



## I. Your overall feeling after your semester abroad

Comme beaucoup d'étudiants qui partent à l'étranger pour étudier, je n'ai vraiment pas été déçue par cette expérience très enrichissante. J'ai eu la chance de faire pleins de belles rencontres, que ce soit au niveau des autres étudiants Erasmus, des étudiants suédois, ou encore de mes colocataires.

J'avais choisi la Suède pour sa culture scandinave que j'ai toujours voulu découvrir et ce séjour m'a vraiment permis de m'immerger dans cette culture que j'ai beaucoup aimée. Evidemment, je recommande cette destination à tous les étudiants qui souhaite étudier à l'étranger pour un semestre, en particulier pour le cadre de vie agréable de la Suède et ses nombreuses petites villes à découvrir, mais également pour l'Université de Kristianstad qui propose des cours de qualités et très intéressants.

## II. Before the travel

### A. Preparation

#### 1. Visa

Vous n'avez pas besoin de Visa pour étudier en Suède.

#### 2. The flight

Pour l'aller, j'ai réservée début décembre et je suis partie le 15 janvier de Montpellier pour arriver le 16 janvier à Kristianstad. Il y a un aéroport à Malmo mais il est plus pratique d'Arriver à Copenhague et ensuite d'aller en train à Kristianstad (seulement 2 heures).

Voici mon itinéraire pour l'aller et les prix :

Montpellier Sud de France → Paris Charles de Gaulle en train : 10€

Paris Charles de Gaulle → Copenhague en avion : 90€

Copenhague → Kristianstad en train : environ 20€

Pour le retour c'était beaucoup plus simple car début mai Norwegian Airlines ouvre une ligne d'avion qui fait Copenhague – Montpellier à partir de 50 € avec bagage en soute de 23kg.

#### 3. My luggage

Je suis partie avec une valise de 23kg + une valise cabine. C'était suffisant mais faite attention à ne pas trop prendre au départ si vous pensez que vous allez ramener des choses de là-bas. Je connais certaines personnes qui sont repartie avec une deuxième valise de 23kg, ça peut également être une solution. Pour tout faire rentrer dans votre valise je vous conseille d'utiliser des sacs sous vides, surtout pour les pulls qui prennent beaucoup de place. Pensez à prendre des affaires très chaudes, surtout si vous prévoyez de faire un petit tour en Laponie. Mais prenez aussi des affaires de mi-saisons car il peut faire très bon à partir du mois de mai.

#### 4. Bank account

La seule chose que j'ai faite avant de partir c'est de contacter ma banque (Caisse d'épargne) afin de commander une carte Visa Premium à 3,50€ par mois au lieu de 10€ (réduction pour les jeunes) qui m'a permis d'effectuer toutes mes transactions sans aucun problème et presque sans frais. Il n'est en aucun cas utiles d'ouvrir un compte en Suède.

#### 5. Insurance

J'ai souscrit à une assurance spéciale pour les étudiants qui partent à l'étranger pour étudier, c'est mon assurance Gan qui m'a conseillé de prendre April International et cela m'a quand même coûté 135€ pour les 5 mois.

Attention certaines assurances ont déjà tout compris (comme la Macif par exemple) donc vérifier avec votre assurance avant de partir.

### B. Housing

#### 1. Where to live

Une fois acceptée par l'Université d'accueil, j'ai directement été contactée par l'université qui m'a présenté les possibilités qui s'offraient à moi :

1 – Résidence étudiante « La Prison » dans le centre de la ville où la plupart des étudiants Erasmus habite. C'est une grande résidence qui peut accueillir jusqu'à 90 étudiants. Ce sont des petites chambres avec Lit mezzanines, bureau en dessous et placards. Les salles de bains sont partagées à 3 ou 4 et la cuisines est partagée avec une dizaine de personnes en fonction des étages. Beaucoup de soirées étudiantes se font là-bas également, et une très bonne ambiance !

2 – Un camping à côté de la mer à Ahus (c'est assez loin de l'université et de la ville, au moins 30 min en bus).

3 – Enfin, il y avait la possibilité de choisir « private landlord » et c'est ce que j'ai fait. Suite à ça on m'a envoyé une brochure avec tous les détails de la maison. C'était une vraie maison à la suédoise proposée par un propriétaire vraiment très gentil, à littéralement 5 min à pied de l'université (vue sur l'université depuis le salon...). C'était un espace de vie vraiment très agréable (beaucoup plus calme que la prison) avec d'autres étudiants de l'université mais par forcément Erasmus.

