

# REGINA

## Saskatchewan

Découvrez Regina

Canada 



CÉCS  
CONSEIL  
ÉCONOMIQUE  
ET COOPÉRATIF  
DE LA  
SASKATCHEWAN



CRÉDIT PHOTO : VANESSA FORTIN

# BIENVENUE

Située entre Calgary et Winnipeg, Regina est une ville ensoleillée avec un climat continental. La température varie entre 25° à 30° en été et -20° en hiver. Regina est la capitale de la Saskatchewan avec une population de 205 000 habitants, ce qui fait d'elle la deuxième plus grande ville de la province. Les Saskatchewanais sont généralement très courtois, accueillant et chaleureux. Il est normal de se faire saluer et avoir des conversations avec des étrangers.

Saviez-vous qu'environ  
3000 personnes  
parlent français à  
Regina?

La ville a environ  
2256 heures de soleil  
par année sur 4383  
heures.

# LOGEMENT

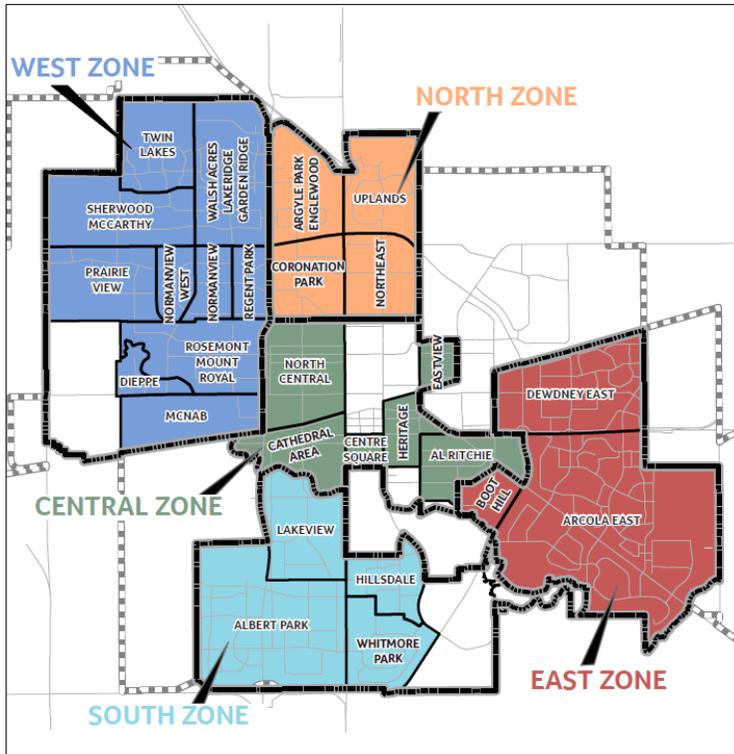
Regina est composée de 5 zones, elles-mêmes divisées en quartiers et certains sont plus sécuritaires que d'autres. N'hésitez pas à consulter les employeurs si vous avez besoin d'aide. Ils connaissent bien leur ville, les quartiers où habiter, les prix, les moyens de transports les plus adaptés, etc. Ils ont aussi des contacts dans leur réseau pour des chambres à louer.

Vivre en colocation ou dans une famille d'accueil lors de votre séjour peut contribuer considérablement à éviter l'isolement tout en vous familiarisant avec votre langue seconde.

La distance entre le travail et le logement peut avoir un impact considérable sur votre expérience générale au sein du programme. Assurez-vous de bien connaître l'emplacement de votre lieu de travail avant de trouver un logement afin d'éviter de louer une chambre trop loin, ce qui vous obligera à faire de long trajet à chaque jour.

Le quartier *Cathedral*, le sud de la ville, *Lakeview* ou près de l'université sont de bons quartiers pour habiter.





SOURCE: REGINA.CA

La recherche de logement prend au moins 1 à 2 semaines selon l'endroit et votre budget. Nous vous conseillons d'entamer vos recherches le plus rapidement possible suite à l'approbation de votre candidature. Vous trouverez beaucoup de loyer dans des maisons privées.

Le coût de la vie est très élevé dans l'Ouest Canadien, surtout pour les logements et la nourriture. La moyenne se situe entre 450\$ et 700\$ pour une chambre à louer.

