



## I. Your overall feeling after your semester abroad

*Help : How was your experience abroad? If you could go back in time, would you go to this university and why ?*

Ce fut une expérience très enrichissante. Tout ce qu'on nous dit sur les échanges universitaires est vrai, j'ai appris énormément de choses, j'en reviens plus ouverte d'esprit, plus mature et responsable. J'ai rencontré aussi beaucoup de nouvelles personnes alors ça pousse à devenir plus sociable et confiant puisqu'on prend plus d'initiative à essayer de s'intégrer par exemple.

Le campus de l'UDES est grand mais on prend ses repères assez rapidement, il est très beau quand il commence à faire plus chaud vers avril. Les gens sont tous très gentils, n'hésitez pas à poser des questions ou demander de l'aide, il y aura toujours quelqu'un pour rendre service.

Je pense que j'y retournerai sans hésiter mais je me dirigerai plutôt vers une ville plus grande que Sherbrooke comme Montréal.

## II. Before the travel

### A. Preparation

#### 1. Visa

*Help : Do I need a visa ? If yes, what is the process ?*

Il n'est pas nécessaire de réaliser une demande de visa pour aller au Canada, tant que c'est un séjour de moins de 6 mois. Il faut seulement un AVE qu'il faut demander sur le site officiel : <https://www.canada.ca/fr/immigration-refugies-citoyennete/services/visiter-canada/ave/demande.html>

Il me semble que le prix était de 7\$CA. Faites attention à bien le faire sur le site officiel car il y a beaucoup d'arnaques.

#### 2. The flight

*Help : what flight did you take (the company name, airport etc.) and when did you take your flight ticket*

J'ai choisi la compagnie Air France pour mes vols de Montpellier (MPL) à Paris (CDG) jusqu'à Montréal (YUL). J'ai pris des billets aller-retour parce que c'est souvent plus intéressant au niveau du prix mais je me suis rendu compte que ce n'était pas toujours le cas. J'ai payé quasiment 1000€ au total avec une valise en soute. Je les ai pris vers la fin du mois de novembre pour partir le 1<sup>er</sup> janvier.

Lors de mon arrivée à l'aéroport de Montréal, une navette est venu me chercher pour me déposer directement chez moi à Sherbrooke. Je l'ai réservé en amont sur le site suivant : <https://aeronavette.ca/accueil/>

Cela m'a coûté 125\$CA. C'est assez cher mais je n'avais pas d'autre moyen de transport sachant que j'avais atterri aux alentours de 23h.

Sinon vous avez Limocar pour un prix plus abordable, ce sont des bus faisant les trajets Montréal – Sherbrooke :

<https://limocar.betterez.com/cart/572ca2836aaf4d9618001f07>

### 3. My luggage

*Help : what to not forget in the luggage (what was useful and what you would like to have taken)*

Je pensais que j'allais acheter beaucoup de choses là-bas pour ne pas avoir à tout prendre d'ici mais finalement j'ai tenu le séjour avec seulement une grosse doudoune de la marque Columbia (beaucoup de gens là-bas portent cette marque pour les manteaux d'hiver). Malheureusement, je n'avais pas de capuche et ça a été un gros point négatif surtout lorsqu'il y a beaucoup de vent et qu'il neige.

J'avais prévu d'acheter des bottes d'hiver là-bas aussi mais j'ai survécu au froid avec mes bottines Dr Martens (avec des grosses chaussettes bien sûr), il m'arrivait même de mettre mes Air force mais plutôt quand j'allais en soirée.

Pensez aux baskets de sport et au maillot de bain si vous comptez vous inscrire à la salle de sport ou à la piscine de l'université. Le maillot peut aussi vous servir si vous voulez essayer le spa nordique de Sherbrooke, je n'ai pas essayé pour ma part mais je pense c'est à faire surtout dans un paysage aussi enneigé !

Je trouve que le froid de là-bas est une chose à prendre au sérieux, surtout si on s'expose au froid plus longtemps que prévu. Il est vrai que les degrés ne sont pas ressentis de la même manière là-bas donc -10° n'est pas aussi terrible qu'on le penserait mais ça reste des températures rudes, il faut penser à toujours bien se couvrir.

