](#) avec une intervenante soutien aux mutations, afin de connaître les différents services du centre. Au plaisir de vous rencontrer!

Bienvenue à Valcartier!



