

RAPPORT DE FIN DE SEJOUR LUBLIN

SEPTEMBRE 2020 A FEVRIER 2021

VIE PRATIQUE

LOGEMENT

Au départ, je pensais choisir la résidence universitaire de Lublin mais les anciens Erasmus avec qui j'étais en contact m'en ont dissuadée. En effet les chambres sont attribuées en premier aux étudiants polonais et les Erasmus se retrouvent dans des logements vétustes.

Ensuite j'ai cherché à trouver une colocation dans le centre, mais ne connaissant personne ça ne m'a menée à rien.

Finalement, j'ai pris contact, via le bureau des RI, avec un étudiant de Lyon Est qui partait en même temps que moi. Il m'a parlé d'une résidence étudiante privée nommée **Burzuj** (vous trouverez facilement sur internet, envoyer un mail ils répondent rapidement). Je la recommande chaudement à tous ceux qui vont à Lublin. Nous étions en colocation à 5 par appartements, beaucoup d'étudiants étrangers résident là-bas ce qui facilite énormément les rencontres.

Le loyer était de 725 PLN soit environ 160 euros charges comprises. Les locaux ne sont pas très modernes ni spacieux mais plutôt fonctionnels.

La résidence est très animée et de nombreuses soirées y sont organisées. La résidence est à 20 minutes du centre à pied, 10 minutes en bus. Dans le quartier, vous avez un parc ainsi que tous les commerces de première nécessité. Pas de machine à laver à part dans certains appartements (arrangements possibles) mais plusieurs laveries dans le centre. Au moment de la réservation on vous demande un virement de 1500 PLN (330 €) comprenant environ 150 € de caution et 150 € de frais de réservation.



ARGENT

En Pologne la monnaie est le **zloty** (PLN), il faut donc changer son argent. Personnellement, j'ai souscrit à une option internationale sur ma carte bancaire afin de pouvoir payer en zloty sans frais (2€ par mois à la société générale). Presque tous les magasins prennent la carte et vous n'aurez besoin de monnaie qu'à de rares occasions. Pour retirer de l'argent, on paie une commission assez importante (même si avec l'option internationale c'est supposé être sans frais). Le bureau de change (KANTOR) m'a paru plus intéressant mais à faire dans le centre de Lublin et pas à l'aéroport. Je vous conseille vivement d'installer l'appli bancaire **Revolut** qui permet d'envoyer de l'argent instantanément à ses amis (comme Lydia) ou à un compte bancaire et surtout de changer son argent sans frais. C'est vraiment très pratique et beaucoup d'Erasmus l'utilisent. J'ai payé tous mes loyers via cette application afin de ne pas payer de frais de virement internationaux.

SANTE

La Pologne fait partie de l'UE donc vos frais médicaux sont pris en charge comme en France. Il vous suffit de commander votre **carte d'assuré européen** sur ameli.fr (arrive en 2 semaines). Il est possible que vous ayez à faire l'avance des frais donc garder bien les factures afin de vous faire rembourser.

Concernant la situation vis-à-vis de la pandémie, elle est plutôt similaire à la France. Restaurants et Bars fermés à part pour emporter ou pour les livraisons, les hôtels sont également fermés pour le moment par contre, les loisirs (salles de sport, magasins, bowling, centres commerciaux) ont rouverts récemment. Masque obligatoire de partout et prise de température à chaque entrée dans les bâtiments de la fac. Les tests PCR sont payants si vous n'avez pas d'ordonnance (environ 80 €).

TELECOMMUNICATION

Normalement, les appels et SMS sont compris dans votre forfait donc je n'ai rien eu à payer de ce côté-là. Pour internet, il y a du WIFI gratuit dans les centres commerciaux, gares et espaces universitaires. Dans ma résidence, on payait 25pln (5,5 €) chacun par mois pour le wifi et le câble (à privilégier pour une bonne connexion). Je vous conseille de bien choisir votre forfait en France pour bénéficier de 4G à l'étranger, j'avais 8Go et c'était suffisant mais un peu juste. Sinon vous pouvez prendre une carte SIM polonaise apparemment pas très cher.



