Guide d'accueil du volontaire

Équateur

Espace Volontariats Équateur

FRANCE VOLONTAIRES
Echanges et solidarité internationale

Présentation :

Ce guide d'accueil a été réalisé avec des volontaires en contrat en Equateur durant les années 2019 et 2020. Il est divisé en trois parties (France Volontaires, Présentation générale d'Equateur, Conditions logistiques des volontaires). Il a pour but de transmettre des informations aux volontaires arrivant en Equateur afin qu'ils puissent préparer au mieux leur mission et avoir une première approche du pays. Il est destiné aux volontaires, à leurs structures d'envoi et à toutes les personnes intéressées par le volontariat en Equateur.

Sa conception a été coordonnée par Laetitia Pourchet, volontaire de solidarité internationle de 2018 à 2020 et par Stefany Páez, responsable de l'Espace Volontariats en Equateur en lien avec les volontaires présent.e.s en Equateur en 2019 et 2020.

L'équipe de l'Espace Volontariats Equateur tient à remercier Evelyn Ortiz Chasi qui a réalisé toute la conception graphique de ce guide d'accueil. Merci pour ce grand travail.

Nous vous souhaitons une bonne arrivée en Equateur.

Sommaire

PRESENTATION	1
SOMMAIRE	2, 3
FRANCE VOLONTAIRES	4, 5
FRANCE VOLONTAIRES DANS LE MONDE	6
L'ESPACE VOLONTARIATS EQUATEUR	7
LE VOLONTARIAT EN EQUATEUR	8, 9, 10
TÉMOIGNAGES	11
ATTENTION AU VOLONTOURISME !	12
PRÉSENTATION GÉNÉRALE	13
CARTE D'IDENTITÉ	14
GÉOGRAPHIE ET CLIMAT	15, 16
HISTOIRE	17, 18
ÉCONOMIE ET MONNAIE	19
SOCIÉTÉ	20
RELIGION	21
NOURRITURE	22, 23, 24
LECTURES	25

Sommaire

TON QUOTIDIEN EN EQUATEUR	26
QUE PRENDRE DANS SON SAC ?	27, 28, 29, 30
TRANSPORTS	31, 32
SÉCURITÉ ET LOGEMENT	33
SANTÉ	34, 35
SANTÉ SEXUELLE ET REPRODUCTIVE	36
CONTACTS MÉDÉCINS	37, 38
VISAS	39
ARGENT	40
COÛT DE LA VIE	41, 42, 43
TÉLÉPHONE ET INTERNET	44

FRANCE VOLONTAIRES

France Volontaires

Une plateforme multi-acteurs en faveur de l'engagement solidaire à l'international

Créée en 2009 sous la forme d'une association, France Volontaires 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 24 représentations en Afrique, Amérique latine et Asie.

Nos missions

- Concertation et plaidoyer
- Valorisation
- Expérimentation
- Information et orientation
- Accompagnement et mise en réseau

La charte des volontariats internationaux d'échange et de solidarité

Pour un volontariat éthique et responsable

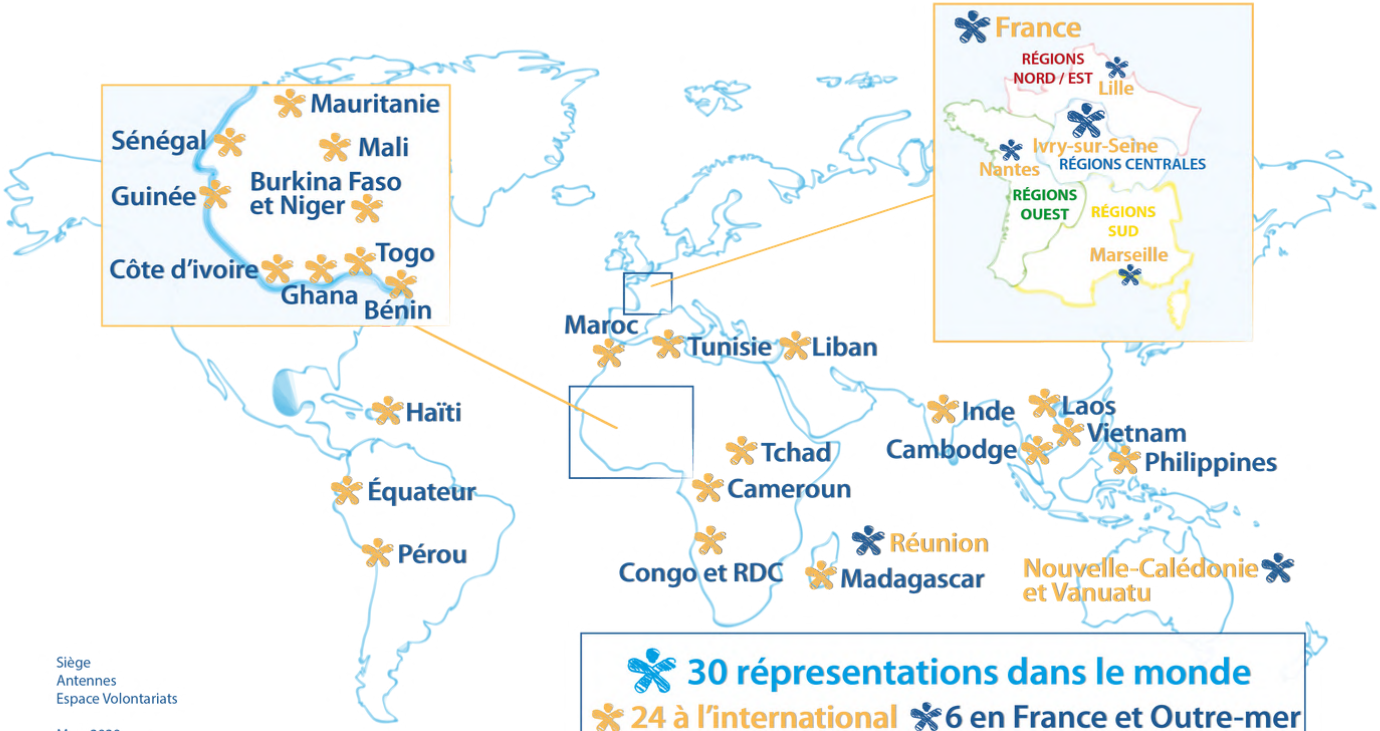
Les membres de France Volontaires s'engagent au respect de cette charte.

