

**Siham Naanaa**

[naanaa.siham@hotmail.fr](mailto:naanaa.siham@hotmail.fr)

Université Savoie Mont-Blanc - IUT Annecy

Diplôme Universitaire d'Etudes Technologiques à l'International (après un DUT Gestion des Entreprises et des Administrations) - Equivalent L3.

Échange à l'université Ryerson, Toronto, Canada.

Rapport de fin de séjour Programme d'échange Ontario/Rhône-Alpes (ORA)

Année 2015/2016



Photo prise à Toronto Islands le 18 août 2015.

---

## 1. Vie Pratique

### a. Logement

J'ai vécu toute l'année dans une résidence près de Ryerson. La résidence Neill-Wycik se situe en face du campus universitaire, ce qui est vraiment très pratique, mais est une résidence assez ancienne. Les conditions de vie y sont plus que favorables et les loyers très abordables. Je vivais dans une « unit » (= un appartement) avec quatre autres personnes. Nous avions chacun une chambre privée. Les sanitaires et la cuisine étaient à partager. Le loyer pour ma chambre (loyers varient en fonction du type de la chambre) était de \$530/mois Il faut payer le loyer lors de l'emménagement pour les quatre mois à venir, puis payer le solde quatre mois plus tard. Dans le premier versement, plusieurs éléments sont à prendre en compte : la caution, le montant de loyer pour les quatre mois à venir, Internet. J'avais pu trouver le logement avant de partir ce qui était vraiment pratique puisqu'à mon arrivée j'ai pu profiter tranquillement du beau temps et des activités. Cependant je n'ai pu emménager seulement à partir du 1er septembre. Après l'orientation organisée par le programme ORA, j'ai décidé de vivre encore 5 jours dans le logement qui nous était attribué durant l'orientation, puis j'ai déménagé pour la semaine qu'il me restait, avant l'emménagement, chez des amies. J'en ai aussi profité pour voyager à Ottawa et rendre visite à des amis que je venais de rencontrer pendant l'orientation.

Pour moi, la résidence Neill-Wycik a été un véritable bon plan, et j'ai pu y rencontrer énormément de personnes (canadiens comme étudiants internationaux). Autre chose à savoir sur la résidence Neill-Wycik : l'ambiance y est super et il y a beaucoup d'évènements organisés par le membre du personnel. Le seul point négatif que je relève est que rien n'est fourni dans la cuisine (couverts, poêles, assiettes, ...). Il faut donc tout acheter soi-même (cela peut aussi être le cas dans les logements hors résidence). Lors de mon départ de la résidence, les appartements doivent être complètement vides, vous devez donc vous débarrasser de tout vos ustensiles de cuisine et autres. Donc un conseil : mettez tout en vente à votre façon (annonce ou bouche à oreille) afin de récupérer un peu d'argent.

En ce qui concerne les logements « classiques », je n'ai pas recherché, mais j'ai aidé des amis en recherche de logements. Les loyers sont assez élevés, plus particulièrement dans le centre de Toronto. Il faut compter minimum \$CAD 750 pour une simple chambre en collocation dans le centre de ville de Toronto. Vous pouvez rechercher sur CraigList ou Kijiji. Beaucoup d'étudiants arrivent sans avoir trouvé de logement à l'avance, et passent leurs journées après les trois jours d'orientation à rechercher un logement. C'est faisable.

### b. Argent

Je suis partie au Canada avec \$150 CAD que j'avais échangé en France. Durant les 2 premiers mois les dépenses ont été rapides et conséquentes. Dans mon cas j'ai dû payer le séjour d'orientation, les dépenses quotidiennes (nourriture + transport en commun), le logement pour les quatre prochains mois, UHIP (sécurité sociale étudiante obligatoire, \$408 pour l'année), le forfait téléphonique, les affaires pour s'installer, les livres de cours.

Je n'ai pas ouvert de compte bancaire canadien. J'utilisais ma carte de crédit BNP Paribas qui me permettait de retirer de l'argent sans frais à la Scotiabank. Cela était pratique parfois, cependant je recommande vivement de prendre une carte de crédit chez une banque qui ne facturera aucun pour les achats. Lorsque vous voyagez, cela sera plus pratique plutôt que de retirer une grosse somme. La BNP Paribas a tout de même d'autres partenaires bancaires dans le monde où il vous sera aussi possible de retirer de l'argent sans commissions.

#### c. Santé

A Ryerson University, et dans toutes les universités canadiennes, il faut payer UHIP qui la couverture sociale obligatoire pour tous les étudiants. Cependant, je n'ai pas acheté de médicaments durant mon échange et ne suis jamais allée chez le médecin, je ne connais donc pas tellement le système de santé. J'avais acheté le nécessaire en France, et ne me suis servie que de ma pharmacie personnelle.

