

Rédigé par : Emma H – printemps 2026

Formation : L3 Sciences de la Vie – Biologie des Organismes et des Populations

Mobilité : Fall semester 2025 à University of Alaska Southeast en Marine Biology Major

Guide de préparation pour la mobilité internationale

1) Choix de la mobilité

- Commencez à planifier au moins 1 an à l'avance (si possible).
- Consultez les informations concernant les possibilités de mobilité sur le site du pôle des relations internationales de ULille : [Notre politique internationale - Relations internationales](#)
- Rendez-vous aux nombreux évènements et réunions organisés par le pôle RI de ULille.
- Assurez-vous que la mobilité est compatible avec votre parcours d'études (se renseigner auprès du pôle RI de ULille).
- Discutez avec vos directeurs des études/coordonateurs à ce propos et voyez ce qu'ils en pensent.
- Assurez-vous d'avoir le budget nécessaire pour une mobilité (voir la catégorie budget).
- En discuter aussi avec vos proches.
- Explorez les possibilités de mobilités sur la page du pôle RI sur le site de ULille : [ULille Partir à l'étranger Home page – 10 – Carte interactive](#)
- Prenez rendez-vous avec le responsable des mobilités internationales de votre spécialité (Sciences de la Vie, Droit, Médecine...).

2) Langue étrangère

- Cherchez les formations compatibles avec votre parcours
- Vérifiez dans quelle langue se déroulent les cours
- Choisissez une université/un pays dans lequel vous avez déjà quelques notions de la langue qui y est parlée
- Cherchez les prérequis demandés par la formation : niveau, certification...
- Si vous devez passer une certification, faites le très tôt, dès que vous êtes sûrs de vouloir partir car ces démarches et diplômes peuvent prendre du temps à obtenir.
- Si vous décidez de passer le TOEFL, je vous conseille de consulter cette page YouTube : [TOEFL Speaking Vocabulary - 14 Words You Need to Score 30/30](#)

3) Budget

- Renseignez-vous sur les bourses disponibles pour votre mobilité. Elles seront présentées par le pôle RI lors de réunions ou sur leur site. En général, les 3 principales sont AMI, MERMOZ et ERASMUS(+)
- Faites bien attention à si elles sont compatibles ou non. Voyez si vous aurez la possibilité de garder les bourses dont vous bénéficiez déjà ou non.
- Si vous êtes sûrs d'être boursier, prévoyez un budget les prenant en compte.
- Si vous n'êtes pas sûrs, prévoyez un budget en conséquences dès le départ, même si vous finissez par obtenir les bourses.
- Essayé toujours de voir large et de prévoir un budget plus gros que vous pensez nécessaire, juste au cas où (j'avais par exemple prévu 500 \$US de plus).
- Renseignez-vous bien sur le coût de la vie sur place et sur les équivalences en euro si hors Europe.

4) Logement et nourriture

- Vérifiez d'abord ce que votre programme d'échange vous propose pour le logement et la nourriture (parfois tout, parfois rien).
- Contactez l'université d'accueil pour leur demander les possibilités de logement et forfaits de repas.
- Cherchez le coût moyen des courses de premières nécessités dans le pays et équivalences en euros si hors Europe).
- Si le logement sur le campus n'est pas possible, cherchez sur des sites comme vous l'auriez fait en France et, si possible, contactez des étudiants ou alumni internationaux de l'université d'accueil pour leur demander conseil.

5) Visa

- Dès que vous êtes acceptés par votre programme d'échange, commencez les démarches pour obtenir un visa (si nécessaire).
- Cette démarche peut être très longue (plusieurs mois) donc ne traînez pas !
- Recherchez les étapes à compléter sur le site du gouvernement du pays d'accueil.

6) Assurance santé

- Vérifiez si une assurance est comprise dans votre programme d'échange ou non.
- Si pas, contactez votre assurance française, et voyez s'ils vous propose quelque chose.
- Si vous ne trouvez rien, il vous faudra chercher et payer une assurance dans le pays d'accueil.
- Attention à bien vous renseigner sur les services qui vous sont offerts. Le principal est d'avoir les soins couverts (hôpital, médecin...), les prescriptions ne le seront pas forcément.

