Lycée Saint-Sébastien **du 06 avril 2026**

Landerneau **au 07 mai 2026**

Rapport

de fin de séjour

Erasmus +





Timothée Denaës

Sommaire

- Introduction

- Les villes : Laßnitzhöhe et Graz

- L’école

- Vie quotidienne

- Sorties et découvertes

- Gastronomie

- Remerciements

- Quelques photos de ma mobilité

Introduction

Lycéen au lycée Saint-Sébastien à Landerneau, j'ai eu la chance de pouvoir participer au programme ERASMUS +. Pendant cette mobilité de 5 semaines, j'ai eu l'opportunité de découvrir la vie autrichienne en partant à Graz dans le sud-est de l'Autriche.

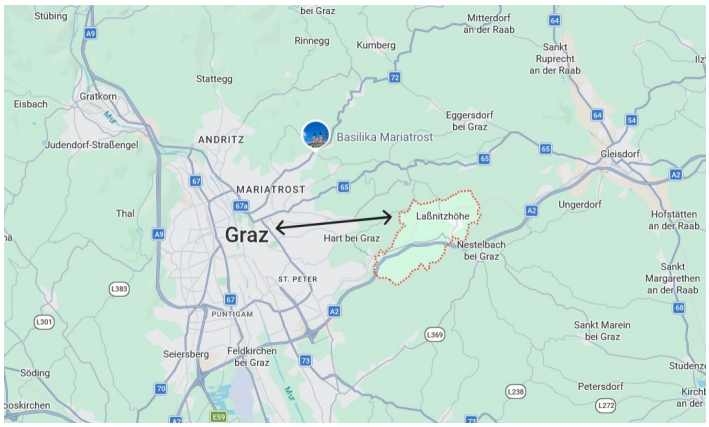
Durant ce séjour, j'ai étudié dans la petite ville de Laßnitzhöhe située à environ 20 minutes de Graz et à environ 2h30 de la capitale, Vienne. J'ai été hébergé à Laßnitzhöhe dans une famille d'accueil par Arian, mon correspondant, et sa famille.

Je vais vous présenter brièvement mon expérience ERASMUS + et je m'attarderai plus particulièrement sur la gastronomie par la problématique : Dans quelle mesure la gastronomie autrichienne est-elle différente de la gastronomie française ?



Situation de Graz en Autriche

Les villes : Laßnitzhöhe et Graz



Situation de Graz et Laßnitzhöhe

Laßnitzhöhe est une petite ville d'environ 3000 habitants située à 15 km à l'est de Graz, la capitale de la Styrie. Laßnitzhöhe n'a pas un style de bâtiments très autrichien mis à part quelques uns comme une auberge près de la gare. En effet, son église située dans le centre de la ville a tout d'un air moderne. Ce n'est évidemment pas pour ça que Laßnitzhöhe n'est pas une petite ville charmante. Ses belles forêts et son ambiance de village constituent son identité.



Maison typique à Laßnitzhöhe



Fontaine à Laßnitzhöhe

Allons à 15 kilomètres plus à l'ouest et retrouvons la ville de Graz. Graz est la capitale de la Styrie (un des neufs États fédéraux qui constituent le pays) et est aussi la deuxième plus grande ville du pays derrière Vienne et devant Salzbourg avec ses 305 000 habitants. En plus de cela Graz est

composée de joyaux architecturaux comme des églises ou des bâtiments magnifiques. La place la plus célèbre de Graz se nomme la “Hauptplatz” et contient l’hôtel de ville de Graz. De cette place, nous pouvons observer la Uhrturm sur le Schloßberg. C’est un mont dans la ville qui nous fait voir la ville d’une vue panoramique. Dans Graz, il y a également un célèbre fleuve qui traverse la ville : le Mur. Le Mur prend sa source à 1898 mètres de haut dans la commune de Muhr. De là, il coule vers l’est jusqu’en Styrie. J’ai pu découvrir cette superbe ville avec ma famille d'accueil. J’y suis également retourné plusieurs fois avec mon correspondant. Le tram passe également dans la ville. J’ai pu le prendre à plusieurs reprises.



