

Rapport de fin de séjour en Finlande Année universitaire à HAMK, Riihimäki

1. Vie pratique

1.1 Logement

J'ai trouvé mon logement sur le site www.hops.fi qui est un site finlandais (disponible en anglais) qui propose des logements dans les villes de Riihimäki, Hämeenlinna et Forssa, donc seulement certaines villes dans le sud de la Finlande. Il y a sûrement des sites internet similaires pour les autres régions de la Finlande, mais je ne les connais pas. Il suffit de faire une demande de logement dans la ville de son choix en précisant plusieurs informations, comme la surface, le prix de location, le nombre de chambres, etc., comme sur n'importe quel site d'immobilier. Il faut ensuite remplir une fiche d'identité de la personne qui cherche le logement et l'agence vous recontacte ensuite par mail, vous envoie le contrat à imprimer, signer puis renvoyer par mail.

J'étais en colocation avec un ami de l'IUT avec qui je suis parti, nous avons demandé à être ensemble et nous avons obtenu un appartement pour deux personnes. C'était un appartement de 42m², avec une cuisine, une salle de bains, et deux chambres. Les chambres étaient équipées d'un bureau, d'une chaise, d'une grande armoire murale et d'un lit avec matelas. La cuisine était équipée et nous avions déjà à disposition plusieurs ustensiles de cuisine. Mais tous les appartements ne sont pas livrés avec le même équipement, par exemple, certains lits n'ont pas de matelas à l'arrivée et c'est à la personne de s'en fournir un, mais généralement, les précédents locataires laissent à disposition ce qu'ils ont acheté. Personnellement, nous avons juste eu besoin d'acheter des draps et quelques ustensiles de cuisine (cuillère en bois, torchons, manique). L'organisation étudiante de notre université fournissait un « kit de survie », pour environ 80-90€, avec le nécessaire, comme une couette, des draps, une poêle et des casseroles, etc., à condition d'être adhérent.

Pour ce qui est du prix du loyer, nous payions chacun 252€/mois, eau, électricité et internet compris + accès aux machines à laver et sèche-linge et nous avons déposé une caution de 250€ avant notre arrivée, que nous récupérons au moment du départ, à condition de nettoyer l'appartement et de le rendre dans l'état dans lequel il était à notre arrivée. De plus, comme nous sommes arrivés à la fin du mois, le 23 août précisément, l'agence ne nous a fait payer que les jours qui restaient, à savoir 8, donc un montant d'environ 70€. Pareil quand nous sommes partis (le 11 mai), nous avons pu nous arranger pour ne payer que les 11 premiers jours du mois, au lieu de payer le mois complet, comme c'est le cas dans la plupart des agences.

L'appartement était situé dans un immeuble principalement étudiant, dans une grande résidence, à moins de 10 min de la gare et du centre commercial à pied, et à une quinzaine de minutes de marche de l'université.

1.2 Argent

Tout comme la France, la Finlande utilise l'euro, donc pas besoin de faire de change avant de partir ou en arrivant sur place. Il est possible de payer quasiment tout, voire tout, en carte bancaire, sans montant minimum, que ce soit un billet de train ou un ticket de bus, ou une boisson ou un snack au distributeur, ce qui facilite énormément les choses pour ceux qui n'aiment pas se balader avec du liquide sur eux. A savoir que les pièces de 1 et 2 centimes sont très peu utilisées en Finlande, donc généralement le montant est arrondi aux 5 centimes les plus proches.

1.3 Santé

Il faut bien penser à demander la CEAM (Carte Européenne d'Assurance Maladie) avant de partir. Cette demande s'effectue très simplement en ligne : la carte arrive 2 ou 3 semaines après et est valable un an. N'ayant eu aucun problème de santé durant mon séjour en Finlande, je n'ai rien appris de plus sur le fonctionnement du système de santé de ce pays.

1.4 Télécommunications

Depuis 2017, chez Orange, les forfaits sont utilisables comme en France dans tous les pays d'Europe et les autres opérateurs le font aussi (à vérifier). J'ai donc utilisé mon forfait français et je n'ai pas eu besoin d'utiliser un forfait local. Le réseau est très bon en Finlande, on capte la 4G dans tout le pays, peu importe l'endroit où on se situe (oui, même dans les forêts de Laponie, loin de toutes les grandes villes).

