

Au Cœur du Sénégal ...

... Le Fouta

Informations pratiques

Dawuda David DUPUY – 06.82.46.53.40
www.senegalfouta.canalblog.com



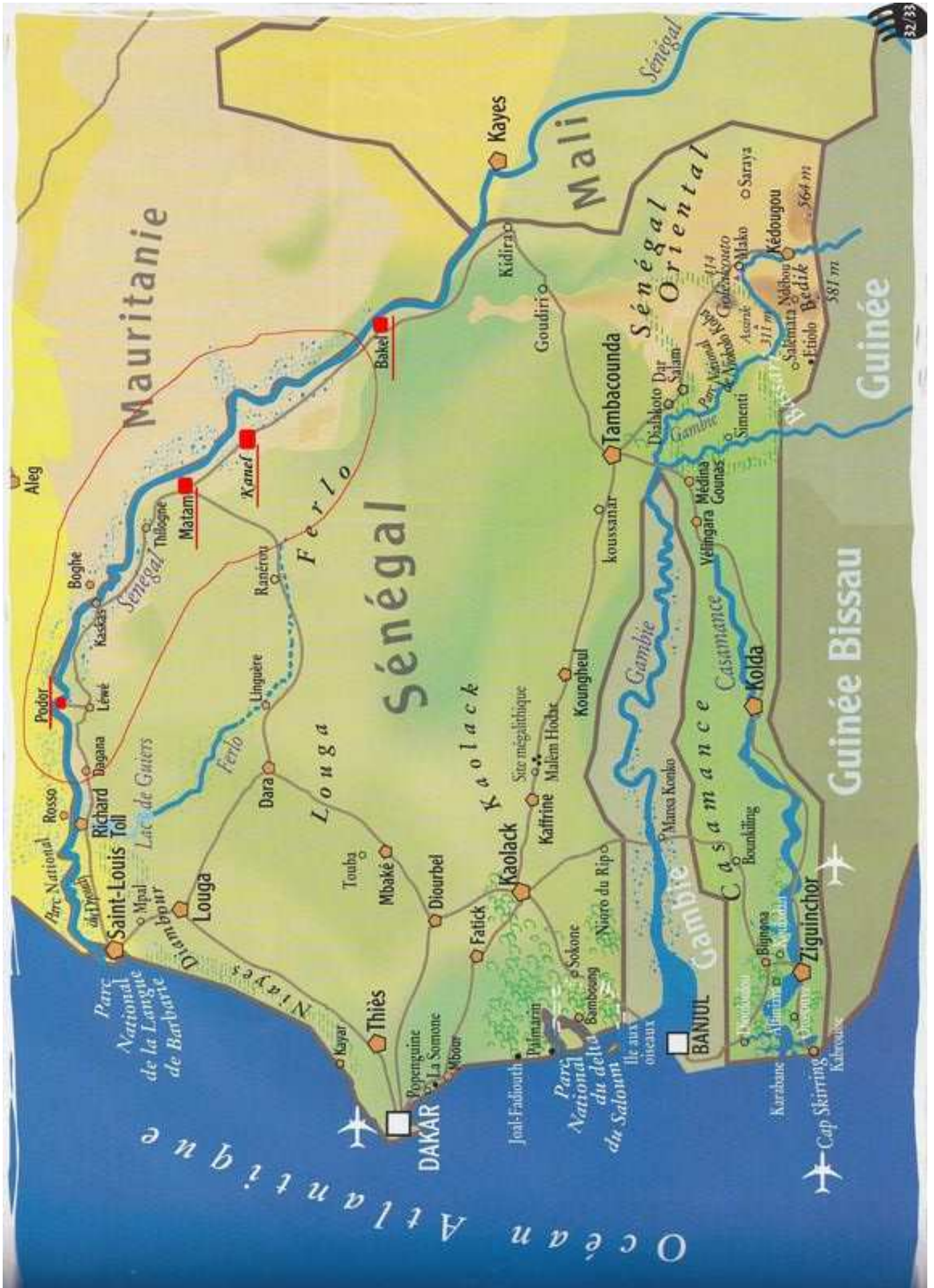
« Seul le Peul Sait d'où il vient »

Proverbe Bambara

C'est un territoire dont on parle très peu. Il en est bien fait allusion dans quelques livres d'Histoire Africaine et dans les récits des premiers explorateurs, mais il est très difficile d'en obtenir des informations. Et pourtant, c'est à une Histoire qui a marqué un tournant important pour toute l'Afrique SubSaharienne, à laquelle nous avons affaire. Une terre qui a conservé intact ses mystères et ses secrets les plus anciens, fièrement gardée par ses habitants venus de la lointaine Ethiopie pour nous rappeler les origines de l'Homme...

