

DUETI, Echange en Finlande :
Metropolia university of applied sciences,
Helsinki.



Des horores boréales, en Norvège au nord de la Finlande.

Préface:

J'ai écrit ce rapport avant tout comme un guide pour donner mon avis sur mon échange, mais aussi donner le plus d'informations utiles pour les futurs étudiants Erasmus de l'université.

Je pense que faire un échange est la meilleure expérience possible dans une vie étudiante. La question, n'est pas vraiment de savoir si oui ou non, il faudrait partir, mais où ? Le choix est déterminant pour la réussite de cette année, mais le résultat reste ensuite inoubliable, tant il change la façon de penser, vivre, bouger, et étudier.

Les photos de ce rapport ont été prises par moi-même. Bonne lecture !



Une des nombreuses pistes cyclables au bord de la mer dans la région d'Helsinki

Demande de logement

Avant mon arrivée en Finlande, j'ai été conseillé par le bureau international de mon université. J'ai aussi regardé les rapports de fin d'échange des anciens étudiants erasmus. Pour l'hébergement dans la région d'helsinki, il y a une solution toute faite: la fondation des étudiants d'Helsinki (HOAS). Hoas propose des logements étudiants pour bon prix et très qualitatifs.

--> Les demandes de logement doit être faite aux alentours d'avril pour une arrivée en septembre, je conseille les prochains étudiant de s'y prendre tôt pour ne pas louper le début des demandes.

--> Les demandes de logement sont en mode "premier arrivé, premier servi", vous devez donc candidater le plus tôt possible, dans ce cas vous êtes quasi sûr d'avoir un logement à la rentrée. Hoas attribue à chaque demandeur un logement qui colle le plus possible avec ces ressources et son campus.

Il n'y a pas de possibilité de refuser un logement. En cas de refus ou de demande tardive, il faut trouver un logement privé qui coûte beaucoup plus cher.

--> La recherche des logements et la candidature se fait sur le site d'hoas. Il y a aussi beaucoup d'informations utiles pour les locataires.

--> <https://www.hoas.fi/exchange/>

Vivre dans un appartement HOAS

L'arrivée dans le logement

Hoas fait vraiment tout pour que la vie dans leur logement soit plaisante. Tout d'abord, Hoas en partenariat avec l'université de metropolia dispose d'un service de tutorat. Mon tuteur désigné m'a accueilli à l'aéroport et m'a fait visiter mon appartement. Il s'occupe d'aller chercher les clés et essaie de faire en sorte que l'arrivée dans le pays se passe le mieux possible.

L'appartement Hoas

J'ai vécu dans la résidence Hoas de Timpurinkuja 1 A

<https://www.hoas.fi/exchange/housing/timpurinkuja-1/?page=1&City=Espoo&Area=Lepp%c3%a4vaara&rentEnd=1500>

Loyer 440 euros, caution 500 euros (restituée à la fin de la période de location, sauf en cas de problèmes).

La résidence a été rénovée en 2012. Elle propose des logements en colocation avec de très grandes chambres de 12 mètres carrés. Le loyer est de 440 euros par mois. Il inclus toutes les charges (eau, électricité), et aussi sauna, machines à laver, connexion internet 50 Mbps (Prise RJ45, prévoir routeur wifi si besoin). La résidence est située à 10 minutes à pied de l'université de laurea, et metropolia (campus de leppavaara, désormais fermé). C'est aussi très proche du centre commercial Sello, d'un centre médical, et de services sportifs (piscine, stade, forêt).

La résidence dispose aussi d'un "club room" qu'il est possible de réserver gratuitement pour faire des soirées jusqu'à 22h00 (espace avec un billard, kitchenette, TV, canapés).

La réservation pour le sauna ou les machines à laver se fait sur l'application ou sur le site d'HOAS <https://booking.hoas.fi/>

Personnellement, j'ai beaucoup aimé le fait de pouvoir être en colocation avec d'autres étudiants internationaux. Cela permet de ne pas être seul et d'être socialement actif. C'est très important dans un nouveau pays où l'on ne connaît pas beaucoup de monde. Néanmoins, les colocataires ne sont pas choisis, ils peuvent être très froids et ne rien ranger/nettoyer, comme très amicaux et actifs dans les tâches ménagères. Courant mes deux semestres, j'ai eus 4 colocataires différents, et j'ai eu deux très mauvais, comme très bon colocataires.

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

L'appartement est meublé (un lit et draps, table de nuit, armoire, bureau, chaises...). Cependant, toute la vaisselle n'est pas fournie. L'aménagement de l'appartement est très grand, très lumineux, bien isolé et chauffé. J'ai été très satisfait pour le prix et les services proposés (internet, sauna, machines à laver). Je ne peux que recommander HOAS pour les logements étudiants à Helsinki/Espoo.

Note importante: Hoas pour les étudiants en échange inclus une assurance logement pour l'appartement. Il n'est donc pas nécessaire dans souscrire une en plus. Concernant la responsabilité civile, j'étais couvert par mon assurance Française (cette assurance est limitée à 9 mois à l'étranger, mais je suis revenu en France à Noël).

Pour les étudiants restant un an, il est possible d'arriver dans le logement en Aout, puis de repartir en juin voir juillet. La période de location est entre septembre et mai. Aout, Juin, Juillet sont gratuits.



Une des façades d'Helsinki. Les murs sont très éclairés en Hivers pour pouvoir avoir de la lumière même dans la nuit. L'architecture d'Helsinki varie beaucoup d'un quartier à l'autre, la ville ayant été bombardée plusieurs fois pendant les guerres mondiales.

Argent

Niveau de vie en Finlande

Comparativement à la France, et particulièrement la Haute Savoie (Annecy, proche Suisse), la Finlande est selon moi 30/40 pourcent plus cher. Tous les biens communs et les services sont plus coûteux qu'en France. Cela est en lien avec la qualité de vie et les services proposés. Les salaires sont bien sûr en adéquation avec le niveau de vie dans le pays. Par contre, en tant qu'étudiant, vous subissez les prix hauts en ayant des ressources Françaises.

Estimation des dépenses (voir fiche coût de la vie pour plus de détails)

Les dépenses principales au cours d'un mois se décomposent en:

440 euros de loyer,

Environ 300 / 400 euros de frais divers : nourriture, sorties, achats...

Un pass bus, train, coûte moins de 45 euros par mois (zone AB dans helsinki et espoo).

C'est très compliqué pour détailler ces frais car cela dépend beaucoup de comment vous vivez, et ce à quoi vous êtes habitués. Par exemple, un panier moyen avec des produits de qualité moyenne va coûter environ 40 euros au supermarché.

Faire un échange Erasmus, c'est surtout découvrir un nouveau pays, une nouvelle culture, et visiter au maximum. J'ai eu l'occasion de voyager en Laponie, en Russie, à Stockolm, dans diverses grandes villes de Finlande. Ces voyages sont coûteux pour un étudiant. Je recommande aux prochains étudiants d'avoir beaucoup d'économies (stages, job d'été, crédit) pour pouvoir avoir de cette année. Ce serait dommage de ne pas en profiter.

Ces dépenses imprévues incluent billets d'avions, hébergements, tickets de musée, concert, boîte de nuit, bus, frais pour manger... C'est ce qui pour moi coûte le plus cette année.

Couvertures des dépenses par les bourses

Les bourses du Crous, Erasmus, Aide à la mobilité internationale et bourses régionales aident beaucoup au départ à l'étranger. Néanmoins, ce n'est qu'une aide et en aucun cas un financement de toute la mobilité. Les bourses restent adaptées selon les critères du crous et du revenu familial. Si vous êtes un peu "limite" financièrement, je dirais qu'il ne faut pas avoir peur de partir car les aides sont là, mais qu'il faut aussi avoir d'autres moyens solides de financement (famille, job/stage, crédit).

