

# PASSEPORT DU VOLONTAIRE

## AU CAMEROUN



Espace Volontariats du Cameroun

2024



France  
Volontaires





# EDITO

---

Bonne arrivée, et bienvenu.e au Cameroun, l'Afrique en miniature, ou encore le Continent !

Vous avez entre vos mains le « passeport du volontaire ». Il sera un guide durant votre séjour au Cameroun. Il a pour ambition de vous donner quelques clefs essentielles afin de mieux appréhender votre expérience et faciliter votre installation sur votre nouveau lieu de mission. Bien sûr, il ne remplacera pas le contact humain, mais espérons qu'il vous sera utile !



# SOMMAIRE

---

1. France volontaires c'est quoi ?
2. L'espace Volontariats Cameroun, pourquoi ?
3. Découvrir le Cameroun
4. Premiers pas au Cameroun
5. Transactions financières
6. Téléphonie et Internet
7. Se déplacer au Cameroun
8. Infos santé
9. Infos sécurité
10. Contacts utiles









France Volontaires est la plateforme française du volontariat international, d'échange et de solidarité, créée en 2009 sous la forme d'une association et désormais groupement d'intérêt public « GIP France Volontaires ».

Opérateur du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, reconnu comme un des acteurs de l'aide publique au développement de la France par la Loi du 4 août 2021, France Volontaires est le fruit d'une construction partagée qui réunit l'État, des collectivités territoriales et des associations autour d'une mission d'intérêt général : **le développement et la promotion du volontariat international d'échange et de solidarité (VIES).**

La plateforme s'appuie sur une présence en France (métropole et territoires d'outre-mer) et sur un réseau d'Espaces Volontariats en Afrique, Asie, Amérique latine/Caraiïbes, au Moyen-Orient et Océanie).



Les équipes de France Volontaires dans le monde effectuent des missions de conseil, de formation et de mise en réseau. Elles sont au service de tous les volontaires et de toutes les structures intéressées par le volontariat. Grâce à notre connaissance de terrain, notre équipe conseille et oriente les acteurs à différents stades de leurs projets de volontariat. Nous organisons également des actions visant à promouvoir les formes d'engagement solidaire et développer des missions en relation avec nos organisations membres :

-  Accueil personnalisé
-  Contact de personnes / structures ressources
-  Informations conseils, orientation
-  Renforcement des capacités
-  Ateliers thématiques et temps d'échanges
-  Accès internet, documentation
-  Adresses et bons plans
-  Mise en réseau

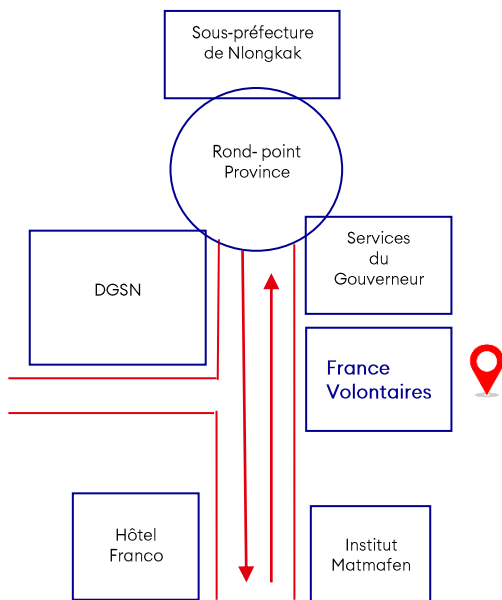
L'Espace Volontariats organise également tout au long de l'année des animations, des conférences-débats, des expositions et autres réunions destinées à tous les publics. Pour tout connaître de nos activités, écrivez à [ev.cameroun@france-volontaires.org](mailto:ev.cameroun@france-volontaires.org).

Vous serez également ajouté au groupe Whatsapp « VIES Cameroun », qui vous permettra d'échanger avec l'ensemble des volontaires présents sur le territoire du Cameroun, afin de faciliter les échanges de bonnes pratiques.

## 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 Franco, au deuxième étage de l'immeuble Bénéficial Assurance, à Yaoundé. Une plaque signalétique « France Volontaires » est accrochée sur la façade de l'immeuble. Nous sommes ouverts au public du lundi au vendredi, de 8 heures à 17 heures.





## Eléments d'attention !

- ▲ Le volontariat ne doit pas être une fuite vers l'avant, mais un projet réfléchi, étudié et préparé en tenant compte du contexte du pays d'accueil.
- ▲ Le volontaire doit rester 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 s'adapter.
- ▲ Identifier les personnes impliquées de longue date dans le projet qui sont des sources d'informations précieuses.
- ▲ **Attention au volontourisme !** Des organisations proposent des séjours payants qui ne répondent pas aux critères d'un volontariat éthique et responsable, bien souvent au détriment des communautés d'accueil et des personnes qui y participent.

