



## **EN RESEBERÄTTELSE FRÅN GRENOBLE, FRANKRIKE**

**Från september 2020 till januari 2021 studerade jag på Institut polytechnique de Grenoble - Phelma och från februari 2021 till juli 2021 gjorde jag mitt examensarbete på Institut de Biologie Structurale i Grenoble. I den här reseberättelsen kommer du att kunna läsa om både min utbytestermin, mitt examensarbete, mitt boende, min fritid och så klart hur corona pandemin påverkade livet i Frankrike.**

### **Innan avresa**

Jag bestämde mig redan när jag började på KTH att jag någon gång under mina studier skulle åka på utbyte. När det väl blev aktuellt så började jag se mig om efter vilket land, stad och universitet som skulle passa mig bäst. Valet föll sedan på Frankrike och Grenoble. Mycket för att jag hade läst en del franska innan och ville utveckla mina språkkunskaper, samt att jag brinner för skidåkning. Språket fick jag möjlighet att utveckla ordentligt, skidåkningen blev aningen åtstramad eftersom alla liftsystem var stängda under hela utbytet. Men toppturer och längdskidåkning var fortfarande möjligt. Det rådde stor osäkerhet inför min avresa till Grenoble eftersom utrikesdepartementet hade utfärdat en reseavrådan till många länder, däribland Frankrike. Inte föräns i Juli blev det klart att reseavrådan togs bort till min stora lättnad och att jag därmed skulle få åka. Förberedelserna inför avresan var många. Exempelvis gällde det att hitta ett boende, skaffa en obligatorisk fransk hemförsäkring, och se till att få studieplanen godkänd av universitet i Frankrike. Vilket var svårt eftersom den franska skolan inte accepterar schemakrockar. Mitt tips är därför att vara förbered på att göra om sin studieplan vid ankomsten till universitet. Jag mötte inte någon utbytesstudent som hade fått det att funka från första början. Men det löser sig alltid!

### **Ankomst**

Min resa till Grenoble började med att jag flög från Köpenhamn (Kastrup) till Paris (Charles de Gaulle) för att sedan ta tåget via Lyon och slutligen anlända till Grenoble. Med facit i hand så är resan med flyg från Köpenhamn till Lyon (Saint-Exupery) och sedan tåg till Grenoble ett smidigare alternativ och att rekommendera. När jag anlade till Grenoble så hade jag fått frågan av en fransk studentförening där franska fadderstudenter engagerade sig, BIE (Bureau International Etudiant) om jag ville bli upphämtad på tågstationen. Vilket jag

tackade ja till. Det var ganska skönt efter att ha rest hela dagen att bli eskorterad av franska studenter till mitt tillfälliga AirBnB. BIE hade planerat väldigt många mottagningsaktiviteter riktade mot oss utbytesstudenter dels för att lära känna varandra men också för att möta franska studenter. Olyckligtvis så blev nästan alla av aktiviteterna inställda på grund av corona pandemin och vi kunde bara träffas i mindre grupper utomhus. Hur som helst så gick det bra ändå och jag fick möjlighet att träffa på kompisar som jag umgicks med under hela utbytet och fortfarande har kontakt med.

## Ekonomi

Trots att Frankrike inte kan anses som ett billigt land att leva i så är det billigare än vad jag var van vid i Stockholm. Min bostadshyra låg på 317 euro/månad, exklusive en obligatorisk hemförsäkring på runda slängar 50 euro/år. I Frankrike är det även möjligt att få ut ett bostadsbidrag kallat CAF (Caisse des Allocations Familiales) som kan täcka en del av din hyra. Ansökningsprocessen är dock ganska lång och på komplicerad franska, men dem som fick ut bidraget från CAF kunde sänka sin hyra med ungefär 1/3. Utöver detta så tecknade jag en svensk reseförsäkring genom Europeiska ERV.

