

GUIDE DU VOLONTAIRE AU GHANA

2020



S O M M A I R E

1. FRANCE VOLONTAIRES

p. 4

2. L'ESPACE VOLONTARIATS DU GHANA

p.5

3. LE GHANA

p.6

4. QUELQUES POINTS DE REPÈRE

p.7

5. CULTURE

p.8

6. LES PREMIERS PAS AU GHANA

p.9

7. SÉCURITÉ

p.11

8. SANTÉ

p.12

9. SE DÉPLACER

p.14

10. TÉLÉCOMMUNICATIONS

p.15

11. ARGENT

p.16

12. LOGEMENT

p.17

13. ALIMENTATION/COURSES

p.18

14. BONNES ADRESSES

p.19

Pour commencer, **“AKWAABA”** ! Soyez les bienvenu.e.s au Ghana.

Vous avez entre vos mains le Guide du Volontaire au Ghana.

Il a pour ambition de vous apporter un maximum de clefs pour vous intégrer avec succès dans ce magnifique pays.

À travers ce guide, nous souhaitons vous aider à appréhender le mieux possible votre expérience en tant que volontaire, à prendre vos marques et à débiter votre mission dans les meilleures conditions.

Il est fait pour vous accompagner lors de vos premiers pas au Ghana mais aussi tout au long de votre séjour !

Au programme : culture, sécurité, santé, conseils, astuces et bons plans...

À noter que ce guide est non exhaustif et ne demande qu'à être alimenté par d'autres volontaires comme vous, pour les prochaines éditions !

Au-delà de cet outil, France Volontaires vous accompagne avant, pendant et après votre mission de volontariat. N'hésitez donc pas à nous contacter et à nous rendre visite !

Bonne lecture et excellente mission au Ghana,

L'équipe de France Volontaires Ghana



FRANCE VOLONTAIRES

France Volontaires est la **plateforme française** des Volontariats Internationaux d'Échange et de Solidarité (VIES). Créée en 2009 sur le socle de l'Association Française des Volontaires du Progrès (AFVP), elle est le fruit d'une construction partagée entre des **acteurs publics et associatifs** impliqués dans la solidarité internationale.

Opérateur du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères, elle réunit l'État, des collectivités territoriales et des associations autour d'une mission d'intérêt général : le **développement et la promotion des engagements volontaires et solidaires à l'international**. Elle s'appuie sur une présence en France (hexagonale et outre-mer) et sur un réseau d'Espaces Volontariats en Afrique, Asie et Amérique.

France Volontaires dans le monde



L'ESPACE VOLONTARIATS DU GHANA

L'Espace Volontariats du Ghana, premier Espace Volontariats d'un pays anglophone de la sous-région, est situé stratégiquement dans l'enceinte de l'Alliance Française d'Accra.

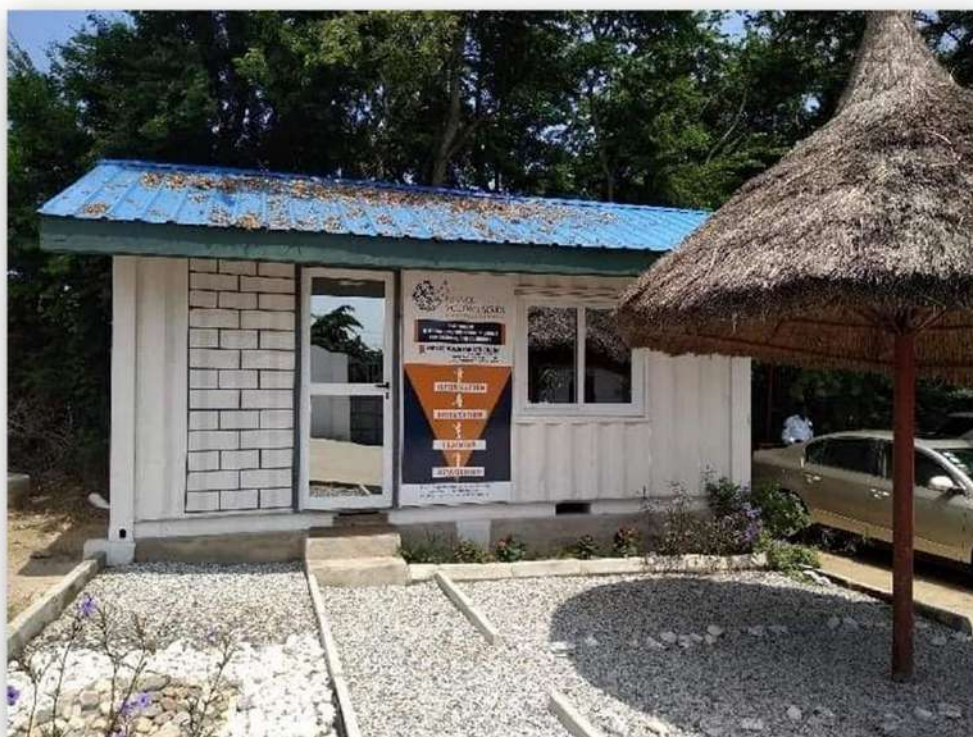
Il accueille et répond aux diverses sollicitations des volontaires, candidat.e.s au volontariat, structures d'envoi et d'accueil françaises et ghanéennes, partenaires... de façon physique comme virtuelle.

L'équipe de l'Espace Volontariats travaille main dans la main avec ces acteurs à la création et au montage de projets dans les domaines du développement et de la solidarité.

Pour nous rencontrer :

Alliance Française d'Accra, Casely Hayford Road, Airport Residential Area.

L'équipe est joignable par téléphone au +233 (0) 557 360 272 et par mail à l'adresse ev.ghana@france-volontaires.org.



LE GHANA

Ancienne colonie anglaise nommée "Gold Coast" par les colons en raison de l'abondance d'or dans cette région, le Ghana prit son nom actuel au moment de son indépendance (il s'agit d'ailleurs du premier pays d'Afrique subsaharienne à l'avoir obtenue, en 1957). Il fut baptisé ainsi en hommage à l'empire du Ghana, qui n'a pourtant pas de liens géographiques ni historiques directs avec celui-ci (ce puissant empire s'étendait sur le Mali et la Mauritanie approximativement du III^{ème} au XIII^{ème} siècle). L'initiateur de ce changement fut Kwame Nkrumah, père de l'indépendance, premier Président du Ghana et acteur engagé du panafricanisme.