7) Comptes et forfaits

- Compte bancaire : contactez votre banque pour voir si vous pouvez utiliser votre carte sur place. Si pas, il vous faudra créer un compte bancaire dans le pays d'accueil. Attention au frais de change et taxes lors de vos paiements !
- Forfait téléphonique : de nouveau, n'oubliez pas de contacter votre opérateur pour voir ce qui vous est offert dans le pays d'accueil, ou s'il vous faudra payer un forfait sur place.
- Autres comptes : vérifiez bien que vos comptes sur toutes les applications payantes que vous aimez utiliser sont aussi disponibles dans le pays d'accueil.

8) Transports

- Si vous devez prendre l'avion, le train, ou le bateau, prenez y vous dès que votre mobilité a été acceptée (moins coûteux). A vous de voir si vous prenez le risque de réserver votre trajet avant ou après avoir eu votre visa.
- Renseignez-vous aussi sur les transports en communs locaux.

9) Timeline

- Commencez les démarches au moins un an à l'avance si possible. J'avais, par exemple, fait mes recherches pour ma mobilité durant l'été 2024 pour partir en été/automne 2025.
- Dès la rentrée, prenez contact avec les responsables RI de ULille et de vos spécialités.
- Renseignez-vous bien sur tout ce dont nous avons parlé précédemment avant de débiter toute démarche avec l'Université ou programme d'accueil.
- Contactez l'Université de votre choix afin de pouvoir communiquer avec leur responsable des mobilités, ou même des étudiants qui y sont en mobilité.
- Si tout est approuvé par les deux partis, commencez la démarche de demande de mobilité sur MoveOn (ENT).
- Continuez à communiquer avec vos responsables et à compléter les étapes MoveOn et autres durant l'année.

10) Etats-unis

- Vous pourrez partir avec le programme ISEP ou MAUI
- Il vous faudra un visa d'étude J-1
- Si vous partez avec ISEP :
 - Vous allez choisir une université sur MoveOn en partenariat avec ISEP
 - Mais ATTENTION si votre mobilité est acceptée par ULille et ISEP, cela ne signifie pas que vous avez obtenu le vœux de votre choix, seulement que vous faites partie du programme ISEP.

- ISEP commencera ensuite les démarches avec vous et vous guidera durant tout le processus de préparation à la mobilité, jusqu'à la fin de votre mobilité.
- Vous devrez faire un classement de 5 Universités sur ISEP qui fera de son mieux pour vous placer dans vos premiers choix.
- Timeline : rendu du dossier octobre/novembre → réponse/acceptation au programme en décembre → classement des choix d'universités en janvier → réponse de l'acceptation à l'université d'accueil en mars.
- Vous devrez payer une somme à ISEP pour partir en mobilité. Celle-ci couvrira logement et meal plan.
- Il faudra payer à ISEP un supplément pour les frais d'inscription et l'assurance santé, couverte par le programme.
- Le reste (avion, transports, visa...) sera à votre charge.
- Vous n'aurez pas besoin de payer les frais d'inscription de l'Université sur place !! (couverts par ULille et ISEP).

11) Checklist pour ma valise

- Vêtements adéquats à la météo locale (n'en prenez pas trop, vous pourrez en racheter sur place).
- TOUS les documents liés à votre mobilité imprimé en double ou triple ! mettez des copies dans plusieurs sacs lors du voyage.
- Trousse à médicaments : important si votre assurance ne couvre pas les prescriptions.
- Plusieurs adaptateurs, si besoin.
- Quelques photos/déco personnelles contre le mal du pays.

12) Sur place

- Soyez curieux !!
- Forcez-vous à parler à ceux qui vous entourent et à sociabiliser.
- Continuer à communiquer avec vos responsables de mobilité et vos proches.
- N'hésitez pas à demander de l'aide, même pour de toutes petites choses.

13) A noter :

- Jetlag : ne prévoyez pas trop d'activités les premiers jours si votre changement d'horaire est important.
- Mal du pays : c'est un sentiment tout à fait normal, il surviendra de temps en temps, mais si vous continuez à profiter sur place et à parler à vos proches par téléphone, tout ira bien.