Cette Terre, c'est le Foûta Tôro, sur une partie du Sénégal appelée la Vallée du Fleuve. S'étendant de Dagana au Nord jusqu'à Bakel à l'Est, en passant par Podor, Ourossogui, Matam et Kanel, c'est toute l'Histoire et la culture d'un Peuple fascinant qui nous fait face. Descendant de la haute noblesse Egyptienne, ces pasteurs Peuls, les Fulbés comme ils s'appellent eux-mêmes, ont migré à travers toute l'Afrique Subsaharienne au gré des vents et des pâturages, toujours fidèles à leurs troupeaux de vaches. Et c'est au Foûta Tôro que leurs vaches trouvèrent les meilleurs pâturages et qu'ils s'y installèrent. Bien plus tard, ils repartiront vers l'Est et cette fois ils n'oublieront pas de transmettre leur culture et leur langue, le Pulaar, à travers une 20aine de pays sur toute la bande Sahélienne du Sénégal jusqu'au Soudan. Au Fouta, ils fondèrent de grands royaumes dont celui du Tékrou ou de nombreuses dynasties se succédèrent. C'est aussi dans cette région que l'Islam Noir est né, les Peuls et les Toucouleurs (les Toucouleurs se nomment eux-même les « Haal Pulaar », c'est à dire « Ceux qui parlent le Pulaar ») étant les premiers à se convertir et à propager la Foi Musulmane dans le reste de l'Afrique de l'Ouest.

La route de la vallée du fleuve, à l'image de son nom poétique, est exceptionnelle par son authenticité, sa simplicité et la spiritualité de ses habitants et de son environnement. Les yeux rivés vers l'horizon en direction du fleuve, et c'est la Mauritanie. Un peu plus bas, ce sera le Mali. Le Foûta est un carrefour, un "carrefour des cultures" où cohabite une multitude de Peuples et de croyances. Sur cette route aride et désertique, celui qui s'y aventure risque de découvrir un Sénégal dont il n'a jamais entendu parler ... et qui de toute évidence mérite le détour.



Géographie, Relief, Climat, Faune

Géographie

Le Fouta s'étend de Dagana jusqu'à Bakel. Il comprend 2 régions, celle de Saint Louis avec pour département Podor et celle de Matam avec la ville de Kanel comme département. Bakel est aussi un département faisant parti de la région de Tambacounda.

Le Fleuve Sénégal s'écoule paisiblement en marquant la frontière avec le Mali à l'Est et avec la Mauritanie au Nord. Il est formé par la réunion de deux cours d'eau, le Bafing et le Bakoye (en langue Manding, Bafing veut dire fleuve noir et Bakoye, fleuve blanc). La vallée (Le Fouta) est une plaine alluviale encadrée par des régions semi-désertiques. Entre le Diéri, zone sèche favorable à l'élevage, et le Walo, zone agricole inondable aux terres fertiles et aux sols argileux, où se pratique la riziculture irriguée, se succèdent villages peuls, wolof et maures ...

Relief

La Vallée du Fleuve Sénégal se distingue par un relief assez plat qui est généralement inférieur à 100 mètres d'altitude. On note quelques dunes et petites buttes dans la partie non-inondable de la vallée (ce que l'on appelle le Diéri), et un relief plus élevé au niveau des zones inondables (le Walo).

Le Climat

Inutile de vous le répéter, au Fouta vous ne serez pas déçu par le soleil ! Entre Dagana et Bakel, c'est un climat de type Sahélien caractérisé par 2 saisons bien distinctes : la saison sèche et la saison pluvieuse.

* Saison sèche :

Entre novembre et juin, soit 8 mois de l'année. Durant cette saison cohabitent deux périodes. **De novembre à février**, une période un peu plus fraîche (façon de parler bien sur, tout est relatif) avec des vents forts, secs et frais et de grands écarts de température entre le petit matin et l'après-midi. Le soir, il est difficile de passer la nuit sans avoir une bonne doudoune sur soi mais l'après-midi, le climat est bon, ni trop froid, ni trop chaud. C'est le meilleur moment pour venir visiter le Fouta, avant l'arrivée de l'extrême chaleur. **Puis de mars à juin**, une période qui se manifeste par un vent très chaud et sec pouvant atteindre les 70 km/h, accompagné de poussière (l'Harmattan). Ce vent contribue à l'élévation des températures et il n'est pas rare de voir des feux de brousse dans les coins reculés. Il est difficile de sortir de chez soi lorsque ce vent se met à souffler tellement la poussière nous prend la gorge, les yeux

et le nez, heureusement ce n'est pas tous les jours. A partir du mois d'Avril, les températures augmentent considérablement et très rapidement. Il faut compter dans les 50° et parfois plus à la mi-Avril...

