

## CONSEILS POUR LE VOYAGE

### ÍNDEX



#### 1. **INFORMATION D'INTERET**

#### AVANT LE VOYAGE

---



#### 2. **SANTE, PREVENTION ET PHARMACIE**



#### 3. **DOCUMENTATION ET VISA**



#### 4. **SAC A DOS**



VETEMENTS ET CHAUSSURES



HYGIENE



#### 5. **ARGENT**

#### LE VOYAGE

---



#### 6. **COMMENT ARRIVER À DAKAR, SENEGAL**

#### PEDANT LE SÉJOUR

---



#### 7. **SECURITE AU SENEGAL**



#### 8. **ALIMENTATION**



#### 9. **DEPLACEMENT**



#### 10. **COMMUNICATION AVEC LA FAMILLE**

---



## 1. INFORMATION D'INTÉRÊT

Accueillant, chaleureux et hospitalier, **le Sénégal**, Finistère de l'Afrique, a su conserver une de ses valeurs essentielles : L'hospitalité, la «*teranga*» en wolof. Toujours prêts à faire découvrir aux visiteurs, les richesses de leur pays, les sénégalais aiment partager leur traditions et leurs cultures.

Le peuple sénégalaise, estimée à 13 millions d'habitants en 2012, dont près du quart vit dans l'agglomération dakaroise, la population sénégalaise elle est composée d'une vingtaine d'ethnies, ayant chacune sa propre langue.

La **devise** de la République du Sénégal est: "Un Peuple – Un But – Une Foi". Elle traduit sa volonté de vie commune, c'est-à-dire son volonté (Une Foi), d'Unité (Un Peuple), pour la Construction nationale (Un But).

La **langue officielle** du Sénégal est le français, utilisé par l'État, l'administration, l'enseignement, les médias et le monde des affaires. 5 millions de Sénégalais sont francophones soit 37 % de la population du pays, ce qui en fait la 2<sup>e</sup> langue la plus connue au Sénégal après le wolof.

Depuis 1960, le Sénégal est une **république indépendante**, mais conserve encore beaucoup de liens avec ce qui était sa précédente et la plus importante colonie, la France. Son Président actuel est Macky Sall, il y a un Parlement bicaméral et plus de 80 partis politiques. Sénégal fonctionne d'une manière démocratique, et il est reconnu comme l'un des pays avec une culture démocratique la plus efficace et enraciné en Afrique. Les administrateurs locaux sont responsables devant le Président, ainsi que les soi-disant «maraboutiques» (marabouts), les dirigeants des confréries musulmanes, qui ont une certaine influence sur la politique.

Le Sénégal s'étend sur 196.722 km<sup>2</sup> et compte avec 530 km de côtes, une importante façade maritime à l'ouest avec l'océan Atlantique. Le fleuve Sénégal constitue une frontière au nord avec la Mauritanie et à l'est avec le Mali. Au sud-est, la frontière avec la Guinée est traversée par les contreforts de la montagne du Fouta-Djalou et au sud-ouest avec la Guinée-Bissau par une forêt tropicale. La Gambie forme une enclave et sépare la région de la Casamance du reste du pays. Sa pointe ouest (la presqu'île du Cap-Vert) constitue la partie la plus occidentale de toute l'Afrique continentale. La ville de Dakar qui y est située bénéficie du climat le plus doux du pays.

Le **climat** est de type désertique dans le Nord, et de type tropical dans le Sud, avec: une saison des pluies de juin à octobre (moins de précipitations dans le Nord que dans le Sud) où les températures sont à leur maximum ; une saison sèche de novembre à juin avec des alizés continentaux, avec des températures comprises entre 22°C et 30 °C, comportant des variations importantes entre le littoral et l'intérieur. Sur le littoral, la mer (avec le courant canarien froid) apporte de la fraîcheur, les températures sont de l'ordre de 16 °C à 30 °C mais le centre et l'Est du Sénégal peuvent avoir des températures allant jusqu'à 46 °C.

**Parcs et réserves naturels** représentent 8 % du territoire national. Ils jouent un rôle majeur dans la préservation de l'environnement et contribuent de manière significative à l'essor touristique. Dans ces aires protégées on dénombre au total 169 espèces de mammifères et 540 espèces d'oiseaux.

