

# Cameroun Rando & Trek

**NOUVELLES  
FRONTIERES**

CMRCTMCM

## Chefferies et Cratère du Mont

## Cameroun

## Trekking - Niveau 4

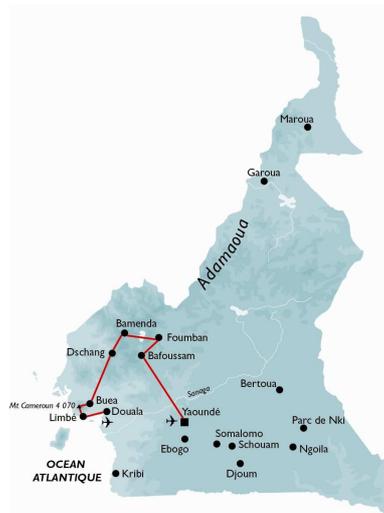
Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

### LES RANDOS & TREKS

Des voyages qui mettent la marche à l'honneur! Marcher n'est ici pas une fin en soi, mais bien un moyen de déplacement, au plus près des espaces et des gens que nous rencontrons. Nous les avons classés par "niveaux", allant de la "découverte" à l'expédition".

### ITINÉRAIRE INDICATIF

Il a été soigneusement élaboré pour répondre à vos besoins. Vos remarques et critiques participent à l'évolution d'un circuit qui se doit de répondre à vos exigences. La durée des étapes et leurs chronologies peuvent être modifiées sur place par l'accompagnateur en fonction des contingences locales (piste coupée, problème administratif, incident mécanique, etc.). Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



22/01/2013

**NOUVELLES  
FRONTIERES**

CMRCTMCM

**Un voyage au coeur d'un pays resté encore très confidentiel mais ô combien représentatif de toute l'Afrique. Durant votre périple, vous découvrirez le mode de vie camerounais avec ses innombrables chefferies puis arpentez le célèbre Mont Cameroun classé parmi les volcans les plus explosifs.**

**Itinéraire indicatif :**

**Jour 1 : FRANCE - YAOUNDÉ NSIMALEN • Hôtel Mirador 2\***

Accueil à l'aéroport de Yaoundé Nsimalen. Transfert à l'hôtel, dîner dans un restaurant de la ville. Retour à l'hôtel.

**Jour 2 : YAOUNDÉ - BAFOUSSAM (283 km/8h avec les visites) • Hôtel Altitel 2\***

La région de l'Ouest est le berceau des ethnies Bamiléké et Bamoun, réputés comme étant des grands commerçants du Cameroun. Réveil matinal et départ pour Bafoussam, chef-lieu de la province de l'Ouest. Arrêt à Makénéne (point d'arrêt de tous les voyageurs en direction de l'Ouest et du Nord Ouest). Visite du marché et déjeuner à Bangante. Route pour Bandjoun. Puis visite de la Chefferie de Bandjoun et du musée royal. Route vers Baham et visite de la chefferie Baham. Route pour la grotte Mystique de Fovu, un lieu de culte inédit dont seul le peuple garde les secrets mystiques. Continuation sur Bafoussam. Arrivée et installation à l'hôtel Altitel. Dîner à l'hôtel.

**Jour 3: BAFOUSSAM - FOUMBAN (67 km/4h) • Hôtel Pekassa de Karche 2\***

Après le petit déjeuner, départ pour Foumban avec un arrêt à Foubot. Arrivée au village Mbapit. Début de la randonnée (4 heures de marche). Visite du Lac Mystique du Mont Mbapit. Continuation sur Foumban, puis déjeuner dans un restaurant de la ville. Vous assisterez après le déjeuner à la sortie des Bamoun à la mosquée vers 13 heures. Evènement attrayant qui ne vous laissera pas indifférent. Visite de la Chefferie et son musée royal, le plus riche en histoire au Cameroun. Visite du marché coloré de Foumban, le centre artisanal, puis les antiquaires. Installation, dîner à l'hôtel.

