

Passeport du volontaire au BÉnin



**FRANCE
VOLONTAIRES**

Echanges et solidarité internationale

www.reseau-espaces-volontariats.org/Benin
ev.benin@france-volontaires



Edit o

Tout d'abord, comme on dit au Bénin, BONNE ARRIVÉE !
 Vous avez entre vos mains le passeport du volontaire au Bénin. Ce document, petit par la taille, sera un véritable guide durant votre séjour. Il a pour ambition de vous donner quelques clés pour mieux appréhender votre expérience en tant que volontaire au Bénin. En plus de vous offrir un nouveau regard sur le pays, vous y trouverez de nombreuses astuces dénichées par les volontaires français.
 Ce guide a été élaboré grâce aux contributions de volontaires présents lors de la rencontre annuelle des volontaires du Bénin qui a eu lieu en Décembre 2012. Un grand merci à eux pour leur mobilisation !

L'équipe de France Volontaires au Bénin

Sommaire

France Volontaires, c'est quoi ?	4
Qu'est-ce que le volontariat ?	6
Découvrir le Bénin	8
Dico des langues	11
Premiers pas au Bénin	14
Info santé	22
Bons plans de volontaires	24
Contacts utiles	27



France Volontaires, c'est quoi?

France Volontaires est une plateforme associative composée d'une cinquantaine d'associations françaises d'envoi de volontaires à l'international. Elle a été créée le 1^{er} octobre 2009 sur le socle de l'AFVP (Association Française des Volontaires du Progrès) à l'initiative des pouvoirs publics et du monde associatif français.

Elle assure une fonction d'appui et de service auprès des acteurs du volontariat français pour accroître la qualité et l'efficacité de l'engagement volontaire et solidaire à l'international. Elle fait ainsi la promotion des différentes formes d'engagement à l'international et facilite l'accueil, l'intégration, l'échange des pratiques et la mise en réseau des volontaires. Elle informe également les partenaires locaux et nationaux de l'offre française en matière de volontariat.

France Volontaires accompagne les acteurs du volontariat dans le monde à travers son réseau d'Espaces Volontariats.

www.france-volontaires.org

Les Espaces Volontariats dans le monde



avril 2013

L'Espace Volontariats Bénin

Il est ouvert à tous les acteurs du volontariat (candidats, volontaires, structures d'accueil, structures d'envoi) et offre un espace de travail, de réunion, de documentation et d'accès à internet.

En fonction de votre situation, l'Espace Volontariats vous propose :

- un accueil personnalisé pour vous orienter et vous appuyer dans vos démarches ;
- une mise en réseau avec les associations locales ;
- une mise en réseau avec les volontaires présents au Bénin ;
- des formations sur les thématiques du volontariat.

L'Espace Volontariats organise également des animations interculturelles, des ateliers thématiques pour mieux comprendre le Bénin ...



... atelier Batik, formation aux danses traditionnelles, conférence sur le vaudou, cours de cuisine, etc.

Contactez-nous pour connaître le programme de l'EV : ev.benin@france-volontaires.org

Venez nous rendre visite !

L'Espace volontariats est situé au cœur de l'Institut Français de Cotonou, il est ouvert au public du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 15h à 18h.

De la documentation sur le Bénin et sur les associations membres de France Volontaires, une connexion internet et un accueil chaleureux vous seront offerts par notre équipe !

Qu'est-ce que le volontariat ?

Il existe en France différentes formes d'engagement solidaire à l'international. France Volontaires assure le développement qualitatif et quantitatif des Volontariats Internationaux d'Echanges et de Solidarité (VIES).

Les VIES regroupent 3 formes de volontariat qui varient par leur durée, le niveau de technicité des missions, l'âge du volontaire :

>> **Le Volontariat d'Initiation et d'Echanges (VIEch)** concerne toute personne vivant ses premières expériences de découverte des réalités internationales. Privilégie l'échange interculturel et l'enrichissement personnel par rapport aux actions menées.

>> **Le Volontariat d'Echange et de Compétences (VEC)** pour les personnes, actives ou en retraite, souhaitant enrichir son expérience et apporter un savoir-faire professionnel.

>> **Le Volontariat de Solidarité Internationale (VSI)** réalisé avec une association agréée par l'Etat durant une ou deux années.

D'autres formes d'engagement existent :

>> **L'Engagement de Service Civique** qui peut être effectué en France et à l'international. Les engagés du service civique reçoivent une indemnité mensuelle et bénéficient d'une couverture sociale.

>> **Le Volontariat International en Administration (VIA) ou en Entreprise (VIE)** permet aux Ambassades de France et aux entreprises françaises de confier à un jeune jusqu'à 28 ans, une mission professionnelle à l'étranger durant une période modulable de 6 à 24 mois, renouvelable une fois dans cette limite.

>> **Les stages, les missions de bénévolat.**

Vous souhaitez découvrir les possibilités d'engagement à l'international ?

Contactez France Volontaires afin de savoir quelle forme de volontariat adopter.



