

# Rapport de fin de séjour

## Vie Pratique :

Étudier à l'étranger est une aventure pour explorer de nouvelles cultures, acquérir une expérience internationale et élargir vos horizons. Avec sa riche histoire, ses villes dynamiques et son atmosphère conviviale, le Portugal est un excellent choix pour les étudiants à la recherche d'une vie universitaire unique et épanouissante.

L'une des particularités des études au Portugal est que vous n'avez pas besoin de visa pour poursuivre vos études au Portugal. Cette commodité permet d'économiser du temps et des efforts lors de la demande de visa et simplifie le processus pour les étudiants internationaux. Cela permet aux étudiants de se concentrer sur la préparation de leur voyage scolaire sans avoir à se soucier des tâches supplémentaires liées au visa. En matière de logement, les résidences étudiantes sont un choix très prisé des étudiants. J'ai séjourné dans la résidence Odalys. Les prix varient de 550 à 650 euros. Cette résidence dispose de nombreux équipements tels que salle de sport, salle de jeux, espace de travail, jardin et buanderie. Vivre dans une résidence étudiante apporte un sentiment d'appartenance à la communauté, favorise l'interaction avec les autres étudiants et crée un environnement propice au développement personnel et scolaire.

En ce qui concerne les finances, il convient de noter que le Portugal est encore un pays où l'argent liquide est largement utilisé. Cependant, le coût de la vie au Portugal est généralement inférieur à celui de nombreux autres pays européens. Ce facteur, combiné à la disponibilité de logements abordables, rend les études au Portugal plus accessibles économiquement pour les étudiants. Cela vous permettra de gérer vos dépenses plus efficacement et vous permettra potentiellement d'explorer le pays pendant votre temps libre sans dépasser votre budget.

Rester en bonne santé est important pour tous les étudiants et le Portugal offre des services médicaux adéquats aux étudiants internationaux. Je n'ai pas eu besoin de soins médicaux pendant mon échange, mais le fait d'avoir une carte européenne d'assurance maladie (CEAM) vous garantit l'accès aux services médicaux en cas d'urgence. Le système de santé du Portugal est comparable à celui des autres pays européens et offre aux étudiants des soins médicaux fiables pendant leur séjour à l'étranger. Pour les télécommunications, j'ai choisi un forfait de mon pays d'origine, la France, qui offre une couverture 4G dans toute l'Europe. Cet arrangement m'a permis de rester en contact avec mes amis et ma famille tout en explorant les merveilles du Portugal. Des forfaits abordables sont également disponibles (environ 20 euros par mois), ce qui permet aux étudiants de rester facilement en contact pendant leur séjour.

La vie universitaire au Portugal est un mélange unique de rigueur académique et de soutien du corps professoral. J'étais membre de la faculté ICBAS de l'Université de Porto et j'ai été très bien soutenu par l'équipe de mobilité internationale. Bien que le nombre d'étudiants en échange soit relativement faible, cela contribue à une expérience collégiale plus personnelle. Les professeurs d'université ont accueilli les étudiants d'échange, les ont traités

de manière amicale et ont créé un environnement d'apprentissage propice à leur croissance et à l'acquisition de connaissances. Les cours pratiques, qui nécessitaient généralement environ 12 heures par semaine était obligatoire, tandis que les cours théoriques ne l'étaient pas, permettant une flexibilité dans l'emploi du temps.

Quant au stage, je n'en ait pas fait pendant mon échange au Portugal. Cependant, au Portugal, il existe de nombreuses opportunités pour les étudiants d'acquérir une expérience pratique et de développer davantage leurs compétences professionnelles. Les universités ont souvent des services de carrière et des départements spécialisés qui aident les étudiants à trouver des stages et des emplois dans leur domaine d'études. Participer à de telles opportunités est bénéfique pour les étudiants car cela leur permet d'appliquer leurs connaissances dans le monde réel et de développer des relations précieuses dans l'industrie de leur choix.

