

## **Autumn semester in Oslo 2022, Noémie Caron**

### **Vie pratique**

#### **Logement:**

Le logement dans lequel j'ai résidé lors de mon semestre faisait parti d'un village étudiant, Sogn Student Village. Il suffit de postuler aux alentours de mai/juin sur SiO (un équivalent du Crous en France) parmi une liste de résidences étudiantes, en fonction des préférences individuelles (possibilité de postuler pour chambres en colocation, meublées, non meublées, partage de salle de bain, ou non...). Il faut choisir 5 choix, en les classant par ordre de préférence, mais sans forcément s'attendre à avoir son premier choix. En ce qui me concerne, j'ai été accepté dans une colocation équipée à Sogn. J'avais ma propre chambre d'environ 12m<sup>2</sup>, avec un lit, un bureau, une armoire et des étagères. J'ai partagé les espaces communs (cuisine et salle de bain) avec 3 autres personnes. Mes colocataires étant très propres et très agréables à vivre, tout s'est passé sans aucun problème. Il existe plusieurs résidences étudiantes (comme kringssa ou celles du centre-ville), mais je vais vous donner les avantages d'être à Sogn : bien desservi par le bus 25 qui passe assez régulièrement et qui permet de rejoindre notamment le centre-ville, 10min à pied du métro qui passe également très régulièrement, 15min à pied de l'hôpital où tous les cours sont donnés, 20min à pied du lac de Sognsvann pour aller se balader, et 30min du centre-ville en utilisant les transports. Concernant le prix, cela dépend bien évidemment de si l'appartement est partagé, ou s'il est meublé, mais pour le loyer que j'ai occupé, c'était 5280 NOK (environ 520€). La caution de 8000 NOK est reversée au cours du mois de décembre.

#### **Argent :**

La Norvège utilise les couronnes norvégiennes (NOK). L'équivalent est environ 10 NOK= 1€.

Concernant les moyens de paiement, seule la carte bleue est utilisée. Je n'ai jamais eu besoin d'utiliser d'espèce, même lors des petits marchés.

Il faut savoir que la vie en Norvège est plus élevée qu'en France (important de trouver les bons plans nourritures, et toujours se renseigner pour les tarifs étudiants qui sont très utiles).

Les bourses sont d'une très grande aide dans la vie quotidienne, mais ne sont pas suffisante pour vivre en Norvège. Il faut avoir mis de l'argent de côté avant d'y aller.

#### **Santé :**

J'étais munie d'une carte d'assurance européenne, mais n'ayant eu aucun problème, je n'ai pas été confrontée à la question.

#### **Télécommunication :**

J'ai pu garder le même forfait téléphonique que j'avais en France (forfait SFR), en ayant 4g, appels et sms illimités. Le seul problème que j'ai rencontré (dont je n'étais pas au courant avant de partir) est qu'au bout de 4 mois hors de la France, SFR n'était pas content et j'ai donc été surtaxé pour tout usage effectué. Mais ayant comparé avec prendre un forfait norvégien pour un mois, cela ne valait pas le coup car la WIFI est partout et la surtaxe n'est pas excessive. J'ai dû rajouter moins de 5€ de surtaxe au total.

Concernant le wifi, la résidence étudiante n'est pas équipée d'une boxe internet commune mais ils fournissent un câble internet, donc il nous suffit juste d'acheter un router (se renseigner auprès des étudiants du semestre précédent car beaucoup sont à vendre pour moins cher qu'en magasin).

Certains étudiants veulent juste s'en débarrasser et les donnent gratuitement, autrement il faut compter 10/20€. A suivre sur les groupes WhatsApp et Facebook.

### **Vie universitaire :**

Une bonne chose à savoir avant de partir à Oslo est qu'en tant qu'Exchange Student, nous intégrons le semestre des 5<sup>e</sup> année. Le programme est donc totalement différent de celui de France. Cela ne pose pas de soucis pour les 2 facs qui acceptent ces différences de programmes, mais il faut quand même être conscient qu'en sortant de 2<sup>e</sup> année, nous n'avons pas le même niveau que les Norvégiens. Je reconnais avoir été perdue au début, mais après avoir travaillé un peu de mon côté certaines notions qui nous manquaient, j'ai su rattraper sans problème. Le programme est basé sur la pédiatrie, gynécologie et obstétrique.

Les cours se sont divisés en deux temps. Les cours en amphi, ou en petits groupes ; puis les stages à l'hôpital par petit groupe de 4. Le planning changeait constamment, certaines semaines étaient consacrées uniquement aux cours en amphi (journée typique : 8h30 -> 15/16h), d'autres contenaient les stages à l'hôpital (créneaux de 3h), et d'autres semaines étaient totalement libres, ce qui permettait de voyager afin de découvrir le pays.

