

# Guide d'accueil du volontaire



## Mauritanie



France  
volontaires  
Mauritanie

France Volontaires Mauritanie  
Tevragh Zeina, ZRE Nord,  
Villa n°374  
[ev.mauritanie@france-volontaires.org](mailto:ev.mauritanie@france-volontaires.org)

# Avant-propos



Le guide d'accueil des Volontaires en Mauritanie veut servir de base de référence, pour répondre à tes premières questions avant ton arrivée à Nouakchott ou dans le début de tes découvertes. Il contient aussi des informations et des bons plans qui pourront, on l'espère, t'être utiles tout au long de ta mission.

Si tu as une question dont la réponse n'apparaît pas ici, n'hésite pas à nous la poser. Cela nous apportera également de nouvelles rubriques pour la prochaine édition de ce guide !

Bonne lecture et surtout bonne découverte de la Mauritanie,

**L'Equipe France Volontaires Mauritanie**

**2 FRANCE VOLONTAIRES**

**3 FRANCE VOLONTAIRES  
DANS LE MONDE**

**5 L'ESPACE VOLONTARIATS  
MAURITANIE**

**6 LE VOLONTARIAT EN  
MAURITANIE**

**7 CONTEXTE NATIONAL**

## Sommaire



**9 DEMARCHES  
ADMINISTRATIVES**

**11 SANTÉ**

**12 QUESTIONS COURANTES**

**18 BONS PLANS**



# France Volontaires

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

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, reconnue 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/Caraïbes, au Moyen-Orient et Océanie).

### Nos missions



Concertation et plaidoyer



Valorisation



Expérimentation



Information et orientation



Accompagnement et mise en réseau

## La charte des volontariats internationaux d'échange

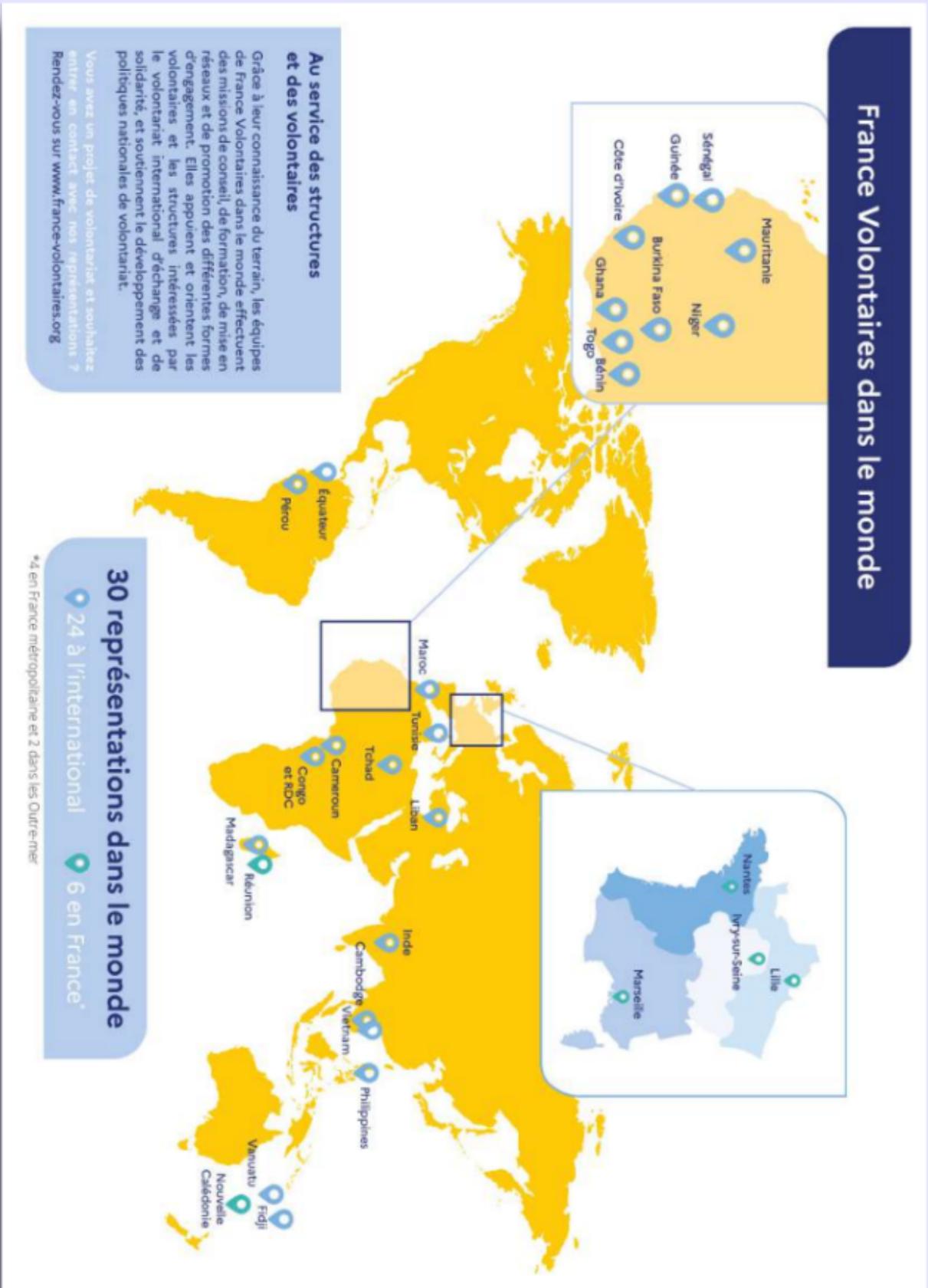
Pour un volontariat éthique et responsable