Retrouvez la charte dans son intégralité sur www.france-volontaires.org

MINISTÈRE DE L'EUROPE ET DES AFFAIRES ÉTRANGÈRES
Liberté
Égalité
Fraternité

France Volontaires est un opérateur du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères

France Volontaires dans le monde



L'Espace Volontariats Équateur

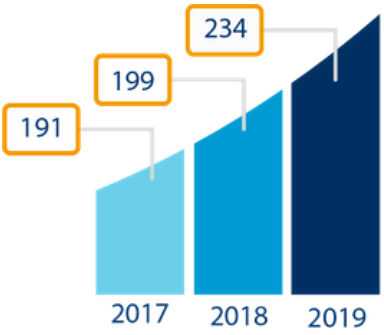
France Volontaires est en Equateur depuis l'année 2012.
A partir de 2015, l'Espace Volontariats Équateur est porté par la fondation équatorienne VASE (Voluntariado Para la Ayuda Social del Ecuador). L'équipe de France Volontaires est composée d'une responsable et d'un.e volontaire en appui : Stefany Páez est la Responsable de l'Espace Volontariats Equateur. C'est la référente sécurité pour les volontaires basé.e.s en Équateur en coordination avec le service consulaire de l'Ambassade de France. Annabel Wiest est sous contrat de Volontaire de Solidarité Internationale et est là pour appuyer l'Espace Volontariats Équateur.

Tout au long de l'année l'équipe de l'EV Equateur :

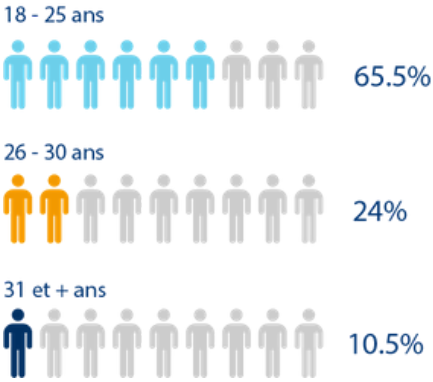
- Accompagne la création de missions de volontariats (réciprocité, service civique,…)
- Collabore avec le réseau de la Coopération Française
- Est en lien avec les institutions publiques équatoriennes
- Met en lien des volontaires français.e.s, équatorienn.e.s, projets, structures
- Organise et participe à des événements promouvant le volontariat
- Valorise des projets partenaires, de volontaires et de structures

Le volontariat en Équateur

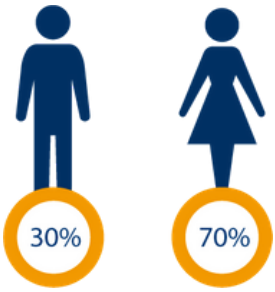
Nombre de volontaires :



Moyenne d'âge :

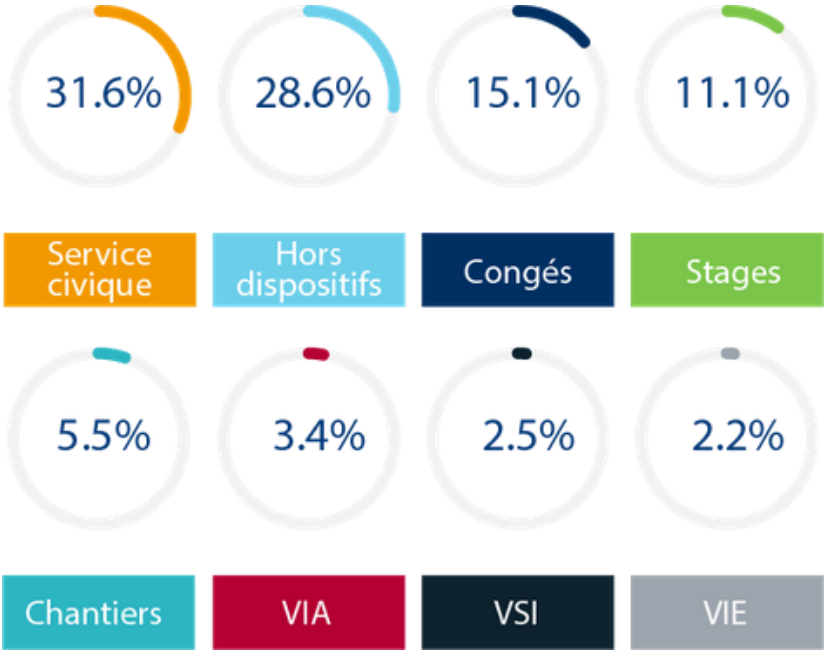


Genre :



Le volontariat en Équateur

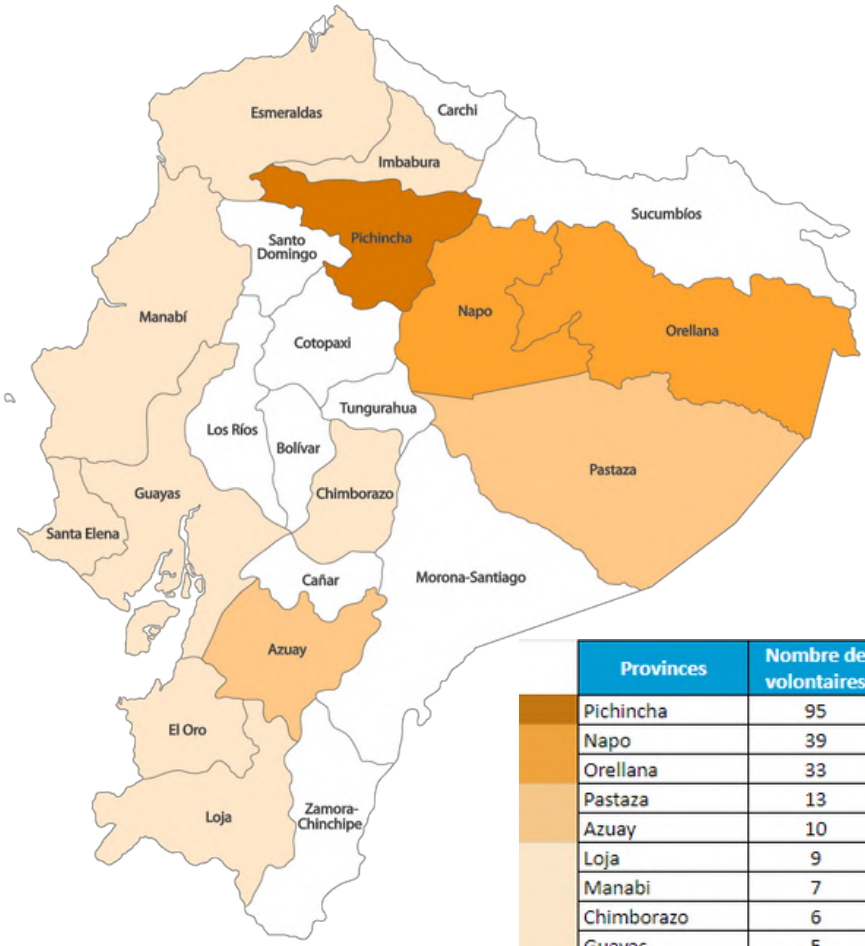
Dispositifs de volontariats :



Domaines d'activités :

Le volontariat en Équateur

Répartition des volontaires :



Provinces	Nombre de volontaires
Pichincha	95
Napo	39
Orellana	33
Pastaza	13
Azuay	10
Loja	9
Manabi	7
Chimborazo	6
Guayas	5
Esmeraldas	4
Imbabura	1
Santa Elena	1
El Oro	1

Témoignages

Quelles sont vos missions et votre quotidien en tant que volontaire ?

