

HÉMA- STAGE EN LABORATOIRE À STAVANGER (NORVÈGE)

L3 Chimie Biologie et M2 Ingénierie biologique de l'environnement stage de 5 mois au laboratoire IRIS (International Research Institute de Stavanger) à l'université de Stavanger



Le logement

Les logements en Norvège sont extrêmement chers, il est vraiment difficile de trouver un logement abordable en Norvège. J'ai réussi à vivre 4 mois dans un logement d'étudiants Erasmus du campus de l'université de Stavanger, ces logements sont complets le premier semestre mais il y reste souvent des places pour le second semestre. Ces logements peuvent être trouvés sur le site <http://www.unieiendom.no/sis/Housing> ; Dans mon cas je payais environ 400€ pour une chambre avec salle d'eau, la cuisine étant à partager avec les autres locataires. Normalement seuls les étudiants de l'université de Stavanger ont le droit de vivre dans ces logements, j'ai eu la chance d'obtenir un de ces studios car un de mes collègues de IRIS travaillait en tant que professeur à l'université. J'ai par contre rencontré un problème concernant la connexion internet qui passait par le réseau de l'université (j'ai donc dû l'emprunter à des camarades). Je pense que les logements étudiants sont les plus abordables et les plus enrichissants.

Sinon il est possible de trouver des colocations sur le site finn.no (un genre d'ebay norvégien), mais les tarifs sont assez exorbitants (500-700€/ mois minimum).

Oui, effectivement je n'ai pas pu avoir une place dans une résidence Universitaire et j'ai donc trouvé un logement en colocation qui coûtait 750 € par moi pour avoir une chambre de 6 m² seulement. Nous étions 4 avec le propriétaire de la maison. Nous avons un salon pour 2 personnes. La salle de bain, cuisine et jardin étaient à partager avec tout le monde.

Je conseil aux personnes qui ne trouvent pas de logement étudiant de chercher plutôt des colocations où le propriétaire n'habite pas dans le même appartement / maison. Il est généralement difficile d'inviter des amis ou des gens de la famille pour une semaine.

Les repas

Le coût de la vie en Norvège est extrêmement élevé, tout est environ 2 à 3 fois plus cher qu'en France (leur salaire l'est aussi). Pour pouvoir manger il existe des grandes enseignes avec des prix abordables (Kiwi, Rema 1000 et Coop). Dans ces magasins, vous trouverez tout ce qui est nécessaire à la vie de tous les jours. Par contre, ces enseignes sont très loin de nos Carrefour ou E-leclerc, il y a très peu de choix, il va donc falloir s'habituer à prendre toujours les mêmes produits ;).

Pour les amateurs de viande rouge, de fromage, d'alcool ou même de certains légumes, il va falloir faire sans (ou avoir beaucoup d'argent) car les tarifs de ces produits sont parfois 5 à 10 fois supérieurs que ceux que l'on peut trouver en France.

Le mieux est donc de se cuisiner des plats typiquement français et de les partager avec les autres étudiants. J'aimerais également rajouter que la viande et le poissons sont souvent vendus pour environs 6 personnes alors faut s'habituer à manger le même plat pendant une semaine ou bien comme l'a dit mon collègue d'inviter des copains pour partager la nourriture.

Les transports

Pour les transports à Stavanger, je conseille aux étudiants de prendre la carte de bus pour étudiant « Kolumbus » que l'on paie au mois, cela équivaut un peu à la carte imagine-R, on paie pour un nombre défini de zones et on peut voyager autant que l'on veut au sein de ces zones. Pour ma part je payais environ 60€ pour couvrir 2 zones. Les horaires et les plans peuvent se trouver sur le site Kolumbus.no.

En ce qui me concerne, je prenais le « Flexi-pass » qui normalement coûte 80 € mais en été il passe à 50 € (vers juin-juillet). Ce pass permet de prendre les bus kolumbus (bus de couleur vert) dans toute la région du Rogaland. De plus à partir de 17 h et le weekend une personne peut vous accompagner sans payer.

Pour les vacances

- Train : site nsb.no

Il peut être intéressant de planifier les voyages plusieurs mois avant, en effet il existe des tarifs « miniprix » vraiment très intéressants. Le problème est qu'il faut réserver longtemps à l'avance.

- Ferry : site tide.no ou kolumbus.no

La Norvège est un pays de Fjords, il est donc parfois indispensable de prendre le ferry pour se rendre à des endroits touristiques. Il peut être intéressant de prendre ses billets sur internet pour avoir des tarifs préférentiels.

- Le stop : je vous déconseille le stop en Norvège, les Norvégiens n'ont pas l'habitude de prendre des gens en stop.

- La voiture : très cher à louer

- Le vélo : le deuxième meilleur moyen de déplacement en Norvège, mais assez cher à se procurer. Si vous êtes un peu bricoleur essayez d'en réparer un.

Les choses sympas à faire

Il peut être assez intéressant de s'inscrire à une salle de sport, il en existe une sur le campus de l'université de Stavanger vraiment énorme et très abordables pour les étudiants de l'université de Stavanger (environ 15€/mois).

La Norvège est un pays magnifique si vous aimez les moutons et les randonnées. Il y a des endroits que l'on ne peut pas rater quand on se rend à Stavanger :

• Le preikestolen : pas très loin de Stavanger (il faut prendre le ferry et puis le bus) le trajet

coûte environ 20€ aller retour, c'est un endroit incontournable. Tout le monde peut le faire, il y a même des enfants. La promenade est d'environ 3h aller/retour

- Kjerag : pareil que le Preikestolen à faire ! 5h de randonnée.
- Visite de Bergen : ville très sympathique, typique en bord de mer
- Sola beach : plage de Sola, à faire si vous passez l'été, ressemble vraiment au plage de la Méditerranée avec une eau à 15°C.
- Musée du pétrole, d'histoire naturelle, etc
- Randonnée à Sandnes.

Le paysage en Norvège est magnifique, vous n'avez pas besoin de faire de longue distance pour apercevoir de beaux points de vue. Le point également positif est que le camping sauvage est autorisé partout et il n'y a pas d'animaux dangereux.

Les choses ou endroit à éviter

Il y a peu de choses à éviter, peut-être la nourriture norvégienne... Et surtout leur café !

Des choses à rajouter

Je vous conseille de bien vous équiper avant de venir en Norvège en effet si vous aimez les randonnées ou si vous n'aimez pas la pluie emmener un bon imperméable et de bonnes chaussures de randonnée, le matériel en Norvège coûte très cher (ils ne vendent que de la bonne qualité, très chère).

Il peut être intéressant d'avoir la carte internationale d'étudiant, en effet la carte de l'UPEC étant en français il est parfois compliqué de bénéficier des tarifs étudiants.

Les norvégiens sont très sympas mais si vous n'allez pas à leur rencontre il est rare qu'ils viennent vous parler. Ils savent bien parler l'anglais même s'ils prétendent le contraire. Par contre les chauffeurs de bus sont généralement polonais et c'est difficile de communiquer avec eux.

CONTACT

Maxence Boutet
international-sciences@u-pec.fr
Tel.: +33 (0)1 45 17 13 12

ADRESSE, ACCÈS

Université Paris-Est Créteil
Campus Centre de Créteil
Faculté des Sciences et Technologie
Bâtiment P, bureau P2-020

61 avenue du Général de Gaulle
94000 Créteil
> plan d'accès - Access

OUVERTURE AU PUBLIC

lun mar jeu 9h30-13h / 14h-18h
ven 9h30-13h