#### 2. Find a flat or a room

C'est l'université d'accueil qui va vous contacter directement et vous proposer les différentes options qui d'offrent à vous. Vous n'aurez normalement pas besoin de faire des recherches de votre côté à part si vous souhaitez avoir votre propre appartement et ne pas être en colocation ou en résidence étudiante.

#### 3. Cost

Dans la maison où j'étais, je partageais la chambre double avec un autre étudiant de Moma et cela m'a coûté 3 150 SEK (315 euros) par mois et 5 000 SEK (500 euros) pour la caution.

Attention pour toutes les options de logement il faut payer la totalité du loyer en une seule fois au début de votre séjour !

### III. When I arrive at the university

#### A. Inscription at the university

Les inscriptions à l'université se font en amont de votre arrivée en Suède, en novembre à peu près. Les procédures sont très simples et le service des relations internationales de Moma va beaucoup vous aider et vous guider pour toutes les procédures.

#### B. Information on the university

##### 1. Courses

En Suède le système de cours est un peu différent, vous avez à peu près 1 cours par mois et à la fin de chaque mois vous avez soit un rapport à rendre soit un examen écrit, il n'y a pas de semaine d'examens comme en France. Pour valider mes 30 ects j'ai eu à choisir seulement 4 cours car chacun valait 7,5 ect.

J'avais donc choisi :

- International Marketing and Retail Management : début des cours par zoom en raison du Covid, 3 enseignants différents, 1 rapports et 1 oral individuel + 1 rapports en groupe + 1 examen écrit.
- Strategic Management : 2 intervenants, il y a chaque semaine des « case study » à rendre individuel ou en groupe + à la fin un rapport écrit d'une quinzaine de pages à rendre (par deux).
- Innovation and Product Development : même enseignants que pour le cours de Strategic Management, donc même système de case study et de rapport écrit à la fin.
- Sweden Culture and Society: un enseignant vraiment intéressant et passionné par l'histoire de manière générale donc c'est un cours vraiment plaisant, 1 oral sur une tradition suédoise + 2 rapports de 5 pages à rendre à la fin (1 sujet que vous choisissez et 1 sujet imposé par l'enseignant)

De manière générale, j'ai vraiment apprécié chacun des cours que j'ai choisi, l'éducation en Suède est assez différente car les cours sont en plus petits groupes, on a seulement quelques heures de cours par semaine donc beaucoup de travail personnel et les intervenants interagissent plus avec les étudiants. A savoir : en Suède on appelle les enseignants par leur prénom et non par leur nom de famille ou Monsieur/Madame.

##### 2. Advice on "contrat d'étude"

Pour établir votre contrat d'étude je vous conseille tout d'abord de vous y préparer à l'avance. Vous avez accès à la liste et leur description des cours proposés à l'Université de Kristianstad via leur site internet ou celui de Moma.

Ce qui est bien dans cette université, je trouve, c'est que vous avez seulement 4 cours à choisir, il n'y a pas trop de choix de cours donc on ne se perd pas et il y a quand même

toutes les spécialisations qui pourront surement vous intéresser en fonction de la spécialité que vous allez choisir : marketing, management, finances, etc.

De plus, prenez votre temps pour le remplir et n'attendez pas le dernier moment pour rendre votre contrat d'étude car il y a souvent des petites modifications à faire.

## IV. When I life there

### A. Safety

La Suède est vraiment un pays où on se sent en sécurité partout.

Petite anecdote, j'ai perdu mon téléphone dans le bus et une personne vraiment bienveillante l'a ramené au chauffeur et j'ai donc pu le récupérer rapidement.

### B. Phone and Internet

Pour mon abonnement mobile j'ai simplement vérifié avec mon opérateur (SFR) que je pourrais utiliser mon téléphone à l'étranger sans problème et c'était le cas. De manière générale, la Suède étant en Europe vous ne devriez pas avoir de soucis à ce niveau-là.

### C. Events

Etant donné que les restrictions liées au Covid était quasiment toute levées lorsque je suis arrivée en Suède, l'université a pu organiser des petits évènements et surtout des Fika, LA pause préférée des suédois ! On était contacté par l'université pour s'inscrire à ces fika et on se réunissaient avec d'autres étudiants Erasmus autour d'une spécialité culinaires suédoises. Il y a un repas quand en début de semestre et un autre à la fin, c'est très sympa.