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



Retrouvez la charte dans  
son intégralité  
[www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)

France Volontaires dans le monde



# L'Espace Volontariats Mauritanie

France Volontaires a une présence en Mauritanie depuis 1989. À l'époque, elle avait encore l'appellation AFVP, Association Française des Volontaires du Progrès.

L'Espace Volontariats Mauritanie a été ouvert en 2013.

Actuellement, l'équipe est composée du Représentant National, d'un Chargé d'Appui au Développement du Volontariat et d'un chargé de la communication et du développement des partenariats, en VSI.

Nous vous accueillons dans les bureaux de l'EV de 9h à 17h du lundi au jeudi et de 9h à 13h le vendredi.

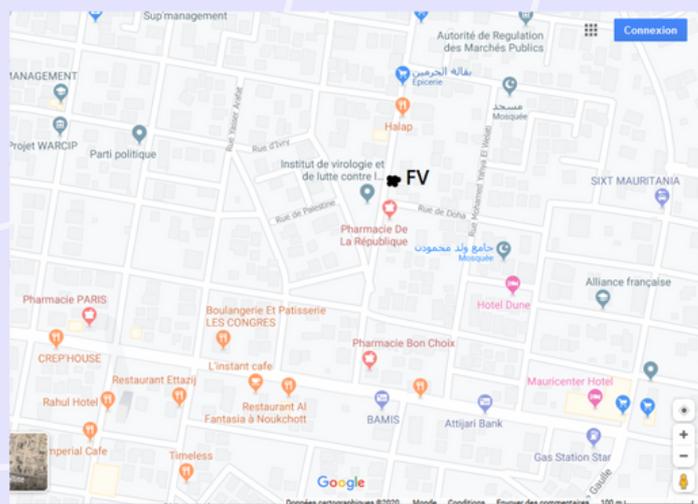
L'EV dispose également d'une salle au rez-de-chaussée qui vous est accessible pour travailler, d'une connexion wifi ainsi qu'une petite bibliothèque où vous pouvez prendre ou laisser des livres.

## Où nous trouver ?

**ZRE Nord - Nouakchott,  
Tevragh Zeina, Villa n°374**

Pour nous trouver, le plus simple est de vous rendre à l'espace commercial Chinguitel, puis de chercher l'hôpital d'hépatovirologie, nous sommes en face.

Appelez-nous si vous êtes perdus !