VIE UNIVERSITAIRE

Avant de partir, on choisit ses cours parmi ceux proposés dans le **syllabi** <https://www.umlub.pl/en/english-division/course-and-module-information/syllabi/curriculum-18/>, vous pouvez choisir des cours de n'importe quel programme mais prenez plutôt des cours de 4 ou 5^{ème} année qui sont beaucoup plus intéressants. Personnellement, je vous recommande Neurology, Forensic Medicine, Clinical Anatomy, Infectious Disease, Traumatology et Vascular Surgery. Il y a deux types de cours : les rotations cliniques à l'hôpital (neurologie) et les cours théoriques à la fac (Anat, Pharmaco...). Les cours cliniques durent 2 à 3 semaines un peu comme des stages avec à la fin une évaluation et comprennent des cours pratiques, des séminaires et des leçons. Les cours théoriques sont une fois par semaine mais durant tout le semestre.

La mise en place de l'emploi du temps est très casse-tête. Dans tous les cas à votre arrivée vous devrez modifier votre **Learning Agreement** pour que les matières ne se chevauchent pas. Les dates de chaque matière disponible à la rentrée <https://www.umlub.pl/en/english-division/course-and-module-information/schedules-and-curriculum/> mais les horaires de chaque rotation ne seront donnés que quelques jours avant leur début.

Vous l'aurez compris l'organisation est difficile et les professeurs ne répondent pas tous aux mails. Malgré cela, les cours sont très intéressants. Vous serez en classe de 20 maximum avec les étudiants étrangers qui viennent faire tout leur cursus en Pologne donc ce sont de vrais cours avec un niveau égal à celui que vous auriez en France. Les cours sont entièrement en anglais, le niveau des professeurs est plutôt bon dans l'ensemble. Le changement de langue demande un petit temps d'adaptation mais ça reste faisable. Même si le niveau des cours et le travail demandé est le même qu'en France les professeurs sont arrangeants et compréhensifs au moment de la note finale. Au final les cours sont beaucoup plus pratiques et moins par-cœur.

VIE QUOTIDIENNE

La vie à Lublin est très agréable. En générale la température est similaire à la nôtre et le climat est agréable. En hiver (novembre/février) les températures chutent (jusqu'à -20 °C) et il neige beaucoup. Prévoir d'acheter boots, manteau, gants, bonnets pour pouvoir aller dans la neige. En décembre, il fait nuit très tôt (15h) mais la lumière au coucher de soleil est magnifique.

Les magasins et les services administratifs ferment plus tôt qu'en France (environ 16h) à part les supermarchés et supérettes qui ferment tard (22 ou 23h).

Pour se déplacer, on peut facilement marcher, surtout si c'est pour visiter le centre. Sinon, le bus est très pratique (30 centimes pour 30 min). L'appli **Jakdojade** permet de savoir quel bus prendre et aussi d'acheter et de valider son ticket (très très très utile) et elle fonctionne dans toutes les grandes villes de Pologne.

L'appli **Bolt** propose des taxis et trottinettes électriques à très petits prix. Pour aller à l'hôpital (30 min en bus et 10 en voiture) en général je prenais un bolt puisque, pour peu qu'on soit 3 c'est moins cher que le bus.

Pour les plus long trajets le train (**pkp intercity**) est la meilleure solution. Avec la carte étudiante il y a 50 % de réduction sur tous les tickets. Le bus (**Flixbus**) est aussi très peu cher, à privilégier si on a de grosses valises. La dernière option est la location de voiture (**Panek**) mais il faut avoir plus de 21 ans.

Pour la nourriture on trouve de tout car la Pologne importe beaucoup et les supermarchés sont les mêmes qu'en France (Leclerc, Lidl, Auchan). La seule différence est que les prix sont pratiquement divisés par deux. Les spécialités sont les **pierogis** (sorte de raviolis), la soupe au poulet ou à la viande (rosół), les **zapiekanka** (pizza sur une baguette) ainsi que toutes sortes de gelées.

