

GUIDE D'ACCUEIL DES VOLONTAIRES AUX PHILIPPINES



FRANCE
VOLONTAIRES

Echanges et solidarité internationale

**IT'S MORE FUN IN THE
PHILIPPINES**

EDITO

Avec ce guide, nous espérons pouvoir vous aider à vous familiariser avec votre pays d'accueil. Il contient de nombreuses informations concrètes et pratiques pour les volontaires qui sont appelés à nous rejoindre dans ce beau pays afin de les aider à préparer avec plus de sérénité leur projet d'expatriation. Quant à ceux qui viennent d'arriver, ils pourront ainsi avoir des repères pour faciliter leur insertion durant leurs premières semaines aux Philippines.

N'hésitez pas à venir nous voir à l'Espace Volontariats lors de votre arrivée.

En vous souhaitant une bonne lecture.

Nanette REPALPA
Représentante Nationale





SOMMAIRE

Le Volontariat

France Volontaires	1
Les Espace Volontariats	3
L'Espace Volontariats Philippines	4
A chacun son volontariat	5

Les Philippines

Carte d'identité	7
Histoire	9
Jours fériés	11
Le volontariat aux Philippines	12
Les ONGs	13

Conseils

Avant le départ	15	Argent	26
Visas	17	Communication	27
Comportement	18	Langue	28
Santé	20	Transport	30
Alimentation	22	Logement	32
Sécurité	24	Culture, sports et loisirs	33

ABBREVIATIONS

- **FV - France Volontaires**
- **AFVP - Association Française des Volontaires du Progrès**
- **EV - Espace Volontariats**
- **FV - France Volontaires**
- **JICA - Japan International Cooperation Agency**
- **KOICA - Korea International Cooperation Agency**
- **PNVSCA - Philippine National Volunteer Service Coordinating Agency**
- **SC - Service Civique**
- **VIA - Volontariat International en Administration**
- **VIE - Volontariat International en Entreprise**
- **VIES - Volontariats Internationaux d'Échange et de Solidarité**
- **VSCI - Volontaires en Chantier de Solidarité Internationale**
- **VSI - Volontariat de Solidarité Internationale**

FRANCE VOLONTAIRES

France Volontaires est la plateforme des engagements volontaires et solidaires à l'international. Elle a été créée en 2010 à l'initiative des pouvoirs publics et du monde associatif. Elle regroupe plus d'une trentaine d'associations membres, intervenant dans l'envoi de volontaires à l'international. Elle est cogérée par les pouvoirs publics et ces associations françaises de volontariat.

Poursuivant sa mission d'envoi de Volontaires de Solidarité Internationale (VSI), en prenant la suite de l'Association des Volontaires du Progrès (AFVP), France Volontaires se voit doter d'une mission d'intérêt général, à savoir, « promouvoir et développer les différentes formes d'engagements relevant des Volontariats Internationaux d'Echange et de Solidarité (V.I.E.S) et contribuer à leur mise en œuvre.

Ce projet associatif s'exprime dans le respect des valeurs énoncées dans la charte commune à laquelle adhèrent les organismes d'envoi de volontaires et les volontaires eux-mêmes.

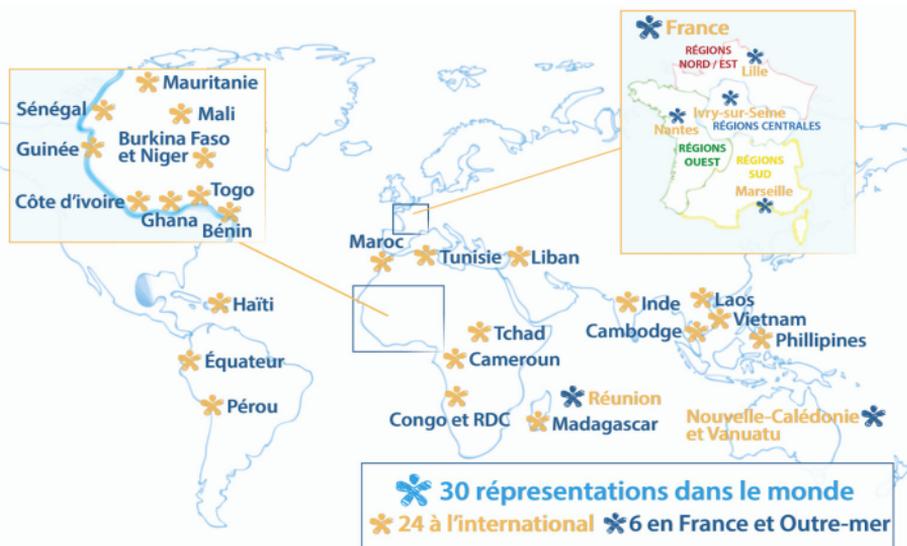
France Volontaires est par ailleurs membre fondateur de l'Agence du Service Civique, créée en mai 2010. Une convention précise la contribution de France Volontaires à la mise en œuvre de l'engagement de service civique à l'international.

FRANCE VOLONTAIRES

Les missions de France Volontaires sont spécifiées dans le Contrat d'Objectifs et de Performance signé avec le Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères.