Les volontaires français au Bénin partagent leur expérience

Au cours de la rencontre annuelle des volontaires du Bénin, qui a eu lieu le 8 Décembre 2012, les volontaires ont réfléchi aux questions importantes à se poser avant de partir, puis une fois sur le terrain et celles à se poser au retour.

Quelques questions à se poser avant de partir

>> **Vis-à-vis de la structure d'accueil :**

Quelle est la démarche et la transparence de l'ONG avec laquelle je pars ?

Quelle est sa vision du partenariat et de son rôle ?

Le projet correspond-il à un besoin local ?

En quoi mes compétences correspondent-elles au projet ?

>> **Vis-à-vis de la démarche de volontariat :**

Quelle est ma vision du développement ? (l'humanitaire est très différent de la solidarité internationale)

Pourquoi je pars en Afrique ? Au Bénin ?

Que ferais-je de cette expérience au retour ?

Comment vais-je me réinsérer ?

Quelle continuité du projet après la mission de volontariat : quelle viabilité du projet et appropriation par la structure d'accueil et les populations locales ?

Mises en garde/ points de vigilance / recommandation de volontaire à volontaire :

Le volontariat ne doit pas être une fuite, il doit se préparer en étudiant le projet, le contexte du pays d'accueil.

Comparer le coût de la vie quotidienne au tarif proposé par l'ONG (dans le cadre d'un volontariat où l'on doit payer la structure)

Etre ouvert à la rencontre interculturelle

Rester modeste par rapport à l'apport personnel au projet, agir sans imposer sa vision, observer avant d'agir pour mieux comprendre et s'adapter.

Identifier les personnes impliquées de longue date dans le projet qui sont des sources d'information précieuses.

Prenez le temps de vous poser ces questions et de réfléchir aux réponses que vous leur donnez, votre séjour au Bénin prendra ainsi tout son sens... Vous pouvez réaliser l'exercice seul ou avec vos compagnons de route.

Découvrir le Bénin

EN BREF

CAPITALE

PORTO-NOVO

CAPITALE ÉCONOMIQUE

COTONOU

POPULATION

9,1 MILLIONS D'HABITANTS

SUPERFICIE

112 622 KM²

5 fois plus petit que la France

DATE DE L'INDÉPENDANCE

1ER AOÛT 1960

PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE

DOCTEUR BONI YAYI

élu depuis mars 2006

MONNAIE

FRANC CFA

1€ = 655,957 FCFA / 1000 FCFA = 1,5€

Astuce conversion

Pas toujours facile de passer du Franc CFA à l'Euro pour se donner une idée des prix. Voici une méthode simple et efficace :

Lorsque l'on vous donne un prix X, ajouter lui sa moitié et divisez le résultat par 1000.

Exemple n°1 : 1000 FCFA

La moitié de 1000 est 500, j'ajoute donc 500 à 1000 ce qui me donne 1500. Je divise ce résultat par 1000 ce qui donne 1,5.

1000 FCFA est égal à environ 1,5 €

Exemple n°2 : 5000 FCFA

$(5000 + (5000 / 2)) / 1000 = (5000 + 2500) / 1000 = 7500 / 1000 = 7,5€$



LANGUE OFFICIELLE

FRANÇAIS

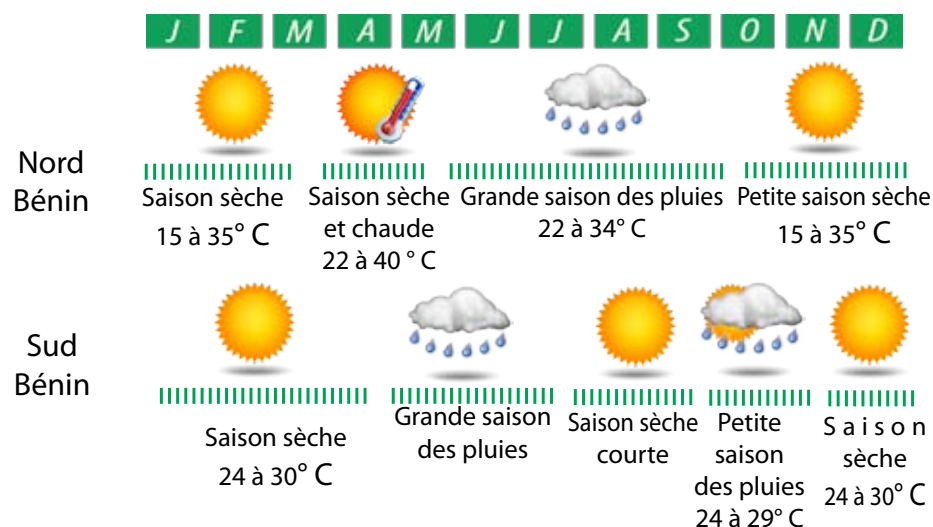
De nombreux dialectes sont également parlés à travers le pays. Ils changent d'une région à l'autre. Il est bien vu d'apprendre quelques mots de base de la langue parlée dans la région où se déroulera votre séjour. Rendez-vous en page 11 de ce guide pour apprendre quelques mots.

