

Document d'accueil des stagiaires

Bienvenue à l'Institut français de Lituanie !

1) Quelques informations sur le pays

La Lituanie est géographiquement au centre de l'Europe. C'est le pays le plus au sud des États baltes, il est également le plus peuplé et le plus grand. Elle est située à l'est de la Pologne avec qui elle partage une frontière. La Lituanie est également frontalière de la Biélorussie, de la Lettonie et de l'oblast russe de Kaliningrad.

Elle compte moins de 3 millions d'habitants et couvre 65 000 km² soit environ la surface de la région Auvergne-Rhône-Alpes en France. À l'ouest, la Lituanie est bordée par la mer Baltique et dispose de 90 km de côtes. C'est un pays plutôt plat, recouvert à 35% de forêts et de lacs.

La langue officielle est le lituanien mais du fait de son histoire marquée par de nombreuses occupations, appartenances et migrations, environ 6% de la population sont Polonais et environ 8% sont Russes.

On dit que le nom Lietuva (Lituanie, en lituanien) signifie "pays où il pleut". Le climat est continental, l'hiver commence dès le mois de novembre avec de très fréquentes chutes de neige, jusqu'à la fin du mois de mars et parfois début avril. Pendant les mois d'hiver, le ciel est très souvent gris et la luminosité est faible. Les températures peuvent descendre jusqu'à -25° certaines années. Le printemps se caractérise par la fonte des neiges, et l'été est beau et chaud avec des températures qui peuvent atteindre 30°.

Les principales villes de Lituanie sont : Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys, Alytus.

La Lituanie fait partie de l'Union européenne depuis 2004 et de la zone euro depuis 2015.

2) Avant votre arrivée en Lituanie :

a) Le voyage

Votre voyage aller-retour, jusqu'à votre lieu d'affectation, est pris en charge par l'Institut français de Lituanie. Nous vous remercions de vous renseigner bien en amont sur les possibilités de trajet et

sur les transferts vers l'aéroport de votre choix afin de faciliter la procédure de réservation des billets. Merci de nous indiquer au plus tôt vos préférences.

Plusieurs solutions pour votre voyage vers Vilnius :

- Depuis l'aéroport de Paris Charles de Gaulle, Air Baltic assure 3 vols directs par semaine les lundi, mercredi, vendredi à 18:15 (arrivée, heure locale, 21:55).
- Depuis l'aéroport de Beauvais, Ryanair assure 2 vols directs par semaine les lundi et vendredi à 8:00 (arrivée, heure locale, à 11:35).
- Depuis d'autres villes (Nantes, Marseille, Lyon, Nice ou Toulouse par exemple), vous trouverez d'autres vols, avec une escale a minima, sur différentes compagnies.
- Depuis Paris-Bercy, la compagnie de bus FlixBus propose des départs en bus vers Varsovie. Ensuite, depuis Varsovie, plusieurs compagnies de bus desservent Vilnius (FlixBus, Ecolines, Lux Express...). Le voyage se fera sur deux jours.

À votre arrivée à l'aéroport de Vilnius :

- Si vous avez été affecté·e à Vilnius, prenez un Bolt pour rejoindre votre domicile. Bolt est le Uber local, beaucoup plus efficace et moins cher qu'un taxi. Nous vous invitons à télécharger en amont [l'application Bolt](#) pour faciliter vos déplacements en Lituanie.
- Vous avez aussi la possibilité de prendre le bus. Vilnius possède un réseau de bus très développé, mais attention, vérifiez les horaires si vous arrivez le après 23 heures : beaucoup de bus s'arrêtent de circuler à partir de cet horaire ci. Pour aller au centre-ville, il suffira de prendre la ligne 3G à l'arrêt de bus se trouvant à la sortie de l'aéroport (*photo 1*) et descendre à l'arrêt de bus Juozo Tumo-Vaizganto st. (*photo 2*). Cet arrêt de bus est proche de l'avenue Gedimino (Gedimino prospecta) qui vous amènera directement au point central de Vilnius : la cathédrale. En longeant cette avenue, vous pouvez rejoindre le parc Vincas Kurdikas Square qui se trouve en face du Novotel et à l'angle d'un autre point important pour les arrêts de bus (*photo 3*).