### A SAVOIR

L'Espace Volontariats joue également un rôle de médiateur dans le cas où votre mission ne se déroule pas comme prévu, ou si vous rencontrez des difficultés au quotidien. N'hésitez pas à nous contacter avant qu'il ne soit trop tard ! Nous sommes là pour vous accompagner dans la réussite de votre mission.

## Les contacts à l'Espace Volontariats

**Achille Valéry MENG0** - Représentant National de France Volontaires  
achille.mengo@france-volontaires.org  
+237 6 99 71 17 35

**Yannick BINDZI** - Chargé d'Appui au Développement des Volontariats  
yannick.bindzi@projet.france-volontaires.org  
+237 6 59 47 58 97

**Solenne VILNOY** - Chargée de communication et mobilisation des ressources  
solenne.vilnoy@france-volontaires.org  
+237 6 92 25 80 36

**Elisabeth Francine MONKAN** - Gestionnaire Administrative et Financière  
elisabeth.monkam@france-volontaires.org  
+237 6 96 02 20 13





### 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 politique : Yaoundé

-Capitale économique : Douala

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

-Président : Paul Biya

-Devise : « Paix, Travail, Patrie (Peace, Work, Fatherland) »

### Faits importants

-1er janvier 1960 : Indépendance

-1er octobre 1961 : Unification

-20 mai 1972 : Réunification

### Quelques chiffres

-Superficie totale : 475 440 km<sup>2</sup>

- : 29 313 986 d'habitants

-Population à Yaoundé : 2.7 millions d'habitants

- Population à Douala : 4.2 millions d'habitants
- Espérance de vie : 59 ans
- Monnaie : Franc CFA / 1€ = ± 656 FCFA
- Taux d'alphabétisation : 80% (selon l'UNICEF)

## 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

On trouve deux climats bien distincts au Cameroun : *équatorial* (chaud et humide) au Sud du Cameroun, et *tropical* (chaud et sec) au Nord du Cameroun.

- Au Sud, pas de saison sèche, les précipitations sont présentes toute l'année et peuvent se montrer particulièrement abondantes dans les montagnes du Sud-Ouest, aux alentours du mont Cameroun (environ 4.040 mètres).
- À Yaoundé, la saison sèche ne dure que 3 mois, de fin novembre à fin février
- Plus on va vers le Nord, plus le climat est sec, parfois conjugué aux effets aux effets de *l'harmattan*, ce vent poussiéreux du nord-est rend l'air très chaud le jour, mais très froid la nuit.

## 4 Premiers pas au Cameroun

### Les premières formalités

-Dès votre arrivée inscrivez-vous sur le fil d'Ariane ainsi que sur la liste des Français de l'étranger auprès du Consulat de France en allant directement au consulat (Douala ou Yaoundé) ou via le site internet du Service Public.

-Venez vous présenter à l'Espace Volontariats de Yaoundé afin que nous puissions vous enregistrer.

-Venez au Cameroun avec votre passeport, votre carnet de vaccination, votre carte d'assurance rapatriement, votre carte vitale CFE, votre permis de conduire (scannez tous vos documents et enregistrez-les en ligne.)

### Visa et carte de séjour

-Si vous disposez d'un visa d'une validité de 6 mois, ce dernier est renouvelable une fois pour 6 mois. Votre visa peut donc couvrir sur une durée d'un an maximum.

-La carte de séjour ne peut être demandée que si votre contrat est fixé pour une durée supérieure à 1 an. Dans ce cas, la demande de carte de séjour devra être effectuée 1 mois avant la date d'expiration de votre visa.

-Toute demande de carte de séjour ou de prolongation de visa doit être demandée auprès de France Volontaires : [francine.monkam@france-volontaires.org](mailto:francine.monkam@france-volontaires.org)

- Il est nécessaire de faire certifier et légaliser une copie de votre passeport + visa / carte de séjour dans le commissariat le plus proche de votre lieu de mission, et de laisser vos documents originaux à la maison. La copie certifiée est valable pendant 3 mois sur tout le territoire. Prix : 1500FCFA

## 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 au ministère des Transports en permis de conduire camerounais, ce qui vous coûtera environ 20 000 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'à l'Espace Volontariats. Vous pouvez nous envoyer un mail afin que l'on vous envoie le document nécessaire pour la demande.

