

Résultat de projet n°5:  
Guide pour la mobilité



# RURAL YOUTH

## Mobility Opportunities



Cofinancé par  
l'Union européenne



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

# Sommaire

<b>Introduction</b>	3
Avant votre départ	4
Qu'est-ce qu'un projet ERASMUS?	4
Les avantages d'une mobilité Erasmus	4
Quelles sont les options offertes par l'Union Européenne?	5
Le programme Erasmus+ : échanges de jeunes et stages professionnels	5
Les projets de mobilité	5
Les échanges de jeunes	5
Le Corps Européen de Solidarité	6
Etudier via Erasmus	7
Le programme "stage professionnel" d'Erasmus	7
Pourquoi est-ce important pour votre futur ?	8
Qu'est-ce qu'on gagne à participer à un projet de mobilité à l'international ?	8
Trucs et astuces par pays	9
France	9
Espagne	16
Lituanie	19
Bulgarie	25
<b>Prévention des risques et sécurité</b>	33
<b>Témoignages</b>	35
Association Community , France	35
Mediterráneo International Erasmus Centre, Espagne	36
Association Walk Together, Bulgarie	37
AY Institute, Lituanie	38
Association pour le développement des initiatives citoyennes et Européennes	39
France	
Conclusions	40

# Introduction



L'objectif principal du projet RYMO consiste à créer des opportunités transfrontalières pour les jeunes vivant dans des zones défavorisées afin d'améliorer leur intégration socio-économique à travers des projets de mobilité. Cela signifie augmenter les possibilités pour les jeunes adultes et les travailleurs sociaux vivant et travaillant dans des zones rurales ou défavorisées, de s'informer et de se former pour expérimenter la mobilité ou pour guider les gens vers celle-ci. Ce projet impliquera alors les jeunes, les professionnels et d'autres parties prenantes avec l'objectif de donner à tous les individus la même possibilité d'être informés, formés et de leur permettre d'adopter des outils innovants.

Ce projet est composé de 6 partenaires européens :

- Association Community , France.
- Bellidée, France.
- Méditerranéo International Erasmus Centre, Espagne.
- Association Walk Together, Bulgarie.
- AY Institute, Lituanie.
- Association pour le développement des initiatives citoyennes et Européennes, France.

L'une des principales activités de ce projet est l'élaboration d'un guide de mobilité internationale.

Ce guide est innovant et, surtout, nécessaire pour les jeunes en zones rurales comme outil de formation, guide et kit pédagogique. Il a donc été essentiel de prendre en compte la spécificité liée aux situations des jeunes issus de milieu rural.

Dans cette optique, si vous êtes intéressé par ce projet, vous pourrez trouver les informations nécessaires pour partir en Erasmus, identifier le type de mobilité qui correspond le mieux à vos besoins et découvrir les options disponibles au niveau local.

# Avant votre départ

## + Qu'est-ce qu'un projet ERASMUS ?

La Commission européenne a lancé le programme Erasmus en 1987 dans le but de financer des initiatives d'échange mondial. A juste titre et chaque année, le programme gagne en popularité. Le plus connu de ces nombreux programmes d'échange est celui qui permet aux étudiants de toute l'Europe de vivre une expérience dans un pays étranger tout en poursuivant leurs études.

L'un des aspects du projet Erasmus est qu'il offre différentes options de mobilité aux jeunes, ce qui peut peut-être vous intéresser en tant qu'étudiant.e.s ou jeunes adultes.

Le programme Erasmus vise à élargir les horizons, partager des perspectives, apprendre différentes langues et principalement vivre un voyage et une expérience unique dans une vie.

**Souhaitez-vous vivre une expérience d'étude à l'international ? Voulez-vous en savoir plus sur des cultures si semblables à la vôtre et pourtant si différentes ? Voulez-vous rencontrer des personnes d'autres pays ?**

---

## Les avantages d'une mobilité Erasmus

+ Une mobilité internationale telle que celles proposées par le programme Erasmus vous fournira de nombreux outils précieux pour votre vie quotidienne. Voici certains de ces avantages :

- **Améliorer vos compétences linguistiques.** Lors de votre séjour à l'étranger, vous améliorerez vos compétences linguistiques, car vous devrez parler une autre langue pour absolument tout. Pendant votre temps là-bas, vous mettrez de côté votre langue maternelle pour vous immerger dans la culture et la langue de votre pays de destination. Apprendre une nouvelle langue ou améliorer une langue que vous connaissez déjà sera très utile à l'avenir, tant sur le plan personnel que professionnel.
- **Indépendance et responsabilité.** Pour la plupart des étudiants, Erasmus est leur première expérience loin de chez eux, loin de leur environnement, loin de leur zone de confort. Cette expérience vous donnera un agréable sentiment d'indépendance, mais aussi de responsabilité. Cela booste les opportunités de carrière, les entreprises évaluent très positivement le fait d'avoir participé au programme Erasmus. Cela donne confiance dans le candidat, qui démontre ainsi un sens de responsabilité, une capacité à s'adapter à de nouveaux environnements et une maîtrise d'une langue étrangère.
- **Vous rencontrerez beaucoup de personnes.** Lors de votre séjour à l'étranger, vous rencontrerez des étudiants de toutes nationalités.

---

*Comme vous pouvez le constater, c'est une expérience qui, quel que soit l'anglais sous lequel vous la considérez, apportera de nouvelles connaissances dans votre vie, améliorera vos compétences interculturelles et constituera une expérience totalement différente dont vous vous souviendrez toujours. Cependant, ces avantages ne sont pas uniquement liés à une mobilité Erasmus ; ces sont des points communs à toute expérience de mobilité à l'étranger.*

## + Quelles sont les options offertes par l'Union Européenne ?

L'Union européenne propose de nombreuses solutions et options pour les jeunes de tout le continent pour entreprendre ce type de mobilité. Cependant, voici une sélection d'appels à candidatures ou de programmes qui pourraient vous intéresser.

### Les projets de mobilité sous le programme Erasmus +

Ces types de projets de mobilité se situent dans le cadre de l'Action clé 1 des programmes Erasmus+. Cette action sur la mobilité dans l'enseignement supérieur soutient la mobilité des étudiants de l'enseignement supérieur dans **tous les domaines d'études et cycles** (cycle court, licence, master et doctorat). Les étudiants peuvent étudier à l'étranger dans un établissement d'enseignement supérieur partenaire ou effectuer une période de formation pratique dans une entreprise, un institut de recherche, un laboratoire, une organisation ou tout autre lieu de travail pertinent à l'étranger. Ils peuvent également combiner **une période d'études à l'étranger** avec une période de formation pratique, renforçant ainsi les apprentissages et le développement de compétences transversales. Bien que la mobilité à long terme soit fortement encouragée, cette Action reconnaît la nécessité d'offrir une durée de mobilité plus flexible pour garantir que l'accessibilité à tous les étudiants, indépendamment de leur origine, de leurs circonstances et de leurs domaines d'études. Pour en savoir plus, cliquez sur ce [lien](#).

### Les échanges de jeunes

Les échanges de jeunes permettent à des groupes de jeunes de différents pays de se rencontrer, de vivre ensemble et de travailler sur des projets communs pendant de courtes périodes. Ces échanges ont lieu en dehors de l'environnement scolaire. Lors d'un échange de jeunes, vous pouvez vous attendre à participer à des activités telles que des ateliers, des exercices, des débats, des jeux de rôle, des activités en plein air et plus encore. Les échanges de jeunes durent entre 5 et 21 jours.

Par la suite, les expériences d'apprentissage des participants sont valorisées par le biais d'un [Youthpass](#).

### Les conditions pour les échanges de jeunes

- Ouverts aux personnes âgées de 13 à 30 ans.
- Pour être responsable d'un groupe lors d'un échange de jeunes, l'âge minimum requis est de 18 ans.
- Les échanges de jeunes sont organisés par des structures jeunes, [des groupes informels de jeunes](#) ou par d'autres organisations.

### Soutien financier

- La subvention de l'UE prend en charge les frais de voyage ainsi que les coûts pratiques et liés aux activités nécessaires pour l'échange.

### Comment postuler ?

- Les candidatures doivent être soumises par une organisation ou un groupe de jeunes qui sélectionneront ensuite les participants à l'échange.
- Il n'est pas possible de postuler directement en tant qu'individu.

## Le Corps Européen de Solidarité

Le Corps européen de solidarité permet d'offrir un financement aux jeunes âgés de 18 à 30 ans. Vous pouvez choisir parmi les possibilités suivantes, en fonction de vos objectifs, de vos intentions et de vos projets :

- Volontariat.
- Projets de solidarité locale.
- Volontariat en aide humanitaire (Corps européen de volontariat pour l'aide humanitaire).

Ces activités peuvent être menées dans une multitude de domaines : éducation et formation, citoyenneté et participation démocratique, protection de l'environnement et de la nature, migration, culture, aide humanitaire et bien d'autres encore.

---

### Comment ça marche ?

- Le financement du Corps européen de solidarité est fourni sous forme de subventions aux organisations par le biais d'appels à propositions.
- Si vous souhaitez vous engager dans ce type d'activités, vous devriez vous inscrire sur [le portail du Corps européen de solidarité](#).



## Les études avec Erasmus+

Vous devez être inscrit dans un établissement d'enseignement supérieur et suivre des cours menant à un diplôme reconnu ou à une certification pour avoir l'opportunité d'étudier à l'étranger via Erasmus+. Vous devez être au moins en deuxième année d'études pour être éligible en tant qu'étudiant du premier cycle. Votre période d'études à l'étranger doit être pertinente pour vos objectifs d'apprentissage liés à votre diplôme et développement personnel, et doit s'intégrer dans votre plan d'études actuel. Pour que vous puissiez y étudier via Erasmus+, il doit exister un accord inter-institutionnel entre votre université d'origine et l'institution d'accueil.

## Stages et Erasmus+

Erasmus+ soutient les stages (placements professionnels ou autres formations) à l'étranger pour les étudiants de cycle court, licence, master ou doctorat inscrits dans des établissements d'enseignement supérieur dans les pays participants au programme. Les jeunes diplômés peuvent également bénéficier de ces opportunités, ce qui ouvre la porte à ceux qui ne veulent pas seulement être mobiles à l'étranger, mais aussi acquérir de l'expérience professionnelle.

Via une expérience de stage à l'étranger, vous pouvez considérablement renforcer les connaissances, compétences et aptitudes que recherchent les recruteurs. De plus, un stagiaire Erasmus+ sur dix a créé sa propre entreprise !

Vous pouvez trouver des informations plus spécifiques à ce sujet et commencer votre aventure en un clic grâce au [lien suivant](#) !

Le Portail des Stages Erasmus, créé par le Réseau des Étudiants Erasmus, peut vous aider à trouver des opportunités de stage Erasmus+ dans des entreprises.

Cependant, si vous êtes déterminé à effectuer un stage à l'étranger, gardez bien à l'esprit : la langue. Une fois votre destination choisie, vous devriez améliorer vos compétences linguistiques pour comprendre ce qui vous est demandé et pour vous faire comprendre des autres. Ne vous inquiétez pas, car la Commission Européenne promeut des outils d'apprentissage de langue gratuits pour vous aider à améliorer vos compétences linguistiques et à parler comme un locuteur natif.

---

Vous pouvez utiliser ce type d'outils européens et non européens pour l'apprentissage des langues :

- [Duolingo](#)
- [OLS](#) : Le Soutien Linguistique en Ligne (OLS) est conçu pour aider les participants d'Erasmus+ et du Corps européen de solidarité à améliorer leur connaissance de la langue dans laquelle ils travailleront, étudieront ou feront du bénévolat à l'étranger afin qu'ils puissent tirer le meilleur parti de cette expérience.
- [Memrise](#)

## + Pourquoi est-ce important pour votre futur ?

Aller étudier ou vivre dans un autre pays est un challenge. **Cette expérience vous donne l'opportunité de vivre dans un autre pays, d'apprendre une autre langue, de rencontrer des gens d'autres villes et d'autres pays et de vous intégrer dans une société complètement différente** alors que vous êtes jeune. C'est une expérience dont vous pouvez apprendre beaucoup, non seulement sur le fonctionnement du monde et qui sont vos amis, mais aussi sur vous-même en tant que personne.

