

# Oslo - OsloMet

Cette fiche a pour but de présenter et de donner les informations importantes à savoir pour partir en semestre d'étude à **Oslo en Norvège**.

Les informations présentées ici sont le témoignage de deux élèves de l'INSA (Cléa Esposito et Léa Norgeux) ayant fait leur semestre d'étude dans cette université. Cette fiche est faite de manière volontaire donc il se peut qu'elle ne soit pas totalement exhaustive. De plus, les informations présentées correspondent au **premier semestre de l'année 2022-2023**. Certaines informations pourraient donc avoir changé depuis.

Ces informations sont aussi relayées sur le Wiki Etud dans la section correspondant aux départs à l'étranger ainsi que sur le compte instagram **@Mobil'INSA** en story à la une.

## Généralités :

La Norvège est un pays d'Europe du Nord possédant des frontières avec la Suède, la Finlande et la Russie. Il est peuplé par environ 5 millions d'habitants. Sa capitale est Oslo, une ville à taille humaine qui abrite près de 700 000 habitants. La Norvège est une monarchie constitutionnelle et leur roi est Harald V, aujourd'hui âgé de 86 ans. La résidence principale de la famille royal est le palais royal d'Oslo. Leur fête nationale se célèbre le 17 mai, c'est un jour de liesse où il est coutume de porter le costume traditionnel local.

Le climat en Norvège est tempéré. A Oslo, il fait une vingtaine de degrés en été et jusqu'à la mi-septembre. Les températures baissent très vite mais il neige très tardivement : la neige commence à tenir vers la fin novembre. Les températures sont rarement positives à partir de novembre, inutile de préciser que des équipements de type doudoune, gants, bonnets, chaussettes en laine etc. sont indispensables. Néanmoins, avec de bons équipements, le climat devient vraiment supportable.

Les jours raccourcissent très vite à partir de la fin septembre. A Oslo en décembre, lors du jour le plus court de l'année le soleil se couche vers 15h... c'est assez particulier mais il suffit de s'y faire. Plus on remonte en Norvège plus le soleil se couche tôt. On peut alors assister à une nuit polaire, journée où le soleil ne se lève jamais.

En ce qui concerne l'argent, la monnaie locale est la Couronne Norvégienne (NOK). 1€ équivaut environ à 10 NOK.

Les langues en Norvège : Les norvégiens parlent norvégien et anglais. Ils sont tous bilingue et ce depuis tout petit. En effet, les dessins animés et les films ne sont en général pas traduits ni doublés en norvégien. Ils sont donc obligés d'apprendre l'anglais très jeune.

## L'université : l'OsloMet :

L'université OsloMet se situe dans le centre-ville d'Oslo. Il n'y a pas vraiment de campus : les bâtiments sont tous rassemblés dans le même quartier mais mélangés à d'autres immeubles, commerces, etc. L'université est très bien desservie en tram.

L'université est accessible pour les 3MIC-IR et les 4GC. Le S1 commence mi-août avec une semaine d'intégration pour les étudiants étrangers et finit mi-décembre (fin novembre pour les IR). Le S2 commence début janvier (avec également une semaine d'intégration) et se termine fin avril pour les GC et début juin pour les IR.

**Les learnings pour les IR :** Ce sont des programmes prédéfinis donc on n'a pas vraiment le choix dans les cours. Pour le semestre 1 :

- HTML : 5 ECTS.
- Academic English : 10 ECTS.
- Technology and Society for Programmers : 5 ECTS.
- Innovation and Entrepreneurship Project : 10 ECTS.

Pour le semestre 2 :

- IOT : 10 ECTS.
- Technology and Society for Programmers : 10 ECTS.
- Innovation and Entrepreneurship Project : 10 ECTS.

La charge de travail n'a rien à voir avec l'INSA, c'est vraiment tranquille. Il y a très peu de cours en présentiel (beaucoup de projets) donc ça laisse beaucoup de temps pour profiter de la vie norvégienne (et voyager). Pour les exams, pas de devoirs sur tables : rapports à faire en groupe, QCM (à distance), portfolio, oraux, etc. (Vraiment rien de très dur). Tous les cours sont en anglais et on est mélangé avec des étudiants norvégiens.