**Pour nous contacter :**

[ev.mauritanie@france-volontaires.org](mailto:ev.mauritanie@france-volontaires.org)

(+222) 49 49 44 21

# Le volontariat en Mauritanie

La structure des engagements volontaires en Mauritanie est principalement marquée par de très nombreux bénévoles locaux du programme "Watanouna" un dispositif du gouvernement mauritanien, des Volontaires des Nations Unies (VNU) et des volontaires relevant de dispositifs français et européen (VIA, VIE, VSI, SCI etc.)

Presque toutes les régions sont couvertes par les actions des VIES : Trarza, Brakna, Gorgol, Guidimaka, Assaba, Hodh el Gharbi, Tagant, Adrar, Dakhala-Nouadibou et Nouakchott.

La plupart des volontaires sont tout de même basés à Nouakchott et effectuent des missions terrain vers les autres régions.



# Contexte national



## Passeport

Nom officiel : République Islamique de Mauritanie

Capitale : Nouakchott

Langue officielle : Arabe

Langues courantes : Hassanya, Pulaar, Wolof, Soninké, Français

Monnaie : MRU

Religion : Islam sunnite

Fuseau horaire : UTC + 0

## Géographie - Climat

La Mauritanie est un vaste pays (1 036 000 km<sup>2</sup>) dont les  $\frac{3}{4}$  sont couverts par le Sahara et le reste est divisé entre une zone sahélo-saharienne et une zone sahélienne. Le sable est un aspect incontournable de la vie en Mauritanie.

Le climat est globalement chaud et sec, avec des températures plus clémentes sur le littoral (où se trouve la capitale du pays) qu'à l'intérieur.



## Langues

La Mauritanie est un pays pluriethnique, ce qui en fait un pays aussi riche que complexe. Chaque groupe ethnique pratique sa propre langue. De très nombreux Mauritaniens en maîtrise cependant plus d'une, beaucoup parlant le français.

En effet, le français reste implanté comme langue véhiculaire dans les secteurs administratifs et privés. Toutefois, l'arabisation du système éducatif et de l'État tend à réduire son influence.

S'imprégner de la diversité culturelle permet de comprendre les dynamiques et certaines problématiques spécifiques à la Mauritanie.

Les langues plus parlées, en dehors du français, sont :

- Le hassanya, un dialecte arabe.
- Le pulaar
- Le soninke
- Le wolof
- Ainsi que d'autres langues plus minoritaires

**SALAM ALEIKUM**

**AM'MOXO ?**

**NANGA DEF ?**

ياك الباس ؟  
**YAK EL' BASS ?**

**MBADA ADA SELLI ?**

# Démarches administratives

## Avant le départ



### SÉCURITÉ

- Consultez les sites internet de France Diplomatie et de l'ambassade de France en Mauritanie. Vous y trouverez des informations mises à jour régulièrement sur la situation du pays.  
Pour les anglophones, le site internet de la CIA "The World Factbook" détaille davantage d'informations concernant la situation générale du pays.
- Enregistrez-vous sur Ariane : un site du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères (MEAE) qui permet, en voyage à l'étranger, de recevoir des consignes et des conseils en cas de dégradation de la sécurité dans le pays qu'ils traversent.



### VISA

- Dans les pays où la Mauritanie a des ambassades, la demande peut se faire avant le départ.
- Sinon, il peut aussi se prendre directement à l'aéroport de Nouakchott sans difficultés.  
**Son montant est de 55€, payable en Euros ou dollars.**

Bon à savoir : à l'aéroport, assurez-vous d'avoir le montant exact sur vous en liquide, on ne vous rendra pas la monnaie et aucun autre moyen de paiement n'est accepté.