CULTE ET RELIGIONS

Les religions chrétiennes et musulmanes sont très développées au Bénin et se manifestent dans la vie quotidienne. Elles cohabitent d'ailleurs dans le respect mutuel.

L'animisme (religion traditionnelle) est également pratiqué. Les ancêtres ont une place très importante dans les cultes. Le Bénin est aussi le berceau du vaudou ; vous rencontrerez certainement de nombreux fétiches au cours de votre séjour. Dans tous les cas, soyez respectueux de ces différentes croyances et ne prenez pas de photos sans avoir demandé la permission (certains pensent que la photo vole l'âme, d'autres utilisent ce prétexte pour vous demander un peu d'argent).

CLIMAT



Le Bénin est un petit pays, mais ce sont tout de même quelques 670 km qui séparent le Nord et le Sud du Bénin. Les variations de climats sont donc significatives, notamment en ce qui concerne les saisons des pluies.

Les fêtes et jours fériés au Bénin

Jour de l'an	1 ^{er} Janvier	
Fête du vodoun	10 Janvier	Célébrée depuis 1992
Lundi de Pâques	variable (Avril)	le lendemain du 1 ^{er} dimanche qui suit la 1 ^{ère} pleine lune du printemps
Fête du travail	1 ^{er} Mai	
Lundi de Pentecôte	variable	50 jours après Pâques
Fête de l'indépendance	1 ^{er} Août	Le Bénin a accédé à l'indépendance le 1 ^{er} août 1960
Assomption	15 Août	
Toussaint	1 ^{er} Novembre	
Noël	25 Décembre	
Maouloud	variable*	Fête musulmane célébrant la naissance de Mahomet, le 12 du mois de Rabia al Awal
Ramadan	8 Août 2013 variable*	Fête de la rupture du jeûne, le 1 ^{er} du mois de Shawnal
Tabaski	variable* (novembre)	Fête musulmane comémorant le sacrifice d'Ismaël, le 10 du mois de Dhou al Hijja

(*) Les célébrations islamiques sont déterminées en fonction de l'état de la lune et fixées peu avant le jour J.

Dico des langues

Si le Français est la langue officielle du Bénin, il existe néanmoins de nombreux dialectes parlés à travers le pays. Parfois, dans les villages notamment, tout le monde ne parle pas Français. Pour dépasser la barrière de la langue, vous pouvez apprendre quelques termes qui faciliteront vos interactions avec les habitants.

France Volontaires vous donne quelques mots de base dans les trois langues les plus parlées du Bénin.

La langue Fon

Le fongbé ou fon est pratiqué par près de 50 % de la population, principalement au sud et au centre. C'est une langue tonale, la signification d'un mot varie en fonction de l'intonation qu'il prend.

LES SALUTATIONS

Bonjour (le matin) : **A fon a** ou **A fon gan-ji a** ?

Réponse : **Hin oun fon gan-ji**

Bonjour (le soir) : **Koudô gbada**.

Réponse : **oooOOO**

Comment vas-tu ? : **Né à dé gbon ?**

Comment allez-vous ? **Nin mi dé gbon ?**

Réponse : **Un-do-gang-ji** ou **Mi do gan-ji**

Il y a trois jours : **Azan yi aton**. Se dit quand vous voyez quelqu'un que vous n'avez pas vu depuis quelques temps. Pour montrer que vous lui avez manqué. Et il dira : **Do kpo jèji** (Et un de plus).

Au revoir : **É da bo**

Bonne arrivée : **Kouabo**

Bon travail : **Koudo azo** se dit à quelqu'un qui est en train de travailler. Ce n'est pas nécessairement un commentaire sur la qualité du travail.

Réponse à ces deux expressions : **oooooOOOOO**

QUELQUES EXPRESSIONS

Oui : **Hein** (nasale)

Non : **É wo** (é-o)

S'il vous plaît : **kinklin**

Merci beaucoup : **Awanou kaka** ou **E nan tchê nou wé**
Quel est ton nom ? : **Nin a non gnin ?**
Je m'appelle Jean : **Oun non gnin** Jean
Je veux acheter : **Nan ho nou**
Combien ça coûte : **Ninbi wê**
C'est trop cher : **Evê ahi din**
Diminue le prix : **Dé kouê kpô kpèdé**
Vends le moi : **Sa nou mi**
Réponse : **Ôô** ou **E su a**

COMPTER

1 : **Dokpo** ; 2 : **O wé** ; 3 : **Aton** ; 4 : **Ènin** ; 5 : **Aton on** ;
6 : **Aizin** ; 7 : **Tinwé** ; 8 : **Tanton** ; 9 : **Tin nin** ; 10 : **Owo**.

La langue yoruba

Le yoruba est une langue tonale appartenant à la famille des langues nigéro-congolaises. Elle est parlée dans le sud du Bénin.