J'ai toujours porté sous mes vêtements des sous pulls et leggings thermiques de chez Uniqlo. Il faut en effet penser à mettre plusieurs couches sinon on ne survit pas dehors. Les températures peuvent atteindre les -30°, dans ce cas-là il faut absolument se munir de gants de ski, de chaussettes de ski, d'un bonnet et d'un tour de cou ou même d'une cagoule (ça m'a beaucoup servi pour protéger mon nez et ma bouche).

Je vous rassure, il fait vraiment froid le premier mois (-25°) mais le reste du séjour vous allez vous y faire et les températures tourneront autour des -10°. Il commence à faire vraiment bon et soleil au mois d'avril (10°) voire mai.

**À savoir :** En intérieur il fait plutôt chaud donc il faut aussi s'habiller en conséquence. C'est pour ça que c'est important d'avoir un bon manteau car même avec une tenue normale en dessous on ne meurt pas de froid quand on est à l'extérieur.

**Attention :** Le sol est très glissant dehors, il faut toujours faire attention quand on marche ou vous risquez de vous faire très mal. Acheter des bottes d'hiver là-bas vous permettra de limiter les risques de glissade.

#### 4. Bank account

*Help : did you have to change bank? To respect some amount requirement on the bank account etc.*

Je suis chez LCL et je n'ai pas eu à changer. J'ai seulement ajouté l'option LCL CityExplorer qui me permettait d'avoir 5 retraits gratuits par mois et d'utiliser ma carte sans frais.

Pour faire des virements vers un compte canadien, j'utilisais l'application Revolut qui me permettait d'en faire au meilleur taux.

#### 5. Insurance

*Help : What insurance did you subscribe to ?*

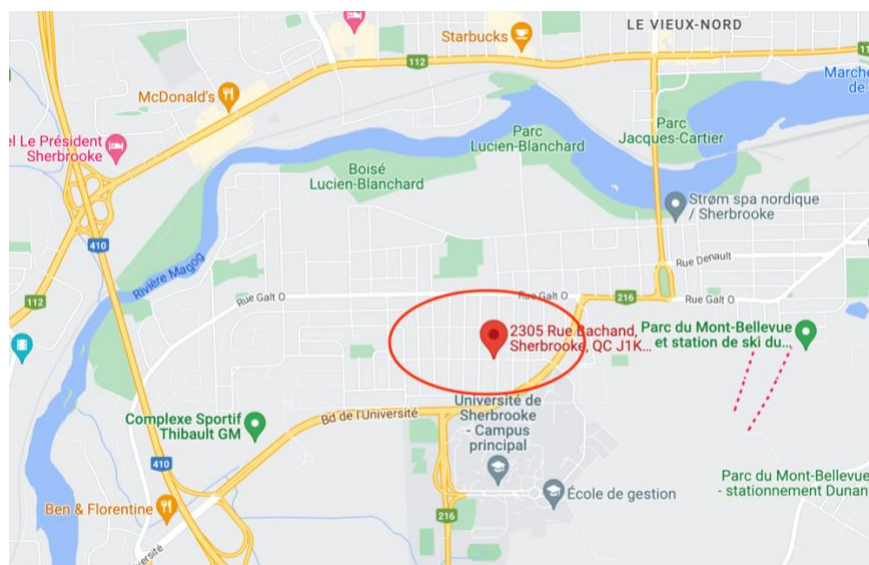
Pour la RAMQ, on vous expliquera quand vous arriverez mais il faudra préparer 300\$ en liquide avant d'aller voir le bureau qui s'en charge à l'UDES.

À cause du Covid il faut savoir que tout se fait sur le site internet de la RAMQ, si vous avez une question ou un problème il faudra prendre un rendez-vous téléphonique sachant qu'il n'y a jamais d'horaire libre. Bref, c'est une étape qui vous prendra beaucoup de temps alors essayez de vous en occuper le plus tôt possible. Je n'ai personnellement toujours pas été remboursé des 300\$ car je n'ai jamais eu ma carte RAMQ.

