

Rapport de fin de séjour

a) Vie pratique

- **Logement**

La faculté de Tromsø conseille de louer des appartements avec l'organisme Studentbolig Samskipnaden. Cet organisme propose de très nombreuses résidences exclusivement étudiantes à des prix très abordables. J'étais dans une de leur résidence qui s'appelait Breivika où j'avais une chambre de 10m carré avec une salle de bain privative et une grande cuisine très équipée à partager avec 20 autres étudiants. C'était la résidence la plus proche de la fac, localisé sur le campus même, avec une immense salle de sport juste à côté (Kraft). Pour moi se fût le logement idéal qui m'a permis de faire de créer des liens très forts avec les autres résidents. Le loyer était de 470€ par mois avec une caution de 600€. Samskipnaden versait de l'argent chaque mois pour nous permettre d'organiser des repas ou d'autres activités avec les étudiants de la résidence. La résidence mettait également à notre disposition des laveries en libre-service, des aspirateurs et un sauna.

- **Argent**

Le Norvège est effectivement un pays très cher mais il est très facile de trouver des astuces pour ne pas dépenser trop d'argent et beaucoup de tarif étudiants sont proposés. Presque tous les événements étudiants proposent de la nourriture gratuite et il est très facile de trouver des réductions en magasin. Les transports en commun ne sont pas très chers (40€ par mois avec le tarif étudiant). Ce sont les excursions et les activités touristiques qui reviennent très chères. Mais je conseille quand même de prévoir un budget pour au moins 3 excursions le week-end pour explorer les magnifiques alentours ce qui revient à un budget d'environ 500€.

En Norvège tout le monde effectue les paiements par carte bancaire et il est très préférable de retirer des couronnes norvégiennes (NOK) avant de partir si besoin d'argent en liquide. J'avais travaillé durant l'été précédant l'Erasmus ce qui m'a permis de financer une partie des frais.

- **Santé**

J'avais acheté une complémentaire santé pour l'étranger au prix de 130€ pour les 4 mois. Le système de santé est comparable au système français mais il est important de prévoir une complémentaire santé si on prévoit de faire des randonnées ou du ski.

- **Télécommunications**

Il est très recommandé d'avoir accès à internet avec son téléphone car les norvégiens utilisent énormément les applications téléphones nécessitant internet (application pour le bus, salle de sport...). Dans mon cas j'avais un forfait européen avec internet, appels et sms illimités pour 20€ par mois.

- **Vie universitaire**

L'administration de la faculté intègre énormément les Erasmus et facilite beaucoup d'aspects dans les études. Une semaine d'intégration est organisée au début de l'année pour présenter la faculté et apporter toutes les informations nécessaires et indispensables. L'université organise également beaucoup d'événements qui permettent de faire de nombreuses rencontres. Le campus universitaire est immense, moderne, très bien organisé, et permet un accès à de très nombreux services. Les cours de médecine avaient lieu les après-midis de 12h à 16h avec 15 minutes de pause toutes les 45 minutes de cours. Les étudiants Erasmus sont intégrés dans l'« international semester » qui correspond au premier semestre des étudiants norvégiens de 4^{ème} année. La promotion comprenait environ 120 étudiants dont 33 étudiants Erasmus. En plus des cours, d'autres activités sont proposées (séminaire, travaux en laboratoire, travaux de réflexion en groupe...) dont certaines sont obligatoires. Il est aussi obligatoire de pratiquer à l'hôpital sous forme de petits stages supervisés par des médecins sur deux semaines. La qualité des enseignements était excellente permettant de pratiquer en simulation, avec des mannequins ou en hôpital, et de nombreux travaux de groupes sont organisés afin de se questionner autour de questions éthiques ou d'apprendre des principes de la communication à l'aide de jeux de rôle. Les professeurs sont très proches des élèves de par les nombreux travaux en petits groupes, ils sont ainsi très accessibles et nous encourage à aller leur poser des questions.

- **Stage**

Les stages à l'hôpital sont inclus dans le programme et très encadrés. Il s'agit d'examen de patient seul ou à deux avec un médecin. Les stages ne sont pas rémunérés et occupent uniquement quelques heures dans la journée.