#### d. Télécommunications

Les forfaits téléphoniques sont globalement chers et beaucoup moins avantageux qu'en France. J'avais souscrit à une offre chez Wind qui me permettait d'avoir appels et sms illimités au Canada, appels gratuits ou à coûts réduits à l'international (les appels en France ne me coûtaient pas grand chose) et 3Go d'internet pour \$39 sans taxes. Wind n'est pas le meilleur des opérateurs mais la réseau est convenable. Fido reste un des meilleurs dans le « low-cost ». Je recommande tout de même un des deux. Il faut savoir que les appels sortants et entrants se payent et que des services tels la messagerie vocale ou l'identification de l'appelant ont des coûts additionnels.

#### e. Vie universitaire

Les professeurs comme tout le personnel de Ryerson University sont à l'écoute de leurs étudiants tout au long de l'année. Mes coordinatrices à Ryerson U. ont été très accueillantes et m'ont beaucoup aidé. Les relations professeurs-étudiants sont très différentes de ce à quoi je connais en France. Les étudiants participent énormément et sont très impliqués dans les cours. Certains ont déjà des expériences professionnelles conséquentes. La charge de travail personnel est importante. Je me devais de prendre 5 cours par semestre pour répondre aux critères de crédits, ce qui s'est avéré quelques fois dur étant donné la quantité des notions à savoir. Un cours dure 3h (consécutives ou divisées en 2 ou 3 temps). J'ai eu beaucoup de plaisir à étudier à Ryerson U.

Côté vie sociale de l'université, tout est différent par rapport aux universités françaises. Les étudiants s'impliquent beaucoup dans les activités culturelles, sociales, associatives et sportives. Les couleurs de Ryerson sont portés par tous les étudiants pour montrer leur implication et appartenance à l'université.

#### f. Vie quotidienne

- Coût de la vie

La vie est plutôt chère à Toronto, mais tout est relatif. Certains produits sont plus chers que d'autres lorsqu'on compare les prix avec ceux pratiqués en France. Kensington Market et Chinatown sont des quartiers où les prix de la nourriture sont très bas. Mais il faut s'organiser afin d'y aller, d'y faire ses courses et revenir chez soi. Je pense que c'est plus rentable d'y faire quelques achats uniquement lorsqu'on est dans le coin. En ce qui concerne les supermarchés ou superettes à des prix très bas, il y a No Frills ou Wall Mart. Les autres magasins connus et facilement accessibles sont Metro (attention: différent de notre Metro en France) et Loblaws (si vous recherchez du bon pain, leur boulangerie est super !)

Toronto étant très cosmopolite, vous y trouverez des restaurants où la nourriture vient des quatre coins du monde. Attention : Au Canada les prix que vous voyez affichés dans les vitrines ou autres sont HORS taxes. Au début cela est dur de s'y faire, mais on s'y habitue très rapidement. Taxes : 13%. Aussi, lorsque vous devez payer la note dans un restaurant, vous devez laisser des pourboires d'environ 10 à 13% de la note. Cela peut être « mal vu » si vous ne le faites pas...

- Rythme de vie

Le rythme de vie peut être intense lorsqu'on est en échange puisqu'on est limité par le temps. Il faut savoir concilier vie étudiante avec les cours, et vie sociale avec les sorties, les rencontres et les voyages/découvertes. Ne vous laissez donc pas prendre par le temps, profitez à fond de toutes vos expériences !

- Climat

En août et jusque mi-octobre, le temps à Toronto était semblable à celui qu'on peut avoir en France. Chaud en été, puis été indien en Septembre/Octobre. Ensuite, il a commencé à faire un petit peu froid fin octobre, mais le soleil était toujours présent. Cette année, par rapport à l'année passée (de ce que j'ai pu lire), l'hiver a été doux. Le froid était présent tous les jours, mais il n'a pas énormément neigé. Et personnellement, j'ai trouvé les basses températures supportables. On pouvait avoir jusqu'à -13 degrés. Les deux fois où nous avons atteint environ -20 degrés j'ai eu la chance d'être en voyage hors du Canada. Je n'ai pas acheté de grosses vestes ni de bottes de neige. J'avais ma petite doudoune et mes bottes Timberland achetés en France. J'attendais que la neige s'installe pour pouvoir faire de nouveaux achats, mais l'occasion ne s'est pas présentée et j'en suis plutôt contente.