Pour les autres, vous devez passer par votre structure d'envoi et nous signaler vos déplacements pour des raisons sécuritaires.

## Les déplacements

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

## 5 Transactions financières

Au Cameroun, l'essentiel des transactions s'effectue en liquidités. L'usage de la carte bancaire reste rare, et seules les grandes enseignes (Carrefour etc.) acceptent la carte bancaire comme moyen de paiement. A défaut de carte bancaire, les Camerounais utilisent très régulièrement le service bancaire Orange Money, disponible depuis le téléphone portable.

➔ **Les cartes bancaires** : De nombreuses banques sont implantées au Cameroun. En ce qui concernant les retraits par carte bancaire depuis un compte international (de la France vers le Cameroun), nous vous conseillons d'effectuer vos retraits à **Afriland First Bank** ou à la **Société Générale**.



: C'est un service bancaire mis à disposition par Orange. De l'argent est déposé sur votre compte Orange Money à partir des points de dépôts/retraits disponibles dans toutes les villes. Vous déposez de l'argent en liquidités et la somme est transférée sur votre compte. Votre compte est consultable depuis votre téléphone grâce à des codes USSD ou via l'application, et vous pouvez par la suite effectuer des transactions financières depuis votre téléphone vers un autre téléphone afin de régler vos achats. Cela facilite grandement les transactions lorsque le commerçant ou vous-même manquez de monnaie.

De la même manière que vous pouvez déposer de l'argent sur votre compte, vous pouvez également le retirer dans les points de dépôts /retraits, souvent symbolisés par un parasol orange/jaune « Orange Money » en bordure de route.

Votre compte OM est créé sur demande lors de l'achat de votre puce téléphonique Orange, et est sécurisé par un mot de passe.

➔ **Code USSD** pour accéder à la gestion de votre compte OM : **#150#**  
Si vous manquez de liquidités ou que vous ne trouvez pas de point de dépôts, vous pouvez recharger votre OM directement depuis votre compte bancaire grâce à deux applications: Taptapsend et Sendware.



De nombreux opérateurs téléphoniques et de fournisseurs existent au Cameroun. Toutefois et pour des raisons de praticité, nous vous conseillons d'utiliser les services d'**Orange** pour vos différents forfaits :



**Téléphonie** : Il n'existe pas d'abonnement mensuel avec prélèvement automatique. Votre forfait doit être rechargé soit via votre compte **OM**, soit en liquidités depuis un point de dépôt/retrait. Nous vous conseillons de **recharger 1000 F**, que vous pouvez convertir en 10 000 unités valables vers tous réseaux pendant 1 mois. Pour se faire, vous devez taper le code **USSD #119#** sur votre téléphone, et cela convertira automatiquement 1000 F (qui valent initialement 1000 Unités) **en 10 000 Unités**. Cela peut largement combler vos besoins téléphoniques pour 3 semaines à 1 mois.



**Internet** : Il est important de savoir que les données mobiles ont un coût significativement plus élevé au Cameroun qu'en France. Différents types de forfaits existent, mais nous vous conseillons d'utiliser le forfait **10 000 F = 1G/j pendant 30 jours**. Cela vous permet d'avoir 1g par jours qui se recharge toutes les 24h pendant 1 mois.

Votre forfait peut être directement rechargé à partir de votre compte OM ou depuis un point de dépôt/retrait. Les différents forfaits existants sont consultables avec le **code USSD #145\*2#**.



## 6 Se déplacer au Cameroun

### Taxis :

Les taxis camerounais sont facilement repérables du fait de leur couleur jaune caractéristique. Plusieurs options d'utilisations existent :

- **Le ramassage :** Vous serez souvent 3 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 le prix et la destination qui doit rester approximative (rond-point, pharmacie telle etc...) afin que le chauffeur puisse facilement se repérer. Tarif de base : 300F négociable selon la distance.
- **La course :** Un taxi course est un taxi loué à l'heure. Il va vous déposer dans plusieurs endroits à votre convenance durant le laps de temps déterminé. Il facilite vos déplacements si souhaitez acheter vos fruits au point A, puis acheter des vêtements au point B et passer par le point C. Le tarif horaire est de 3500f, non négociable.
- **Le dépôt :** Vous êtes seul dans le taxi qui vous amène directement à destination. Le tarif de base est de 3 000 F, négociable en fonction de la distance et de l'heure. Le taxi dépôt facilite les déplacements lorsque vous avez un rdv (aéroports, ministères), car cela réduit les arrêts.

