

# Rapport d'expérience

|                              |                                 |   |
|------------------------------|---------------------------------|---|
| <b>Informations de bases</b> | Type de mobilité                | SEMP  |
|                              | Quand                           | SA2024, 5 mois  |
|                              | Voie d'études                   | Psychologie clinique et de la Santé   |
|                              | Niveau pendant le séjour        | Master  |
|                              | Université choisie              | Umeå University, Suède  |
| <b>Avant le séjour</b>       | Inscription                     | Avec l'université de fribourg j'ai du suivre les démarches sur my unifr, et préparer mon learning agreement. Pour l'université d'accueil j'ai du m'inscrire sur les différentes plateformes, m'inscrire aux cours etc.  |
|                              | Préparation                     | Pour mon séjour la préparation n'a pas été très compliqué, j'ai cherché un logement et essayé de comprendre le système académique.  |
|                              | Visa, autres formalités         | Je n'ai pas eu besoin de visa ni permis de séjour parce que j'étais en Europe.  |
|                              | Arrivée dans le pays d'accueil  | L'arrivée était très simple, je suis arrivée 1 des 2 jours recommandés par l'université et un bus nous attendait a l'aéroport pour nous emmener à l'endroit pour récupérer les clés puis nous à déposé dans les différents quartiers où les logements sont.   |
|                              | Impressions générales du séjour | Mon séjour était génial au niveau personnel et académique, j'ai vu des paysages incroyables et des aurores boréales, pu voyager dans des lieux magnifiques, fais des activités originales, j'ai rencontré des gens super et eu l'expérience de vivre dans un pays nordique avec un hiver rempli de neige. Au niveau académique c'était intéressant d'étudier dans un système différent et j'ai appris beaucoup.   |
|                              | Logement                        | J'ai vécu dans une colocation étudiante proposé par l'université, il y a une plateforme pour s'inscrire et sélectionner le logement qui te correspond le mieux. Je conseillerais de s'inscrire le plus tôt possible pour avoir le choix, c'est pratique parce que c'est meublé, la majorité des chambres ont leur douche et toilette et surtout c'est peu cher. La majorité des gens habitent a alidhem. J'habitais a Gluntens väg, c'est pas loin de alidhem et de l'université. |

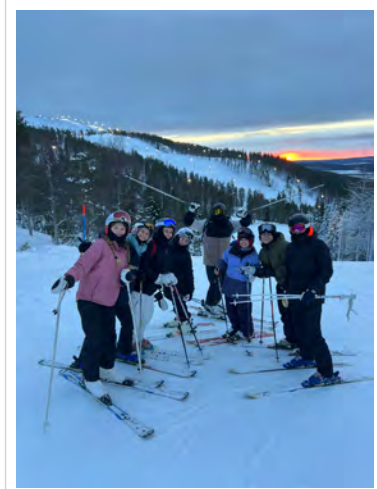
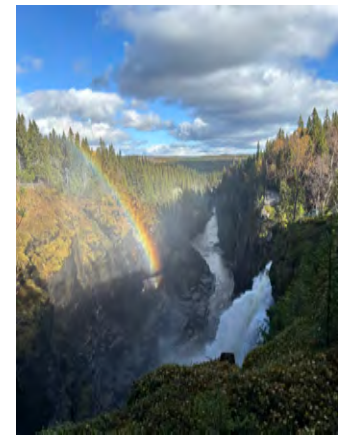
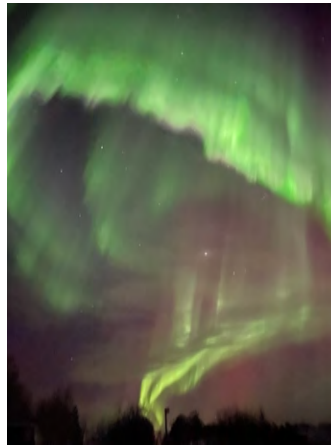
**Sur  
place**

|  |  |
|--|--|
| Coûts  | Globalement comme la suisse, avec certaines choses plus cher et d'autres moins cher. Le logement était pas cher. Les seules dépenses que j'ai eu a faire sont des équipements pour l'hiver que je n'avais pas ou que je n'avais pas pu ramener dans ma valise. J'ai aussi acheté un vélo mais je l'ai revendu en partant.  |
| Université d'accueil :<br>Informations générales   | Le campus est grand, mais très agréable. Il existe un centre sportif associé a l'université payant mais qui donne accès a pleins de cours, salles, sports.   |
| Université d'accueil :<br>Informations académiques | Le système universitaire est assez différent, durant le semestre on a des cours a 25, 50 ou 100 %. Et le semestre se sépare en 2, par exemple j'ai eu 2 cours a 50% (7,5 crédits chacun) de septembre a fin octobre puis j'ai changé. Les examens sont a la fin de la période de cours. Les cours sont composé de cours magistraux, séminaires, discussions, travaux écrits ou oraux etc. Il y a aussi du contrôle continu et ils n'ont pas de notes en Suède (pass, fail ou pass with distinction). Les professeurs sont plutôt bon et l'objectif est vraiment que l'élève comprenne la matière, même si il rate le/ la professeur(e) laisse des commentaires constructifs et des chances d'améliorer son travail. Les cours que j'ai pris étaient tous en anglais.   |
| Pays d'accueil                                     | En hiver il n'y a pas beaucoup de lumière, il fait nuit très tôt et tout le monde prends des vitamines, c'est assez perturbant. Mais il y a beaucoup de neige, c'est super ça.   |
| Vie sociale, loisirs                               | Oui c'était assez facile, j'ai rencontré des gens dans mon immeuble, aux différentes soirées et activités. Il y a aussi des groupes WhatsApp d'étudiants d'échange, une application pour entrer en contact avec les gens, et surtout le buddy group aide beaucoup, c'est un groupe composé de suédois et d'étudiants d'échange et ils organisent différentes activités. C'est sympa parce que ça m'a permis de me faire des amis internationaux et suédois. A Umeå les étudiants passent beaucoup de temps a IKSU (le centre sportif) qui propose de nombreuses activités. Et il y a aussi des événements organisés dans la ville. C'est assez utile de suivre les différentes pages et groupes pour être informé. La meilleure partie pour moi a été les différents voyages que j'ai pu effectuer en suède et hors suède (Norvège, Finlande). |

**Informations supplémentaires**

Photos

(vous pouvez télécharger ici des photos si vous le souhaitez)



Commentaires, remarques

Vous avez la possibilité d'ajouter encore des remarques/ commentaires sur des points que vous jugez importants.