En Equateur, je suis volontaire pour la Fondation Mashi Pierre qui travaille pour les enfants. Elle a pour but de les aider scolairement en proposant un espace libre, dans lequel nous sommes là pour les aider à faire leurs devoirs. . Nous intervenons également dans de petites écoles isolées pour donner des cours d'anglais aux enfants.

Qu'est-ce qui vous a surpris le plus en arrivant en Equateur ?

Tout d'abord, je crois que ce qui m'a le plus surpris est la facilité de se déplacer. Tout est plus spontané, il te suffit d'aller à la gare routière et prendre le premier bus qui s'en va. En Equateur, j'ai été surprise de voir à quel point le climat pouvait changer d'une région à l'autre. Ce qui m'a aussi surprise c'est la ville dans laquelle je suis : Saraguro. C'est un monde à part dans lequel la culture indigène rythme la vie. J'ai été agréablement surprise par ses paysages merveilleux, son rythme de vie plus tranquille et agréable. La végétation est incroyable, il y a des fruits succulents, les plats sont fait à partir de la nature.

Quels conseils donneriez-vous aux jeunes qui souhaitent vivre une expérience de volontariat ?

Si quelqu'un souhaite faire un volontariat, qu'il fonce. Nous n'avons qu'une vie et il n'y a rien de mieux que de la vivre à fond. J'ai beaucoup appris pendant mon volontariat sur les autres mais aussi sur moi-même. C'est un échange incroyable. Alors si tu es prêt.e à t'adapter, rester ouvert et échanger avec le monde, je ne peux que te conseiller de le vivre.

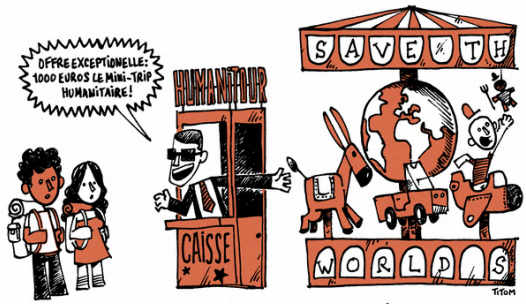
Attention au volontourisme !

Le volontourisme se présente comme une forme de tourisme "humanitaire" qui permet à des individus soucieux de s'engager dans une cause, de découvrir de nouvelles cultures et de s'impliquer dans des communautés locales dans une démarche de développement. Si les intentions de départ paraissent louables, dans les faits les dérives sont nombreuses et certaines agences à but lucratif n'hésitent pas à exploiter le fil dans une logique principalement commerciale, parfois au détriment des populations locales.

En savoir plus sur : www.france-volontaires.org

Le contexte du volontourisme en Équateur

En Equateur, les formes de volontourisme les plus répandues sont celles qui se réalisent au sein de projet de tourismes. Le plus souvent ce sont des projets situés sur la Côté ou en Amazonie et en échange de leur séjour, leurs activités, les volontaires devront payer une somme importante. France Volontaires en Equateur met régulièrement sa liste de projets à jour afin de ne pas compter avec ce genre de projets.

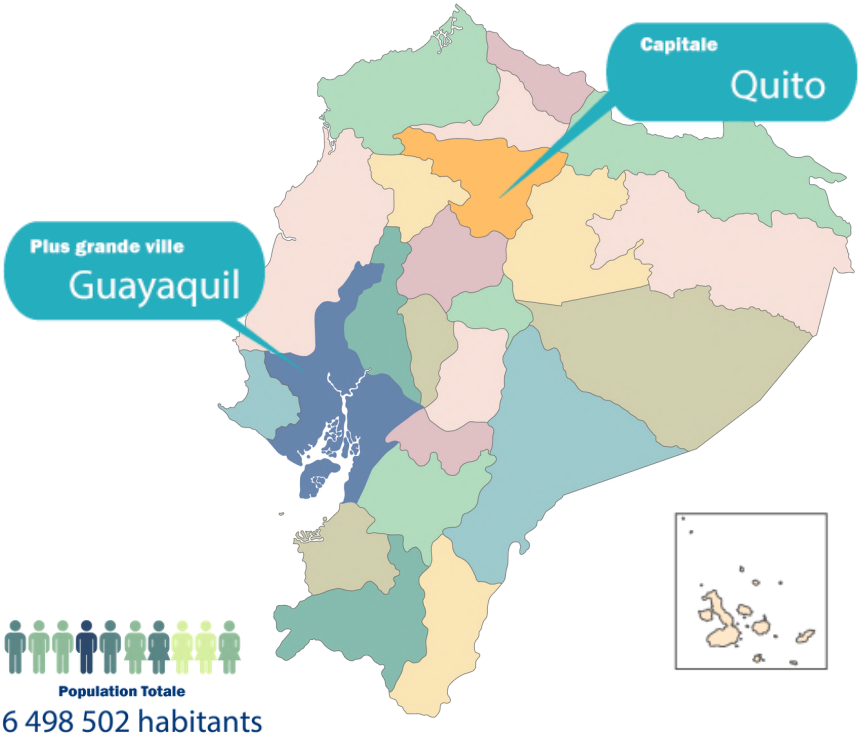


QUAND LE COMMERCE S'EMPARE DU VOLONTARIAT...

PRESENTATION GENERALE EQUATEUR

Carte d'identité Equateur

République de l'Équateur : República del Ecuador



Président : Guillermo Lasso
Langues officielles : Espagnol, Kichwa et Shuar
Superficie Totale : 283 520 km2
Densité : 58 hab./km2
Fuseau Horaire : UTC - 5
Monnaie : Dollar américain
Indicatif tél. : + 593
Espérance de vie : 77 ans
Taux d'alphabétisation : 94,5 %

Géographie et climat

Entre la Colombie et le Pérou, l'Équateur, ce petit pays grand comme la moitié de la France, s'étend du Pacifique à l'Amazonie en enjambant la cordillère des Andes, ici appelée Sierra, ces trois habitats constituent les trois principales régions en Equateur. A cela s'ajoute les Iles Galapagos, au large des côtes équatoriennes. Malgré sa modeste taille, l'Équateur offre une étonnante palette de paysages et de cultures. Au nord du pays (plus ou moins à la hauteur de Quito) passe la ligne de l'Équateur, (latitude de 0°0°0), donnant son nom au pays.

Les îles Galapagos :

Au large des côtes équatoriennes, les îles Galapagos sont le premier attrait touristique du pays. Ces îles mythiques offrent à ces visiteurs des paysages volcaniques, presque lunaire, une faune marine impressionnante.

La Côte :

De grandes exploitations agricoles y sont implantées et alimentent les grands circuits de l'industrie agroalimentaire. Sur celles-ci, sont cultivés le riz, la banane, le cacao, le soja, la canne à sucre et le café. La pêche est une activité essentielle également, les crevettes constituant le premier produit d'exportation du pays. Cette activité est aussi un désastre écologique.