Le Ghana est connu pour la richesse de sa culture, de son patrimoine et de son architecture, ses nombreux événements, sa musique et sa danse, sa symbiose entre modernité et tradition, ses centres de déportation d'esclaves témoins de l'époque coloniale, sa gastronomie, ses immenses marchés, son artisanat, son équipe nationale de football...

Alors, prêt.e à le découvrir ?



QUELQUES POINTS DE REPÈRE



- * **NOM OFFICIEL** : République du Ghana
- * **RELIGIONS** : Christianisme (catholicisme et protestantisme, principalement au sud et au centre), Islam (surtout au nord), religions traditionnelles africaines (animisme...)
- * **CAPITALE** : Accra
- * **SUPERFICIE** : 238 535 km²
- * **POPULATION** : environ 31 millions en 2020 (*source : Ghana Statistical Service*)
- * **UNITÉ MONÉTAIRE** : Ghana cedi (GH₵). 1 euro = environ 6 GH₵
- * **LANGUES** : Anglais (langue officielle), Twi (langue de l'ethnie Ashanti mais parlée à travers tout le pays), Dagbani (nord du pays) Ewe (Volta Region), Ga (région d'Accra), pour ne citer que les principales
- * **FUSEAU HORAIRE** : UTC (-1h/2h avec la France)
- * **DEVISE NATIONALE** : "Freedom and Justice"
- * **PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE** : Nana Akufo-Addo depuis 2017
- * **ETHNIES** : Il existe plus de 70 groupes ethniques dont le plus grand est celui des Akan (regroupant principalement les Ashanti et les Fanti), suivi par celui des Mole-Dagbani, des Ewe, des Ga-Adangbe...
- * **ÉCONOMIE** : agriculture (deuxième pays producteur de cacao entre autres), matières premières (or, pétrole...). Le Ghana représente la deuxième économie de la CEDEAO (Communauté Economique Des Etats d'Afrique de l'Ouest, ECOWAS en anglais), après le Nigeria

CLIMAT

Le climat du Ghana est de type tropical. Il alterne entre saisons sèches et saisons des pluies (rassurez-vous, il ne pleut pas en continu !). De manière générale, la température est comprise toute l'année entre 20 et 35 degrés (il fait, sans surprise, plus chaud dans le nord). L'harmattan, un vent sec et poussiéreux provenant du Sahara, souffle de décembre à janvier - un peu plus longtemps dans le nord -, et rend le climat plus sec et plus frais.

SUD : zone côtière bordée de plages - saison des pluies divisée en deux, d'avril à juillet, puis de septembre à novembre

CENTRE : plaines tropicales verdoyantes - saison des pluies d'avril à octobre

NORD : brousse/savane subsaharienne - saison des pluies d'avril à septembre

CULTURE

JOURS FÉRIÉS

1er janvier - **NEW YEAR'S DAY**

7 janvier - **CONSTITUTION DAY**

6 mars - **INDEPENDENCE DAY**

Variable - **GOOD FRIDAY**

Variable - **EASTER MONDAY**

1er mai - **MAY DAY**

4 août - **FOUNDER'S DAY**

Variable - **EID AL-FITR**

21 septembre - **KWAME NKRUMAH MEMORIAL DAY**

Variable - **EID AL-ADHA**

Premier vendredi de décembre - **NATIONAL FARMER'S DAY**

25 décembre - **CHRISTMAS**

26 décembre - **BOXING DAY**

Il y a également de nombreuses célébrations culturelles, traditionnelles, spirituelles... à travers tout le Ghana. Renseignez-vous sur les dates !

FAIRE

- Saluer et sourire
- Marchander (sans rentrer dans l'excès !)
- Apprendre quelques mots en langue locale
- Garder son calme. Vous allez régulièrement vous faire accoster (souvent avec des "psst") que ce soit par des chauffeurs de taxi, des vendeurs un peu insistants... Refusez poliment si vous n'êtes pas intéressé.e. !

NE PAS FAIRE

- Photographier les personnes sans leur permission, enfants compris ! Il est également interdit de prendre en photo des sites sensibles tels que des installations militaires
- Avoir une tenue vestimentaire non appropriée, notamment hors des grandes villes
- Comme dans beaucoup d'autres pays, la main gauche est considérée comme impure. Ainsi, pour manger, donner quelque chose à quelqu'un ou recevoir, saluer... Pensez à utiliser votre main droite !
- Fumer est mal vu au Ghana. D'ailleurs, cela est interdit dans les lieux publics
- Sentir la nourriture que l'on vous sert
- Montrer son affection en public. Attention, l'homosexualité est punie par la loi

LEXIQUE - TWI

Voici quelques mots et expressions de base, à ne pas hésiter à employer pour vous aider dans votre intégration !

- Bonjour (matin) : **Maakye** [*maachè*]
- Bonjour (après-midi) : **Maaha**
- Bonsoir : **Maadwo** [*maadjo*]
- Comment allez-vous ? : **Woho te sèn / ète sèn ?**
- Je vais bien : **Me ho yè / èye**
- Au revoir : **Nante yie**
- Merci (beaucoup) : **Me daase** (paa)
- S'il vous plaît : **Me paakyèw** [*mepatchew*]
- Oui : **Aane**
- Non : **Daabi**
- Mon nom est ... : **Yèfrè me ...**
- Je suis français.e : **Me firi France / Me yè France ni**
- Combien : **Sen**

- Je ne comprends pas : **Me nte ase**
- Blanc.he : **Oburoni**
- 1 : **Baako**
- 2 : **Mmienu**
- 3 : **Mmiensa**
- 4 : **(È)nan**
- 5 : **(E)num**
- 6 : **Nsia**
- 7 : **Nson**
- 8 : **Nwotwe**
- 9 : **Nkron**
- 10 : **Adu** [*edu*]

LES PREMIERS PAS AU GHANA

AVANT LE DÉPART

À consulter, et ce régulièrement :

- le **site Internet de France Diplomatie**, et plus particulièrement l'onglet **Conseils aux voyageurs** dans lequel vous trouverez les rubriques Conseil par pays/destination, Informations pratiques...
- le **site Internet de l'Ambassade de France au Ghana**

Sécurité Sociale et Assurance voyage :

Avant votre départ, il est indispensable de vous tourner vers la Caisse des Français à l'Étranger (CFE) - la Sécurité Sociale des français.es expatrié.e.s - et de souscrire à une assurance maladie et rapatriement couvrant la totalité de votre séjour si cela n'est pas pris en charge dans votre contrat de volontariat.