LES SALUTATIONS

Bonjour : **Ku Arô**
Bon après-midi : **Ku Osan**
Bonsoir (se dit avant la nuit) : **Ku Irôlê**
Bonsoir (se dit la nuit) : **Ku Alê**
Pour souhaiter la bienvenue : **Ku Abô**
A celui qui est en train de travailler : **Ku Ishê** ou **Ku Owô ê**
Bonne fête : **Ku Odun**

QUELQUES EXPRESSIONS

Que faites-vous dans la vie ? : **Kini ise ti è sê ?**
Qu'est-ce que c'est ? : **Kini eyi ?**
D'où venez-vous ? : **Nibo lo ti wa?**
Où habitez-vous ? : **Nibo lo ngbe?**
Excusez-moi : **O ma se o** ou **È jowo** ou **È rora**



COMPTER

1 : **Èyokan** ; 2 : **Meji** ; 3 : **Mèta** ; 4 : **Mèrin** ; 5 : **Marun** ;
6 : **Mèfa** ; 7 : **Meje** ; 8 : **Mèjo** ; 9 : **Mèsan** ; 10 : **Mèwa**.

Le bariba ou baatonu

Le bariba, ou baatonu, est la langue du nord du Bénin. C'est l'une des langues du Bénin les plus parlées dans la partie septentrionale.

LES SALUTATIONS

Bonjour (le matin) : **Acunando**
Bonjour (le midi) : **Bekayoka**
Bonjour (le soir) : **Bekassoson**
Ce à quoi on doit répondre : **Alafia !**
Comment ça va ? : **Enaouéssi ?**
Ca va bien : **Ouessibouando !**

QUELQUES EXPRESSIONS

Bariba ou Baatonu : peuple qui vit dans la région du Borgou dans le Nord-Bénin. Pluriel = **baatombu**
Sambaani : Rituel qui se pratique chez les baatombu et qui se manifeste par l'incarnation d'un génie par un individu.



Chutes de Kota, Nord Bénin

Bûnkosso : Prêtre qui s'occupe du bûn (gardien des bûnu ou fétiches)
Bio : Nom donné au troisième fils d'une famille
Bana ou Bona : c'est le nom donné à la deuxième fille d'une famille

COMPTER

1 : **Tia** ; 2 : **Idu** ; 3 : **Ita** ; 4 : **Inin** ; 5 : **Nom-ombou** ;
6 : **Nomba tia** ; 7 : **Nomba idu** ; 8 : **Nomba ita** ; 9 : **Nomba inin** ; 10 : **Wokrou**

Les premières formalités à faire en arrivant

Dès votre arrivée, rendez-vous au **Consulat de France** pour un simple signalement si vous êtes au Bénin pour un séjour court et une inscription pour les longs séjours (plus de 6 mois).

Les informations qui vous seront demandées :

- Vos noms et prénoms,
- Le numéro de votre passeport
- Les dates de votre séjour au Bénin
- Vos coordonnées au Bénin

Si vous n'avez pas le temps de vous rendre au Consulat, vous pouvez envoyer un mail avec ces informations à : consulat.cotonou-fsft@diplomatie.gouv.fr ou vous inscrire sur le portail en ligne Ariane, application créée par le Ministère des Affaires Etrangères Français.

Venez également vous faire enregistrer à l'Espace Volontariats situé à l'Institut Français de Cotonou ou envoyez un mail à ev.benin@france-volontaires.org

Les documents à avoir sur soi

- Passeport contenant le visa,
- Carnet de vaccination,
- Carte d'assurance rapatriement,
- Carte vitale,
- Permis de conduire international,
- Photocopies homologuées au commissariat (passeport, permis, visa)

Assurances

Avant de partir, veillez à souscrire à une assurance santé et rapatriement. Elles peuvent se révéler très utiles en cas d'imprévu sur place.

Si vous restez assez longtemps pour louer un logement et acquérir un véhicule, n'oubliez pas leur assurance respective.

ASTUCE

Astuce de volontaires

Scannez tous vos documents et enregistrez-les sur internet (dans votre boîte mail par exemple). Ainsi, même en cas de perte, vous aurez au moins accès aux copies.

Visa

Pour arriver au Bénin, il vous a obligatoirement fallu obtenir un visa depuis la France. Une fois sur place et lorsque la date d'expiration de votre visa s'approchera, vous devrez entamer les démarches pour obtenir un visa long séjour. Pour cela vous devrez vous rapprocher de la Direction de l'Emigration/Immigration, avenue Jean-Paul II à Cotonou.

Les documents nécessaires à l'établissement d'un visa long séjour sont :

- Un passeport d'une validité de 6 mois minimum,
- Deux photos d'identité,
- La fiche de renseignements à retirer au service de l'immigration,
- Les frais de visa qui varient selon la durée demandée.

Info pratique

Renseignez-vous auprès de votre structure d'envoi et d'accueil car des accords ont pu être établis afin d'avoir des facilités concernant l'obtention des visas long séjour. Les volontaires ayant un contrat de VSI ou de Service Civique et envoyés par des structures membres de France Volontaires doivent se rapprocher de la représentation nationale de France Volontaire : pour eux l'obtention du visa est gratuite et c'est France Volontaires qui s'occupe de tout ! (Contactez France Volontaires pour connaître la liste des documents à fournir)

Info sécurité

Comme dans tout pays, certains lieux sont à éviter. Au Bénin, ne vous aventurez pas sur la plage la nuit et soyez vigilant lors de vos sorties nocturnes. L'Ambassade de France déconseille d'ailleurs de circuler la nuit en voiture. En règle générale, demander l'avis des Béninois qui sauront vous indiquer les endroits qui ne sont pas sûrs. Ce sont eux les mieux informés !