En Saskatchewan, les locataires doivent généralement payer un *security deposit* qui leur sera retourné à leur départ ou servira à couvrir le dernier mois de location. Le dépôt sert de garantie si les locataires causent des dommages à l'appartement. Il représente souvent la moitié ou un mois de loyer.

Pour les lois du logement en Saskatchewan, cliquez [ICI](#).

Pour faciliter la recherche...

[Kijiji](#) | [Craigslist](#) | [Easyroomate](#) | [Rentboard](#) | [URSU Housing Registry](#)

\*\*Note: Le site [PADMAPPER](#) inclut une carte qui permet de visualiser dans quel quartier se situe le logement.

# TRANSPORT

Avoir sa voiture peut être un avantage afin de pouvoir explorer la région et les diverses activités qui se trouvent juste en dehors de la ville. Il est facile de se déplacer et de trouver du stationnement en ville. Il est aussi possible de circuler à pied ou à vélo et même s'il y a peu de pistes cyclables, les automobilistes sont très courtois. L'aéroport est près du centre-ville et on peut rapidement s'y rendre en taxi. Il y a des autobus de ville qui passent aux 30 minutes aux heures de pointe. Une passe mensuelle pour adulte est environ 92\$ ou 3,25\$ par passage.

Trouvez les horaires et tarifs d'autobus [ICI](#).

La compagnie **GREYHOUND** vous permettra de voyager dans les autres provinces.

Si vous désirez faire du covoiturage, il est possible de mettre une annonce dans les info-lettres et sur la page facebook de l'Association canadienne-française de Regina (ACFR). Pour ce faire, veuillez simplement leur écrire un **courriel** avec les informations, leur demandant de publier votre annonce.

Il existe aussi des sites web pour le covoiturage (intra et inter provincial) qui vous permettent un transport très abordable.

**SHARE YOUR RIDE**

**KIJJI RIDESHARE**

**CARPOOL WORLD**

**AMIGOEXPRESS**



# LOIS DE LA SASKATCHEWAN

L'âge de la majorité est 19 ans. Notez aussi que l'alcool s'achète seulement dans les *Liquor store* contrairement à d'autres provinces.

## SANTÉ ET SÉCURITÉ EN SASKATCHEWAN LOIS SUR EMPLOIS ET TRAVAIL

# ASSURANCE MALADIE

Pour les étudiants québécois, veuillez prendre note que la carte d'assurance maladie du Québec ne couvre pas les frais dans les autres provinces. Vous devez donc déboursier les frais si vous aller voir le médecin. Il sera possible de vous faire rembourser par l'assurance-maladie par la suite. Cependant, nous vous conseillons fortement de prendre une assurance maladie complémentaire pour couvrir vos frais lors de votre séjour. Pour les étudiants venant des autres provinces, votre carte couvrira vos frais médicaux en Saskatchewan grâce aux ententes interprovinciales.

# LOISIRS

La ville de Regina offre beaucoup d'activités et d'évènements tout au long de l'année. Pour plus d'informations sur ce qui est offert, consultez **EXPLORE REGINA** ou **TOURISM REGINA**.

## LASERQUEST

Rassemblez vos amis et jouer au *tag laser*!

## BOOMERS AIR PARK

Un parc de trampoline intérieur.

BESOIN

D'IDÉES?

## GOLDEN MILE BOWLING LANES

Vous voulez jouer aux quilles?

# CINÉMAS ET THÉÂTRES

## CINEPLEX

Pour visionner les nouveautés.

## GALAXY

Pour visionner les nouveautés.

## RAINBOW CINEMA

Films de répertoires et grandes productions à prix très abordables.

## GLOBE THEATRE

Si vous aimez les pièces de théâtre. Scène unique!

## REGINA PUBLIC LIBRARY FILM THEATER

Si vous aimez des films contemporains, alternatifs, canadiens ou indépendants.

## IMAX

Voir des films sur le plus gros écran de la ville.

# FESTIVALS ET ÉVÈNEMENTS

## MAI

**REGINA FARMER'S MARKET (mai – octobre)** Découvrez des produits frais et locaux dans un marché plein air au centre-ville! Le mercredi à midi et le samedi jusqu'à 13h.