Les frais médicaux sont généralement élevés au Ghana...

Permis de conduire :

Pour circuler au Ghana, il est nécessaire d'être en possession d'un permis de conduire international, obtenu dans votre pays d'origine. Pensez donc bien à faire la démarche avant votre départ si vous souhaitez conduire au Ghana. Il pourra être utilisé pendant les trois premiers mois de votre séjour et tant que vous n'êtes pas résident.e, et devra obligatoirement être accompagné de votre permis de conduire national en cours de validité.

Suite à cela et dès que vous serez en possession de votre permis de résidence, vous devrez faire les démarches pour obtenir un permis de conduire ghanéen.

Obtention du visa de tourisme (depuis la France) :

Afin de pouvoir entrer au Ghana, vous devez obtenir un visa de tourisme avant votre départ. Pour ce faire, il faut vous rendre à l'Ambassade du Ghana en France située 21 Boulevard de la Saussaye, 92200, Neuilly Sur Seine. Il convient de prendre rendez-vous afin de venir déposer votre dossier ; faites-le le plus tôt possible car il y a souvent un délai d'attente relativement long. Si vous n'habitez pas en région parisienne, vous pouvez envoyer votre dossier par courrier. Les procédures étant susceptibles d'évoluer, consultez le site Internet de l'Ambassade du Ghana en France pour prendre connaissance de la marche à suivre. Vous pouvez également la contacter par téléphone.

Le visa de tourisme a une durée d'un mois. Il est possible d'obtenir une extension sur place auprès des services ghanéens de l'immigration. Au-delà d'un séjour de trois mois, un permis de résidence est exigé.

Pandémie de COVID-19 :

Si la pandémie de COVID-19 est toujours présente au moment où vous vous rendez en mission, informez-vous sur les conditions d'entrée au Ghana en vigueur (tests PCR entre autres) sur les sites Internet de l'Ambassade de France au Ghana, de l'Ambassade du Ghana en France, et auprès de la compagnie aérienne avec laquelle vous voyagerez.

Conseil :

Pour préparer au mieux votre mission, renseignez-vous au maximum sur la solidarité internationale et l'aide au développement (voir notamment l'article de France Volontaires "Attention au volontourisme !")

LES PREMIERS PAS AU GHANA

L'ENTRÉE AU GHANA

Pour les citoyen.ne.s français.es, il est essentiel de vous enregistrer sur :

- **Ariane**, pour un séjour de moins de six mois, afin de recevoir des informations et consignes de sécurité en temps réel propres au pays, et prévenir une personne de contact de votre choix en cas de besoin
- **Le Registre des Français établis hors de France**, pour un séjour de plus de six mois, afin de bénéficier entre autres d'informations relatives à la sécurité et de pouvoir être contacté.e en cas d'urgence (ainsi que des proches désignés) - et désormais, l'inscription se fait en ligne, plus besoin de se déplacer ! -

Le Residence Permit :

Les volontaires en mission de plus de trois mois doivent obtenir un permis de résidence (Residence Permit). Si cela est votre cas, contactez-nous afin que nous vous fournissions la procédure d'obtention. **Cette dernière pouvant être relativement longue, commencez les démarches dès votre arrivée !**

Recensement auprès de l'Espace Volontariats du Ghana :

Nous vous invitons à nous signaler votre arrivée en vous rendant à l'Espace Volontariats du Ghana ou en nous contactant par mail/téléphone afin d'être enregistré.e dans notre base de données !

Quelques conseils :

Faites des copies de vos papiers (passeport, visa ghanéen, carnet de vaccination (à noter que ce dernier vous sera demandé à chaque arrivée dans le pays ainsi que dans la plupart des pays de la sous-région, que vous y entriez par voie aérienne ou terrestre), carte consulaire et Residence Permit lorsque vous les aurez) ainsi que des scans que vous pourrez sauvegarder dans votre téléphone, boîte mail... afin qu'ils soient accessibles en un clic.



SÉCURITÉ

Les conditions de sécurité sont globalement satisfaisantes au Ghana. Il est cependant conseillé de rester vigilant.e, comme partout. Pour vous tenir informé.e, en plus de vous inscrire sur Ariane/le Registre des Français établis hors de France, consultez régulièrement la rubrique "Conseils aux voyageurs" du site Internet de France Diplomatie.

Quelques recommandations :

- Les accidents de la route se produisent malheureusement très fréquemment, en particulier à cause de l'état des routes par endroits et du non respect du code de la route de certain.e.s conducteurs.rices. Évitez de vous déplacer la nuit autant que possible, surtout hors des villes principales et en tro-tro (mini bus/vans, le transport en commun le plus populaire). Ne négligez pas la ceinture de sécurité. Si vous êtes amené.e à emprunter une moto, portez un casque
- Les vols sont assez courants, surtout dans les endroits très fréquentés. Des cambriolages, braquages et attaques à main armée arrivent parfois, particulièrement en périodes de fêtes. La nuit, il est recommandé d'éviter les quartiers populaires (à Accra : Jamestown, Nima...) et les plages ainsi que de sortir à pied ou en taxi non accompagné.e. Faites également attention à vos affaires en journée dans les endroits bondés comme les marchés, les plages, les postes frontières... et sortez avec le strict minimum autant que faire se peut (le moins d'argent possible, les photocopies de vos papiers)
- Soyez vigilant.e lorsque vous retirez de l'argent et évitez de le faire à la nuit tombée
- Évitez les signes ostentatoires de richesse
- Respectez les recommandations du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères relatives aux endroits déconseillés au Ghana (particulièrement la zone frontalière avec le Burkina Faso)
- Il est conseillé d'éviter de traverser le lac Volta, ou, en tout état de cause, de s'assurer au préalable de l'état de l'embarcation et qu'elle dispose d'un minimum de dispositifs de sécurité tels que des gilets de sauvetage. En effet, chaque année, des naufrages sont signalés, principalement en raison des conditions météorologiques et du mauvais état des embarcations
- Les baignades sont pour la plupart dangereuses le long de la côte en raison des forts courants et marées. Les plages ne sont de plus pas surveillées.
- À noter que la détention et l'usage de drogues sont lourdement punis par la loi

En cas de vol

- 1/ Établissez la liste de ce qui vous a été volé
- 2/ Portez plainte auprès des autorités de police locales
- 3/ Contactez, selon le cas :
 - votre banque afin de faire opposition sur votre carte bancaire
 - votre assurance afin de lui déclarer le vol dont vous avez été victime
 - le Consulat pour lui faire part des circonstances et de la nature du vol afin d'obtenir son assistance (vol de papiers d'identité)