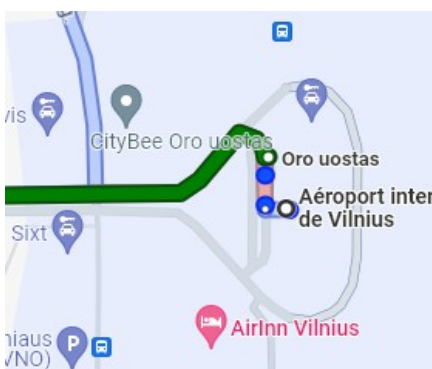


Photo 1

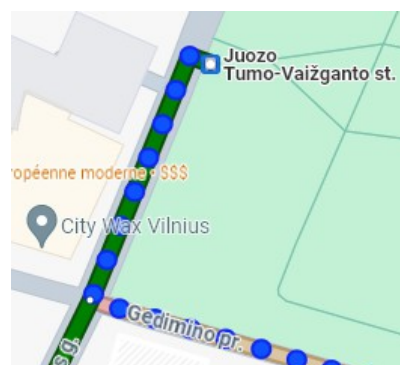


Photo 2

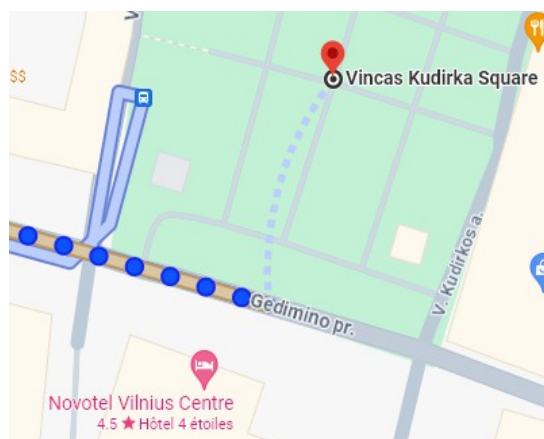


Photo 3

- Si vous avez été affecté-e à Kaunas, il vous faudra probablement passer une nuit à Vilnius et prendre le train le lendemain à la gare de Vilnius ([Stotis](#)). Le trajet dure environ 1h30. Adresse : Geležinkelio g. 16, 02100 Vilnius

b) Le transport

Le réseau de bus à Vilnius dessert de façon efficace et régulière l'ensemble de la ville. Il est recommandé, si vous devez prendre le bus, de vous munir d'une carte rechargeable « Judu » pour vos trajets. De cette manière, vous payerez le ticket de bus 65 centimes d'euro pour un trajet de 30 minutes au lieu de 1 euros.

L'agence de vente de ticket de bus se trouve juste devant le parc Vincas Kudirka Square, au 11 Gedimina Prospekta. Pour plus d'informations, vous pouvez visiter cette page : <https://judu.lt/en/for-public-transport-passengers/>

Les principales lignes de bus sont marqués par la lettre « G », ces lignes sont les plus régulières.

c) Le logement

Quelques idées pour vous aider à trouver un logement. Il est à noter que l'inflation a considérablement fait augmenter les prix des loyers en Lituanie en général, et particulièrement à Vilnius. La colocation peut être une bonne idée pour réduire votre budget car de nombreux étudiants internationaux passent un semestre en Lituanie dans le cadre d'Erasmus.

La meilleure solution, dans un premier temps, est de louer un appartement sur la plate-forme *Airbnb* car vous bénéficiez de la garantie de paiement et de l'assurance. La plupart des stagiaires louent leur appartement pour la durée de leur stage, mais d'autres le louent seulement pour une semaine ou un mois, le temps de trouver quelque chose qui leur convient mieux sur place.

Une autre solution consiste à chercher un logement par le biais de Facebook en s'inscrivant sur le groupe *Iknowaflatinvilnius*. De nombreuses annonces sont régulièrement postées pour Vilnius ou Kaunas. Soyez toutefois vigilants sur les annonces, certaines sont des arnaques.

Le site immobilier lituanien [Aruodas](#) proposent aussi de très nombreuses annonces. Soyez à nouveau vigilants car certaines annonces sont en fait des arnaques, particulièrement à destination des étrangers. Il est préférable d'attendre votre arrivée sur place pour trouver un logement sur ce site : les propriétaires acceptent de faire la visite de leurs appartements pour la location. Vous vous rendrez compte très vite en faisant la visite de l'appartement et en parlant directement aux propriétaires des conditions de paiement. Nous conseillons donc ce site à ceux qui peuvent se rendre directement aux visites faites par les propriétaires.