## B. Housing

### 1. Where to live

*Help : Do a google maps capture and circle the area you recommend to live in (and the one you do not recommend)*



J'habitais au niveau du point rouge en colocation avec 3 autres filles québécoises. Je vous recommande ce quartier car on peut aller à l'université à pied en 10-15min. Sinon il y a

des arrêts de bus un peu partout, c'est pratique pour aller en ville ou même aller à l'université en 5min si on ne veut pas marcher.

## 2. Find a flat or a room

*Help : How did you find your flat? Do you have any recommendation*

Le premier mois j'étais en résidence à l'université mais je ne vous recommande pas du tout. J'étais en colocation avec des cafards, le frigo fait beaucoup de bruits, les salles de bains sont à partager à deux et si votre voisin est sale ça ne donne pas très envie de s'y laver. Les seuls points positifs sont que c'est juste à côté de l'école de gestion et qu'il y a beaucoup de personnes à rencontrer même si personnellement elles n'ont pas été mes meilleures rencontres.

J'ai donc décidé d'emménager en colocation comme tout le monde. J'ai trouvé la mienne sur le groupe Facebook suivant :

<https://www.facebook.com/groups/324321370955399>

## 3. Cost

*Help : How much should I plan for a room?*

Il me semble que le loyer en résidence était de 460\$ (vraiment cher pour ce que c'est sachant qu'il faut aussi ajouter environ 100\$ pour draps, ustensiles de cuisine etc...) et dans ma colocation il était de 375\$ en sous-location.

Je vous conseille donc vraiment une sous-colocation, c'est pratique il y a déjà tout et si vous êtes en colocation avec des québécois, vous vous faites des amis qui vous donneront des bons plans.

# III. When I arrive at the university

## A. Inscription at the university

*Help : How was the process, what did you have to do?*

Il n'y a pas grand-chose à faire en arrivant à part payer les frais d'inscription et faire sa carte étudiante. Il vous faudra votre lettre d'acceptation, passeport et attestation de début de séjour.

## B. Information on the university

### 1. Courses

*Help : List the different courses, and for each course, describe the format, the content, the exam, what did you like and not like, would you recommend it for the next student?*

- **Préparation à la création d'entreprise** : vous allez devoir créer une entreprise fictive en groupe et la présenter à la fin de l'année à des « dragons » comme dans l'émission Dragons' Den. L'enseignante accompagne tout le long, pendant le cours on avance sur ce qu'on va présenter à la fin.

- **Marketing industriel** : le cours que j'ai le moins apprécié, je l'ai trouvé compliqué et pas très intéressant. Ce n'était pas facile de suivre car il était en distanciel, on voyait beaucoup de termes techniques et c'était très théorique.
- **Gestion de la relation client** : le cours tournait autour du marketing client et des techniques pour attirer et garder le client, plutôt intéressant.
- **Commerce de détail et de distribution** : cours que j'ai sans doute le plus aimé surtout pour le professeur qui est très gentil et à l'écoute de ses étudiants. On parle des différentes structures commerciales, les stratégies de commerce... son cours est concret et bien illustré ce qui facilite la compréhension.
- **Communiquer pour mobiliser** : vous serez en équipe et devrez présenter une animation à la classe, faire un discours individuel, faire un feedback aux autres etc... C'est un cours très interactif, les animations de chaque équipe étaient amusantes et les discours intéressants. Malheureusement, le reste du cours est très théorique et peu intéressant.

## 2. Advice on "contrat d'étude"

*Help : would you recommend for a student when picking its courses*

De tous les cours que j'ai eu je vous recommande surtout celui de Commerce de détail et de distribution. Après il y avait un cours que je n'ai pas pu avoir mais qui est apparemment génial, c'est celui des Enjeux et pratiques en développement durable. Le professeur est très passionné ce qui le cours intéressant d'après mes amis qui l'ont eu.

## IV. When I live there

### A. Safety

*Help : Is it safe? Is there areas or times I should avoid*

Sherbrooke est une ville très calme, je n'ai jamais eu de problème.