Hôtel de ville de Graz

L’école : MS Laßnitzhöhe

Durant ma mobilité, j’ai étudié à l’école MittelSchule Laßnitzhöhe. C’est une école de 4 niveaux. J’étais scolarisé dans la classe de 6LI de l’école, ce qui correspond à leur deuxième année. L’école comporte environ 200 à 300 élèves âgés de 13 à 17 ans. Dans cette classe était scolarisée une vingtaine de personnes. J’ai eu l’occasion d’assister à des cours d’anglais, de biologie, de chimie, d’anglais, d’allemand, de sport ou encore de musique. L’école est équipée d’un grand gymnase où les élèves pratiquent les cours de sport comme du basket ou du parcours auxquels j’ai pu assister. Les cours commencent à 7h45 et finissent généralement entre 12h40 et 14h30. Entre chaque cours, les élèves ont une pause variant de 5 à 10 minutes. L’école comporte également une petite cafétéria où l’on peut acheter des sandwichs, des croissants, des bretzels ou encore des chips. Dans chaque entrée de classe, il y a un rangement pour les téléphones, où les élèves doivent poser impérativement le leur à chaque début de cours.



Extérieur de l’école



Intérieur de l’école

Vie quotidienne

Tous les jours de la semaine sauf le week-end, nous allions à l'école en voiture avec mon correspondant puisque celui-ci habitait trop loin pour y aller à pieds. Je me réveillais à 6h45 du matin et nous partions à 7h15.

Une fois arrivé à l'école, nous allions au casier de mon correspondant et devions laisser nos chaussures. En effet, dans cette école, les élèves portent des claquettes toute la journée. Une fois nos claquettes prises, nous prenions la direction de notre classe. A la différence de la France, les élèves restent toute la journée, et toute l'année dans la même salle. Les cours durent 50 minutes chacun. Quand un professeur est absent, les cours sont souvent remplacés par le cours d'un autre professeur. Tous les élèves de la classe suivent les mêmes cours mis à part une leçon. L'année d'avant, les élèves ont dû choisir entre une filière informatique ou biologique. Arian, mon correspondant a choisi biologie c'est pourquoi j'ai été tous les mardis à Graz pour un cours de deux heures. Nous allions donc en train pour assister à ce cours. Toutes les fins de cours sont annoncés, comme en France, par une sonnerie et ce sont donc les professeurs qui doivent changer de classe à chaque fin de cours.

Durant les journées d'école, nous ne mangions pas un vrai repas à table comme, traditionnellement, en France mais nous grignotions entre chaque cours avec des sandwichs achetés ou préparés le matin. Les cours ne se finissant pas trop tard dans l'après-midi, nous rentrions chez nous et mangions en rentrant. Les repas s'effectuaient donc entre 14h30 et 15h. Pendant l'après-midi nous allions assez régulièrement à Graz où je jouais au football avec Arian et son petit frère. Les après-midi sont souvent consacrés, en Autriche, aux activités extra sportives (culturelles, sportives …).

J'ai eu énormément de chance car ma famille d'accueil a voulu me faire découvrir un maximum d'endroits touristiques à Graz et aux alentours. L'après-midi après l'école, nous allions souvent visiter. A la différence de la France, le soir, nous ne mangions pas tout le temps de repas copieux comme à notre habitude.

Le week-end était tout de même assez similaire à la France. Nous mangions un petit déjeuner assez identique qu'en France. Les repas s'effectuaient à des heures "normales" tel qu'en France. Durant tous les jours de week-end, Arian et sa famille me faisaient découvrir un maximum l'Autriche et plus précisément les alentours de Graz. Nous avons alors fait énormément de visites et de sorties en famille.

Sorties et découvertes

Comme je l'ai mentionné précédemment, durant ma mobilité ERASMUS +, j'ai eu l'occasion de découvrir pleinement Graz et ses alentours.

* **Graz** : J'ai pu, à de multiples reprises, accompagner Arian à Graz pour découvrir la ville. Il m'a fait découvrir tous les places et endroits célèbres de cette magnifique ville. Sa famille m'a également fait découvrir la ville de Graz plusieurs fois le week-end. J'ai alors pu découvrir la "Uhrturm" sur le "Schloßberg". Comme son nom l'indique, c'est "une tour de l'heure" implantée sur un mont dans le plein cœur de Graz. D'en haut, on a une vue panoramique sur toute la ville d'où l'on peut observer le "Kunsthaus" que l'on peut traduire par la "maison de l'art. C'est un centre d'art assez célèbre reconnaissable par son architecture ovale. À côté du Kunsthaus, il y a le "Mur". C'est le célèbre fleuve qui passe dans la ville. Le mont est également perceptible depuis Graz dûe à sa hauteur. Pour redescendre du "Schloßberg" nous pouvons utiliser un long toboggan de (175 mètres) qui nous projette à (4.8 mètres par seconde). J'ai également pu découvrir la place principale de Graz, nommée "Hauptplatz". Sur cette place se trouve l'hôtel de ville de Graz. Au milieu, il y a une superbe fontaine. Il y a également beaucoup de petites rues anciennes dans la ville avec de magnifiques bâtiments.