### BANQUE

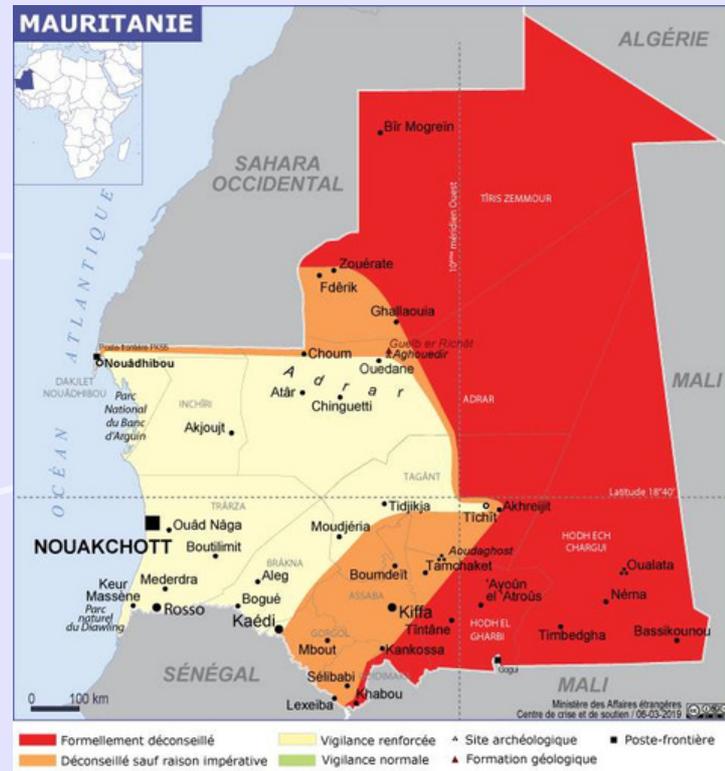
- Contactez votre banque afin de connaître les modalités pour obtenir une carte sans frais à l'étranger  
De nombreuses banques, notamment des banques en ligne, proposent ce service actuellement, n'hésitez pas à contacter plusieurs banques pour comparer.

## Sur place



### SÉCURITÉ

- Localement, l'ambassade conseille et oriente les Français en expatriation en Mauritanie, notamment les VSI.
- Depuis 2017, il existe une directive (mise à jour en mai 2021) de l'ambassade de France sur les conditions des déplacements des agents de l'État français et des volontaires internationaux en Mauritanie (la carte et les règles vous seront expliquées lors de votre passage à l'EV).



©France Diplomatie



### OBTENIR LA CARTE DE RÉSIDENCE

- France Volontaires a recours à un prestataire extérieur, celui-ci vous communiquera tous les détails (prix, documents à fournir, etc.) Vous ne pourrez commencer les démarches qu'une fois votre premier visa arrivé à expiration.



### RESTEZ INFORMÉ

- Enregistrez-vous sur le registre des Français établis à l'étranger (pour un séjour de plus de 6 mois). L'inscription consulaire n'est pas obligatoire, mais est vivement recommandée. Elle facilite vos démarches administratives à l'étranger (exercice du droit de vote, demande de documents d'identité, etc).
- Faites-vous recenser à l'Espace Volontariats pour être informé des activités et événements et solliciter un briefing sécurité.

Pour plus de précision et orientation, nous sommes à votre disposition.

# Santé

## Maladies et conseils

Certaines maladies comme le paludisme, le Choléra et la fièvre typhoïde peuvent être considérées comme des maladies endémiques dans certaines régions de la Mauritanie. D'autres maladies sont souvent signalées : la méningite, la dengue, la fièvre de la vallée du RIFT et la rage.

### Conseils :

Assurez-vous d'être à jour dans vos vaccinations, en particulier pour la Mauritanie et la zone géographique du Sahel et du Maghreb.

Pour les prises en charge médicale, référez-vous à votre médecin traitant. Si vous n'en disposez pas, référez-vous vous la liste fournie par l'ambassade de France sur son site <https://mr.ambafrance.org>, rubrique « Santé ». Vous y trouverez également des conseils de mesures générales de prévention de certaines maladies rencontrées dans le Pays.

## Spécialistes et structures hospitalières

Les infrastructures sanitaires sont peu développées, surtout à l'intérieur du pays.

Au niveau de la capitale, il existe des structures publiques et cliniques privés. Ces dernières sont mieux équipées et organisées pour assurer une prise en charge.

Une liste des spécialistes et de structures est téléchargeable depuis le lien : <https://mr.ambafrance.org/Les-medecins>

En cas de problème, n'oubliez pas de prendre contact avec votre assureur afin de faciliter d'éventuels remboursements.

# Les questions courantes



## LE LOGEMENT

Pour vos premiers jours en Mauritanie, l'Espace Volontariats peut vous mettre à disposition une chambre dans la case de passage, contactez-nous pour connaître les conditions et modalités.