Géographie et climat

Les Andes

Climat : 10 à 20°C Cette région est située au centre d'Equateur, elle s'étend du Nord au Sud. Les Andes, larges de 200 km en moyenne, divisent le pays en deux versants distincts, l'ouest avec la côte Pacifique et l'est avec l'Oriente et l'Amazonie. C'est sur le couloir andin, entre 2 000 et 3 000 m d'altitude, que se sont développées les principales villes du pays : Ibarra, Quito, Ambato, Riobamba, Cuenca. Les plus hauts sommets d'Équateur sont tous des volcans : Chimborazo (6 310 m), Cotopaxi (5 897 m), Cayambe (5 790 m) et l'Antisana (5 758 m). Le volcan Pichincha qui surplombe Quito est toujours actif.

L'Amazonie

Climat tropical : 23 à 36 °c L'Amazonie équatorienne, à l'est du pays, ne représente que 2 % du grand Bassin amazonien. Longtemps accessible uniquement par les voies fluviales, de nouvelles routes permettent désormais de pénétrer profondément la forêt, en particulier par Coca et Lago Agrio. La forêt couvre encore une bonne partie de l'Oriente. Il y fait chaud, l'air est saturé d'humidité. En dépit de certaines dégradations causés par l'extraction du pétrole, la biodiversité y est remarquable et cet écosystème est considéré comme l'un des habitats les plus riches et les plus complexes de la planète. On peut noter la réserve du Cuyabeno ainsi que le parc National du Yasuní.

Histoire

Précolombienne :

Le territoire actuel de l'Équateur est regroupé pour la première fois sous une seule souveraineté lorsque les Incas venus du Pérou l'envahissent au milieu du 15e siècle. Les Incas s'attellent à la construction de grande ville comme Cuenca ou Quito érigeant temple du Soleil, palais et systèmes d'irrigations. Un vague sentiment d'unité voit le jour, mais sous un régime étranger et répressif, qui ne suscite aucune adhésion profonde.

Colonisation :

La nouvelle de la prise du trésor aztèque par Cortés en 1521, enflamme les imaginations et poussent la noblesse espagnole à la conquête d'autres empires. Pour les Incas, la Conquista espagnole marque le renversement apocalyptique d'un ordre naturel, en 1549 la conquête de l'Empire inca est terminée 2000 Espagnols sont venus à bout de près de 500 000 indigènes.

L'Équateur qui n'est pas riche en or et argent ne sombre pas dans l'enfer des mines comme ce fut le cas au Pérou et en Bolivie, mais devient une terre de culture idéale. De grands propriétaires terriens s'approprient les terres en créant des encomiendas et en y exploitant les indigènes. Les propriétaires travaillent également à convertir les ouvriers indigènes au christianisme. Siège d'une Real Audencia (Tribunal Royal), à partir de 1563, Quito accueille séminaires, puis universités gagnant en influence religieuse et intellectuelle au cours du 17e siècle.

Histoire

Indépendance :

Tandis que l'emprise de la couronne espagnole se relâche, les exactions des conquistadors ressurgissent dans la conscience populaire. Inexorablement, tout le continent marche vers sa libération. Soutenu par les britanniques, Simon Bolivar « El Libertador » renverse les loyalistes au Venezuela, en Colombie et marche sur l'Équateur. En mai 1822, les troupes d'Antonio José de Sucre battent l'armée royaliste espagnole à Pichincha et libèrent Quito. Pendant 8 ans, le pays sera intégré dans la Gran Colombia avant de faire sécession en 1830. Le pays instable voit une succession de gouvernements autoritaires et autocratiques. Cependant, le gouvernement d'Eloy Alfaro (1895-1911) tente de moderniser le pays par la création de chemins de fer, la proclamation de la laïcité et l'autorisation du divorce, dans un pays très conservateur il se fait assassiner par une foule procléricale.

XX-XXI siècle :

Comme la plupart de ses voisins, le pays est tenu par une élite autoritaire, le président José Maria Velasco Ibarra devient président de 1934 à 1961 devenant « Personnification nationale ». Néanmoins, l'Équateur est le premier pays d'Amérique latine à accéder à la démocratie. En 1978, l'armée promulgue une constitution qui étend le droit de vote aux 750 000 illettrés du pays. Un vaste programme d'alphabétisation, d'aide au logement et d'augmentation des salaires permet l'émergence d'une classe moyenne. Néanmoins, le pays souffre d'une instabilité chronique et d'une forte fragmentation politique. Des mécontentements éclatent régulièrement notamment en 2009 et 2019, les organisations indigènes appelant à la rébellion pour protéger leur droit à la gestion des ressources, notamment en eau. Le pays est gouverné par une nouvelle gauche (Rafael Correa) s'inscrivant dans la lignée des présidents latino-américains comme la Chilienne Michelle Bachelet ou le brésilien Lula. Depuis 2017, Lenin Moreno est au pouvoir s'inscrivant dans une lignée néo-libéraliste.

Economie et monnaie

L'économie équatorienne est dépendante des cours mondiaux du pétrole (40% des revenus de l'Etat et 60% des exportations).

L'agriculture et la pêche constituent également des secteurs dynamiques : l'Equateur est le 1er exportateur mondial de bananes et produit aussi des crevettes, du cacao, du thon, etc.

Sur le plan social, le chômage (5,21% en 2016) et le travail informel (37%) fragilisent la situation des populations les plus vulnérables, malgré les nombreuses subventions (logement, scolarisation, etc.). La pauvreté touche particulièrement les zones rurales et les populations indigènes. Elle est toutefois passée de 44,6% de la population en 2004 à 23,3% en 2015.

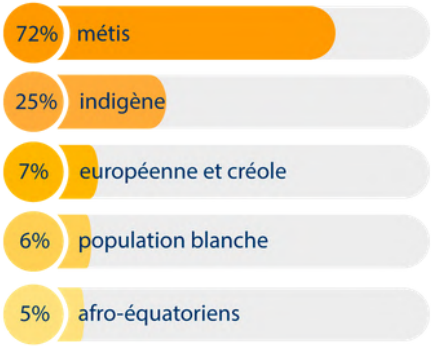
L'Equateur, qui réalise une part importante de son commerce extérieur avec l'Union Européenne, a décidé en 2015 de reprendre les négociations pour intégrer l'accord commercial qui liait l'UE avec la Colombie et le Pérou ("Accord Multi-Parties"). Cet accord a pris effet le 1er janvier 2017. Sur le plan de la politique économique, face à l'ampleur de l'endettement du pays (la dette publique s'établirait à 59,1 mds USD, soit 56,8% du PIB), le président Moreno a engagé une politique de redressement des finances publiques, avec notamment la venue en Equateur d'une mission du FMI en juillet 2018. Il souhaite également accorder plus de place au secteur privé à travers notamment la nouvelle loi de relance de la production (abattements fiscaux, assouplissements du droit du travail, etc.). Le pays s'est par ailleurs rapproché des institutions financières internationales. Le 20 février 2019, l'Equateur a négocié un programme de 9,7 milliards de dollars, financé par le FMI et des banques multilatérales visant à soutenir les réformes engagées par les autorités et à faire face aux besoins de financement externe.