* Saison des pluies :

Elle s'étale de la **fin juin au début du mois d'octobre**. C'est à ce moment que le Fouta change du tout au tout. La végétation fait son apparition, les arbres sortent leurs fleurs et les champs commencent à être cultivés. Oui, c'est à cette saison que le Fouta change de couleur et qu'il passe du jaune sable au vert. Des pluies fortes se mettent à tomber, l'orage gronde, les éclairs retentissent, et les marigots se remplissent d'eau. Certains villages de brousse sont totalement inondés et les villageois ne peuvent même pas se rendre sur la route goudronnée pendant des semaines entières.

La Faune

Il y a longtemps, précisément jusqu'au milieu du 20ème siècle, la vallée du fleuve Sénégal, entre Dagana et Bakel, était le berceau d'une importante et riche faune. On y rencontrait un bon nombre d'espèce animale, des herbivores aux insectes, passant par les félins, les animaux aquatiques, les oiseaux et les reptiles. Il faut bien s'imaginer que le paysage que l'on voit actuellement au Fouta n'était pas du tout le même quelques dizaines d'années en arrière. J'ai rencontré beaucoup de personnes âgées d'environ 40 à 50 ans qui m'ont raconté leur enfance et m'ont expliqué qu'étant enfant ils ne se rendaient jamais seul aux champs car il y avait des risques de croiser des fauves sur le chemin. On pouvait alors comparer le Fouta à ce que l'on appelle aujourd'hui la savane. Aujourd'hui, les fauves sont partis, comme la plupart des autres animaux et des espèces végétales à cause de plusieurs facteurs naturels et humains combinés. Un grand nombre d'espèce a disparu et d'autres sont actuellement en voie d'extinction. On peut toujours voir le long de la route une multitude de petits singes, parfois des phacochères, sinon on se contentera des traditionnelles vaches, des chevaux, des ânes, des poules ainsi que des moutons !

Vie Pratique

Argent / Banques / Budget

Le Sénégal fait partie de la zone franc CFA, dont le taux de change est fixe: approximativement 0,15 € pour 100 FCFA. Dans les banques, les commissions sont élevées et on obtient souvent un meilleur taux dans un bureau de change. Possible aussi de changer dans les grands hôtels, parfois les petites auberges.

Le mieux que je puisse vous conseiller est de prévoir votre budget et d'emmenner une partie en liquide (en euros), puis faire le change une fois arrivée à Dakar. Vous pourrez ensuite utiliser votre carte de crédit (visa) dans les distributeurs automatiques attenants aux grandes banques dans presque toutes les grandes villes du Sénégal, ce qui est très pratique mais attention car les retraits à l'international ont des frais assez élevés (pour cela se renseigner avec votre banquier, de même que pour connaître le plafond auquel vous avez droit par retrait).

Comme nous parlons ici du Fouta, il est préférable de retirer l'argent à Dakar ou Saint Louis avant de venir dans la région, car le Fouta dispose de peu de banques avec distributeurs automatiques et il faut bien souvent parcourir des dizaines et des dizaines de kilomètres pour s'y rendre.

* **Banques** : toutes les villes ne disposent pas de banques et donc encore moins de distributeurs automatiques, je vous conseille donc de bien vérifier avant de partir où vous pourrez retirer de l'argent. Voici quelques indications.

La banque CBAO est présente à Richard Toll, Ndoum, Ourosogui et Diawara (près de Bakel). Elles possèdent toutes un distributeur automatique.

La banque BICIS est présente à Richard Toll et Ourosogui mais pour ne pas les utiliser je ne sais pas si elles possèdent des distributeurs automatiques.