**Jour 4 : FOUMBAN – JAKIRI – MOUNT OKU - BAMENDA (164 km/ 6h avec les visites) • Hôtel Ayaba 3\***

Après le petit déjeuner, départ pour Bamenda. Vous traversez les magnifiques paysages de Djakiri, Babessi, et Baboungoo. Départ pour une randonnée sur le Mont Oku (environ 4h de marche), deuxième mont le plus haut du Cameroun (environ 3008m d'altitude). Déjeuner pique-nique sur le chemin. Puis continuation vers le sommet jusqu'au lac OKU. Descente puis continuation pour la visite de la coopérative artisanale de Babessing. Continuation et arrêt à Sabga Hill afin d'y observer un panorama exceptionnel. Arrivée à Bamenda en fin de journée et installation à l'hôtel Ayaba. Dîner.

22/01/2013

**NOUVELLES  
FRONTIERES**

CMRCTMCM

**Jour 5 : BAMENDA – BAFUT – MENCHUM FALLS – DSCHANG** (182 km/7h avec les visites) • Hôtel Teclair

Départ tôt le matin pour les chutes de la Menchum, avec de beaux paysages en route. Visite des chutes. Puis continuation sur Bafut. Déjeuner. Visite de la chefferie Bafut : ensemble composé d'un palais, d'une forêt sacrée jouxtant la résidence du Chef Supérieur, d'une résidence qui surplombe la Chefferie, des lieux de culte, deux quartiers de femmes, des loges de sociétés secrètes, le tout constituant une cinquantaine de bâtiments. La plupart de ces maisons sont construites en briques de terre cuites avec des toitures en tuiles. Au centre de l'ensemble, se trouve le sanctuaire ("Achum"), l'élément le plus important d'un point de vue architectural et religieux. Il est destiné au culte des ancêtres et a été reconstruit vers les années 1910 après sa destruction par les Allemands en 1907. Il compte parmi les œuvres d'architecture traditionnelle les plus vieilles au Cameroun.

Visite de son musée. Danse traditionnelle. Visite en route des chutes de la Metché. Arrivée à Dschang pour la nuit. Dîner.

**Jour 6 : DSCHANG – CHUTE EKOM - BUEA** (204 km/7h avec les visites) • Hôtel Eta 2\*

Départ pour Buéa. Visite en route des chutes D'Ekou-Nkam. Avec leur 80 mètres de haut, ce sont les chutes les plus belles du Cameroun. Elles sont situées à 10 km de pistes à partir de la route bitumée. C'est là que le film "Greystoke" fut tourné.

Continuation sur Buea. Arrêt à Penja (très connu par son poivre blanc). Continuation vers les champs de bananes et d'hévéas. Arrivée, installation et dîner à l'hôtel au pied du Mont Cameroun.

**Jour 7 : BUEA - 2E REFUGE** (de 6h30 à 15h selon forme physique) • Campement

Après le petit déjeuner, départ pour l'ascension du Mont Cameroun. Randonnée jusqu'au 2ème refuge. Déjeuner en cours de route (ceux qui ne sont pas aptes, pourront pendant les trois jours faire des excursions dans les lacs au voisinage de Buea et Limbé puis d'autres villages de pêcheurs). Nuit au chalet (se munir de sac de couchage). Dîner au chalet.

**Jour 8 : BUEA - 3E REFUGE - SOMMET – MANN SPRING** (du premier refuge au sommet -de 6h30 à 11h30- puis descente jusqu'à 17h vers Mann Spring) •

Campement

Départ matinal pour Mann Spring. Vous passerez le 3ème refuge puis atteindrez le sommet. Déjeuner. Début de la descente vers Mann Spring. Vous traversez la Lave de 1932. Visite du cratère (éruptions de 1999 et 2000 ; celle de 2000 n'ayant pas fait de coulée). Arrivée et installation à Mann Spring. Dîner au campement.

22/01/2013

**NOUVELLES  
FRONTIERES**

CMRCTMCM

**Jour 9 : MANN SPRING - BOKWANGO – LIMBÉ** (de Mann Spring à Bokwango 7h30) • Seme Beach Hôtel 3\*

Réveil matinal et départ pour Limbé. Déjeuner au restaurant Chez Chantal. Continuation pour Limbé. Installation à l'hôtel. Dîner en ville.