- Transport

- Métro : Il y a quatre lignes de métro, très faciles à comprendre. Je ne m'en suis servie que quelques fois durant mes deux premières semaines, puis après avoir emménagé dans le centre je ne m'en suis servie qu'une seule fois en huit mois. Cependant, par ce que j'ai pu constater, les incidents sur les lignes peuvent très vite arriver et les métros très vite pleins. Prenez vos précautions si vous avez un rdv ou autre et que vous devez partir tôt.
- Streetcar/Tramway : Desservent très bien la ville. Circulent 24H/24 !

—> Un trajet coûte \$3.25 (prix à ce jour mai 2016). Un abonnement mensuel coûte environ \$100, somme conséquente pour un étudiant. Je faisais tous mes trajets à pied comme j'étais dans le centre et que je n'avais pas à faire de grands déplacements.

- Vélo : moyen de transport très répandu à Toronto lors des beaux jours. Je n'avais pas de vélo, mais je pense que l'achat d'un vélo peut être très vite rentable.
- Uber/Taxi : Pour moi c'était le moyen de transport que j'utilisais le plus mais seulement avec des amis. Pour les soirées ou autres, nous n'utilisons que ces moyens. Bien sûr vous pouvez utiliser le métro ou tramway, mais vous vous rendrez compte qu'en étant au moins 3 ou 4 à prendre un taxi le coût du trajet peut être le même (qu'en métro) ou presque et vous arriverez à votre destination plus vite.

#### • Loisirs

En été les festivals sont nombreux, regardez les dates et genres de festivals qui peuvent vous intéresser. A Toronto, certains sont très connus ! N'oubliez pas le sport : basketball (Toronto Raptors), baseball (Blue Jays), hockey (Toronto Maple Leafs), soccer (notre football à ne pas confondre avec football américain !). Bien sûr tous ces loisirs ont un coût mais PROFITEZ ! Les boîtes de nuit sont nombreuses et Toronto regorge de super restaurants, si vous le pouvez faites vous plaisir. N'oubliez pas aussi les musées, les quartiers à visiter et la CN Tower.

A Ryerson U., il y a énormément de possibilités pour faire du sport et beaucoup d'infrastructures comme une piscine, des salles de musculation, des terrains de squash, des tables de ping-pong, etc... Vous pouvez également assister à tous les matchs des équipes de Ryerson (basketball, hockey, volleyball, ...). L'ambiance y est super et c'est gratuit pour tous les étudiants de Ryerson !

## 2. Bilan

Avant de partir, j'avais contacté quelques étudiants déjà partis en échange au Canada pour recueillir leurs points de vue et leurs conseils. Cela m'a beaucoup aidé. C'est d'ailleurs une des anciennes d'ORA qui m'avait parlé de la résidence dans laquelle j'ai vécu, et la remercie beaucoup ! Bien sûr je suis prête à aider les futurs étudiants dans leur préparation ou les aider à répondre à leurs questions (contact mail en première page). Les préparations via le programme ORA ont été très importantes et bénéfiques avant le séjour et même durant le séjour lors de l'orientation organisée par le programme. Les rapports des anciens étudiants du groupe ORA partis dans la même ville ou université que moi m'ont aussi été d'une grande aide.

Je n'ai pas eu de difficultés majeures pour la préparation de mon séjour. La lettre de l'université confirmant l'échange est arrivée courant avril pour ma part. Cependant, cela dépend des universités qui peuvent parfois l'envoyer plus tard (certains l'avaient reçu seulement durant l'été). Vous pouvez tout de même acheter votre billet d'avion et faire les démarches administratives pour le visa (si vous restez plus de 6 mois). Sachez que certains préfèrent attendre la lettre d'acceptation de la part de l'université pour que cela soit plus officiel. Une fois sur place, laissez la place aux imprévus, ouvrez votre esprit et laissez vous guider. Beaucoup de choses sont différentes là-bas et il faut savoir découvrir ce qu'il y a autour de nous et rencontrer des gens.

Toronto est magique. Cette ville est très grande et regorge de merveilleux endroits. Il faut prendre le temps de visiter la ville et tous ces quartiers qui ont une histoire, une identité, une vie... Chaque jour compte, et est différent. C'est ce qui fait de Toronto, et je dirais même du Canada, sa diversité. D'un point de vue personnel, cette expérience a été unique et l'une des plus belles de ma vie. J'ai appris beaucoup sur moi, j'ai beaucoup grandi, j'ai su être plus indépendante que je ne l'étais avant de partir. J'ai pris plaisir à découvrir Toronto, le Canada, tout simplement l'Amérique du Nord à travers mes voyages. J'ai surtout appris tout cela grâce aux nombreuses rencontres que j'ai faites et qui ont fait de moi la personne que je suis aujourd'hui. Je me suis confrontée à de nouvelles cultures, une langue et une autre forme de vie très différente à celle que j'ai ou que j'ai pu avoir en France. Je sais que cette expérience représente une grande opportunité et un atout majeur que j'utiliserai dans la suite de mon projet professionnel. Cette expérience a aussi été très enrichissante personnellement.