Concrètement, il s'agit de :

- Mieux faire connaître et reconnaître les différentes formes de volontariat ;
- Contribuer à développer en qualité et en quantité le nombre de V.I.E.S, tout en poursuivant sa mission d'envoi de VSI ;
- Accompagner les associations d'envoi de V.I.E.S dans leurs missions de mobilisation, préparation, suivi, gestion et réinsertion des personnes au retour ;
- Dynamiser le secteur des V.I.E.S ;



LES ESPACES VOLONTARIATS

Pour réaliser ces missions au plus près des acteurs du volontariat à l'international, France Volontaires a créé un réseau d'Espaces Volontariats (EV) au nombre de 23 à travers le monde, en mai 2009.

Les Espaces Volontariats sont des centres de ressources, physiques et virtuels, dédiés à tous les acteurs du volontariat. Candidats, volontaires, bénévoles, structures d'accueil et structures d'envoi sont en attente d'information, d'échanges de pratiques et de rencontres.

De leur côté, les associations et organisations de la société civile susceptibles d'accueillir des V.I.E.S souhaitent mieux connaître l'offre française de volontariat. Le Réseau des Espaces Volontariats est un dispositif de proximité qui représente tous les membres de la plateforme France Volontaires.

France Volontaires a ouvert l'Espace Volontariats Philippines en 2012. L'EV Philippines est constitué d'un(e) représentant(e) national(e), d'un(e) chargé(e) de communication et d'un(e) chargé(e) d'appui au développement des volontariats.

L'EV PHILIPPINES

Nous nous efforçons de remplir au mieux nos missions :

- Informer, conseiller et orienter les acteurs à tous les stades de leurs projets de volontariat : s'engager comme volontaire ou accueillir un volontaire ;
- Organiser des actions visant à promouvoir les différentes formes de volontariat et leurs apports ;
- Participer à des évènements, organiser des actions spécifiques de communication, informer les acteurs ;
- Renforcer les capacités et compétences des acteurs, former, organiser des ateliers thématiques à destination des volontaires ou structures d'accueil, etc ;
- Mieux comprendre le contexte et l'environnement social, politique et culturel du pays d'accueil du volontaire, à travers des activités de découvertes, des rencontres, des soirées débats, etc ;
- Mettre en relation et en réseau les acteurs du volontariat, à travers toutes ces actions.

Enfin, des évènements sont récurrents et communs à tous les Espaces Volontariats : la Journée du Volontariat Français en Octobre et la Journée Internationale du Volontariat le 5 décembre, à l'initiative de l'ONU.

A CHACUN SON VOLONTARIAT

Plus de 300 V.I.E.S (Volontaires Internationaux d'Échanges et de Solidarité) passent chaque année par les Philippines pour des missions allant de quelques semaines à plusieurs années.

Les profils sont très variés et dépendant notamment des différentes formes d'engagement et des structures d'envoi.

VOLONTARIAT D'INITIATION ET D'ÉCHANGES

Regroupe tout engagement à dimension éducative, sur une courte durée, relevant des premières expériences et de la découverte des réalités internationales (chantiers, stages, voyages découvertes ...)



VOLONTARIAT D'ÉCHANGES ET DE COMPÉTENCE

Réunit toute personne active ou en retraite, souhaitant enrichir son expérience et apporter un savoir-faire professionnel.

A CHACUN SON VOLONTARIAT

VOLONTARIAT DE COOPÉRATION, D'AIDE AU DÉVELOPPEMENT ET D'ACTION HUMANITAIRE

SERVICE CIVIQUE (SC) A L'INTERNATIONAL:

Concerne les 16-25 ans (ressortissants européens) qui souhaitent s'engager pour une durée de 6 à 12 mois dans une mission d'intérêt général auprès d'une association locale ayant un partenariat avec une organisation française.

VOLONTARIAT DE SOLIDARITÉ INTERNATIONALE – VSI:

Personne engagée sous contrat de VSI (loi du 23 février 2005) avec une structure d'envoi. Les VSI sont envoyés auprès de partenaires locaux pour des missions de 12 à 24 mois (avec une limite maximale de 6 ans). Les domaines d'intervention dépendent des besoins exprimés par les structures d'accueil.

AUTRES ENGAGEMENTS SOLIDAIRES:

De nombreuses personnes s'engagent sur le terrain dans des actions de solidarité avec ou sans l'accompagnement d'une structure en France ou dans les pays d'accueil.

SERVICE CIVIQUE DE RÉCIPROCITÉ

Depuis 2010, la loi sur le Service Civique permet à tous les pays qui accueillent des volontaires français d'envoyer des jeunes pour effectuer un engagement en service civique. En 2019, l'EV Philippines a envoyé 6 jeunes philippins en France pour une durée de 8 mois.

LES PHILIPPINES

Le climat tropical des Philippines apporte chaleur et humidité d'un bout de l'année à l'autre.

Il existe cependant différentes zones, où alternent saison sèche et saison humide, mais les caractéristiques sont globalement identiques :

- De janvier à juin, la sécheresse domine ;
- De juillet à décembre, c'est la saison des pluies, avec de légères variantes selon les régions.

Les températures les plus fraîches sont relevées en janvier, et les plus hautes en mai, avec une moyenne tournant cependant autour de 25°C toute l'année.