Les paiements en Finlande

La Finlande fait partie de l'union européenne. Les paiements par carte sont gratuits. Les retraits de cash sont gratuits. Les virements sont la plupart du temps gratuits.

Pendant 10 mois en Finlande, j'ai retiré 5 fois de l'argent au distributeur. Le reste du temps, j'ai toujours payé par carte. La Finlande est très en avance technologiquement et au niveau des mentalités. Le paiement par carte et carte sans contact est très répandu (ou même via smartphone / NFC).

Pour payer dans les pays qui n'utilisent pas l'euro (norvège, suède), je vous conseille vivement Revolut ou toute autre "néobanque". Cette application permet d'obtenir une carte bleue, s'utilise comme un compte paypal rechargeable, et permet de payer en devises étrangères sans frais. Sinon, en général, les banques Françaises facturent cela.

Je déplore aussi qu'avec certaines banques Française, il faut appeler ou envoyer un email pour ajouter un bénéficiaire lors d'un envoi de RIB. C'est parait il pour "luter contre les fraudes". En réalité, c'est très lourd et lent lorsque vous payez certaines personnes ou organismes par virement bancaire en Europe, en Finlande.

Santé

La carte européenne d'assurance maladie est indispensable ici. Elle permet de faire le lien entre le système Français et Finnois au niveau de la sécurité sociale. Il est aussi utile d'avoir les informations de sa mutuelle en cas de besoin et de non remboursement prise en charge des frais de santé par la

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

sécurité sociale Française.

Les frais de santé en Finlande, sont normalement remboursés sur les mêmes taux que ceux Français par la sécurité sociale et votre mutuelle. Si vous savez que vous êtes mal couverts en France par votre mutuelle, il est peut être conseillé de prendre une complémentaire santé spécialisée dans les échanges à l'étranger.

Personnellement, j'ai utilisé ma carte européenne d'assurance maladie pendant mon séjour, ma mutuelle aussi. Je n'ai pas souscrit à une complémentaire santé.

En Finlande, quand vous avez un problème de santé, vous dépendez du centre médical où vous habitez. Le centre médical propose en premier lieu une consultation avec une infirmière/infirmier gratuite. Ensuite, si cela est nécessaire, vous pouvez voir un médecin généraliste (20 euros, normalement remboursés en France).

J'ai pour ma part reçu après consultation des factures que je vais essayer de me faire rembourser en France. J'ai l'impression que le lien avec la sécu Française n'a pas été fait. Je trouve les prix des consultations correct et accessible. A ce jour, je cherche comment me faire rembourser les frais en France... Au pays des feuilles CERFA, je n'ai pas encore trouvé toutes les réponses à mes questions.

Dans le cas où vous souhaitez une consultation très rapide, vous pouvez aller voir un médecin privé choisi par vos soins. Par contre, j'imagine que c'est très cher et donc pas forcément pris en charge par la sécu et votre mutuelle Française.

A votre arrivée en Finlande, votre université vous propose de vous enregistrer dans le service d'immigration (ID number). Ce n'est pas obligatoire pour les courts séjours. C'est gratuit avec votre université, et je le recommande vivement. Pourquoi ? En cas de consultation pour un médecin ou à l'hôpital, tout praticien public peut récupérer votre dossier, vos examens et symptômes très très rapidement, et c'est extrêmement pratique pour vous et le médecin.

Télécommunications

La Finlande dispose d'excellent réseaux 4G, 3G/2G. Les débits et captation du réseau sont très bons. Les forfaits mobiles locaux coûtent en général entre 20 et 40 euros (vous payez selon le débit, la quantité de donnée est illimitée). Personnellement, je n'ai pas eu recours à un forfait finlandais.

J'ai un forfait 4G chez Free mobile en France. Avec le roaming européen, j'ai utilisé mon forfait pendant toute la durée de mon séjour sans aucun problème avec appels, sms/mms illimités, et 25 go de data 4G que j'ai utilisé en Finlande, pays bas, Russie, Norvège, Suède. Pour 16 euros, les services et la qualité est excellente ! Le réseau 4G est largement rependu partout, et les débits sont très bons.

Attention ! (pour les forfaits mobiles Français en Europe) : Dans les condition générales de vente, l'opérateur se réserve le droit de surtaxer les usages (appels, SMS/MMS/internet), si l'abonnement est utilisé majoritairement à l'étranger pendant une période de 4 mois. Free mobile ne semble pas appliquer cette limite car j'ai utilisé le forfait pendant 10 mois en Finlande, mais j'imagine quelle pourrait l'être un jour. J'ai aussi visité l'Estonie, la Suède, la Norvège (Data 4G, appels) et la Russie (Data 4G uniquement) sans problèmes et surtaxe.

Je ne peux que recommander le forfait Free mobile à 25 go de data / mois en Europe, mais j'imagine qu'à un moment donné, ils appliqueront la limite des 4 mois tout comme SFR par exemple.

SFR et RED by SFR appliquent cette limite de 4 mois. Les usages faits après les 4 mois sont surtaxés. Evitez SFR.

Si votre opérateur Français surtaxe les usages si vous restez trop longtemps à l'étranger, je vous conseille de prendre une SIM locale Finnoise, ou de changer tous les 4 mois d'opérateur en France, de faire activer la SIM par un de vos proches et de vous faire envoyer la carte sim en Finlande par vos proches.

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences



*Petit village de pêcheurs en
Norvège (au nord de la Finlande)*

Vie universitaire:

Système administratif de l'université:

Inscription à Metropolia:

L'inscription administrative de l'université est gérée via la plate forme move online. Vous recevrez des emails de la part de l'université pour procéder à l'inscription. Normalement le bureau des relations internationales à l'IUT d'Annecy devrait s'occuper d'envoyer votre candidature et vos informations.

Si jamais vous pensez que des documents tardent ou que vous n'avez pas d'informations, soyez proactif, c'est uniquement vous qui vous occupez de votre échange et de son bon déroulement, les autres intermédiaires ne sont que là pour vous aider et vous soutenir dans cette démarche. Pourquoi je dis ça ? J'ai connu deux personnes qui n'étaient pas inscrites administrativement au début de leur échange car il y avait un oubli administratif du bureau des relations internationales.

Administratif pendant la vie universitaire

Vous aurez un tuteur (si vous en faites la demande) au début de l'année et pendant toute la durée de votre échange. Cette personne pourra bénévolement aller chercher vos clés à Hoas au début de votre mobilité, venir vous chercher à l'aéroport, et vous aider dans la vie de tous les jours. Cette personne vous conseille au début et pendant votre séjour.

Au début de l'année, il y a les « orientation days ». Les responsables internationaux de l'université vous présentent le système scolaire finnois, les modalités d'inscription aux cours, le travail dans un environnement multiculturel. Vous aurez aussi l'occasion de faire connaissance avec les responsables du bureau international, et aussi vos nouveaux camarades.

Le bureau international :

Dans l'université, vous avez un ou deux responsables au bureau international. Ils vous renseignent sur possiblement tout ce qui est en lien avec votre mobilité, aussi bien pour les cours que pour la vie de tous les jours dans le pays.