⚠ Les taxis sont un moyen de déplacement relativement sûrs en journée, mais sont à éviter à la nuit tombée. Concernant les dépôts la nuit, nous vous conseillons de faire appel à un taxi de confiance et/ou de référence auprès de votre structure d'accueil.

🚫 **Motos :** A bannir ! Les chauffeurs (benskineurs) ne disposent pas de casque, ne respectent pas le code de la route, et enchaînent beaucoup d'heures de travail avec l'aide de stupéfiants pour rester éveillés. Gros risque d'accident !

**Yango :** Il s'agit d'une application qui constitue une alternative au Uber que nous connaissons en France. Il y a une traçabilité GPS dès lors qu'une course est démarrée. Yango remplace le taxi dépôt avec des tarifs souvent (mais pas toujours !) préférentiels. Nous vous invitons à toujours vérifier que la plaque d'immatriculation du véhicule correspond à celle renseignée sur l'application.



- ➔ Avant votre départ, souscrivez à une compagnie d'assurance couvrant les frais médicaux et le rapatriement sanitaire si votre structure d'envoi ou d'accueil ne vous le propose pas. 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 fièvre ou de diarrhée prolongée.  
Pour tout renseignement sur les hôpitaux, cliniques ou médecins, n'hésitez pas à contacter l'Espace Volontariats Cameroun.

### Les vaccins recommandés

**Fièvre jaune :** Ce vaccin est obligatoire ! Un certificat de vaccination anti-marijuana est exigé à l'entrée du pays, pour les voyageurs âgés de 1 an et plus. Vaccination unique valide à vie.

**Hépatite A :** 1 injection 15 jours avant le départ, rappel 1 à 3 ans plus tard.  
Enfants : dès l'âge de 1 an.

**Hépatite B :** Pour des séjours longs ou répétés : deux injections espacées d'un mois, rappel unique 6 mois plus tard. Lorsque l'immunité doit être rapidement acquise (en cas de départ imminent), un schéma accéléré comportant trois doses rapprochées à J0, J7, J 21 et une quatrième dose 1 an plus tard peut être utilisé, uniquement chez l'adulte.

**Méningite à méningocoques :** En cas de séjour prolongé en contact étroit avec la population locale, ou en période d'épidémie : une injection au moins 10 jours avant le départ.

**Rage :** En cas de séjour prolongé, en situation d'isolement : trois injections à J0, J7, J28/ou 21. Enfants : dès qu'ils marchent.

**Typhoïde :** En cas de séjour prolongé ou dans des conditions d'hygiène précaires : une injection 15 jours avant le départ.  
Enfants : à partir de l'âge de 2 ans.

### Le paludisme

La 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 de risques varie considérablement d'une région à l'autre du Cameroun. Pensez à particulièrement vous protéger lorsque vous vous rendez sur la côte et dans les zones marécageuses.

- ▲** En cas de fièvre, rendez-vous immédiatement dans un centre de santé afin d'effectuer un test de dépistage.

## **Les MST**

Il y a un fort taux de prévalence du VIH/SIDA au Cameroun (officiellement 5.5%). Prenez donc toutes les précautions. Attention à la qualité des préservatifs vendus sur le marché, de préférence les acheter en pharmacie.

## **L'eau potable et la nourriture**

Il est préférable de ne pas boire l'eau du robinet, même si l'eau fournie par la société des eaux du Cameroun est chlorée et relativement de bonne qualité. De plus en plus de logements sont également équipés de forage afin de pallier les coupures d'eau fréquentes.

L'eau du robinet peut être utilisée pour le lavage des aliments et de la vaisselle, mais nous vous conseillons de boire de l'eau minérale. Si vous êtes amenés à consommer l'eau du robinet, il est nécessaire d'acheter un filtre à eau (en vente au Cameroun) et de faire bouillir l'eau avant consommation. Utiliser des pastilles de décontamination en brousse.

En ce qui concerne la nourriture, il est important de toujours bien laver les fruits et légumes (avec du vinaigre ou une goutte de javel) afin d'éviter tout risque sanitaire. Eviter la consommation de glaçons ainsi que les jus de fruits frais ou les fruits prédécoupés vendus en bordure de route.

La nourriture de rue peut être attrayante mais il faut être vigilant lorsque vous en consommez et prendre en considération l'aspect sanitaire. En effet, il existe des risques de typhoïde et/ou d'intoxications alimentaires.

## **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 !

## Il ne faut être ni naïf ni craintif, mais prudent !

Il convient d'être vigilant, particulièrement autour des fêtes de fin d'année (décembre et janvier) ainsi qu'au moment de la rentrée scolaire (septembre).