Si vous avez décidé de voyager, c'est probablement parce que vous êtes curieux et que vous avez envie de découvrir le monde et ses habitants. Soyez donc attentif aux us et coutumes des personnes que vous rencontrerez, veillez à ce que votre comportement n'aille pas à l'encontre de leurs valeurs et n'hésitez pas à poser des questions lorsque certaines attitudes vous surprennent.

Se déplacer au Bénin

Les principales routes du Bénin sont en assez bon état et les villes sont plutôt bien connectées. Lors de votre séjour au Bénin, vous pourrez emprunter différents moyens de locomotion.

Les moto-taxis

Appelés plus communément «zem», abréviation de zemidjan, qui signifie littéralement «emmène-moi vite». Ils sont présents dans la plupart des villes du Bénin et reconnaissables grâce à leur gilet dont les couleurs diffèrent en fonction des villes. Jaune à Cotonou, violet à Bohicon ou jaune et vert à Parakou. Pour quelques centaines de FCFA, ils vous conduiront à travers la ville. Ils font parfois également les liaisons inter-villes. Noubliez pas de négocier le tarif !

Pour votre sécurité, le port du casque est indispensable, faites également attention au pot d'échappement qui cause régulièrement de sévères brûlures à la descente. Prenez toujours un zem par voyageur, c'est bien plus prudent.

Les bus

Les principales villes du Bénin sont reliées entre elles par des compagnies de bus qui partent des gares routières à heure fixe. Renseignez-vous auprès des agences des compagnies pour connaître les tarifs et les heures de départ. La compagnie ATT est reconnue pour son confort.

Les taxis

Pour les connexions inter-villes, vous pouvez aussi utiliser des taxis (voitures). Plus souples que les bus, ils n'ont pas d'horaire et se mettent en route dès que la voiture est pleine. Mais attention ! ici, une voiture n'est pas pleine lorsque 4 passagers prennent place à bord ! Les taxis surchargent souvent leur véhicule, cela donne des situations plutôt incroyables : 2, voire 3 passagers à l'avant, plus le chauffeur, 4 à 5 personnes sur les sièges arrière et parfois quelques personnes sur le toit ! Et c'est sans compter les animaux qui sont transportés dans le coffre et sur la toiture ! Le confort et la sécurité ne sont alors pas de mise. Préférez donc les bus autant que faire se peut.

ZOOM Pratique : Distance kilométrique entre les villes du Bénin

Abomey-Bohicon

580	Banikoara												
465	274	Boukoubé											
120	700	585	Comé										
135	697	582	67	COTONOU									
86	494	379	206	203	Dassa								
334	262	221	464	461	258	Djougou							
551	69	343	631	628	425	347	Kandi						
422	231	43	542	539	336	78	300	Natitingou					
118	680	565	26	41	186	444	611	522	Ouidah				
298	282	255	418	415	212	134	213	212	390	Parakou			
165	727	612	97	30	233	491	403	569	71	445	Porto-Novo		
116	504	349	236	233	491	228	658	306	216	222	263	Savalou	
467	276	56	586	584	381	123	548	45	567	257	614	351	Tanguiéta





Les distances kilométriques sont données à titre indicatif, renseignez-vous auprès des locaux pour connaître les conditions de la route. En effet, suivant votre destination, vous pourrez rouler sur des routes dans différents états. Ce n'est pas la même chose de rouler 100 km sur du goudron ou sur de la piste.

Un bon conseil : prévoyez large et soyez patients !



ZOOM Pratique : l'argent au Bénin

Le revenu moyen par habitant est de 30 000 FCFA par mois soit 45 €. Il faut donc faire attention à la manipulation d'argent en public. Des sommes que l'on peut considérer comme faibles peuvent s'avérer être le salaire mensuel d'un local. Il faut donc être attentif à ne pas susciter les convoitises en affichant au regard de tous votre argent ou vos biens. De plus, au village, il y a peu d'argent qui circule, beaucoup de transactions passent par le troc et l'échange de biens.

Lorsque vous achetez quelque chose en dehors d'un magasin, les prix sont rarement affichés, il faut alors demander le prix, puis négocier avec le vendeur. Ce petit jeu peut prendre du temps, mais il est souvent un passage obligé lors d'achat de souvenirs. N'hésitez pas à demander au vendeur quel est «son dernier prix» et si malgré les négociations le prix vous semble toujours trop élevé, n'ayez pas peur de refuser d'acheter. Faites-le avec le sourire et le vendeur ne vous en tiendra pas rigueur. Cela fait partie du jeu ! Vous pouvez aussi vous renseigner auprès des locaux que vous connaissez afin d'avoir une idée des prix car ils peuvent aussi varier d'une région à l'autre du Bénin.