Comme je vous le disais, attention car Podor et Bakel n'ont pas de banques. La ville de Diawara est à quelques kilomètres de Bakel et il vous sera facile de vous y rendre si vous séjournez à Bakel.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter le site des banques, vous aurez les horaires d'ouverture et les numéros de téléphones.

www.cbao.sn/index.php?option=com_content&view=article&id=8&Itemid=10

www.bicis.sn/?agences

Les distributeurs automatiques ne posent aucun problème. Même si c'est un dimanche et que la banque est fermée, le distributeur peut être utilisée dans la journée. Un gardien est toujours présent pour surveiller et renseigner les clients en cas de panne ou d'éventuels problèmes. Justement en parlant de panne, mieux vaut retirer au distributeur lorsque la banque est ouverte au cas où votre carte est avalée ou erreur de numéro ... on ne sait jamais, le Fouta est imprévisible ! Niveau sécurité, aucun problème, bien sur le risque zéro n'existe pas, mais les

distributeurs sont isolés attenants à la banque et le gardien (parfois plusieurs) est toujours présent. De plus, vous serez rarement seul à attendre votre tour, il y aura sûrement les rares clients du coin à posséder une carte bleue, de quoi discuter un peu en attendant.

* **Budget** : tout dépend de votre type de séjour dans la région, de la manière dont vous êtes hébergés, les endroits où vous mangez et comment vous vous déplacez. Ce qui est sûr est qu'au Fouta, la vie est beaucoup moins chère que dans les autres régions du Sénégal. Ici, même avec un petit budget vous pouvez faire et voir beaucoup de choses et ainsi prolonger votre séjour. Le fait qu'il n'y ait pas (ou peu) de touristes fait que bien souvent il n'est pas difficile d'obtenir les mêmes prix que les locaux pour les transports et les achats souvenirs.

Hébergements : Les rares hôtels et auberges qui longent la route sont au même prix que ceux de Dakar, parfois plus cher, mais cela reste relativement correct. Par exemple, les chambres à l'hôtel « Oasis du Fouta » à Ourosogui sont à 17.000 cfa la single et 20.000 cfa la double, à Ndioum l'auberge « Les Jardins du Fouta » propose des chambres à 15.000 cfa.

Nourriture : Pour la nourriture, vous trouverez facilement à manger les spécialités locales dans des petits restaurants le long des routes, plats de 1500 cfa à 3500 cfa. Mais vous pouvez aussi manger avec les locaux dans les petites gargotes, l'ambiance y est bien plus conviviale et c'est la meilleure façon de faire des rencontres et de se faire respecter auprès de la population car rare sont les européens à fréquenter ces endroits. Les plats sont à 500 cfa et sont en général copieux et sans problème au niveau santé.

Déplacements : Voici la principale différence avec Dakar, le prix des transports est bien moins élevé, mais la comparaison n'est pas forcément appropriée car il n'y a pas de taxis, uniquement des mini-bus et des 7 places. Tout dépend de là où vous allez et du type de transports. Si vous avez votre voiture personnelle, noter que l'essence est très cher au Sénégal, plus de 700 cfa le litre (1.05€) et qu'elle augmente chaque année, ne pas s'étonner donc que le prix des transports augmente, le coût de la vie augmente lui aussi ...

Produits courants : pour tous les produits de la vie quotidienne, ce n'est pas cher du tout, en revanche si vous achetez les « produits de la vie quotidienne européenne » (papiers toilettes, confitures ...etc), le prix sera bien plus élevé, tout simplement car personne au Fouta ne les achète et que ces produits viennent parfois de loin.

Télécommunications

* **Téléphone** : la meilleure solution est d'emmener un téléphone débloqué et d'acheter une carte SIM Sénégalaise (Orange – Sonatel ou les concurrents Tigo ou expresso, mais orange est le mieux implanté au Fouta, on ne trouve pas partout les recharges des concurrents surtout si l'on se rend dans les villages) dans pratiquement toutes les épiceries ou boutiques de téléphones. Vous aurez alors un numéro Sénégalais et pourrez ensuite recharger votre crédit en achetant des cartes de 1000 cfa jusqu'à 10.000 cfa. Essayer d'être au courant des promotions des différents opérateurs, pour 1000 cfa achetés, 1000 cfa offert en rechargeant !

Si vous n'avez pas de téléphone débloqué, vous pouvez en acheter un sur place pour 15.000 cfa (neuf et très bon à l'utilisation) dans toutes les boutiques.

Le seul problème que vous pourrez rencontrer au Fouta est le réseau qui par endroit ne fonctionne pas bien ou plutôt avec irrégularité. Dans certains quartiers ou villages isolés, le réseau peut couper pendant quelque temps ou être inaccessible la grande majorité du temps, il peut alors être compliqué de recevoir des appels depuis la France. Mais je le dis bien, il s'agit là des villages reculés.

