



LE GUIDE INDISPENSABLE :
CE QU'IL FAUT SAVOIR AVANT DE
PARTIR AU
**CANADA
CANADA
CANADA
CANADA**

Voici le guide ultime



- 2 Memo (Monnaie, téléphone, décalage horaire,...)
- 3 Indispensables à savoir (Les basiques à savoir avant d'aller au Canada)
- 4 Repas (La tradition des repas au Canada)
- 5 Équipements de la maison (Particularités des foyers canadiens)
- 6 Climat
- 7 Coût de la vie (Et argent de poche)
- 8 Généralités (Comportement à adopter, conseils pour profiter du séjour)



Mémo Canada



FÊTE NATIONALE : 1er juillet
(indépendance du pays)

MONNAIE : Le Dollar Canadien

(symbolisée par le \$, ou CAD, \$CA ou \$C localement) et subdivisée en cents (¢). En circulation : 5 billets (\$5, \$10, \$20, \$50, \$100) et 7 pièces de monnaie (\$0,01 - \$0,05 - \$0,10 - \$0,25 - \$0,50 - \$1 et \$2).



TÉLÉPHONE :

- Pour appeler le Canada depuis la France, il faut composer le 00 + 1 + le code de la ville appelée + le numéro à 7 chiffres de votre correspondant. Par ex. pour contacter le 514-419-1234, composer le 00 33 1 514-419-1234
- Pour appeler la France depuis le Canada, il faut composer le 011 + 33 + le numéro de téléphone à 9 chiffres (sans le 0).



FORMALITÉS: Pour séjourner au Canada, consulte la liste des formalités administratives ici.



HORAIRES: Décalage horaire de -5 à -9h. Lorsqu'il est 16h à

Paris, il est 10h à Montréal.

Le système horaire est sur 12h : les heures, de 1 à 12, sont suivies de AM (ante meridiem, soit avant midi) pour la période de minuit à midi ; PM (post meridiem, soit après midi) pour la période de midi à minuit. 17h en France équivaut à 5.00 PM au Canada.

Les horaires de travail réguliers sont entre 9.00AM à 17.00PM.

Certains magasins sont ouverts 24h/24 7j/7.



RELIGION:

Le Canada est un état laïc mais il est souvent fait référence à Dieu dans le discours public. Les autorités canadiennes sont très attachées au pluralisme religieux, même si celle qui domine est le christianisme, avec 43% de catholiques.

Indispensables à savoir

- Au Québec, on parle français ; dans le reste du pays, on parle anglais. Les québécois ont toujours un œil tourné vers la France et sont ravis d'échanger avec des français.
- Les québécois emploient des termes inconnus chez nous : une « tuque » est un bonnet, « magasiner » c'est faire du shopping, « un p'tit sou » c'est une pièce de 5 cts,... Apprends un peu de vocabulaire courant avant de partir : voici un lexique relativement complet !
- Les canadiens sont particulièrement chaleureux, et tout le monde se tutoie. Il est aisé de rencontrer des locaux, mais difficile de nouer des amitiés durables avec eux, comme aux États-Unis. Les expatriés restent donc souvent entre eux.
- Les prix affichés ne tiennent pas compte des taxes, ni des pourboires obligatoires, de plus ou moins 15%.
- Officiellement les unités de mesures sont les m/kg/l mais on retrouve partout les mille/livre/once.
- Le rythme de vie est différent : les travailleurs ont peu de vacances (2-3 semaines/an), et pas de RTT.
- L'âge légal pour fumer ou consommer de l'alcool est 18 ans. Fumer est interdit dans tous les bâtiments, mais autorisé à l'extérieur.
- Le Canada est un pays très vaste (la seule province de Québec fait 3 fois la superficie de la France). Les routes font souvent plusieurs centaines de kilomètres ; la Transcanadienne, plus longue route du monde, mesure 7821 km et s'étend du Pacifique à l'Atlantique. À Montréal, la rue Sherbrooke fait 32km.
- Les écureuils sont partout, et sont considérés comme nuisibles au même titre que les pigeons chez nous.



Repas

- **Particularité canadienne** : Petit-déjeuner = Déjeuner Déjeuner = Dîner Dîner = Souper.
- **Petit déjeuner** : une boisson chaude, un fruit, des bagels, des pancakes au sirop d'érable ou du pain de mie avec de la confiture pour les sucrés ; ou alors un petit déjeuner salé avec œufs, bacon ou saucisses pour ceux qui prennent le temps de cuisiner.
- **Pour le déjeuner**, les canadiens apportent leur lunch préparé à la maison, ou vont manger à l'extérieur.
- **Le dîner** se prend entre 17 et 19h, puis souvent un «snack» avant de dormir.
- Beaucoup de **fast-foods** au Canada, où le soda est à volonté, mais pas l'eau !