Situées sur la trajectoire des typhons de l'Asie, les Philippines sont traversées par une vingtaine de cyclones chaque année de mi-août à mi-septembre.

Ces typhons causent beaucoup de dégâts. Toutefois, l'intérieur et l'ouest des îles sont généralement à l'abri des vents violents, car la chaîne de montagnes philippines s'étend du nord au sud sur les côtes orientales du pays.



Archipel de 7107 îles situé entre la Mer de Chine et la Mer des Philippines.

Superficie : 300 000 km² (dont terres : 298170 km²)

Population : 104 256 076 habitants

Devise : Peso (10 php = 0,17 € au 25 mai 2020)

Capitale : Manille

Autres grandes villes : Davao, Cebu, Bacolod, Cagayan de Oro

Langues : L'anglais est la langue fédératrice mais le pays compte entre 120 et 175 langues.

Religion : Les Philippines sont le seul pays d'Asie à prédominance catholique (85%). Les musulmans sont environ 5% et principalement situés au Sud du pays, dans les provinces de Mindanao. D'autres ramifications chrétiennes sont également présentes.

Gouvernement : Démocratie parlementaire

Espérance de vie à la naissance : 70,95 ans (2017)

Revenu mensuel brut par habitant : 298 \$ (2017)

Fuseau horaire : GMT+7 heures en hiver, +6 heures en été

Code téléphonique pays : +63



Le drapeau philippin a été hissé dans sa forme actuelle le 12 juin 1988. La couleur blanche symbolise la pureté ; le bleu, la paix et l'égalité ; le rouge, le courage et la persévérance. Le soleil représente la liberté.

Ses huit rayons évoquent les huit provinces qui se sont révoltées contre le gouvernement espagnol. Enfin, les trois étoiles symbolisent l'unité des principales régions : Luzon, Visayas, Mindanao.

Quelques éléments de l'histoire

Intégrées aux routes commerciales asiatiques dès l'an 1000 au moins, les Philippines tombent sous influence chinoise au XIIe siècle, puis sous la domination de différents royaumes d'Indonésie, époque à laquelle (14e siècle) l'Islam apparaît dans cette région jusqu'alors animiste et bouddhiste.

"Découvertes" le 16 mars 1521 par Ferdinand Magellan, un explorateur portugais voyageant pour la couronne espagnole, l'archipel est baptisée Philippines en 1543, en l'honneur de l'infant d'Espagne, futur Philippe IV. Il reste sous tutelle espagnole jusqu'au 10 décembre 1896, quand l'Espagne le cède aux États-Unis contre 20 millions de dollars.

Le pays obtient son indépendance en 1946, comme promis par les États-Unis pendant la Seconde Guerre mondiale. Une expression bien connue des Philippins décrit ces périodes coloniales ainsi : "400 ans au couvent, 50 à Hollywood".

Sous l'influence des ordres religieux espagnols puis du monde américain, les Philippines ont développé une culture unique en Asie du sud-est, tout en conservant de nombreux rites et traditions propres à leur culture.

Il convient cependant de remarquer que les modes de vie des différents peuples philippins vont de "l'archaïque" dans le cas de certaines ethnies au "moderne", dans le cadre d'un monde globalisé à cheval entre les modèles américains et asiatiques.

HISTOIRE

Les peuples philippins

L'archipel philippin abrite un nombre impressionnant de groupes ethniques parlant des langues malayo-polynésiennes, branche majoritaire de la famille austronésienne. On considère de nos jours que leurs ancêtres ont quitté la Chine méridionale il y a environ 5 000 ans, fait escale à Taïwan, d'où ils sont repartis s'établir sur de vastes territoires allant de Madagascar à l'île de Pâques, dont les Philippines depuis deux millénaires.

Exception notable, les mystérieux Negritos appartenant à la famille australoïdes comme les aborigènes d'Australie, qu'on pense installé dans l'archipel depuis 50000 ans, à l'époque de la dernière glaciation, quand ces terres étaient reliées au reste de l'Asie. Jusqu'au tournant du 2e millénaire, tous ces peuples vivaient relativement isolés les uns des autres, dans les régions montagneuses de l'intérieur, selon un mode de vie semi-nomade. Le "Philippin contemporain" est le produit de nombreux métissages avec des immigrants chinois, indo-musulmans et européens.

Héritage religieux

Conséquence d'un peu plus de trois siècles de domination espagnole, rappelons que les Philippines sont le seul pays catholique d'Asie. Les Philippines sont très pratiquants et attachés à leurs fiestas. Fêtes religieuses mais pas seulement, elles sont considérées comme l'un des plus grands héritages laissés par les Espagnols.

JOURS FERIES

Tous les jours fériés sont respectés dans les administrations, les banques, en revanche, dans le secteur privé et les ONG tous ne sont pas forcément chômés. Ne vous étonnez donc pas si vous êtes amenés à travailler un jour férié.



Cette liste regroupe les jours fériés officiels nationaux. Il est possible que d'autres jours fériés régionaux soient fixés dans certaines provinces.