En effet, Erasmus ou tout autre type de mobilités est très apprécié des entreprises. Le facteur linguistique est très important, il ne suffit pas seulement de démontrer que vous avez une **connaissance académique** de cette langue, mais aussi que vous avez vécu et pratiqué cette langue dans un autre pays. De nos jours, les grandes entreprises recherchent des profils internationaux, qui savent utiliser une autre langue et qui n'ont pas de problèmes lorsqu'il s'agit d'interagir avec des personnes d'autres pays. En plus des relations de travail, faire une mobilité internationale montre également que vous êtes une personne capable d'être autonome et résolue, vous avez de l'initiative, et vous n'avez pas peur de faire face à de nouvelles situations.

En dehors de l'apprentissage, vous vivrez un environnement culturel différent. Vous vous promènerez dans des rues aux styles architecturaux variés, explorerez des structures, des musées, des marchés, des bars et des terrasses.

---

## + Qu'est-ce qu'on gagne à participer à un projet de mobilité internationale ?

Participer à une mobilité internationale présente de nombreux bénéfices. Voici quelques-uns de ces avantages :

- **Vous apprendrez à vous débrouiller dans une autre langue** : l'immersion totale que cette expérience offre dans la langue étrangère garantit sa maîtrise. Elle donne aux jeunes l'opportunité d'apprendre une langue et d'être à l'aise dans sa pratique.
- **Vous découvrirez d'autres cultures** : en participant à un programme Erasmus, vous ne découvrez pas seulement la culture du pays d'accueil, mais aussi celle d'autres personnes de différentes nationalités qui étudient à la même université et qui viennent d'autres parties du monde. Cela vous permettra de grandir en tant que personne et d'ouvrir votre esprit à d'autres manières de faire. De la même manière, lors d'une expérience internationale de n'importe quel type, vous êtes susceptible de rencontrer des gens d'autres pays qui vivent également une expérience internationale, vous en bénéficierez donc comme si vous aviez participé à un autre projet Erasmus.
- **Vous améliorerez vos notes et votre CV** : partir à l'étranger est un plus dans tout dossier académique ou professionnel, car cela ajoute de la valeur à votre CV, tant pour les langues que pour l'expérience que vous acquérez en vivant à l'étranger et en sortant de votre zone de confort.
- **Vous aurez accès à plusieurs opportunités de développement personnel et professionnel** : vous pouvez participer à un programme d'études Erasmus ou à un stage en entreprise, vous pouvez être bénévole... De plus, vous pouvez opter pour un programme de volontariat Erasmus, avec les mêmes avantages que si vous alliez étudier ou faire un stage.



# Trucs et astuces par pays

Maintenant que vous avez une idée plus claire des différentes opportunités qu'une mobilité Erasmus peut vous offrir, voici quelques conseils par pays pour que vous puissiez vous faire une idée de ce que vous pouvez faire dans chacun d'eux.

## + France

### EST-CE QU'IL ME FAUT UN VISA ? DE QUELS DOCUMENTS AI-JE BESOIN ?

La documentation spécifique dont vous avez besoin pour entrer en France dans le cadre d'un projet Erasmus peut dépendre de votre nationalité et de la nature de votre séjour. Voici quelques lignes directrices générales pour vous aider à comprendre ces exigences :

**1. Passeport ou Carte d'identité :** Vous aurez besoin d'un passeport valide ou d'une carte d'identité, selon votre nationalité. Assurez-vous que votre passeport soit valide pour au moins trois mois après votre départ prévu de l'espace Schengen. Les participants venant des pays de l'UE n'ont pas besoin de visa pendant leur séjour en France. Leur carte d'identité nationale devrait suffire pour les voyages et les autres procédures administratives.

**2. Visa Schengen :** La France fait partie de l'espace Schengen, qui permet les voyages sans visa au sein de ses pays membres pour des séjours courts (jusqu'à 90 jours) pour les citoyens de nombreux pays. Si vous êtes citoyen de l'un de ces pays exemptés de visa, vous n'avez généralement pas besoin de visa Schengen pour un projet Erasmus de courte durée.

**3. Mobilité Erasmus+ :** Si vous participez à un projet de mobilité Erasmus+, votre institution ou organisation d'accueil devrait vous fournir une lettre d'invitation ou d'acceptation. Cette lettre est importante pour la demande de visa, car elle démontre le but et la durée de votre séjour.

**4. Assurance voyage :** Il est conseillé d'avoir une assurance voyage couvrant les urgences sanitaires et médicales pendant votre séjour.

**5. Moyens financiers :** Bien que cela ne soit pas toujours exigé, il est conseillé d'avoir une preuve de fonds suffisants pour couvrir vos dépenses pendant votre séjour. Cela peut inclure des relevés bancaires, une preuve de bourses ou de soutien financier, et l'accès à des cartes de crédit.



**6. Informations sur l'hébergement :** Informations concernant vos solutions d'hébergement en France.

**7. Exigences de visa pour les ressortissants non exemptés de visa :** Si vous êtes citoyen d'un pays qui n'est pas exempté de visa pour les courts séjours, vous devrez probablement demander un visa Schengen. Vous devrez soumettre votre demande de visa à l'ambassade ou au consulat français dans votre pays d'origine. Les exigences spécifiques peuvent varier, assurez-vous donc de consulter le site web de l'ambassade pour obtenir les informations les plus récentes.

**6. Permis de séjour (si applicable) :** Si votre projet Erasmus s'étend au-delà de 90 jours ou implique des activités nécessitant un permis de séjour, vous devrez demander le permis approprié.

Il est essentiel de vérifier auprès de l'ambassade ou du consulat français dans votre pays d'origine pour obtenir les informations les plus précises et à jour concernant les exigences de visa et les procédures de demande. Les exigences peuvent changer, et les documents spécifiques peuvent varier en fonction de votre nationalité ainsi que du but et de la durée de votre séjour. Commencez toujours le processus de demande de visa bien à l'avance de votre voyage prévu pour vous assurer d'avoir les documents nécessaires en place.

---

## QUELLES SONT LES VILLES ET DESTINATION À PRIVILÉGIER DANS CE PAYS ?

La France a de nombreuses villes attrayantes pour une expérience Erasmus, chacune avec son charme unique et ses opportunités. Voici quelques-unes des villes les plus recommandées à considérer pour votre échange Erasmus en France :

- 1. Paris :** La capitale, connue pour son histoire riche, ses monuments emblématiques et sa culture vibrante. Elle propose un large éventail d'universités et une population étudiante diversifiée.
- 2. Lyon :** Réputée pour sa scène culinaire et son architecture historique, Lyon possède plusieurs universités et est connue pour sa qualité de vie.
- 3. Toulouse :** Située dans le sud de la France, Toulouse est connue pour son industrie aérospatiale et possède une population jeune et dynamique. Elle abrite plusieurs institutions prestigieuses.
- 4. Bordeaux :** Célèbre pour son vin, Bordeaux offre une atmosphère détendue, une belle architecture et une communauté universitaire reconnue.
- 5. Montpellier :** Située sur la côte méditerranéenne, Montpellier offre un mélange de patrimoine culturel et une scène étudiante particulièrement animée.
- 6. Strasbourg :** Strasbourg est une belle ville avec un riche héritage culturel franco-allemand, siège du Parlement européen et de nombreuses universités.
- 7. Aix-en-Provence :** Située dans le sud ensoleillé de la France, Aix-en-Provence est connue pour son art, sa culture et ses environs.
- 8. Grenoble :** Nichée dans les Alpes françaises, Grenoble offre un décor naturel époustouflant pour les étudiants qui apprécient les activités de plein air.
- 9. Lille :** Ville à forte communauté et population diversifiée, Lille est connue pour ses événements culturels et sa vie étudiante animée.
- 10. Rennes :** En Bretagne, Rennes est réputée pour sa forte culture étudiante, ses sites historiques et une variété d'institutions académiques.

Ces villes offrent des expériences différentes, il est donc essentiel de prendre en compte vos objectifs académiques, vos préférences personnelles et vos intérêts lors du choix de votre destination Erasmus. De plus, assurez-vous de rechercher les universités ou institutions spécifiques dans ces villes pour trouver la meilleure correspondance pour votre domaine d'études. Chaque ville a son propre charme unique et peut offrir une expérience Erasmus mémorable et enrichissante.

## COMMENT PUIS-JE TROUVER UN LOGEMENT ?

Trouver un logement en France peut être une tâche gérable si vous planifiez à l'avance et considérez vos options. Voici quelques étapes pour vous aider à trouver un logement en France :

**1. Commencez tôt :** Entamez votre recherche bien à l'avance, car le marché du logement peut être compétitif, surtout dans les villes populaires.

**2. Plateformes en ligne :** Utilisez des sites web et applications tels que Le Bon Coin, Seloger, SeLoger Étudiant, Appartager ou Airbnb pour chercher des annonces de location.

**3. Agences immobilières :** Vous pouvez contacter des agences immobilières locales pour des annonces de location. Préparez-vous à payer des frais.

**4. Auberges de jeunesse :** Vous pouvez séjourner temporairement dans une auberge de jeunesse pendant que vous cherchez un logement à long terme.

**5. Rejoignez des groupes Facebook locaux :** Il existe de nombreux groupes Facebook locaux pour le logement. Rejoignez-les et postez vos préférences de logement.

**6. Bouche à oreille :** Informez vos amis, camarades de classe ou collègues que vous cherchez un logement. Ils pourraient avoir des pistes.

**7. Visitez la région :** Si vous êtes déjà en France, envisagez de visiter la région en personne pour voir les appartements disponibles et rencontrer les propriétaires.

**8. Comprenez le processus de location :** Soyez conscient des procédures de location françaises, y compris les dépôts de garantie et les documents requis. Il est courant de devoir présenter un garant, qui est un résident français. Vous devrez peut-être payer un dépôt de garantie (généralement l'équivalent d'un à deux mois de loyer) et des frais d'agence si vous utilisez une agence immobilière.

**9. Locations de courte durée :** Envisagez des locations de courte durée ou des sous-locations pendant que vous vous installez. Cela peut vous donner le temps d'explorer la région et de trouver une solution plus permanente.

**10. Langue :** Si vous ne parlez pas couramment le français, vous pourriez vouloir obtenir de l'aide pour lire les contrats de location et communiquer avec les propriétaires.

**11. Soyez prudent :** Méfiez-vous des arnaques, surtout si vous cherchez en ligne. Si quelque chose semble trop beau pour être vrai, c'est probablement le cas.

**12. Préparez vos documents :** Assurez-vous d'avoir les documents nécessaires, tels que votre pièce d'identité, un justificatif de revenus ou de stabilité financière, et une demande de location. Certains propriétaires peuvent également demander un garant français ou accepter un dépôt bancaire comme garantie.

Rappelez-vous que trouver le bon logement peut prendre du temps et de la patience. Commencez votre recherche tôt, explorez différentes options et soyez bien préparé pour sécuriser le logement dont vous avez besoin pour votre séjour en France.

## EXISTE-T-IL DES ASSOCIATIONS LOCALES ÉTUDIANTES VERS LESQUELLES JE PEUX ME TOURNER ?

Oui, la France compte de nombreuses associations étudiantes locales et organisations vers lesquelles vous pouvez vous tourner pour obtenir du soutien, des informations et participer à des activités sociales pendant votre séjour. Ces associations fournissent des ressources précieuses et des opportunités pour les étudiants internationaux. Voici quelques types d'associations étudiantes que vous pourriez rencontrer ou contacter :

**1. Erasmus Student Network (ESN) :** ESN est une organisation étudiante internationale qui opère dans de nombreuses villes à travers la France. Ils organisent des événements sociaux et culturels, offrent un soutien aux étudiants internationaux et vous aident à vous acclimater à votre nouvel environnement.

**2. Unions Étudiantes :** La plupart des universités et des établissements d'enseignement supérieur en France ont leurs propres unions étudiantes (Bureau des Étudiants ou BDE). Ces unions organisent des événements, des soirées et diverses activités.

**3. Clubs Culturels et Basés sur les Intérêts :** De nombreuses universités possèdent des clubs et associations dédiés à des intérêts spécifiques, tels que le sport, les arts et la culture. Ce sont d'excellents moyens de rencontrer des étudiants partageant les mêmes intérêts.

**4. Associations Étudiantes Internationales Locales :** En plus de l'ESN, de nombreuses universités ont des associations locales axées sur les étudiants internationaux.

**5. Associations de Logement Étudiant :** Si vous cherchez un logement, consultez les associations de logement dans votre ville ou université. Elles peuvent fournir des informations sur les résidences étudiantes et les appartements disponibles.