1.5 Vie universitaire

L'université de Riihimäki est un des huit campus de l'université des sciences appliquées de la région de Häme (HAMK, Hämeen Ammattikorkeakoulu), dont le campus principal se trouve à Hämeenlinna, à une vingtaine de minutes de Riihimäki. Elle propose trois bachelors différents, un en ingénierie, un dans les transports et un en informatique, celui que j'ai fait.

Nous avons été accueillis par la responsable des relations internationales de l'université, avec qui j'avais déjà communiqué pour préparer mon départ en amont. C'est elle qui s'occupait de tous les papiers à signer et qui nous fournissait des informations quant à la vie sur le campus et les voyages organisés par exemple.

Le système de cours est très différent de celui de la France. Tout d'abord, le premier jour, après avoir reçu nos identifiants pour nous connecter aux ordinateurs de l'université, nous devons choisir nos cours pour le premier semestre (fin août – fin décembre), en nous inscrivant aux différents modules, sur la plateforme pakki.hamk.fi. Les modules ont une durée de deux mois, avec une semaine de congés entre les deux. Il n'y a pas de cours magistral, seulement un cours au tableau, en début de semaine, et le reste de la semaine est allouée aux exercices. Il y a généralement des travaux à rendre chaque semaine, qui permettent

d'avoir des notes. Dans les cours de mon université, nous n'avions pas de devoirs surveillés, seulement ces quelques travaux à rendre et un petit projet en fin de module. Tous les cours et les exercices sont disponibles sur la plateforme Moodle, où les profs créent des casiers virtuels pour les rendus.

Il n'y a pas d'obligation de venir aux cours et les élèves peuvent arriver plus tard, ça ne pose pas de problème du moment que ça ne dérange pas le cours, le prof et les élèves. De même, chaque élève est libre de partir quand il veut, que ce soit pour aller aux toilettes, ou même rentrer chez lui s'il a fini son travail, toujours en respectant les autres. Les profs partent du principe qu'il n'est pas obligatoire de venir aux cours, seulement aux présentations, et que si l'élève rate une partie du cours, c'est tant pis pour lui.

1.6 Vie quotidienne

Etant en Finlande de fin août à mi-mai, j'ai pu expérimenter presque tous les climats :

- Fin août, à la fin de l'été, il fait encore beau et plutôt chaud, environ 20 degrés, assez pour sortir en t-shirt et short.
- En octobre – novembre, c'est généralement le début de l'hiver et des premières neiges mais cette année, la neige et le grand froid sont arrivés plus tard. Il fait souvent gris, avec de la pluie, et des températures autour des 10 degrés et en dessous.
- La neige a fait son arrivée autour de début – mi-décembre, en même temps que les températures très basses, très souvent autour de 0 et -10 degrés.
- Les mois de janvier et février sont les plus froids de l'année, les températures moyennes avoisinent les -15 degrés (dans le sud de la Finlande, là où j'étais), et peuvent descendre jusqu'à -25 ou plus.
- La neige commence à fondre en mars – avril, et les températures plus douces reviennent petit à petit.

A noter que, contrairement à la France, où le temps est humide, le climat finlandais est très sec, donc même à plus de -10 degrés, le temps est supportable, du moment qu'il n'y a pas de vent. En revanche, s'il y a du vent, il est conseillé de bien s'habiller, car il est souvent fort et glacial.

Comme c'est un pays de l'extrême-nord, le temps d'ensoleillement varie très vite. Si les journées sont encore assez longues à la fin de l'été, le temps moyen d'ensoleillement en hiver est souvent de 5 ou 6 heures seulement, 9-10h pour le lever du soleil, et aux environs de 15h pour le coucher du soleil. Cette période là dure environ de fin novembre à février. En revanche, à partir d'avril, le temps rallonge, et dès la fin d'avril, le soleil se lève à 4h30 et se couche un peu avant 22h. A noter aussi qu'il y a une heure de décalage horaire avec la France (une heure de plus en Finlande).

On déjeune généralement à partir de 11h jusqu'à 12h30-13h, et le dîner est assez tôt, vers 19h, mais chacun est évidemment libre de manger à l'heure qu'il souhaite, sauf le midi à l'université.