LES NUMÉROS UTILES

- **Police** : +233 (0) 302 77 39 06 ; +233 (0) 302 78 73 73 / 191 ; 18 555 (avec les opérateurs Vodafone et MTN)
- **Pompiers** : 192 / 999
- **Ambulance** : 193
- **Standard de l'Ambassade de France** : +233 (0) 302 21 45 50 (pendant les heures d'ouvertures)
- **Numéro d'urgence de l'Ambassade de France** : +233 (0) 540 12 20 05 (pour les urgences avérées concernant des Français.es en difficulté et en dehors des heures d'ouverture)

SANTÉ

Quelques conseils

Ces conseils ne remplacent pas ceux d'un médecin qu'il est indispensable de consulter avant votre départ afin de faire le point sur les vaccinations nécessaires et de constituer une trousse à pharmacie. Il convient de s'adresser de préférence à un centre de conseils aux voyageurs/hôpital spécialisé. Profitez-en également pour faire un check-up complet.

Vaccinations :

Si vous avez des vaccins à faire, occupez-vous en suffisamment à l'avance, surtout si des rappels sont prévus.

La vaccination contre la **fièvre jaune** est obligatoire pour entrer sur le territoire ghanéen.

La mise à jour de la vaccination **diphtérie-tétanos-poliomyélite** est vivement recommandée, ainsi que les vaccinations contre la **fièvre typhoïde** et les **hépatites virales A et B**. Compte tenu de la survenue régulière d'épidémies de méningite bactérienne dans le nord du Ghana, les vaccinations contre la **méningite à méningocoque de type A et C** sont également conseillées, ainsi que celle contre la rage.

Astuce de volontaire :

Si vous avez la possibilité de vous rendre en France dans un hôpital public ayant une section "maladies tropicales", préférez cette option aux centres de vaccinations pour votre consultation médicale avant départ et vos vaccins car ceux-ci y sont proposés à un prix non majoré puisqu'il s'agit d'un établissement public !

Maladies transmissibles par les moustiques :

Le **paludisme** (malaria) est une maladie parasitaire transmise par l'anophèle femelle, qui pique à la tombée de la nuit. Le Ghana se trouve en zone 3 (souches résistantes à plusieurs familles de médicaments). Il est donc essentiel d'avoir recours à des mesures de protection individuelle (spray, moustiquaire imprégnée, diffuseur électrique, vêtements couvrants imprégnés et de préférence de couleur claire, particulièrement pour le soir...). Il est également possible de prendre un traitement préventif pendant une durée limitée, que l'on pourra vous prescrire avant votre départ. Durant votre séjour, et pendant les deux mois qui suivront votre retour, en cas de fièvre, un avis médical devra être pris rapidement, afin de mettre en œuvre dès que possible un éventuel traitement antipaludique (n'oubliez pas de mentionner votre séjour en Afrique). La transmission du chikungunya et de la dengue sont également possibles. Les symptômes s'apparentent à ceux de la grippe. Les traitements n'existant pas, il convient donc de se protéger de la même façon que pour le paludisme.

Maladies liées à l'alimentation :

Les épidémies de choléra sont récurrentes au Ghana, en particulier dans le sud du pays, et pendant la saison des pluies. Les personnes présentant les signes (diarrhée, vomissements, fièvre et faiblesse générale) doivent consulter un médecin sans attendre. La diarrhée du voyageur (tourista), les parasites et intoxications alimentaires sont chose courante. Ne buvez pas l'eau du robinet, tournez-vous vers les eaux en bouteilles capsulées ou les sachets de pure water "Cool" de la marque Voltic. A défaut, consommez de l'eau filtrée, bouillie et décontaminée. Faites également attention aux glaçons. Mangez viande, œufs et poissons bien cuits, lavez bien vos fruits et légumes avant consommation et pelez-les de préférence.

SANTÉ

MST :

Le VIH-Sida, notamment, est présent au Ghana. Comme partout, il convient de prendre vos précautions et d'éviter les comportements à risque.

Pandémie de COVID-19 :

En 2020, la pandémie de COVID-19 a touché le monde entier. Le respect accru des gestes barrières est essentiel en cas d'épidémie, pour se protéger soi mais aussi les autres.

Quelques règles simples :

- Consultez un médecin **dès l'apparition** de syndrômes (maux de tête, fièvre, courbatures...) : prises à temps, les maladies citées précédemment sont facilement soignées
- Ne consommez **jamais** de médicaments achetés dans la rue. Procurez-les vous en pharmacie, qui sont plutôt bien fournies dans la capitale

- Lavez-vous soigneusement et régulièrement les mains : avant de cuisiner, de manger, après passage aux toilettes, après avoir manipulé des billets de banque... Ayez toujours du gel hydroalcoolique avec vous

- Le climat chaud et humide facilite la multiplication des bactéries et la surinfection des plaies ce qui rend plus compliquée leur cicatrisation. Ne négligez donc pas la désinfection !

- Évitez les baignades dans les eaux stagnantes, les cours d'eau ainsi que dans le lac Volta (risque d'infection parasitaire comme la bilharziose, courant au Ghana)

- Évitez de caresser les animaux

Les structures hospitalières pour les premiers soins

ACCRA :

37 Military Hospital
Liberation Road
+233(0)302777595

Ridge Hospital
Castle Road
+233(0)302428460

Trust Hospital
Oxford Street, Osu
+233(0)302761974
+233(0)302761975

Korle-Bu Teaching Hospital
Guggisberg Avenue
+233(0)302739510

Nyaho Medical Centre
Kofi Annan Street
+233(0)307086490

Lister Hospital
Airport Hills Boulevard
+233(0)303409040

KUMASI :

Komfo Anokye Teaching Hospital
Okomfo Anokye Road
+233(0)266083585
+233(0)556490029

West End Hospital
Near Police Depot, Pataasi
+233(0)322022590

Cocoa Clinic
Near the Jubilee House, Adum
+233(0)322080497

TAMALE :

Kabsad Scientific Hospital
Liberation Road
+233(0)208167824
+233(0)244583020

TAKORADI – SEKONDI :

Effia Nkwanta Hospital
Sekondi Road
+233(0)312023151

CAPE COAST :

Cape Coast Teaching Hospital
Pedu
+233(0)201380902
+233(0)332134011

Baiden-Ghartey Hospital
Nana Agyekum Street, Pedu
+233(0)202650506
+233(0)332133332

SE DÉPLACER

Le réseau routier a considérablement évolué ces dernières années. La plupart des routes principales sont en relativement bon état, ce qui n'est pas le cas de toutes les routes secondaires. Bien que le pays soit anglophone, la conduite s'effectue à droite. La priorité est à gauche sauf aux ronds-points. Sachez que les embouteillages sont très fréquents et denses, à Accra particulièrement ! Renseignez-vous donc à l'avance sur votre itinéraire/heure de déplacement pour avoir une idée de la situation. À noter que la plupart des voies ont des noms mais qui ne sont pas toujours utilisés/connus de tous. Ainsi, pour se repérer, on donne le quartier et le nom de la boutique/école/église... la plus proche. Enfin, nous le répétons, privilégiez les déplacements de jour autant que faire se peut.