**6. Clubs de Développement Professionnel et de Carrière :** Si vous cherchez à réseauter et à construire votre carrière, il existe des associations étudiantes axées sur le développement professionnel et le placement professionnel.

Pour trouver ces associations, visitez le site web de votre université ou les panneaux d'affichage sur le campus. De plus, de nombreuses associations sont présentes sur des plateformes de réseaux sociaux comme Facebook et Instagram, ce qui facilite la connexion avec elles. Rejoindre une association étudiante est un excellent moyen de rencontrer des gens, de participer à des activités et de profiter au maximum de votre séjour en France.

---

## QUELS SONT LES TYPES DE TRANSPORT QUI EXISTENT DANS CE PAYS ? QUELS SONT LES PLUS UTILISÉS ET LES PLUS ABORDABLES ?

La France dispose d'un réseau de transport bien développé et étendu, offrant différents modes de transport. Les moyens de transport les plus couramment utilisés et les plus abordables en France sont les suivants :

**1. Les transports en commun:** Les systèmes de transport public sont très répandus en France, et des villes comme Paris, Lyon et Marseille disposent de vastes réseaux de métro, de tramway et de bus. Les transports en commun sont souvent le moyen le plus abordable de se déplacer dans les villes.

Les réseaux de métro des grandes villes comme Paris, Lyon et Marseille sont rapides et abordables. Des abonnements journaliers ou hebdomadaires sont disponibles pour des déplacements illimités. Vous pouvez acheter des billets à l'unité ou des abonnements à tarif réduit pour un usage régulier. Les réseaux de métro des grandes villes comme Paris, Lyon et Marseille sont rapides et abordables. Des abonnements quotidiens ou hebdomadaires sont disponibles pour un nombre illimité de voyages.

**2. Trains Régionaux (TER):** Pour les déplacements à l'intérieur des régions, les trains régionaux (TER - Transport Express Régional) sont rentables et efficaces. Ils relient les villes d'une même région. Les prix sont généralement raisonnables.

**3. Trains à grande vitesse (TGV):** La France dispose d'un vaste réseau ferroviaire à grande vitesse reliant les principales villes. Le TGV est un moyen rapide et confortable de voyager entre les villes. En réservant vos billets à l'avance, vous pouvez bénéficier de tarifs plus avantageux.

**4. Trains Intercités:** Les trains intercités, tels que les Intercités, relient les villes et les régions. Ils sont généralement plus abordables que les trains à grande vitesse.

**5. Le covoiturage:** Les plateformes comme BlaBlaCar sont populaires en France pour le covoiturage. C'est un moyen économique de voyager d'une ville à l'autre si vous vous sentez à l'aise pour partager un trajet avec d'autres personnes.

**6. Vélos:** De nombreuses villes françaises sont adaptées aux vélos, avec des pistes cyclables dédiées et des programmes de partage de vélos. Louer un vélo ou utiliser des services de partage de vélos est une option abordable et adaptée aux déplacements courts dans une ville.

**7. La marche:** Pour explorer les villes et les petites localités, la marche n'est pas seulement abordable, elle est aussi un excellent moyen de découvrir la culture et les sites locaux.

**8. Tramways et métros:** Des tramways et des systèmes de métro sont présents dans les grandes villes. Ils sont pratiques pour se déplacer dans les zones urbaines.

**9. Bus urbains et régionaux:** Les bus urbains sont un mode de transport courant pour les déplacements locaux dans les villes. Ils offrent des tarifs abordables et des itinéraires pratiques. Pour les voyages longue distance entre régions ou vers des villes plus petites, les bus régionaux ou les autocars sont des options économiques.

**10. Taxis:** Les taxis sont facilement disponibles dans les villes et peuvent constituer une option pratique pour un service de porte à porte. Bien qu'ils ne soient pas les plus abordables, ils sont relativement accessibles.

N'oubliez pas que les coûts de transport peuvent varier en fonction de la ville ou de la région, et qu'il est conseillé de faire des recherches et de planifier votre voyage pour trouver les options les plus abordables et les plus pratiques. En outre, réserver des billets à l'avance pour les trains et les voyages longue distance permet souvent d'économiser de l'argent.

---

## QUEL EST LE TYPE DE CLIMAT DE CE PAYS OU DE CETTE VILLE ET DOIS-JE ME PRÉPARER À DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES ?

La France connaît une grande variété de climats en raison de sa taille et de la diversité de ses caractéristiques géographiques. Selon les régions, le climat peut aller de l'océanique et du méditerranéen à l'alpin et au semi-continental. Voici un aperçu des principaux types de climat en France :

**1. Climat océanique (climat maritime):** L'ouest et le nord-ouest de la France, y compris des villes comme Paris et Nantes, ont typiquement un climat océanique. Cela signifie des températures douces, des précipitations relativement élevées tout au long de l'année et l'absence de conditions météorologiques extrêmes. Les hivers sont généralement doux et les étés sont chauds mais sans excès.

**2. Climat méditerranéen:** Les régions méridionales, telles que la Côte d'Azur, la Provence et certaines parties de la Corse, ont un climat méditerranéen. Ce climat se caractérise par des étés chauds et secs et des hivers doux et humides. Il faut s'attendre à de très fortes chaleurs en été et à des canicules occasionnelles.

**3. Climat semi-continental:** L'est de la France, y compris des villes comme Strasbourg et Lyon, peut connaître un climat semi-continental. Cela se traduit par des saisons plus marquées, avec des étés chauds et des hivers froids. Il peut arriver que des chutes de neige se produisent en hiver.

**4. Climat montagnard et alpin :** Les Alpes françaises, les Pyrénées et le Jura ont un climat montagnard et alpin. Ces régions connaissent des étés frais et des hivers froids et enneigés. Si vous envisagez de visiter ces régions ou d'y vivre, préparez-vous à pratiquer des sports d'hiver et à affronter le froid.

**5. Climat semi-aride :** La région sud-est du Languedoc-Roussillon et certaines parties de la vallée du Rhône peuvent connaître un climat semi-aride avec des étés chauds et secs et des hivers doux et humides.

**Lorsque vous visitez la France ou que vous y vivez, il est essentiel de vous préparer au climat spécifique de la région dans laquelle vous vous trouvez. Voici quelques conseils généraux :**

**1. Vêtements :** Prévoyez une variété de vêtements adaptés aux différentes saisons. N'oubliez pas de prévoir une veste de pluie légère ou un parapluie, surtout si vous vous trouvez dans une région où il pleut.

**2. Précautions estivales :** Si vous vous trouvez dans une région méditerranéenne en été, hydratez-vous, utilisez de la crème solaire et soyez prudent en cas de canicule. La climatisation n'est pas aussi répandue en France que dans d'autres pays.

**3. Précautions à prendre en hiver :** Si vous êtes confronté à des hivers froids, veillez à vous munir de vêtements chauds, notamment d'un bon manteau, de gants et d'un bonnet. Les amateurs de sports d'hiver doivent être bien préparés aux conditions de la montagne.

**4. Prévisions météorologiques :** Gardez un œil sur les prévisions météorologiques locales, car les conditions peuvent varier considérablement d'une région à l'autre.

Dans l'ensemble, la diversité des climats en France permet à chacun de trouver son bonheur, des belles plages méditerranéennes aux stations de ski alpines. En vous préparant au climat local, vous pourrez tirer le meilleur parti de votre séjour et en profiter pleinement.

---

## QUELS SONT LES HORAIRES DANS CE PAYS ?

Les horaires en France peuvent varier en fonction du contexte, comme les heures de travail, les horaires scolaires et les heures d'ouverture des entreprises. Voici un aperçu des horaires typiques des différents aspects de la vie en France :

**1. Commerces et entreprises :** La plupart des magasins et des entreprises en France suivent un horaire commun : ils ouvrent vers 9h00 et ferment pour une pause déjeuner de deux heures entre 12h00 et 14h00. Après la pause déjeuner, ils restent généralement ouverts jusqu'à 19 ou 20 heures. Toutefois, dans les grandes villes et les zones touristiques, vous trouverez peut-être des entreprises qui ne ferment pas pour la pause déjeuner prolongée et restent ouvertes toute la journée.

**2. Restaurants :** Les restaurants servent généralement le déjeuner de 12h00 à 14h00 et le dîner de 19h00 à 22h00 ou plus tard. Il est conseillé de réserver, surtout dans les restaurants populaires.

**3. Les écoles :** Les horaires des écoles peuvent varier selon le niveau. Les écoles primaires commencent généralement vers 8h30 et se terminent à 16h30. Dans les écoles secondaires et les lycées, les cours peuvent commencer vers 8 heures et se terminer dans l'après-midi. Les universités et les établissements d'enseignement supérieur ont des horaires flexibles, les cours étant souvent répartis tout au long de la journée.

**4. Les services publics :** Les administrations et les services publics, tels que les bureaux de poste et les mairies, suivent généralement les horaires habituels, ouvrant vers 9 heures et fermant pour la pause déjeuner.

**5. Les banques :** Les banques en France ouvrent généralement de 9h00 à 16h30 ou 17h00. Certaines banques peuvent fermer pour une pause déjeuner plus longue, de 12h00 à 14h00.

**6. Les transports publics :** Les horaires des transports en commun, y compris les bus, les trams et les trains, peuvent varier en fonction du lieu et de l'itinéraire. Dans les grandes villes comme Paris, les transports en commun peuvent fonctionner de 5h30 à minuit environ. Veillez à vérifier les horaires pour les itinéraires et les lignes spécifiques.

**7. Les horaires de travail :** La culture française du travail valorise généralement l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Les employés à temps plein travaillent souvent de 35 à 39 heures par semaine, la norme étant une semaine de 35 heures. Les horaires de travail sont généralement de 9h00 à 18h00 ou de 9h30 à 18h30 avec une pause déjeuner d'une heure. Certaines entreprises peuvent proposer des horaires flexibles ou des variations dans les horaires de travail.

**8. Week-ends et jours fériés :** Beaucoup d'entreprises et de magasins sont fermés le dimanche, et certains peuvent l'être aussi le lundi. Toutefois, dans les grandes villes et les zones touristiques, vous trouverez davantage d'établissements ouverts le dimanche. La France compte plusieurs jours fériés, et ces jours-là, de nombreux commerces et services publics sont fermés.

Il est important de noter que les coutumes et les horaires locaux peuvent varier, en particulier dans les petites villes ou les zones rurales. Lorsque vous planifiez vos activités, tenez compte des horaires typiquement français pour vous assurer d'avoir accès aux services et aux commodités dont vous avez besoin.



## + Espagne

### DOIS-JE ME MUNIR D'UN DOCUMENT VISA ? DE QUELS DOCUMENTS AI-JE BESOIN ?

Il n'est pas toujours obligatoire d'avoir un document VISA avec soi. Cela dépend de votre situation personnelle. En général, lorsque vous venez en Espagne dans le cadre d'une mobilité Erasmus, vous venez d'un pays membre de l'Union européenne (UE) ou de l'Espace économique européen (EEE), et vous n'avez donc pas besoin d'un document VISA. Si vous venez d'un pays qui fait partie de l'UE, vous n'avez besoin que de votre passeport ou de votre pièce d'identité.

En revanche, si vous venez d'un pays qui ne fait pas partie de l'UE ou de l'EEE, vous pouvez avoir besoin d'un document VISA, en fonction de votre situation personnelle et de votre pays d'origine. Dans ce cas, vous devez vous renseigner auprès de **l'ambassade ou du conseil de l'Espagne**. Ils vous aideront à déterminer le type de VISA nécessaire et les documents requis.

Certains pays participent au programme Erasmus en tant que pays associés, comme la Suisse, l'Albanie, la Bosnie-et-Herzégovine, entre autres. Vous n'en aurez pas besoin si vous venez d'un pays qui a conclu un accord d'exemption de visa avec l'UE. Certains pays ont également conclu des accords pour les étudiants qui viennent pour moins de 90 jours et qui n'ont pas besoin d'un document VISA.