Société

Comme dans la plupart des pays latino-américains, l'homosexualité n'est pas très tolérée. La population reste conservatrice et il est conseillé de ne pas être démonstratif et de rester sur ses gardes. Néanmoins, en 2019, la cour constitutionnelle a approuvé le mariage entre personnes de même sexe. De plus, les communautés gays des grandes villes comme Quito gagnent du terrain notamment dans le quartier de la Mariscal Sucre et les relations homosexuelles sont de plus en plus tolérées.

Population

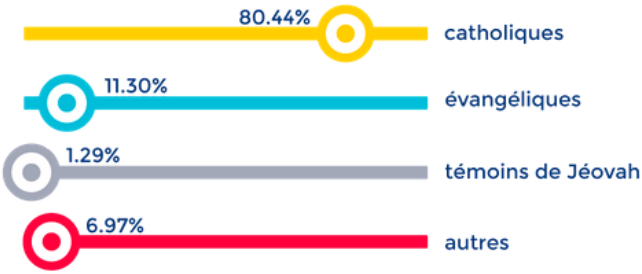
En Equateur, la population est mixte, diversifiée et métissée.



L'Equateur est un pays multi-ethnique et multiculturel avec une population d'environ 17 million de personnes. L'espagnol est la langue officielle en Equateur mais l'on compte aussi 2 langues indigènes officiellement reconnues, 14 nationalités indigènes et 18 communautés indigènes.

Religion

D'après l'Institut National de Statistiques et Recensement (INEC), 91.95% de la population en Equateur est religieuse. Voici la répartition selon le type de religion :



En Equateur, plus de 90% de la population se déclare croyant.
L'héritage catholique issu de la colonisation est encore très présent mais aujourd'hui on assiste à une montée en puissance des groupes chrétiens « évangéliques » comme un peu partout en Amérique Latine.

Il est important de noter la persistance d'une culture et de traditions pré-coloniale, se mélangeant parfois avec le culte catholique. Les fêtes paysannes des anciens calendriers demeurent de grands moments festifs dans toute la Sierra, à l'exemple de l'Inti Raymi (équivalent amérindien du feu de la Saint Jean).

L'Etat équatorien est officiellement laïc. La religion a toujours, et est toujours aujourd'hui, étroitement mêlée au quotidien des équatorien.ne.s, et c'est globalement vrai dans toute l'Amérique Latine. Les nombreuses fêtes religieuses rythment leur vie.

Nourriture

La cuisine équatorienne comporte une importante variété de fruits et légumes plus ou moins cuisinés selon les régions où l'on se trouve. L'Équateur est aussi reconnu pour la qualité de ses poissons et ses fruits de mer ainsi que ses innombrables variétés de pommes de terre, maïs, bananes plantain et cacao.

Le déjeuner typique en Equateur, l'almuerzo, se compose tout d'abord d'une soupe puis d'un segundo (second plat). L'expression abrégée est «seco», «seco de pollo» par exemple lorsqu'il s'agit de poulet. Ce seco comprend donc une viande (poulet, bœuf ou porc) servi avec du riz ainsi que des haricots ou des pommes de terre, le tout accompagné d'un jus de fruit frais. Vous pourrez découvrir une sauce piquante appelée ají. Il vous en coûtera environ 2,50$ pour un almuerzo complet.

Nourriture

Quelques exemples de plats typiques :

Bolón de verde :

beignet de banane plantain fourré au fromage, très nourrissant

Ceviche :

poissons ou crustacés cuits puis marinés dans du citron (ou seulement marinés)

Cuy :

cochon d'Inde. Prononcer... « couille ». Vendu à l'unité, c'est un mets de fête, il possède une valeur symbolique pour les Indiens. Sa chair, généralement rôtie ou grillée, est assez grasse mais succulente ;

Empanadas :

chaussons fourrés d'origine argentine et chilienne. On en trouve au fromage, à la viande ou au poulet ; Elles peuvent être fries, sous forme de beignets ou encore cuites au four

Encebollado :

plat typique de la côte pacifique. En fait, une soupe de poisson (généralement de l'albacore) à base de manioc. Bien pimenté, on lui ajoute quelques gouttes de citron vert. Servi le matin, il a la réputation d'effacer la gueule de bois.

Nourriture

Quelques exemples de plats typiques :

Fritada :

viande de porc cuite pendant plusieurs heures (jusqu'à tendreté) et accompagnée de banane maduro, de maïs grillé (éventuellement soufflé ou bouilli) et de pommes de terre frites. C'est un régal !

Quinoa :

surnommé « le blé des Andes ». C'est la graine bio par excellence, car on n'est pas obligé de la traiter pour la cultiver. Sacré chez les Incas, le quinoa permet de faire de la farine sans gluten. En Équateur, il est souvent utilisé dans les soupes, mais aussi pour les jus, mélangé a des fruits et pour faire une boisson alcoolisée nommé la chicha

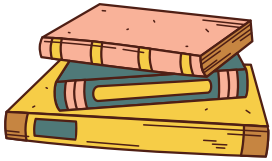
Sopas :

très copieuses, composées de riz ou d'avoine, avec des patates et des poivrons pour la plupart, elles sont souvent servies avec du popcorn. Elles peuvent presque constituer un repas.

Le choclo :

plat typique de la Sierra des communautés indigènes, c'est du maïs blanc en épi, bouilli servie avec du fromage frais et des fèves cuites le tout avec de la sauce aji.

Lectures



Pour voyager :

Le petit Futé, le guide du routard ou Lonely Planet

Pour se familiariser avec l'Histoire et les cultures de ce continent :

- Pierres enchantées, Rodrigo Rey Rosa, éditions Gallimard, 2014 : Un auteur latino américain qui, par le roman, décrit et analyse finement la violence et le mal d'une société malade et implacable au Guatemala.
- Un lieu nommé Oreille de chien, Yvan Thays, éditions Gallimard, 2011 : l'histoire d'un voyage qui va vous faire découvrir les tensions sociales et ethniques dans les Andes péruviennes.
- Les années Perdues, Jorge Eudardo Benavides, éditions 10-18, 2006 : Magistral roman sur les arcanes d'une génération perdue dans le Pérou des années 2000 avec d'un côté, les fils de la bourgeoisie, étudiants idéalistes et amoureux, dont les illusions se perdent au gré de la vie. De l'autre, les damnés de la terre, victimes résignées ou survivants débrouillards.
- Civilizations, Laurent Binet, éditions Grasset, 2019 : Une uchronie (ou l'art du « et si ? ») parfaitement maîtrisée et documentée qui renverse le cours de l'Histoire en racontant l'invasion de l'Europe de Charles Quint par l'empereur Inca Atahualpa.
- Les vaincus, Frantz Duchazeau, éditions Dargaud, 2007 : Magnifique bande dessinée qui décrit l'arrivée des Espagnols sur les côtes péruviennes du point de vue d'un jeune inca.
- Vertiges de Quito, BD, Didier Tronchet, éditions Futuropolis 21 août 2014 : Accrochée aux flancs du volcan Guagua Pichaincha, Quito est une ville située à 2 850 mètres d'altitude. Une seule et simple rue, qui dévale et serpente sur 6 km, dans laquelle vivent Didier Tronchet et sa famille.

