



Avec Les Enfants
et les Femmes du Sénégal

Guide du bénévole



ALEFS – Avec Les Enfants et les Femmes du Sénégal

En France : 23, rue Bonaparte, 44 000
NANTES – Tél. : +33 (0)2 72 88 07 05

Au Sénégal : Cité des Enfants, Saly
Niahh-Niakhal – Tél. : +221 33 957 18
46 / +221 77 275 59 23

Sommaire

Sommaire	2
Vie pratique	4
1. Le Sénégal et la petite côte	4
Données clés.....	4
Géographie	4
Climat.....	4
Monnaie.....	4
2. Premiers pas au Sénégal.....	5
Arrivée à l'aéroport	5
Votre premier jour.....	5
3. Logement.....	5
Logement en famille sénégalaise	5
Logement dans la résidence « Jeanne d'Arc ».....	5
Tarifs	6
4. Conditions de vie.....	6
5. Contact avec la population.....	6
6. Comment se déplacer.....	7
7. Accès Internet.....	7
A la Cité des Enfants	7
Dans un hôtel.....	7
ALEFS et la Cité des Enfants	8
8. Présentation	8
9. Vie de la Cité des Enfants	8
Les horaires d'ouverture.....	8
Planning	9
Informations pratiques.....	10
10. Tourisme.....	10
11. Les indispensables	11
A emporter.....	11
Quelques sites utiles / Formalités	11
Ne partez pas les valises vides !.....	12
12. Lexique français – wolof.....	13
Quelques expressions.....	13
Lexique français-wolof.....	13
13. Les bons plan des bénévoles d'ALEFS.....	Erreur ! Signet non défini.

Nous avons essayé de tout imaginer afin que vous passiez un **bon séjour au Sénégal** et que votre **expérience à la Cité des Enfants** vous soit **profitable** !



N'hésitez pas à consulter notre **site Internet** : **alefs.fr**

ainsi que notre page **Facebook** : **ALEFS**



Vie pratique

1. Le Sénégal et la petite côte

Données clés

Capitale : Dakar

Villes principales : Thiès, Kaolack, Saint-Louis, Mbour

Population : 13 millions d'habitants

Religion : Islam (90%)

Langues : wolof et français (langue officielle)

Décalage horaire/France : été : - 2h / hiver : - 1h

Géographie

Dakar (550 km²), la capitale, est une presqu'île située à l'extrême Ouest du Sénégal. Saly est situé sur la petite côte à 80 km au sud de Dakar. C'est la station balnéaire et touristique d'Afrique de l'Ouest.

Climat

Le climat sénégalais est un climat tropical sec caractérisé par deux saisons :

- une saison sèche de novembre à juin : températures comprises entre 22°C et 30°C ;
- une saison des pluies appelée aussi hivernage s'étend de juillet à octobre : le climat est humide avec des températures entre 28°C et 38°C.

Monnaie

Le change peut s'effectuer :

- dans la banque (chère) ;
- à l'arrivée à l'aéroport (cours intéressant) ;
- dans les épiceries ou les petites boutiques au centre de Saly (conseillé).

On peut aussi retirer directement des CFA dans les distributeurs ou dans les banques à Mbour ou Saly.



1 € = 650 Frcs. CFA

Se méfier des changes moins chers (beaucoup de faux billets).
Les pièces de monnaie sont rares économisez les !

2. Premiers pas au Sénégal

Arrivée à l'aéroport

Lors de votre arrivée à l'aéroport, donnez comme adresse de résidence « Cité des Enfants à Saly Niakh-Niakh » , n'hésitez pas à dire que vous venez en mission auprès des talibés.

ALEFS vous attend à la sortie. On vous indiquera le nom de la personne (le chauffeur de taxis) qui viendra vous chercher qui aura une pancarte avec le logo de l'association.

Votre premier jour

Un membre de l'association vous accompagnera le lendemain de votre arrivée pour effectuer quelques démarches utiles : change, puce téléphone, courses au supermarché et repérage dans Saly, Cité des Enfants, plage...