## JUIN

**MOSAIC FESTIVAL** Festival annuel célébrant les diverses traditions culturelles de ses habitants.

**BAZAART** Le plus grand salon d'artisanat plein air de la province mettant en vedette des créations d'artistes canadiens novateurs.

## JUILLET

**CRAVEN COUNTRY JAMBOREE** À ne pas manquer si vous aimez la musique country. Très populaire, ce festival offre des performances par les artistes country les plus connus!

**GATEWAY FESTIVAL** Un festival de musique folk à ne pas manquer dans la belle communauté de Bengough, à 1h30 de Regina. Une expérience culturelle authentique!

## AOÛT

**QUEEN CITY EX** Queen City Ex est l'un des événements annuels préférés de Regina, avec manèges, concerts, expositions, etc.

**REGINA FOLK FESTIVAL** Regina Folk Festival est l'un des plus gros festivals de musique folk. Il est annuellement tenu dans le parc Victoria au centre-ville.

# MUSÉES, GALLERIES ET AUTRES

## **REGINA PUBLIC LIBRARY**

Pour louer des livres et DVDs gratuitement.

## **ART GALLERY OF REGINA**

Expositions d'art contemporain.

## **ASSINIBOIA GALLERY**

Expositions d'art canadien, contemporain et traditionnel.

## **MACKENZIE ART GALLERY**

Plus de 4000 œuvres historiques, canadiennes et contemporaines. Une des meilleures collections européennes sur papier du 19<sup>e</sup> et 20<sup>e</sup> siècle de l'ouest canadien. Aussi : photographie, art folklorique, œuvres d'artistes autochtones.

## **REGINA CIVIC MUSEUM**

Découvrez l'histoire de la ville de Regina.

## **SASKATCHEWAN SCIENCE CENTRE**

Vous pourrez vous amuser avec 180 expositions interactives dans le domaine scientifique. Pour tous les âges. \$

## **SASKATCHEWAN SPORTS HALL OF FAME**

Histoire du sport en Saskatchewan. \$

## **SASKATCHEWAN LEGISLATIVE BUILDING**

Tournées gratuites en français et en anglais.

## **ROYAL SASKATCHEWAN MUSEUM**

Expositions sur divers thèmes dont les sciences et les Premières Nations.

## **LE CENTRE PATRIMOINE DE LA GRC**

Expositions bilingues sur l'histoire de la GRC ainsi que les travaux modernes de la force.

Cliquez [ICI](#) Pour une liste de tous les musées en Saskatchewan.

# PARCS

## PARC WASCANA

Au centre-ville se trouve un des plus grands parcs urbains en Amérique du Nord. Le parc Wascana est un paradis pour les oiseaux migrateurs, les amateurs d'art, et les sportifs. Vous y trouverez des BBQ et une piscine. Vous pourrez aussi louer des canots et des kayaks pour vous promener sur le lac.

## PARCS PROVINCIAUX DE LA SASKATCHEWAN

Découvrez les beaux parcs provinciaux de la Saskatchewan.

# RESTAURANTS ET CAFÉS

La ville de Regina a une variété de restaurants, cafés, pubs qui offrent des expériences uniques.

## THE SHYNOK

De délicieux mets ukrainiens traditionnels.

## FRESH AND SWEET

Pour un déjeuner inoubliable.

## SIAM RESTAURANT

Restaurant thaï authentique situé au centre-ville.

## THE ARTFUL DODGER CAFÉ AND MUSIC EMPORIUM

La place parfaite pour manger tout en découvrant de nouveaux artistes.

## BUSHWAKKERS

Une des top 5 microbrasseries au Canada.

## THE FRENCH PRESS CAFÉ

Café avec service en français sur demande.

## VICTORIA TAVERN

Bâtiment historique, bonne bouffe et plus de 20 choix de bières.

## THE REBELLION

Cette microbrasserie offre régulièrement de nouvelles bières saisonnières.

## LONDON JACKS

Si vous avez envie de *Fish and chips*

## THE MILKY WAY

LA PLACE pour une crème glacée à Regina

## BREWED AWAKENING

Un café qui offre des produits de commerce équitable ainsi que des options végétaliens et sans gluten.