Pour approfondir la situation géopolitique actuelle de l'Amérique Latine :

- Les veines ouvertes de l'Amérique Latine, Eduardo Galeano, éditions Terre Humaine Poche, 2001 : Grand classique des études de sciences politiques en Amérique Latine depuis les années 1990. L'auteur dresse un portrait détaillé et chiffré des nombreuses raisons pour lesquelles ce continent souffre encore aujourd'hui d'une domination qui dure depuis plus de cinq siècles.

TON QUOTIDIEN EN EQUATEUR

Que prendre dans son sac ?

Cette liste non-exhaustive vise à vous faire penser à des éléments pratiques auxquels vous n'auriez pas nécessairement pensé :

Partir avec un sac à dos s'avère plus pratique que de partir avec une valise et un petit sac à dos pour les weekends/randos d'une journée.

- Une gourde filtrante :

l'eau n'est pas potable dans tout le pays, elle est potable à Quito ou dans d'autres villes. Pour préserver notre planète, vous pourrez apporter une gourde filtrante et ainsi vous pouvez éviter l'achat journalier de bouteilles en plastique. Par exemple : Life Straw (gourde filtrante), le Sawyer Mini Filter (filtre à eau). Sinon il est possible de faire bouillir son eau et de la transvaser dans une gourde non filtrante. Le mot d'ordre : achetons le moins possible de bouteilles en plastique !

- Vêtements chauds notamment :

une veste chaude type doudoune et une polaire. Certaines zones en Equateur sont en altitude, il y fait donc froid.
Le mieux : une doudoune qui ne prend pas de place dans le sac.

- Vêtements légers :

d'autres parties de l'Equateur (Oriente y Costa) sont des zones chaudes. Prévoyez des vêtements longs et légers pour les sorties dans la jungle.

- K-way :

le climat est très capricieux en Equateur

- Serviette en microfibre :

elle ne prend pas de place et sèche rapidement

Que prendre dans son sac ?

- Chaussures :
Une paire de tongs, baskets, chaussures de randonnée.

- Anti-moustique :
l'expérience nous montre que les anti-moustiques européens ne sont pas nécessairement utiles. Il est possible d'en acheter sur place.

- Pour les femmes :
une cup menstruelle si vous en utilisez une, pas évident à trouver hors de la capitale.

- Des Boules Quiès :
compliquées à trouver ici. Si vous utilisez des déodorants écologiques apportez-les d'Europe, vous n'en trouverez pas facilement en Equateur

- Préservatifs :
la qualité est meilleure en Europe et c'est plus simple de s'en procurer qu'en Equateur.

- Anticipez vos traitements :
médicaux, moyens de contraceptions, lentilles de contact, solutions lentilles de contact, etc car tout n'est pas accessible dans le pays.

- Une lampe de poche / lampe frontale

- Batterie externe :
encore mieux si elle se recharge à l'énergie solaire

- Un adaptateur :
pour vos appareils électroniques

Que prendre dans son sac ?

Si vous êtes en possession d'un vieux téléphone chez vous apportez-le en plus de votre téléphone. Il pourra vous être utile en cas de vol ou d'achat d'une carte SIM locale.

- Une enceinte :

toujours sympa lorsque vous restez longtemps dans le pays

- Ecouteurs

- Pour les grand.e.s lectrices-lecteurs :

une liseuse est très pratique pour éviter le poids de nombreux livres. De plus, dans certaines villes d'Equateur il est compliqué de trouver des librairies. Il existe la possibilité d'emprunter des livres à l'Alliance Française de Quito.

- Un guide du pays :

(téléchargeable sur ta liseuse ou en version papier)

- Un jeu de cartes

- Sac de couchage :

si vous avez de la place dans votre sac pensez-y.

- Pochette discrète pour l'argent et vos papiers importants

- Une copie de tous vos documents :

(+ scannés et stockés sur un drive)

Que prendre dans son sac ?

- Un dictionnaire :

français-espagnol /espagnol-français

- Sacs à vracs/sac cabas :

en Equateur il est possible d'acheter sans plastique ! En effet, tout est possible sans plastique. Apportez vos contenants et la Pachamama vous remerciera.

Et surtout n'oubliez pas le plus important :

du fromage et du vin pour vous sentir comme à la maison !

Transports

Depuis la France, l'Equateur est actuellement desservi par KLM (via Amsterdam), Iberia (via Madrid), Air France (via Bogota ou Lima) il existe depuis quelques mois une ligne directe Paris-Quito (comme écrit plus bas), LAN (via Madrid), American Airlines, Delta Airlines (via Miami ou New York en général), Lufthansa (via Francfort ou Bogotá). A partir de la mi-mai 2019, une ligne directe Quito-Paris est ouverte à partir de 300 euros l'aller.

Transports en commun à Quito :

A Quito :

Pour se déplacer dans la ville, vous pouvez choisir parmi plusieurs options : Trolebus, Metrobus, lignes Ecovia, qui jouent le même rôle que les tramways ou le métro dans d'autres villes. La desserte de Quito est également assurée par un réseau de bus (135 lignes). Le prix du billet de bus est de 0.25 $ par trajet. Pour les trajets en bus, vous devez faire attention à vos affaires personnelles et porter son sac à dos sur le ventre. Les autres lignes de bus sont privées et les conducteurs roulent souvent très vite.

A partir de 19h00-20h00, nous vous conseillons de prendre un taxi.

Taxis :

Ils sont très nombreux à parcourir la ville 24h/24. Pour plus de sécurité il est préférable d'appeler un taxi connu ou une compagnie au préalable. Nous vous conseillons également d'utiliser des applications afin de vous déplacer en taxi. Pour Quito, une course minimum coûte 1.5$ et 1.75$ la nuit. Veuillez consulter la rubrique « Sécurité » pour plus de précisions.

Transports

Déplacements inter-provinciaux

Avion :

Les vols intérieurs sont assurés par trois compagnies aériennes : TAME, LAN et AEROGAL

Bus interprovinciaux :

il y a deux terminaux principaux à Quito (Carcelen et Quitumbe) qui vous accueillent pour réaliser vos différents déplacements interprovinciaux. L'un, situé au sud de Quito « Terminal terrestre de Quitumbe », pour tous les déplacements vers le sud du pays, et l'autre au nord de Quito à Carcelén « Terminal terrestre de Carcelén » pour les bus se dirigeant vers le nord.