---

### QUELLES SONT LES VILLES LES PLUS RECOMMANDÉES OU LES PLUS ATTRAYANTES POUR PARTIR EN ERASMUS DANS CE PAYS ?

Avec plus de 40 destinations incluses dans le programme Erasmus, l'Espagne est le pays idéal pour les étudiants Erasmus. Le choix de la ville la plus attrayante dépend des préférences des étudiants. Dans les lignes qui suivent, je présente mes trois choix populaires pour Erasmus :

- **Valence** : Valence est considérée comme la ville préférée pour la vie universitaire grâce à son climat parfait, son large éventail de possibilités sportives et sa proximité avec les plages. La ville est un mélange de bâtiments historiques et nouveaux. Dans le centre historique, vous pouvez visiter la Lonja, la cathédrale ou le marché central, mais vous trouverez également la Cité des arts et des sciences, plus moderne. En conclusion, si vous voulez vivre pleinement votre séjour Erasmus en Espagne, Valence est la destination idéale pour vous.
- **Grenade** : Située en Andalousie, cette ville est pleine d'étudiants, tant nationaux qu'internationaux. Grenade possède également un grand patrimoine culturel et artistique, dont le magnifique Alhambra. De plus, l'université de Grenade et la qualité de l'enseignement dans ses facultés sont réputées dans toute l'Espagne.
- **Barcelone** : C'est la deuxième ville d'Espagne par la taille, mais on peut s'y déplacer facilement en métro. Elle offre un large éventail d'activités culturelles : admirer les points de vue de la ville, se promener dans le parc Güell, escalader la montagne de Montjuic, se balader sur la Rambla... Barcelone est également l'une des villes les plus cosmopolites du sud de l'Europe, et si vous aimez faire la fête, vous trouverez une vie nocturne animée presque tous les jours de la semaine.





## COMMENT TROUVER UN LOGEMENT ?

Il est important que vous trouviez un logement dans lequel vous vous sentiez bien, car une bonne situation de vie est essentielle pour se sentir à l'aise dans un nouveau pays, en l'occurrence l'Espagne.

Certaines écoles ou centres fournissent un logement. Cependant, d'autres vous laissent le soin de trouver un appartement pour séjourner à l'étranger. Si vous devez trouver un appartement, je vous recommande de commencer dès que vous apprenez votre mobilité, même si je sais qu'il est effrayant de réserver quelque chose à des centaines ou des milliers de kilomètres de distance.

Voici quelques sites où vous pouvez trouver un logement :

- **Spotahome**
- **Location sans chambre**
- **Uniplaces (exclusif pour les étudiants)**
- **Housing Anyware.**

---

## EXISTE-T-IL UNE ASSOCIATION LOCALE D'ÉTUDIANTS À LAQUELLE JE PUISSE M'ADRESSER ?

La meilleure association étudiante à laquelle vous pouvez faire appel est l'**Erasmus Student Network (ESN)**. Il ne s'agit pas d'une association locale d'étudiants, mais d'une organisation internationale d'étudiants à but non lucratif. Il est présent dans 39 villes d'Espagne.

---

## QUELS SONT LES TYPES DE TRANSPORT DANS CE PAYS ? QUELS SONT LES PLUS UTILISÉS ET LES PLUS ABORDABLES ?

En Espagne, vous trouverez une offre étendue de transports routiers, ferroviaires, maritimes et aériens. Il est toutefois important de tenir compte des différences régionales.

Si vous souhaitez voyager entre les villes espagnoles, les bus et les trains sont les véhicules les plus utilisés en Espagne. Les bus ne sont pas seulement utilisés pour voyager entre les villes, ils jouent également un rôle important dans la vie quotidienne ; le coût des billets à usage unique peut varier d'une ville à l'autre car les transports publics en bus en Espagne sont gérés au niveau local. Dans la plupart des villes, il existe des bons et des réductions pour les étudiants.

Le réseau ferroviaire espagnol est considéré comme le meilleur moyen de transport bon marché en Espagne. Il est l'un des moins chers d'Europe, bien qu'il soit légèrement en deçà des normes européennes en termes de ponctualité.

En ce qui concerne le métro, Madrid, Valence, Barcelone, Palma de Majorque et Bilbao ont leur propre système de métro. D'autres villes, comme Alicante ou Malaga, utilisent le tramway. Le prix des billets peut varier d'une ville à l'autre ; les grands réseaux sont probablement plus chers et peuvent entraîner des frais supplémentaires en fonction de la distance ou du nombre de zones parcourues.

---

## QUEL EST LE TYPE DE CLIMAT DE CE PAYS OU DE CETTE VILLE ET DOIS-JE ME PRÉPARER À DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES ?

L'Espagne est un pays ensoleillé, avec environ 3 000 heures de soleil par an. Les températures sont douces, mais il existe des différences selon les saisons et les régions du pays.

Les températures les plus douces sont celles du printemps et de l'automne, qui permettent de profiter de l'extérieur pratiquement toute la journée.

Les températures maximales sont atteintes pendant les mois de juillet et d'août, qui sont chauds et secs dans tout le pays.

Les températures les plus froides sont enregistrées en décembre, janvier et février, qui sont les mois les plus pluvieux, principalement dans le nord de l'Espagne.

## QUELS SONT LES HORAIRES DANS CE PAYS ?

En Espagne, les cours à l'université commencent généralement à 8-9 heures et durent toute la matinée jusqu'à environ 14 heures, heure habituelle du déjeuner. Il y a généralement une pause entre 10 et 11 heures. Il est également possible d'avoir des cours l'après-midi. Dans ce cas, ils commencent vers 15 heures et se terminent vers 21 heures, mais cela dépend du groupe et du sujet.

En ce qui concerne le travail, les gens commencent généralement à travailler entre 8 et 9 heures, font une pause de 2 heures pour déjeuner vers 14 heures et terminent leur travail entre 18 et 19 heures, mais cela dépend du type de travail.

Les magasins sont généralement ouverts du lundi au samedi. Ils ouvrent vers 10 heures et ferment vers 21 heures, parfois entre 14 et 17 heures.



## + Lituanie

### DOIS-JE ME MUNIR D'UN DOCUMENT VISA ? DE QUELS DOCUMENTS AI-JE BESOIN ?

Documents requis pour les projets de mobilité Erasmus+ en Lituanie :

Qu'un visa soit requis ou non, tous les participants doivent être munis d'un passeport ou d'une carte d'identité en cours de validité, selon leur nationalité, valable au moins 3 à 6 mois de plus que la durée prévue de leur séjour.

Les participants des pays de l'UE n'ont généralement pas besoin de visa pendant leur séjour en Lituanie, car l'appartenance de la Lituanie à l'espace Schengen permet aux citoyens de ses pays membres de voyager sans visa pour des séjours de courte durée (jusqu'à 90 jours). Le passeport ou la carte d'identité nationale doit suffire pour tous les déplacements et les démarches administratives.

Vous pouvez vérifier si votre séjour est soumis à l'obtention d'un visa [ici](#).

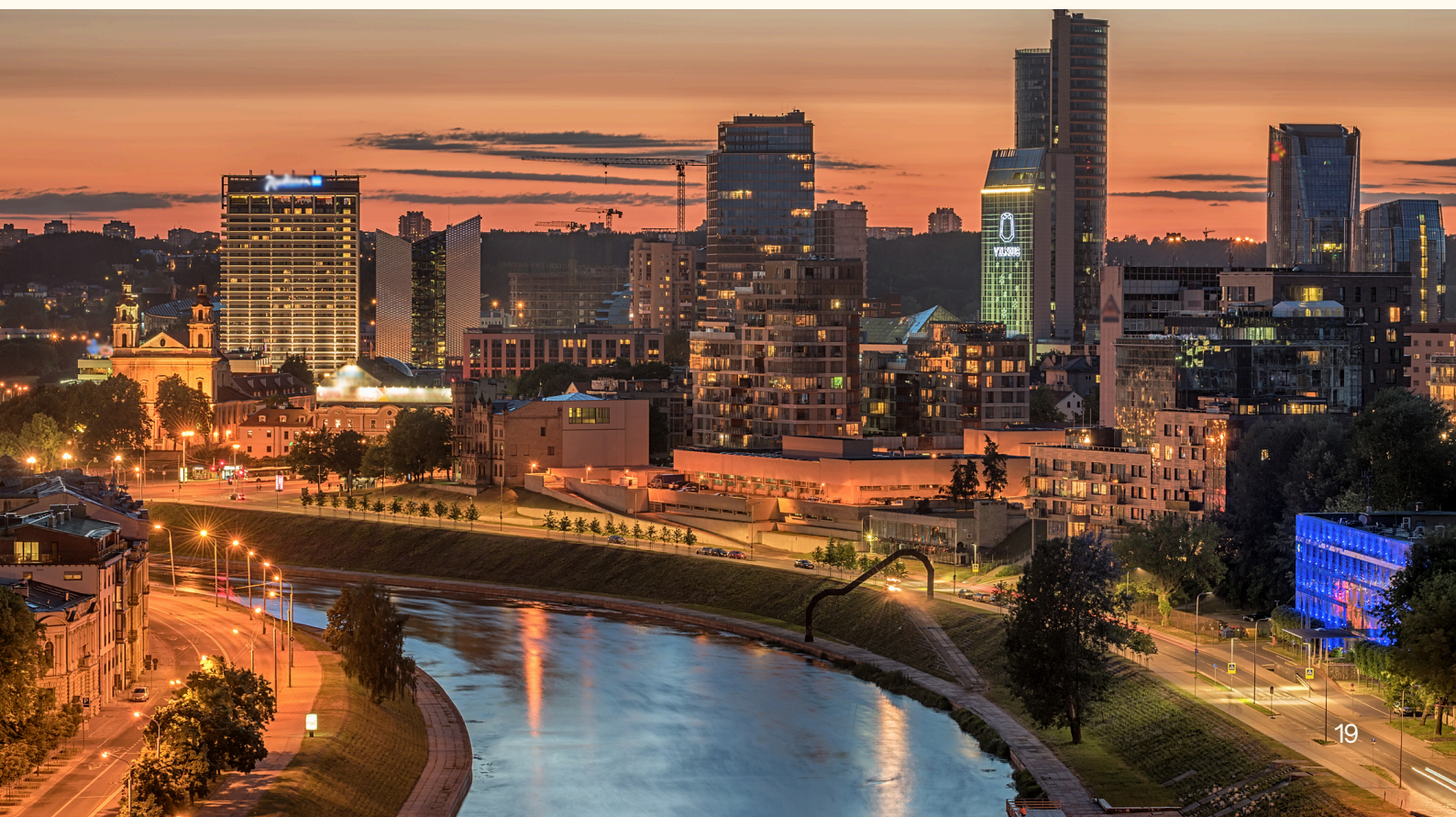
Si votre visite nécessite un visa Schengen, veillez à en faire la demande à l'avance, lorsque vous êtes encore dans votre pays d'origine. Pour que votre entrée dans le pays se déroule sans encombre, vous devrez peut-être fournir des documents supplémentaires (consultez le lien ci-dessus pour savoir lesquels s'appliquent) :

- Lettre d'invitation ou d'acceptation de la mobilité Erasmus+
- Permis de séjour
- Avoir des informations sur les modalités d'hébergement en Lituanie
- Preuve que vous disposez de fonds suffisants pour couvrir vos dépenses pendant votre séjour

Vous pouvez toujours vous adresser au coordinateur du programme Erasmus pour obtenir des informations supplémentaires ou de l'aide concernant la nécessité ou l'obtention de ces documents.

Il est conseillé d'avoir une assurance voyage qui couvre les urgences sanitaires et médicales pendant toute la durée de votre séjour en Lituanie. Vous pouvez vérifier si votre programme Erasmus propose une assurance ou souscrire une police appropriée avant votre départ.

N'oubliez pas que les exigences en matière de documents peuvent changer (par exemple, la réglementation COVID-19). Vérifiez donc toujours les dernières informations auprès de l'ambassade de Lituanie ou consultez le coordinateur de votre programme Erasmus pour obtenir des conseils supplémentaires sur les exigences en matière de visas ou d'autres documents.