Les différents moyens de transport sont les suivants :

- Les « **tro-tros** » (mini bus/van) regorgent dans le pays. Ils sont très économiques mais assez vétustes et parfois conduits par des chauffeurs peu respectueux du code de la route. Les tarifs sont fixes et il y a des gares routières un peu partout. À savoir que le trotro ne part que quand il est plein. Il vous faudra donc anticiper et prendre en compte cette attente dans votre itinéraire. Les trotros empruntent généralement les axes principaux et vous déposent aux arrêts prévus à cet effet. Il vous faudra donc parfois changer plusieurs fois de véhicule. Ce moyen de transport reste malgré tout le plus convivial et vous permettra de vous immerger au mieux dans la vie ghanéenne.

- Les **taxis** sont également très nombreux. Ils sont reconnaissables grâce à leur peinture orange sur les ailes. Négociez le prix avant de monter dans le véhicule. Pour cela, il est préférable de vous informer au préalable sur le coût du trajet.

- Les **Uber** sont officiellement arrivés en 2016 au Ghana et sont de plus en plus utilisés. En effet, ils sont économiques et on attend généralement très peu avant d'avoir un chauffeur. Autres alternatives mais même principe : les **Bolt** et les **Yango**, souvent moins chers mais un peu moins nombreux. Ils ne sont pas présents partout au Ghana ; renseignez-vous en amont en fonction votre lieu de mission.

- Pour les trajets inter-régions, il existe, en plus des trotros, les **bus**. Ils sont recommandés pour les longs trajets, plus confortables et fiables que les tro-tros. STC est la principale compagnie mais on peut citer également VIP, VVIP, Metro Mass. Il est fortement conseillé de réserver sa place à l'avance.

- Il est également possible de **louer un véhicule avec chauffeur** si vous souhaitez par exemple voyager au sein du Ghana.



TÉLÉCOMMUNICATIONS

Téléphonie mobile

Les principaux opérateurs mobiles au Ghana sont **MTN** (numéros commençant par 024 et 054), **Vodafone** (numéros commençant par 020 et 050) et **AirtelTigo** (numéros commençant par 027, 057 et 026). Vous pouvez vous renseigner sur le meilleur opérateur à choisir en fonction de votre lieu de mission.

Pour ouvrir une ligne, il suffit de se rendre dans l'une des agences de l'opérateur choisi avec une pièce d'identité (votre portable doit bien entendu être débloqué).

Les recharges d'unités se trouvent ensuite partout (de nombreux vendeurs ambulants en proposent dans la rue) sous forme de cartes à gratter la plupart du temps. Après avoir acheté une recharge du montant souhaité, il convient de faire un "bundle" (forfait en français) en fonction de l'usage que vous souhaitez faire de vos unités. Par exemple, si vous voulez principalement utiliser Internet, il faudra transférer une partie de la somme que vous avez payée à cet effet. Si vous ne le faites pas, vous pourrez certes utiliser Internet, mais les unités seront consommées plus rapidement que si vous aviez fait cette manipulation.

Astuce de volontaire :

Lorsque vous vous rendez en agence afin d'acheter votre carte SIM, demandez au/à la vendeur.se les différents codes à taper afin de consulter votre crédit, le recharger... et notez-les afin de les avoir toujours sous la main !

- Pour téléphoner de la France vers le Ghana : Composer 00/+ 233 puis le numéro sans le 0.
- Pour téléphoner du Ghana vers la France : Composer 00/+ 33 puis le numéro sans le 0.

Internet

Si vous souhaitez avoir Internet chez vous, plusieurs options : le routeur (disponible chez les principaux opérateurs mobile ainsi que chez la marque Surfline), la clé 4G, la fibre qui est désormais présente dans certains quartiers d'Accra (renseignez-vous si c'est le cas pour le vôtre).

Une fois votre choix fait, rendez vous en agence !

Sinon, les cyber cafés restent une option que vous pourrez retrouver un peu partout.



ARGENT

Le Ghana cedi se décompose en billets de 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100 et 200, et en pièces de 1, 5, 10, 20 et 50 pesewas. Il existe également des pièces de 1 et de 2 Ghana cedi.

Les bureaux de change "Forex" acceptent couramment les euros, les dollars US et les livres anglaises. Vous pouvez retirer des espèces aux distributeurs automatiques des banques (ATM) qui acceptent tous les types de cartes pour la plupart (privilégiez la Visa si vous le pouvez). La Société Générale est présente au Ghana.

Les paiements par carte bancaire sont possibles dans les supermarchés, centres commerciaux, hôtels, certains restaurants... Pour le reste, il convient de payer en espèces.

Avant votre départ, renseignez-vous auprès de votre banque sur les options les plus avantageuses. N'oubliez pas de vérifier la durée de validité de votre carte bancaire.

Il existe également des services de transfert d'argent proposés par les différents opérateurs mobiles. Ainsi, MTN propose Mobile Money (MoMo) ; Vodafone, Vodafone Cash ; AirtelTigo, AirtelTigo Money. Cela fonctionne comme un porte-feuille électronique grâce auquel il est possible de recharger ses unités Internet, son compteur d'électricité, de régler ses achats dans un commerce...

Vous pouvez aussi envoyer de l'argent auprès des vendeurs de rue qui proposent ce service, sans compte.

Attention, pour ouvrir un compte (gratuit), il faut être en possession de son Residence Permit qu'il faut présenter !



LOGEMENT

Les logements sont assez chers à Accra. De plus, il faut généralement payer 1 an de loyer d'avance, voire 2. Les volontaires optent la plupart du temps pour un appartement ou une maison en collocation, mais les options individuelles sont également possibles, meublées ou non meublées. Trouver un logement se fait principalement par le bouche à oreille, les sites Internet, les groupes Facebook... Il est important de vous renseigner en amont sur les critères de sécurité : quartier, système de gardiennage...