## Boende

Det fanns olika boendeformer att söka innan utbytet i Grenoble. Staden har en bred privat marknad som jag inte utnyttjade. Men jag förstod det genom att mina vänner hyrde privat och alternativen verkade vara många. Hur som helst så behövdes i många fall en borgensman (Guarantor) med anknytning till Frankrike genom ett franskt bankkonto. Ett annat mycket enklare alternativ som jag utnyttjade under hela min vistelse i Grenoble var att hyra genom studenthyresföreningen CROUS. Det är en stor förening som hyr ut till studenter i hela Frankrike. I samband med att antagningen till universitetet blir klar så kommer det ett erbjudande via mejl om att hyra en bostad via CROUS. Fördelarna med CROUS är att det är ett enkelt och säkert sätt att göra klart med en bostad innan ankomsten, det är dessutom billigt. Nackdelarna är att bostäderna fördelas slumpmässigt och man riskerar att hamna på ett mindre trevligt boende. Jag hade tur och hamnade på ett bra studenthem som heter "Maison des Etudiants" i centrala Grenoble. Där jag fick dela en stor lägenhet med 3 andra utbytesstudenter. Jag hade aldrig några problem och stannade där under båda mina terminer. Min boenderekommendation är därför att ta ett boende hos CROUS till en början och om det skulle visa sig att det inte blir bra, börja leta på den privata marknaden.



**Figure 1:** Här är 3 bilder från mitt delade boende. Mitt rum, vardagsrummet och en bild från hallen mot köket.

## Universitetet och studierna

Grenoble INP är likt KTH uppdelat i många olika skolor, Ense<sup>3</sup>, Ensimag, Esisar, Génie industriel, Pagora, Phelma och är även sammansvetsat med universitetet Université Grenoble Alpes. Jag studerade på Phelma och som vad jag förstod är en av skolorna med det bästa ryktet, både på den pedagogiska och på den administrativa sidan. Phelmas lokaler ligger nära Grenoble tågstation och är en relativt nybyggd fastighet. Under min tid i Grenoble så spenderade jag ungefär halva tiden med undervisning i Phelmas lokaler och andra halvan av tiden med online undervisning.

## Kurser

Som jag redan beskrivit under Ankomst så krävde universitet att man som student måste visa upp ett schema utan några som helst schemacrokar vid skolstarten. Därför var jag tvungen att göra om min studieplan ett flertal gånger, vilket inte var helt oproblematiskt och kräver en del kommunikation framförallt med koordinatören på KTH om tillgodoräkningen ska bli godkänd. I kurslistan nedan finns de kurser och exjobb som jag i slutändan tentade av. Jag läste visserligen ytterligare några kurser men valde i slutet att inte tenta av dem.

Kursnamn	Kurskod	Högskolepoäng
Experimental projects	5PMBEPR6	4
Biomolecular interactions methods and applications	5PMBBIM8	2
Biosensors and high throughput analysis	5PMBBTA7	2
Fundamentals of structural biology	WPMBFSB1	3
Characterization of biomolecular interactions at surfaces	5PMBCBM8	2
Optics of biological systems	WPMBOPB7	3
Biomaterials and biocompatible surface engineering	5PMBBBS6	2
French intensive course	5PMCFLE5	1.5
French A2	5PMCFLE5	1.5
French B1	5PMCFLE5	1.5
Internship at Institut de biologie structurale		30
<b>Total</b>		<b>52.5</b>

Angående exjobbet som jag gjorde på Institut de Biologie Structurale så vill jag utan att gå in för mycket på det säga att det var en kanonupplevelse och rekommenderas stark. Både institutet IBS och deras forskarlag Pixelteam, samt generellt att exjobba i Grenoble. Forskningsinstitutet är många och min upplevelse är att dem skriker efter exjobbare som kan avlasta dem i deras forskningsprojekt.

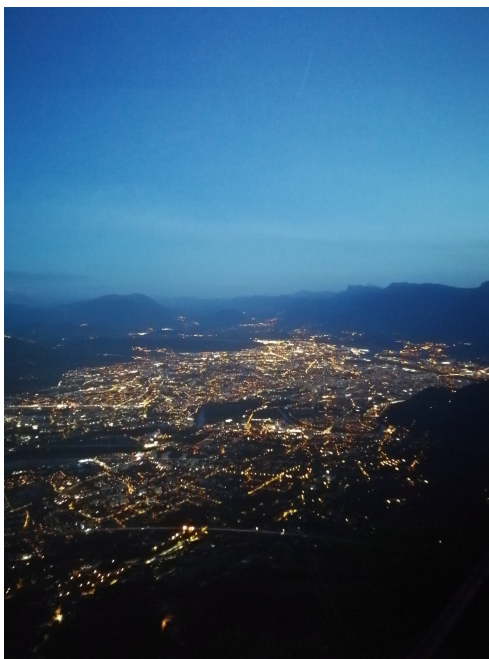


**Figure 2:** På högra bilden syns Institute de Biologie Structurale där jag gjorde mitt examensarbete. Den vänstra är från entrén till European Synchrotron Radiation Facility som ligger på samma forskningsområde.