Dans tous les cas, vérifiez si les charges sont comprises ou non (essayez de négocier la prise en compte du chauffage, car l'hiver, celui-ci fera vraiment grimper la facture), ne versez jamais d'argent au propriétaire dans le cadre d'une transaction non sécurisée par un contrat légal.

Solution d'urgence : l'ambassade de France dispose d'un studio à Vilnius qui peut éventuellement être mis à votre disposition pour quelques jours (maximum une semaine) le temps que vous trouviez un logement sur place.

d) D'autres informations

Si vous souhaitez vous mettre en contact en amont avec des Français, des étrangers, des Litvaniens, voici quelques groupes très utiles sur Facebook : *Expats in Lithuania, International People in Vilnius, Foreigners in Vilnius Live, Foreigners in Kaunas, site Internations*.

Dans votre valise, pensez surtout à emporter des vêtements imperméables et chauds, les hivers litvaniens sont très froids et humides, il ne faut pas les sous-estimer. Choisissez de préférence des vêtements en matière naturelle, un manteau long ou une parka en duvet naturel, des chaussures de montagne ou des bottes fourrées à semelles épaisses pour vous isoler du froid des pavés. N'oubliez pas les collants en laine et les sous-vêtements thermiques. Si vous avez des vêtements de ski, il peut être utile de les emporter pour les journées très humides ou pour profiter des joies de la neige.

Pas de vaccins spécifiques. Faites vous prescrire des ampoules de vitamine D par votre médecin traitant afin d'aider votre organisme à lutter contre le manque de lumière et d'ensoleillement.

Pensez à vérifier votre forfait téléphonique pour savoir si vos communications téléphoniques sont prises en charge depuis la Lituanie vers la France. Sinon, vous pourrez facilement vous procurer ici une carte SIM et disposer d'un numéro lituanien.

Concernant l'assurance santé, il est essentiel de se procurer une carte européenne d'assurance maladie. Vous pouvez commander cette carte sur le site *Ameli.fr*. Veillez aussi, le cas échéant, à l'étendue européenne de votre mutuelle de santé.

Il peut être utile de contracter une assurance vol pour le matériel informatique (smartphone, ordinateur etc.) auprès de votre banque ou de votre assurance multirisques habitation.

Pensez à prendre avec vous une ou deux photos d'identité ainsi que la copie de vos diplômes et un RIB (ou bien avoir accès à ces documents en numérique) pour faciliter vos démarches administratives.

3) À votre arrivée en Lituanie :

Il est très utile de télécharger l'application [Trafik](#), qui vous permet d'acheter des tickets ou un abonnement au service de bus local dans toute la Lituanie.

Pour les stagiaires qui enseignent dans les établissements du secondaire, il est obligatoire d'ouvrir un compte bancaire lituanien pour recevoir le salaire. Vous pouvez utiliser : *Bank of Lithuania* (Lietuvos bankas), *Revolut*, *Raiffeisen* etc. Il est possible d'ouvrir son compte au guichet ou en ligne selon les établissements bancaires avec une pièce d'identité à jour.

Pour le stagiaire qui enseigne à l'université de Vilnius, un compte bancaire français ou international est suffisant.

Pour visiter les villes et la Lituanie en général, nous vous conseillons de vous rendre dans les offices de tourisme, qui sauront vous renseigner selon vos préférences et vos centres d'intérêt.

- À Vilnius, l'office de tourisme est situé dans la vieille ville, en bas de la rue touristique principale (rue Pilies)
- À Kaunas, l'office de tourisme est situé à Laisves al. 36.

Les enseignes alimentaires principales sont Maxima, Iki, Rimi, Lidl. Ouverture du lundi au dimanche, de 10h à 22h. Interdiction d'acheter de l'alcool avant 10h ou après 20h en semaine. Le dimanche, l'achat d'alcool est limité entre 10h et 15h.

Voici les chaînes locales pour déjeuner sur le pouce, boire un café ou prendre une pause : Caffeine, Huracan, Vero Cafe. Vous en trouverez partout dans les pays baltes.

Le paiement par carte bancaire est possible partout, sans minimum d'achat.

Lorsque vous allez au restaurant, il est d'usage de laisser un pourboire équivalent à 10% du montant de l'addition.