## QUELLES SONT LES VILLES LES PLUS RECOMMANDÉES OU LES PLUS ATTRAYANTES POUR PARTIR EN ERASMUS DANS CE PAYS ?

La Lituanie compte un grand nombre de villes attrayantes pour une expérience Erasmus enrichissante. Nous vous recommandons donc vivement de séjourner dans ces villes ou de les visiter :

- **Vilnius:** Vilnius, la capitale de la Lituanie, est connue pour sa riche histoire, son architecture étonnante et sa scène culturelle dynamique. C'est la plus grande ville du pays et elle offre un mélange de modernité et de tradition. La vieille ville, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, est un quartier pittoresque aux rues pavées, aux bâtiments historiques et à l'atmosphère animée. Vilnius abrite également plusieurs universités, ce qui en fait un choix populaire pour les étudiants internationaux.
- **Kaunas:** Deuxième ville de Lituanie, Kaunas est connue pour son atmosphère jeune et dynamique. Elle possède une scène artistique et musicale florissante, ainsi que de nombreux musées et événements culturels. La ville s'enorgueillit d'un mélange d'architecture historique et contemporaine, offrant une expérience urbaine unique. Kaunas abrite plusieurs universités et constitue une excellente option pour les étudiants Erasmus.
- **Klaipėda:** Située sur la côte de la mer Baltique, Klaipėda est le seul port maritime de Lituanie. Elle est connue pour son patrimoine maritime, ses belles plages et ses événements culturels. La ville offre un style de vie côtier détendu et une atmosphère accueillante. L'université de Klaipėda et d'autres établissements d'enseignement en font un choix approprié pour les étudiants internationaux intéressés par les études côtières et maritimes.
- **Trakai:** Trakai est une ville pittoresque célèbre pour son étonnant château de l'île de Trakai, situé sur le lac Galvė, et son magnifique environnement naturel. Trakai offre un environnement tranquille et pittoresque, ce qui en fait un excellent choix pour les visiteurs qui apprécient une expérience plus détendue et orientée vers la nature. Si vous êtes à la recherche d'une expérience Erasmus sereine et riche en histoire, Trakai est un endroit charmant à visiter.
- **Nida:** Nida est une petite ville située sur l'isthme de Courlande, un site du patrimoine mondial de l'UNESCO, au bord de la mer Baltique. Cette ville est connue pour sa beauté naturelle à couper le souffle, notamment ses dunes de sable, ses forêts de pins luxuriantes et ses plages sereines. Nida offre un environnement paisible et idyllique, ce qui en fait une excellente destination de voyage, en particulier pendant la saison estivale.

---

## COMMENT TROUVER UN LOGEMENT ?

Voici quelques options qui vous aideront à trouver un logement approprié en Lituanie pour le programme Erasmus :

- **Dortoirs universitaires:** De nombreuses universités lituaniennes proposent des dortoirs sur le campus pour les étudiants étrangers. Ces logements sont pratiques et vous serez à proximité des installations du campus. Renseignez-vous auprès de votre établissement d'accueil pour savoir s'il y a des places disponibles dans les dortoirs et pour connaître les modalités de candidature.
- **Locations privées:** Si vous préférez un mode de vie plus indépendant, vous pouvez envisager des locations privées telles que des appartements ou des logements en colocation. Les sites web tels que [booking.com](https://www.booking.com), Airbnb et les sites de petites annonces locales peuvent être utiles pour trouver des locations privées. Soyez prudent lorsque vous traitez avec des propriétaires privés et assurez-vous que les termes du contrat de location sont clairs et transparents.
- **Agences de logement:** Vous pouvez contacter les agences de logement locales spécialisées dans la recherche de logements pour les étudiants étrangers. Elles peuvent vous aider à trouver des logements adaptés à vos préférences et à votre budget.
- **Groupes Facebook:** Recherchez des groupes Facebook locaux liés aux étudiants Erasmus, aux étudiants internationaux ou au logement en Lituanie. De nombreux étudiants y publient des offres de logement, des demandes de colocation et des possibilités de sous-location.

Sites web de l'immobilier en Lituanie : Explorez les sites web locaux consacrés à l'immobilier lituanien, tels que Aruodas.lt, Domoplius.lt et Skelbiu.lt. Ces sites proposent souvent un grand nombre d'appartements et de maisons à louer, pour des séjours de courte ou de longue durée.

Lorsque vous cherchez des options d'hébergement en Lituanie, pensez à consulter les sites web suivants qui offrent une bonne variété de choix pour les étudiants et les voyageurs :

- [www.booking.com](http://www.booking.com) (hôtels, auberges de jeunesse, maisons d'hôtes, etc. avec des options de réservation flexibles)
- [www.airbnb.com](http://www.airbnb.com) (Location à court terme d'appartements, de maisons et de chambres)
- [www.erasmusu.com](http://www.erasmusu.com) )
- [www.nestpick.com](http://www.nestpick.com) ((une plateforme spécifique pour les étudiants Erasmus et internationaux))
- [www.hostelworld.com](http://www.hostelworld.com) (Auberges de jeunesse économiques en Lituanie)

Lorsque vous utilisez ces sites web, veillez à lire les commentaires, à comparer les prix et à contacter les propriétaires ou les hôtes pour obtenir des détails supplémentaires et poser des questions. Il est conseillé de commencer votre recherche de logement bien à l'avance pour obtenir les meilleures options.

Gardez votre budget à l'esprit lorsque vous cherchez un logement. Le coût de la vie peut varier considérablement en fonction de la ville que vous choisissez et du type de logement ; tenez compte du loyer, des charges et de tout autre coût supplémentaire lorsque vous prenez votre décision. Assurez-vous d'avoir tous les documents requis, tels qu'une pièce d'identité et un justificatif de revenus. Commencez votre recherche de logement bien à l'avance, car les logements populaires peuvent se remplir rapidement, en particulier dans les grandes villes. Lisez attentivement les contrats de location, comprenez les conditions et clarifiez tout doute avec les propriétaires ou les fournisseurs de logement avant de finaliser votre logement.

---

## EXISTE-T-IL UNE ASSOCIATION LOCALE D'ÉTUDIANTS À LAQUELLE JE PUISSE M'ADRESSER ?

Les participants au programme de mobilité Erasmus en Lituanie peuvent se tourner vers divers réseaux et associations d'étudiants locaux pour améliorer leur expérience, nouer des liens et obtenir un soutien précieux. Voici quelques associations et réseaux d'étudiants importants que vous pouvez envisager :

- **ESN Lithuania** (Erasmus Student Network Lithuania) : ESN est un réseau bien établi qui se concentre spécifiquement sur l'aide aux étudiants internationaux, y compris les participants Erasmus. ESN Lithuania a des sections locales dans de nombreuses villes, qui organisent divers événements et activités sociales, et fournissent une assistance en matière d'intégration et de questions pratiques.
- **AIESEC Lithuania**: AIESEC est une organisation mondiale dirigée par des jeunes qui offre des possibilités de développement du leadership, d'échanges culturels et de stages internationaux. Il s'agit d'une plateforme idéale pour entrer en contact avec des étudiants locaux et internationaux et s'engager dans des projets communautaires.
- **BEST** (Board of European Students of Technology) Groupes locaux : BEST est une organisation qui fournit une plateforme permettant aux étudiants en ingénierie de se connecter et de collaborer. De nombreuses universités lituaniennes disposent de groupes BEST locaux qui organisent des événements, des ateliers et des projets internationaux.
- **Syndicats locaux d'étudiants**: De nombreuses universités lituaniennes disposent de syndicats et d'associations d'étudiants. Ces organisations organisent souvent des événements, représentent les intérêts des étudiants et fournissent des informations sur les différents services aux étudiants.
- **Organisations d'étudiants propres à une ville**: Selon la ville que vous avez choisie pour votre expérience Erasmus, il peut y avoir des organisations étudiantes spécifiques à cette ville. Par exemple, le Vilnius International Club (VIC) à Vilnius ou des groupes similaires dans d'autres villes peuvent offrir une plateforme d'échanges culturels et d'événements sociaux.

- **Clubs culturels et clubs d'intérêt:** Recherchez des clubs ou des associations qui correspondent à vos centres d'intérêt, qu'il s'agisse de sports, d'arts ou d'un passe-temps particulier. Rejoindre ces clubs peut être un excellent moyen de rencontrer des étudiants locaux et internationaux qui partagent vos passions.

Pour entrer en contact avec ces organisations, vous pouvez consulter leurs sites web ou leurs pages sur les médias sociaux, assister à leurs événements de bienvenue ou vous renseigner auprès du bureau international de votre établissement d'accueil. Ces associations et réseaux d'étudiants vous offrent la possibilité de vous faire des amis, de participer à des échanges culturels et d'accéder à des ressources précieuses pendant votre programme de mobilité Erasmus en Lituanie.

---

## QUELS SONT LES TYPES DE TRANSPORT DANS CE PAYS ? QUELS SONT LES PLUS UTILISÉS ET LES PLUS ABORDABLES ?

En Lituanie, il existe plusieurs moyens de transport pour se déplacer dans le pays. Les moyens de transport les plus couramment utilisés et les plus abordables sont les suivants :

- **Bus et trolleybus:** Les autobus et les trolleybus sont des moyens de transport populaires et rentables en Lituanie. Le pays dispose d'un vaste réseau de bus qui relie les villes, les villages et même les régions éloignées.
- **Vélos:** De nombreuses villes lituaniennes sont adaptées aux cyclistes, avec des pistes cyclables et des services de location..
- **Covoiturage:** CityBee est un service de covoiturage populaire qui opère dans les principales villes lituaniennes. Il permet aux utilisateurs de louer des voitures et des scooters électriques pour de courts trajets via une application mobile, offrant ainsi une option de transport urbain pratique et rentable.
- **Trains:** La Lituanie dispose d'un système ferroviaire bien développé. Les trains sont généralement efficaces et abordables. Le service ferroviaire est géré par les chemins de fer lituaniens (Lietuvos geležinkeliai). Vous pouvez consulter les horaires et réserver des billets sur leur site web.
- **Taxis:** Les taxis sont disponibles dans la plupart des villes lituaniennes et peuvent être pratiques pour les courts trajets. Uber et Bolt sont souvent plus abordables que les taxis traditionnels et constituent un moyen pratique de se déplacer en ville.
- **Location de voitures:** Si vous prévoyez d'explorer des zones rurales ou préférez la flexibilité d'avoir votre propre véhicule, vous pouvez louer une voiture auprès d'agences de location internationales et locales.

Le choix du moyen de transport dépend de votre lieu de résidence et de vos besoins. Pour les longs trajets entre les villes, les bus et les trains sont souvent les options les plus utilisées et les plus abordables. Dans les zones urbaines, les bus et les trolleybus sont principalement utilisés pour se déplacer. Les transports publics sont généralement bien réglementés et leurs prix sont raisonnables en Lituanie, ce qui en fait un moyen accessible et efficace de voyager dans le pays.



## QUEL EST LE TYPE DE CLIMAT DE CE PAYS OU DE CETTE VILLE ET DOIS-JE ME PRÉPARER À DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES ?

La Lituanie connaît un climat maritime tempéré et quatre saisons distinctes : le printemps, l'été, l'automne et l'hiver. Chaque saison apporte ses propres conditions météorologiques et ses propres écarts de température.

**Les étés** sont généralement doux et agréables, avec des températures moyennes de 18-22°C. C'est la période la plus confortable pour les activités de plein air, avec des heures de clarté plus longues.

**L'automne** se caractérise par des températures plus fraîches et une augmentation des précipitations. Il est conseillé de se préparer à des conditions météorologiques changeantes, notamment à la pluie et à des températures plus fraîches.

**Les hivers** peuvent être assez froids, avec des températures qui descendent souvent en dessous de zéro, en moyenne entre -10°C et 5°C, mais qui peuvent descendre plus bas. Les chutes de neige sont fréquentes et les participants doivent être préparés à des conditions froides et parfois glaciales. Des vêtements chauds et un équipement d'hiver adéquat sont indispensables pendant cette saison.

**Le printemps** est une période de transition où les températures se réchauffent progressivement. Il peut être imprévisible, avec des averses occasionnelles. Il est conseillé de porter plusieurs couches de vêtements pour s'adapter aux changements de temps.

Heures de clarté : La durée du jour varie considérablement d'une saison à l'autre. Les étés offrent des journées plus longues et plus lumineuses, tandis que les hivers sont plus courts.

Conditions météorologiques extrêmes : Bien que les phénomènes météorologiques extrêmes ne soient pas courants en Lituanie, les voyageurs doivent se méfier des vents forts occasionnels, en particulier pendant les mois d'automne et d'hiver. Les tempêtes hivernales peuvent entraîner d'importantes chutes de neige, ce qui a un impact sur les déplacements et les activités quotidiennes. Il convient donc de se préparer aux variations saisonnières et aux difficultés occasionnelles qu'elles peuvent poser.