- **Vie quotidienne**

La vie quotidienne était globalement très agréable. Tromsø est une île entourée de magnifiques montagnes ce qui permet un accès extrêmement rapide à la nature pour faire des randonnées. La neige est apparue dès octobre accompagné de températures basses mais non extrêmes avec au minimum, environ une semaine de journées à -10°. La ville comprend 80 000 habitants et attire de nombreux touristes. De très nombreux événements y sont organisés, dont beaucoup pour les étudiants

dans des structures qui leur sont réservés. L'université attire de très nombreux étudiants, dans toute la Norvège et surtout beaucoup d'étudiants étrangers du monde entier. Dans le centre-ville, une association (Turbo) propose de nombreux matériels pour la randonnée ou les activités de sport d'hivers (sac de couchage, tente, vélo, ski de fond, raquettes, snowboard, canne à pêche, casque, luge ...) gratuitement ! Ce qui permet de faire de nombreuses activités au moindre coût. Des pistes de ski de fond (très utilisées par les Norvégiens) sont présentes sur toute l'île et une station de ski alpin est accessible en bus en face de l'île. Dans la période septembre - octobre on pouvait admirer des aurores boréales danser dans le ciel environ un jour sur deux, visibles depuis l'île mais encore plus spectaculaires depuis une montagne ou en pleine nature. Les Norvégiens mangent très tôt à tous les repas (autour de 18h pour le dîner) et beaucoup de plats tout préparés pas forcément très appétissants. Pour ce qui est des transports en commun, Tromsø est assez bien desservi avec de nombreux bus circulant sur toute l'île très fréquemment avec des horaires assez larges (dernier bus à 3h30 du matin le week-end). Pour ce qui est du rythme de vie, mon planning était toujours très chargé entre la faculté et les très nombreuses activités extra-scolaires. Comme activités j'ai fait beaucoup de randonnées, de sport d'hivers (ski de fond, snowboard), 4 week-end d'exploration dans les alentours (îles Lofoten, Senja...), de la danse contemporaine, de l'Ultimate (sport d'équipe avec un frisbee) où je suis partie avec mon équipe au championnat nationale à Oslo. J'allais aussi très souvent à la salle de sport et je faisais beaucoup d'activités avec les personnes qui partageaient ma cuisine (feu de camp, soirée film, soirée crêpes ou pizzas maisons ...) Mes anecdotes seront que je me suis baignée dans l'Océan Arctique d'environ 6° par une nuit d'environ -2° sous un magnifique ciel étoilé où dansait des aurores boréales (photo à l'appui) et que j'ai participé au championnat de Norvège d'Ultimate.

b) Bilan et suggestions :

- Le bilan de ce séjour à l'étranger est extrêmement positif, avec de nombreuses rencontres enrichissantes et énormément de moments fantastiques inoubliables. Je n'ai pas rencontré de difficultés particulières à part pour le budget qui était compliqué à gérer au début à cause du prix de la vie norvégienne, et du retour en France assez difficile, signe que le séjour était génial.
- Le bureau des relations internationales de mon université m'a apporté de nombreuses informations essentielles et m'a beaucoup aidé à gérer l'aspect administratif de l'Erasmus. De plus une fois sur place, la responsable des relations internationales de l'université de Tromsø nous fournissait toutes les informations nécessaires et nous a guidé tout le long du séjour par mail. Je recevais notamment des mails listant tous les événements de la ville chaque semaine. J'avais également pris contact avec les 2 étudiantes de ma faculté qui sont parties avant moi en Erasmus à Tromsø et elles m'avaient donné de nombreuses informations qui m'ont énormément aidées.

- Si je devais repartir étudier à l'étranger je m'occuperais de trouver un logement encore plus tôt, avant même avoir eu la confirmation de la faculté de partir. Car dans mon cas l'organisme des logements étudiants où tous s'inscrivaient demandait de faire une liste de vœux, et les premiers faisant leurs vœux étaient prioritaires. J'ai donc appris que beaucoup d'étudiants avaient fait leurs vœux beaucoup plus tôt que moi car j'attendais la confirmation de mon université. Je n'avais toujours pas de réponse suite à mes vœux la veille de mon départ, et par chance suite à un appel on m'a proposé un logement qui s'est avéré être parfait pour moi.
- Il pourrait être intéressant d'organiser des événements où les étudiants qui sont parti en Erasmus peuvent rencontrer et partager avec ceux qui voudraient partir. Dans mon cas mon choix c'est fait presque exclusivement parce que je connaissais l'étudiante qui est partie à Tromsø il y a deux ans et qu'elle m'a partagé son expérience.

Merci de m'avoir aidé à réaliser ce séjour !