C'est avec eux notamment qu'il faut faire valider le contrat d'études (tous les cours et crédits à valider) entre l'université d'accueil et d'envoi. Le contrat d'études est signé en trois fois : avant la mobilité (il faut trouver les cours prévisionnels sur le site, puis les choisir), pendant la mobilité (les cours modifiés au début du semestre) et à la fin de la mobilité (la liste définitive des cours). **Metropolia refuse de signer le contrat en début de mobilité et souhaite uniquement le signer avant et après la mobilité. Il faut donc en notifier les responsables de l'iut en France qui vous le demanderont en début de mobilité.**

Semaines et emploi du temps :

Metropolia n'est pas réputé pour être une université très compliquée en Finlande. Je dirais que c'est l'équivalent entre un niveau BTS et DUT en France. En prenant 30 crédits par semestre, j'avais des semaines de cours de seulement 8 à 15 heures environ. J'ai donc pris bien plus que 30 crédits par semestre pour avoir des semaines plus conséquentes.

Travail personnel et notations

Les professeurs attendent un travail individuel en dehors des cours néanmoins, en sortie de DUT R&T, c'est assez facile de valider les crédits et d'avoir des bonnes notes. Les évaluations sont sur 5. Parfois, les profs ne notent pas mais considèrent juste le cours validé. Les crédits s'obtiennent à partir de 1/5. Néanmoins, il vaut mieux avoir un peu plus si votre dossier importe pour votre poursuite d'études.

Contact avec les professeurs

En Finlande, il n'y a pas de vouvoiement (ni en anglais). De base, les finnois sont très avarés en mots et vont à l'essentiel. De plus, en anglais, le « you » est de rigueur. Pas besoin d'utiliser de vouvoiement comme en Français. Les profs comme les élèves s'appellent par leurs prénoms (et pas monsieur / sir / madam). Il est très facile de discuter des cours (et même plus) avec les professeurs, pendant le cours,

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

en buvant un café, ou par email.

Déroulement des cours

La Finlande est très en avance sur les nouvelles technologies, quasiment tous les cours sont sur des slides projetés au tableau et disponibles en ligne (plate forme OMA). Les étudiants prennent des notes avec leurs PC portables, ou tablettes. Les plus vieux jeu prennent des notes papier.

En général le prof distribue son cours sur une plate forme en ligne (intranet OMA). Il le projete aussi et le commente. Ensuite, il peut y avoir des activités (TP : Labs) en ligne ou materieles. Les modalités d'examens sont convenues en général au début du cours et dépendent du professeur : finir les TP, QCM à la fin, examen...

Certains cours se passent totalement en ligne. C'est le principe des MOOC. Le prof fourni le cours et les exercices, puis ensuite des QCM/examen finaux.

Conseils cours en ligne (Mooc)

Venant d'une formation Réseaux et Télécoms, j'ai regretté que la plupart des cours réseaux ou cloud ne sont que des cours achetés à Amazon ou Cisco. Certes, ce sont des poids lourd du domaine, mais c'est très démotivant et monotone de suivre des cours sur leurs plates formes. De plus, l'école ne paie que les cours et pas les certifications. Je recommande les cours de Cloud Computing, Virtualisation ou Sécurité, ou encore Linux, Yocto qui eux sont des « vrais » cours. C'est bien de se renseigner avant.

Je pense que le mieux est de se renseigner sur le contenu du cours complet et de vos attentes, avant de s'inscrire à celui-ci. Beaucoup de cours cisco ne sont pas indiqués comme étant cours cisco dans leur titre.

Hackathons, conférences, et « Submits »

Pendant mon année, j'ai été attentif aux événement et partenariats proposés par l'université. J'ai participé au hackathon de l'université où nous avons crée un projet, gagné, puis crée une preuve de concept.

Un hackathon, est un événement d'environ 24h qui permet de créer un projet autour d'une idée puis de la présenter. Il en existe différents dans la région d'Helsinki, mais j'ai l'impression que cela devient très populaire. Voir Slush, Ultrahack, Slush Junior...

Participer au projet de hackathon m'a fait rencontrer d'autres étudiants et professionnels. J'ai gagné une carte cadeau, 10 crédits de projet, et un livre. Cela a été aussi une bonne expérience managériale et technique.

J'ai pu faire du bénévolat pour Ultrahack. C'est bien pour rencontrer des personnes de tous horizons, avoir de nouvelles idées, et pouvoir entretenir son réseau. L'environnement d'Helsinki fait qu'il est très facile de rencontrer des professionnels importants et d'avoir des opportunités. Helsinki, c'est une ville très petite et à taille humaine, avec les avantages des grandes villes.

Courant mai, une entreprise a organisé le Nordic Singularity U Submit. Les places étaient vendues 1500 euros. Néanmoins, l'opérateur de téléphonie Telia organisait un concours pour gagner des places. Il fallait s'implémenter dire nos motivations. J'ai gagné, j'ai pu assister à plusieurs jours de conférences avec des sujets très inspirants et des personnes célèbres dans leur domaine. Je recommande cette expérience, de plus tout est payé (repas, goodies) et là encore, il est possible de faire de belles rencontres. J'imagine que Telia renouvellera ce partenariat l'année prochaine (soyez au courant).

Effectivement, je trouve qu'Helsinki propose moult événements plus sympathiques les uns que les autres. Le gros problème de ces événements, c'est qu'en général, les finnois sont très mauvais sur la communication. Donc vous pouvez très bien passer à côté, et ce serait dommage ! Soyez proactif et profitez de toutes les opportunités que vous avez pour faire des choses qui sortent de ce que vous faites en France !

→ Surveillez la communication envoyée par l'université (email, réseaux sociaux)

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

→ Suivez le site : <https://www.myhelsinki.fi/en> et les réseaux sociaux pour en savoir plus sur les événements qui se passent en ville. Demandez conseil aux locaux et amis.

Vie quotidienne :



Un des nombreux lac gélés du parc naturel de Nuuksio. L'hivers est long, et froid en Finlande, c'est très beau et propice au sports d'hivers, mais très rude !

Climat :

La Finlande est située au nord de l'Europe entre la Russie, la Suède et la Norvège. Le nord du pays, la laponie est situé en dessus du cercle polaire. Le sud, débouche sur la mer baltique, permettant de joindre facilement les autres pays nordiques. La Finlande est le pays des extrêmes, il peut faire très froid l'hivers (moins 20), «très chaud » l'été (20, 25). Helsinki, de part sa localisation dans le sud du pays a des températures plus clémentes que le nord.

Pendant mon séjour, j'ai eu des températures entre 25 et 16 degrés en général pour les mois d'été, et entre 10 et -10 pour les mois d'hivers. J'ai expérimenté quelques jours à -25. Cependant, je ne trouve pas le froid Finlandais aussi agressif que le froid Français. L'air est très sec, les variations de températures sont moindres. Si vous êtes bien habillés, c'est bon !

Avant le séjour, il faut prévoir quelques vêtements d'été, et beaucoup de vêtements d'hivers. Je conseille de s'habiller par « couches », tee shirt, pull, veste de ski ou d'hivers... à voir selon le temps. Il peut être judicieux d'acheter des vêtements d'hivers et de sports dans les magasins Français. C'est moins cher, et les vêtements techniques sont efficaces. En Finlande, vous pouvez trouver tous types de matériels pour froids extrêmes adaptés au pays, mais ce sera environ 30 à 50 % plus cher.

A l'université, et dans tous les bâtiments (musés, salles de spectacles, boites de nuit), il y a des

Corentin I.

IUT d'Annecy

-

DUETI

-

Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

« clockroom » qui permettent de déposer sa veste. C'est très généralisé et usuel (et heureusement pour l'hiver).

Rythme de vie :

Les Finlandais vivent pour être efficaces. C'est à dire qu'ils travaillent en général entre 9h et 16h. Il n'y a pas vraiment de « présentisme » comme en France où il est bien vu de rester tard le soir pour montrer que l'on travaille. Les « locaux » aiment le travail bien fait, et surtout aiment pouvoir profiter de la journée et du temps de soleil au maximum. Ils sont aussi capables de donner beaucoup d'efforts dans des conditions difficiles pour être tranquille ensuite. C'est exprimé par le mot « sisu » en finnois.