* **Internet / cybercentre** : pour ceux qui souhaitent garder la communication avec leurs proches par Internet, vous trouverez dans les grandes villes plusieurs cybercafés dont certains fonctionnent très bien à des prix intéressants. Là encore, le seul problème est l'électricité qui parfois peut couper toute une demi-journée pour reprendre à la nuit tombée. Les premiers à en pâtir sont les gérants, comme tous les autres commerces qui dépendent de l'électricité d'ailleurs, qui restent assis à attendre que l'électricité revienne, difficile dans ces conditions.

Cyber à Podor et Matam : Les seuls cybers où je suis allé dans ces deux villes sont dans certaines boutiques oranges. On trouve là un ordinateur que l'on peut utiliser pour envoyer des mails ou imprimer des documents. Mais demander dans les villes, je sais qu'il y en a d'autres.

Cyber « Sogui-Tech » à Ourossogui : près du carrefour en allant sur la route de l'hôpital.

Le jeune gérant est l'un de mes grands amis qui m'a beaucoup aidé dans mes projets. 4 ordinateurs qui fonctionnent bien, avec imprimante couleur et photocopieuse. 350 cfa pour 1 heure et 200 cfa pour 35 minutes. La boutique à côté réalise des montages photos.

Mohamadou SOW : (00.221) 77.153.36.07

Cyber dans la ville de Kanel : pas beaucoup d'ordinateurs dans la ville, mais le petit cyber de Monsieur SOW fonctionne à merveille. Se renseigner directement dans la ville car je n'ai pas son numéro de téléphone.

Cyber dans la ville de Sinthiou Bamambé : ce n'est pas vraiment un cyber, mais la Communauté Rurale dispose d'un ordinateur portable que les particuliers peuvent utiliser moyennant une contribution (il me semble 150 cfa pour 15 ou 30 minutes).

Cyber « Eden Fouta » à Bakel : aller au marché de Bakel et une fois au crédit mutuel vous verrez le panneau de Canal +, monter à l'étage et vous devriez trouver Idrissa.

Idrissa SOUKHOUNA est un autre de mes grands amis. En plus du fait qu'il est un cyber, c'est une personne intéressante à rencontrer car il préside une association locale qui œuvre beaucoup dans le développement du Fouta, avec sa petite moto il parcourt des kilomètres dans la brousse pour aller à la rencontre des villageois. Sa démarche est à l'inverse des ONG que vous pourrez voir tout au long de la route ...

(00.221) 77.567.62.12

- Santé

En effet, le risque zéro n'existe pas et personne n'est à l'abri de tomber malade. Aussi, chaque personne est différente et les corps ne réagissent pas de la même manière pour une seule et même situation. Ce que je pourrais dire par la suite est donc totalement subjectif et à chacun de faire attention. Ceci dit, selon moi, il est beaucoup plus probable de tomber malade à Dakar que dans cette région très reculée qu'est le Fouta.

* Nourriture et Boissons :

A Dakar, la pollution, la fatigue et le sur-peuplement y est déjà pour beaucoup dans la propagation des maladies. La nourriture le long des routes, dans les petites gargotes, est souvent préparée avec peu d'hygiène contrairement au Fouta où la vie plus tranquille et plus saine des habitants leur donne le temps de bien préparer les choses. De plus c'est à Dakar que l'on peut vous proposer à manger des crudités (souvent porteur de maladie car lavé à l'eau et non-cuit) mais au Fouta personne n'en mange, c'est pratiquement toujours un plat chaud que l'on vous proposera. Et oui, si personne n'en mange, c'est qu'il y a une bonne raison ! Il sera rare de trouver des fruits dans les familles, mis à part si vous les achetez sur les marchés. On dit de faire attention aux fruits, mais si vous restez longtemps cela est indispensable pour se remettre en forme ... à vous de choisir !

Là où il faudra faire attention pour ceux qui ne seraient pas habitués est l'eau. Personnellement, je n'ai jamais été malade au Fouta, et pourtant je bois n'importe quelle eau et mange de tout mais comme je l'ai dit, les corps s'adaptent et s'immunisent d'eux mêmes au fur et à mesure du temps. Et puis n'oublions pas qu'en Afrique et au Sénégal, beaucoup de maladies sont liées à l'eau, histoire de revenir les pieds sur terre. La tradition d'hospitalité lorsque vous arrivez dans une famille est que l'on vous serve une tasse d'eau que vous devez boire pour « accepter » l'hospitalité. Cela dépend des familles, mais parfois cette eau est marron et vient du Boundou, ces trous que creusent les bergers Peuls pour abreuver leurs vaches. Ne refuser pas mais tremper les lèvres si vous préférez ne pas la boire, tout le monde sait que vous n'êtes pas habitués ! En tout cas, vous pourrez trouver dans les villes les grandes bouteilles d'eau minérale de 5 litres ou les plus petites d'1,5 litres.

