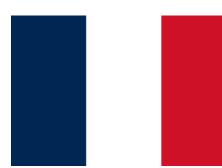
# Rapport de fin de séjour Erasmus +





# <u>Sommaire</u>

<u>Introduction</u>	P.3
<u>La ville ; Söderköping</u>	P.4
<u>Le Lycée ; Nystromska</u>	P.5
<u>Vie quotidienne</u>	P.6
Sorties et événements	P.7
Mes rencontres	P.8
<u>Gastronomie</u>	P.9
Remerciements	P.10
Quelques photos de mon séjour	P.11

### **Introduction**

Étant lycéenne au lycée Fulbert à Chartres, j'ai eu l'opportunité de participer à un programme ERASMUS+ de deux semaines organisé par Madame Houdebert, qui m'a permis de séjourner dans un établissement scolaire suédois. J'ai été hébergé dans une famille d'accueil avec Sandrine, ma correspondante.

Le lycée est situé dans une petite ville nommée Söderköping à une heure et demie de train de Stockholm et est situé à environ 15 kilomètres au sud-est de Norrköping.





## La ville ; Söderköping

Söderköping est une charmante petite ville suédoise colorée d'environ 7610 habitants, située dans la province d'Östergötland, dans l'est de la Suède. Elle est bordée par la rivière Storån et le canal de Göta qui longe la ville en se jetant un peu plus loin dans la baie de Slätbaken et la mer Baltique.







Söderköping a une longue histoire qui remonte au Moyen Âge. J'ai pu me rendre dans son centre historique et regarder l'architecture gothique et romane de l'église de Saint-Lawrence construite au XIIIème siècle. Elle est connue pour ses fresques médiévales.





### Le Lycée : Nystromska

Le lycée Nystromska a été un hôpital avant d'être transformé en école accueillant environs 400 élèves. L'école a été nommée d'après deux personnages historiques qui étaient liés au bâtiment et aux activités qui s'y trouvaient. L'un était Nils E. Nyström, médecin de la fin du XIXe siècle et l'un des initiateurs de la construction d'un nouvel hôpital à Söderköping. L'autre était le fils Bengt E Nyström, professeur et écrivain.

Nystromska est un lycée d'enseignement général qui propose des cours dans les domaines de l'histoire, des langues, des sciences et des mathématiques, ainsi que des cours d'arts plastiques, de musique et de théâtre. Dans cet établissement, nous pouvons trouver une salle de sport et un salon de coiffure.



La cantine est gratuite et on peut se servir autant de fois qu'on veut. Ici il n y a pas de plateau comme en France, on prend une assiette et nous nous servons. Nous pouvons également manger dehors s'il fait beau puisqu'il y a des tables de picnic. L'école Nyströmska dispose également d'un café où les élèves peuvent acheter des boissons, des fruits, et des gâteaux.





### Vie quotidienne

Tous les jours de la semaine, sauf le week-end, nous allons au lycée à pied puisque ma famille d'accueil, Chris et Niklas habite à côté de celui-ci. Nous nous réveillons à 7 heures du matin et nous partons à 8 heures. Quand nous arrivons à l'école, nous mettons nos sacs, nos manteaux dans un casier puis nous prenons nos ordinateurs portables et le livre dont nous avons besoin pour chaque matière. Nous déposons l'ordinateur portable et le livre à la fin de l'heure et nous en prenons un autre pour la matière suivante. Ce qui est différent ici, c'est qu'il n'y a pas de sonnerie pour annoncer la fin des cours comme en France et nous appelons aussi les professeurs par leur prénom.

Notre emploi du temps change tous les jours, tout comme en France. Nous avons des cours de différentes matières, comme le leadership, l'anglais, le français, les mathématiques, la philosophie, la biologie, et bien d'autres encore. Sandrine, par exemple, étudie les sciences sociales, qui portent sur la façon de vivre en société, ainsi que sur les droits démocratiques et humains.

Nous prenons notre repas vers 11 heures, et nous avons généralement entre 20 et 30 minutes pour manger. Si le temps le permet, nous pouvons travailler à l'extérieur. En fin d'année, les cours de sport ne sont plus obligatoires, mais j'ai quand même pu participer à un cours de boxe, ainsi qu'à un sport inventé en Suède dans les années 1980, appelé le floorball. Ce sport ressemble au hockey sur glace, mais se joue sans glace ni patins. Il s'agit d'un sport collectif où deux équipes de cinq joueurs et un gardien s'affrontent en trois tiers-temps de vingt minutes. L'objectif est de mettre la balle dans le but adverse à l'aide d'une crosse.



Nous terminons les cours à 15 heures 30, ce qui nous donne du temps pour faire nos devoirs, sortir se balader et pratiquer des activités. Et en Suède, le dîner est servi à 17 heures.

#### Sorties et événements

J'ai eu la chance d'accompagner Sandrine à une pièce de théâtre, car elle danse. J'ai également pu me promener avec elle dans la ville de Söderköping. Avec ma famille d'accueil, j'ai visité la baie de Bråviken, qui se trouve sur la mer Baltique, près de Norrköping. Après les cours, mes amies m'ont fait découvrir Norrköping. J'ai pu admirer cette ville colorée et nous avons également fait du shopping, pris des goûters et nous sommes promenées dans la ville.











En Suède, tout le monde chante "le chant du printemps", que ce soit les professeurs, le personnel ou les élèves. Cette chanson célèbre l'arrivée tant attendue du printemps après les longs mois d'hiver froids.