Sinon, trouver un logement n'est pas l'étape la plus difficile quand on arrive en Mauritanie. Par le bouche-à-oreille, on peut rapidement entendre parler des places en colocation.

Les courtiers sont plutôt efficaces quand il s'agit de chercher un appartement ou une maison, il suffit de leur indiquer vos critères.

Bon à savoir : le coût du courtier est imputé sur le propriétaire et non sur vous.



## TÉLÉPHONE / INTERNET

Pour obtenir une carte SIM personnelle, la carte de séjour est nécessaire. Pour recharger, vous pouvez ensuite acheter des cartes de recharge un peu partout en ville.

Certains opérateurs sont plus efficaces que d'autres selon la région où vous êtes. N'hésitez pas à vous renseigner autour de vous avant de vous engager.



## LA NOURRITURE

Il est possible de trouver une grande variété de nourriture à Nouakchott, aussi bien locale qu'internationale. Il existe de nombreux supermarchés important des produits occidentaux.

À l'intérieur du pays, il y a moins de choix. Les Mauritaniens sont de très gros consommateurs de viandes, que ce soit de bœuf, mouton ou dromadaire. Il est toujours possible de trouver fruits et légumes au marché, même si le choix est souvent limité.

Le plat le plus consommé reste toutefois le "Thiéboudienne", ou riz au poisson.

 **L'EAU**

L'eau du robinet étant conservé dans des grandes cuves souterraines, il est préférable de boire de l'eau minéral afin de ne pas consommer de l'eau stagnante. Les contrôles de qualité de l'eau n'étant de plus pas régulier, il est impossible de savoir réellement ce que contient l'eau du robinet.

Pour économiser le plastique et son abandon dans la nature, véritable fléau dans le pays, l'utilisation de bouteilles de 20 litres d'eau est à privilégier.

 **L'ÉLECTRICITÉ**

Malgré son extraordinaire potentiel dans la production d'énergie photovoltaïque, la Mauritanie reste cantonnée à l'utilisation de centrale thermique, fonctionnant au diesel...

Les coupures d'électricité sont fréquentes dans le pays, particulièrement lors des forts épisodes de chaleurs, dû à d'utilisation excessive des climatiseurs. Il n'y a rien à faire à part attendre, les coupures peuvent durer quelques minutes comme plusieurs heures.

 **HABILLEMENT**

Oubliez les polaires et les bonnets ! Le climat étant généralement chaud et sec, il vous garantit de transpirer tous les jours. Privilégiez des habits fins et aérés.

Pour les femmes, une tenue découvrant les jambes ou les bras (débardeur, pantacourt...), n'entraînerait pas de problème, mais pourrait choquer autour de vous. Privilégiez plutôt des vêtements amples (chemises à manches longues, pantalon), qui sont en outre plus efficaces pour vous protéger du soleil.

Pour les hommes, le short n'est pas à proscrire même si ce vêtement est surtout synonyme de tenue de sport aux yeux des Mauritaniens.



## Argent

### Retrait d'espèce

Retirer de l'argent à Nouakchott est très facile, des distributeurs sont présents un peu partout, à condition d'avoir une carte de type VISA. Pour les cartes de type MASTERCARD, seuls les distributeurs "Société Générale" fonctionnent, mais ils prélèvent des frais.

Bon à savoir : on trouve des distributeurs dès l'aéroport.

### Paielement mobile

Un système de paiement par téléphone se développe depuis quelques années, "Bankily", avec des points de recharge et de retrait un peu partout et accepté par de plus en plus de commerçants et restaurateurs.

Bon à savoir : Vous pouvez payer vos factures d'eau, d'électricité, d'Internet et même les vignettes pour les voitures directement sur l'application. Cela peut vous faire un gain de temps considérable (pas de déplacement, de faire la queue etc.)

### Transfert d'argent

CADORIM est une plateforme en ligne de transfert d'argent. C'est une start-up mauritanienne basée à Nouakchott, spécialisée dans le transfert d'argent, vers la Mauritanie.

Le prix de transfert varie avec le taux de change,

Il est actuellement accessible aux pays de la zone euro, en Angleterre, l'Arabie Saoudite, le Qatar, Bahreïn et Oman et projette bientôt de s'étendre vers l'Afrique de l'Ouest.

