

Passeport du volontaire au Cameroun



France Volontaires | Espace Volontariats Cameroun
Rue de Onambélé Nkou | BP 1616 Yaoundé, Cameroun
ev.cameroun@france-volontaires.org
www.france-volontaires.org | www.evfv.org



Edito

Tout d'abord, bonne arrivée et bienvenue au Cameroun ! Vous avez entre les mains un petit "passeport du volontaire". Petit par sa taille, mais grand par sa valeur, il sera tel un guide durant votre séjour ici. Il a pour ambition de vous donner quelques clefs essentielles afin de mieux appréhender votre expérience et essayer de vous rendre la vie plus facile au début de votre installation. Bien sur, il ne remplacera pas le contact humain, mais nous espérons qu'il vous sera utile ;)

Sommaire

Edito	1
Sommaire	1
France Volontaires, c'est quoi ?	1
L'Espace Volontariats Cameroun	2
Quelques questions à se poser avant et durant sa mission	3
Découvrir le Cameroun	3
Premiers pas au Cameroun	5
Infos santé	6
Contacts utiles	7

L'Espace Volontariats Cameroun, pourquoi ?

Il est ouvert à tous les acteurs du volontariat – candidats, volontaires, structures d'accueil, structures d'envoi actuels ou potentiels – et offre un espace de travail, de réunion, de documentation et un accès à Internet.

En tant que volontaire, l'Espace Volontariats vous propose :

- ✳ Un accueil personnalisé pour vous orienter et vous appuyer dans vos démarches
- ✳ Une mise en réseau avec les associations locales
- ✳ Une mise en réseau avec les volontaires présents au Cameroun

L'Espace Volontariats organise également tout au long de l'année des animations, des conférences-débats, des expositions et autres réunions destinées à tous les publics. Pour tout connaître de nos activités, écrivez à ev.cameroun@france-volontaires.org et inscrivez-vous à notre newsletter trimestrielle.

Venez nous rendre visite !

Nous encourageons très vivement chaque nouveau volontaire à venir nous rendre visite dès leur arrivée pour discuter des aspects sécuritaires et sanitaires dans le pays, des démarches administratives à effectuer, de s'enregistrer dans les listes des VIES et de manière plus informelle, d'entrer en contact avec la communauté volontaire du pays.

L'Espace Volontariats est situé au rond point Province, dans la rue de l'Hôtel en France, en face de la DGSN. Nous sommes ouverts au public du lundi au vendredi, de 9 heures à 17 heures.

Quelques questions à se poser avant et durant sa mission

Vis-à-vis de sa structure d'accueil

- * Quelle est la démarche et la transparence de l'ONG avec laquelle je pars ?
- * Quelle est sa vision du partenariat et de son rôle ?
- * Le projet correspond-il à un besoin local ?
- * En quoi mes compétences correspondent-elles au projet ?

Vis-à-vis de la démarche de volontariat

- * Quelle est ma vision du développement ?
- * Pourquoi je pars en Afrique ? Pourquoi au Cameroun ?
- * Que ferai-je de cette expérience au retour ?
- * Comment vais-je me réinsérer ?
- * Quelle continuité du projet après la mission de volontariat ?
- * Quelle viabilité du projet et appropriation par la structure d'accueil et les populations locales ?

Attention !

- * Le volontariat ne doit pas être une fuite mais bien être préparé en étudiant le projet et le contexte du pays d'accueil
- * Comparer le coût de la vie quotidienne au tarif proposé par l'ONG
- * Être ouvert à la rencontre interculturelle
- * Rester modeste par rapport à l'apport personnel au projet, agir sans imposer sa vision, observer avant d'agir afin de mieux comprendre et d'adapter
- * Identifier les personnes impliquées de longue date dans le projet qui sont des sources d'informations précieuses.

Prenez le temps de vous poser ces questions et de réfléchir aux réponses que vous leur donner, votre séjour au Cameroun prendra ainsi tout son sens. Cet exercice peut se réaliser seul(e), avec d'autres volontaires ou avec l'Espace Volontariats.

A SAVOIR

L'Espace Volontariats a également un rôle de médiateur si jamais votre mission se passe mal ou si vous rencontrez des difficultés. N'hésitez pas à nous contacter dans ces cas-là, avant qu'il ne soit trop tard !