## Staden och landet

Grenoble är en liten fransk stad som hittas i hjärtat av alperna. Trots att den anses liten i jämförelse med andra franska städer så vill jag påstå att det hade varit en storstad i Sverige. Omkring 200 000 invånare i tätorten och omkring 600 000 i kommunen. Den ligger belägen i en dal mellan bergen Vercors, Belledonne och Chartreuse. Trots att staden ligger i Alperna så ligger den inte speciellt högt upp, bara ungefär 200 meter över havet. Det betyder att under vinterhalvåret så snöar det sällan inne i staden eftersom klimatet är ganska mildt. Däremot runt omkring så är bergstopparna täckta av snö större delen av året. Till följd av bergen runt om staden så blåser det inte speciellt mycket, vilket gör att temperaturen under sommaren blir väldigt hög, mellan 30 och 40 grader. Vilket kanske inte förväntas av en stad som kallas för alpernas huvudstad. Kontrasterna mellan vinter och sommar är med andra ord stora.

Den eviga frågan som alltid kommer upp när man ska resa till Frankrike är ju språket. Klarar man sig på engelska eller måste man kunna prata franska? Jag har tidigare läst franska på gymnasienivå och tagit en förberedande kurs på universitet, men jag skulle inte säga att min nivå var speciellt hög när jag anlände. Nivån på engelska är ganska låg, i alla fall om man exkluderar de franska studenterna på universitetet. Men jag skulle inte säga att språket är någonting som ska avskräcka en från att åka, tvärtom! Jag blev på ett sätt tvingad att utveckla min franska och det gav verkligen resultat. Så om du inte hanterar franska så bra ännu, se det inte som ett hinder.



**Figure 3:** En bild av Grenoble från vår camping tur uppe på Fort Saint-Eynard.

## Fritid och sociala aktiviteter

Jag skulle säga att det finns otroligt mycket fritidsaktiviteter att hitta på i Grenoble och det var egentligen inga problem att hitta dem heller. Många utbytesstudenter är väldigt aktiva och bra på att ta initiativ. Så det är oftast bara att haka på ett gäng som ska hitta på något skoj. Exempelvis så gick jag och mina vänner ofta på tur bland bergen, upp för leder som Chamechaude, le Moucherotte, le Néron och till Fort Saint-Eynard. Vi gjorde även toppturer med skidor i bland annat Chamrousse och Alpes d'huez. För att inte nämna alla gånger vi åkte längdskidor i Col de Porte. Med andra ord är möjligheterna för vandring, skidåkning, klättring och andra coola aktiviteter i och runt omkring Grenoble nästan oändliga. Så om du är en äventyrlig typ så kan jag lova dig att du inte kommer bli besviken!



**Figure 4:** Den här bilden är från toppen av le Néron med staden som bakgrund.

Det franska universitetet erbjuder till skillnad från det svenska universitetet, idrottskurser där studenterna kan prova på såväl nya som gamla idrotter. Här kan man hitta kurser inom allt från rodd, klättring, skidskytte och badminton. Otroligt kul och lätt att få prova på någonting nytt. Vissa av kurserna hade en liten avgift som gick till exempelvis transport till idrottsplatsen eller hyra av utrustning. Men utöver det så var det väldigt billigt och oftast nästan gratis. Tyvärr på grund av situationen med pandemin så kunde jag aldrig delta i någon av kurserna, vilket grämer mig djupt.

Den attraktion som jag tror Grenoble är allra mest känd för är la Bastille. Det är en fästning som är belägen i början av Chatreuse kedjan precis vid kanten av staden. Upp till la Bastille kan du ta en linbana som går nere från stadens centrum, eller så går man den ungefär 2 km långa turen upp till toppen. För den sportiga typen så är det en rolig och utmanande löptur upp till toppen som jag självklart gjorde ett par gånger i veckan!