- 1er janvier : Nouvel an
- 25 février : Jour du Peuple
- Jeudi et Vendredi saint : Pâques
- 9 avril : Jour de Bataan
- 1er mai : Fête du travail
- Fin du ramadan (variable)
- 12 juin : Fête de l'Indépendance
- 21 août : Jour de Ninoy Aquino
- Dernier dimanche d'août : Fête des héros nationaux
- 1er novembre : Toussaint
- 30 novembre : Saint Boniface
- 25 décembre : Noel
- 30 décembre : Fête de Rizal
- 31 décembre : Saint-Sylvestre
- Autre fête notable, le Nouvel An Chinois est largement célébré aux Philippines. Ce n'est pas une fête officielle mais bon nombre de magasins et de marchés sont fermés à cette occasion.

LE VOLONTARIAT AUX PHILIPPINES

Le volontariat est institutionnalisé aux Philippines. L'Agence PNVSCA créée en 1964, est un interlocuteur incontournable des organisations internationales de volontariat (France Volontaires, Peace Corps, JICA, KOICA etc...)

Le gouvernement philippin s'appuie sur PNVSCA qui "doit coordonner, faciliter et encourager la participation du secteur volontaire dans la promotion, l'utilisation et la reconnaissance du volontariat dans le développement national et la coopération internationale".

L'agence s'assure donc que l'aide volontaire international est, bien portée sur les objectifs nationaux du développement définis dans un document intitulé "Philippines Development Plan".

Ce plan reconnaît que le volontariat doit, et bien, être identifié comme une stratégie de développement pour atteindre les objectifs énoncés. Le gouvernement reconnaît réellement l'importance de la contribution des volontaires étrangers.

En conclusion, l'environnement politique et le cadre juridique sont très favorables au volontariat. Le gouvernement et les bailleurs de fonds perçoivent la valeur forte de la citoyenneté active et ont accepté qu'elle joue un rôle clef en termes de soutien aux efforts de développement.

LES ONG AUX PHILIPPINES

25 ONGs françaises (loi 1901) actives sont répertoriées aux Philippines par l'Ambassade de France.

Grandes tendances géographiques

Les régions de Metro Manila et Cebu restent les plus couvertes par les ONG françaises. En effet, 20 ONGs (soit 70%) sont actives dans au moins l'une de ces deux régions.

Sectorielle

Les ONGs françaises se concentrent sur 3 secteurs principaux d'intervention : L'éducation – incluant la formation professionnelle (45%) ; La santé (22%) ; L'aide sociale (15%).

Profils

La majorité des V.I.E.S se situent dans la tranche d'âge des 25-30 ans. En 2019, 74% des V.I.E.S étaient des femmes. En 2019, 76% des V.I.E.S sont de niveaux de formation équivalents à Bac+4 et plus.

Quelques chiffres sur le volontariat français (2019)

131 Volontaires de Solidarité Internationale (VSI)

54 Volontaires en Service Civique (VSC)

5 Volontaires Internationaux en Administration (VIA)

22 Volontaires Internationaux en Entreprise (VIE)

50 Volontaires en Chantier de Solidarité Internationale (VCSI)

150+ Volontaires hors dispositif (non exhaustif)

CONSEIL



AVANT DEPART

Nul besoin d'emporter toute votre garde-robe ni de vous munir de la panoplie du parfait Mac Gyver. On trouve de tout aujourd'hui aux Philippines !

Sur place, vous trouverez :

- Des produits anti-moustiques : spray pour la peau, insecticide et moustiquaire
- Des médicaments, pansements, compresses, désinfectants, ...
- Des vêtements d'été et d'hiver, sympas, pratiques et pas chers
- Des chaussures de villes, sandales de cuir, basket
- Des boutiques internet et des cafés wifi
- Des cartes SIM et des unités de recharge pour téléphones portables
- Des supermarchés avec tous les produits occidentaux (mais attention aux prix...)
- Un centre Pasteur pour les rappels de vaccination

Prévoyez :

- Deux petits bagages plutôt qu'un gros
- Des vêtements amples et légers, manches longues et uniquement en coton pour vous protéger du soleil, des moustiques et des trajets en bus (ultra) climatisés
- Des shorts (pas trop courts), des tongs et autres vêtements d'été

AVANT DEPART

Attendez vous à :

- Des rues pas toujours en bon état même dans les villes
- Avoir de la poussière plein les cheveux et le reste
- Transpirer toute la journée (et aussi la nuit)

Quelques conseils

Si vous suivez un traitement médical de façon régulière, n'oubliez pas votre ordonnance (avec le nom du principe actif, afin de trouver un équivalent local, le cas échéant)

Bien qu'aucun vaccin ne soit obligatoire pour les Philippines si vous devez en effectuer, planifiez les au moins 6 semaines avant départ car certains demandent des rappels ou sont incompatibles entre eux.



Voici les différentes modalités d'inscription des volontaires aux différents registres de l'Ambassade afin de recevoir par e-mail ou SMS des informations et des consignes de sécurité :

- Pour les volontaires qui restent moins de 6 mois aux Philippines, vous pouvez vous inscrire sur le fil d'Ariane ;
- Pour les volontaires qui restent plus de 6 mois aux Philippines, vous pouvez vous inscrire sur le registre des Français établis à l'étranger.