Pour rejoindre le terminal de bus de Quitumbe, vous pourrez prendre un bus l'Ecovia ou le Trolebus, ceux-ci sont directs tous les 2 ou un taxi vous coûtera entre 8 et 12$.

Pour rejoindre le terminal de bus de Carcelén, vous pouvez prendre le Metrobus jusqu'à la station La Ofelia puis changer pour un autre bus. Vous pourrez aussi prendre le Trolebus.

Pour les horaires et destinations nous vous conseillons d'appeler les compagnies afin d'avoir une information actualisée !

Sécurité

Consulter le guide de sécurité

Logement

Auberges de jeunesse :

Les volontaires ne sont pas toujours logés par leurs structures d'accueil . Pour avoir un premier pied à terre, vous pouvez rechercher une auberge de jeunesse le temps de trouver un logement sur du plus long terme.

Locations de logements en Equateur :

Pour les personnes souhaitant trouver un logement ou une chambre en Equateur, vous pouvez faire vos recherches via Facebook ou aussi sur des sites Internet, voici quelques adresses.

Facebook :

- Arriendos Alquiler Casas Quito
- Share Houses & Rooms in Ecuador

Groupes Facebook sur lesquels des annonces ou des messages peuvent être postés :

- Volontaires Français en Equateur
- Français à Quito
- Français en Equateur
- Expats in Quito, Ecuador
- Movimiento Estudiantil FLACSO-Ecuador

Sites Internet :

- Roomster
- Plusvalia

Santé

Les risques sanitaires présents en Equateur sont les suivants :

Avant de quitter la France, prenez rendez-vous chez votre médecin traitant afin de vérifier votre carnet de vaccination. Les vaccins contre la diphtérie, la polio, le tétanos, la typhoïde et l'hépatite A sont fortement recommandés et sont réalisés par votre médecin traitant. Celui contre la fièvre jaune n'est obligatoire que si vous séjournez dans une région tropicale.

Le vaccin contre la rage peut également faire partie des vaccins à effectuer car de nombreux chiens errants sont présents dans les rues, pas forcément agressifs mais sait-on jamais. Le paludisme, épidémies de choléra, VIH-Sida, épidémies de Zika, de Dengue et Chikungunya (surtout sur la Côte) et affections parasitaires liées à la qualité et à l'hygiène alimentaire sont aussi présents en Equateur.

Vous pourrez retrouver les informations concernant les vaccins sur le site internet de l'Institut Pasteur.

Danger très sous-évalué, le soleil équatorial est redoutable même dans le froid de la sierra. Il est donc important de se protéger contre les rayons ultra-violets. Pour cela privilégiez une crème solaire ayant un fort indice 50 pour le visage. N'oubliez pas de vous munir d'un chapeau et de lunettes de soleil (catégorie 4, avec lesquelles vous pouvez conduire).

Selon les zones géographiques où l'on est, l'eau n'est pas toujours potable. Nous vous conseillons de consommer de l'eau filtrée ou d'apporter des pastilles purifiantes (demandez à votre pharmacien). Il existe aussi des gourdes avec filtre qui peuvent être très pratiques. Dans les villes, l'eau est généralement potable.

Santé

Mal d'altitude dans les Andes :

il est conseillé de ne pas faire d'effort physique ni de consommer d'alcool, de boire beaucoup d'eau et de grignoter un petit en-cas sucré en cas de malaise.

Astuce

Au début de votre séjour en Equateur, nous vous recommandons de ne pas manger dans la rue et d'éviter certains aliments si vous êtes sensibles.

En province et dans les secteurs ruraux, il existe des centres médicaux pour les premiers soins. Des infrastructures hospitalières et médicales fiables privées existent dans les grandes villes. Un dépôt de caution est toujours demandé en espèces ou via votre carte bancaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins.

La turista :

Est le mal le plus connu des touristes, diarrhée bénigne presque inévitable. Si vous êtes affecté-e, buvez beaucoup et évitez les produits laitiers, œufs et surtout pas de café. En pharmacie il existe des produits réhydratants comme Dioralyte et Rehidrat. Munissez-vous également de médicament type Imodium, Tiorphan ou Smecta. Si les symptômes persistent, consultez un médecin. Pour éviter la turista, ne buvez pas l'eau du robinet, évitez les glaces, les légumes crus, les salades ou les fruits non épluchés.

Des ressources complémentaires sur le même thème :

La santé du volontaire, guide général réalisé par France Volontaires en 2010, La page santé de l'Ambassade de France en Equateur avec la liste des médecins conseillés par l'Ambassade de France

Santé sexuelle et reproductive

Préservatifs/pilules :

En Equateur, l'avortement n'est pas légal. Ainsi, nous vous recommandons fortement de vous protéger durant vos rapports sexuels ou de vous munir au préalable de votre moyen de contraception. D'autant plus qu'en Equateur les jeunes ne sont pas toujours sensibilisés au sujet de la contraception.
La pilule du lendemain est en vente libre en pharmacie. Quant aux préservatifs, vous pouvez vous en procurer en grandes surfaces ainsi qu'en pharmacies bien évidemment, cependant ceux-ci sont un peu cher.

Consommation de drogues :

Comme en France, les sanctions contre la possession, la consommation et le trafic de stupéfiants sont sévères. On peut vous reconnaître coupable par association si vous avez des liens avec des criminels également. Surveillez toujours vos bagages, surtout dans les aéroports et n'acceptez jamais de transporter des objets pour quelqu'un d'autre.

Contacts médecins

Urgences et numéros utiles :

911 Police, Pompiers, Secours Urgences

104 Renseignements

Hôpitaux :

Quito

Hospital Voz Andes
Adresse : Villalengua 267 et Avenue 10 de Agosto
Tél. :(+593) 2262142 - fax : (+593) 2269234

Clínica de la Mujer
Adresse : Av. Amazonas N39-216 y Gaspar de Villaroel

Clínica Pichincha
Adresse : Veintimilla E3-30 y Paez

Clínica Santa Ana :
Adresse : Av. Manuel J.Calle 1-104

Hospital Metropolitano :
Adresse : Av. Lariana de Jesús y Occidental

Ambulance 02-911 ou 131

Guayaquil

Clínica Guayaquil
Adresse : Padre Aguirre 401 y Cordoba

Clinica Kennedy
Adresse : Av. Periodista (nueva Kennedy)

Contacts médecins

Médecins agréés par l'Ambassade de France :

Vous pourrez retrouver cette liste complète sur le site Internet de l'Ambassade de France en Equateur avec les coordonnées des médecins présents dans les autres provinces.
(En cas de problème de quelque nature que ce soit avec l'un de ces médecins, l'Ambassade ne pourra en aucun cas être tenue responsable).