3. Logement

Logement en famille sénégalaise

En demi-pension (petit-déjeuner et repas du soir en la famille).

Chambre individuelle avec moustiquaire et ventilateur. La chambre est dotée d'un cabinet de toilette individuel (eau froide). Le linge de lit est compris. Ne pas oublier d'arriver avec un rouleau de papier toilettes !

Logement dans la résidence « Jeanne d'Arc »

Cette Résidence est exclusivement réservée aux bénévoles en mission avec ALEFS. Il s'agit d'un ensemble de 4 logements. Chaque appartement, en duplex avec terrasse, est composé de 2 chambres, 2 salles de bain (avec eau chaude) et d'une cuisine équipée (réfrigérateur, gazinière, machine à laver le linge et de la vaisselle) ouverte sur un salon/salle à manger (avec une télévision). Nous fournissons également le linge de lit ainsi que la moustiquaire.

La résidence est située à 5 / 10 minutes à pied de la Cité des Enfants, à 300 mètres de la plage et 500 mètres de la Piste des Charrettes (petite route goudronnée) d'où vous pouvez rejoindre le supermarché Holiday Market en taxis co pour 100 Frc.

Juste en face de la résidence, se trouve une petite boutique où vous pouvez acheter du pain (100 Frc.), votre bidon de 10L d'eau (1 000 Frc.), du crédit pour votre téléphone, du sucre, des œufs, de la farine, lessive, allumettes...



Parfait pour s'immerger dans la culture sénégalaise. Toutefois, pour un premier séjour en Afrique, nous vous conseillons 2 à 3 semaines.



Vous pourrez faire vos courses dans des supermarchés (Holiday Market) où vous trouverez tous les produits français (forcément cher) mais aussi quelques produits locaux.

Tarifs

Les frais d'hébergement sont réglés directement à ALEFS : Les bénévoles sont informés qu'**une partie des frais** qu'ils versent **contribuent au financement de l'association** au Sénégal, **notamment de la Cité des Enfants**. Sachant d'une part que le loueur accorde une réduction à l'association sur les tarifs qu'il pratique habituellement et d'autre part que le bénévole bénéficie, contrairement aux voyageurs habituels, d'une **réduction fiscale de 33 %**, le cout réel pour le bénévole est inférieur au prix qu'il paierait pour le même hébergement, s'il était venu seul en voyage touristique.

A noter que les charges (eau et électricité) ne sont pas comprises dans les prix pour la résidence Jeanne d'Arc.

4. Conditions de vie

L'eau du robinet est déconseillée pour nos fragiles organismes, il faudra donc acheter des **bouteilles** ou des **bonbonnes d'eau** de 10 litres à 1 000 F CFA.

La nourriture sénégalaise est savoureuse et copieuse. Beaucoup de plats sont à base de **riz** et de **poissons**.

Les **boissons** : ce que les sénégalais appellent « le sucré » : Coca, Sprite, Fanta...et la bière : la Gazelle (la plus légère) et la Flag (la plus forte). Il y a aussi le *bouye* (à base de graines de baobab), le jus de gingembre et le *bissap* (à base de fleur d'hibiscus).

5. Contact avec la population

Même si la « petite côte » est une région touristique et si la population locale s'est habituée à côtoyer des touristes, il est important de respecter un certain nombre de principes propres au pays qui nous accueille et de **ne pas se comporter en « touristes »** quand on est dans le cadre d'une mission humanitaire.

En particulier, sur le plan vestimentaire, les sénégalais sont tout à fait ouverts pour ce qui concerne les décolletés mais très réservés au port de **tenues trop courtes**. Le port de mini short au sein de la cité ou de décolleté trop important est donc proscrit.

On ne fume pas dans l'enceinte de la Cité ni devant la porte (lieu réservé en dehors de la vue des usagers). On doit s'abstenir de fumer aussi au sein des familles, globalement observer le propre comportement des personnes et se conformer.