VISAS

Les différentes catégories de visas et les coûts correspondants sont recensés sur le site www.immigration.gov.ph. Les volontaires utilisent uniquement trois types de visas différents :

1. SPECIAL NON IMMIGRANT VISA 47(A)2

Depuis 2017, FV Philippines est accrédité auprès de l'agence nationale PNVSCA. Ceci nous a ouvert la possibilité de gérer les visas long terme des VIES et de concourir ainsi à la sécurisation des parcours d'engagement des volontaires. En 2019, l'EV a délivré plus de 70 visas aux volontaires actifs œuvrant dans 12 différentes structures.

2. VISA MISSIONNAIRE

Un ressortissant étranger peut demander un "Pre-arranged employee visa-missionary" une fois qu'il a apporté la preuve d'une appartenance de bonne foi à une organisation éducative ou religieuse aux Philippines. Il s'agit là d'un processus long et coûteux mais le volontaire bénéficie alors d'une période initiale de validité d'un, deux ou trois ans, renouvelable par la suite sur dix ans.

3. SÉJOUR DE MOINS DE 29 JOURS (voyage touristique)

FV Philippines n'encourage pas les volontaires et les structures d'accueil à utiliser ce visa.

Formalités : passeport en cours de validité (plus de six mois) et billets aller et retour.

Il s'agit ensuite de se rendre au Bureau d'Immigration pour étendre son visa tous les mois, deux mois ou six mois.

COMPORTEMENT

Aux Philippines, comme partout en Asie, il s'agit avant tout de ne jamais s'énerver ni de se faire menaçant et surtout de ne pas élever la voix. Afficher sa colère serait très mal perçu et est considéré comme une faiblesse qui fait perdre la face. Écoutez, observez et abstenez vous de critiquer ce qui vous choque.

Le sourire

En plus de la bienvenue et de l'amusement, il exprime également l'excuse ou l'esquive. Ne vous fâchez pas si quelqu'un qui vient, par exemple, de vous rentrer dedans en moto, vous sourit ! Il ne vous nargue pas, il ne se moque pas non plus. C'est qu'il est dans un embarras extrême, confus et gêné, et qu'il ne sait que faire. Restez zen en toutes circonstances. Et n'oubliez pas vous aussi de garder votre sourire.

Ni oui ni non

Une position tranchée et avouée n'est jamais de mise : mille circonvolutions sont nécessaires pour faire comprendre l'accord ou le refus. Cela peut être très déroutant mais beaucoup moins maintenant que vous en êtes avertis.

Alcool et drogue

Ne pas fumer ou boire de l'alcool dans les associations et/ou devant les enfants.

Et en aucun cas, ne consommer de la drogue, ici aussi c'est interdit et les conséquences sont graves.

Mendicité

Les mendiants ne constituent aucunement une menace pour votre sécurité. Ayez simplement à l'esprit que ces gens ne bénéficient d'aucune aide sociale, spécialement, les personnes âgées, qui n'ont aucune autre ressource ou possibilité pour survivre.

Tenue vestimentaire

Sur le continent asiatique, l'aspect physique et l'allure d'une personne permettent de la situer sur une échelle sociale et d'adopter le comportement correspondant à son égard.

Ayez toujours une tenue correcte au travail : pantalon pour les hommes, vêtements aux genoux et épaules couvertes pour les femmes. Le décolleté n'est pas conseillé. Respectez les coutumes du pays et de ses habitants.

Hymne national

Tout le monde est censé respecter l'hymne national philippin. Par exemple, pendant le lever du drapeau à l'école, à la mairie, lors d'événements et même à l'intérieur du cinéma, vous devez rester au garde-à-vous (ou arrêter tout mouvement) jusqu'à la fin du chant de l'hymne.

Tabac

Les Philippines est l'un des pays les plus sévères en termes de législations sur le tabagisme. Il est interdit de fumer ou de vapoter dans les rues. Renseignez-vous pour trouver les "smoking areas" désignées.

Les conseils donnés ici sont d'ordre général et ne remplacent pas l'avis d'un professionnel de la santé

Aux Philippines, les problèmes de santé (et la qualité des services médicaux) varient en fonction des régions et de la manière dont vous voyagez. Les grandes villes sont souvent très bien équipées – le “tourisme médical” est même important à Manille et à Cebu, où quantité d'étrangers viennent se faire soigner dans des hôpitaux modernes et pratiquant des prix abordables.

Dans les régions plus reculés, les volontaires redoutent souvent les maladies infectieuses, or celles-ci entraînent rarement des troubles graves. Néanmoins, rare sont les hopitaux de provinces qui acceptent carte d'assurance et carte de crédit. Pensez donc à vous munir d'espèces.

Avant le départ

Rangez vos médicaments dans leur emballage d'origine clairement étiqueté. Une lettre datée et signée de votre médecin décrivant votre état de santé et votre traitement avec le nom générique des médicaments, est une bonne idée.

Si vous suivez un traitement, prenez vos médicaments en double. Les pharmacies philippines demandent souvent une ordonnance pour délivrer des médicaments. Les pilules contraceptives, les médicaments contre l'hypertension ne sont pas faciles à trouver.

L'avortement est illégal aux philippines, la contraception d'urgence y est donc interdite. Veuillez donc prendre toutes les précautions à ce sujet.

Vaccinations

Compte tenu de la plus forte prévalence des maladies infectieuses en milieu tropical, le strict respect du calendrier vaccinal est justifié. Certaines de ces affections devenues rares en Europe restent d'actualité aux Philippines. La tuberculose et le tétanos par exemple, demeurent fréquents et justifient une immunité correcte des volontaires.