Si vous souhaitez voyager en Lituanie ou dans les autres pays baltes, voici quelques informations utiles :

- Pour vous rendre dans la plupart des lieux touristiques de Lituanie, utilisez le train. Vous pouvez acheter votre billet à la gare ou en ligne sur le site [LTG](#).

- Pour aller à Riga, en Lettonie, il est désormais possible de prendre le train, pour tous renseignements: <https://ltglink.lt/en/vilnius-riga-en>.

Si vous souhaitez vous y rendre en bus, le trajet dure un peu moins de 4 heures, par [Flixbus](#) ou [Lux Express](#).

- Pour rejoindre Tallinn en Estonie, pas de train. Vous pouvez utiliser le bus de nuit pour un trajet de 8 heures. Ou l'avion : vol direct tous les jours sauf mercredi et dimanche, durée 1h10.

4) En cas de problème d'ordre médical :

Numéro d'appel d'urgence : 112 pour appeler le SAMU.

Appeler le 113 pour des consultations téléphoniques médicales non urgentes.

Les hôpitaux et cliniques :

1. CHU Clinique Santaros/ Santaros klinike lygonine

Les urgences pour adultes et enfants 24h/24 /24h/24, 7j/7 Skubi pagalba ; Adresse : Santariškių g. 2, Bâtiment B, tel. [+370 52365110](tel:+37052365110)

<https://www.santa.lt/pacientams-ir-lankytojams-skubi-pagalba/>

2. CHU Clinique Lazdynai/Lazdynu ligonine

Les urgences pour adultes 24h/24, 7j/7 ; Adresse : Šiltnamių g. 29 I registratūra +370 5 216 8939

<https://www.rvul.lt/index.php/struktura-ir-kontaktai/ligonines-skyriai/skubios-pagalbos-skyrius/>

3. CH de Vilnius

Vilniaus miesto klinike ligonine/ Les urgences / 1-asis Priėmimo-skubiosios pagalbos skyrius

Adresse: Antakalniu g. 57 +370 5 234 44 87

<https://www.vmkl.lt/lt/kontaktai/28-kur-kreiptis/klinikos-ir-skyriai/diagnostiniai-skyriai/213-primimo-skubiosios-pagalbos-skyrius.html>

4. CHU Zalgirio

Urgences dentaires 24h/24 7j/7 / Skubi stomatologine pagalba ; Adresse : Žalgirio g. 115, 117, Vilnius ; tel. [\(8 5\) 272 10 31](tel:+37052721031) ; el. paštas info@zalgirioklinika.lt

<https://www.zalgirioklinika.lt/skubi-odontologine-pagalba-nakties-metu-savaitgaliais-ir-svenciu-dienomis/>

Pour toute autre consultation chez le généraliste ou spécialiste : Centre médical Grybu (près du Lycée français)/ <https://www.medcentras.lt/en/> ; Adresse : V.Grybo 32 A tel. +370 698 000 00

5) L'institut français

L'institut français est situé au cœur de la vieille ville de Vilnius, juste à côté de l'ambassade de France. Adresse : Didžioji g. 3, 01128 Vilnius, N° de téléphone : +370 5 219 96 96

Vous pouvez y trouver une grande médiathèque où vous avez la possibilité d'emprunter gratuitement des romans, des bandes dessinées, des DVDs, des CDs, des magazines et des ouvrages de FLE. Vous avez également accès à un fonds pédagogique pour préparer vos cours et rédiger vos différents dossiers et/ou mémoire universitaires.

Vous pouvez également consulter gratuitement la Culturethèque, bibliothèque en ligne pour emprunter des livres numériques.

L'institut français bénéficie d'un cinéma privé où a lieu le ciné-club chaque mardi soir.

Dans la salle des professeurs, vous disposez d'un micro-ondes, d'une cafetière et d'une bouilloire, afin de prendre vos repas sur place si vous le souhaitez. Vous pouvez aussi déjeuner, à votre charge, dans les très nombreux cafés et restaurants du centre ville, à quelques minutes à pied.

Autres adresses utiles à Vilnius :

- Ambassade de France ; Adresse : Švarco g. 1, 01131 Vilnius ; Téléphone : (8-5) 219 9600
<https://lt.ambafrance.org/>
- Commissariat central de la police de Vilnius : +370 5 271 6444 (seulement pour le suivi d'une plainte, pour les urgences, appelez le 112).