Vue sur le Schloßberg



La Uhrturm



Vue depuis le Schloßberg



Le Kunsthaus



Le Mur

* **<u>Schöckl</u>** : Ma famille d'accueil m’a également emmenée sur une assez grande montagne aux alentours de Graz. Cette montagne c’est le Schöckl. Elle s’élève à 1436 mètres de haut. Nous y sommes montés en téléphérique. Dans la cabine et durant la montée, on voit une vue à 180 degrés sur la plaine qui est magnifique. Nous nous y sommes promenés puis nous avons mangé à l’ancien restaurant du père d’Arian. Situé dans un chalet, le restaurant offre une magnifique vue sur la plaine et sur le Schöckl grâce à la terrasse. Un peu à l'extérieur de Graz, j’ai eu l’occasion de découvrir la plus grande église de Graz.



Vue depuis le Schöckl



Maison typique et vue depuis le Schöckl

*** Basilique de Mariatrost** : Construite en 1779, elle est située à 469 mètres d'altitude. L'extérieur comme l'intérieur est sublime. L'extérieur est du style baroque avec sa couleur orange dominante. A l'intérieur, nous y trouvons beaucoup de fresques. L'or est très présent dans l'église comme sur l'autel ou encore sur l'orgue.



Devanture de la basilique



Intérieur de la basilique

* **La "Zotter schokolade"** : Les parents d'Arian m'ont fait découvrir une des chocolateries les plus célèbres de toute l'Autriche : la "Zotter schokolade". Cette chocolaterie est même plus que ça, c'est un véritable musée. A l'intérieur, il y a plus de 300 chocolats sous toutes ses formes. En fontaine, en tablette ou encore en carrés de chocolats. Durant la visite, nous pouvons goûter à tous les chocolats mis en exposition si l'on a envie. A l'extérieur de ce musée, il y a un parc avec des petites fontaines mais aussi une petite ferme où les animaux sont en semi-liberté.



Fontaine à chocolats

* **Le “Thalersee”** : Pendant mon séjour, j’ai découvert un magnifique lac : le Thalersee. C’est un très grand lac situé à 10 kilomètres du centre de Graz. Ce lac est célèbre en Autriche car c’est là que Arnold Schwarzenegger a fait sa demande en mariage à sa femme. De plus, à côté du lac, il y a une petite barque, sur laquelle il a fait sa demande en mariage, commémorative de ce moment. Tout autour du “Thalersee” nous pouvons effectuer une promenade en passant par le chemin le longeant.



Vue du lac



Barque du mariage

* **Kiz RoyalKino** : Je suis également allé au cinéma “Kiz RoyalKino” à Graz. Nous avons été voir le film “Astronaute”. C’est un film de science-fiction. Le film était en anglais sous-titré allemand.

* **Thermal Spa Loipersdorf** : Pendant le week-end, nous avons été au “Therme Loipersdorf”. Ce sont de gigantesques piscines avec de grands toboggans. Nous y avons passé l’après-midi tous ensemble. Les thermes sont vraiment très grands et ils sont également assez connus en Autriche. Il y a aussi des hôtels pour y passer plusieurs jours. Les thermes Loipersdorf sont assez particuliers : l’eau des piscines est à environ 36 degrés Celsius avec des eaux riches en minéraux. L’eau des thermes est puisée à 1200 mètres sous terre.



Entrée des thermes

* **“Maibaum”** : Durant ma mobilité, j’ai découvert de nombreuses traditions autrichiennes dont une en particulier : le “Maibaum”. Cette tradition consiste à installer un très grand arbre (souvent un sapin) au milieu d’une place dans le centre de la ville la veille du 1er mai. J’ai pu observer cette tradition dans plusieurs villes comme Graz ou Laßnitzhöhe. Cette fête populaire (l’installation du sapin) est des fois accompagnée de musique et de rassemblement de personnes.