Pour l'université de métropolia, il n'y avait vraiment pas beaucoup de cours à l'emploi du temps. En cumulé sur une semaine, j'avais peut être 1 ou 2 jours de cours complets. Toutes les installations universitaires comprennent en général beaucoup d'espaces de bien être, place du café, poufs et canapés, espaces lumineux. C'est très important de prendre soin de soi pour survivre au mieux à l'hivers froid et sombre.

En effet, je pense que c'est compliqué de vivre en Finlande sans prendre un minimum soin de sa vie. En hivers, il fait sombre et froid, le corps veut manger et dormir. En été, il fait très jour, le corps est éveillé grâce à la lumière, mais fatigué car il fait quasiment jour tout le temps (donc pas d'envie de dormir). C'est un équilibre à gérer.

Pour l'hiver, il est important de prendre des vitamines (comme la vitamine D pour le manque de soleil, ou encore de la spiruline) pour palier à certains « manques ». Il peut être intéressant de faire de la luminothérapie. L'hiver, le corps a besoin d'énergie, et c'est compliqué de ne pas tomber dans le piège de la malbouffe : il y a énormément de fastfood et aucune boulangerie pour la restauration à emporter, et les supermarchés sont en général plus chers qu'en France. Quand il fait froid, et sombre, le corps à faim.

Horaires d'ouverture

Les magasins, et places publiques sont en général ouverts entre 8h le matin et 18h le soir. Certains centres commerciaux sont ouverts jusqu'à 21h. C'est valable tous les jours de la semaine même le dimanche. Dans l'arrière-pays, c'est assez différent et c'est possible que beaucoup d'endroits sont fermés le dimanche.

Supermarchés

Bien qu'en général, la disponibilité des produits est à peu près la même selon les super marchés, il est bon de se méfier des prix qui varient beaucoup d'une marque de magasin à une autre. J'ai expérimenté **Lidle, Kmarket, Prisma, Alepa et Citymarket**, pendant ma mobilité. Prisma est assez abordable avec des prix qui se rapprochent de ce que l'on peut trouver en France. Kmarket et city market sont des supermarchés normaux, mais aux prix clairement élevés par rapport à Prisma. Alepa et Lidle sont des supermarchés lowcoast qui masquent leurs prix bas avec des produits de mauvaise qualité, et de très petites quantités (avec un prix au kg astronomique). Je conseille à chacun de se faire une idée, mais personnellement, je trouvais Prisma intéressant pour avoir un mix entre qualité et prix. Après tout, il ne faut pas oublier que les prix sont en général plus élevés en Finlande.

Transports

Les transports dans la région d'Helsinki sont assurés par la compagnie HSL. HSL s'occupe des bus, trams, trains. Les tarifs varient selon les zones situés dans l'agglomération (zone AB, C, D...). Il y a la possibilité de prendre un pass pour tous les moyens de transport, ou des tickets à l'unité. J'habitais en zone AB, et j'allais en général en zone AB. Le pass avec réduction étudiante zone AB me coutait moins de 30 euros pour environ un mois. L'université à votre arrivée s'occupe de vous délivrer un certificat de scolarité qui permet ensuite de récupérer une carte d'abonnement rechargeable pour les pass et tickets individuels de transport.

Sans carte (à votre arrivée par exemple, ou pour des amis, famille), le moyen le plus simple de prendre un ticket et d'utiliser l'application mobile HSL.

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

Toutes les informations utiles disponibles ici <https://www.hsl.fi/en>

Pour les transports entre les villes, la compagnie nationale VR propose des trajets en train avec réduction étudiante (nécessite la carte étudiante virtuelle Finlandaise, disponible dans l'application tuudo. Cette carte est obtenue uniquement si vous payez l'adhésion au bureau des étudiants : Metka (50 euros par an environ)).

<https://www.vr.fi/cs/vr/en/>

Je ne recommande pas spécialement les trajets en train, d'un point de vue économique. Vous pouvez utiliser les bus de la compagnie Omnibus. Les prix sont très bas, les bus rapides et confortables. En général, pour aller d'une ville à l'autre, les prix sont de 5 à 10 euros (aller). Cela permet de partir visiter des lieux en Finlande pour un jour ou un weekend facilement.

<https://www.onnibus.com/home>

Nourriture

Toutes mes expériences à l'étranger m'ont fait regretter la nourriture que je trouvais en France (sauf pour l'Italie). La Finlande dispose d'une habitude : manger, pour survivre. En France, nous mangeons plus par plaisir. Les plats Finnois sont donc en général d'ingrédients simples, cuisinés simplement, avec beaucoup, beaucoup d'épices (même un peu trop). La qualité générale de la nourriture est moins bonne qu'en France.

Je n'ai pas trouvé de plat caractéristique Finnois qui était à la fois très bon, et abordable. En général, les restaurants sont très chers. Exception faite le midi : vous pouvez souvent aller manger un buffet à volonté pour 13 - 15 euros. Helsinki dispose d'un nombre incalculable de restaurants étrangers (tibétain, asiatique, italien, australien, américain...). Au final il y a assez peu de restaurants typiques.

A l'université, et aussi en ville à un café, il y a la possibilité de manger un plat équilibré (légumes, salade, plat chaud, lait et eau) pour 2 euros 60. C'est très abordable et même si ce n'est pas de l'excellente qualité, c'est bien meilleur que le restau U en France.

Je peux particulièrement vous recommander 3 restaurants peu chers et tout bonnement excellents pour lesquels j'ai eu la chance de très bien manger pendant mon Erasmus :

Porvoo : Restaurant Hanna-Maria

<https://goo.gl/maps/DFHGRHAc6U7Ug5dA>

Très intéressant pour manger de la nourriture Finnoise tout en découvrant la petite ville de Porvoo. Les plats sont abordables. Compter entre 13 et 20 euros selon le menu (service du jour, ou à la carte). Un des cuisiniers est Français dans le restaurant et s'amuse à surprendre les touristes, et étudiants Français quand il peut. « Vous payez ensemble ou séparément », dit-il après avoir cerné l'accent Français de l'un de mes amis.

Je conseille ensuite de faire un tour à la chocolaterie Brunberg, en face du restaurant, qui propose du bon chocolat au lait de l'usine locale.

Stockolm : Stockolms Gästabud

<https://goo.gl/maps/S3qcbyhXGfz9fcRz8>

Si vous visitez Stockolm, je vous recommande grandement ce restaurant. Il m'a été conseillé par un guide touristique. Il est situé dans un endroit un peu reculé des grandes rues fréquentées. Néanmoins, le charme de l'établissement, la nourriture incroyablement bonne, avec des ingrédients de qualité m'ont ému, tellement je n'avais pas aussi bien mangé depuis bien longtemps. Compter environ 25 euros pour une boisson, plat et dessert (équivalent euro). Je recommande le porc cuit quelques heures au vin avec sa purée, ou encore le saumon frais très fondant en bouche.

Saint Peterburg : « My good »

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

Perekupnoy Pereulok, 4, Sankt-Peterburg, Russie, 191024, Перекупной пер., 4, Санкт-Петербург, 191024 <https://goo.gl/maps/RdnMB31RLEU2ipuG9> <http://moj-horoshij.ru/>

Le lien maps si joint ne reflète peut être pas le vrai nom du restaurant. C'est pour cela que j'ai mis l'adresse. Ce restaurant est loin des lieux touristiques de saint peterburg, néanmoins, même si il ne paie pas de mine au premier regard, vous pourrez trouver un petit coin chaleureux avec de la nourriture excellente.