Électricité

Généralement, les compteurs fonctionnent avec des cartes prépayées qu'il convient de recharger dans les agences de l'Electricity Company of Ghana, auprès de petites boutiques habilitées (logo de la ECG sur leur devanture), ou avec son téléphone.

Les coupures d'électricité sont assez fréquentes (plus ou moins selon les quartiers).

À noter que les prises de courant sont à 3 fiches.

Eau

Les coupures d'eau sont elles aussi courantes au Ghana, ainsi les habitations sont souvent équipées de Polytanks, de grands réservoirs d'eau. Le paiement s'effectue, selon les cas, auprès du/de la propriétaire ou de la Ghana Water Company Limited (GWCL).

Gaz

Le gaz est en très grande majorité utilisé pour cuisiner, sous forme de bonbonnes. Celles-ci se rechargent dans les *filling stations*.

Courrier

La réception de courrier se fait via boîte postale, qu'il faut payer annuellement, et non par des boîtes aux lettres. Si vous devez recevoir du courrier, le plus simple est de considérer les options comme DHL ou de nous contacter afin de le faire envoyer sur la boîte postale de France Volontaires.



ALIMENTATION/COURSES

La cuisine ghanéenne est épicée et se compose de différents types de "pâtes", plats à base de riz, viandes et poissons, accompagnements (igname, patate douce, banane plantain...) et de larges variétés de sauces.

Parmi les spécialités les plus populaires, on peut citer le kenkey, une pâte réalisée à partir de farine de maïs fermentée, le banku, à base de farine de maïs et manioc, le fufu, une pâte de manioc et/ou de banane plantain ou d'igname servie dans de la sauce (soup), le jollof, un plat de riz mijoté dans de la sauce tomate et des épices, le waakye, du riz mélangé à des haricots, ou encore le red red, composé d'haricots cuits dans de l'huile de palme servis avec des bananes plantain frites.

Ces différents plats peuvent se trouver directement dans la rue ou dans des petits restaurants. Les bonnes adresses arrivent juste après ! ;-)

Pour les produits locaux, privilégiez les marchés ou les petites échoppes de quartier où vous contribuerez à l'économie locale et où les prix sont les plus avantageux.

Si vous avez besoin de produits plus "spécifiques", les principaux supermarchés à Accra sont Shoprite, Max Mart, Koala. À Marina Mall se trouve également un supermarché avec un grand nombre de produits français. Les produits importés sont, sans surprise, relativement chers pour la plupart.

Bon plan :

Pour celles et ceux résidant à Accra, **So B Green** propose des fruits et légumes bio ainsi que d'autres produits d'artisans livrés où vous le souhaitez via leur application, et **La Boul'Accra** est une boulangerie qui produit une belle variété de pains, viennoiseries et pâtisseries à la française, disponibles également en livraison.

Testés et validés !



BONNES ADRESSES

Le tourisme se développe de plus en plus au Ghana. En effet, conscient de son patrimoine culturel important, le gouvernement le cultive, notamment auprès des afro-américains et des populations caribéennes, dont les racines proviennent pour beaucoup de cette région du monde. 2019 a d'ailleurs été the "Year of return", pendant laquelle ces personnes ont été encouragées en masse à revenir sur les traces de leurs origines pour les découvrir.

La liste d'adresses qui suit est bien loin d'être exhaustive ; elles vous sont proposées car elles ont été testées et approuvées par des volontaires ou recommandées à eux. Vous trouverez de nombreuses informations et lieux supplémentaires sur Internet et dans des guides (pensez notamment à Booking et Airbnb pour les logements). Nous vous conseillons de réserver à l'avance vos guesthouses/hôtels lorsque vous voyagez. De plus, gardez en tête que les adresses des lieux sont susceptibles de changer ; vérifiez donc sur Internet avant de vous y rendre !



GREATER ACCRA REGION

ACCRA



Que voir / Que faire ?

- **Independence Square / Black Star Square**

La place nationale, où vous pourrez voir le Black Star Monument et l'Independence Arch.

- **Kwame Nkrumah Memorial Park and Museum**

La tombe du premier Président du Ghana se trouve dans cet agréable jardin. L'entrée est payante, et vous pourrez également accéder au petit musée qui s'y trouve.

- **Center for National Culture**

Un grand marché artisanal situé au bord de l'océan, juste à côté du Kwame Nkrumah Memorial Park. Les vendeuses et vendeurs sont assez insistants mais cela fait partie du jeu (tout comme la négociation), et le choix de produits (peintures, statues, tissus, vêtements, accessoires ...) y est très intéressant.

- **Quartier de Jamestown**

Un célèbre quartier populaire en bord de mer où subsistent des bâtiments de l'époque coloniale. Se trouvent notamment un fort, un petit port de pêche et un phare. A éviter la nuit tombée (le jour, pas de problème).

- **Makola Market**

Le plus grand marché d'Accra ! C'est l'endroit où aller pour capter l'ambiance d'un marché Ouest-Africain, dans lequel vous trouverez de tout.

- **Nubuke Foundation**

Une galerie d'art dans laquelle sont organisées des expositions mais également des pièces de théâtre, des diffusions de films...

- **Alliance Française d'Accra**

Divers événements culturels y sont proposés, ainsi que des cours de langue et notamment de Twi. Il y a également une médiathèque et deux restaurants.

- **Plages**

La Palm Beach (LA), Labadi Beach, Ozzies Beach ou un peu plus loin Bojo Beach...

Si vous voulez nager, tournez-vous plutôt vers les piscines (Tesano Sports Club (abordable), Labadi Beach Hotel (assez chère)...). Les entrées des plages et piscines sont généralement payantes.

Où séjourner ?

- **The Sleepy Hippo Hotel**

Sympathique guesthouse avec chambres doubles et dortoirs (mixte et non mixte). Il est possible de manger sur place.
Duade Avenue, Kokomlemle

- **Somewhere Nice**

Très jolie guesthouse avec piscine. Différents types de chambres et dortoirs mixtes. Il est possible de manger sur place.
Cotton Avenue 9, Kokomlemle

- **One Corner Guest House**

Joli appartement bien équipé.
1 Mensah Saba Rd, Kokomlemle

- **University of Ghana Guest Centre et Yiri Lodge**

Chambres et appartements situés sur le Campus de l'Université du Ghana.
University of Ghana, Legon

GREATER ACCRA REGION

ACCRA



Où manger ?