**PS** : je me suis fait voler mes Air force à la patinoire BBB de Sherbrooke. C'est une patinoire gratuite où on dépose nos affaires avec celles de tout le monde. Généralement on y laisse seulement nos chaussures et il n'y a pas de problème mais ce jour-là on a été deux à ce faire voler nos Air force, je vous conseille donc d'y aller avec des chaussures qui ne sont pas de marque ou de les mettre dans votre sac à dos pour les garder avec vous.

### B. Phone and Internet

*Help : How to be able to call and have internet*

Sur le campus vous avez le wifi partout. Pour ce qui est de l'abonnement téléphonique, j'ai ajouté à mon forfait SFR Red une option à 5€/mois pour bénéficier de 20Go et appels+sms illimités au Canada, aux États-Unis et en Europe.

### C. Events

*Help : How to know about the events?*

Sur Facebook vous allez être mis au courant des évènements mais vous verrez le plus souvent les 4à7 pour l'école de gestion (5à8 pour les autres facs). Ce sont des soirées qu'il y a tous les jeudis dans la cafétaria de chaque faculté.

### D. Sports

*Help : What sport can I do ? and how?*

Le complexe sportif propose tous les sports : salle de musculation, piscine, basket, badminton... Tout est sur le site de l'UDES.

Prendre un abonnement est plus économique et vaut vraiment le coup pour tout ce qui est proposé.

La piscine est gratuite, il faut seulement réserver une plage horaire sur le site.

### E. Eating

*Help : Any recommendation? Or good tips (e.g. aninternational house buffet)*

La semaine je rentrais manger le midi car mon emploi du temps me le permettait. Sinon, il y a une cafétaria dans chaque bâtiment, si vous voulez manger un plat chaud ce sera au centre culturel mais ça coûte cher pour ce que c'est.

Pour les courses, le Provigo est le plus cher donc à éviter. Vu que j'habitais à seulement 5min je faisais quand même mes courses là-bas mais sinon allez plutôt au Super C ou au Maxi. Je vous préviens, la charcuterie va beaucoup vous manquer et le fromage aussi si vous aimez ça car il n'y a pas trop de choix et ça coûte cher.

Sinon, il vous faut tester la poutine bien sûr, vous allez en trouver partout mais la meilleure est celle de la Banquise à Montréal. Il y a aussi les cabanes à sucre qui sont connus là-bas. Vers le printemps, c'est la saison des érables du coup c'est dans la tradition d'aller manger et faire des activités dans les cabanes à sucre. Je n'y suis jamais allé mais de ce que j'ai entendu dire, ce n'est pas exceptionnellement bon, c'est juste pour l'expérience.

Pour des bons bars-restaurants à Sherbrooke, je vous conseille le Shaker, le OMG et le Liverpool.

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

*Help : How did you get access to the bus, car or bike*

Le bus à Sherbrooke est gratuit avec la carte étudiante. Pour avoir les prochains bus en direct regardez sur Google maps ou Vermeille (application des bus de Sherbrooke).

Si vous voulez partir un peu loin avec des amis et que vous avez le permis, prenez des voitures en location avec Communauto, c'est très pratique et si vous partez à plusieurs ça revient à moins cher.

Pour vos trajets Sherbrooke-Montréal ou même Québec, je vous conseille de faire du covoiturage, ça se fait beaucoup là-bas surtout sur les pages Facebook comme celle-ci : <https://www.facebook.com/groups/213006643382>

## G. Travels

*Help : What do you recommend and what do you not recommend*

Je suis beaucoup aller à Montréal car ce n'est pas très loin et il y a beaucoup de choses à faire. Je vous conseille Québec aussi, surtout le Vieux-Québec qui est très beau. Je suis également allé à Toronto où j'ai pu aller voir les chutes du Niagara, je recommande à 100% cette ville qui ressemble à un petit New York. Il me paraît aussi évident d'aller à New York ou au moins aux États-Unis car ce n'est vraiment pas loin.

On a pu aller avec des amis au Parc Omega aussi, je vous conseille d'y aller sans hésiter. C'est un parc qu'on visite en voiture (il faut donc en louer une) en suivant un parcours et dans chaque zone on découvre différents animaux comme les cerfs, wapitis, loups, ours et bien d'autres ! On peut même acheter des carottes à l'entrée pour nourrir certains animaux !