### **Les learnings pour les GC :**

Semestre 1 : programme préétabli :

- Architecture : 10 ECTS.
- Statique : 10 ECTS.
- Timber : 10 ECTS.

Charge de travail assez faible sauf Statique qui demande vraiment de l'investissement. Examens finaux sous forme de devoirs sur table (en plus des assignments à rendre tout au long du semestre). Il y a environ 22-25h de cours par semaine et tous les cours sont aussi en anglais.

Pour le semestre 2, le programme est à faire soi-même. 2 cours sont obligatoires (selon la spécialité) et le dernier est au choix dans une liste :

- Timber : 10 ECTS.
- Innovation in steel and timber : 10 ECTS.
- Sustainable building design : 10 ECTS.

De même, il y a environ 22-25h de cours par semaines et beaucoup de projets. Pas de devoirs sur tables : oraux, rapports de projet, revue scientifique, etc. La charge de travail est plus importante : les projets sont assez importants et les profs n'aident pas beaucoup.

La vie étudiante : l'université a son propre bar. Il y a pas mal d'associations (sportives, humanitaires, etc.). Différents événements sont organisés pour les étudiants étrangers. Tous les détails vous seront présentés pendant la semaine d'intégration et pendant la journée des associations.

## La vie sur place :

La nourriture : Une chose est certaine, la nourriture et les supermarchés français vous manqueront... Les spécialités locales sont le saumon, les saucissons de renne, de baleine, d'élan, et les aliments à base de poisson en général Niveau nourriture sucrée, attendez vous à trouver de la cannelle dans absolument tout !

Pour les courses on trouve 3 chaînes de magasins : Kiwi, Rema 1000, Coop (du moins au plus cher). La marque FirstPrice sera votre meilleure amie, les produits sont de qualité et vraiment moins chers. (Le saumon surgelé FirstPrice à jamais dans nos cœurs <3). Pour les fruits et légumes, le bon plan est de se fournir dans les épiceries Gronland, il y a du choix et les prix sont imbattables pour Oslo. Autre bon plan : les Too Good To Go. Il y a du choix et on est rarement déçus.

La nourriture à essayer au moins une fois :

- Le Brown cheese : un fromage sans goût (comme tous les fromages là-bas) mais les norvégiens en sont fiers et en mettent partout.
- La Kaviar : une pâte à base d'œufs de poisson, c'est salé et assez particulier, on adore ou on déteste.

Pour les restaurant on ne va pas se cacher qu'ils sont très chers. Mais si vous voulez vous faire plaisir, testez-en un à la période de Noël (« Jul » en norvégien), ils font des plats de fête

traditionnels norvégiens.

Pour les bars, là encore attention au porte-monnaie. Comptez en moyenne 100kr pour une bière moins volumineuse qu'une pinte...

Parlons logements : le plus commun est de passer par Si0. Ils gèrent de nombreuses résidences étudiantes dans Oslo. Il suffit de faire des vœux sur le site internet. Attention, à faire au plus vite lorsque vous connaissez votre destination. Les délais sont très longs. En général, une réponse de logement arrive 1 mois ou 2 avant le grand départ pour la Norvège. Vous pouvez aussi ne rien avoir d'où la nécessité d'avoir un plan B.

Pour les résidences recommandées, on n'a jamais eu de retour négatif sur les résidences. Mais pour vous donner un exemple, la Résidence Kringsja est la plus grande, elle accueille près de 2 000 étudiants. Il y a des collocations à 2, 4, 6, 8, des appartements individuels, etc. Vous y trouverez forcément votre bonheur. Les prix varient entre 500 et 800€ par mois.

Si vous gérez mal vos vœux Si0 ou que vous voulez un autre logement, vous pouvez consulter les sites internet dédiés : Finn.no et Hybel.no . Vous pourrez trouver des chambres dans des grandes collocations au centre-ville par exemple. J'étais dans un immeuble où il y avait beaucoup de colocs et un gros roulement. Les prix varient entre 620 et 850€ par mois.