**Jour 10 : LIMBÉ** • Seme Beach Hôtel 3\*

Lever matinal. Départ pour Bimbia "un Gorée camerounais méconnu". Le village camerounais de Bimbia, situé à 12 km de Limbé, au bord de l'Atlantique, conserve des vestiges de la traite négrière. C'est ici que les esclaves séjournèrent avant d'embarquer pour les USA et ailleurs. Au Cameroun, la province anglophone du Sud-ouest conserve encore dans la forêt de Bimbia Bonadikombo, au bord de l'océan Atlantique, des vestiges de cette époque, un point très important dans le golf de Guinée. On quitte ensuite la route bitumée pour une piste en latérite qui se perd dans la forêt. Seuls les véhicules tout terrain peuvent s'y aventurer. Il faut ensuite gravir une falaise escarpée, bordée en contrebas de bambous. L'eau, qui dévale de la montagne, ruisselle parfois au milieu de la piste. Visite du canon laissé par les colons il y'a plus de 3 siècles. Découverte du lieu d'embarquement puis retour à Limbé. Déjeuner de poisson à la braise au bord de la mer. Retour à l'hôtel. Soirée libre.

**Jour 11 : LIMBE - DOUALA – France**

Réveil matinal. Départ pour Idenau. Visite du village des pêcheurs, et retour à l'hôtel. Déjeuner puis départ pour Douala. Visite du centre artisanal et tour de ville. Dans l'après-midi, transfert à l'aéroport. Envol dans la soirée à destination de la France.

**Jour 12 : arrivée en FRANCE** dans la matinée.

## **BON A SAVOIR**

La température oscille entre 2 et 12 degrés au sommet mais reste constante parfois entre 3 et 5 degrés. Pensez à vous munir de vêtements chauds (bonnets, gants...), être en bonne forme physique et avoir votre sac de couchage. Pendant la randonnée au Mont Cameroun, nous aurons un régime alimentaire de sportifs (fruits, pâtes, riz...). Prévoir de bonnes chaussures de marche.

## **ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT**

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité.

Guide local francophone, il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays.

22/01/2013



CMRCTMCM

## **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

### **Renseignements pratiques**

Nous aurons plusieurs jours de randonnée allant de 2h à 8 heures de marche sur des sentiers (de 2h pour le Mont MBAPITE ALTITUDE 910M et les Mont coupés MANENGOUBA LAC MAL ET FEMELE altitude 1200m) à 8h (le Mont Cameroun), généralement sur des sentiers de sable et de lave. Le terrain est glissant. (chaussures de trek hautes recommandées)

### **Climat**

Humide sur le Mont Cameroun (températures oscillant entre 4 et 8°C) et parfois très chaud. En ce qui concerne le Mont Mbapite et le Mont Coupe Manengouba.

Avoir une bonne condition physique et avoir l'habitude de randonner en altitude (Mont Cameroun culminant à 4100m).

Age minimum : 18 ans

## **PORTAGE**

### **Bagages :**

1 grand sac à dos et 1 petit pour les journées de trek (le reste des bagages est avec l'équipe dans la voiture ou à l'hôtel. Le matériel de cuisine et de bivouac est avec l'équipe locale

## **TRANSPORT**

Le transport se fait en minibus.

## **SÉCURITÉ**

Il y a peu de chance de voir des serpents sauf en de très rares endroits et pendant les grandes chaleurs seulement. Votre guide local a l'habitude et sait très bien choisir les lieux de bivouac et /ou camping. Partout en Afrique, il y a des serpents, scorpions et autres araignées mais ils restent le plus souvent totalement invisibles et il y a très peu de risques pour que vous intéressiez vraiment cette population... En principe, ils sont plus effrayés de votre présence que vous de la leur et ne restent pas dans votre secteur... Les seuls à s'intéresser vraiment à vous seront les moustiques et, là encore, il ne s'agit que de précautions à prendre... Crème anti-moustiques, manches longues, traitement antipaludéen.