---

## QUELS SONT LES HORAIRES DANS CE PAYS ?

Les horaires en Lituanie, en particulier pour les transports publics et les entreprises, suivent un schéma relativement standard, dont voici un aperçu général :

- **Supermarchés et épiceries** : Les supermarchés et les épiceries ouvrent généralement tôt le matin et ferment tard le soir, entre 8 heures et 22 heures. Certains supermarchés peuvent avoir des horaires plus longs, la plupart sont ouverts le week-end.
- **Restaurants et cafés** : Les restaurants et les cafés ont généralement des horaires flexibles. Beaucoup ouvrent pour le petit-déjeuner et servent des repas tout au long de la journée. Certains restaurants peuvent fermer brièvement l'après-midi entre le déjeuner et le dîner.
- **Transports publics** : Dans les zones urbaines, les transports publics fonctionnent généralement du début de la matinée (vers 5h30) jusqu'à tard dans la soirée (vers 23h ou minuit). Les horaires peuvent varier en fonction de la ville et de l'itinéraire, il est donc conseillé de vérifier les horaires locaux.
- **Services ferroviaires** : Les trains en Lituanie ont généralement des horaires qui correspondent à la semaine de travail standard, avec des services disponibles tout au long de la journée (de 5h à 23h), mais ils peuvent fonctionner un peu moins longtemps pendant le week-end. Les horaires des trains peuvent être un peu plus courts le week-end. Vérifiez les horaires des trains pour les voyages longue distance ou interurbains.
- **Commerces et entreprises** : Les magasins et les entreprises fonctionnent généralement pendant les heures d'ouverture habituelles. Cela signifie qu'ils sont ouverts de 9h00 à 18h00 environ, du lundi au vendredi. Le samedi, de nombreux magasins ont des horaires plus courts, généralement de 9 heures à 15 heures. Dans certaines grandes villes, les heures d'ouverture des magasins peuvent être prolongées et les centres commerciaux sont ouverts plus tard.

**Musées et sites culturels :** Les musées et les sites culturels suivent souvent un horaire similaire à celui des magasins, avec des heures d'ouverture normales de 10 h à 18 h. Certains musées peuvent avoir des jours de fermeture spécifiques. Certains musées peuvent être fermés certains jours, il est donc conseillé de se renseigner à l'avance.

**Heures d'ouverture des banques :** Les banques en Lituanie sont généralement ouvertes pendant les heures d'ouverture habituelles, de 9h00 à 18h00, du lundi au vendredi. Certaines succursales peuvent proposer des horaires prolongés ou des services limités le samedi.

Il est important de garder à l'esprit que les jours fériés et les occasions spéciales peuvent avoir une incidence sur les horaires, certaines entreprises et certains services fermant leurs portes ou fonctionnant à des heures réduites pendant ces périodes. Dans l'ensemble, bien que la Lituanie suive un horaire standard pour de nombreux services, il est conseillé de vérifier les heures d'ouverture des entreprises et des services spécifiques dans votre région afin de s'assurer qu'elles correspondent à vos plans et à vos activités.





## COMMENT TROUVER UN LOGEMENT ?

**Ressources en ligne :** Utilisez les plateformes en ligne et les sites web dédiés aux annonces de logement. Des sites tels que Booking, Airbnb et Expedia peuvent être utiles pour les séjours de courte durée. Pour les locations à plus long terme, pensez à des sites tels que :

- [imot.bg](https://www.imot.bg)
- [olx.bg](https://www.olx.bg)
- [moti.net](https://www.moti.net)
- [bulgarianproperties.com](https://www.bulgarianproperties.com)

Local Groups and Forums: Look for local Facebook groups, forums, or websites where people post rental listings. These platforms can be valuable for finding accommodation, especially in smaller towns.

---

## EXISTE-T-IL UNE ASSOCIATION LOCALE D'ÉTUDIANTS À LAQUELLE JE PUISSE M'ADRESSER ?

La Bulgarie possède une communauté étudiante dynamique et il existe plusieurs associations et organisations locales d'étudiants auxquelles vous pouvez vous adresser pour obtenir de l'aide, des informations et des activités sociales pendant votre séjour. Ces associations d'étudiants peuvent constituer des ressources précieuses pour les étudiants étrangers, y compris ceux qui participent à des programmes Erasmus. Voici quelques types d'associations d'étudiants que vous pourriez rencontrer en Bulgarie :

- **Erasmus Student Network (ESN):** ESN est une organisation étudiante européenne qui se concentre sur le soutien aux étudiants internationaux, y compris les participants Erasmus. De nombreuses universités bulgares disposent de sections locales d'ESN ou de groupes d'étudiants affiliés à ESN qui organisent des événements sociaux, des échanges culturels et fournissent une assistance aux étudiants internationaux.
- **Syndicat des étudiants:** La plupart des universités bulgares disposent de syndicats ou d'associations d'étudiants qui représentent les intérêts des étudiants. Ces organisations organisent souvent des activités académiques et sociales, défendent les droits des étudiants et fournissent divers services aux étudiants.
- **Associations internationales d'étudiants:** Certaines universités ont des associations d'étudiants spécialement dédiées aux étudiants étrangers. Ces groupes peuvent vous aider à vous intégrer dans la communauté locale, à vous y retrouver dans les procédures administratives et à nouer des liens avec d'autres étudiants internationaux.
- **Groupes de bénévoles et de services communautaires:** Si vous souhaitez faire du bénévolat ou contribuer à la communauté locale, vous trouverez souvent dans les universités des organisations de bénévolat gérées par des étudiants. Ces groupes organisent divers projets et événements de service communautaire.
- **Clubs et sociétés universitaires:** En fonction de vos intérêts académiques, vous pourrez trouver des clubs ou des sociétés liés à votre domaine d'études. Ces groupes peuvent vous apporter un soutien académique, des opportunités de réseautage et la possibilité de participer à des discussions et à des recherches.
- **Clubs de sports et de loisirs:** Si vous aimez les sports ou les activités récréatives, les universités disposent généralement de clubs sportifs qui offrent un large éventail d'options, des sports traditionnels aux aventures en plein air.
- **Réseaux sociaux et communautés en ligne:** Outre les organisations physiques, pensez à rechercher des communautés en ligne ou des groupes de médias sociaux pour les étudiants internationaux et locaux de votre université. Ces groupes peuvent être très utiles pour obtenir des informations et entrer en contact avec des pairs.

# + Bulgarie

## DOIS-JE ME MUNIR D'UN DOCUMENT VISA ? DE QUELS DOCUMENTS AI-JE BESOIN ?

La Bulgarie faisant partie de l'Union européenne, un visa n'est pas nécessaire.

## QUELLES SONT LES VILLES LES PLUS RECOMMANDÉES OU LES PLUS ATTRAYANTES POUR PARTIR EN ERASMUS DANS CE PAYS ?

- **Sofia:** Sofia, la capitale de la Bulgarie, est une métropole animée avec une scène culturelle vibrante. Elle offre un mélange de monuments historiques, d'équipements modernes et d'une vie nocturne trépidante. Vous pouvez explorer les musées, les théâtres et les différents quartiers tout en profitant de l'atmosphère cosmopolite de la ville.
- **Plovdiv:** Plovdiv est l'une des plus anciennes villes d'Europe, connue pour sa riche histoire et sa vieille ville captivante. Capitale européenne de la culture en 2019, Plovdiv s'enorgueillit d'une scène artistique, de ruines romaines et d'une ambiance accueillante qui en font une destination attrayante pour l'exploration culturelle.
- **Varna:** Située sur la côte de la mer Noire, Varna offre un mélange unique de possibilités universitaires et de détente en bord de mer. Vous pouvez étudier tout en profitant de plages magnifiques, de sports nautiques et d'une atmosphère côtière animée.
- **Burgas:** Burgas, un autre joyau de la côte, est idéal pour les étudiants qui apprécient un mode de vie détendu et les activités de plein air. Avec ses plages accueillantes et la proximité de merveilles naturelles, c'est un excellent endroit pour combiner les études avec la détente et l'aventure.
- **Veliko Tarnovo:** Pour les passionnés d'histoire et les amateurs de paysages pittoresques, Veliko Tarnovo est un choix charmant. Explorez la forteresse médiévale Tsarevets et la beauté architecturale de la vieille ville, le tout sur fond de paysages naturels époustouflants.
- **Blagoevgrad:** Nichée près des montagnes Rila, Blagoevgrad offre un environnement tranquille entouré par la nature. C'est une destination attrayante pour ceux qui apprécient une communauté plus petite et plus soudée et qui aiment vivre des expériences académiques enrichies par la beauté naturelle environnante.
- **Ruse:** Située le long du Danube, Ruse dégage un charme européen et possède une architecture historique. Si vous vous intéressez aux relations internationales et aux échanges culturels, l'atmosphère accueillante et l'ambiance fluviale de Ruse méritent d'être explorées.

Chacune de ces villes bulgares possède un attrait unique, qu'il s'agisse de la vie urbaine animée de Sofia, de la richesse culturelle de Plovdiv, de la beauté côtière de Varna et de Burgas, du charme historique de Veliko Tarnovo, de la sérénité de Blagoevgrad ou de l'ambiance européenne de Ruse. Votre choix doit correspondre à vos intérêts et aux expériences que vous recherchez au cours de votre aventure Erasmus.



## QUELS SONT LES TYPES DE TRANSPORT DANS CE PAYS ? QUELS SONT LES PLUS UTILISÉS ET LES PLUS ABORDABLES ?

La Bulgarie dispose d'un large éventail de moyens de transport pour se déplacer dans le pays, notamment les transports publics, les transports privés, etc. Le choix du moyen de transport dépend de vos besoins spécifiques, de votre budget et de votre destination en Bulgarie. Voici les moyens de transport les plus courants en Bulgarie :

### Transports en commun :

**Les bus :** Les bus sont le principal mode de transport public en Bulgarie, reliant les villes et les villages à travers le pays. Ils sont souvent abordables et relativement fiables.

**Trains :** La Bulgarie dispose d'un vaste réseau ferroviaire et les trains sont un moyen pratique de voyager entre les grandes villes. Bien qu'ils ne soient pas aussi rapides que les bus, les trains offrent des itinéraires pittoresques et sont généralement rentables.

**Tramways et trolleys :** De nombreuses villes, dont Sofia, Plovdiv et Varna, disposent d'un système de tramways et de trolleybus pour se déplacer à l'intérieur de la ville.

**Métro :** Sofia dispose d'un système de métro, ce qui en fait un moyen efficace de se déplacer dans la capitale.

**Taxi :** Les taxis sont très répandus en Bulgarie et peuvent être abordables, en particulier pour les courtes distances à l'intérieur des villes. Assurez-vous que le taxi dispose d'un compteur en état de marche ou convenez d'un tarif avant de commencer votre trajet.

**Location de voitures:** La location d'une voiture est une option qui s'offre à vous si vous souhaitez bénéficier d'une plus grande flexibilité et si vous envisagez d'explorer des zones rurales. Des agences de location de voitures sont disponibles dans les aéroports et les grandes villes.

**Vélos:** Dans certaines villes, comme Sofia et Plovdiv, l'utilisation de la bicyclette comme moyen de transport est de plus en plus répandue. Les programmes de partage de vélos et les pistes cyclables dédiées sont de plus en plus courants.

**Vois intérieurs:** Bien que la Bulgarie soit un pays relativement petit, il existe des vols intérieurs entre les grandes villes, principalement Sofia, et les destinations côtières comme Varna et Burgas. Cependant, l'avion est généralement plus cher que le bus ou le train.

**L'auto-stop:** L'auto-stop est un mode de transport moins courant mais toujours pratiqué dans les zones rurales. Il peut s'agir d'un moyen aventureux de rencontrer des habitants et d'économiser sur les frais de transport.

Les modes de transport les plus utilisés et les plus abordables en Bulgarie, tant pour les habitants que pour les touristes, sont le bus et le train pour les déplacements interurbains. Les bus sont souvent l'option préférée pour les courtes et moyennes distances, tandis que les trains conviennent pour les trajets plus longs. Ces deux modes de transport sont économiques et permettent de découvrir la campagne bulgare.

Dans les villes comme Sofia, les transports publics (tramways, bus, trolleys et métro) sont un moyen pratique de se déplacer et sont généralement abordables. De nombreuses villes proposent des cartes de transport ou des billets qui permettent un nombre illimité de déplacements dans un laps de temps donné.