Pas de prosélytisme : on ne vient pas au Sénégal « donner des leçons » ni de pédagogie, ni de démocratie, ni de féminisme etc. D'abord se décaler de ses propres traditions, puis essayer de comprendre un autre système et toujours communiquer dans l'ouverture et le respect. N'oubliez pas que votre comportement engage l'association.

Si vous sortez le soir prévenez la famille d'accueil ou le gardien de la résidence car tout est barricadé la nuit.

La religion : **98% des sénégalais sont musulmans**. Le vendredi c'est la grande prière (en début d'après midi) alors tout est fermé.

Les talibés sont omniprésents toute la journée. Quand, ils ne sont pas à la Cité ils sont dans la rue à mendier ou dans leur école coranique (*daara*) à apprendre le coran. Ceux qui ne vous connaissent pas vous demanderont de l'argent (*xalys* le « x » se prononce comme le « r » en wolof) ne leur en donnez pas au risque d'entretenir un système !

6. Comment se déplacer

Les différents moyens de transport :

Les taxis collectifs (« 7 places ») pour faire de la route et également les taxis brousse et les cars rapides selon les trajets.

Les taxis « clandos » en ville, chaque portion de route coûte 100 CFA, observez les locaux et copiez pour savoir votre trajet et son prix.

Les taxis privés : au sein d'une même ville la course est de 1.000 CFA au-delà il faut négocier.

Les charrettes.

7. Accès Internet

A la Cité des Enfants

La Cité des enfants est connectée à Internet, n'hésitez pas à demander le code Wi-Fi !

Dans un hôtel

Autrement, le wifi est gratuit (contre consommation) dans de nombreux hôtels du bord de mer, ce sera l'occasion de boire un verre dans un cadre magnifique en profitant d'un transat et de la piscine en sirotant un jus de bissap (500 Frcs CFA). A deux pas de la résidence Jeanne d'Arc se trouve l'hôtel Treizeguy.

Vous pouvez également acheter une clé Internet ou encore recharger votre téléphone mobile de 1, 2 ou encore 10 Go.

ALEFS et la Cité des Enfants

8. Présentation

La Cité des Enfants accueille 250 enfants de Saly et de Mbour et leur propose :

- Des **soins** (gratuits pour les enfants talibés)
- Du **soutien scolaire** et des **activités socio-éducatives** du lundi au samedi :
 - Aide aux devoirs, cours complémentaires pour les enfants en difficulté ;
 - Ateliers pédagogiques, sportifs, artistiques et culturels ;
 - Animations les week-ends et pendant les vacances scolaires ;
 - Apprentissage et pratique de la citoyenneté.
- Des **activités spécifiques pour les enfants talibés** les jeudi et vendredi :
 - Initiation au français ;
 - Cours d'hygiène ;
 - Petits-déjeuners nutritifs ;
 - Accompagnement lors des séances de douches et lavage du linge.

9. Vie de la Cité des Enfants

Le **rituel du bonjour** version Sénégal : dans toutes situations, il est important d'observer les faits et gestes des sénégalais et de les reproduire. Ainsi à la Cité des Enfants, saluer toute l'équipe lors de votre arrivée le matin, et de nouveau l'après-midi est très important : serrer la main de la personne en disant « Bonjour (et mentionner le prénom de la personne à qui vous vous adressez) » puis de demander « ça va bien ? » et de répondre à cette question qui vous sera retournée « ça va bien merci ! ».

Les horaires et le planning de la Cité des Enfants sont **donnés à titre indicatif** : Il est important de noter que **les horaires et les jours d'intervention des bénévoles dépendent des missions qui leurs sont confiées.**

Les horaires d'ouverture

Lundi		15h – 19h
Mardi		15h – 19h
Mercredi	9h – 12h réunion d'équipe (tous les 15 jours)	15h – 19h
Jeudi	9h – 12h	15h – 19h
Vendredi	9h – 12h	15h – 19h
Samedi		15h – 19h