Le Sénégal compte six parcs nationaux: le Parc national du Niokolo-Koba dans l'Est du pays ; le Parc national des oiseaux du Djoudj ; le Parc national de la Langue de Barbarie dans la région de Saint-Louis ; le Parc national des îles de la Madeleine au large de Dakar ; le Parc

national du delta du Saloum dans le Sud, ainsi que le Parc national de la Basse-Casamance, fermé depuis quelques années en raison des troubles dans la région.

Le pays compte également une trentaine de réserves naturelles de plus petite taille, telles que le Parc forestier et zoologique de Hann à Dakar, la Réserve de Guembeul, la Réserve de Bandia, la Réserve naturelle de Popenguine ou l'Aire marine protégée de Bamboung.

Administrativement, le Sénégal compte 14 régions (Dakar, Diorbel, Fatick, Kaffrine, Kédougou, Kolda, Louga, Matam, Saint-Louis, Tambacounda, Kaolack, Sédhiou, Thiès et Ziguinchor), 45 départements, 46 communes d'arrondissement, 113 communes de ville et 370 communautés rurales. Dirigés par un chef, les villages restent les cellules de base de cette organisation.

Comparé aux autres pays du continent africain, le Sénégal est très pauvre en ressources naturelles; ses principales recettes proviennent de la pêche, du tourisme et des services. La pêche constitue la principale source de devises au Sénégal. Le tourisme est développé essentiellement sur le littoral avec de grands complexes hôteliers internationaux et des hôtels locaux de grande qualité.

Le Sénégal est membre de l'Union économique et monétaire ouest-africaine.

Il y a plusieurs religions et croyances au Sénégal. La population sénégalaise est très majoritairement musulmane (environ 95%). Les chrétiens (catholiques, évangélistes, protestants) représentent 4 % de la population du Sénégal. Finalement, l'animisme 1%, avec ses rites et ses croyances, est toujours présent et est pratiqué principalement dans le Sud-Est du pays. Le Sénégal est un modèle en matière de **cohabitation pacifique religieuse**. Lors des différentes fêtes religieuses, les Sénégalais ont pour habitude d'offrir des repas à leurs voisins pratiquant d'autres religions.

**Culturellement**, la musique et l'art sont deux disciplines largement développées dans le pays. Youssou 'Ndour est le chanteur le plus connu et entendu. On peut profiter très souvent des concerts de rue improvisés, comme des galeries d'art ouvertes au public curieux, où les peintres et sculpteurs montrent leur talent gratuitement, et où avec un peu de sympathie et de marchandage, vous pouvez obtenir de véritables œuvres d'art.

## **INFORMATIONS PRATIQUES SUR LE PAYS ET LA POPULATION**

**USAGES ET POLITESSE.** Extrêmement tolérante, la population n'en est pas moins majoritairement musulmane. Il vaut donc mieux, autant que possible, éviter les shorts, les jupes courtes, les tee-shirts sans manches, du moins en Ville. Toujours se déchausser pour visiter une mosquée. Les Sénégalais, comme tous les Africains, accordent une priorité absolue aux rapports humains. Il faut dire bonjour, sourire, parler, et, hors des villes, ne pas omettre de saluer le chef du village ou son représentant en préambule.

**LANGUE.** Tout le monde parle dans les langues locales, seule une partie de la population parle français. Heureusement, la scolarisation progresse, mais dans les zones rurales où « Construye Mundo » travaille 80% des gens ne connaissent pas le français. Sur le trajet, vous serez accompagné d'un guide qui parle français, donc la communication sera fluide à tout moment.

**PHOTOS.** Celle-ci est une question importante à régler. Avant de faire une photo il est très important de demander la PERMISSION.

**REPAS.** La nourriture sénégalaise est basée sur les fruits, les légumes et le riz principalement. Rarement ils mangent de la viande, des fois du poulet ou de l'agneau, car il est difficile à trouver ou il est coûteux.

Habituellement, ils prennent du pain pour le petit déjeuner avec du café ou du thé. Le repas est composé habituellement de ragoût, riz avec des légumes et sauces épicées. Parfois, ils mettent de la viande ou du poisson séché.

Ils mangent généralement assis et ensemble, avec la main droite et tous dans le même bol. Le repas est un point de rencontre sociale détendue.

Il y a de l'eau en bouteille et des rafraîchissements facilement disponibles dans tout le pays, et il est conseillé de toujours porter une bouteille ou plusieurs bouteilles de plusieurs litres.

**ELECTRICITE.** Le voltage et la fréquence au Sénégal sont les mêmes qu'en France (230 V, 50 Hz). Prises à deux fiches rondes.