“Maibaum” à Graz



« Maibaum » à Laßnitzhöhe

* **Motorikpark Gamlitz** : J’ai également découvert le “Motorikpark” à Gamlitz. C’est un grand parc avec un lac au milieu situé à environ 10 kilomètres de la frontière slovène. A l’intérieur de ce parc, il y a de nombreuses structures en bois de parcours pour tout âge.



Vue du parc

Grâce à toutes ces découvertes et ces sorties en Autriche avec ma famille d'accueil, j’ai pu développer mon vocabulaire et mon niveau en anglais et en allemand. A la fin de ma mobilité ERASMUS +, je réussissais même à faire quelques dialogues et discussions avec ma famille d’accueil en allemand.

Gastronomie

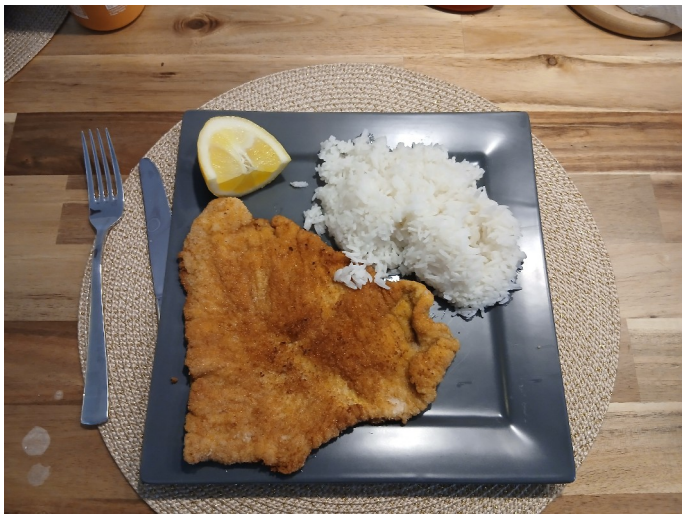
A présent, je vais évoquer le sujet de la gastronomie autrichienne et ses différences avec la gastronomie française. Cette partie se fera grâce à une problématique : “Dans quelle mesure la gastronomie autrichienne est-elle différente de la gastronomie française” ?

Les plats traditionnels :

* **Le Schnitzel** : Le schnitzel est un plat traditionnel autrichien. C’est une escalope de poulet pané. Il est souvent accompagné de frites ou de riz. J’ai pu en manger chez ma famille d’accueil mais aussi dans un restaurant sur le Schöckl.



Schnitzel dans un restaurant



Schnitzel fait maison

* **Le Käsespätzle** : C’est aussi un plat traditionnel autrichien à base de pâtes (spätzle) et accompagné de (beaucoup) de fromages (käse). Pour faire ce plat, le fromage utilisé est l'emmental mais on peut aussi utiliser du fromage de montagne. J’ai pu le goûter chez ma famille d’accueil.



“Käsespätzle” fait maison

* **Le “Geschnetzeltes mit Kartoffeln”** : Ce plat est constitué de viande émincée (Geschnetzeltes) et de pommes de terre (Kartoffeln). Le plat est très souvent accompagné d’une sauce aux champignons ou au vin blanc.



“Geschnetzeltes mit Kartoffeln” fait maison

* **Le “Wurstsalat”** : Le “Wurstsalat” est composé de fromages (souvent de l’emmental ou de l’Appenzeller), de saucisses ou du jambon et des oignons. On peut aussi y ajouter des cornichons.



“Wurstsalat” fait maison

* **Le Semmel** : Ce pain est un petit pain rond qui est souvent garni de graines de pavot, de graines de sésame ou encore de gros sel. Ils le mangent au petit déjeuner tout comme en sandwich. Il faut savoir qu'en Autriche, ils ne mangent pas de pain comme en France. Ils n'ont pas de boulangerie comme chez nous et ne mangent pas de baguettes.

* **Le "Kaiserschmarrn"** : J'ai aussi pu tester ce dessert incontournable du pays. Ce dessert est un plat sucré avec une sorte de grosse brioche aérée et cuit au beurre. Il est tout le temps servi chaud ou au moins tiède. Il peut être accompagné d'une compote aux prunes ou aux pommes mais aussi avec une crème anglaise vanillé.



