



## À METTRE DANS LA VALISE :

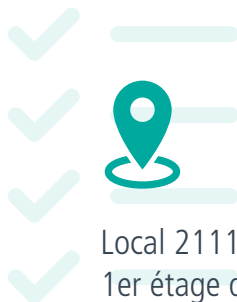
- **VÊTEMENTS** : vêtements et chaussures adaptés à la météo, à tous types d'occasion (ville, sport, soirée, etc.) et en suffisance pour tenir jusqu'à 2 semaines sans faire de lessive.
- **ARGENT** : un peu d'argent liquide en monnaie locale + 1 carte bancaire dont le retrait est autorisé dans le pays de destination.

**Une carte de crédit (VISA, Mastercard) peut être intéressante pour certains gros achats, notamment en ligne (vols, hôtel, location, etc.)**


- **MÉDICAMENTS** : prévoir une petite trousse de pharmacie et un stock en cas de traitement ou prendre les prescriptions médicales adéquates. Idem pour les lentilles de contact.
- **MULTIMÉDIA** : téléphone, ordinateur portable et appareil photo avec chargeurs. Prendre un adaptateur si nécessaire
- **FORFAIT MOBILE** : les frais de roaming ont été supprimés au sein de l'UE. Pour tout voyage hors UE, se renseigner sur les forfaits mobiles adaptés.
- **DOCUMENTS** : carte d'identité et/ou passeport, visa (si nécessaire), carte d'assurance, carte bancaire, billets de transport et dossier Erasmus (convention d'études ou de stage).

**Penser à photocopier ou scanner ces documents, très utile en cas de perte ou vol !**

- Et pour finir, une grosse dose de bonne humeur !



Local 2111,  
1er étage du bâtiment HE2  
Chaussée de Binche 159  
7000 Mons  
Belgique

 +32 (0)65 40.41.66

 international@helha.be

 helha.international

Mon coordinateur local :

Nom : .....

Tél.: .....

E-mail: .....

Mon contact sur place :

Nom : .....

Tél.: .....

E-mail: .....

Photo © https://elementsenvato.com/fr



## MON SÉJOUR À L'ÉTRANGER

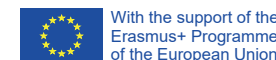
Étape par étape

**SERVICE INTERNATIONAL**



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**HELHa**  
Haute École Louvain en Hainaut  
Développe tes talents



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**HELHa**  
Haute École Louvain en Hainaut  
Développe tes talents

## AVANT MON DÉPART

- ❑ Remplir le **formulaire de candidature sur la plateforme Mobility-Online** et suivre régulièrement les étapes pour constituer mon dossier administratif de demande de bourse.
- ❑ **M'inscrire auprès de l'institution d'accueil** en suivant leur procédure et les délais (**séjours « études » uniquement**).
- ❑ Réaliser le **pré-test linguistique (OLS)** en ligne (uniquement pour Erasmus Europe dans une des 24 langues disponibles).
- ❑ Préparer la **Convention d'Etudes (SMS)** ou la **Convention de Stage (SMP)** et la renvoyer signée par les trois parties.
- ❑ Signer le **Contrat de bourse de mobilité** et le renvoyer au Bureau International.
- ❑ Me renseigner :
  - sur **la langue et la culture locales**.
  - sur le **coût de la vie** sur place (loyer, nourriture, transports, matériel nécessaire, etc.) et prévoir mon budget en conséquence.
- ❑ M'assurer d'avoir :
  - les **documents d'identité** nécessaires en ordre et valables pour toute la durée de mon séjour. Certains pays requièrent d'avoir un passeport valable 6 mois après la date de retour.
  - une **assurance-santé** pour la durée de mon séjour (Carte Européenne d'assurance maladie valable au sein de l'Union européenne ainsi qu'en Suisse, Norvège, Islande, au Liechtenstein, en Macédoine du Nord et en Australie).
- ❑ Chercher un **logement** sur place en regardant sur Internet ou en m'informant auprès du partenaire d'accueil. Il est aussi possible de loger dans une auberge de jeunesse le temps de trouver un logement sur place.

- ❑ Réserver un **moyen de transport** pour arriver à destination quelques jours avant le début des cours/du stage.
- ❑ **Inform**er le partenaire d'accueil de mon arrivée.
- ❑ M'assurer auprès de ma banque que je peux utiliser ma carte bancaire dans le pays de destination pour **anticiper tout blocage de retrait et éviter des frais**. Attention : vérifier la date de validité de ma carte !
- ❑ **Organiser mon absence** en Belgique (procuration, déviation du courrier, paiement des factures, etc.).
- ❑ Faire un **check-up** médical (vaccins, dentiste, lunettes, etc.) et emporter **mes médicaments en cas de traitement**.
- ❑ M'inscrire sur le site <https://travellersonline.diplomatie.be/>
- ❑ Télécharger des **applications utiles** (Maps Me, appli de traduction, appli de ma banque, etc.).
- ❑ M'abonner à la **page Instagram du BI** : @helha.international
- ❑ Organiser une **fête de départ** avec les amis et la famille.
- ❑ Tout est en ordre ? C'est parti !

## À MON ARRIVÉE

- ❑ Faire compléter, signer et tamponner l'**attestation d'arrivée** auprès de l'institution d'accueil et l'envoyer scannée au coordinateur local et au Bureau International.



**Cette étape est indispensable pour recevoir l'acompte de la bourse !**

- ❑ Vérifier avec mon organisme d'accueil les **modalités et conditions** de séjour sur place.
- ❑ **Jusqu'à 5 semaines après mon arrivée** : je peux apporter des changements à ma Convention d'Etudes (cours, durée, etc.).

## PENDANT MON SÉJOUR

- ❑ **Garder le contact** avec mon/ma coordinateur/trice local(e).
- ❑ Envoyer au Bureau International des **photos de mon séjour à l'étranger** accompagnées d'une description pour qu'elles soient publiées sur le compte Instagram du BI (@helha.international).
- ❑ Profiter au maximum de mon expérience.

**N.B. : Il est possible de soumettre une demande d'extension de la durée de mobilité jusqu'à 1 mois avant la date de fin prévue dans le contrat de bourse.**

## À MON DÉPART

- ❑ Faire **compléter et signer la 3e partie de la Convention d'Etudes – SMS** ou de stage – SMP (Après la mobilité).
- ❑ Demander au partenaire d'accueil quand et comment je recevrai le **Transcript of Records (SMS) / l'évaluation de stage (SMP)**.
- ❑ Respecter les **modalités et procédures de fin de séjour auprès** du partenaire et pays d'accueil.
- ❑ Organiser une **fête de départ** avec les amis rencontrés lors de mon échange.

## APRÈS MON SÉJOUR

- ❑ Remettre une copie du **relevé de notes (TOR) / d'évaluation de stage** à mon/ma coordinateur/trice local-e.
- ❑ **Compléter le rapport de mobilité** étudiant en ligne au plus tard un mois après mon retour.
- ❑ Réaliser le **post-test OLS en ligne**, si nécessaire.
- ❑ Je m'assure que toutes les étapes obligatoires reprises sur la plateforme Mobility-Online sont bien complétées.



Le solde de la bourse sera versé lorsque toutes les étapes ci-dessus auront été réalisées.