Les cartes bancaires et les chèques ne sont pas acceptés dans les commerces. Vous pouvez néanmoins facilement trouver des distributeurs d'argent à Cotonou, Parakou, Natitingou, Abomey et Porto-Novo, dans lesquels vous pourrez retirer moyennant des frais plus ou moins importants en fonction de votre banque en France. Seules les cartes Visa fonctionnent. En dehors des grandes villes, il vous faudra trouver une autre formule.

Vous pouvez aussi faire changer vos euros en FCFA moyennant quelques commissions ou utiliser Western Union (avec modération, car les frais sont très élevés).

BANK OF AFRICA - BENIN



GROUPE BANK OF AFRICA

*La force d'un groupe
La proximité d'un partenaire*

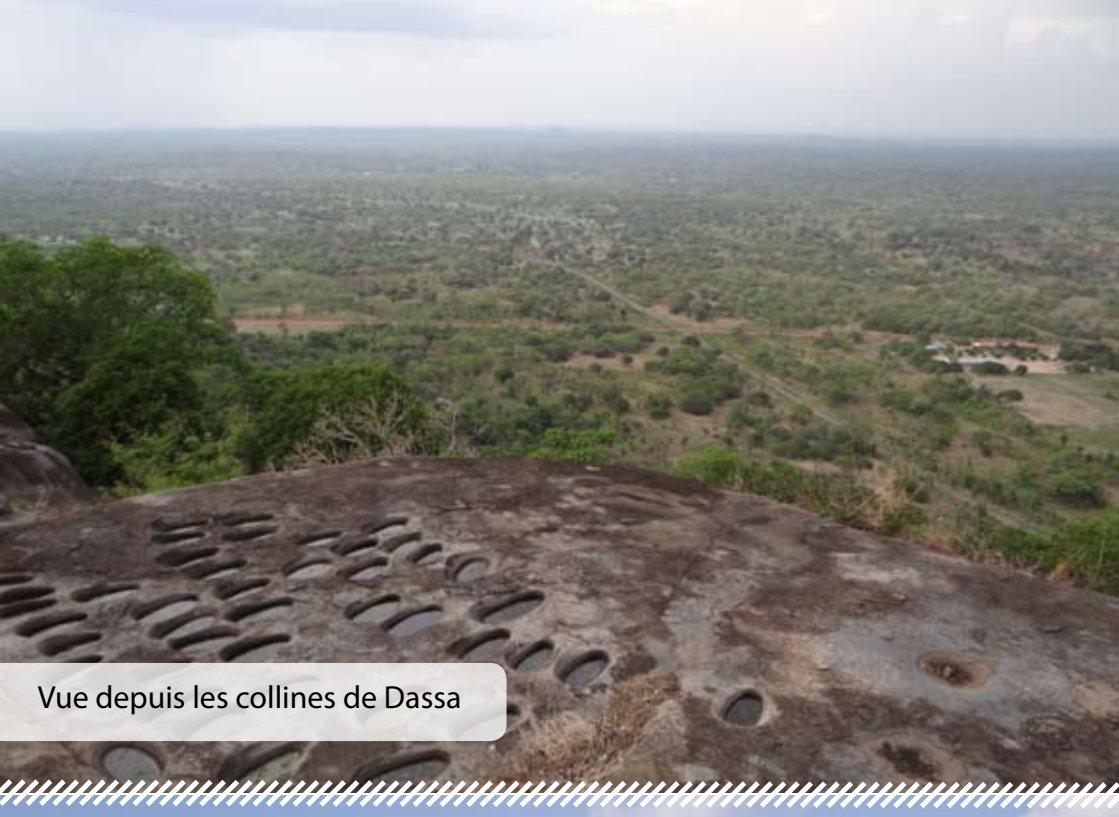
Premier réseau
bancaire au Bénin

A votre service sur
l'ensemble du territoire



Tél. : (229) 21 31 32 28





Vue depuis les collines de Dassa



Village lacustre de Ganvié

Télécommunication

Au Bénin, nous avons de la chance : les communications téléphoniques sont très abordables à l'intérieur du pays, mais aussi vers l'étranger.

Si vous possédez un portable débloqué vous trouverez des cartes sim entre 500 et 1000 FCFA en fonction des opérateurs. Si votre portable français ne fonctionne pas au Bénin, vous pourrez facilement vous en procurer un à partir de 7000 FCFA.

Ensuite, comptez entre 60 et 100 FCFA par min pour des appels à l'intérieur du pays mais également vers la France.

Avec MTN composez *136*1# pour appeler en France et au Bénin pour 1F/S.

Si vos proches préfèrent vous appeler depuis la France, il existe le service simplicitel. Il suffit de composer le 3299 puis le numéro de téléphone au Bénin pour 0.21 € /min.

L'indicatif téléphonique pour appeler au Bénin est le «00 229» suivi du numéro de votre correspondant.

Pour ce qui est d'internet, vous trouverez des cybercafés dans les grandes villes du Bénin. Par contre, soyez patient, la connexion est souvent très lente.