Dans la ville où j'étais, le grand magasin Prisma (Carrefour ou Leclerc en France) du centre commercial est ouvert toute la semaine, y compris le samedi, de 8h à 22h, et le dimanche de 10h à 22h, ce qui signifie qu'il est possible de faire ses courses à peu près n'importe quand, ce qui est très pratique. Le reste des magasins est ouvert aussi assez longtemps dans la journée, mais cela en varie en fonction des différentes enseignes. La salle de sport où j'allais

est ouverte 24/7, donc il était possible d'y aller à 4h du matin un dimanche si l'envie s'en faisait sentir.

Pour ce qui est de la nourriture, c'est à peu près la même qu'en France, et ce n'est pas forcément plus cher, c'est même parfois moins cher, comme la viande (dans ma ville, je ne sais pas si c'est comme ça partout). Les finlandais sont férus de pommes de terre, de café et de lait. A la cafétéria de l'université, il y avait tous les jours plusieurs crudités en entrée, des pommes de terre et du riz, et de la viande ou du poisson, ainsi que beaucoup de pain, principalement pour faire des tartines beurrées. En boisson, il y avait bien entendu de l'eau, mais aussi du lait et une sorte de jus de cranberry.

Je n'ai pas utilisé les transports à l'intérieur de la ville, car ils sont souvent chers, je faisais tout à pied car c'est une petite ville, mais il est possible d'utiliser le vélo aussi, la plupart des routes étant plates. Pour voyager entre les villes, ils ont un très bon système de trains et de bus, avec des tarifs étudiants à -50%. En revanche, c'est souvent très long car les grandes villes sont assez espacées. Dans le sud de la Finlande, elles sont à environ 2h les unes des autres, mais plus on monte au nord, plus c'est long (et évidemment, plus c'est cher). Il est aussi possible de prendre des vols intérieurs moins chers que le train, avec la compagnie Finnair. Par exemple, un vol aller-retour Helsinki – Oulu peut revenir à 50€ en avion, pour seulement 1h de vol, alors qu'en train, c'est 6-7h et 50€ en plein tarif.

Au niveau des loisirs, j'allais principalement à la salle de sport pendant mon temps libre. J'ai payé un abonnement pour 6 mois à 260€ (soit environ 43€/mois), ce qui est relativement cher mais c'était le meilleur rapport qualité-prix. La salle est très bien équipée et est ouverte 24/7, donc possibilité d'y aller à n'importe quel moment. Sinon, la Finlande étant un pays très grand et peu peuplé, il suffit de sortir des villes pour trouver d'innombrables lacs et forêts (le pays est d'ailleurs surnommé « Pays aux mille lacs », bien qu'il y ait près de 190 000 lacs), s'étendant à perte de vue, idéals pour les balades à pied ou en vélo/VTT, peu importe le temps (été comme hiver). En revanche, il est parfois difficile de se rendre à ces endroits sans voiture, car les bus et les trains ne s'arrêtent qu'aux villes. En investissant un peu d'argent, il est possible de faire de superbes voyages un peu partout en Finlande, et même en Russie, en Scandinavie et dans les pays Baltes, de par leur proximité, soit en préparant soi-même son voyage, ou en participant aux voyages organisés de l'ESN, qui est une organisation étudiante qui proposent ce genre de voyages. Enfin, comment parler de la Finlande sans faire mention des saunas. Le sauna est une véritable institution en Finlande. Généralement, les finlandais y vont au moins une fois par semaine, si ce n'est plus, pour se détendre après une journée de travail ou après une séance de sport. Presque chaque habitation possède un sauna, ainsi que les infrastructures sportives comme les salles de sport. Pour l'anecdote, on trouve plus de 3 millions de saunas en Finlande pour 5,5 millions d'habitants, soit près d'un sauna pour deux habitants, et c'est d'ailleurs le seul mot finnois qui s'est exporté à l'international.

2. Bilan et suggestions

Le bilan que je tire de cette expérience est très positif. Ce séjour m'a permis de faire évoluer mon niveau d'anglais, de découvrir de nouvelles méthodes d'enseignement, une nouvelle culture et de gagner en autonomie et en organisation.