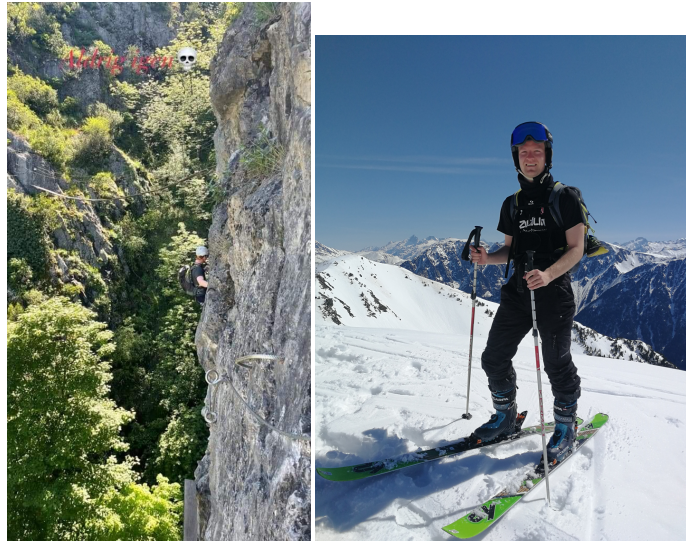
## Hållbarhet

Ur ett hållbarhets perspektiv så är det svårt att inte nämna att Grenoble har blivit utsett till årets "European green capital 2022" av EU för sitt arbete inom hållbarhet och för att motverka klimatpåverkan. Trots detta så måste jag nämna att Grenoble också är känt för att ha aningen problem med förorening, speciellt luftburen förorening. Detta eftersom staden ligger i en dal där ventilationen är ganska dålig vilket bidrar till att avgaser och annat inte lämnar staden.

Ett annat perspektiv som jag vill nämna är hur platt Grenoble är. Vilket har gjort staden till en alldeles optimal cykelstad. Jag tyckte att det kändes bissart när jag anlände att en stad i alperna kunde vara så platt. Men det är faktiskt sant att man kan cykla precis var som helst nästan helt utan en ända uppförsbacke. Det finns även en lokal cykeluthyrning som heter "Metro Vélo" som jag vill rekommendera starkt. Tidigt blev jag rekommenderad att hyra en gul metro vélo eftersom cykelstölderna i Grenoble är många. Men dessa gula halvfula cyklar som ändå fungerar väldigt bra stjåls inte i samma utsträckning då dem inte kan säljas vidare.

## Rekommendationer och övriga reflektioner

Jag vill verkligen rekommendera ett utbyte till Grenoble för alla studenter. Men jag tror att för den äventyrliga och naturhemma typen är det ännu mer spot on. Kanske att du brinner extra för skidåkning, camping/vandring eller någon annan cool utomhusaktivitet. Staden anses vara någonting av ett Mecka för utomhusaktiviteter och extrensport. Men jag vill också nämna att universitetet Grenoble INP och UGA är högt ansedda franska universitet med en väldigt bra undervisning. Möjligheterna till examensarbete är dessutom stora eftersom Grenoble kryllar av forskningsinstitut.



**Figure 5:** Om man inte är höjdrädd så prova på via ferratan som tar dig upp till la Bastille på vänstra bilden. Till höger ser du mig på en topptur upp till Chamrousse.

Är man som jag nyfiken på att ta reda på hur det är att jobba inom den akademiska sektorn så rekommenderar jag starkt att försöka få tag i ett exjobb på ett institut där nere. En annan rekommendation jag har är att avsätta en liten extra budget till att äta och röra sig ute på Grenoble restauranger och barer. Maten i Frankrike och Grenoble är väldigt bra och dessutom aningen billigare än i Sverige. Därför tycker i alla fall jag att man gör gott i att laga lite mindre mat hemma och istället äta ute lite oftare.

**Hoppas att jag har inspirerat dig och att du tycker att Grenoble verkar som ett toppen alternativ för din utbytestermi!**

Lukas Rane