Vous pouvez également acheter une des clés 3G proposées par MTN ou Kanakoo. Si la connexion MTN a une meilleure réputation que celle de Kanakoo, elle est aussi plus onéreuse. Comptez au moins 45 000 FCFA pour l'achat d'une clé 3G. Des abonnements mensuels sont disponibles à partir de 15 000 FCFA par mois. Si avec Kanakoo la connexion est illimitée pour le mois, MTN limite le volume des données téléchargeables. Soyez donc attentifs aux conditions tarifaires.

L'espace Volontariats met à votre disposition un ordinateur et une connexion internet de bonne qualité.
N'hésitez pas à venir vous connecter.

Pour que votre séjour au Bénin se déroule dans les meilleures conditions possible, quelques règles d'hygiène et de santé s'imposent. Voici quelques conseils.

Prévention du paludisme

Le Bénin est classé en zone 3 pour cette maladie parasitaire, transmise par les piqûres de moustiques. La prévention du paludisme impose le recours à des mesures de protection individuelle (sprays, crèmes, diffuseurs électriques, moustiquaires...). A ces mesures, doit s'ajouter un traitement médicamenteux adapté à chaque individu : il convient de s'adresser à votre médecin habituel ou à un centre de conseils aux voyageurs avant votre départ. Ce traitement devra être poursuivi après le retour en France pour une durée variable selon le médicament utilisé.

Il est indispensable de dormir sous une moustiquaire. Vous pouvez en trouver facilement dans les pharmacies du Bénin pour quelques euros. Dans les hôtels où vous séjournerez, n'hésitez pas à en demander une lorsqu'il n'y en a pas déjà dans la chambre. Vérifiez bien qu'elle ne soit pas trouée sinon son efficacité diminue.

Durant votre séjour, et durant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement, pour mettre en œuvre dès que possible un traitement anti-paludique éventuel. A votre retour en France, n'oubliez pas de signaler à votre médecin que vous avez fait un séjour en zone impaludée, même six mois après.



Les vaccins

Pour arriver au Bénin, vous vous êtes obligatoirement fait vacciné contre la fièvre jaune. D'autres vaccins ont pu vous être proposés par votre médecin : anti-méningococcique à méningo A+C+W135, diphtérie-tétanos-poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites virales A et B, rage. Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou prenez rendez-vous dans un centre de vaccinations internationales avant de partir.

VIH / Sida

La prévalence du sida au Bénin est de 2%. Le seul moyen de prévention des MST est l'utilisation de préservatif. Protégez-vous !

Précautions d'hygiène

Les normes d'hygiène imposées en France ne sont évidemment pas en application au Bénin. Même si vous n'échapperez probablement pas aux petits désagréments intestinaux de «bonne arrivée», vous pouvez les minimiser en respectant quelques règles d'hygiène simples. Lavez-vous les mains avant chaque repas (les lotions alcoolisées sont efficaces), soyez vigilant avec les produits frais, évitez de consommer des glaçons assurez-vous que la viande est bien cuite, etc.

Evitez également l'eau du robinet et les sachets d'eau vendus par les tatas. Dans la mesure du possible achetez de l'eau en bouteille.

Numéros utiles en cas d'urgence (Cotonou)

Ambulances : +229 21 301 760 / +229 21 300 656

Urgences CNHU : +229 21 304 652 / +229 21 077 945

SAMU : +229 21 307 336

N'hésitez pas à contacter l'Association Médico-Sociale du Bénin (AMS) pour prendre des renseignements préalables, notamment en cas de pathologie préexistante et nécessitant des soins spécifiques. Un fois sur place et en cas de maladie, vous pourrez consulter un médecin dans leurs locaux situés à côté de l'Ambassade de France à Cotonou.

Bons plans de volontaires

Les volontaires du Bénin partagent avec vous leurs bons plans et leurs adresses favorites ! Profitez également de tarifs négociés pour vous, valables sur présentation de ce guide.

Cotonou et environs

MANGER

Les maquis du champ de foire

Cantine des étudiants au coeur de cotonou, non loin de l'Institut Français. Plats locaux pour moins de 1000 FCFA.

1.2.3 Pizza

Mangez les meilleures pizzas de Cotonou. Situé à Ganhi entre Vlisco et SOBA. Fermé le dimanche. Bon plan sur présentation de ce guide.

Contact : 21 00 42 09

Vert citron

A Calavi, venez vous régaler dans le restaurant de Sylvie, l'animatrice de l'Espace Volontariats. Sa cuisine est un délice et l'endroit est très agréable.

Contact : 97 62 95 12

S'AMUSER / SORTIR

Fondation Zinsou

Vous pourrez voir de très belles expositions dans ce musée d'art contemporain situé à Cadjéhoun.

Institut Français de Cotonou

Pour vous renseigner sur la programmation rendez-vous sur le site : www.if-benin.com

Missèbo : le marché au tissu

Si vous aimez les pagnes et autres tissus africains, c'est l'endroit où il faut aller. Les zems connaissent, ils vous y emmèneront sans soucis.

Le Code Bar

Bar à cocktails et tapas situé entre le rond point de l'aéroport et celui d'Erevan. Vous ne pourrez pas le louper : c'est un ancien conteneur aménagé !