Au risque de se répéter, prenez vous y au plus vite coté logement, les studios et chambre en coloc sont très recherchés et donc rares dans Oslo. Lors de la semaine d'intégration, on a croisé beaucoup (trop) d'étudiants Erasmus sans logement, obligés de vivre dans des Airbnb (très couteux pour peu de confort).

Pour les transports, l'application et l'abonnement #Rtuter sont des indispensables ! Il existe un tarif mensuel étudiant à 480kr qui vous donnera accès aux 5 lignes de métro (T-bane), aux 6 lignes de Tram, aux nombreuses lignes de bus (et bus de nuit) et aux bateaux allant en direction des îles au large d'Oslo. L'application est très simple d'utilisation et vous donne les horaires en temps réel. Tous les moyens de transport passent très régulièrement et sont ponctuels. Le réseau est très bien organisé et c'est assez simple de se déplacer dans Oslo.

Pour les sportifs, Oslo est la ville parfaite. On y trouve de nombreuses salles de sport, certaines sont gérées par Si0 et sont accessibles avec un abonnement mensuel de 200kr. Les norvégiens sont extrêmement sportifs, vous les verrez courir qu'il vente ou qu'il neige. L'hiver, les métros sont bondés de skieurs, les pistes étant à moins de 30 minutes en métro de l'hyper centre. Vous aurez la possibilité de louer des équipements de montagne (tente, chaussures, sacs de couchage, réchauds, sacs à dos, ...) ou des équipements de sport d'hiver (ski, raquettes, bâtons, chaussures, patin à glace, ...) dans les BUA et ce GRATUITEMENT. Seule condition, avoir un numéro

de téléphone norvégien pour l'inscription, ou connaître quelqu'un qui en a un. Les équipements sont louables au maximum une semaine et les centres BUA ne sont pas toujours ouverts donc cela nécessite de l'organisation mais c'est vraiment pratique.

## Voyage/Tourisme :

Globalement on a eu le temps de beaucoup voyager (notre emploi du temps nous le permettait). Vous pouvez vous en sortir pour pas trop cher en prenant des bus/trains de nuit et en dormant en auberges de jeunesse ou airbnb si vous êtes plusieurs. Voici quelques destinations qu'on recommande (on vous redirige également vers les story sur Instagram pour voir toutes belles photos) :

En Norvège :

**TROLLTUNGA** : 25 km de randonnée sur la côte ouest pour admirer de magnifiques vues. Vous pouvez louer une tente et dormir là-bas. Petit inconvénient, il faut louer une voiture pour y aller (6h de route depuis Oslo).

**BERGEN** : ville typique sur la côte ouest avec pleins de jolies maisons colorées. Vous pouvez y aller en bus, avion ou train (très réputé car la vue est très belle sur le trajet).

**TROMSO** : Ville très au nord (au-dessus du cercle polaire). Idéal pour voir les aurores boréales ou des baleines. Attention : si vous y allez en hiver ce sera la nuit polaire donc vous n'y verrez pas grand-chose.

**TRONDHEIM** : Côte ouest également, la ville est au milieu de la Norvège. Une présentation plus détaillée de la ville a déjà été faite en story donc n'hésitez pas à y aller faire un tour.

**ALESUND** : Ville située entre Bergen et Trondheim, vous pouvez la visiter en été comme en hiver !

**ROROS** : Petit village (vraiment petit) typiquement norvégien. Ça vaut le détour mais n'y passez pas plus d'une journée sinon vous allez vous ennuyer.

**LOFOTEN ISLANDS** : Les fameuses îles au nord-ouest de la Norvège. Si vous voulez les faire, le mieux est de louer une voiture et donc de partir à 5 pour rentabiliser la location.

Vous pouvez avoir des réductions très importantes (-50% quasiment) vers les vols en scandinavie sur <https://www.norwegian.no/> avec le code "UNDER26". Un aller retour Oslo-Tromso à ~200€ passe à ~100€

En Suède :

STOCKHOLM : à 8h de bus/train ou 1h d'avion d'Oslo. Cette ville est vraiment très agréable et assez différente d'Oslo.

GOTHEBORG : A seulement 3h de bus d'Oslo. La ville est sympa mais pas incroyable non plus. Par contre le marché de Noël est très réputé et les îles sont très agréables.