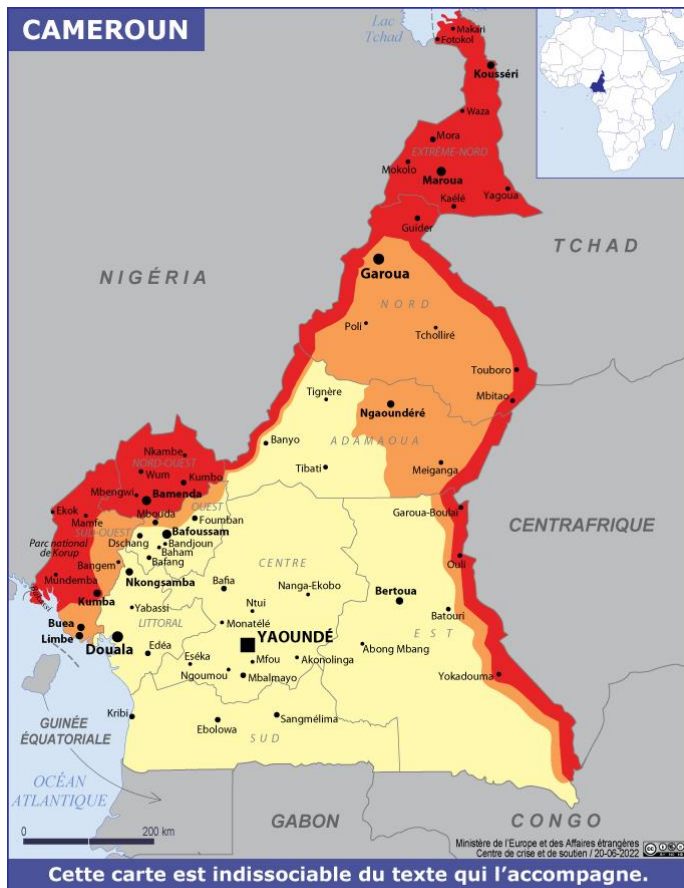
### Il est recommandé :

- d'éviter d'exhiber tout article de valeur ou de nature à attirer la convoitise (sac à main, téléphone cellulaire, montre, bijoux, appareil photo, etc.). Les sacs à main sont à proscrire sur les marchés et dans les quartiers sensibles. Il faut éviter d'y mettre des objets précieux (grosse somme d'argent, bijoux, etc.) et ses documents. Les vols à l'arraché sont fréquents. (Le plus pratique : banane - on en trouve ici en wax de très jolies !)
- de ne jamais porter sur soi d'importantes sommes d'argent. En revanche, il peut être utile de disposer de quelques billets et pièces qui pourront être remis, sans délai et sans hésitation, en cas d'agression.
- d'éviter formellement d'emprunter des taxis seuls à partir de la tombée de la nuit. Les agressions en taxi sont fréquentes, surtout après la tombée de la nuit.
- de circuler en voiture vitres fermées et portières verrouillées et de ne jamais laisser de sacs, bagages ou objets de valeur visibles dans l'habitacle du véhicule.
- de nuit, de s'arrêter uniquement dans des endroits animés et bien éclairés (ex. : station-service).

### D'une manière générale, il est conseillé de :







- ne jamais tenter de résister aux exigences des agresseurs qui, en général, visent seulement les valeurs ou les biens.
- de pas se rendre dans les quartiers défavorisés et sur les marchés populaires sans être accompagné d'un guide ou d'une personne connaissant les lieux.
- se montrer attentif, sur les pistes ou les routes, à toute interruption anormale du trafic en sens inverse (ce qui pourrait être le signe d'une attaque de véhicule en amont).

Pour des raisons sécuritaires, les zones orange et rouge sont strictement interdites d'accès aux volontaires, sous peine de risquer une rupture du contrat de volontariat.



- Formellement déconseillé
- Vigilance renforcée
- Déconseillé sauf raison impérative
- Vigilance normale

## Contacts utiles

-  Ambassade de France :  
+237 2 22 22 79 00
-  Numéro d'astreinte consulaire en cas d'urgence :  
+237 6 91 44 07 56
-  Secrétariat du Centre Médico-Social :  
+237 6 98 83 82 83
-  Urgences médicales :  
+237 6 99 93 41 69
-  Police : 17
-  Gendarmerie : 13 à partir d'un téléphone fixe ; 113 à partir d'un téléphone mobile





France  
Volontaires  
Cameroun

Rue de Onambélé Nkou  
BP 1616 Yaoundé, Cameroun  
[ev.cameroun@france-volontaires.org](mailto:ev.cameroun@france-volontaires.org)