Une autre tradition surprenante que j'ai découverte en Suède est la danse "Små grodorna", qui signifie "les petites grenouilles" en suédois. Cette danse traditionnelle est très populaire et consiste à chanter et à danser en se tenant par la main en cercle autour d'un petit sapin ou d'une statue de grenouille, tout en sautant comme des grenouilles. La chanson qui accompagne cette danse parle de petites grenouilles qui sortent de l'eau pour se réchauffer au soleil. Bien que la danse des petites grenouilles soit souvent pratiquée par des enfants, les adultes y participent également.

J'ai aussi pu étudier le système du Parlement en Suède. En effet, le Parlement suédois est appelé Riksdag. Il est responsable de l'adoption des lois, du contrôle du gouvernement et de la prise de décisions sur les affaires nationales importantes. Le Riksdag est divisé en plusieurs commissions parlementaires, chacune étant chargée d'un domaine spécifique tel que les finances, les affaires étrangères ou l'éducation. Le Parlement suédois est donc une institution démocratique centrale en Suède, responsable de la législation et du contrôle du gouvernement.

A la fin de mon voyage, je suis allé à Stockholm pour prendre l'avion à l'aéroport d'Arlanda. J'ai visité rapidement la vieille ville de Stockholm, appelée Gamla Stan. Cette zone historique est située sur l'île de Stadsholmen et quelques petites îles autour. Elle a été construite au 13ème siècle, mais la plupart des bâtiments sont du 17ème et 18ème siècle. Le quartier de Gamla Stan est célèbre pour ses rues pavées étroites et courbes, ses bâtiments colorés avec des façades médiévales et baroques, et ses places publiques animées. Il y a également de nombreux sites historiques tels que le palais royal de Stockholm, la cathédrale de Stockholm, ainsi que de nombreux musées, galeries d'art et boutiques.





#### Mes rencontres

Pendant cette expérience unique, j'ai eu la chance de rencontrer une famille formidable et mon amie Sandrine qui est aussi formidable ! J'ai également sympathisé avec de nombreuses personnes au lycée et dans les sports, que ce soit des Suédois ou des personnes venant d'autres pays. Je me suis particulièrement bien entendue avec Ainona, une Espagnole, et Kayli, une Américaine, qui étaient également en échange. J'ai également eu la chance de rencontrer et de parler avec des professeurs très gentils, notamment ma professeur de français (Anja Pallin), ma professeur d'anglais (Isabell Rühmann), ma professeur de sciences sociales (Monica Gyldorff), ma professeur de suédois (Monica Asplund Lindman), ma professeur de philosophie (Annica Lindström) et ma professeur de mathématiques (Sofia Karlsson).

Grâce à toutes ces rencontres, j'ai pu apprendre des petits mots suedois comme :

Bonjour: Hej

Bonjour ( le matin ) : God morgon

Comment ça va? Hur är det med dig?

Comment vas-tu? Hur mår du?

<u>Bien:</u> bra

Merci: tack

S'il vous plaît: varsågod

Non : Nej Oui : Ja

Au revoir : Hej då

Bonne nuit: God natt

<u>Je :</u> Jag

<u>1</u>- ett <u>2</u>- två <u>3</u>- tre <u>4</u>- fyra <u>5</u>- fem

 $\underline{6}$  - sex  $\underline{7}$  - sju  $\underline{8}$  - åtta  $\underline{9}$  - nio  $\underline{10}$  - tio

### <u>Gastronomie</u>

A la cantine du lycée, j'ai pu essayé un plat suédois appelé Köttbullar. Ce sont des boulettes de viande suédoises. Habituellement, on les sert avec de la purée de pommes de terre, de la confiture de canneberge et des petits pois.





J'ai également eu l'occasion de goûter un autre plat suédois appelé "sill och potatis". C'est un plat traditionnel en Suède qui est composé de hareng mariné (appelé "sill" en suédois) et de pommes de terre (appelées "potatis" en suédois).

De plus, en Suède, le knäckebröd est un aliment très courant dans l'alimentation quotidienne. Il s'agit d'un pain sec et croustillant. Les gens le mangent traditionnellement en tranches, accompagné de fromage, de beurre, de saucisses ou d'autres garnitures salées.



Enfin, en Suède, la sauce "Kalles" est principalement consommée au petit déjeuner ou pour les repas. Elle est beaucoup appréciée et est faite à base de poisson.



#### Remerciements

Tout d'abord, je tiens à remercier madame Houdebert qui a rendu possible ce projet unique et passionnant. Ensuite, je souhaiterais remercier Monica Gyldorff, qui m'a accompagné tout au long de mon séjour au lycée et a été d'une grande aide pour moi.

Je tiens également à remercier ma famille d'accueil qui m'a accueilli chaleureusement et qui a rendu mon séjour en Suède unique et rempli de bonne humeur. Et un grand merci à Sandrine qui apporte toujours sa bonne humeur! Grâce à leur patience, j'ai pu progresser en anglais et gagner en confiance.

Je tiens aussi à remercier tous les autres professeurs pour leur gentillesse et leur patience : Anja Pallin, Isabell Rühmann, Annica Lindström, Sofia Karlsson et Monica Asplund Lindman.

Et je suis vraiment reconnaissante envers mes camarades de classe qui ont été très sympathiques avec moi tout au long de mon séjour. Cela a été très appréciable et a rendu mon expérience encore plus agréable.

En résumé, je suis très reconnaissant envers toutes ces personnes qui ont contribué à faire de mon voyage en Suède une expérience inoubliable.





## Quelques photos de mon séjour





