Les contacts à l'Espace Volontariats

ev.cameroun@france-volontaires.org
+237 694 02 47 23

Cheick Diallo, Représentant national
cheick.diallo@france-volontaires.org
+237 690 03 52 76

Achille Mengo, chargé d'appui au développement des volontariats
achille.mengo@france-volontaires.org
+237 699 71 17 35

Margot Roulland, chargée communication et mobilisation des ressources
margot.roulland@france-volontaires.org
+237 690 67 17 16

Rachael Mkoinla
Assistante de gestion
rachael.mkoinla@france-volontaires.org
+237 699 68 57 46

Découvrir le Cameroun

En bref

Au creux du golfe de Guinée, le Cameroun fait la jonction entre l'Afrique centrale et l'Afrique occidentale. Sa situation géographique explique la variété de ses paysages, ses climats, sa faune et sa population. Cette variété lui vaut l'appellation d'"Afrique en miniature".

* Langues officielles : français, anglais

* Fête nationale : le 20 mai

* Capitale : Yaoundé

* Religions : christianisme, islam et animiste. A noter la grande tolérance religieuse dans le pays.

Faits marquants

* 1er janvier 1960 : Indépendance

* 1er octobre 1961 : Unification

* 20 mai 1972 : Réunification

Quelques chiffres

* Population : 23 248 044 habitants (Cette population est essentiellement jeune - 44% a moins de 15 ans - et rurale - 54 % de la population totale).

* Croissance démographique : 2,370 % / an

* Densité : 48,88 habitants / km²

* Espérance de vie : 55,02 ans (2013)

* Taux de natalité : 31,93 ‰ (2013)

* Taux de mortalité : 11,51 ‰ (2013)

* Langues officielles : Français, anglais

* Monnaie : Franc CFA (XFA)

* Taux de scolarisation dans l'enseignement primaire 62 %

* Taux de scolarisation dans l'enseignement secondaire 40 %

* Taux d'alphabétisation des adultes : 72 %

Astuce conversion

Comment passer du Franc XFA à l'Euro ? Une méthode simple et efficace : lorsqu'on vous donne un prix X, ajouter lui sa moitié et divisez le résultat par 1000.

* Soit pour 1000 XFA : $(1000 + (1000/2))/1000 = 1,5 \text{ €}$

* Soit pour 5000 XAF : $(5000 + (5000/2))/1000 = 7,5 \text{ €}$

Climat

Précipitations moyennes à Yaoundé

Yaoundé	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jui	Août	Sep	Oct	Nov	Déc	Année
Préc. (mm)	20	45	125	170	200	155	75	115	230	295	95	20	1540
Jours	3	4	12	14	17	14	11	12	20	23	11	3	144

Températures moyennes à Yaoundé

Yaoundé	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jui	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Min (°C)	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	20	20
Max (°C)	30	31	30	30	29	28	27	27	28	28	28	29

Précipitations moyennes à Douala

Douala	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jui	Août	Sep	Oct	Nov	Déc	Année
Préc. (mm)	35	55	155	240	275	355	680	690	560	405	125	30	3605
Jours	5	9	15	18	21	23	27	30	26	24	12	5	215

Températures moyennes à Douala

Douala	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Jui	Jui	Août	Sep	Oct	Nov	Déc
Min (°C)	23	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	23
Max (°C)	32	33	33	32	31	30	28	28	29	30	31	32

Les fêtes et jours feriés

Les fêtes civiles

- * Jour de l'an : 1er janvier
- * Jour de l'indépendance : 1er janvier
- * Journée de lutte des droits des femmes : 8 mars
- * Fête du travail : 1er mai
- * Fête de la jeunesse : 11 février
- * Fête nationale : 20 mai

Les fêtes musulmanes

- * Début du Ramadan : variable
- * Fin du jeûne (Aïd Al Fitr) : variable
- * Tabaski (Aïd el Kébir) : variable

Les fêtes chrétiennes

- * Pâques : variable (avril)
- * Ascension : premier jeudi d'avril
- * Pentecôte : variable, 50 jours après Pâques
- * Assomption : 15 août
- * Toussaint : 1er novembre
- * Noël : 25 décembre

Premiers pas au Cameroun

Les premières formalités

Dès votre arrivée :