- **Asanka Locals**

Spécialités ghanéennes.
Mowule Street, Osu

- **Azmera**

Cuisine locale.
9 Arko Korsah Road, Roman Ridge Shopping
Arcade, Airport Residential Area

- **Heavy Do**

Plats ghanéens.
13 Homowo Avenue, Kokomlemlé

- **The Buka Restaurant**

Spécialités ghanéennes et nigérianes, dans un
cadre raffiné.
10th Street, Osu

- **Asaase Pa**

Plus vieux restaurant vegan ghanéen comportant
une petite boutique de produits locaux.
2nd, 233 High Street

- **One Corner Garden**

Très agréable restaurant en extérieur, spécialités
africaines et continentales.
1 Mensah Saba Rd, Kokomlemlé

- **Chez Clarisse**

Cuisine ivoirienne.
8th Lane, derrière Ecobank sur Oxford Street, Osu

- **Afrikiko**

Plusieurs restaurants et cafés regroupés dans un
cadre convivial et festif.
Liberation Road, Kanda Street

- **Odo rise**

Large variété de plats locaux façon fast-food.
New Town Road, non loin de Circle

- **Papa Cuisine / Hibiscus**

Les 2 restaurants de l'Alliance Française
d'Accra. Spécialités principalement
internationales et méditerranéennes.
Alliance Française d'Accra, Casely Hayford
Road, Airport Residential Area

- **The Honeysuckle**

Pub-restaurant à l'ambiance 100%
britannique.
Fourth Dade Walk, Labone ; Ring-Road, Osu ;
A&C Mall, East Legon

- **Frankie's**

Hôtel-restaurant qui propose une cuisine
continentale mais également libanaise et
africaine.
Oxford Street, Osu

- **Zion Thai**

Spécialités thaïlandaises avec terrasse en
rooftop.
Mission Street, Papaye Down, Osu

- **Tandoor**

Restaurant indien.
Soula Close, Labone



CENTRAL REGION

CAPE COAST



Que voir / Que faire ?

- **Cape Coast Castle**

Un lieu à ne pas manquer, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, témoignage de l'époque coloniale puisque dans ce château étaient enfermés de très nombreux esclaves dans des conditions épouvantables. Il abrite également un musée sur cette période ainsi que sur la région centrale.

Un peu en dehors de Cape Coast :

- **Kakum National Park**

Probablement le plus beau parc national du Ghana. Vous aurez très peu de chance d'apercevoir des animaux, mais la végétation est à couper le souffle. Plusieurs parcours sont proposés, dont le plus célèbre, sous forme de ponts suspendus dans les arbres, en plein cœur de la forêt tropicale.

Où séjourner ?

- **Oasis Beach Resort**

Ce complexe propose diverses options : dortoirs, chambres, bungalows, le tout en bord de plage, dans un cadre très agréable. Le restaurant offre un large choix de plats continentaux et africains. Le lieu s'anime les soirées de week-end.

Emintsimadze Drive, 42 Victoria Park, à côté de Cape Coast Castle

- **Baobab Guest House**

La Baobab House regroupe une guesthouse, le Vegetarian Moringa Restaurant qui propose des spécialités africaines végétariennes/vegan, des jus, pâtisseries... ainsi que le Baobab Shop dans lequel vous trouverez des produits locaux. Tous les bénéfices engendrés ont pour but d'aider les enfants des rues.

Cape Coast Commercial Street, à côté de Cape Coast Castle et du Blackstar Bookshop

- **Hans Cottage Botel**

Cet hôtel n'est pas situé dans le centre de Cape Coast, il se trouve sur la route du Kakum National Park. Sa particularité : la présence de crocodiles dans le lac de l'hôtel. Différents types de chambres, cuisine africaine et continentale.

Jukwa Road



CENTRAL REGION

ELMINA



Que voir / Que faire ?

- **Château Sao Jorge (Saint-George)**
Le plus ancien château d'Afrique Subsaharienne, classé monument historique par l'UNESCO.
- **Fort San Jago**
Offre une jolie vue sur toute la ville.
- **Port d'Elmina**

Où séjourner ?

- **Stumble Inn Ecolodge**
Ecolodge situé en bordure d'océan. Cuisine savoureuse. Hébergement en dortoir ou chambres.
À côté de l'Elmina Bay Resort



WESTERN REGION

BUSUA



Au mois de mars se tient le Festival musical "Asa Baako – One Dance" qui attire locaux et expatriés dans une ambiance festive. Les plages sont agréables et l'océan est bien plus calme dans cette partie du Ghana, vous pourrez donc nager sans problème, et même surfer si vous le souhaitez ! La plupart des établissements ci-dessous proposent des cours de surf. En dehors de cette période, le village de Busua reste tout aussi agréable et accueillant, le calme en plus !

Où séjourner ?

- **Ahanta Ecolodge**

Cet ecolodge, situé juste à côté de Scorpion Hill Lodge, propose de jolies chambres.

- **Scorpion Hill Lodge**

Établissement sympathique et convivial directement sur la plage. Chambres ou dortoirs mixtes.

- **Laughing Goat Ghana**

Différents types de chambres disponibles. Restaurant vegan.

Où manger ?

En plus des établissements ci-dessus :

- **Okorye Tree**

Cuisine locale et continentale.
Agona, Busua, non loin du Busua Inn

Vous trouverez d'autres options, la plupart dans la rue principale du village.



WESTERN REGION

CAPE THREE POINTS & NZULEZU



Cape Three Points se trouve sur la pointe la plus au sud du Ghana.

Là-bas, vous pourrez monter en haut du phare qui s’y trouve pour admirer la vue, faire une promenade dans la forêt dans laquelle vous pourrez voir notamment une “cathédrale de bambous”...

Non loin se trouve **Nzulezu**, un village lacustre monté sur pilotis. Il est inscrit au patrimoine mondial de l’UNESCO.

Où séjourner ?

- **Escape3Points**

Ecodge situé au bord de l’océan pour une immersion dans la nature, avec diverses activités proposées et une cuisine conviviale. Logement en bungalow ou chalet.

Non loin de Trinity Yard School, Cape Three Points



ASHANTI REGION

KUMASI



Que voir / Que faire ?

- **Manhyia Palace Museum**

Musée sur la royauté ashanti, qui se trouve dans la demeure historique de ces rois.

- **Kejetia Market**

L'un des plus grands marchés d'Afrique de l'Ouest !