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

*Help : What would I liked to know if I could have gone back in time*

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions !  
Bon semestre à l'étranger, profitez bien car ce n'est pas tous les jours qu'on se retrouve à l'autre bout du monde 😊

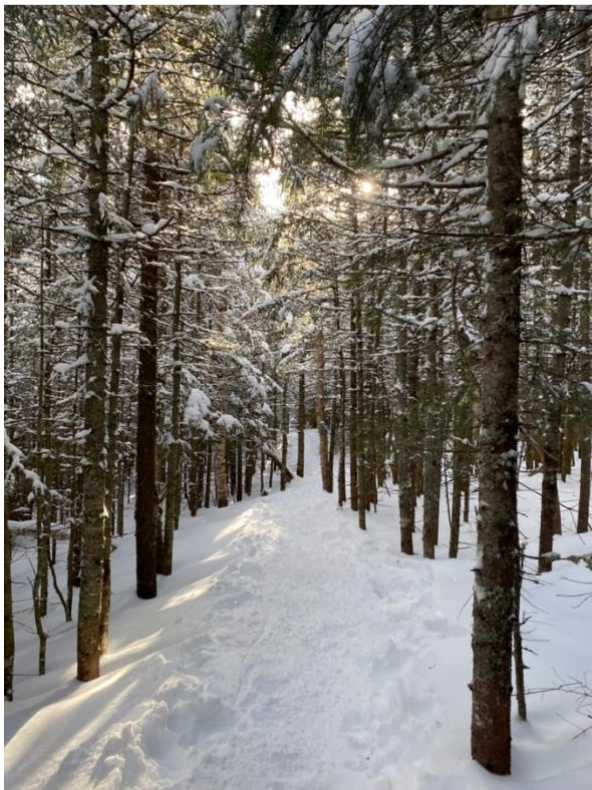
## V. Photos

J'ai un peu trop de photos alors j'ai essayé de résumer en bref.





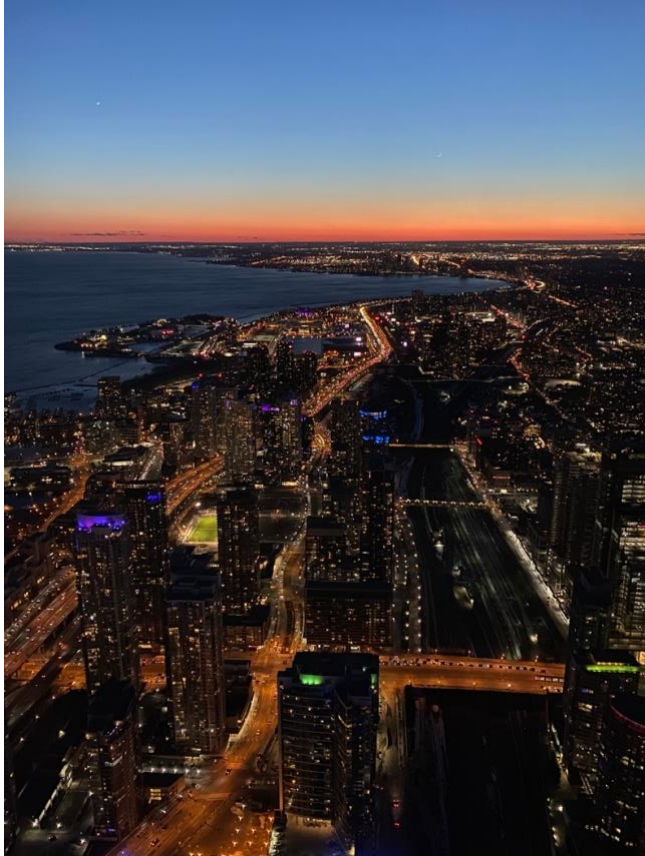
Sherbrooke, vue de la résidence



Mont Gosford







Toronto (Gooderham Building, Match NBA, vue de la Tour CN, Chutes du Niagara)