Planning

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
9H à 12H			Réunion d'équipe (tous les 15 jours)
15H à 16H	Accueil / Soutien scolaire avec tata Khady et Awa (CI, CP / CE, CM)	Accueil / Garderie et soutien scolaire avec tata Khady (CM et collégiens)	Accueil
16H à 17H	16H à 17H30 Atelier lecture avec tata Khady (CM et collégiens)	16H à 17H Soutien anglais avec tonton Ben (6 ^{ème} et 5 ^{ème})	
17H à 18H		17H à 18H30 Soutien anglais avec tonton Ben (4 ^{ème} et 3 ^{ème})	17H à 19H Kung-fu avec tonton Ben (collégiens + talibés)
18H à 19H			

	JEUDI		VENDREDI		SAMEDI
9H	Accueil		Accueil		
10H à 11H	Cours d'hygiène avec Ben (Gr. grand talibés)	Français avec Khady (Gr. petit talibés)	Apprentissage français avec Ben et Khady (3 groupes de niveau talibés)		
11H à 12H	Petit-déjeuner		Petit-déjeuner		
	Informatique avec Ben (Gr. grand talibés)	Visionnage dessin animé (Gr. petit talibés)	Informatique avec Ben (Gr. grand talibés)	Visionnage dessin animé (Gr. petit talibés)	
15H à 16H	15H à 17H Soutien scolaire avec Khady et Awa		15H à 16H Accueil		
16H à 17H	Apprentissage français avec Ben (talibés)		16H à 17H Atelier langage avec Ben (tous niveaux)	16H à 17H Soutien scolaire avec Khady (CM)	Activités sportives et
17H à 18H	17H à 18H30 Soutien anglais avec Ben	17H à 19H Soutien scolaire avec Khady et Awa		17H à 19H Kung-fu avec Ben	activités manuelles
18H à 19H	(4 ^{ème} et 3 ^{ème})	(CI, CP, CE1 et CE2)	18H à 19H Jeux socio-éducatifs avec Khady	(collégiens)	avec Khady, Awa et Pape

Informations pratiques

10. Tourisme

La plage est à quelques centaines de mètres de votre habitation et de la cité des enfants. L'eau y est assez chaude pendant la saison des pluies, et se rafraichi pendant l'hivernage.



Saly : Couramment Saly Portudal est une station balnéaire située sur la Petite-Côte, au sud de Dakar. C'est un haut lieu du tourisme au Sénégal, voire en Afrique de l'Ouest.

Hôtels, village artisanal, et belles plages sont à découvrir.

La Somone : A 5 km de Saly. Un paysage unique où mer et terre se mélangent, une des plus belles plages de la Petite Côte et surtout une magnifique lagune où se rassemblent des colonies d'oiseaux (flamants roses, pélicans, hérons...). Vous pourrez faire le tour de la lagune en pirogue.



Et encore : L'île de Gorée, le Lac Rose, Joal Fadiouth, le Sine Saloum...

Nous pouvons vous aider à organiser quelques week-ends découverte : un petit séjour dans un village en brousse, la découverte du Sine Saloum en pirogue... n'hésitez pas à nous demander une fois sur place.

11. Les indispensables

A emporter

- Spray répulsif anti-moustiques (ou à acheter sur place, nous vous conseillons « Stop Moustiques », moins cher que ceux vendus en pharmacie France)
- Traitement antipaludéen
- Pharmacie de base + anti diarrhéiques
- Serviette de toilette
- Maillot de bain
- Chapeau et lunette de soleil
- Crème solaire
- En hiver : petite laine pour le soir
- En été : vêtement de pluie
- Pantalons, chaussettes et chemises à manches longues pour le soir, pour se protéger des moustiques
- Chaussures confortables (on marche beaucoup dans le sable au Sénégal) et tongs
- Appareil photos
- Un téléphone débloqué (il est en effet moins cher d'acheter, sur place, une puce Orange)
- Des bouchons d'oreille (les mosquées sont bruyantes)

Quelques sites utiles / Formalités

Aucun vaccin n'est obligatoire mais la **fièvre jaune** est recommandée. Idem pour le **traitement contre le paludisme**, voir sur le site Internet : www.pasteur.fr.