La « babushka », personne assez âgée ou sa fille vous accueilleront avec une hospitalité exemplaire. Il faut par contre prévoir la traduction vocale et une connexion internet sur smartphone (google translate par exemple) sachant que les personnes de ce restaurant ne parlent pas anglais mais juste Russe. Les plats proposés sont très peu cher et vous pourrez manger spécialités Russes maison pour 600 roubles environ 6/8 euros (repas comprenant un ou deux plats chaud, boisson, dessert et le digestif national, et encore 6/8 euros en prenant les plats les plus cher). Les cartes bancaires ne sont pas acceptées, il faut bien prendre quelques roubles en billets.

Petite anecdote concernant la nourriture. A la fin de ma mobilité, je faisais part à la coordinatrice des relations internationales (très gentille et aidante en passant) de mon expérience en Finlande. Je lui ai dit que malgré mon ouverture, la nourriture Française me manquait. Elle m'a alors demandé si je préférerais la cuisine avec des herbes, ou la cuisine avec des épices. Je lui ai répondu que pour moi, la bonne cuisine était avant tout composée de produits frais. Et c'est aussi à ce moment que j'ai vu la différence de vision et culturelle à ce sujet.

Je pense que le fait de n'avoir ni fromage frais, ni bon pain abordable a pu à certains moments me « démoraliser » gustativement. La nourriture Française m'a fait défaut, mais c'est surtout ces deux choses là qui m'ont particulièrement manqué. C'est dans ces moments-là que vous achetez une buche de chèvre, du compté, ou autre fromage importé beaucoup beaucoup trop cher, avec du pain industriel.

J'ai fais des efforts pour éviter la routine alimentaire et la malbouffe. En Finlande, c'est compliqué d'avoir des fruits et légumes frais et goutus (vu la situation géographique). Le pays cultive certains fruits ou légumes, certaines saisons, mais pas autant qu'en France. La nourriture est très souvent importée de loin. C'est donc compliqué donc de varier ce que l'on mange.



Une des nombreuses statues composant la ville culturelle de Saint-Petersbourg en Russie.

Loisirs :

Je conseille de suivre les saisons et de profiter des loisirs en extérieur liés : randonnées, piscine, visites, patins à glace, ski de fond, vélo. Il y a toujours moyen de visiter, se balader, découvrir dans la région d'Helsinki, pour pas forcément très cher, voir pour un coût nul. Il me paraît indispensable de profiter de la neige l'hiver, ou de la glace pour faire du ski et du patin à glace, grands sports nationaux.

Anecdotes

Ne pas vous fier aux comparateurs de vols : Les comparateurs de vols n'ont souvent pas la possibilité de trouver les prix pour les jeunes et étudiants. Pour aller à Helsinki, les vols les moins chers que j'ai pris coûtaient 140 euros aller retour. Ces vols étaient opérés par KLM, mais j'ai réservé sur le site d'Air France, c'est bien moins cher en sélectionnant « moins de 25 ans » et en cherchant les jours « creux » où les prix sont moindres.

N'ayez aucun surpoids pour vos valises en vous disant « que ça va passer ». Le coût après les 23kg d'Air France / KLM est très cher 70 euros (Il est possible de payer un bagage supplémentaire à maximum 45 euros).

Valise perdue ? J'ai plusieurs fois eut ma valise perdue après un vol. C'est à dire qu'elle est restée un peu plus longtemps à mon point de correspondance à Amsterdam. Fort heureusement, vous pouvez faire une réclamation au bureau à côté d'où vous récupérez les bagages de l'aéroport. La livraison est effectuée en général le lendemain, gratuitement. Je pense que les valises ne sont pas vraiment perdues mais retardées quand l'avion est complet. Si c'est le cas, ne stressez pas et allez au comptoir des bagages perdus de l'aéroport.

La bouteille verte de lait, ou encore le Kubusha En arrivant à la cantine de l'université, j'ai été surpris par la variété des laits proposés en même temps que le déjeuner. La première fois, j'ai goûté le lait qui avait une brique verte. Ce n'était pas vraiment du lait mais plus du lait fermenté. Très fort en goût, ce n'est pas forcément très agréable. Au restaurant, il n'y avait pas d'ice tea, mais du Kubusha, c'est à dire une boisson pétillante au thé fermenté (bien meilleur)... Après tout, on est là pour tester et découvrir des choses, non ?

Les voyages Timetravels : En partenariat avec l'ESN (erasmus student network), l'entreprise timetravels propose des voyages pour les étudiants en échange. Vous pouvez visiter Stockholm avec « Pirate of Baltic sea » ou encore aller en Laponie. J'ai adoré la Laponie. Bien que le village du père Noël est très touristique, c'était juste génial. J'ai passé un des meilleurs moments de mon échange.

Nous avons une journée d'excursion en Norvège dans un village de pêcheurs. Une fois que nous avons goûté la soupe de poisson fraîche, nous sommes allés prendre un sauna sur la plage, en alternant les moments de baignade dans l'océan arctique. Une fois que nous avons fini, nous avons vu des aurores boréales géantes dans le ciel. C'était juste magique et je ne l'oublierai pas !

En Russie, il ne vaut mieux pas boire l'eau du robinet ! C'est étrange comme conseil. J'ai eut la chance de participer à un voyage scolaire organisé à Saint-Peterbourg. La Russie étant un pays pollué, il ne faut pas boire l'eau du robinet. Les habitants, à minima bouent l'eau avant de la consommer. Sinon, en ville, l'eau est issue de bouteilles achetées ou fontaines à eau.

Les petites habitudes : Les feux de circulation différents, les séquences, les escaliers dans l'autre sens, les personnes... Un échange, c'est beaucoup de petits détails qui demandent à s'habituer en arrivant dans le nouveau pays, mais aussi en revenant ensuite en France !

Finnois ou Finlandais ? Le problème ne se pose pas en anglais : Finnish, ou Finns désigne les

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

Finlandais et globalement il y a une seule façon de dire.

En Français, on va plutôt désigner les finnois comme les locuteurs de la langue Finnoise. En revanche, la population est Finlandaise, car il y a aussi des personnes en Finlande qui ne parlent que Suédois (le pays utilise les deux langues officiellement).

Les communautés sur les réseaux sociaux Vous pouvez vous inscrire par exemple aux communautés facebook « les Français en Finlande » ou encore « les Français de Finlande » et suivre les groupes Facebook et Whatsapp « exchange student ». Cela permet d'avoir facilement des réponses à vos questions.

Bilan

Avant mon séjour, je m'étais renseigné et j'avais eu l'idée assez tôt d'aller à l'étranger. J'aimais bien l'idée, je voulais découvrir un peu plus que les endroits usuels où je vivais. Je voulais aussi, avant tout, découvrir de nouvelles cultures et m'améliorer en Anglais. C'était un petit peu fou, mais ça me plaisait bien. J'ai réalisé toutes les étapes demandées par le DUT pour pouvoir partir : Faire une liste de vœux, passer le TOEIC avec 720 points minimum, les logements, les bourses...

Partir c'était un peu l'objectif à moyen terme pendant mon DUT. Je n'ai pas de regrets, malgré les moments difficiles possibles avant, pendant, après la mobilité. Ce séjour permet de vivre dans un pays différent et de découvrir des cultures différentes, du pays, et aussi des autres pays du monde et de l'Europe. Le fait d'avoir des cours techniques plus faciles permet de vraiment profiter de cette expérience à 100 % (et il serait bête de ne pas le faire). En revenant en France, je suis triste de partir de la Finlande, mais aussi content de retrouver mes amis et ma famille. Je suis assez partagé après ces quelques mois. Il faut s'adapter et s'habituer au nouveau pays à l'arrivée, puis s'adapter et se réhabituer aussi en revenant.