Eau

Il n'est pas recommandé de boire l'eau du robinet car dans la majeure partie du pays, elle n'est pas potable. Il est cependant possible de la consommer après l'avoir fait bouillir (thé, café, cuisson des légumes...). Vous pourrez acheter de l'eau en bouteille partout, à un très bon prix. Nous vous conseillons d'investir dans une gourde, bouteille en verre afin d'éviter la surconsommation plastique.

Hygiène féminine

Il vous sera extrêmement difficile de trouver des tampons. Quelques rares magasins en vendent pour un prix exorbitant, mais ceux-ci sont rares. Il est donc recommandé de prévoir un stock suffisant ou un système de coupe menstruelle.

Une nourriture pauvre, une résistance amoindrie par l'utilisation d'antibiotiques contre des problèmes intestinaux peuvent favoriser les infections vaginales lorsqu'on vit dans un pays à climat chaud. Il n'est pas rare également que le cycle menstruel soit perturbé lors d'un voyage.

Influences et évolution

Trois repas par jour ne suffisent pas, les Philippins y ont ajouté deux meryendas.

Le terme signifie "en-cas", mais ne vous y trompez pas, la meryenda de l'après-midi comprend des mets très nourrissants.

La cuisine est pétrie d'influences américaines (burgers, fast-food), chinoises (pansit, lumpia), mexicaines (tamales) et espagnoles (bringhe).

Dans les villes principales, vous trouverez de nombreux restaurants proposant tous types de cuisine internationale.

La cuisine de rue est très tentante mais veillez à ce que l'endroit où vous mangez soit suffisamment propre.

Végétariens et végétaliens

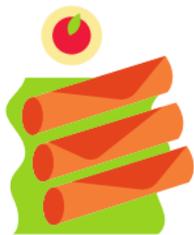
Les végétariens et les végétaliens auront la vie dure aux Philippines, où la viande occupe la place d'honneur. La plupart des restaurants, même les turo-turo (les plus rudimentaires) proposent des légumes sautés, mais ceux-ci sont cuits ou mélangés avec des morceaux de viande. Dans les grandes villes, certaines petites boutiques vendent du pain, des céréales et du lait, et dans les métropoles comme Manille ou Cebu, les supermarchés sont bien approvisionnés.

Cela dit, si vous mangez du poisson et des œufs, vous n'aurez aucun problème pour vous nourrir aux Philippines... et vous pourrez toujours vous rabattre sur un bol de riz !

ALIMENTATION

Budget

Selon votre budget, votre témérité et vos exigences gustatives, vous avez le choix de vous restaurer dans la rue pour 1 euro, dans des restaurants philippins ou internationaux aux environs de 5 euros, ou dans des restaurants plus élégants pour un budget plus élevé.



A table

Un repas de tous les jours aux Philippines est très informel, mais peut prendre l'apparence d'un dîner à l'occidentale dans les maisons les plus aisées.

- Le riz cuit à l'eau est au cœur de tous les repas.
- Tous les plats sont généralement disposés sur de grandes assiettes posées simplement au centre de la table.
- Un mélange de jus de calamansi (agrumes locaux) et de sauce soja est souvent proposé comme condiment.
- Les Philippines utilisent à table une fourchette et une cuillère (qui sert de couteau).
- Les menus, surtout dans les restaurants informels et en zone rurale, ne sont pas toujours très fiables : il arrive assez souvent que certains plats soient indisponibles.

SECURITE

Vivre aux Philippines ne comporte pas de risque particulier. Il convient tout de même de maintenir un bon niveau de vigilance. Pour autant, il est inutile de sombrer dans la paranoïa mais rester prudent est essentiel.

Vols :

Les vols y sont peu nombreux, cependant il faut garder avec soi ses objets de valeur et papiers d'identité. De manière générale, malgré la rareté des vols, la décence veut que l'on n'exhibe pas ses liasses de billets.

Risque cyclonique :

La période cyclonique s'étend de mai à décembre. Les précipitations provoquent chaque année des glissements de terrains et des inondations meurtrières en zones rurale. Il convient d'obtenir des informations détaillées afin de bien prendre en compte le niveau d'aléa.

Risque sismique :

Le pays est situé dans une région de forte activité sismique. Le risque de tremblement de terre est sérieux. Les philippins ont l'habitude de se réfugier dans des endroits plats et très vastes où les risques de chutes d'objets sont faibles.

Demandez à votre arrivée, autour de votre zone d'habitation où se situe l'endroit le plus sûr à cet effet.

SECURITE

Risque volcanique

L'institut de volcanologie des Philippines (PHIVOLCS) a établi des zones d'exclusion autour de certains volcans. L'approche de beaucoup de volcans est autorisée mais il est nécessaire de s'assurer de bonnes conditions météorologiques. Pour plus d'informations, veuillez lire la fiche pratique rédigée par l'Ambassade de France aux Philippines.

Pour savoir quelles sont les conditions météorologiques, consultez les sites www.typhon2000.ph (cartes et site fiable pour la météo), www.pagasa.gob.ph (site gouvernemental) ou www.pasageweather.com.