22/01/2013

**NOUVELLES  
FRONTIERES**

CMRCTMCM

Ecoutez les conseils de votre guide

- Le centre des villes les plus importantes peut présenter un danger pour le touriste non averti, comme dans une majorité de pays.
- Ne marchez pas seul dans des endroits déserts, si possible, restez avec un groupe. Méfiez-vous des voleurs à la tire et des pickpockets.
- Ne prenez pas avec vous plus d'argent liquide que nécessaire.
- Gardez à part des originaux une photocopie des 4 premières pages de votre passeport, de vos visas et billets d'avion.
- Lorsque vous traversez des régions sauvages, ne marchez pas dans la savane sans guide.
- Ne vous approchez pas des animaux sauvages, il est possible que d'autres animaux soient présents sans que vous les ayez repérés, et leurs réactions sont imprévisibles pour des personnes non habituées.
- Ne nagez pas dans les rivières (crocodiles et hippopotames).
- Ne nourrissez jamais les animaux, même s'ils vous paraissent curieux et familiers (singes en particulier).
- Refermez immédiatement les poches de vos sacs, ouvertures des tentes, sacs de couchage et vestes après usage. Eviter de dormir à la belle étoile.
- Regardez toujours où vous mettez les pieds et les mains. La nuit, déplacez-vous avec la lampe tout en ayant les pieds chaussés.
- Si vos chaussures passent la nuit à la belle étoile, veuillez inspecter le contenu ou les taper vivement, l'ouverture vers le bas, avant de les enfiler à nouveau.
- Soyez toujours attentifs avant de soulever un caillou, un grand morceau de bois ou autres objets pouvant abriter des animaux ou des insectes. Il est recommandé de le(s) déplacer avec le bout de votre chaussure (fermée, bien sûr) ou avec un bâton. Après inspection, vous pouvez le(s) manipuler comme bon vous semble.

N'oubliez pas de prendre une copie de votre propre assurance, et le numéro et de donner un exemple à l'accompagnateur.

### **ÉQUIPEMENT FOURNI**

Matériel de camping : tentes, matelas, glacières, tables chaises, batterie de cuisine, un petit groupe électrogène pour la recharge des batteries (appareil photo, caméras).

### **Pack Moyenne Montagne Ou Pack Milieu tropical**

#### **Bagages**

Bagage principal : un sac de voyage souple ou un sac à dos car ils sont faciles à charger dans les véhicules. C'est le sac qui voyage dans la soute de l'avion. Au

22/01/2013



CMRCTMCM

cours du voyage, il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par les équipes de portage ou des véhicules, vous les retrouverez le soir.

**Bagage à main :** un petit sac à dos de randonnée est indispensable. Pendant le voyage, ce sac que vous porterez contiendra les affaires de la journée : gourde, appareil photo, etc. Choisissez-le suffisamment grand pour pouvoir y placer parfois le pique-nique du midi lors de certaines étapes. C'est également le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion. Ce sac ne doit pas être volumineux, il doit contenir ce qui est lourd et fragile et ce qui peut être utile entre le moment où vous enregistrez votre bagage à l'aéroport de départ et le moment où vous le récupérez à l'aéroport de destination. A titre d'exemple : appareil photos et films, veste, livres, médicaments personnels, trousse de toilette, etc. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous en bagage accompagné dans l'avion.

**Chaussures :**

- Une paire de chaussures de randonnée hautes (chaussures de trek, respirantes)
- Une paire de sandales de marche

**Vêtements :**

- Une veste imperméable et respirante
- Une veste (coupe vent, deperlante et respirante)
- Une polaire
- Des tee-shirts techniques respirant
- Un pantalon de randonnée technique
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape
- Un short type short
- Un maillot de bain
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette
- Une petite serviette qui sèche rapidement

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

**Matériel :**

- Un sac de couchage chaud en toutes saisons, utilisation 0 à -5°
- Une paire de lunettes de soleil
- Une gourde d'un litre minimum
- Un nécessaire de toilette peu encombrant, du savon biodégradable
- Une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- Une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- Du papier hygiénique

22/01/2013



CMRCTMCM

**Pharmacie :**

- Des pastilles purifiantes pour l'eau de boisson ou filtre
- Un collyre
- Un anti diarrhéique
- Un désinfectant externe (alcool à 90°)
- Une crème anti-inflammatoire
- Des pansements « seconde peau »
- Une bande collante
- Du paracétamol
- Une crème anti moustique

**INFORMATIONS PRATIQUES**

**Budget**

Le budget est très variable ; il dépend du nombre de souvenirs que vous voulez acquérir, de votre éventuelle consommation d'eau minérale en bouteille et boissons et de votre générosité sur les pourboires. Cependant, nous estimons qu'environ 90-150 € par participant devrait être suffisant.