Principales difficultés

Je n'ai pas eu de difficultés frappantes pendant mon séjour. J'ai eu quelques difficultés mineures (valises perdues, changement de campus par exemple) qui permettent de développer son adaptabilité à chaque occasion. Je dirais que les points les plus compliqués lors d'un échange, c'est d'être loin de ses proches et de ses amis et de se sentir seul parfois. L'hiver est très rude en Finlande, donc c'était moralement et physiquement compliqué. Ensuite, je dirais que le manque de fromage et de pain est aussi assez déterminant dans le moral culinaire au cours du séjour. Si vous partez, je vous conseille de prendre du fromage ou de vous en faire envoyer. Au niveau budgétaire, j'avais travaillé avant la mobilité et j'avais aussi eu mon stage de deuxième année de DUT. J'avais aussi des économies. Tout cela m'a aidé avec les bourses à avoir suffisamment de fond pour financer mon année et pouvoir découvrir le pays sans trop de restrictions. Je pense que ce serait mieux de mensualiser les bourses plutôt que de donner 75 % puis 25 % ce qui permettrait d'avoir un budget un peu plus maîtrisé et lisse toute l'année (et ne pas galérer dans les derniers mois).

Projet personnel, émotions, retour en France

Je souhaite faire un master pour continuer ma formation après mon année d'échange. J'ai envisagé rester un peu plus en Finlande pour faire un master ou trouver un master en Anglais en France, mais ça n'était pas vraiment possible ou réalisable pour moi. Ma vision sur l'Europe a changé au cours de mon échange, et je ne refuserais peut-être pas, le fait de travailler à l'étranger et/ou en anglais en France ou en Europe. Après tout, le secteur de la technologie est porteur, et dès que vous parlez anglais, c'est assez facile de partir et travailler. Après, je me posais beaucoup de questions avant ma mobilité, je m'en pose encore plus après. Je n'ai pas d'idée très précise de ce que je veux faire, et je ne peux pas dire précisément ce que je ferai dans quelques mois, années.

Je pense que maintenant, quelques semaines après mon retour en France, j'ai besoin de digérer ma mobilité. Ce n'est pas facile de rentrer brusquement à la maison. C'est même assez violent en fait. C'est un peu une sorte de parenthèse qui se finit brutalement, il faut revenir à la réalité. Je dirais que c'est plus facile de s'adapter en partant que de s'adapter en revenant. Il faut prendre du recul, et se reposer après une année très rapide, forte, fatigante physiquement.

En partant dans le pays, tout paraît nouveau, tout paraît cool, au début, ça peut paraître comme des vacances. Ça peut être une façon d'échapper un peu à ce qui ne va pas, ce qu'on supporte mal ou peu en France. Au retour, rien n'est nouveau, il faut retrouver ce qui pouvait nous déranger, ce qui pouvait nous déplaire. Il n'y a pas vraiment de découverte positive de ce qui nous entoure. Notre environnement paraît comme l'ancien monde qu'on avait un peu oublié. Et c'est certains, en dix mois à l'étranger, on oublie forcément certaines spécificités Françaises.

Là je parle des points négatifs, il y a du positif et du négatif. Il faut prendre la balance entre le positif, et le négatif, s'entourer des bonnes personnes pour parler, et essayer de n'en tirer que le positif, et d'oublier le négatif. De retour en France, je pense que c'est très bien de trouver des personnes qui sont

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

elles mêmes allées à l'étranger pour leur demander conseil si besoin et discuter.

Partir en échange, c'est aussi un peu comme le mois gratuit de netflix, on est peut-être un peu réticent, mais on a envie d'essayer, on essaie, puis ensuite, on a pas vraiment envie de faire un retour en arrière. Je pense que mes idées et mes envies vont évoluer après quelques semaines, mois en France. Je ne sais pas vraiment ce que je souhaite maintenant, je me sens un peu secoué et perdu, mais je vais essayer de m'accrocher, et réfléchir. Je ne sais pas où je pourrais travailler, vivre, évoluer dans un futur plus ou moins proche, mais j'imagine que le temps va m'aider à prendre du recul. C'est un peu l'expression « ne pas avoir les yeux en face des trous ». Physiquement fatigué à cause de cette année intense fatigante, il faut prendre du recul et du repos.

Encadrement et préparation

L'université savoie mont blanc met à disposition des slides et documents pour savoir ce qu'il faut faire avant, pendant et après la mobilité. C'est assez bien fait. En complément vous devez vous renseigner auprès des relations internationales sur l'inscription dans votre université et ce que vous devez faire en parallèle (inscription pour Hoas par exemple). De mon côté, je me suis renseigné si j'avais besoin d'assurances supplémentaires, l'avion, tutorat...

Je n'avais pas d'informations concernant les étudiants partis les années avant moi. Peut-être qu'il n'y a eu personne avant ? Il y avait des documents concernant d'autres destinations en Finlande sur le site de l'IUT qui m'a permis de récupérer quelques informations.

Je pense que les informations fournies par l'université USMB et l'université de metropolia suffisent pour être prêts à partir. De toute façon, partir est en soit assez stressant, vous ne pouvez jamais être vraiment prêts, mais qui l'est vraiment ?

Pendant la mobilité, il faut s'assurer auprès votre coordinateur des relations internationales et de votre département de l'iut d'envoyer les bons documents (cours suivis, contrat d'étude modifié... Personne ne le fait à votre place, et vous recevez des alertes uniquement si vous êtes en retard et pas dans les clous. Les clés sont la communication en cas d'imprévu, car normalement, vous suivez les documents et notes fournis en début de mobilité.

Après la mobilité, là encore, vous n'avez quasiment aucune relance. Il faut envoyer tous les documents demandés. Vous avez toujours les informations de début de mobilité. Vous avez à donner votre avis, faire le QCM de niveau de langue, faire le rapport, donner les notes signées officiellement... Le fait de bien rendre tous les documents finaux conditionne l'accès aux 25 % des bourses.

J'avais trouvé les frais de scolarité assez cher pour cette année à l'étranger (frais demandés uniquement pour l'inscription à l'IUT, pas à metropolia). J'aurais attendu une démarche un peu plus accompagnée pour tous les documents. Le système en place est bien fait mais nécessite de ne rien oublier absolument. J'aurais aussi aimé un intermédiaire unique pour tous les documents, il faut envoyer certains documents aux relations internationales, d'autres au coordinateur du département, d'autres à la région, d'autres à une adresse email spéciale pour l'iut... Ce n'est pas très simple. Je pense que les bourses pourraient être mensualisées pour avoir une aide plus « lisse » au cours de l'échange.

Petit détail, je suis assez déçu au final de l'université SMB, et l'iut d'Annecy qui annonce d'être très ouvert à l'international de ne proposer aucun cours technique en Anglais pendant les deux ans de DUT, et de n'accueillir aucun étudiant en échange. Pouvoir partir en échange est une grande chance, pouvoir accueillir des étudiants étrangers serait aussi génial. J'ai l'impression que l'université n'échange pas, ne fait qu'envoyer. C'est dommage. Je serais très heureux que cela puisse être mise en place à l'IUT.

Je me questionnais aussi sur l'équivalence Française de cette année à l'étranger. L'université USMB requiert d'obtenir 60 crédits ECTS. Vous pouvez très bien en obtenir plus courant votre scolarité à Metropolia. Pour ma part, j'en ai obtenu plus de 70. Par contre, en France, l'IUT d'Annecy édite le diplôme du DUETI qui valide 60 crédits officiellement, et la licence télécoms réseaux aussi, par le bourget du lac. Ces diplômes sont donnés une fois le relevé de notes officiel de metropolia reçu, après fin Juin. La coordinatrice en Finlande n'envoie pas le bulletin avant.