"Kaiserschmarrn"

* Pour ce qui est des boissons, elles sont souvent servies coupées à l'eau. Par exemple, dans les restaurants, le coca-cola est servi mais coupé à l'eau pour obtenir une boisson moins gazeuse et moins sucrée aussi. Pour le jus de pomme, dans les bars et restaurants, il est aussi très souvent coupé à l'eau. Cette technique donne un jus de fruit moins goûtu.



Jus de pomme coupé à l'eau

Entre toutes les spécialités autrichiennes que j'ai pu goûter en Autriche, le "Wurstsalat" était celle que j'ai le moins aimée (mais c'était quand même bon !)

Le rythme des repas en Autriche :

Le matin, avant de partir à l'école, ils ne mangent pas forcément de petit-déjeuner. Pendant le week-end, ils en prennent certaines fois mais ce n'est pas ordinaire.

Ensuite, à l'école, les élèves ne prennent pas de "repas" le midi comme on a l'habitude de le faire en France. Contrairement à chez nous, ils n'ont pas de pause méridienne. Toutefois, ils peuvent acheter des sandwichs ou des bretzels au snack de l'école ou les apporter de chez eux pour les grignoter en classe. Les élèves sont beaucoup plus libres en classe que chez nous. En effet, pendant les cours, les élèves peuvent se lever, sans le demander, pour aller remplir leur gourde. C'est quelque chose qui a l'air anodin mais qui est bien différent de la France. De plus, les élèves autrichien, dans l'école où j'étais, pouvaient boire ou même grignoter sans soucis. Chez eux, c'est totalement normal. Ayant une petite pause de 5 à 10 minutes entre chaque cours, les élèves peuvent également manger leur sandwich à ce moment-là.

En Autriche, les cours se finissent généralement très tôt, par rapport à la France. En France, les cours se terminent en général entre 16 heures et 17 heures alors que là-bas, les journées de cours se finissent entre 13 heures et 15 heures presque tous les jours. En rentrant, ils mangent alors leur "vrai" repas comme du schnitzel ou du käsespätzle par exemple ! Le temps de rentrer chez nous, il était alors souvent 14 heures 30 ou 15 heures 30 voire 16 heures.

Le soir, le repas est donc très différent de celui en France. Chez nous, on a l'habitude de manger un repas, toute la famille à table qui peut durer plus ou moins longtemps. C'est un temps familial et convivial. En Autriche, le soir, chacun mangeait si il le souhaitait, c'est pourquoi ce n'était pas forcément un "long" repas. Mangeant le repas du "midi" à 15 heures 30, nous n'avons pas tout le temps faim à 20 heures. C'est pourquoi nous ne mangions pas forcément beaucoup le soir. On mangeait par exemple des plats sucrées comme des gaufres mais on mangeait aussi des plats salés comme des toasts au fromage. C'était un repas très rapide et pas forcément un temps d'échanges sur nos journées.

Le week-end, les heures de repas se rapprochaient un peu plus des heures françaises. Nous mangions plus régulièrement à 13 heures puis à 20 heures mais cela pouvait varier. A l'inverse, même le week-end, on ne faisait pas de long repas tous à table comme en France mais des repas relativement courts.

Pour répondre à ma problématique, je peux dire que la gastronomie autrichienne est très différente de la nôtre par les plats typiques, le rythme des repas et les repas en temps scolaire. Pendant plusieurs jours, ce rythme a été difficile à adopter pour moi. Il a fallu une semaine pour m'y adapter.

Remerciements

Tout d’abord, je tiens à remercier mon lycée et plus particulièrement Madame Le Gall et Madame Bergot d’avoir pu rendre cette mobilité extraordinaire possible.

Je tiens également à remercier Madame Brugger, professeure de français au MittelSchule Laßnitzhöhe de m’avoir accompagné tout au long de mon séjour en Autriche.

Je voudrais aussi remercier ma famille d’accueil qui m’a très bien accueilli et qui a rendu mon séjour en Autriche extraordinaire et inoubliable, de m’avoir fait découvrir de nombreuses choses aux alentours de Graz et en Styrie.

Je remercie également l’organisation ERASMUS + d’avoir rendu cette mobilité de 5 semaines à Graz possible.

En résumé, je veux remercier toutes ces personnes qui ont contribué à faire de ma mobilité en Autriche une expérience inoubliable.

Danke !

Quelques photos de ma mobilité



Une forêt dans Laßnitzhöhe



Dans l'avion



Vue sur la basilique de Mariatrost



Statue sur la Hauptplatz