Pour connaître les dernières informations sur la sécurité sur place, consultez la rubrique « Conseils aux voyageurs » du site du Ministère de l'Europe et des Affaires étrangères. Sachez cependant que le site dresse une liste exhaustive des dangers potentiels et que cela donne parfois une image un peu alarmiste de la situation réelle du pays.

NUMÉROS D'URGENCE

Ambassade : +63(02)88576900

Pompiers : +63(02)88162553

Centre de transfusion sanguine : +63(02)88159911

Centre antipoison : +63(02)85241078

ARGENT

La monnaie philippine est le peso (₱). Les DAB sont très répandus, mais il est assez rare que les volontaires payent par cartes bancaires hormis dans les malls, hôtels des grandes villes et les supermarchés.

Espèces

L'argent liquide est sans conteste le moyen de paiement le plus répandu et le plus pratique.

Carte bancaires :

- Les commerces prennent souvent une commission (généralement de 4 à 6%) pour les transactions par cartes bancaires. Pensez donc à vérifier.
- Parfois, en raison des problèmes de connexion dans les régions isolées, il n'est pas possible d'utiliser les cartes tant que les distributeurs ne sont pas reconnectés au réseau.

Distributeurs automatiques de billets (DAB) :

- Dans certaines régions des Philippines, vous ne trouverez pas de DAB.
- Les DAB qui acceptent la plupart des cartes occidentales appartiennent au Banco de Oro (BDO), à la Bank of the Philippine Islands (BPI) et à Metrobank.
- La majorité des DAB facturent 250 P par retrait et limitent chaque transaction à 10 000 ₱. Ceux de Citibank permettent des retraits de 15 000 ₱, tandis que ceux de HSBC 40 000 ₱ à la fois.

COMMUNICATION

Deux principales compagnies se partagent le marché des téléphones mobiles : Smart et Globe. Renseignez-vous sur les prix et les conditions avant de vous décider.

Une puce coûte à partir 50 Php environ, avec 30 SMS gratuits. On en achète dans les sari-sari, les boutiques du coin de la rue et surtout les centres commerciaux. A noter qu'il est moins cher d'appeler vers une même compagnie. D'où l'envoi massif de SMS, pas chers à environ 1 ou 2 Php. Les numéros de portable ont tous 10 chiffres.

Les Philippines doivent être l'un des pays qui utilisent le plus les portables au monde ! On s'en sert à tout moment. Vous verrez d'ailleurs qu'on utilise plus volontiers les SMS qu'un appel classique.

En théorie, Internet est accessible depuis la majeure partie des Philippines. En réalité, il n'est pas rare que la connexion ne fonctionna pas ou alors de manière sporadique, ou qu'elle soit très lente, par exemple à Manille ou Cebu City, où les réseaux sont surchargés.

De moins en moins d'hôtels et de resorts disposent d'ordinateurs pour leurs clients, mais le Wi-Fi se répand dans les hôtels, les cafés et quelques restaurants. Ne vous attendez toutefois pas à pouvoir surfer tout le temps : les connexions sont loin d'être constantes.

LANGUE

Tagalog, pilipino, filipino... Si cette variété de noms provoque une certaine confusion, tant chez les Philippins que chez les visiteurs, elle est le reflet de l'histoire culturelle et politique d'une seule et même langue : la lingua franca des 7000 îles qui constituent l'archipel des Philippines.

Bien que n'étant pas la langue maternelle de tous les Philippins, le filipino est parlé en tant que deuxième langue dans l'ensemble du pays (avec plus de 165 autres langues) et il est employé comme langue officielle pour l'enseignement à l'université ainsi que dans la plupart des opérations gouvernementales, juridiques et commerciales (l'autre langue officielle étant l'anglais). Le Filipino se prononce généralement comme il s'écrit, et la prononciation des voyelles et des consonnes reste généralement la même partout.

Vous trouverez plusieurs formules de cours. Les cours par l'intermédiaire de professeurs particuliers vous coûteront bien sûr plus cher que les cours collectifs.

France Volontaires Philippines propose des cours toutes les semaines, n'hésitez pas à nous écrire si vous êtes intéressés.

QUELQUES MOTS

Bonjour

Magandang araw po

Au revoir

Paalam na po / Babay

Oui

Oo

Non

Hindi

Merci

Salamat

Pas de quoi

Walang anuman

Comment vas-tu ?

Kumusta ?

Bien. Et toi ?

Mabuti. Ikaw ?

Comment t'appelles-tu ?

Anon ang pangalan mo ?

Je ne comprends pas.

Hindi ko maintindihan

Je voudrais acheter...

Gusto kong bumili ng...

Combien ça coûte ?

Magkano ?

Où se trouve (le marché) ?

Nasaan ang (palangke) ?

C'est délicieux !

Masarap !

TRANSPORT

Les transports aux philippines : il faut du temps et de la patience. Les Philippines disposent d'un réseau de transport développé, comprenant des bus, des taxis, des avions et des moyens de transport traditionnels tels que Jeepneys, tricycles.

Avion

L'avion dessert les villes principales, mais on dénombre quand même plus de 200 aéroports répartis dans tout le pays, souvent de taille modeste. L'aéroport Ninoy Aquino se trouve à 7 km du centre de Manille.