* Paludisme :

Là encore, Dakar ou Saint Louis sont souvent pire que dans les régions sèches et arides à cause des canalisations qui laissent à désirer avec de l'eau stagnante mélangée aux débris. Au Fouta, il faut se protéger si vous êtes proche du fleuve et doublement se protéger si vous y êtes pendant la saison des pluies (juin à octobre). A cette saison, partout où vous irez, même dans la brousse, les moustiques vous dérangeront. En saison sèche (novembre à mai), vous ne devriez pas avoir trop de problème, dans les terres on ne verra pas l'ombre d'un moustique, mais certaines villes le long du goudron sont pires que d'autres car proches de terrains humides, notamment Kanel. Heureusement, le médecin chef organise chaque année des campagnes de désinsectisation dans toute la ville, ce qui fonctionne bien selon les dires des habitants.

* **Fatigue et Chaleur :**

C'est peut-être ça finalement la maladie la plus répandue au Fouta, la fatigue ! un climat très sec de mars jusqu'à Juin, des déplacements difficiles car des routes en mauvais état ... et j'en passe. Attention à ne pas trop forcer, et comme d'habitude, prendre exemple sur les habitants du Fouta, si on prend le thé et que l'on discute de 14h jusqu'à 17h c'est qu'il y a une bonne raison !

- **Sécurité**

Sur ce sujet, au Fouta Toro (côté Sénégalais), vous n'aurez aucun problème. Malgré le Ministère des Affaires Etrangères Français qui classe la partie du Fouta, de Podor à Kidira, en zone orange, c'est à dire une zone dans laquelle il faut être vigilant, vous serez bien plus en sécurité ici qu'à Dakar où le taux de délinquance a tendance à augmenter. L'accueil et la sincérité des Foutankobés vous laisseront en sécurité. Ceci-dit, comme partout, éviter de voyager la nuit puisque les routes sont quasi-désertes, qu'il n'y a pas de lumière et que depuis quelque temps des bandits sévissent dans la région (braquages).

- **Formalités d'entrée et durée du séjour**

Pour entrer au Sénégal, vous n'aurez pas besoin de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne, il vous faudra seulement votre passeport et votre carte d'identité.

Par contre, officiellement vous ne pourrez pas dépasser 3 mois sur le sol Sénégalais. J'ai l'habitude à chacun de mes voyages de rester plus de 3 mois, en général à l'aéroport si vous retournez dans votre pays d'origine on ne regardera pas votre date d'arrivée ou on ne vous dira rien car vous rentrez chez vous, mais sur la route la police ou les douanes peuvent vous arrêter et vous demander votre durée de séjour et même le vérifier sur votre passeport. Mieux vaut connaître les techniques pour éviter les problèmes.

* **La plus simple** est d'écrire une lettre au Ministère de l'Intérieur du Sénégal avant votre départ en précisant les motifs de la prolongation de votre séjour avec votre photocopie de passeport et deux photos d'identité. Si vous n'aviez pas prévu de prolonger et que vous êtes déjà sur place, il faut se rendre à la BMS (Brigade Mobile de Surveillance) de la région dans laquelle vous vous trouvez. Si vous êtes au Fouta, le mieux est d'aller à la BMS de Saint Louis (peut être il en existe une à Matam ?) et on vous demandera les mêmes documents que précédemment (lettre au ministère de l'intérieur, passeport et photo d'identité), si la personne que vous avez en face de vous est coopérante elle vous remettra un papier cacheté de la BMS avec la date de la fin de prolongation de séjour. Pour le faire à chacun de mes voyages, c'est la meilleure solution et je n'ai jamais eu de problème.

* **La plus compliquée** et pourtant celle qui est la plus répandue sur les forums de voyage et l'Internet est de faire un aller-retour Sénégal-Mauritanie en passant par une frontière

officielle. En sortant du territoire Sénégalais vous ferez tamponner votre passeport pour la Mauritanie et au retour on re-tamponnera votre passeport et ce sera reparti pour 3 mois au Sénégal.