L'expérience de la vie quotidienne au Portugal ajoute de l'excitation et du charme à tout le séjour à l'étranger. Connue pour son climat tempéré, Porto est agréable toute l'année pour les étudiants, bien que de courtes averses soient fréquentes. Le rythme de vie détendu du Portugal permet aux étudiants de s'immerger dans la culture locale et de profiter des nombreuses activités de plein air que le pays a à offrir. La disponibilité de transports en commun propres et pratiques, comme le métro, facilite les déplacements, mais la marche est toujours populaire pour les courtes distances. Explorer la cuisine locale est un aspect amusant de la vie quotidienne au Portugal, car l'abondance de fruits de mer frais, y compris les célèbres plats de poisson du Portugal, captive le palais.

En résumé, étudier au Portugal sera une expérience inoubliable pour les étudiants internationaux. Une expérience d'études à l'étranger bien équilibrée sans obligation de visa, disponibilité de logements étudiants, vie économique, services médicaux fiables, installations de communication accessibles, bon environnement universitaire et possibilités de s'immerger dans la vie quotidienne et la culture. Choisir le Portugal comme destination d'études à l'étranger ouvre un monde d'opportunités, d'épanouissement personnel et de souvenirs à vie pour les étudiants.

### **Bilan et suggestions :**

Le temps que j'aie passé à Porto, au Portugal, a été pour moi une expérience merveilleuse et inoubliable. J'ai entrepris ce voyage avec de grandes attentes et de la curiosité, et je peux dire avec confiance qu'il a dépassé toutes mes attentes. Avec sa riche histoire, sa belle architecture et ses habitants sympathiques, Porto a conquis mon cœur dès mon arrivée. En repensant à mon voyage, j'ai eu très peu de difficultés durant mon séjour. Cependant parfois, il m'était difficile de bien comprendre les devoirs assignés parce que l'enseignant me donnait des instructions verbales. Pourtant, j'ai utilisé ce temps pour améliorer mes compétences linguistiques et j'ai demandé des éclaircissements en cas de besoin.

Peut-être que mon ambition professionnelle de devenir gynécologue en France n'a pas changé, mais mon séjour à Porto m'a inspiré à passer quelques mois à l'étranger pour parfaire ma formation ou pour explorer d'autres possibilités. L'immersion dans une culture différente

et l'observation du système de santé portugais ont élargi mes horizons et renforcé mon ambition d'expérience internationale à l'avenir.

J'ai reçu un soutien, une préparation et des conseils inestimables avant et pendant mon séjour. L'équipe de mobilité internationale de la faculté française m'a aidé dans le processus et la transition s'est bien déroulée. A mon arrivée à Porto, l'équipe de l'Université de Porto m'a soutenu et m'a aidé à m'installer et à me familiariser avec la région. De plus, le réseau Erasmus Student Network (ESN) a joué un rôle clé tout au long du semestre en facilitant l'interaction avec d'autres étudiants internationaux et en organisant des événements qui ont créé un sentiment de communauté.

Avant mon départ, je n'ai pas pu contacter des étudiants qui avaient étudié dans la même université d'accueil, principalement en raison du nombre limité d'étudiants Erasmus dans ma faculté. Cependant, j'ai trouvé du réconfort en interagissant avec d'autres étudiants internationaux, en établissant des relations et en partageant des expériences qui ont enrichi mon parcours.

Ma suggestion à ceux qui sont sur le point de partir étudier à l'étranger est simple : Faites-le ! Sortez de votre zone de confort et profitez de chaque instant. Maintenir un horaire d'étude régulier est important, mais il est tout aussi important de s'immerger dans la culture locale, de se faire de nouveaux amis et de pratiquer ses compétences linguistiques sans crainte ni hésitation.

Un domaine qui pourrait être amélioré en termes d'amélioration des échanges internationaux est la disponibilité d'un soutien linguistique plus complet pour les étudiants. Bien que l'anglais soit largement parlé dans de nombreux pays, y compris le Portugal, fournir des ressources linguistiques supplémentaires peut grandement profiter aux étudiants et faciliter d'autres connexions et intégrations culturelles.

En résumé, mon voyage à Porto, au Portugal, a été une expérience transformatrice qui a façonné ma croissance personnelle et professionnelle. Cela m'a permis d'apprécier la beauté d'une nouvelle culture, de nouer des amitiés durables et d'élargir mes horizons. Je suis extrêmement reconnaissant du soutien que j'ai reçu pendant mon séjour et j'encourage tous ceux qui envisagent d'étudier à l'étranger à saisir cette opportunité et à se lancer dans une aventure inoubliable.