Lorsque vous utilisez un taxi, soyez prudent et veillez à ce que le compteur soit utilisé ou négociez le tarif à l'avance afin d'éviter toute surfacturation. Choisissez toujours des services de taxi agréés.

Dans l'ensemble, la Bulgarie offre une gamme d'options de transport adaptées aux différents besoins et budgets, ce qui la rend accessible aux touristes comme aux résidents.

## QUEL EST LE TYPE DE CLIMAT DE CE PAYS OU DE CETTE VILLE ET DOIS-JE ME PRÉPARER À DES CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES EXTRÊMES ?

La Bulgarie possède un climat diversifié en raison de sa géographie variée, qui comprend des montagnes, des plateaux et un littoral le long de la mer Noire. Le climat peut être divisé en quatre grandes catégories : continental, méditerranéen, alpin et subtropical : Continental, méditerranéen, alpin et subtropical.

Voici un aperçu général des types de climat dans les différentes parties de la Bulgarie :

### **Climat continental :**

Sofia et le nord de la Bulgarie : ces régions ont un climat continental avec des hivers froids et des étés chauds. Les hivers peuvent être très froids, avec des températures inférieures à zéro, et les chutes de neige sont fréquentes. Les étés sont chauds et secs, avec des températures dépassant souvent 30°C (86°F).

### **Climat méditerranéen :**

Zones côtières (par exemple, Varna et Burgas) : Les régions côtières le long de la mer Noire ont un climat méditerranéen, caractérisé par des hivers doux et humides et des étés chauds et secs. Les hivers sont plus doux qu'à l'intérieur du pays, les températures descendant rarement en dessous de zéro. Les étés sont chauds et ensoleillés.

### **Climat alpin :**

Monts Rila et Pirin : Les zones de haute altitude des monts Rila et Pirin ont un climat alpin avec des hivers froids et des étés frais. Ces régions reçoivent d'importantes chutes de neige en hiver, ce qui en fait des destinations populaires pour les amateurs de sports d'hiver.

### **Climat subtropical :**

Sud-ouest de la Bulgarie (par exemple, Blagoevgrad) : Certaines parties du sud-ouest de la Bulgarie ont un climat subtropical avec des hivers doux et des étés chauds et secs. Cette région bénéficie de la proximité de la Méditerranée, ce qui lui confère un climat relativement tempéré par rapport à d'autres régions de Bulgarie.

Lorsque vous préparez votre séjour en Bulgarie, il est essentiel de connaître le climat local de la ville ou de la région dans laquelle vous vous trouvez. Voici quelques éléments à prendre en compte :

**Vêtements d'hiver :** si vous vous trouvez en Bulgarie pendant les mois d'hiver, en particulier dans les régions septentrionales et montagneuses, préparez-vous à des températures froides et à la neige. Apportez des vêtements chauds, notamment un manteau d'hiver, des gants, un bonnet et des bottes imperméables.

**Vêtements d'été :** en été, des vêtements légers et respirants conviennent, en particulier dans les régions côtières où les températures peuvent être élevées. N'oubliez pas la crème solaire et les lunettes de soleil.

**Vêtements de pluie :** Préparez-vous à des averses occasionnelles, surtout au printemps et à l'automne. Un parapluie ou une veste imperméable peuvent s'avérer utiles.

**Régions montagneuses :** Si vous prévoyez de visiter les régions montagneuses ou d'y passer du temps, sachez que les conditions météorologiques peuvent changer rapidement en altitude. Vérifiez toujours les prévisions météorologiques et préparez-vous à d'éventuelles chutes de température et à la pluie, même en été.

Dans l'ensemble, la Bulgarie connaît une grande variété de climats, de sorte que votre niveau de préparation dépendra de la période de l'année et de l'endroit où vous vous trouverez. En consultant les prévisions météorologiques locales et en préparant vos bagages en conséquence, vous serez prêt à faire face à toutes les conditions météorologiques que vous pourriez rencontrer pendant votre séjour.

## **QUELS SONT LES HORAIRES DANS CE PAYS ?**

Les horaires en Bulgarie peuvent varier en fonction du type de service ou d'entreprise, du jour de la semaine et de la situation géographique dans le pays. Voici un aperçu général des horaires les plus courants que vous pouvez rencontrer :

### **Transports publics :**

**Les bus :** En Bulgarie, les bus circulent généralement du début de la matinée jusqu'à la fin de la soirée. La fréquence des bus peut varier, avec des services plus fréquents dans les zones urbaines et moins fréquents dans les régions rurales. Les bus publics sont souvent utilisés pour les trajets courts en ville et pour les trajets longue distance entre les villes.

**Les trains :** Les services ferroviaires en Bulgarie varient également en fonction de l'itinéraire et du lieu. Les grandes lignes ferroviaires reliant les villes ont généralement des horaires réguliers tout au long de la journée, y compris pour les trains de nuit. Les petites lignes et les zones rurales peuvent avoir des services moins fréquents.

**Métro :** à Sofia, la capitale, le métro fonctionne du début de la matinée jusqu'à la fin de la soirée, avec des services fréquents aux heures de pointe. Veillez à vérifier les horaires de la ligne de métro concernée, car ils peuvent varier légèrement.

### **Commerces et entreprises :**

**Magasins :** La plupart des magasins en Bulgarie, y compris les supermarchés et les magasins de proximité, ont des horaires d'ouverture réguliers. Ils sont généralement ouverts de 9 heures à 20 heures ou 21 heures en semaine. Certains magasins peuvent avoir des horaires plus courts le week-end.

**Restaurants :** Les restaurants ont souvent des horaires plus étendus, beaucoup restant ouverts jusque tard dans la nuit. Cependant, les heures de fermeture exactes peuvent varier, il est donc conseillé de vérifier auprès de chaque établissement.

**Bars et boîtes de nuit :** Les bars et les boîtes de nuit des zones urbaines, en particulier à Sofia, peuvent rester ouverts jusqu'au petit matin, souvent jusqu'à 4 heures du matin ou plus tard, surtout le week-end.

### **Bureaux gouvernementaux et banques :**

**Bureaux du gouvernement :** Les administrations fonctionnent généralement du lundi au vendredi, de 9 heures à 17 heures environ. Certains bureaux peuvent fermer pour le déjeuner.

**Banques :** Les banques suivent également un horaire similaire, certaines succursales offrant des heures d'ouverture prolongées certains jours. Les distributeurs automatiques de billets sont largement disponibles pour les retraits d'argent en dehors des heures d'ouverture.

### **Musées et attractions :**

Les musées, les sites historiques et les attractions ont généralement des heures d'ouverture et de fermeture spécifiques. Ceux-ci peuvent varier, mais ils ouvrent souvent le matin et ferment en fin d'après-midi ou en début de soirée. Certains peuvent avoir des jours de fermeture spécifiques.

**Le week-end :** Le samedi, la plupart des entreprises et des services suivent les horaires habituels de la semaine. Toutefois, certains petits magasins et entreprises peuvent fermer tôt le samedi ou être entièrement fermés. Le dimanche est généralement plus calme, de nombreuses entreprises, en particulier les plus petites, étant fermées pour la journée.

Il est important de noter que la Bulgarie observe l'heure de l'Europe de l'Est (EET) pendant l'heure normale et l'heure d'été de l'Europe de l'Est (EEST) pendant l'heure d'été. Le pays passe à l'heure d'été le dernier dimanche de mars et revient à l'heure normale le dernier dimanche d'octobre.

N'oubliez pas que les horaires des entreprises et des services peuvent varier. Il est donc conseillé de confirmer les heures d'ouverture auprès des établissements concernés, en particulier si vous prévoyez de vous rendre sur place à des heures inhabituelles. En outre, les grandes villes comme Sofia ont tendance à avoir des horaires plus étendus et plus souples que les petites villes et les zones rurales.

# Tous les pays du projet :

## OÙ DOIS-JE ALLER UNE FOIS ARRIVÉ À MA DESTINATION ERASMUS ?

Lorsque vous arrivez à votre destination Erasmus, vous devez prendre plusieurs mesures pour assurer une transition en douceur et tirer le meilleur parti de votre expérience :

**1. S'inscrire auprès des autorités locales :** Si nécessaire, assurez-vous de vous enregistrer auprès des autorités locales, telles que la police locale ou la mairie.

**2. Se loger :** Vérifiez votre logement, qu'il s'agisse d'un dortoir, d'un appartement d'étudiant ou d'une location privée. Assurez-vous que tout est en ordre et signalez tout problème à votre propriétaire ou à votre bailleur.

**3. Orientation :** Participez aux séances d'orientation ou aux événements de bienvenue organisés par votre université ou établissement d'accueil. Ces séances fournissent des informations précieuses sur le campus, les procédures universitaires et les services locaux.

**4. Ouvrir un compte bancaire :** Si vous restez pour une période prolongée, envisagez d'ouvrir un compte bancaire local pour faciliter les transactions financières et gérer les dépenses.

**5. Obtenir une carte SIM locale :** Achetez une carte SIM locale pour votre téléphone portable si vous n'en avez pas déjà une.

**6. Explorez la région :** Prenez le temps d'explorer votre nouvel environnement. Familiarisez-vous avec les transports publics, les épiceries, les pharmacies et les autres services essentiels.

**7. Rencontrez des habitants et des étudiants :** Commencez à tisser des liens avec les habitants et les autres étudiants. Rejoignez des groupes ou des clubs d'étudiants, assistez à des événements sociaux et participez à des activités locales pour vous faire de nouveaux amis.

**8. Apprenez la langue locale :** Si vous ne maîtrisez pas encore la langue locale, envisagez de vous inscrire à des cours de langue ou de vous exercer avec des partenaires d'échange linguistique. Cela peut grandement améliorer votre expérience.

**9. Santé et sécurité :** Familiarisez-vous avec les établissements de santé et les services d'urgence locaux. Assurez-vous que vous disposez d'une couverture d'assurance maladie adéquate et que vous savez comment accéder aux soins médicaux en cas de besoin.

**11. Exploration culturelle :** Immergez-vous dans la culture locale en visitant des musées, des sites historiques et en découvrant les coutumes et les traditions locales.

**12. Possibilités de voyage :** Recherchez des destinations de voyage à proximité et planifiez vos excursions si vous avez l'intention d'explorer la région pendant votre séjour.

**13. Restez informé :** Tenez-vous au courant de l'actualité et des réglementations locales, en particulier si des changements sont susceptibles d'affecter votre séjour.

N'oubliez pas que le début de votre expérience Erasmus peut être à la fois excitant et difficile. Soyez ouvert à de nouvelles expériences, restez flexible et recherchez le soutien de votre établissement d'accueil et des autres étudiants. Votre séjour à l'étranger sera une occasion unique d'épanouissement personnel, d'enrichissement universitaire et d'immersion culturelle.

## OÙ PUIS-JE TROUVER UN LIEU D'ÉCHANGE LINGUISTIQUE ?

Trouver un lieu d'échange linguistique peut être un moyen amusant et efficace d'améliorer vos compétences linguistiques tout en vous faisant de nouveaux amis. Voici quelques possibilités :

**1. Groupes de rencontre pour l'échange linguistique :** Les sites web tels que [Meetup.com](https://www.meetup.com) proposent souvent des groupes d'échange linguistique où vous pouvez trouver des événements ou des rassemblements où les gens échangent des langues. Recherchez des groupes dans votre ville ou dans la ville où vous étudiez.

**2. Centres de langues universitaires :** De nombreuses universités ont des programmes d'échange linguistique ou des clubs de langues où les étudiants peuvent se connecter pour échanger des langues.

**3. Écoles de langues et centres culturels :** Certaines écoles de langues ou centres culturels proposent des programmes d'échange linguistique ou peuvent vous aider à trouver des partenaires d'échange linguistique.

**4. Programmes en tandem :** Certaines universités proposent des programmes officiels d'échange linguistique en tandem, dans le cadre desquels vous êtes jumelé à un partenaire pour l'échange linguistique.

**5. Plateformes d'échange linguistique en ligne :** Des sites web et des applications comme Tandem, HelloTalk, ConversationExchange et Speaky vous permettent d'entrer en contact avec des partenaires d'échange linguistique en ligne ou en personne.

**6. Cafés et événements d'échange linguistique :** Certains cafés ou bars organisent des échanges linguistiques, en particulier dans les grandes villes. Recherchez les prospectus ou les annonces en ligne concernant ces événements.