Dans le centre historique de Lublin on trouve un nombre impressionnant de restaurants et de bars chacun décorés avec goût dans un style qui leur est propre. Allez prendre un beignet chez **Dobra Pączkarnia**, puis déjeunez d'un burger chez **Stół i Wół**, installez-vous au café **Ostro**, en fin de journée testez les pierogis à **Sielsko Anielsko**, puis buvez une **perła** (bière locale) au **Ministerstwo Śledzia i Wódki** et finissez la

soirée au **U-boot**.

Il y a un lac au sud de Lublin à 15 min en voiture, très agréable pour se balader, pique-niquer. Il est entièrement gelé en hiver.

Karting, Cinéma et Bowling sont disponibles dans les centres commerciaux vraiment pas cher.

Profitez d'être en Pologne pour voyager au maximum : les billets d'avions sont peu chers (Stockholm++) et vous pouvez faire toutes les villes de Pologne en train. Je recommande **Kraków**, **Gdańsk**, **Wrocław** et **Zakopane**.

Pour venir en Pologne, en septembre notre avion a été annulé 2 jours avant le départ... On s'est donc rabattu sur le bus pas cher du tout (50 €) mais 29 h dans un buson s'en souviendra. Petite anecdote : arrivée à Varsovie j'ai commandé à dîner sur uber eat depuis l'hôtel où on dormait. Je voulais des frites mais la carte était en polonais donc j'ai commandé quelque chose qui s'appelait Fritz. Quelle a été ma surprise quand le livreur m'a sorti une bouteille de cola (Fritz Cola) au lieu de frites (frytki)...



BILAN ET SUGGESTIONS

Au final, ce séjour a été extrêmement riche et je suis très fière et heureuse de m'être investie dans ce projet. Monter un dossier administratif, gérer un budget, trouver et gérer un logement, se débrouiller seule à l'étranger, sont autant de défis qu'il a fallu surmonter pour pouvoir profiter de cette expérience unique. Le fait d'être seule et presque sans point de repère face à d'importantes démarches administratives m'a appris à être moins stressée et à gérer les imprévus de manière autonome.

Le modèle d'enseignement à Lublin m'a beaucoup plu malgré la période de cours en distanciel. Ce format de rotations m'a permis de visiter de nombreuses spécialités pour m'y rendre compte de la réalité de la pratique. J'ai ainsi pu confirmer les spécialités qui ne me correspondent pas (Orthopédie ou Maladies Infectieuses), tester les spécialités qui m'intriguaient (psychiatrie et médecine légale) et en découvrir de nouvelles (Neurologie ou Chirurgie Vasculaire).

Le fait d'avoir pris contact avec un étudiant de Lyon est a été vraiment salvateur. Partir seule est à mon avis plus simple pour faire de nouvelles rencontres et parler anglais mais connaître quelqu'un qui est dans la même situation que soi aide énormément. Les informations venant des anciens étudiants étant partis à Lublin ont été précieuses et quasi indispensable pour monter mon projet. Le bureau des relations internationales nous a fournis les documents nécessaires ainsi que des instructions claires et nous ont mis en relation avec les anciens Erasmus.

Ce séjour m'a vraiment donné l'envie de voyager encore et surtout m'a démontré que si on a un projet cœur on peut presque toujours le réaliser pour peu qu'on s'en donne les moyens. Pour mes prochains voyages je serais sûrement plus sereine et je profiterais plus de chaque instant. A ceux qui vont partir, je conseille de préparer un maximum son dossier en aval pour que l'installation se fasse plus aisément une fois là-bas. Avant de partir, établissez une liste des choses que vous voulez faire ainsi que des raisons pour lesquelles vous partez et ensuite concentrer vous là-dessus. Enfin laisser une place à l'imprévu et faites un maximum de choses tant que vous êtes dans les conditions optimales pour le faire.

Je pense que certaines améliorations pourraient être faites en créant un réseau d'étudiants Erasmus. Avec comme outil les réseaux sociaux, il serait, à mon avis faisable de mettre en relation les étudiants partants et partis pour une même destination et de rassembler ainsi les différentes filières et différentes villes.

Pour finir, je suis ravie de l'opportunité qui m'a été donnée de faire se séjour et je sais dors et déjà que cette expérience à participé à former le futur médecin que je serais.