### D. Sports

Je pense que le sport a été l'une de mes activités préférées durant ce semestre ! En effet, l'association des étudiants qui s'occupent des activités sportives est vraiment super, vous pouvez faire du basket, du volley, du badminton, de l'escalade, de la natation, etc. Les activités sont proposées par des étudiants, sa permet de faire pleins de rencontres et si jamais vous avait envie de faire une activité qui n'est pas sur la liste il suffit de trouver un étudiant qui veut bien le faire ou vous proposer pour le faire ! Ils ont pages Instagram et Facebook donc pour les contacter c'est très facile.

### E. Eating

Il y a plusieurs options pour faire vos courses en fonction de là où vous habitez. Dans le centre il y a Willy's, Lidl, et Coop par exemple, des supermarchés un peu comme en France. Ensuite à côté de l'université il y a Ica, une chaîne de supermarché suédoise. Les produits proposés sont un peu différents mais vous trouverez tout se dont vous aurez besoin, à condition d'avoir Google traduction avec vous au début ! Si vous voulez manger dehors il y a pleins de petits restaurants et fast food dans le centre. Je vous conseille d'essayer Max, une chaîne de fast food suédois vraiment très bon !

Aussi n'hésitez pas aller faire un tour au C4, un centre commercial avec tout ce qui faut pour faire du shopping, manger et faire ses courses. C'est à 10 min en bus environ du centre.

#### F. Go to the university : bus, car, bike

Pour prendre les transports en commun il vous faut aller sur le site Skanetrafiiken, vous aurez les horaires mais vous ne pourrez pas prendre de ticket. Vous pouvez prendre un abonnement à environ 30€ / mois à la gare de Kristianstad.

L'université est à environ 5-10 min en bus de la gare centrale de Kristianstad. La résidence étudiante « la prison » est à environ 20-30 min à pied de l'université.

#### G. Travels

L'université organise normalement 2 voyages pour les étudiants Erasmus : 1 voyage en Laponie qui a été annulé à cause du Covid et 1 voyage à Stockholm / Helsinki qui a été annulé car il n'y a pas eu assez d'inscrits.

Cependant, je vous conseille d'organiser quand même des petits voyages vous-même avec d'autres étudiants Erasmus.

Vous pouvez facilement aller à Copenhague en train (2h - 35€ aller/retour). Je vous conseille Malmö une très belle ville proche de Kristianstad, Karlskrona, Gutenberg, Lund, même Stockholm... des villes faciles d'accès en train depuis Kristianstad à des prix corrects. Pour prendre votre ticket vous avez le site Omio qui est pas mal.

J'ai eu également la chance de partir avec un groupe d'étudiants à Kiruna en Laponie Suédoise et c'était magique ! Nous étions logés au Camp Ripan un magnifique hôtel avec spa mais vous pouvez aussi louer des airbnb. Il y a pleins d'activités à faire là-bas (que je vous conseille de réserver à l'avance), chien de traîneau, raquettes de nuits avec aurores boréales, ferme de rennes, le Ice Hotel, moto neige, etc. Ce voyage est assez cher, il faut compter environ 800-900€ tout compris mais il vaut vraiment le coût !

Enfin, depuis Copenhague vous pouvez voyager facilement en avion vers d'autres destinations, je sus par exemple allée à Londres avec Ryanair, certains étudiants sont partis en Grèce ou même à Budapest à des prix vraiment attractifs.

#### H. Any other information you would have liked to know about

Il faut se rendre compte que de manière générale la vie en Suède est plus chère qu'en France mais vous trouverez toujours des solutions et des alternatives plus abordables, parler avec d'autres étudiants qui sont déjà en Suède depuis un petit moment ils auront pleins de bons plans à vous conseiller !

Enfin, sachez que Kristianstad est une petite ville très calme, surtout en hiver donc si vous avez besoin de calme c'est parfait, mais si vous aimez les villes qui bougent et où il y a du monde ce n'est peut-être pas une destination pour vous. Et bien sûr il faut aimer le froid !





## Kiruna, Laponie



[WWW.MONTPELLIER-MANAGEMENT.FR](http://WWW.MONTPELLIER-MANAGEMENT.FR)

MONTPELLIER MANAGEMENT - Espace Richter - Rue Vendémiaire - Bât. B - CS 19519 - 34960 MONTPELLIER Cedex 2 - Tél. : 04 34 43 20 00