Le transfert peut se faire en ligne, et les retraits dans l'une des agences.

D'autres méthodes de transfert d'argent existent en Mauritanie, le plus simple est de vous rapprocher des volontaires pour avoir leurs retours d'expériences sur les différentes méthodes.



## Se déplacer

### À Nouakchott

Dans la capitale, la voiture est largement privilégiée. Quelques rares bus circulent cependant sur certains trajets. Étonnement, le système de motos-taxi n'existe pas dans le pays.

Une grande partie des volontaires qui arrivent en Mauritanie choisissent d'investir dans une voiture pour faciliter leurs déplacements.



La conduite des Mauritaniens est très surprenante, le permis de conduire est généralement acheté et personne ne connaît le Code de la route. Il est essentiel de rester extrêmement vigilant lorsque l'on conduit. Les agents de la sécurité routière peuvent également être très tatillons, ne jamais sortir sans son permis, sa carte grise et son assurance !

Les taxis sont un moyen rapide et pas cher de se déplacer en ville. Plusieurs options sont possibles :

- Les taxis dits "courses", ils fonctionnent sur le même principe qu'un taxi classique, amenant jusqu'à la destination indiquée. Il est important de négocier le prix avant de partir pour éviter les mauvaises surprises.
- Les taxis dits "tout droit" (qui ne vont pas tout droit), ils fonctionnent sur le même principe que des bus, c'est-à-dire qu'ils circulent uniquement entre un point A et B, et amènent des passagers sur cette distance. C'est le moyen le moins cher et le plus efficace pour se déplacer. Le prix est toujours le même, généralement 10 ou 20 MRU.
- Des équivalents à Uber existent, tel que CarApp, très pratique quand on ne connaît la destination, mais coûtent souvent excessivement cher.

Quand on a le numéro d'un taxi, on peut également l'appeler pour lui demander de nous récupérer à un endroit donné.

Vous pouvez nous solliciter pour des contacts de chauffeurs.

## En région

 La Mauritanie est un pays très faiblement peuplé, entre chaque ville se dresse le désert et de rares bourgades. Tomber en panne est une très mauvaise idée.

Il est conseillé d'être extrêmement vigilant à l'état de son véhicule avant de prendre la route et d'être équipé en cas de problèmes mécaniques. Il est également nécessaire d'anticiper et de toujours avoir de l'eau potable ainsi que de quoi se ravitailler.

L'état de la route est par ailleurs très aléatoire. Si certaines portions ont été réhabilitées et sont en parfait état, d'autres sont jonchées de trous et nécessite une intense vigilance. Le sable recouvre parfois une partie du bitume. Le principal risque reste les animaux qui traversent la route, il est déconseillé de se taper un dromadaire (environ 500 kilos) à pleine vitesse.

Ainsi, pour ces différentes raisons, il est interdit de circuler de nuit hors de Nouakchott, les accidents étant beaucoup plus fréquents sur cette période.

Pour se déplacer en Mauritanie, plusieurs options existent :

- Des sociétés de transports ont des lignes de bus effectuant des trajets régulier entre différentes villes. Ces bus de 70 places offrent un confort relatif, mais garantissent l'arrivée à destination. La société la plus reconnue est la SONEF, qui effectue également des transports internationaux.
- Des transporteurs indépendants assurent le même service que les sociétés de transport, dans des mini-bus d'une vingtaine de places. Le confort y est cependant minime et les temps de trajet souvent plus long, mais le prix est moins élevé que pour les sociétés de transport.
- Il est aussi possible de trouver des taxis collectifs qui font des trajets d'une ville à l'autre. Pour une longue destination, on peut donc utiliser plusieurs taxis. Ce moyen de transport est clairement le plus économique, mais certainement pas le plus confortable ni le plus efficace en termes de temps. Il permet néanmoins une découverte en profondeur du pays, et de faire de belles rencontres.

- La location de véhicule, avec ou sans chauffeur, est généralement la solution privilégiée par les volontaires. Plus chère que les autres moyens de transport, elle reste toutefois la manière la plus rapide et la plus sûre d'arriver à destination. De nombreuses sociétés de locations existent à Nouakchott.