Quito

Dr Martin Domsky (médecine générale)
Adresse : Complejo medico La Salud, Republica 784 y Eloy Alfaro
Tél. : (+593) 2553206 / (+593) 99440611 (portable)

Dr René Vargas Penaherrera (chirurgie générale et vasculaire)
Adresse : Centro médico Metropolitano, av. Mariana de Jesus y calle B (OF210)
Tél. : (+593) 2463361 / (+593) 2267828 / (+593) 99844359 (portable)

Guayaquil

Dr. Antonio Matamoros
Adresse : Clinica Kennedy, Avenue San Jorge 615, 2è étage face au Policentro
Tél. +593 42284524 / +593 42292926 / +593 42296562

Dra. Virginia Miranda de Moscoso (dermatologue)
Adresse : Miraflores, calle 2, N° 305 y Central
Tél : (+593) 42204304

Visas

Pour toute demande de visa volontaire, il est obligatoire de prendre rendez-vous sur le site:

www.consuladovirtual.gob.ec

Il vous sera demandé de créer un compte, le système vous accompagnera tout au long de votre demande. La demande de visa fait l'objet d'un entretien avec Madame la Consule, la présence de l'intéressé est donc obligatoire.

A RETENIR : Le visa prend effet à la date de sa délivrance et il n'est pas nécessaire de l'enregistrer.

Liste des pièces justificatives à fournir :

- Formulaire de demande de visa dûment rempli
- Une photo d'identité en couleurs sur un fond blanc
- Passeport valide pour une durée d'au moins six mois et copie de la page principale
- Extrait de casier judiciaire du pays d'origine ou des pays où l'intéressé a résidé pendant les 5 dernières années avant son arrivée en Equateur
- Certificat bancaire qui confirme que l'intéressé détient les fonds suffisants pour subvenir à ses besoins et à ceux de sa famille proche, pour toute la durée du séjour en Equateur
- Demande du représentant légal de l'ONG ou de l'institution, reconnue par l'Etat, dans laquelle soient mentionnées les activités du volontaire
- Statuts constitutionnels de l'ONG ou de l'institution d'accueil
- Engagement de l'entité à couvrir les frais du volontaire pendant son séjour en Equateur
- Déclaration sous serment du bénéficiaire pour fournir ses services à titre gratuit sans exercer d'autres activités en relation dépendante ou autonome.
- Nomination du représentant légal, enregistré auprès de l'autorité compétente.
- Accord, Décret ou Journal officiel au moyen duquel le Gouvernement équatorien autorise le fonctionnement de l'organisation
- Assurance maladie, publique ou privée, avec une couverture totale pour la durée du séjour autorisée dans le pays

Argent

En Equateur la monnaie locale est le Dollar américain.

Quelques exemples (les exemples ci-dessous correspondent aux prix pour la région de l'Orient. Attention, la vie est plus chère à Quito) :
Globalement la vie est plus chère qu'en Colombie et qu'au Pérou, sauf pour les transports.

Astuce

Le prix des aliments emballés est toujours imprimé sur l'emballage.

Astuce

N'hésitez pas à négocier quand vous savez que le prix proposé n'est pas le bon, surtout pour tout ce qui est souvenirs/artisanat/…

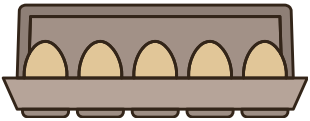
Coût de la vie

Aliments :

De manière générale en Equateur, tous les produits transformés/importés sont plus chers que les produits frais (donc à privilégier).

Almuerzo :

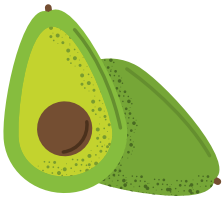
(repas classique du midi), dans sa version complète (soupe + plat + boisson) :
entre 2,5 et 3$ voir 3,5$ à 5$ à Quito.



- 9 œufs : 1 $

- 400g de pâtes : 1 $

-1 ananas : 1$



- 1 avocat : 0,75$

1litre de yaourt nature : 3-4$

Coût de la vie

Hébergement :

entre 8 et 12$ dans les auberges de jeunesse dans un dortoir commun.
Le loyer pour un logement permanent varie énormément selon la région, mais est globalement moins cher qu'en France.

Sorties :

- 1l de bière: 2$ (selon le bar)
voir 2,5$ 25cl à Quito en soirée

- Jus de fruit frais : 1,5$

- Entrée en discothèque : 3$ (hors de Quito) et parfois gratuit pour les filles

Coût de la vie

Transports :

Bus :

plus ou moins 1,5$ par heure parcourue.

Exemples :
- Tena - Quito : 7,5$
- Riobamba - Puyo : 4$

Taxi :

à Quito c'est selon le taximètre dans beaucoup d'autres villes le prix est fixe et varie en fonction du jour ou de la nuit. Exemple : à Tena quel que soit le trajet, de jour, la course coûte 1,25 et de nuit, 1,5$

Bus urbains :

le prix est souvent fixe et il se paye directement dans le bus. Exemple : 0,30$ à Riobamba et à Tena

Le système ferroviaire n'est pas très développé, voire pas du tout

Coût de la vie

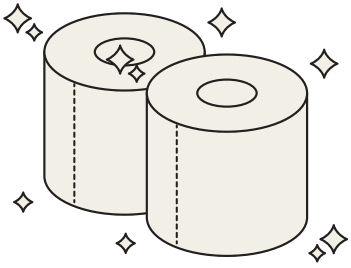
Vêtements/autres :

Les vêtements :

sont globalement assez chers. On peut trouver des offres intéressantes dans des magasins de seconde main (souvent appelés : ropa americana).

Forfait téléphone :

5$ la carte SIM puis 10$ par mois et vous avez WhatsApp illimité + 3g (opérateur Claro). Les deux opérateurs principaux sont Claro et Movistar.



Papier hygiénique :

1$ les 6 rouleaux

Téléphone-Internet

Téléphone et portable :

Toutes les coordonnées des opérateurs en cliquant ici. Pour le téléphone portable, trois compagnies de téléphone mobile vous proposent des abonnements ou des carte prépayées « prepago ». Vous pouvez acheter une carte SIM pour 3 dollars. Les abonnements sont appelés Plan et peuvent avoir un coût minimum entre 10 et 15$.

Indicatif téléphonique :

Pour appeler de la France vers le l'Equateur : 00593 + indicatif de la région (sans le 0) + numéro de téléphone
Pour appeler de l'Equateur vers la France : 0033 + numéro de téléphone (sans le 0)

+593

Internet, Wi-fi :

Vous n'aurez pas de problème pour trouver des endroits où vous connecter, même les petites villes possèdent au moins un cybercafé. Les tarifs sont généralement très bas. Dans les grandes villes, vous pourrez vous rendre dans les cafés ou restaurants qui possèdent une connexion wi-fi.

FRANCE VOLONTAIRES
Echanges et solidarité internationale

www.france-volontaires.org

France Volontaires (siège)
6, rue Truillot - BP220
94203 Ivry sur Seine Cedex
contact@france-volontaires.org

Espace Volontariats Equateur
Bureaux de l'Alliance Française
Eloy Alfaro N32-468 y Belgica, Quito
ev.equateur@france-volontaires.org
https://www.facebook.com/FV.Ecuador