De toutes les façons, avoir un bon contact sur place, si possible d'influent auprès des autorités, est un + lorsque vous vous rendez dans les régions isolées et qu'il est difficile de retourner à la capitale pour des formalités administratives

Se déplacer au Fouta

Venir au Fouta / de Dakar - Saint Louis au Fouta

« La route de la vallée du fleuve est monotone et sublime de «désertitude». Les bâtiments les plus modernes sont certainement les stations-service, que l'on retrouve régulièrement tout du long, et surtout à Dagana, Podor, Ourossogui et Bakel. Le mieux pour plus de sécurité, est de partir toujours avec le plein ou de quoi faire le double de la distance à parcourir. Remonter les rives du fleuve vers l'intérieur, c'est entreprendre de la quitter pour ne le retrouver que par endroits, en principe dans les villes, où l'on peut s'arrêter. La route est ainsi faite qu'elle ne longe jamais vraiment le fleuve Sénégal et que l'aridité et la chaleur sont les impressions dominantes » **Le Petit Futé**.

Il faut s'imaginer que cette région est loin de tout. Eloigné de la capitale, des grandes villes, des infrastructures hôtelières et touristiques. La contrepartie est qu'elle est aussi préservée car éloignée du tourisme de masse, de la pollution, de l'hyper consommation et de la modernité occidentale qui gagne les capitales Africaines. D'où l'intérêt pour la région, mais il faut l'avouer et ne pas se le cacher, elle se fait désirer et s'y rendre est difficile tant le réseau routier est mauvais (peut-on d'ailleurs parler de réseau ?).

Ceci dit, rien n'est perdu et au Sénégal il n'y a pas de problème, que des solutions :

* **Avoir sa voiture personnelle** ou en louer une directement sur place s'avère un choix judicieux si l'on peut se le permettre. Cela permet de faire le trajet en plusieurs étapes tout en prenant son temps, puis aussi de se déplacer une fois arrivée au Fouta car être tributaire des transports locaux est intéressant pour découvrir la culture et faire de belles rencontres mais cela est vite épuisant.

Le contact d'un ami sur Dakar et Saint-Louis qui peut vous louer une voiture. Contact très fiable et voiture bien adaptée au Fouta, même dans les terres : faites confiance à Jules au (00.221) 77.556.63.22.

* **Les cars** : vous pouvez prendre les grands cars, ce que je connais le mieux puisque c'est à chaque fois de cette manière que je me rends au Fouta. Ce sont des cars 55-60 places en bon état et qui en général n'ont pas de problèmes. Ils desservent toutes les villes et même les villages jusqu'à Ourossogui, parfois Bakel. Il y'a donc beaucoup d'arrêt durant le trajet, surtout à partir de Podor, mais c'est bien pratique lorsque l'on veut se rendre dans un petit village sur le goudron et voyager à petit prix.

Il faut se rendre à la gare routière de Pompiers ou celle de Pikine qui se situent toutes les deux à Dakar mais vous pouvez aussi prendre le car en cours de route si vous êtes à Saint Louis par exemple. En général, à partir de Pikine, les cars partent entre 16h et 18h et vous voyagé la nuit ce qui n'est pas une mauvaise idée car l'après-midi attention à la chaleur... Vous arrivez un peu en avance et prenez votre billet auprès du coxer (vendeur de billets). Les tarifs ne sont pas négociables et même si vous êtes étrangers vous payerez le même prix que les locaux, on est

déjà au Fouta il n'y a pas d'arnaques ! Jusqu'à Ourossogui, 6000 cfa avec parfois 1000 cfa pour les bagages. Jusqu'à Podor, compter 4000 cfa. Vous donnez votre nom et prénom et on vous donne un ticket avec un numéro, lorsque le véhicule est prêt à partir, on appelle les passagers un à un et on s'installe à l'intérieur. Bonne organisation !

Le trajet est fatiguant et long, pour se rendre au cœur du Fouta, à Ourossogui, il faut compter 13 à 15h de route. Le car s'arrêtera une fois pour manger, en général à Richard-Toll, et repartira aussitôt le repas terminé, ensuite plus d'arrêt si ce n'est les voyageurs qui descendront dans les différents villages le long du goudron. Pour les plus jeunes, c'est un bon moyen de transport, peu cher, qui reste confortable et sur (je n'ai jamais connu de panne sur l'ensemble de mes voyages) et qui permet tout de suite de s'immerger dans la culture Haal Pulaar, le car étant rempli de Pulaar qui rentrent dans leur famille au Fouta.