En cas de sortie des routes goudronnées, il est conseillé de prendre une voiture avec chauffeur, habitué à la conduite sur sable.

Il est important cependant de respecter les consignes et le zonage de l'ambassade de France.



# Les bons plan



## RESTAURANTS

Ce n'est pas ce qui manque à Nouakchott ! Vous en trouverez pour tous les budgets et tous les goûts.

Fréquemment cités par les volontaires sont "Chez Barra" (cuisine locale), "Chez Yoyo" ou "chez Maman Juliette" (restaurants ivoiriens), "Palacio" (Plats divers), le Menara (cuisine libanaise et asiatique), Mamo Pizza, The India Gate (nourriture indienne), Al Fantasia (cuisine marocaine).

N'hésitez pas à nous consulter pour les bonnes adresses...



## SPORT

Nouakchott dispose de nombreuses installations sportives. La qualité des équipements est souvent le principal défaut, mais cela n'empêche généralement pas les sportifs motivés.

Le football est le sport le plus pratiqué, avec des petits terrains à presque tous les coins de rue. La ville dispose également de quelques terrains de basket fréquemment surpeuplés.

Pour le volley-ball ou le badminton, il est possible de se rapprocher du lycée français pour pouvoir profiter des installations dans un gymnase.

Le Racing Club dispose aussi de terrains de tennis, d'une piscine et d'une salle de gym.

Un lieu majeur de la pratique sportive reste le stade Olympique de Nouakchott. Les Mauritaniens s'y retrouvent pour pratiquer la course ou effectuer des tours de stade à pied. Il s'agit de l'un des rares espaces où il est possible de marcher sans risquer de se faire écraser. La population locale en profite chaque soir à la tombée de la nuit.

Les fortes chaleurs de la journée sont un obstacle à la pratique de sports en Mauritanie, la majorité des pratiquants sortent la nuit pour profiter de températures plus douces.



## PLAGE

La plage est une des sorties favorites du weekend pour les volontaires de Nouakchott. Plusieurs établissements permettent de s'abriter sous des parasols, de manger et de boire.

La plage Terjit Vacances est davantage fréquentée par les locaux. Proche du port de pêche, elle permet une découverte agréable des bateaux et de la criée.

Les volontaires privilégient cependant les Océanides ou le Sultan (dit "chez Nico"), située à une quinzaine de kilomètre de Nouakchott. Elles sont fréquentées en majorité par les expatriés. Elles offrent tout le confort nécessaire à une après-midi reposante loin du tumulte de la ville.



## BOUTIQUES

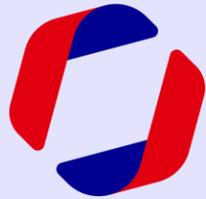
Nouakchott dispose de nombreux marchés disséminés à travers la ville. Le marché dit "5ème" est sûrement le plus grand d'entre eux. On y retrouve une large sélection de produits alimentaire, mais également d'innombrables tissus. Vous les découvrirez sans aucun doute au fur et à mesure de votre intégration.

La ville est aussi pourvue en supermarchés important des biens occidentaux et asiatiques. Les volontaires recommandent entre autres "Skyrim", "Bana Bleu" ou "galerie Tata".

Le samedi matin, la Galerie Zeinart propose la vente de produits alimentaires locaux, ainsi qu'une large variété de produits artisanaux et d'objets d'art.

En dehors de la capitale, les choix sont beaucoup plus limités.

# Bonne découverte !



# France Volontaires

Mauritanie

[www.france-volontaires.org](http://www.france-volontaires.org)



## France Volontaires (siège)

6, rue Truillot - BP220  
94203 Ivry sur Seine Cedex

 [contact@france-volontaires.org](mailto:contact@france-volontaires.org)



## Espace Volontariats Mauritanie

ZRE Nord Nouakchott, Villa no374

[ev.mauritanie@france-volontaires.org](mailto:ev.mauritanie@france-volontaires.org)



[facebook/France-Volontaires-Mauritanie](https://facebook.com/France-Volontaires-Mauritanie)