

Les nouvelles ASEA

NOUVELLE ANNÉE . NOUVELLE ERA

Janvier signe le début d'un nouveau cycle. Une année où l'on se réinvente, où l'on avance avec audace et détermination. Cette année, on ne revient pas en arrière : on construit, on grandit, on gagne.

Édition 04

Nouvelle année et nouvelle session!

CITATION DE L'ANNÉE

Ne poursuis pas l'année. Construis-la.

ÉVÉNEMENT DU MOIS

AFTER PARTY DE LA CAN

Quand l'Afrique gagne, on célèbre ensemble

SAVE THE DATE
31 janvier
After party CAN 2025
Ambiance + fierté africaine

QUESTIONS

Q1 — Qui a remporté la CAN 2025 ?
A) Maroc
B) Sénégal
C) Côte d'Ivoire
D) Egypte

Q2 — En quelle année la CAN a été créée ?
A) 1957
B) 1960
C) 1965
D) 1970

Q3 — Quel est le pays qui a remporté le plus de CAN dans l'histoire ?
A) Égypte
B) Cameroun
C) Nigeria
D) Ghana

Q4 — Quelle est la devise de la CAN ?
A) "One Africa, One Game"
B) "Football for Peace"
C) "Unity in Diversity"
D) "Africa's Pride"

Réponses
B — Sénégal
A — 1957
A — Égypte
A — "One Africa, One Game"

2026 JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 : Planifier

Planifie ta semaine en 10 minutes. Choisis 3 priorités et note-les. Quand tu vois tes objectifs clairement, tu ne te perds pas dans le chaos.

2 : Prioriser

Commence par la tâche la plus difficile. Une fois que c'est fait, tout le reste paraît plus simple. Tu vas gagner en énergie et en confiance.

3 : Rester constant(e)

Fais une petite action chaque jour. Même 15 minutes suffisent. La constance fait plus que l'effort intense une fois.

Notre sénégalaise

"Starter Pack" de Espérance

(ses meilleurs parfums)

"Chaque petit effort compte"

N'oubliez pas de prendre soin de votre santé mentale, avancez à votre rythme, restez constants et croyez en vous. Chaque petit effort compte

1 Prada Paradoxe

2 Marshmallow Blush Paris Corner

3 Angham Lattafa

4 Vanilla Voyage Maison Asrar

5 Qissa Delicious Paris Corner

6 Nebars Lattafa

Les nouvelles ASEA

INFOS IMPORTANTES POUR LA RENTRÉE

Connexion UQAM :

Code permanent UQAM + NIP - Mon portail et Admission en ligne
Code MS + Mot de passe (3 lettres de votre nom de famille et NIP) = Labo et Portail de gestion des codes
Code de courriel étudiant (code MS + ens.uqam.ca) + Mot de passe (3 lettres de votre nom de famille + NIP) = Courriel, Moodle, WIFI

[pour plus de détails sur la connexion](#)

Liens utiles

[Mon portail](#)
[Moodle](#)
[Banque d'emplois](#)
[Démarche étudiants internationaux](#)
[Registret UQAM](#)

À DÉCOUVRIR À UQAM

Bibliothèque centrale (Pavillon A) → la plus grande de l'UQAM, ouverte tard, avec des zones variées : étages animés pour travailler en groupe, étages silencieux pour la concentration totale. L'étage 6 est parfait si tu veux t'isoler et plonger dans tes lectures..

Coop UQAM (DS, Judith Jasmin) → manuels usagés, fournitures, gadgets UQAM, snacks aussi.

Le Centre sportif (SH) → abonnement étudiant hyper abordable avec piscine, gym, murs d'escalade et cours collectifs.

Où manger à l'UQAM →
Cafétéria PK → Pleins de casse - croûte mis à ta dispo pour luncher.
Café Aquin (A-MIO, pavillon Hubert-Aquin) → petit café étudiant avec café, pâtisseries et repas légers.
Café Judith Jasmin (J-MIO) → très central, parfait pour un lunch rapide ou un café entre deux cours.
Café Design (DE-III0, pavillon de Design) → ambiance créative, smoothies, cafés, plats.

DATE IMPORTANTE DANS LE CALENDRIER SCOLAIRE

23 : Date limite d'annulation sans frais
30 : Date limite du premier versement des frais de scolarité

3 - ÉTUDIANTS INTERNATIONAUX

Voici un aide-mémoire pour ta première semaine au Canada

Restes à l'affût des initiatives spécialement pour toi !

N'hésites pas à écrire par courriel, whats app, ou instagram si tu as des questions

4 - LA VIE ÉTUDIANTE

L'université, c'est plus que les cours !!

En 2026, viens aux activités de ton Association des étudiants africains !

On prépare de tout : soirées, rencontres, discussions, activités culturelles et sociales. C'est l'occasion parfaite de te connecter, de t'amuser et de bâtir ton réseau dès le début. Peu importe ton style, il y aura une place pour toi.

[si tu as des questions?](#)

Plan interactif de l'UQAM

Suis-nous sur les réseaux