Routes

Le réseau routier est en mauvais état et embouteillé (même en dehors des agglomérations). Des bus, des minivans, des jeepneys (qui partent lorsqu'ils sont remplis) relient tout l'archipel. Les villes regorgent de solutions pour le transport urbain, des taxis nombreux et des tricycles couverts et bon marché.

Les villes et campagnes sont parsemées de gares routières et la plupart des bus s'arrêtent quand on les hèle. Sachez que les services sont plus nombreux le matin. Les bus de nuit sont seulement courants au départ de Manille et les principaux centres urbains de Mindanao.

Les minivans sont plus rapides que les bus, mais ils sont plus chers et plus exigus. Les réservations ne sont généralement pas nécessaires, mais essentielles dans les bus de nuit.

TRANSPORT

Bateaux

C'est bien entendu un moyen de transport majeur aux Philippines. Des compagnies maritimes relient régulièrement les plus grandes villes aux ports principaux. Des ferries et hydroglisseurs font la navette entre les îles principales et les îles mineures. La compagnie 2GO Travel est omniprésente et dessert les principales destinations aux Philippines. Vérifiez en temps réel la localisation en mer des plus grands ferries sur www.marinetraffic.com.

Pour relier les îles (villes et plages) par la mer, on trouve partout des fastcrafts ou des bangka (petites embarcations en bois munies de deux balanciers) qui vous déposent souvent directement sur le sable. Les bangka circulent avec des itinéraires réguliers entre les îles, mais on peut aussi les louer à la journée pour des sorties de "snorkeling" ou pour des "island hopping".

Billets

Pour les ferries longue distance, il faut réserver aux billetteries, sur les sites internet ou auprès des agences de voyages dans la plupart des villes. Pour les bangka ou fastcrafts, les billets sont en vente à l'embarcadère ("Pier") avant le départ.

Attention, certaines compagnies ne respectent pas l'intégralité des normes de sécurité. Les bateaux sont parfois vétustes et/ou surchargés. Evitez de prendre le ferry pendant la saison des pluies (mai à décembre), et vérifiez les prévisions météorologiques avant de partir.

LOGEMENT

La spéculation immobilière a frappé les Philippines depuis quelques années. A Manille et Cebu City en particulier, les prix de location d'appartement ont beaucoup augmenté.

Il faut compter un minimum de 200 euros pour un appartement avec une chambre minimum. A cela, il faut rajouter les charges d'électricité, d'eau et de gardiennage. En province, les prix seront bien moins chers.



A notre connaissance, il n'existe pas de sites internet regroupant les appartements en location.

Il existe néanmoins plusieurs groupes Facebook très utiles, notamment pour les colocations. De nombreuses annonces sont publiées.

Nous vous conseillons de parcourir les quartiers de votre choix à la recherche des panneaux « For rent ».

Et bien sûr, n'hésitez pas à passer par l'Espace Volontariats qui relaira volontiers votre annonce au réseau !

CULTURE, SPORT & LOISIR

Plongée et snorkeling :

Toutes les îles ou presque possèdent des centres de plongée agréés PADI. Les prix particulièrement compétitifs, l'accessibilité de la faune marine habitant des récifs peu profonds et les eaux cristallines incitent aussi bien les plongeurs débutants que les confirmés à se jeter à l'eau.

Trekking et escalade :

Meilleure période pour cette activité : la saison sèche (janvier-mai), à affiner selon les sites. La saison des pluies est formellement déconseillée pour certaines ascensions. Pour les volcans, vérifier leurs activités auprès de philvocs.

Rafting, canoé-kayak et surf :

Les rapides de Chico River, Saltan River et Pagsanjan sur l'île de Luzon sont les plus recherchés pour le rafting. Si vous séjournez dans un resort, la location de canoés et kayaks est très répandue. Les spots de surf sont La Union au nord-ouest de Luzon, Baler au nord-est et Daet au sud-est. Puis le très réputé Siargao où l'environnement est superbe.

Autres sports :

Le basket est le sport national, le favori des Philippins. Il y a des terrains dans tous les villages et lieux-dits. Dans les grandes villes du pays, vous n'aurez pas de mal à trouver des lieux pour pratiquer de la boxe, yoga, badminton, tennis etc...

Farniente sur les plages

Citons d'abord les plus touristiques, celles des îles de Boracay, Siargao, El Nido, Bohol, Siquijor, Bantayan. Mais précisons qu'elles sont sur-fréquentées en haute saison.

Nous ne saurons vous conseiller de vous rendre plutôt dans les régions moins touristes et plus authentiques comme Bicol, Samar, Leyte, Negros, Marinduque.

Bars & clubs

Bars et cafés sont pour la plupart ouverts de 9h à 1h du matin. Dans les stations balnéaires, ils ferment plus tard.

Les principaux clubs et discothèques sont situés à Manille.

Dans les stations balnéaires, on y trouve beaucoup de bars avec musiciens en live (les Philippins adorent chanter), karaoké, ou juste des bars-lounge pour se relaxer après une dure journée de plage.

NOTES

NOTES



ESPACE VOLONTARIATS DES PHILIPPINES

**212 Mascardo Street corner Sunrise Street,
Barangay Singkamas,
Makati City, 1200 Metro Manila**

Tel : (02) 8816 4780

ev.philippines@france-volontaires.org

www.france-volontaires.org