Niveau localisation : les cours en amphi sont tous réalisés à Rikshospitalet, tandis que les stages sont répartis dans les 3 hôpitaux de la ville, c'est-à-dire Rikshospitalet, Ulleval, et Ahus.

Il existe un système de carnet à faire signer à chaque stage, ou autres cours obligatoires. Ce livret est à remettre à la fin du semestre, sans quoi il n'est pas possible de passer les examens. Un certain nombre d'absences est toléré, qui est précisé au début du semestre.

En revanche, les cours en amphi sont non obligatoires, mais de mon point de vue, c'est quand même intéressant d'y assister car ça permet (1) de faire des connaissances, (2) les profs sont sympas, et (3) il n'y a pas de système de ronéo qui résume tout... la plupart des cours sont enregistrés et mis en ligne avec les PowerPoint, mais aucune synthèse.

Concernant la relation professeur-étudiant, très agréable, où ils sont toujours à l'écoute et ouverts au dialogue. Ils sont même très motivants.

### **Vie quotidienne :**

Climat : le climat en Norvège a été très varié. En août, les journées sont longues, la température est douce, il est très agréable de passer du temps dehors. En septembre/ octobre, la pluie est plus présente, il faut plus ou moins tout le temps avoir son parapluie sur soi. En novembre/ décembre, les jours se raccourcissent énormément (coucher de soleil à 15h en décembre) et la température baissent aussi beaucoup (entre 1°C et -15°C).

Nourriture : Les principaux supermarchés sont Kiwi et Rema (considérés comme les moins chers). Les horaires d'ouverture sont compris tous les jours entre 7h et 23h/minuit, ce qui est très pratique. En revanche, tout est fermé le dimanche.

Pour acheter ses fruits/ légumes je recommande vivement le quartier de Gronland (en centre-ville) qui sous forme de petit marché à des prix vraiment très intéressants (c'est un peu plus loin mais ça sauve le porte-monnaie).

Il faut aussi savoir que la Norvège a beaucoup de restrictions concernant l'alcool. Il n'est possible d'en acheter que dans un seul magasin (Vinmonopolet), à un prix très élevé, et à des horaires spécifiques (jamais après 20h en semaine et 16h le samedi).

Loisir : salle de sport (Athletica) – l'abonnement par mois est de 215 NOK pour les étudiants. Il y a 5 salles dans la ville, dont une sur le campus de l'université, et une à 10min à pied de Sogn. Certaines sont munies de piscine et de saunas (inclus dans l'abonnement).

Il est possible de louer des tentes/ équipement pour camper à moindre prix en passant par cette salle de sport.

### Transports :

La ville d'Oslo a un réseau de transport très développé. L'application Ruter est à télécharger sur son téléphone, et permet de tout faire. Très simple d'utilisation, c'est à partir de cette application qu'il faut acheter les abonnements au mois (50€ avec le tarif étudiant), ou les tickets à l'unité (4€). Elle permet aussi de nous donner les différents itinéraires et horaires de bus.

Pour voyager en dehors d'Oslo, les applications à utiliser sont Vy pour les trains, et Norwegian pour les avions (utiliser le code UNDER26 pour avoir de bonnes réductions).

### Anecdotes :

Les Norvégiens sont friands de saunas, il y en a donc plusieurs types en centre-ville d'Oslo : le Salt Sauna (très grand avec une ambiance festive), le Floating Sauna (à réserver par groupe de 10, qui se déplace sur le fjord), et le Oslo Fjord Sauna face à l'opéra. C'était de très belles expériences, surtout lors du rafraîchissement dans le fjord à 3°C en hiver, avant de se remettre dans la chaleur du sauna. C'est aussi un très bon moyen de rencontrer des habitants.

Pour l'immersion avec les Norvégiens, j'ai aussi rejoint un club d'athlétisme, avec qui je me suis entraînée tous les jours. Ils ont été très accueillants.

Les sorties aux bars et en boîtes sont limitées à 20 ans. Ils sont très stricts sur le sujet, et il est important de toujours avoir sa carte d'identité matériel avec soi.

Il faut également suivre les bons plans étudiants, car par exemple, l'opéra propose parfois des ballets pour 10€.

Les paysages de Norvège, hors d'Oslo, sont aussi à découvrir. Plusieurs randos sont recommandées, telles que Trolltunga, Preikestolen, Kieragbolten, Bessegen... ; mais aussi plusieurs villes sont réputées : Bergen, Stavanger, Ålesund (gros coup de cœur), Tromsø, ou encore les îles Lofoten... peu importe où est-ce qu'on est, on ne finit jamais déçu des paysages majestueux.