**DIFFÉRENCE HORAIRE.** Le Sénégal est à l'heure GMT. Soit une heure de moins qu'en France en hiver et deux heures de moins en été.

**TAXES, POURBOIRES ET MARCHANDAGE** Les hôtels sont tenus de faire payer une taxe touristique d'environ 1000 F CFA par personne et par nuitée, parfois incluse dans les tarifs affichés. Dans les restaurants « modernes », il est de coutume de laisser un pourboire, mais pas dans les gargotes. Dans les taxis, on ne verse généralement pas de pourboire, mais on marchandise, comme pour tout achat dans une boutique ou dans la rue... En général, dans les magasins, le prix annoncé d'entrée est très surévalué, entrer apparemment dans le jeu du vendeur, les prix baissent souvent de moitié.

## **A** VANT LE VOYAGE

### **2. SANTÉ, PREVENTION ET PHARMACIE**



Le vaccin contre la **fièvre jaune** n'est plus obligatoire pour entrer au Sénégal, sauf pour les passagers provenant de zones d'endémie amarile. Toutefois, au vu de l'existence d'une circulation active du virus amarile, et de la présence de vecteurs capables d'activer une transmission, il est très fortement recommandé d'être à jour de la vaccination contre la fièvre jaune. Une seule dose protège, dans la plupart des cas, à vie les personnes dont le système immunitaire fonctionne bien. Dans la pratique, il peut arriver que les autorités sanitaires sénégalaises exigent, à la frontière, la présentation du carnet de vaccination international, même pour des passagers en provenance de pays européens.

Les **vaccins** contre le tétanos, la poliomyélite, la diphtérie, la méningococcie, la fièvre typhoïde, l'hépatite A et l'hépatite B sont recommandés.

Il est recommandé de consulter votre médecin traitant ou un **centre de conseils aux voyageurs** avant le départ, et de contracter une assurance de rapatriement sanitaire.

Le **paludisme** (ou malaria) est une maladie parasitaire transmise par les piqûres de moustiques, qui impose le recours à des mesures de protection individuelle (sprays, crèmes, diffuseurs électriques, moustiquaires imprégnés, etc.). A ces mesures, il faut un traitement médicamenteux prophylactique adapté à chaque individu : il convient de s'adresser à un centre de conseils aux voyageurs avant le départ.

Comment **prévenir** la maladie? Rappelez-vous de boire de l'eau ou des boissons toujours en BOUTEILLE et éviter les jus, surtout si de l'eau ou de la glace y est ajouté. Le fruit toujours mieux non pelé. Les repas doivent être préparés le même jour et encore chauds.

Pas de **baignade** en eau douce stagnante: risque de parasitoses. Si vous avez des doutes, demandez le guide.

Il est conseillé de faire une petite **trousse à pharmacie** (pour ceux qui ont un traitement permanent, leurs médicaments habituels, traitement préventif du mal de transports,

antiseptiques cutanés, collyres antiseptiques en monodose, antipyrétiques (fièvre), antalgiques (douleur), antidiarrhéiques, antiémétiques (vomissement), antihistaminiques (allergie), pansements, protection solaire, protection des lèvres, protection contre les insectes...

Il est fortement conseillé de prendre une **Assurance Voyage** afin d'éviter les ennuis en cas d'incident indésirable.

### **3. DOCUMENTATION ET VISA**



Pour entrer au Sénégal il faut se munir d'un **passport** en cours de validité avec date d'échéance de plus de 3 mois. Séjour autorisé pour une durée maximale de 6 mois.

Le **visa** biométrique n'est pas nécessaire pour entrer au Sénégal, il a été supprimé le 1<sup>er</sup> mai 2015 dans le but de promouvoir le tourisme dans le pays.



### **4. SAC À DOS**

#### **VÊTEMENTS ET CHAUSSURES**



Prévoyez-les confortables, légers en coton et amples, des pantalons ou des jupes longues, ainsi que des chaussures plates. Il est recommandé, en particulier pour les femmes, toujours porter un foulard ou un châle pour couvrir les épaules, en entrant dans une mosquée, la maison d'un chef de village ou d'un aimant. N'oubliez pas votre maillot de bain!

Il faut quand même toujours porter:

- chapeau ou foulard sur la tête
- écran solaire (facteur de protection élevé)
- pyjama long et mince
- jacket (la nuit peut refroidir)
- chaussures: sandales d'été et des pantoufles

Il n'est pas nécessaire d'apporter de la literie ou des serviettes. Il n'est plus nécessaire de la moustiquaire.