Le **visa** n'est plus obligatoire pour les séjours de **moins de 90 jours**. Pour les séjours supérieurs à cette période (moins de 6 mois), 2 possibilités :

- Au bout de 90 jours, quitter le territoire (aller en la Gambie par exemple et comptabiliser une nouvelle entrée sur le territoire) ;
- Faire les démarches auprès du consulat avant son départ en demandant un visa, voir le site www.ambasseneparis.com.

Autres sites utiles dans tous les domaines :

- www.au-senegal.com
- www.senegalaisement.com

Ne partez pas les valises vides !

Les compagnies en vols directs permettent de prendre **deux valises de 23kg** en soute et **un bagage de 10kg** en cabine (à vérifier avec votre compagnie aérienne). Profitez-en !

Vous pouvez apporter :



- Coton
- Compresse
- Bandes
- Gants
- Sparadrap
- Antiseptique
- Sérum physiologique
- Antibiotiques
- Savon
- Antifongiques
- Médicaments
- Chaussettes (protéger les pansements)

- Livres
- Cahiers
- Manuels scolaires
- Coloriages
- Stylos
- Pastels
- Crayons de couleurs
- Gommages
- Jeux de construction
- Jeux de société
- Jouets
- Imagiers
- Peinture (gouache)
- Pinceaux

- T-shirt
- Pulls
- Pantalons
- Shorts
- Jeans
- Sandales
- Tongs
- Serviettes de toilette
- Dentifrice
- Brosses à dents

Cette liste n'est pas exhaustive.

Demandez-nous, nous vous communiquerons la liste des besoins actuels !

12. Lexique français – wolof

Quelques expressions

- **Way** : synonyme de copain, pote, qu'on utilise aussi quand la personne n'est pas du tout un copain (laisse-moi way).
- **Dé !** : interjection qui marque la fin d'une phrase, pour en souligner fortement son contenu (il a trop duré dé !).
- **Dal** : signifie "alors" et sert également à insister : toi dal. Sert également de virgule.
- **Sakh** : utilisé avec "torop" (voir ci-dessous), signifie "même" et permet d'accentuer le caractère excessif d'une chose : *ki, da fa rafet torop sakh* = elle, elle est très jolie même.
- **Nag** : signifie "en tout cas, aussi". Kon nag : donc
- **Chetetet !** : exclamation utilisée pour marquer la stupéfaction la plus totale. (Le car rapide est tombé de l'autoroute : chetetet !)
- **Borom** : propriétaire, patron, chef : Borom kër : chef de famille - borom bitik : boutiquier - borom taxi : chauffeur de taxi.
- **Xanna** : signifie "est-ce que", mais s'emploie lorsqu'on suppose que la réponse est positive : Xanna il est fou ?

Lexique français-wolof

Bonjour	<i>Saamaleikum</i>
Comment vas-tu ? (que fais-tu)	<i>Na nga def</i>
Je vais bien (je suis là seulement)	<i>Maa ngi fii rek, Maa ngi sant</i>
As-tu la paix ?	<i>Mba jam nga am</i>
La paix seulement	<i>Jam rek</i>
Comment va la famille (où sont les gens de la maison) ?	<i>Mba waa ker gi jam (ana waa kër ga)</i>
Ils vont bien (ils sont là -bas)	<i>Gnu ngi sant Gno nga fa</i>
Merci	<i>Dieureudieuf</i>
Oui	<i>Waw</i>
Non	<i>Dedeet</i>
Qu'est-ce que c'est ?	<i>Li lan la</i>
Viens ici	<i>Kay fii</i>
Attends	<i>Kharal</i>
Tiens	<i>Am</i>
Au revoir (à demain dans la paix)	<i>Ba suba ak jam</i>
A la prochaine, si Dieu le veut	<i>Ba beneen yoon, inch Allah</i>
Je m'en vais	<i>Maa ngi dem</i>
Je suis repus	<i>Sour naa</i>
Combien (le prix)	<i>Niata la</i>
Baisse le prix	<i>Wañi ko</i>