- * Inscrivez-vous sur le site Ariane ainsi qu'auprès du Consulat de France, en allant directement sur place ou via votre compte sur le site Internet Service Public.
- * Venez également vous faire enregistrer à l'Espace Volontariats
- * Faites votre demande de carte de séjour

Les documents à avoir avec soi au Cameroun

- * Passeport et visa
- * Carnet de vaccination
- * Carte d'assurance rapatriement
- * Carte vitale CFE
- * Permis de conduire
- * Photocopies homologuées par le commissariat

Scannez tous vos documents et enregistrez-les en ligne. Ainsi, même en cas de perte, vous aurez au moins accès aux copies.

Visa et carte de séjour

Dès votre arrivée au Cameroun, n'hésitez pas à entamer les démarches pour demander une carte de séjour dès votre première semaine, l'avoir demande du temps et de la patience !

Afin de faire la demande auprès des autorités camerounaises, voici la liste des documents :

- * Extrait de casier judiciaire. Cet extrait est délivré au Palais de justice, contre un certificat de domicile et une photocopie certifiée de votre passeport avec visa.
- * Demande de carte de séjour et accord cadre, à récupérer au bureau de l'Espace Volontariats Cameroun. Si vous êtes envoyé(e) par une structure membre de France Volontaires, l'accord cadre

donné par l'Espace Volontariats vous exempte du paiement du droit de timbre (dont le montant est de 200 000 XFA pour les ressortissants français et 250 000 XFA pour les autres nationalités).

- * Certificat de domicile signé par le maire
- * Contrat de VSI
- * Attestation de prise de service
- * Photocopie légalisée de votre passeport

Pour les photocopies légalisées, le timbre coûte 1000 XFA et s'obtient dans toute institution publique (mairie, préfecture, commissariat).

Le permis de conduire

Le permis de conduire international n'a pas de valeur au Cameroun. Vous pouvez conduire avec votre permis français pendant 6 mois. Durant ce laps de temps, vous devez aller le convertir à la préfecture en permis de conduire camerounais, ce qui vous coûtera environ 30 000 XFA. N'oubliez pas l'assurance de votre véhicule !

Les congés

Si vous êtes un volontaire envoyé par France Volontaires, vous devez faire votre demande de congés auprès de votre structure d'accueil ainsi qu'auprès de l'Espace Volontariats. Vous pouvez nous envoyer un mail afin que l'on vous envoie le document nécessaire pour la demande.

Les déplacements

Dans chacun de vos déplacements personnels, vous devez en informer l'Espace Volontariats, afin que nous puissions vous localiser en cas de souci. Il suffit d'un petit mail ou sms, rien de plus !

Infos santé et sécurité

Infos santé

Avant votre départ, souscrivez à une compagnie d'assurance couvrant les frais médicaux et le rapatriement sanitaire, si cela n'est pas pris en charge par l'association qui vous envoie en mission. Consultez un médecin et un dentiste afin qu'ils vous prescrivent les médicaments en fonction des différentes pathologies.

En cas de doute et pour éviter l'automédication, nous vous conseillons fortement de demander l'avis d'un médecin, surtout dans le cas de fièvres ou de diarrhées prolongées.

Pour tout renseignement sur les hôpitaux, cliniques ou médecins, n'hésitez pas à contacter l'Espace Volontariats Cameroun.

Le paludisme

Le Cameroun est un pays qui, selon l'OMS, est en zone 3 pour le paludisme, il faut donc bien évidemment rester très vigilant (la meilleure protection restant les moustiquaires, les répulsifs et les vêtements longs le soir). Cependant le niveau des risques varient considérablement d'une région du Cameroun à l'autre. Pensez à particulièrement vous protéger lorsque vous vous rendez sur la côte ou dans les zones marécageuses.

Les MST

Il y a un fort taux de prévalence du sida au Cameroun (officiellement 5,5%). Prenez donc toutes les précautions. Attention à la qualité des préservatifs vendus sur le marché, de préférence en prendre à la pharmacie.

