Guide de survie pour préparer une année à l'étranger

- Toujours vérifier que son dossier n'est pas perdu. Pour nous, les différentes personnes à contacter aux relations internationales ont régulièrement changés (4 fois). Il faut donc toujours garder un œil sur où en est son dossier car le notre a été mis de côté plusieurs fois.
- La partie administrative peut paraître insurmontable mais il faut persister, c'est aussi un moyen de montrer sa motivation.
- Une fois le dossier administratif fini dans son université, il ne faut pas oublié de faire les démarches avec l'université d'accueil.
- Penser à envoyer un mail quand on arrive et à actualiser son learning agreement s'il y a des changements de cours. Prendre contact aussi avec d'autres personnes à l'université, car la personne à qui nous avons envoyé le mail d'arrivée n'était plus la personne en charge et nous n'avons eu de nouvelles de personnes de l'université pour nous prévenir de son départ ou de la nouvelle personne à contacter et avons failli dépasser la date de mise à jour des learning.
- Préparer son arrivée : penser à tous les papiers pour passer l'immigration et s'y prendre assez tôt pour que cela ne devienne pas un stress avant le départ.
- Ne pas oublier de se préparer au climat dans le pays d'accueil. Préparer sa valise en conséquence. Regarder tout l'équipement fourni sur place (par exemple : pour nous, l'appartement n'était pas équipé, le premier jour a servi à acheter une couverture et les premiers équipements de cuisine).
- Prévoir d'arriver 2 ou 3 jours avant le début des cours, un jour où les magasins sont ouverts afin de pouvoir faire les premiers achats nécessaires pour l'équipement des appartements ou même les premiers repas.
- Les premières rencontres que nous avons faites étaient au supermarché, en général, les personnes perdues devant les rayons sont aussi les nouveaux étudiants arrivants.
- Pour les premiers allés-retours résidences/supermarché, nous avons eu la chance de se faire ramener plusieurs fois par des locaux. De même, pour le premier jour, à la sortie du bus, nous étions 4 avec chacun 2 valises et quelqu'un nous a ramener jusqu'aux résidences.

- Les résidences universitaires ont été pour nous un bon choix, c'est une colocation à 4 qui permet de rencontrer les premières personnes sur place et de ne jamais être seul, avoir des voisins qui vont dans la même université, avec qui ont va pouvoir créer des liens et aller découvrir le pays.
- Les universités sont très accueillantes et répondent rapidement en cas de problème, il n'y a pas à s'inquiéter.
- Penser aux assurances assez rapidement, pour ne pas payer de frais supplémentaires, car l'administratif peut être long.
- Profiter de son année et de l'opportunité que l'on a. Revenir en France avec de bonnes notes et de nouvelles capacités est très satisfaisant. C'est une façon d'être fière de soi, avoir vécu un an à l'étranger et que cette année ait été productive.
- Profiter aussi de toutes les rencontres formidables que l'on fait, on peut rencontrer de toutes les nationalités et de tout âges.
- Ne pas oublier de prendre le temps de garder contact avec sa famille et ses amis, c'est important pour garder un bon équilibre et ne pas avoir le mal du pays.
- Au Canada, les échanges sont beaucoup plus faciles, aussi bien entre élèves qu'avec un professeur.
- Les activités universitaires sont beaucoup plus développées, c'est l'occasion de s'impliquer dans de plein de choses. Notamment, des rencontres scientifiques comme la cérémonie de remise de prix de BOREAS, un stage de vulgarisation scientifique, des midis rencontres scientifiques, des soirées mon projet en 180 secondes, des soirées quiz, des soirées karaoke, des 5 à 7 rencontres scientifiques, le comité lèche-babines pour ne pas gâcher de nourriture certains commerces offrent ce qui ne peut plus être commercialisé et plein d'autres choses encore.
- L'UQAR a la chance d'avoir un bar, le Baromètre, au sein des bâtiments de l'université, c'est l'occasion de se rencontrer pour des travaux de groupes, entre amis, pour boire un verre avec un professeur. De plus, cela permet de tout avoir à proximité de chez soi et de tout faire à pied.
- L'UQAR offre aussi, dans certaines salles de cours, une très belle vue sur l'estuaire maritime du Saint Laurent.
- Des sorties sont organisés certains week-end avec le trajet compris pour découvrir les parcs naturels des alentours comme

- le parc de la Gaspésie, le canyon des portes de l'Enfer, le parc du Bic.
- Certaines sorties de terrains sont faites en petit groupe, 2 ou 3 personnes, dans ce cas, l'université prête une voiture aux étudiants avec l'équipement nécessaire pour qu'ils se rendent sur le terrain.



Julie Le Ray Coline Caillon











Le design expérimental de mon projet de recherche en évolution marine.





Un phoque sort sa tête de l'eau au parc Forillon















Première Poutine