Il est recommandé de porter une prise de moustiques (Bloom, Raid...) ou en bracelet pour repousser des possibles "furtives" qui auraient pu se glisser.

#### **HYGIENE**



Au Sénégal, vous pouvez obtenir des produits de toilette facilement, mais comme le voyage n'est pas trop long, il est recommandable de les emporter dès le pays d'origine.

### **5. ARGENT**



La monnaie locale est le franc CFA. Vous pouvez changer Euros à l'arrivée à l'aéroport de Dakar ou à une banque dans les grandes villes. En outre, il y a aussi des distributeurs automatiques de billets dans les grandes villes. La recommandation est de supprimer ou de modifier dans ces villes, comme dans les communautés de l'intérieur est pas possible.

Le taux de change entre le franc CFA et l'euro est fixe

**1 € = 655,957 F CFA**

**1000 F CFA = 1,5 euros.**

Il convient de noter que les banques appliquent des frais de change.

Certains prix de référence:

600 - 1 000 FCFA = 1 bouteille d'eau de 1,5 litres

400-800 FCFA = 1 kg. Fruit

2.000 - 3.000 FCFA ≈ un repas local

1 recharge de carte d'appel ≈ 1000 FCFA

(pour d'autres prix de référence : trouvez-les ici :

<http://www.au-senegal.com/quelques-prix-utiles,048.html?lang=fr>)

## **LE VOYAGE**

### **6. COMMENT SE RENDRE À DAKAR, SÉNÉGAL**



Toutes les grandes compagnies aériennes et plusieurs charters assurent des liaisons aériennes régulières avec Dakar. Comptez cinq à six heures de vol depuis l'Europe et un prix pour l'aller-retour à partir de 500 euros.

À l'arrivée à Dakar, le Guide du Voyage, vous collectionnera à l'aéroport et vous emmènera à l'hôtel.

## **PENDANT LE SÉJOUR**

### **7. SÉCURITÉ AU SÉNÉGAL**



Le Sénégal est un pays pacifique en ce qui concerne le continent africain. Le pays jouit d'une stabilité politique et son peuple est calme et tolérant, de sorte que vous profiterez d'un séjour agréable. Dans tous les cas, soyez prudent avec vos biens et évitez de marcher dans des zones éloignées des centres urbains ou de participer à des conflits potentiels spontanés.

Le ministère des Affaires étrangères français fournit une série de conseils pour les voyageurs au Sénégal.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/senegal/>



### **8. ALIMENTATION AU SÉNÉGAL**

En dehors de Dakar et de la côte, s'abstenir de consommer des crudités ou de la salade où les conditions de désinfection ne soient pas contrôlables.

Les viandes ne posent pas trop de problèmes. Il suffit de s'assurer qu'elles ne sont pas trop faisandées et surtout qu'elles sont bien cuites.

Les poissons d'eau douce et les poissons de mer ne posent pas de problème en Afrique de l'Ouest, lorsqu'ils sont frais.

Les produits laitiers peuvent comporter un risque. Mais on en trouve pasteurisé dans les supérettes des villes importantes. Mêmes remarques pour les glaces.

Essayer de consommer des **boissons** « industrielles » : eaux dites de source, limonades,

boissons aux fruits ou au cola. Veillez à ce que ces eaux vous arrivent non décapsulées. Les bières sénégalaises sont toujours sûres et fort bonnes. Éviter de consommer des glaçons même si on vous dit qu'ils sont réalisés à partir d'eau minérale ou filtrée. Thé et café : pas de problème.



## **9. DÉPLACEMENT**

Le transport au Sénégal sera dans un mini-bus pour tout le voyage. Pour le désert un camion sera utilisé.



## **10. COMMUNICATION AVEC LA FAMILLE**

Indicatif du Sénégal : 221

Le réseau téléphonique est de très bonne qualité. Trois opérateurs (Orange, Tigo et Expresso) proposent des services de téléphonie cellulaire (abonnement ou carte).

Les cyber-cafés sont très nombreux à Dakar. Les tarifs vont de 500 à 1 000 francs CFA de l'heure.

Les hôtels proposent de plus en plus de connexion Wifi.

Si vous avez d'autres questions, ne pas hésitez à nous contacter et nous serons heureux de vous aider!

iiSalutations de « Construye Mundo »!!