# MAGASINS

## CENTRES D'ACHATS

CORNWALL CENTER  
SOUTHLAND MALL  
NORTHGATE MALL  
VICTORIA SQUARE MALL

## BOUTIQUES

T & A VINYL AND FASHION  
NORWOOD  
UFORIA MUSE  
TATANKA BOUTIQUE

N'hésitez pas à vous promener sur la 13e avenue pour trouver diverses boutiques et cafés.

## POUR PETITS BUDGETS

VALUE VILLAGE  
SALVATION ARMY THRIFT STORE  
REGINA MCC THRIFT SHOP  
THE LOG HOUSE THRIFT STORE  
BLUE MANTLE THRIFT SHOP  
CASHOPOLIS

## ÉPICERIES

Les épiceries les plus abordables sont **EXTRA FOODS** ainsi que **SUPERSTORE**. Il y a aussi beaucoup de grandes chaînes comme **SOBEYS**, **SAFEWAY**, **CO-OP**, **COSTCO** et **REAL CANADIAN WHOLESALE CLUB**.

## OPTIONS VÉGÉTARIENS

Si vous êtes végétarien ou vous préférez manger biologique, visitez **DADS ORGANIC MARKET**, **BODY FUEL ORGANICS**, **NATURES BEST MARKET** et **OLD FASHIONED FOODS**. Voici les meilleurs restaurants et cafés avec des menus végétariens:

THE GREENSPOT CAFÉ  
HUNTER GATHERER VEGETARIAN DINER  
13TH AVE FOOD AND COFFEE HOUSE

# SPORTS

**REGINA PATS** (Équipe de hockey dans la ligue canadienne de l'ouest)

**SASKATCHEWAN ROUGHRIDERS** (Équipe de football de la LCF) Laissez-vous entraîner par la « *rider pride* » et allez voir une partie!

Si vous souhaitez vous inscrire à des activités sportives ou récréative offertes par la ville, cliquez **ICI**. Il y a aussi les programmes du **YMCA** qui offrent des services récréatifs.

# RESSOURCES FRANCOPHONES

## ASSOCIATION CANADIENNE-FRANÇAISE DE REGINA

Plusieurs organismes francophones à Regina sont situés au Carrefour Horizons (1440 9<sup>e</sup> avenue nord).



# CONSEILS D'ACIENS ÉTUDIANTS JCT

« Sortir de sa zone de confort, en revenant à la maison c'est de ça que l'on est le plus fier. »

« Le meilleur conseil que je peux donner, c'est de sortir, de se dégêner et de parler aux gens, de s'ouvrir aux expériences et aux opportunités. C'est le moment de tout essayer, tout voir, tout visiter! Pour moi, ça reste un été de beaux souvenirs et de belles expériences! »

## COUPS DE COEURS

- ◆ Se promener sur la *13th avenue* pour magasiner dans les petites boutiques et manger au restaurant *The Mercury*
- ◆ Les bars *O'Hanlon's* et *Gabbos* au centre-ville.
- ◆ Le parc *Victoria*
- ◆ Découvrir des nouveaux artistes de musique au *Artful Dodger* et au *Artesian*

# BON SÉJOUR À REGINA!

ROOKA RAMDIN

COORDONNATRICE JCT

[jct@cecs-sk.ca](mailto:jct@cecs-sk.ca)

TÉL: 1 306 566 6002

SANS FRAIS: 1 800 670- 0879  
POSTE 102

CHANTAL LAFORGE

ADJOINTE À LA COORDINATION

[jct@cecs-sk.ca](mailto:jct@cecs-sk.ca)

TÉL: 1 306 566 6002

SANS FRAIS: 1 800 670-0879  
POSTE 108

Canada



CÉCS  
CONSEIL  
ÉCONOMIQUE  
ET COOPÉRATIF  
DE LA  
SASKATCHEWAN



CRÉDIT PHOTO : ÉMILIE DESSUREAULT- PAQUETTE

©Tous droit réservés au Conseil économique et coopératif de la Saskatchewan (CÉCS)