Corentin I.

IUT d'Annecy – DUETI - Helsinki, Metropolia University of Applied Sciences

Pour terminer, partir en échange, en Finlande ou ailleurs, c'est une expérience inoubliable. Cela permet de se remettre en question, de se poser des questions, et sortir de sa zone de confort. C'est probablement la meilleure expérience que vous pouvez faire pendant votre vie étudiante.

A vous qui partez pour un futur échange ? Je vous souhaite bon vent. Profitez de votre année qui passe très très vite !



Les belles rues de Stockolm, en Suède.

ANNEXE 4 : FICHE COÛT DE LA VIE

A retourner EN VERSION ELECTRONIQUE (et non pas manuscrite) au Service des Relations Internationales de votre IUT

Nom et prénom de l'étudiant(e) : **Corentin L**

Etudiant à l'IUT **d'Annecy**

dans le département **R&T (Réseaux et Télécoms)**

Université d'accueil à l'étranger : **Metropolia university of applied sciences**

Ville et pays : **Helsinki - Finlande**

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

Date : **Jeudi 26 juin 2019**

Dépenses de départ et d'installation	
Transport : avion	450 €
Cours de langue (Finnois – Compris dans les cours)	0€
Frais d'inscription à l'étranger	0 €
Livres et matériel scolaire	0 €
Caution pour le loyer	500 €
Assurances (assurance Française RC et incluse dans le loyer HOAS)	0 €
Visa	0 €
<i>Autres dépenses :</i>	€
- Equipements logement (vaisselle, outils, produits d'entretien...)	100 €
-	€
TOTAL DES DEPENSES DE DEPART ET D'INSTALLATION	1050 €

Dépenses mensuelles	
Loyer Cochez : <input checked="" type="checkbox"/> logement universitaire (HOAS) <input type="checkbox"/> logement privé <input type="checkbox"/> logement individuel <input type="checkbox"/> colocation	440 € / mois
Chauffage, électricité, eau (si non inclus dans le loyer)	0 € / mois
Nourriture	150 € / mois
Téléphone (Free mobile, FR)	15,99 € / mois
Transports sur place	40 € / mois
<i>Autres dépenses :</i>	<i>250€ / mois</i>
- Loisirs, Découverte du pays	150€ / mois
- Imprévus (matériel personnel/cours, habillement...)	100 € / mois
TOTAL DES DEPENSES MENSUELLES	895,99 € / mois

Recettes	
Rémunération (emploi sur place, job, stage...)	0 € / mois
Bourses de mobilité Erasmus+ ; Explo'ra Sup ; AMI	Erasmus 300€ / mois Rhones alpes 84,5 € /mois AMI 88,88 € /mois
Bourse complémentaire d'aide à l'installation	0 €
<i>Autres recettes :</i>	
- Economies (stage, job étudiants), Parents	Variable
- Bourse du crous	100 € /mois
TOTAL DES RECETTES	573,38 €

Commentaires éventuels : Les dépenses dépendent des habitudes de vie, loisirs, visites, besoins. Dans le tableau, j'ai mensualisé la bourse de Rhones-Alpes et l'aide à la mobilité Internationale (AMI).

L'aide AMI m'a été distribuée en 2*400 euros. L'aide de rhone alpes était de 8 semaines à 95euros.

La bourse rhone alpes et erasmus est versée à 75% en début de séjour, 25% après la fin de la mobilité.

Les recettes ne correspondent qu'aux fonds financés par les bourses. J'ai du financer le reste de mon année avec mes économies, job d'été étudiant, et ma famille.

Bourse explora - Rapport de fin de séjour

Helsinki, Finlande

Mobilité : du 24/09/2018 au 25/05/2019

Je suis parti à Helsinki pour effectuer une année en DUETI post DUT. Je viens de valider un DUT Qualité Logistique Industrielle et Organisation à l'IUT d'Annecy, et j'ai eu la chance d'étudier à l'école supérieure Metropolia d'Helsinki durant cette année d'échange. Dans ce rapport je raconte mon expérience et développe plus particulièrement les points concernant la vie pratique dans le pays afin de faire de mon échange une expérience enrichissante pour les générations futures.

1. Logement

Pour les étudiants étrangers il est facile de se loger si l'on s'y prend tôt avant le départ. Dans mon cas j'ai fait ma demande de logement le premier jour où c'était possible donc je n'ai pas eu de mal à faire ma demande. La demande se fait sur le site internet de HOAS, organisme qui gère l'intégralité des résidences pour les étudiants étrangers, mais il n'y a pas que des étudiants étrangers qui bénéficient de ses logements. J'avais le choix entre une colocation ou un appartement seul. J'ai choisi un appartement en colocation pour mieux me sociabiliser et ne pas rester seul. De plus, la qualité de l'appartement était plus que correcte avec une cuisine équipée et des pièces meublées.

De plus, nous avons des pièces et installations communes dans notre résidence. Une salle de loisirs avec billard, tennis de table, télévision ; un espace sauna car le sauna est une coutume finlandaise très répandue et appréciée des locaux. En Finlande il y a environ 1 sauna pour 2 personnes ce qui est un chiffre très impressionnant.

Le prix du loyer avoisine les 430 euros mensuels. Pour un pays comme la Finlande je pense que c'était un prix correct car en France je payais la même somme avant de partir. La vie est plutôt chère dans ce pays donc un loyer à ce prix est correct. La caution s'élève à 500 euros.

2. Argent

La monnaie de la Finlande étant l'euro, les transactions pouvaient se faire de la même manière qu'en France. Je pouvais donc payer absolument tout avec ma carte bancaire sans frais supplémentaires. De plus, la Finlande est un pays plus développé que la France au niveau des paiements car on peut payer absolument partout en carte bancaire et très peu de finlandais payent en liquide au quotidien. Il y a très peu de distributeurs de liquide dans les rues. Ils sont généralement dans les centres commerciaux.

Il faut avoir que la vie est plus chère en Finlande donc mon budget mensuel dépassait chaque mois celui que je me fixais lorsque j'étais en France et c'est important de le savoir avant de partir pour ne pas être surpris et gérer son argent.

3. Santé

Avant de partir pour Finlande j'ai choisi de prendre une assurance spéciale qui couvrirait tous mes frais médicaux à l'étranger. Cette assurance n'est cependant pas obligatoire. Ainsi, tous les frais que j'ai pu avoir cette année étaient remboursés intégralement. En ce qui concerne la santé sur place, l'université disposait d'un cabinet médical avec plusieurs médecins très compétents. Je n'ai pas eu la nécessité de consulter car je ne suis pas tombé malade pendant mon séjour. Cependant j'ai eu à utiliser quelques produits en parapharmacie qui ne nécessitaient pas une ordonnance et cela était très facile à acquérir.

4. Télécommunication

Depuis maintenant un an les forfaits que nous avons en France marchent également à l'étranger grâce à des accords passés entre les pays européens. Cette année, je n'ai donc pas eu besoin de prendre de forfait spécial en Finlande, j'ai pu garder mon numéro français et bénéficier des mêmes avantages. Je n'ai jamais eu de problèmes avec internet ou le réseau. Le réseau 4G est largement meilleur en Finlande qu'en France même dans les campagnes reculées du pays ce qui est très pratique.

5. Vie universitaire

Le système administratif de mon université était exemplaire. J'ai été accueilli de la meilleure des manières lors de mon premier jour et les professeurs étaient disponibles. J'ai eu la chance de pouvoir me sociabiliser rapidement avec d'autres étudiants, Finlandais et étrangers lors des premiers événements organisés par les BDE des écoles de la ville.