Pourboires : Nous vous recommandons un montant entre 30 € et 40 € (par participant). L'usage du pourboire est une coutume dont nous devons vous informer. Nous vous rappelons que ces gratifications sont très appréciées des équipes locales dans des pays où le niveau de vie est souvent très bas. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes il est inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en cohérence avec votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

Pensez à gérer votre budget pourboire en conséquence des équipes (porteurs et chauffeurs complémentaires (qui interviennent en cours de circuit) vous quittant avant votre retour sur Yaoundé ou Douala (vous pouvez prendre les informations et des conseils auprès de votre guide principal).

Il est convenable de laisser entre 5 et 10 % dans les bars et restaurants et +/- 300 à 500 CFA pour les petits services (par exemple, les porteurs dans les hôtels).

**Monnaie :** Le franc CFA. Le change se fait sans problème dès l'arrivée sur place. Vous devez emporter des devises en euro. 1 euro = 656 CFA. Prévoir des petites coupures d'euro.

Cartes de paiement : seule la carte Visa est acceptée dans les banques, les distributeurs et les des grandes

22/01/2013



CMRCTMCM

### **Téléphones portables**

Le réseau de téléphonie mobile couvre la majeure du pays et son utilisation est très répandue. Pensez à prévenir votre opérateur téléphonique afin que votre ligne internationale soit activée.

**Douane** : autorisés : 2 appareils photo, 10 rouleaux de pellicules, par appareil, une caméra avec 10 bobines (format réduit) un récepteur radio, portatif, une paire de jumelle, objets de camping 3 litres de vin 1 l d'apéritif ou d'alcool, 500g de tabac ou 400 cigarettes, ou 125 cigares.

**TAXE DE SORTIE** : Au départ du Cameroun 10 000 FCFA soit 16€ /pax (obligatoire et non inclus dans le prix du voyage, tarif soumis à modification)

### **Vos rencontres**

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter.

### **Vos dons**

Des petits cadeaux comme vêtements, chaussures et autres sont très appréciés. Si vous avez chez vous des vêtements et chaussures dont vous ne vous servez plus, emmenez-les pour les donner. Sinon, il y a les petits échantillons de parfum (remis gratuitement dans les parfumeries), fil et aiguilles à coudre (modèle costaud) et petit miroir. Vous pouvez également acheter sur place des noix de cola, du sel, sucre, savon ou autres produit d'usage quotidien. Votre guide vous aidera à donner à bon escient. Le "cadeau" en Francs CFA est la rémunération d'un service. Par ailleurs nous n'encourageons pas le don d'argent aux enfants ni aux adultes. En effet, d'habitudes perverses et de la facilité à laquelle cèdent certains visiteurs (comme pour effacer une certaine réalité) sur les sites touristiques, il résulte fréquemment que le "salaire" d'un enfant de 10 ans est plus élevé que celui de son propre père, paysan qui s'éreinte au travail dans son champ. Il s'ensuit une distorsion au sein de la cellule familiale, qui peut provoquer son éclatement ; l'enfant délaissant l'école, le père son champ, et la famille les traditions. De la même façon, les stylos et autres traditionnels cadeaux, sont plutôt à remettre aux instituteurs des villages qu'aux enfants eux-mêmes. Les bonbons sont à proscrire. Les médicaments que vous voudrez donner, seront remis globalement aux infirmeries de brousse ou aux dispensaires, qui en assureront ensuite la distribution.

22/01/2013



CMRCTMCM

### **Voltage**

Electricité : 220 volts, les prises sont aux normes européennes

### **Photos**

Les prises de vues photographiques sont libres sur l'ensemble du territoire à l'exception des Palais Présidentiels, des aérodromes et des zones installations militaires et autres édifices publics, les ponts, ... et même les personnes sans leur consentement. Lorsque sera établi un climat de confiance, demandez (faites vous conseiller par votre guide) l'autorisation de filmer ou de photographier qui vous sera souvent généreusement accordée. Et enfin, ne photographiez jamais les enfants sans demander leur accord aux parents et aux enfants eux-mêmes. Si l'on vous refuse, alors n'insistez pas. Ne promettez d'envoyer des photos aux personnes que vous avez photographiées que si vous êtes sûr de pouvoir respecter votre engagement. Mais surtout prenez le temps de rencontrer... plus que de collectionner des portraits.

## **VOYAGE ET PARTAGE**

### **La vie en groupe**

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 20 participants, et parfois moins. Néanmoins, vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chameliers, muletiers ou cuisiniers...