- **Center for National Culture**

Pour découvrir l'artisanat local : sculptures, poteries, tissage traditionnel de tissus...

Où séjourner ?

- **Tumi Hostel**

Dortoir mixte ou chambres, très bon petit-déjeuner inclus dans le tarif. Il est également possible d'y prendre les autres repas.

Les recettes de la guesthouse servent à faire fonctionner le TUMI Ghana's Women Empowerment Centre qui a pour but d'aider les jeunes femmes défavorisées de Kumasi via des formations en couture, coiffure ainsi que des cours d'éducation sexuelle et un accès gratuit à des méthodes de contraception. Il est possible d'acheter les articles réalisés par les étudiantes.

Kumasi Asokwa road - four Junction

Un peu en dehors de Kumasi:

- **Adanwomase**

L'un des villages qui permet de découvrir l'origine et les différentes significations du mythique tissu kente, l'un des symboles du Ghana. Un autre village, Bonwire, est plus connu mais apparemment moins agréable que celui-ci.

- **Ntonso craft village**

La région est également le berceau des symboles adinkra, que l'on retrouve un peu partout à travers le Ghana (sur des tissus, murs, enseignes...) et qui ont tous une signification. Dans ce village, ils sont imprimés de manière traditionnelle sur du tissu.

Il est facile d'aller de l'un à l'autre village.

- **Bâtiments traditionnels Ashanti**

Au nord et à l'est de Kumasi se trouvent des bâtiments à l'architecture traditionnelle Ashanti, inscrits au patrimoine de l'UNESCO.



ASHANTI REGION

KUMASI & BOSOMTWE



Où manger ?

- **The View Bar and Grill**

Restaurant lounge proposant une cuisine continentale, particulièrement apprécié pour sa viande de bœuf. Soirées organisées.
Plot 39 Melcom Road

- **The Pitch Bar and Restaurant**

Plats continentaux, diffusion de matchs de football.
Plot 05 Melcom Road

- **Ike's Cafe and Grill**

Spécialités africaines et continentales. Jolie terrasse extérieure.
Au sein du Kumasi Cultural Center

- **Las Palmas Food Centre**

Choix très variés de spécialités ghanéennes et continentales.
Asafo Neoplan Station adjacent Barclays Bank ; Tafo Mile 4 Lorry park ; Adum Pampasu Lorry park

BOSOMTWE

À une trentaine de kilomètres au sud de Kumasi se trouve le lac Bosomtwe, le seul lac naturel du Ghana.



Où séjourner ?

- **The Green Ranch**

Guesthouse eco-friendly et familiale située au bord du lac Bosomtwe et tenue par un couple franco-ghanéen. Comme son nom le sous-entend, des balades à cheval sont possibles, parmi d'autres activités. Plusieurs types de chambres et un dortoir sont disponibles. Une savoureuse cuisine vegan est proposée.
Near Abaase, Bosomtwe, Ghana

EASTERN REGION

ABURI & KWAHU



ABURI

Que voir / Que faire ?

- **Aburi Botanical Gardens**

Le plus joli jardin botanique du Ghana.

Il est également possible de faire des activités telles que du quad, du paintball.. dans la région !

- **Boti Falls, Umbrella rock, three-headed palm tree**

Lors d'une promenade, vous pourrez voir les chutes de Boti, la pierre parapluie, ainsi que le palmier à trois têtes.

KWAHU

A Kwahu, vous pourrez faire... du parapente (paragliding) !

Allez-y lors de l'annuel Yearly Paragliding Festival qui se tient en avril.



VOLTA REGION

WLI & SES ENVIRONS, DZITA



WLI

Que voir / Que faire ?

- **Wli Waterfalls**

La cascade de Wli (également appelée Agumatsa Falls) est la plus haute cascade d'Afrique de l'Ouest !

Où séjourner ?

- **Wli waterfall lodge**

Guesthouse située tout près de la cascade, pour une immersion dans la nature ! Châlets et chambres disponibles. Il est également possible d'y camper.

DZITA

Où séjourner ?

- **Meet Me There**

Lodge eco-friendly situé dans un cadre paisible et chaleureux au bord d'une baie, tout près de l'océan. Chambres et suites disponibles (réserver à l'avance !). Diverses activités sont proposées, et la nourriture est excellente. Les recettes générées lors d'un séjour là-bas contribuent à financer les activités de l'ONG Dream Big Ghana, qui oeuvre en faveur des populations locales.

Dans la région :

- **Mount Afadjato**

La montagne la plus haute du Ghana. De son sommet, on a une vue sur le Togo voisin.

- **Tafi-Atome Monkey Sanctuary**

Les singes présents dans la forêt y sont protégés car considérés comme sacrés.



BONO EAST REGION

NKORANZA



Que voir / Que faire ?

- **Boabeng Fiema Monkey Sanctuary**

Dans cette forêt sacrée, une population de deux types de singes vivent en harmonie avec la population, dont les colobus blancs et noirs, en voie de disparition.



SAVANNAH REGION

LARABANGA



Que voir / Que faire ?

- **Mole National Park**

Le parc naturel le plus grand du Ghana, célèbre principalement pour ses éléphants qui sont faciles à voir. Incontournable !

- **Mosquée de Larabanga**

L'une des plus anciennes mosquées d'Afrique de l'Ouest, de style architectural soudanais. À voir !

- **Mystic Stone**

Cette pierre est à l'origine d'histoires surnaturelles.

Où séjourner ?

- **Mole Motel**

Le Mole Motel se trouve au sein du Mole National Park. C'est donc une option intéressante pour explorer ce dernier, notamment pour les visites matinales. De plus, le véritable avantage est que très souvent, des animaux s'approchent très près de l'hôtel, et que celui-ci offre une vue sur le parc qui permet de les observer. Différents types de chambres et dortoir, petit-déjeuner inclus, piscine.

Mole National Park Damongo

- **Savannah Lodge**

L'endroit est sommaire, mais le propriétaire et sa famille ont un véritable sens de l'accueil et vous feront vous sentir comme chez vous. Le propriétaire gère également l'école juste à côté, dans laquelle vous pourrez passer. Des cases doubles accueillent les visiteurs, ainsi qu'un dortoir. La cuisine est locale et simple mais faite avec amour ! Les sanitaires sont communs (douches au seau).

Larabanga-Mole Road



NOTES

A series of 20 horizontal dotted lines for writing notes.



ESPACE VOLONTARIATS DU GHANA