Un cocktail offert pour un cocktail acheté sur présentation de ce guide.

**BON
PLAN**

**BON
PLAN**

Bar la Terrasse

Un bar très animé situé au rond-point de Cadjéhoun.

DORMIR

Case de passage

Fidjrossé, VONS Oudou Ali. Petite auberge située proche de l'aéroport. Chambre à partir de 3.000 FCFA.

Contacts : 97 68 31 46 / 97 33 48 30

La Guesthouse

Chambre d'hôte accueillante et conviviale située au centre de Cotonou : voie de la pharmacie Alafia, rue 214, Sikècodji.

Chambre simple ventilée à 8 500 FCFA/nuit petit déjeuner inclus.

Contacts : 99 36 80 09 / 67 34 64 77 / www.laguesthousecotonou.unblog.fr

SE DÉPLACER

Firmin, chauffeur avec véhicule

Tout trajet à travers le Bénin.

Contacts : 95 40 14 84 / 93 98 57 46 / 96 27 62 02 / kou-fir@yahoo.fr

Possotomé

DORMIR

Chez Théo

Dormez et mangez dans cet hôtel qui possède une paillotte sur pilotis pour profiter de la vue sur le lac Ahémé. Chambre à partir de 15 000 FCFA

Contacts : 95 05 53 / 9718 31 18 / www.chez-theo.com

Abomey

DORMIR

Chez monique

Petit hôtel dans un cadre agréable. Dans le grand jardin qui l'entoure, vous rencontrerez gazelles et crocodiles !

Chambre double de 7 500 à 8 500 FCFA.

Contact : 22 50 01 68

Natitingou et sa région

MANGER

La brèche de Nati

Délicieux petit restaurant aménagé au coeur d'une tata somba, habitat traditionnel de la région. Vous pourrez y manger de l'agouti grillé (un gros

rongeur), il faut absolument goûter ! Plats entre 2500 et 3000 FCFA.

Contacts : 90 91 43 30 / 96 90 07 66

DORMIR

Résidence Palais Somba

Petit hôtel charmant, très bon rapport qualité/prix. Vous dormirez dans des petites cases aménagées et pourrez prendre l'apéritif sur le toit de l'une d'entre elles avec une très belle vue sur Natitingou. 12.500 FCFA la chambre climatisée pour deux personnes.

Contacts : 97440936 / 23830225

Hôtel Kota

Juste à coté des chutes de Kota, hôtel très sympathique.

Vous dormirez dans des petites cases ventilées, avec salle de bain privative.

Sur présentation de ce guide : 6.500 FCFA la nuit, au lieu de 10.000 FCFA.

Contacts : 97 11 27 03 / 64 69 13 46 / dani-john2013@yahoo.fr

**BON
PLAN**

Grand-Popo

MANGER

Saveurs d'Afrique

Agréable restaurant à la carte variée. Concerts le mardi, jeudi, vendredi et samedi.

Contacts : 66 69 69 80 / 97 89 28 19

DORMIR

Auberge de Grand Popo :

Hotel très sympathique au coeur de la station balnéaire du Bénin. Au bord de la plage. Chambre simple à partir de 16.500 FCFA. 25% sur la chambre sur présentation de ce guide.

Contacts : 22 43 00 47 / 64 16 64 36 / www.hotels-benin.com

Victor's Place

Pour dormir dans des bungalows ou des tentes en bord de mer. A partir de 5.500 FCFA.

Contacts : 67 56 38 95 / 66 04 47 33

Guide sur mesure

Euloge Tochoedo, guide diplômé, organise des visites du Bénin à la carte. Dites lui quelle région vous souhaitez visiter et il organise tout pour vous! Il vous proposera des tarifs préférentiels sur présentation de ce guide.

Contacts : 98 33 11 99 / 97 51 12 08

**BON
PLAN**

Contacts utiles

Ambassade de France

Standard : (+229) 21 36 55 33

Numéro d'urgence : (+229) 90 90 52 88

Mail : ambafrance.cotonou@diplomatie.gouv.fr

Consulat de France

Standard : (+229) 21 36 55 22

Mail : consulat.cotonou-fslt@diplomatie.gouv.fr

Vice-consul honoraire à Parakou : 23 61 04 01

Vice-consul honoraire à Natitingou : 23 82 22 40

Vice-consul honoraire à Ouidah : 95 06 34 98

Association Médico-Sociale (AMS) Cotonou

Standard : (+229) 21 30 10 27 / 21 36 56 75

Mail : amsbenin@gmail.com

France Volontaires

Représentation Nationale à Fidjrossè : 21 00 74 60

Espace Volontariats : 22 15 25 03 / 96 11 23 59

Mail : ev.benin@france-volontaires.org

Retrouvez également France Volontaires sur internet



www.reseau-espaces-volontariats.org/benin



France Volontaires Bénin



FRANCE
VOLONTAIRES

Echanges et solidarité internationale

www.reseau-espaces-volontariats.org/Benin
ev.benin@france-volontaires