### **Votre environnement**

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence, qui la transmettra au Service Randonnée, trekking et sports de nature de Nouvelles Frontières.

22/01/2013



CMRCTMCM

## RECOMMANDATIONS

### Vaccins :

Fièvre jaune (prévoir un délai de 10 jours avant votre départ) et carnet de vaccination obligatoire (exigé aux frontières). Nous vous conseillons en plus les vaccins contre l'hépatite B et vérifier si vous êtes à jour pour le tétanos / polio.

- Traitement antipaludéen

Le risque de paludisme existe dans les régions où se déroule votre voyage. Le pays que vous visitez est en zone 3 et il est important de vous prémunir. La première des préventions est d'éviter de se faire piquer. Pour cela, nous vous conseillons le port de vêtements longs dès la tombée de la nuit et l'application de répulsifs. Evitez d'utiliser des savons parfumés, de déodorants, de parfums, qui attirent les moustiques.

### A votre arrivée au Cameroun.

On vous demandera, au passage de la douane, votre lieu d'hébergement ou votre adresse au Cameroun, à cette question précisez donc les coordonnées de notre correspondant local : Cameroun Aventure **Situé à MOKOLO/Yaoundé, immeuble LA PAIX premier étage**  
Téléphone : (237) 96 33 90 95 / 99 20 73 20 / 22 68 57 65  
B.P. : 6584 Yaoundé - Cameroun

### Pharmacie

Faites-vous une pharmacie personnelle car il n'est pas sûr que votre chef d'expédition ait une pharmacie générale.

**INDISPENSABLE** : En cas de traitement médical, prévoir suffisamment de réserve pour la durée du séjour. Celle-ci doit contenir vos médicaments usuels, plus un traitement antipaludéen auxquels vous ajouterez des antalgiques, du collyre pour les yeux, une crème de protection pour les lèvres et la peau, de la vitamine C, une crème pour les coups de soleil, un gel pour les courbatures, un nécessaire pour soigner les pieds (Tricosténil, Mercurochrome, pansements Seconde Peau, etc.), un anti diarrhéique et un antiseptique intestinal. Il est important de prendre des bandages, sparadraps et élastoplast qui peuvent être forts utiles. Une pince à épiler et une aiguille pour les échardes. Avant de quitter le pays, vous pourrez offrir votre mini-pharmacie (si vous le désirez) à l'équipe locale, un dispensaire, un hôpital ou une organisation médicale à but non lucratif, avant votre départ, à moins que vous en ayez eu besoin ! Les médicaments et bandages seront très appréciés par ceux-ci.

22/01/2013



CMRCTMCM

## **BIBLIOGRAPHIE**

Ouvrages :

Le Cameroun d'Aujourd'hui, A. DEBEL, Ed. Jaguar 2001

- Cameroun, Ed. Le Petit Futé
- Cameroon, Ed. Lonely Planet, guide en anglais.
- West Africa, Hudgens, Ed. Rough Guide, 1999 (en anglais)
- Contes Peuls du Nord Cameroun, D. NOYE, Ed. Kharatla, 2000
- Contes mystérieux du pays Mafa, G. KOSACK, Ed. Kharatla, 1997

Quelques idées de librairies

- Itinéraires : 60, rue Saint Honoré 75001 Paris Tél.: 01 42 36 12 63
- L'Astrolabe : 46 rue de Provence 75009 Paris Tél.: 01 42 85 42 95
- L'Harmattan : 16, rue des Ecoles 75005 Paris Tél.: 01 40 46 79 10
- Ulysse : 26, rue St Louis en l'Île 75004 Paris Tél.: 01 43 25 17 35
- Raconte-moi la terre : 38, rue Thomassin 69002 Lyon Tél.: 04 78 92 60 20
- La Proue : 9, quai Jules Courmont 69002 Lyon Tél.: 04 78 42 27 18
- Cinq Continents : 20, rue Jacques Cœur 34000 Montpellier Tél.: 04 67 66 46

70

## **CARTOGRAPHIE**

Michelin n°953 – Afrique Nord et Ouest

Cameroun : les spéciales de l'IGN au 200 000e ou 2 000 000e

## **Lexique :**

Bonjour en BAKA : djo'Oko