Je me suis personnellement assez vite habitué à la vie en Finlande, qui était assez similaire à celle en France pour ma part. La seule grosse difficulté que j'ai rencontrée venait de la langue. Le finnois (et non pas le finlandais, qui désigne les habitants), contrairement à la plupart des

langues européennes, ne repose pas sur des racines latines, mais est une langue finno-ougrienne (je passe les détails), donc il est quasiment impossible de comprendre sans connaître les mots. J'ai donc dû souvent utiliser Google Traduction pour par exemple, comprendre certains aliments dans les supermarchés. En revanche, le suédois – aussi étonnant que cela puisse paraître – étant une des langues officielles de la Finlande, il n'est pas rare de voir des indications ou autres écrits en suédois, qui est parfois plus compréhensible que le finnois.

Avant de partir, j'ai pris contact avec un ami de l'IUT qui était parti en Finlande, à Helsinki, l'année d'avant, qui m'a donné quelques conseils. Sinon, j'ai fait des recherches de mon côté, sur internet et sur des guides de la Finlande, pour connaître les différences. J'ai appris le reste directement sur place, au fur et à mesure.

Ma professeure d'anglais, qui est aussi la directrice des relations internationales de mon département, ainsi que la coordinatrice de l'université de HAMK, ont été très serviables et d'une grande aide, que ce soit pour m'aider à remplir tous les papiers administratifs ou pour me donner des conseils pour trouver des logements. Début 2018, des élèves d'universités suédoises et finlandaises, avec qui l'IUT d'Annecy est en partenariat, sont venus passer une semaine dans notre département. J'ai alors pu discuter avec un des professeurs de HAMK qui m'a donné quelques conseils, notamment le site pour trouver des logements. Pendant l'année, la coordinatrice était disponible pour nous aider ou nous aiguiller dans l'université.

Le conseil que je donnerais aux étudiants qui souhaitent partir en Finlande, et à l'étranger en général, c'est d'être ouvert et respectueux envers la culture du pays et les locaux, et de profiter de rester plusieurs mois dans un nouveau pays pour apprendre à le connaître, à le visiter, afin d'en garder un bon souvenir, car partir à l'étranger dans le cadre de ses études, c'est aussi pouvoir lier l'utile à l'agréable, prendre du temps pour soi en plus des cours pour découvrir de nouvelles choses.

ANNEXE 4 : FICHE COÛT DE LA VIE

Nom et prénom de l'étudiant(e) : Athiel Jean-Camille

Etudiant à l'IUT (cocher la case correspondante) d'Annecy de Chambéry

dans le département INFO

Université d'accueil à l'étranger : Häme University of Applied Sciences (HAMK)

Ville et pays : Riihimäki, Finlande

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 : 18/06/2019

Signature de l'étudiant(e) :

Dépenses de départ et d'installation	
Transport	120€
Cochez : <input checked="" type="checkbox"/> avion <input type="checkbox"/> train <input type="checkbox"/> voiture <input type="checkbox"/> autre :	
Cours de langue	0€
Frais d'inscription à l'étranger	(USMB) Env. 200€
Livres et matériel scolaire	0€
Caution pour le loyer	250€
Assurances	0€
Visa	0€
Autres dépenses :	€
-	€
-	€
TOTAL DES DEPENSES DE DEPART ET D'INSTALLATION	~ 570€

Dépenses mensuelles	
Loyer	252€ / mois
Cochez : <input checked="" type="checkbox"/> logement universitaire <input type="checkbox"/> logement privé <input type="checkbox"/> logement individuel <input type="checkbox"/> colocation	
Chauffage, électricité, eau (inclus dans le loyer + internet)	0€ / mois
Nourriture (courses + univ)	~ 125€ / mois
Téléphone (forfait français, disponible en Europe)	25€ / mois
Transports sur place (déplacement à pied)	0€ / mois
Autres dépenses :	40€ / mois
- Salle de sport	40€ / mois
-	€ / mois
TOTAL DES DEPENSES MENSUELLES	~ 450€ / mois

Recettes	
Rémunération (emploi sur place, job, stage...)	0€ / mois
Bourses de mobilité	(Erasmus+) 330€ / mois
Cochez : <input checked="" type="checkbox"/> Erasmus+ <input checked="" type="checkbox"/> Explo'ra Sup <input checked="" type="checkbox"/> AMI	Explo'ra (760) + AMI (800)
Bourse complémentaire d'aide à l'installation	0€
Autres recettes :	
- Bourse sur critères sociaux (CROUS)	100€ / mois
-	€
TOTAL DES RECETTES	~ 450€