LAPLAND : LE voyage à faire !! Il est organisé par l'ESN (l'asso Erasmus) fin novembre/début décembre et le rapport qualité prix est incroyable. Ils proposent pleins d'activités en option (ski de fond, visite d'un élevage de rennes, chiens de traîneaux, randonnée nocturne en raquette, etc.). Attention les places sont limitées donc il faut être sue le qui-vive !

Visiter les pays Baltes : se fait assez facilement en avion depuis Oslo. Ce n'est vraiment pas cher et très différent des pays scandinaves (par exemple TALLINN en Estonie).

## Astuces/Administratif :

La Norvège est dans l'espace Schengen donc pas besoin de passeport ni de visa. Il faut juste s'inscrire/se déclarer auprès de la police une fois sur place (rendez-vous à prendre en ligne, mais pas de panique l'université vous donne toutes les informations lors de l'inscription). C'est la SEULE démarche administrative à faire. Cette déclaration est nécessaire si vous restez plus de 3 mois en Norvège donc si votre famille ou des amis viennent vous voir il n'auront pas besoin de la faire.

Prévoyez des habits chauds et SURTOUT des chaussures/chaussettes chaudes + gants (surtout si vous prévoyez de voyager un peu).

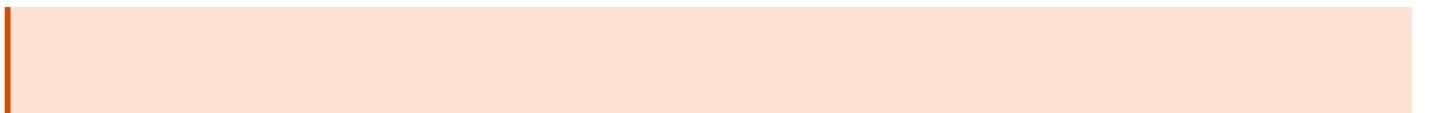
Comme la Norvège n'utilise pas l'euro, prévoyez une banque sans frais de change sinon ça va piquer (type MaFrenchBank).

Pour les logements : prenez-vous-y tôt car beaucoup d'Erasmus sont à la rue au début du semestre !

Il est possible de travailler en Norvège, pour ça il vous faut un D-number (à demander auprès de la police quand vous vous déclarez). Il est par exemple possible de travailler à l'école française pour garder les enfants pendant l'étude, ils cherchent toujours du monde.

Il est aussi possible de donner des cours particuliers (de français notamment) via la plateforme superprof (ou les sherpas). Ça permet de rencontrer des norvégiens et ça marche assez bien !

Pour aller en Norvège, vous pouvez prendre l'avion ou le train. Le train est plus long mais c'est totalement faisable avec l'interrail par exemple (quelques jours de voyage).



Pour aller de l'aéroport à Oslo S (centre ville) toutes les indications vous proposent de prendre le fly-to-get qui est une Mais si vous prenez votre abonnement RUTER (transport dans Oslo), vous pouvez aller en centre ville en rajoutant un ticket à seulement 7€, en prenant le RE11/RE12. N'hésitez pas à calculer l'itinéraire avec l'application Ruter, elle vous indique ces trains et vous disent si votre ticket est valide pour tel ou tel trajet !

Concernant le norvégien, c'est possible de prendre des cours sur place mais ce sera avec des organismes autres que l'université donc ça a un coût important. Et concrètement, tout se fait en anglais, les norvégiens vont souvent vous parler en norvégien et switcher directement en anglais en voyant incompréhension.

Tax Free : Si vous revenez dans moins de 30 jours en France, vous pouvez vous faire rembourser la TVA des articles achetés dans les boutiques indiquant "Tax Free"(souvent des boutiques souvenir). Si vous payez plus de 315 NOK (290 NOK pour les produits alimentaires) dans la même boutique, vous avez droit à un remboursement par chèque(ou carte) de la MVA de 25% (équivalent de la TVA) ou 15% pour les produits alimentaires. Il y a un formulaire à remplir. Le remboursement s'effectue à l'aéroport directement !

---

Révision #2

Créé 12 mars 2023 11:53:07 par Balthazar

Mis à jour 9 avril 2024 09:19:42 par Baptiste