**7. Bibliothèques publiques :** Dans certaines villes, les bibliothèques publiques organisent des échanges linguistiques ou peuvent disposer de ressources pour vous aider à entrer en contact avec des partenaires d'échange linguistique.

**8. Forums en ligne et médias sociaux :** Recherchez des partenaires d'échange linguistique sur des forums en ligne, des groupes Facebook et d'autres plateformes de médias sociaux.

**9. Partenaires d'échange linguistique :** L'échange linguistique peut être aussi simple que d'entrer en contact avec une personne que vous rencontrez, qui parle la langue que vous apprenez et qui est intéressée par l'apprentissage de votre langue. Cela peut se faire dans un cadre décontracté, comme un parc ou un café.

Lorsque vous participez à un échange linguistique, veillez à établir des attentes claires avec votre partenaire linguistique, notamment en ce qui concerne la répartition de votre temps entre les deux langues et vos objectifs d'amélioration. L'échange linguistique peut être un moyen fantastique de développer des compétences en matière de conversation et de compréhension culturelle, alors profitez-en pour rencontrer de nouvelles personnes et mettre en pratique vos compétences linguistiques dans un contexte réel.

---

## COMMENT TROUVER DES ACTIVITÉS DE LOISIRS DANS LA VILLE ?

Trouver des activités de loisirs dans un nouveau pays, que l'on soit local ou expatrié, est relativement facile en raison de la diversité et de la richesse de l'offre culturelle. Voici quelques moyens de découvrir des activités de loisirs dans la ville :

**1. Les centres d'information touristique :** La plupart des villes ont des centres d'information touristique qui fournissent des brochures, des cartes et des conseils sur les attractions, les événements et les activités locales.

**2. Sites web consacrés aux événements :** Les sites web tels que Eventbrite, Meetup et les sites de listes d'événements locaux peuvent vous aider à trouver des concerts, des festivals, des expositions et d'autres événements qui se déroulent dans votre ville.

**3. Magazines et journaux locaux :** Prenez un exemplaire des magazines et journaux locaux ou des guides gratuits de la ville pour trouver des listes d'événements et d'activités à venir.

**4. Médias sociaux et applications :** Suivez les pages des événements locaux sur les plateformes de médias sociaux comme Facebook, Instagram et Twitter. Les applications de découverte d'événements et d'activités comme Eventful, Time Out et Nearify sont également utiles.

**5. Site web officiel de la ville :** La plupart des villes disposent d'un site web officiel contenant des informations sur les événements culturels, les activités sportives et bien d'autres choses encore.

**6. Bibliothèques :** Les bibliothèques publiques disposent souvent d'informations sur les manifestations culturelles, les clubs de lecture et d'autres activités de loisirs organisées dans la ville.

**7. Centres communautaires :** Les centres communautaires locaux accueillent toute une série de manifestations et d'activités, des expositions d'art aux cours de danse.

**8. Cafés et panneaux d'affichage locaux :** De nombreux cafés et centres communautaires disposent de tableaux d'affichage où sont annoncés les événements locaux. Vous pouvez également demander au personnel de vous faire des recommandations.

**9. Centres sportifs et de loisirs :** Si vous aimez le sport, contactez les centres sportifs et de loisirs locaux pour obtenir des informations sur les activités de groupe et les cours de fitness.

**10. Galeries d'art et musées :** Les galeries d'art et les musées organisent souvent des expositions, des ateliers et des événements culturels. Consultez leurs sites web ou visitez-les en personne pour connaître les dernières offres.

**11. Le bouche à oreille :** N'hésitez pas à demander des recommandations aux habitants, aux amis et aux collègues. Ils connaissent peut-être des événements ou des activités moins connus mais intéressants.

**12. Forums en ligne :** Les forums locaux ou les communautés Reddit spécifiques à votre ville peuvent contenir des listes d'événements ou des discussions sur les activités locales.

Lorsque vous découvrez des activités de loisirs dans un pays étranger, pensez à essayer quelque chose de nouveau et, si possible, des activités traditionnelles de ce pays. Participer à des activités de loisirs n'est pas seulement un moyen de profiter de son temps libre, c'est aussi une excellente occasion de s'immerger dans la culture locale et de se faire de nouveaux amis.



# Gestion des risques et mesures de sécurité

La mise en place d'un plan de gestion des risques et de mesures de sécurité permettra de faire face rapidement et facilement aux problèmes qui surviendront. Dans les sections suivantes, nous vous donnerons quelques conseils sur la manière d'améliorer votre gestion de crise en matière de mobilité.

## 1) Identification des risques :

*Santé et sécurité :*

Urgences médicales et couverture d'assurance.  
Risques sanitaires locaux et vaccinations nécessaires.  
Pratiques sûres en matière d'alimentation et d'eau.

*Sécurité :*

Connaissance des taux de criminalité locaux.  
Stabilité politique et manifestations potentielles.  
Respect des normes culturelles pour éviter les malentendus.

*Social :*

Risque d'isolement et de solitude.  
Adaptation sociale aux défis.  
Pression des pairs et comportements à risque potentiels.

## 3) Préparation au départ :

Orientation complète avant le départ, couvrant les risques et les mesures de sécurité.

Communiquer les coordonnées des autorités locales et de l'ambassade en cas d'urgence.

- Fournir une formation à la sensibilité culturelle pour faire face aux défis sociaux.

## 5) Sensibilisation culturelle :

Encourager la formation à la sensibilité culturelle.

Fournir des ressources pour se renseigner sur les coutumes et les traditions locales.

Promouvoir un comportement respectueux et une compréhension interculturelle.

## 2) Mesures de sécurité :

*Santé et sécurité :*

Assurance maladie complète.  
Examens de santé avant le départ.  
Familiarisation avec les établissements de santé locaux.

*Sécurité :*

Recherche sur les conditions de sécurité locales.  
Informations sur les personnes à contacter en cas d'urgence facilement accessibles.  
Vérifications et mises à jour régulières auprès de la famille et des réseaux de soutien.

*Social :*

Établir un réseau de soutien pour les jeunes voyageurs.  
Fournir des ressources pour la santé mentale et le bien-être.  
Encourager la participation à des activités de groupe et à des clubs.

## 4) Soutien dans le pays :

Mettez en place un système de soutien local pour les jeunes voyageurs.

Contrôles réguliers et soutien de la part de mentors ou de guides locaux.

Des canaux de communication clairs pour une assistance immédiate.

## 6) Mises à jour régulières :

Des canaux de communication continus pour les mises à jour en matière de sécurité.

Encourager le signalement de tout problème ou préoccupation.

Révision périodique des mesures de sécurité, en tenant compte des besoins spécifiques des jeunes voyageurs.

### 7) Sécurité des voyages :

Conseils sur les méthodes de transport sûres.  
Encourager l'utilisation de services de transport durables.

Fournir des informations sur les horaires et les itinéraires sûrs.

### 8) Soutien après le programme :

Séances de débriefing pour les jeunes voyageurs qui reviennent.

Soutien à la réintégration et au choc culturel inverse potentiel.

Recueillir des informations en vue d'une amélioration continue des mesures de sécurité et des services de soutien.



## **Mon voyage à Sofia a été une expérience remplie d'enrichissement.**

J'ai vu une culture, un mode de vie et des richesses différentes de la nôtre. Une grande ville avec divers monuments, des parcs magnifiques et une Histoire très intéressante et captivante. Mon séjour a été très bénéfique pour moi et lors de la formation, j'ai approfondi mes connaissances et appris de nombreuses choses sur l'Europe et l'Union Européenne : ce qu'elle peut apporter comme aide financière, technique et humaine, les mobilités qu'elle propose aux jeunes européens... Ce voyage a été une très bonne expérience et me donne envie d'en découvrir davantage sur d'autres pays de l'Europe.

- *Juliette Campion*



# MEDITERRÁNEO INTERNATIONAL ERASMUS CENTRE, ESPAGNE

Le projet était vraiment intéressant car il m'a permis de découvrir les possibilités de mobilité pour les jeunes en zones rurales. Travailler avec des personnes d'autres pays, écouter leurs idées et apprendre de leurs réalités m'a aidé à élargir mes propres points de vue. Grâce à cela, nous avons envisagé plus de scénarios, et nous avons atteint de meilleurs résultats que nous n'aurions pas pu obtenir seuls. Dans l'ensemble, c'était une expérience grâce à laquelle je pense avoir grandi et appris des choses précieuses.

- *José Manuel Verdejo Llopis.*



# ASSOCIATION WALK TOGETHER, BULGARIE

Participer à ce projet s'est avéré incroyablement captivant car il m'a fourni des perspectives sur les options de mobilité disponibles pour les jeunes résidant dans des zones rurales. Collaborer avec des individus de différents pays ne m'a pas seulement exposé à une myriade d'idées, mais m'a également permis de tirer des enseignements de leurs perspectives et expériences uniques.

- *Boyka Borisova.*

An aerial photograph of a historic stone castle with a prominent red-tiled conical tower. A wooden bridge spans a river in the foreground, with several sailboats docked at a pier. The background shows a lush green landscape with a large body of water.

# AY INSTITUTE, LITUANIE

Au cours de l'été 2023, Vilnius est devenu un véritable melting pot de cultures et d'idées grâce à l'événement RYMO. Ce rassemblement a constitué une étape importante pour connecter les jeunes des zones rurales d'Europe, y compris de France, d'Espagne, de Bulgarie et de Lituanie, avec des visites et expériences urbaines et des échanges interculturels.

L'essence même de RYMO réside dans la joie et la curiosité des jeunes alors qu'ils découvraient la vie citadine de Vilnius. Leur enthousiasme à interagir avec un environnement différent a souligné le succès de l'événement ouvrant pour eux de nouvelles perspectives et modes de vie.

L'un des aspects clés de RYMO était dans l'amélioration des compétences linguistiques et sociales. Les participants ont non seulement pratiqué l'anglais mais ont également appris l'art de la communication dans un contexte multiculturel. Cette expérience a été inestimable pour les aider à construire leur confiance en soi et leurs compétences sociales.

Peut-être le résultat le plus remarquable de RYMO a été la naissance d'amitiés interculturelles. Ces liens allaient au-delà de simples connaissances, représentant une compréhension et une appréciation plus profondes des différentes cultures. Cet aspect a joué un rôle crucial dans la promotion de l'unité et du respect mutuel entre les participants. L'événement a servi de pont, connectant les jeunes ruraux aux réalités urbaines, élargissant ainsi leurs horizons et remettant en question leurs préjugés sur la vie citadine. En fournissant cette plateforme, RYMO a autonomisé les jeunes ruraux, leur insufflant un sentiment d'appartenance et d'importance au sein de la communauté européenne. RYMO a incarné cet esprit européen, démontrant comment la diversité, une fois embrassée, peut conduire à une communauté harmonieuse et enrichie.

L'événement RYMO à Vilnius n'était pas seulement un rassemblement ; c'était une célébration de la diversité et un témoignage de la puissance des opportunités inclusives. Il a marqué une étape significative vers la construction d'une Europe plus interconnectée et empathique, la joie et l'enthousiasme de ses participants étant le témoignage de ce succès.

- Lina Žemaitytė.



# ASSOCIATION POUR LE DÉVELOPPEMENT DES INITIATIVES CITOYENNES ET EUROPÉENNES, FRANCE

En tant que bénévole dans une association de mobilité internationale, participer aux cycles de formation du projet RYMO m'a permis de rencontrer des professionnels français et étrangers travaillant en contact avec des jeunes, et de discuter avec eux de leurs expériences et de leurs projets futurs. Ces discussions ont été une source de nouvelles idées à développer et à mettre en pratique afin d'améliorer les méthodes de travail et d'offrir un soutien plus complet. J'ai également pu élargir mon réseau et trouver des points communs avec d'autres personnes, ce qui a également encouragé les échanges en dehors du cadre formel de la formation. Cette expérience a été très utile pour mon présent et mon avenir, et j'espère que d'autres projets seront mis en place pour continuer à évoluer.

- *Serena Rivaroli.*



# Conclusions

Nous espérons que grâce à ce guide, vous vous sentez mieux armés sur les mobilités possibles, et sur les étapes à suivre au cas où vous décideriez de vous lancer.

De la part du consortium RYMO, nous vous encourageons à participer à cette expérience importante et enrichissante que la mobilité peut représenter pour vous. Nous avons constaté ensemble comment cela peut améliorer et enrichir la vie, les projets, qu'ils soient personnels ou professionnel. Lancez-vous !