Dernière application à avoir : Aurora pour suivre les aurores boréales (meilleur spot d'Oslo : le lac de Sognsvann).

### **Bilan et suggestions :**

Le bilan de ce séjour en Norvège est plus que positif. Je me suis énormément intégrée dans la vie norvégienne et me suis faite de très bons amis.

Les entraînements quotidiens dans le club d'athlétisme ont été un énorme point positif. En effet, l'athlétisme étant une partie très importante dans ma vie en France, je craignais de ne pas trouver de club en arrivant. Au final, j'ai rencontré des Norvégiens tellement gentils, qui m'ont accueillie comme l'une des leurs, et j'ai énormément appris grâce à eux (nouveaux types d'entraînement, la langue reliée au sport...).

Un point à souligner, est que j'avais sous-estimé l'importance de l'anglais avant de partir. J'avais déjà de bonnes bases, mais vraiment insuffisantes comparé à tous les autres étudiants là-bas. Ça ne m'a pas freiné pour autant à rencontrer des personnes car j'ai toujours osé, même si je savais que je commettais des fautes. C'est grâce à cela que j'ai pu vite apprendre l'anglais. Je pense tout de même que si c'était à refaire, je me plongerais dans l'apprentissage de l'anglais beaucoup plus sérieusement avant de partir.

De plus, la Norvège a pour première langue le norvégien, et non pas l'anglais. Oui la plupart des gens ont un excellent niveau d'anglais, mais il faut se rappeler que tout le reste est en norvégien (transports, panneaux publicitaire, ...). C'est pourquoi il est intéressant d'apprendre quelques bases en arrivant. La fac propose des cours de norvégiens (avec des exams à passer) ou alors l'application duolingo est une bonne alternative. Le Norvégien a été une vraie difficulté, surtout à l'hôpital, car les consultations se font à 90% dans cette langue. Donc pas mal de fois, j'ai juste été présente en consultation sans rien comprendre de ce qu'il se disait. Toutefois, mes co-externes me traduisaient après coup pour me faire un résumé.

La Norvège est aussi réputée pour la qualité de son mode de vie. En effet, ils apportent énormément d'importance à la vie hors travail. De ce fait, le semestre n'est pas très chargé niveau cours et nous avons plein de temps libre à exploiter pour profiter de la vie Erasmus.

Concernant mes projets professionnels, ce semestre m'a fait découvrir la gynécologie et obstétrique. C'est un sujet qui m'était presque inconnu auparavant. J'ai découvert une spécialité intéressante, riche en pratique, et qui m'a énormément plu. J'ai vraiment adoré les rotations en petit groupe à l'hôpital, la semaine dans le service de maternité et les chirurgies au bloc opératoire. Je n'avais jamais pensé avant de faire ce semestre que c'était une spécialité qui m'intéressait, et j'en ai une opinion complètement transformée à l'heure actuelle.

Ce semestre m'a également permis de découvrir un nouveau mode de vie. C'était la première fois que je vivais en colocation, et seule dans un pays étranger. J'en ressors grandie, avec une très bonne expérience. Les nombreux voyages en Norvège réalisés, ont contribué à m'apporter un agréable sentiment de liberté. Je suis très reconnaissante d'avoir pu faire autant de randonnées, car de mon point de vue, c'est le meilleur moyen de découvrir la Norvège.

Je n'ai pas eu besoin d'être encadrée plus que ça avant de partir ou pendant le séjour.

L'établissement en France nous donne les informations concernant les bourses, le learning agreement et nous met en relation avec l'établissement à l'étranger. Puis une fois qu'on se fait contacter par l'université étrangère, les démarches à suivre sont claires et bien expliquées. A noter qu'il faut vraiment lire tous les sites internet concernant le module avant de partir (et ne pas oublier de se faire tester pour la MRSA avant de partir, car les hôpitaux en Norvège sont très stricts dessus).

Avant mon départ, j'avais pris contact avec une étudiante de Lyon Sud qui avait déjà fait son semestre à Oslo. Cela m'avait beaucoup aidé pour toutes les questions que j'avais pu avoir, concernant le logement ou encore les cours de la Fac. C'est toujours rassurant avant de partir d'avoir le retour positif d'un autre étudiant.

Les suggestions que j'aurai à donner à d'autres étudiants voulant partir à l'étranger, est qu'il est important d'avoir des activités avec d'autres étudiants (locaux ou autres Erasmus). Il faut oser demander des renseignements, s'inscrire dans des clubs, sortir de sa zone de confort... sinon le temps peut être long, notamment en hiver quand la période d'ensoleillement est très limitée et la température pas propice à sortir.