Il est vrai que certains moments sont difficiles à surmonter et qu'on peut parfois ressentir du stress entre les cours ou le manque de sa famille mais sachez que cette expérience est unique et que le temps passe très vite. Avec la technologie que nous avons aujourd'hui, on pourrait presque se croire à la maison ou près des personnes qu'on aime via Skype ou autre moyen de communication. Donc ne vous laissez pas abattre par cela. Les personnes que vous rencontrerez seront votre deuxième famille durant cette échange.

Pour résumer mon bilan, cette année à l'étranger a été pour moi MAGIQUE, et j'espère que votre année sera tout aussi exceptionnelle et surprenante !

Je tiens à remercier :

- Louise Lewin et le reste de l'équipe ORA pour leurs conseils indispensables, et pour leur fabuleuse organisation lors de l'orientation à Toronto.
- Les personnes au sein de l'Université Savoie Mont-Blanc - IUT Annecy qui m'ont accompagné dans mes démarches : Marie-Hélène Gambini, professeur d'anglais et coordinatrice DUETI - département GEA ainsi que les responsables des Relations Internationales à l'IUT d'Annecy.
- Mes coordinatrices au sein de Ryerson University : Ingrid Sylvester et Kristy Holzworth.
- La Région Rhône-Alpes pour m'avoir aidé à financer ce projet via les bourses (CROUS et Bourse Explo'RA) et l'aide à la mobilité internationale.
- Sans oublier : toutes les personnes rencontrées durant l'année qui ont rendu mon expérience en Amérique du Nord UNIQUE !

# FICHE COUT DE LA VIE

## ANNEXE 4 - 15 JUIN 2016

**Nom – Prénom** NAANAA Siham  
**Dépt. à l'IUT** Département GEA.....  
**E-Mail** : naanaa.siham@gmail.com.....  
**Université d'accueil** : Ryerson University.....  
**Ville** : Toronto..... **Pays** : Canada.....

J'autorise la publication de mon rapport de fin de séjour et la fiche coût de la vie sur le site internet de l'IUT.

date : 20/05/2016

signature : Siham NAANAA

**Vous devez envoyer ce document en version électronique (dactylographié et non pas manuscrit)**  
 - au service des Relations Internationales de l'IUT : [relations-internationales.iut-acy@univ-savoie.fr](mailto:relations-internationales.iut-acy@univ-savoie.fr)  
 - au Responsable RI de votre département

Transport A choisir : avion / train / voiture Autre :	<b>AVION</b>	1000 (dépend de la période) €
Cours de langue		€
Frais d'inscription à l'étranger		0 €
Livres scolaires		200 (livres d'occasion) €
Caution pour le loyer		245 €
Assurance médicale (couverture sociale étudiante obligatoire au Canada - sur l'année)		280 €
Visa visa obligatoire uniquement pour séjour > 6 mois		120 €
<b>Autres dépenses :</b>		
Imprévus durant les 2 premières semaines pour ma part		400

### Dépenses mensuelles

<b>Loyer :</b> A choisir : Logement universitaire/ privé - Avoir sa propre chambre / partager sa chambre	RESIDENCE (mais non universitaire) 400/mois	€
<b>Chauffage, électricité, eau</b> (si pas compris dans le loyer)		€
<b>Nourriture</b>	200	€
<b>Telephone</b>	40	€
<b>Transport</b> (bus pass)	non utilisé	€
<b>Autres dépenses :</b>		
Sorties, loisirs, activités	150	
Voyages (dépend du lieu, période, ... mais c'est un élément à prendre en compte si on prévoit de voyager)		
<b>TOTAL DES DEPENSES MENSUELLES</b>	790	€

### Réductions

<b>Travail</b> : Rémunération horaire = _____ € / heure	<b>TOTAL PAR MOIS</b>	€
<b>Bourses (EXPLO'RA, ERASMUS, CROUS, BMI...)</b> Montant total : 570	<b>TOTAL par mois</b>	€
Autres réductions:		
<b>TOTAL REDUCTIONS PAR MOIS</b>	570	€

### COMMENTAIRES :

Ces montants sont relatifs et les dépenses dépendent de la personne. Pour ma part je ne me suis pas privé, et j'ai beaucoup voyagé. Des montants comme celui du logement dépend du type de logement et de l'endroit, la nourriture et les sorties/loisirs dépendent également de la personne. Selon moi, pour un séjour en Amérique du Nord, le montant à prévoir pour y aller, étudier, vivre et voyager/profiter (+ dépenses obligatoire) est d'environ 10000 euros