Chaque école possède son BDE et est représentée par une « overall » d'une couleur particulière ce qui fait que dans les événements chaque étudiant revêt les couleurs de son école et est reconnaissable grâce à cela. Ce système est ludique et permet d'appartenir à un groupe et se sociabiliser plus facilement avec d'autres personnes de l'école.

L'université dans laquelle j'étais possédait plusieurs campus et chacun de ces campus possède sa propre spécialité. Je n'ai donc pas eu à changer d'établissement pour suivre mes cours ce qui était pratique car j'habitais à côté du campus en question.

Il est aussi possible de manger à chaque cantine des universités de la ville à un prix étudiant grâce à une carte étudiant correspondante. Le prix de chaque repas étant de 2€60, il est très avantageux de manger aux universités les midis. Les Finlandais sont très fiers de ce système car les plats servis sont chauds et de bonne qualité.

6. Stage

Je n'ai pas eu de stage à effectuer lors de ce séjour, je ne peux donc pas apporter mon expérience en ce qui concerne cette partie.

7. Vie quotidienne

La vie quotidienne est très agréable à Helsinki cependant elle coûte plus cher qu'en France (peut-être comme Paris) sur certains aspects : les transports en commun sont réguliers et fiables pour rejoindre le centre-ville mais restent assez chers (2€80 pour un ticket de « RER »). Avant ou après l'hiver, il est aussi possible d'avoir un abonnement aux vélos de la ville qui est très abordable comparé au train (30€ pour un pass d'avril à octobre car il est impossible de faire du vélo en hiver pour cause de neige) Il est aussi possible de se déplacer en trottinette électrique dans le centre-ville et l'expérience est confortable grâce aux nombreuses pistes cyclables mises à disposition. Je préfère de loin les infrastructures finlandaises comparés aux françaises car elles sont plus larges (route unique pour les vélos et non pas piste cyclable en bord de route), et plus fiables. Les ballades aux printemps et en été sont très agréables car la Finlande et Helsinki regorge d'endroits naturels pour marcher, faire du vélo, du canoé, du bateau ...

Dans les supermarchés les produits restent environ au même prix qu'en France mais avec moins de variétés et de choix je trouve notamment pour les fruits et légumes. Les produits exportés comme le fromage ou l'alcool sont très chers mais je m'attendais à cela car j'avais été prévenu avant de partir. Pour ce qui est des habitudes finlandaises les horaires de cours sont plus légers : les universités commencent généralement vers 9h et terminent autour de 16h ce qui est un rythme moins soutenu qu'en France. Les bars sont aussi plus chers qu'en France car dans ce pays l'alcool est surtaxé. Ainsi de nombreux Finlandais prennent le bateau en direction de l'Estonie pour s'approvisionner en denrées plus abordables afin de faire des économies. Il est très simple de rejoindre Tallinn, la capitale de l'Estonie, en bateau depuis Helsinki (environ 2h de traversée).

8. Bilan

Je tire de cette expérience énormément de positif. J'ai rencontré des personnes géniales avec qui je suis sûr de garder contact (notamment des personnes étrangères et non pas que des français). Nous avons pleinement profité de cette année et de tout ce que cet échange pouvait nous offrir, tant d'un point de vue universitaire que personnel. Mon seul regret serait de ne pas avoir noué de liens particuliers avec les locaux, mais j'ai pu m'apercevoir que c'était bien plus compliqué que ce qu'il n'y paraît. En effet, il est difficile de créer des liens d'amitié quand on ne suit pas les mêmes cours qu'un groupe de personnes (c'est le système universitaire, on peut choisir tous nos cours et il n'y a pas de classes fixes), et ensuite ce sont des personnes qui ont déjà leurs habitudes et leurs amis c'est donc difficile de s'intégrer. Ainsi c'est avec des personnes de ma résidence étudiantes que j'ai pu nouer des liens plus forts et avec qui j'ai passé la plupart du temps.

Si je devais repartir à l'étranger, je pense que je ferais exactement tout de la même manière. Mon année s'est vraiment très bien déroulée et je n'ai rencontré aucun problème, du moins lié à un

Guillaume W (QLIO)

manque d'organisation ou de préparation avant le départ. Je conseille à tous ceux qui ont l'occasion de partir de le faire, c'est vraiment une expérience incroyable. J'ai eu la chance d'être en contact avec quelqu'un qui a été au même endroit que moi l'année passée et il a été très précieux pour certains conseils pratiques. J'ai eu aussi la chance d'avoir une tutrice sur place pour m'accueillir à l'université et faire quelques sorties pour me faire découvrir la Finlande. Nous avons en plus la chance d'être soutenu financièrement par l'organisation Erasmus ainsi que la région. La Finlande est un pays cher donc sans l'appui de cette bourse je n'aurais pas pu faire autant de choses que je ne l'aurais souhaité et j'en suis reconnaissant. J'ai conscience de la chance que j'ai eu cette année et cette expérience me marquera à vie car je ne pense pas que je pourrais réaliser tout ce que j'ai réalisé une autre fois dans un si petit laps de temps.

Si je devais décrire une amélioration serait des échanges internationaux serait pour la répartition de la bourse suivant les pays. Je pense que le niveau de vie n'est pas le même dans chaque pays et donc les dépenses ne sont pas égales or la bourse est la même pour tout le monde. Je pense à des pays que j'ai visité comme la Norvège qui est très cher comparé à des pays comme l'Espagne par exemple. Cependant il est difficile de définir les besoins de chaque étudiant et chaque pays car cela pourrait créer des conflits d'intérêt dans la mise en place d'un nouveau système.

ANNEXE 4 : FICHE COÛT DE LA VIE

A retourner EN VERSION ELECTRONIQUE (et non pas manuscrite) au Service des Relations Internationales de votre IUT

Nom et prénom de l'étudiant(e) : ... Guillaume W

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

dans le département ...QLIO.....

Université d'accueil à l'étranger :Métropolia.....

Ville et pays :Helsinki / Finlande

Dépenses de départ et d'installation	
Transport Cochez : <input type="checkbox"/> avion <input checked="" type="checkbox"/> train <input checked="" type="checkbox"/> voiture <input type="checkbox"/> autre :	
Cours de langue	0€
Frais d'inscription à l'étranger	0€
Livres et matériel scolaire	0€
Caution pour le loyer	500€
Assurances	€
Visa	0€
Autres dépenses :	€
- billet d'avion	250€
-	€
TOTAL DES DEPENSES DE DEPART ET D'INSTALLATION	750€

Dépenses mensuelles	
Loyer Cochez : <input type="checkbox"/> logement universitaire <input checked="" type="checkbox"/> logement privé <input checked="" type="checkbox"/> logement individuel <input type="checkbox"/> colocation	430€ / mois
Chauffage, électricité, eau (si non inclus dans le loyer)	0€ / mois
Nourriture	150€ / mois
Téléphone	20€ / mois
Transports sur place	30€ / mois
Autres dépenses :	€ / mois
- Voyages	100€ / mois
-	€ / mois
TOTAL DES DEPENSES MENSUELLES	700€ / mois

Recettes	
Rémunération (emploi sur place, job, stage...)	0€ / mois
Bourses de mobilité Cochez : <input checked="" type="checkbox"/> Erasmus+ <input type="checkbox"/> Explo'ra Sup <input checked="" type="checkbox"/> AMI	75% de 95€ / semaine
Bourse complémentaire d'aide à l'installation	€
Autres recettes :	
-	€
-	€
TOTAL DES RECETTES	Environ 288€

Commentaires éventuels :