L'eau potable et la nourriture

L'eau doit être filtrée. Le filtre à eau s'achète au Cameroun, et se nettoie chaque semaine (brossage des bougies avec de l'eau claire, nettoyage des fûts). Mensuellement, il faut faire bouillir les bougies 5 min. Certaines personnes mettent quelques gouttes d'eau de javel dans le filtre. L'eau fournie par la Société des Eaux du Cameroun est chlorée et relativement de bonne qualité (parfois trouble, filtrer suffit). En brousse, il vaut mieux utiliser des pastilles de décontamination (Micropur, Hydrochlonezone, javel). Bien nettoyer ses fruits et légumes avec de l'eau filtrée (plus permanganate ou javel ou vinaigre).

Autres conseils

- * Penser aussi à se laver les mains régulièrement.
- * Prendre le temps de s'acclimater à la chaleur
- * Pensez à acheter de la crème solaire avant votre départ, elles sont souvent plus chères (grandes marques) ici.
- * Boire beaucoup tout au long de la journée
- * Adapter vos efforts aux moments de la journée.
- * Faites un petit stock de serviettes hygiéniques et tampons, difficilement trouvables dans les petits villages !

Infos Sécurité

Il est recommandé :

- * D'éviter de circuler seul(e) la nuit et d'informer un proche de ses déplacements : un petit appel ou sms à chaque bonne arrivée est un bon réflexe à prendre !
- * De ne pas porter des sommes d'argent trop importantes sur soi, mais d'avoir toujours 10 000 FCFA à donner en cas d'agression
- * D'éviter de tenir à la main son téléphone portable ou son appareil photo ; passez votre sac à main / sacoche d'ordinateur portable sur l'épaule côté trottoir (et non rue) : pour éviter les

“arrachages” par les motos

* De laisser son passeport en lieu sûr et de ne conserver sur soi qu’une photocopie ainsi qu’une pièce d’identité (photocopie certifiée conforme disponible dans les commissariats pour 1000 XAF)

* En cas d’agression, de n’opposer aucune résistance

* De se prêter de bonne grâce et avec courtoisie aux contrôles policiers, sans toutefois céder aux éventuels chantages financiers

Se déplacer...en taxi !

Il existe plusieurs manières de prendre le taxi.

* Le taxi collectif : vous serez souvent 3 ou 4 à l’arrière, et 2 à l’avant (plus le chauffeur). Pour le prendre, faites signe à un taxi en route (s’il arrive dans votre dos, il klaxonnera à votre hauteur). Depuis la fenêtre, donnez alors la destination plus le prix : le standard est de 250 XAF, inutile de le préciser au chauffeur. Si le taxi klaxonne, c’est qu’il est d’accord, vous pouvez alors monter. Sinon, il repartira sans dire mot. Pour une distance longue, vous devrez offrir un prix plus élevé (300 voire 500).

* Le dépôt : vous êtes seul dans le taxi qui vous amène directement à destination. Le prix est de 1000 à 2000 XAF la course, selon la distance et l’heure.

* La course : Il est possible de louer le taxi à l’heure. Le prix standard est à partir de 3000 XAF selon le circuit à faire.

A savoir :

* A partir de 22h, les tarifs augmentent (standard à 300 XAF). Dans tous les cas, prenez systématiquement un taxi dépôt une fois la nuit tombée, c’est bien plus sûr !

* Tout au long de la journée, restez prudents et gardez vos poches lorsque vous prenez le taxi collectif !

Contacts utiles

- * Ambassade de France : 222 22 79 08
- * Poste Central de Sécurité Amb. : 699 93 41 67
- * Section consulaire : 222 22 79 50
- * Et sa permanence d'urgence : 699 99 92 55
- * Pompiers 18 (118 depuis un portable)
- * Police Secours 17 (ou 117 depuis un portable)
- * Gendarmerie 13 (ou 113 depuis un portable)
- * Centre Médico Social français - Secrétariat : 2 22 23 01 39
- * Centre Médico Social français - Urgence : 6.99 93 41 69
- * Commissariat central de Douala : 333 42 35 25 / 333 42 11 90
- * Commissariat central de Yaoundé : 222 22 29 32



FRANCE
VOLONTAIRES

Echanges et solidarité internationale

France Volontaires | Espace Volontariats Cameroun
Rue de Onambélé Nkou | BP 1616 Yaoundé, Cameroun
ev.cameroun@france-volontaires.org
www.france-volontaires.org | www.evfv.org

Crédit visuel : Freepick