- **Spécialités culinaires** :
 - la **poutine**, un plat de frites et de fromage en grains que l'on recouvre d'une sauce brune. Les restaurants de Poutine proposent généralement de composer sa propre poutine en cochant ses aliments : viande, type de fromage, légumes,... - les ribs, les fèves au lard, le pain de viande, le cerf - le creton canadien, l'équivalent de nos rillettes - Incontournable au goûter : la « **queue de castor** », similaire à de la pâte à gaufres., qui est étalée et aplatie pour former une queue de castor (d'où son nom). À vous de choisir comment l'agrémenter, avec de la « tartinade à la noisette » (= Nutella), du sucre, de la cannelle, du sirop d'érable, du beurre à l'ail, des fruits, ou encore du fromage râpé ! - les pancakes et les bagels, que l'on mange sucrés ou salés.



Equipements de la maison

- Les canadiens sont férus des « condos » (raccourci de condominium = copropriétés), dont les frais d'entretien sont partagés entre les propriétaires, et les jardins bien entretenus. Les maisons canadiennes sont généralement assez grandes, équipées de double vitrage, d'un **bon système de chauffage et de réfrigérateurs énormes** comme aux États-Unis. Les condos situés aux rez-de-chaussée sont en général moins chers, du fait de leur accessibilité moyenne lorsque la neige forme des congères après le passage des « souffleuses à neige » (déneigeuses). En ville, la construction typique est un **immeuble avec 6 appartements** : 2 entrées au rez-de-chaussée, et 4 entrées accessibles au R+1, dont les portes sont très proches : 2 permettent d'entrer aux appartements du 1er étage ; les 2 autres ouvrent directement sur un escalier qui monte au 2ème étage (à l'abri du froid !).
- Les **toits des maisons** sont souvent très pentus, pour éviter l'accumulation de neige.

- Les prises électriques sont différentes : de type A (prise à 2 fiches plates et B (même chose mais à 3 broches pour relier à la terre). Pense à prévoir un adaptateur ou un convertisseur (assez difficile à trouver sur place). Ils peuvent aussi être utilisés aux USA.



- De par sa superficie, le pays est soumis à différents types de climats. Mais c'est le climat continental humide qui prédomine. Aussi les **écarts de température** sont importants entre les saisons. Les **hivers** sont rudes et neigeux, durent généralement de novembre à avril avec des températures pouvant descendre jusqu'à -20°C en janvier. Pour résister au froid, il faut superposer les couches. **Le printemps** dure quelques semaines et laisse place à des **étés** chauds avec un thermomètre qui peut grimper jusqu'à 30°C en août. Les journées **d'automne** sont généralement fraîches mais ensoleillées ; l'occasion de s' émerveiller devant les paysages canadiens qui se parent de mille couleurs.



Coût de la vie

- Les forfaits mobiles sont chers (40 à 60\$), et les fonctionnalités offertes en France (affichage du numéro, consultation du répondeur...) sont souvent des options payantes au Canada. Mais il existe de nombreuses cabines téléphoniques : pour 50cts tu peux passer un appel d'une durée illimitée.
- Le budget alimentation est souvent supérieur, surtout pour s'approvisionner en produits frais, fruits et légumes, que ce soit sur les marchés ou les commerces alimentaires ; les titres de transport sont plus chers qu'en France également. Mais tout dépend de la ville dans laquelle vous séjournez.
- En règle générale, la vie au Canada est moins chère qu'en France, notamment au niveau des loyers, de l'électricité,... À savoir également : compte tenu des immenses réserves d'eau douce du pays, les Canadiens ne paient pas l'eau potable ; sujet souvent débattu compte tenu de la surconsommation et du gaspillage que cela entraîne.



Généralités

- Pour éviter le spleen, limite autant que possible le contact avec tes amis et parents afin de mieux profiter de ton séjour et de moins souffrir du sentiment de manque.
- Au début, il est **normal d'appréhender de parler et d'avoir le sentiment de ne rien comprendre**. Sois patient(e) ! Parle lentement et calmement et quand tu ne comprends pas, fais répéter autant de fois que nécessaire. Rien de mieux pour des malentendus que de répondre oui ou non quand on ne comprend pas ce qu'on nous dit 😊
- Les trajets entre les cours/activités et la famille - à pied ou en transport en commun - ne sont en principe pas accompagnés. Pas de panique, les trajets sont simples et en général, un ou plusieurs camarades peuvent se trouver sur ton parcours.
- Pour briser la glace et te sentir plus à l'aise à ton arrivée, prépare des questions à poser à ta famille ainsi que les réponses aux questions qu'elle va te poser (« D'où viens-tu ? Quelles sont les particularités de ta région ? Est-ce loin de Paris ? Que font tes parents dans la vie ? As-tu des frères et sœurs ? As-tu des animaux ?... »).
- Il est toujours bienvenu de faire un petit cadeau, idéalement une attention typique de ta région (un guide, des recettes,...) et d'envoyer un mot de remerciement une fois rentré(e).

- Consulter aussi notre guide « 8 conseils pour réussir son séjour en famille d'accueil »



Tout ce que SILC peut faire pour vous



SILC

by Cassiopée

VŌYAGE • LANGAG ≈ • PARTAGE