* **Les 7 places** : ce sont des voitures qui prennent jusqu'à 7 personnes et se rendent vers toutes les destinations à l'intérieur du Sénégal. Vous arrivez au garage et réservez vos places, quand la voiture est pleine, le chauffeur démarre et le voyage commence. C'est aussi un bon moyen de se déplacer, un peu plus cher mais plus rapide. L'inconvénient est que parfois on peut attendre très longtemps avant qu'elle se remplisse (en général de Dakar au Fouta il n'y a pas de problème mais dans le sens inverse, pour revenir à Dakar, l'attente peut-être longue longue longue ...), et les places à l'arrière de la voiture sont bien souvent inconfortables, il faut se tordre en deux pour rentrer.

* **Les mini-bus** : aucun avantage mais beaucoup d'inconvénients. Dieu sait que je ne suis pas difficile mais pour l'avoir fait une fois dans le sens inverse (de Ourossogui à Dakar), je le déconseille fortement. Le prix est assez élevé et le confort n'est vraiment pas bon, les bus sont pleins à craquer et la distance paraît du coup beaucoup plus longue. Vous serez très serré, parfois à peine la place de ranger ses jambes et à l'arrivée il vous faudra quelques jours de repos avant de commencer votre séjour.

* **Le bateau « Bou El Mogdad »** : autrefois, à l'époque des grands commerces d'ivoire, de gomme ou d'esclaves, le fleuve était sans doute la voie naturelle la plus sûre. Aujourd'hui, on ne circule plus vraiment sur les eaux du fleuve Sénégal. Ceci dit, un bateau mythique a repris son activité depuis 2005 après vingt ans d'absence, le « Bou El Mogdad ». Auparavant, le navire transportait des marchandises et des passagers de 1950 à 1970 de Saint-Louis à Bakel et jusqu'au Mali. Maintenant, il est possible pour les touristes de naviguer sur le fleuve entre Saint-Louis et Podor. Se renseigner sur le site de la compagnie du fleuve : www.compagniedufleuve.com

Conseils : si à Dakar ou à Saint-Louis vous dormez dans un hôtel ou une petite auberge, tendez l'oreille et écoutez le programme des autres voyageurs Peut-être trouverez-vous quelques personnes souhaitant se rendre au Fouta. C'est parfois de cette manière que l'on peut s'organiser à plusieurs pour se déplacer. Par exemple, pour éviter d'attendre que la 7 places se remplissent, si vous êtes déjà 4 à réserver cela facilite les choses. De même, il y a beaucoup d'ONG qui ont leur propre véhicule (très confortable pour le coup ...) et travaille dans la zone du Fouta, allez-y au culot et demander-leur de vous emmener.

Circuler au Fouta / entre Dagana et Bakel

Pour se déplacer entre les villes et villages du Fouta, vous n'aurez pas l'embarras du choix : sur des longues distances, par exemple entre Podor et Ourossogui ou Bakel, le mieux est là encore de prendre un grand car que vous trouverez dans les gares routières. Pour les courtes distances, vous prendrez les 7 places ou les mini-bus que vous arrêterez directement sur le bord de la route ou aux gares routières des villes. Les 7 places sont plus rapides et plus confortables sur les courtes distances mais sont aussi beaucoup plus cher que les mini-bus. A vous de voir !

Pour **Podor** qui est enclavé sur le bord du fleuve, il faut se rendre à Taredji, au carrefour sur la route nationale, et attendre le car qui vient de Dakar. Là il n'y aura pas de billet car vous le prendrez en cours de route, il faudra alors négocier le prix en fonction de la destination où vous aller. Des 7 places et mini-bus circulent aussi régulièrement et font la navette tout au long du goudron jusqu'aux villes et villages. De Podor à Taredji (et en sens inverse) il y a les 7 places, les clandos, et les fameuses bâchées. Mais attention si vous vous rendez à Podor de ne pas arriver après 21h à Taredji car vous ne trouverez plus de véhicules pour vous emmener et vous serez obligé soit, de dormir sur place en trouvant un coin sous la paillote des vendeurs de viande, soit de payer très cher pour faire déplacer les chauffeurs qui dorment dans leur voiture. En général, même après 21h vous trouvez du monde à attendre pour se rendre à Podor et vous pourrez vous organiser pour payer un chauffeur. Tout est possible !

Ourossogui dispose d'une grande gare routière avec tous les types de véhicules pour se rendre à toutes les destinations du Sénégal. N'hésitez pas à demander car cela peut être déstabilisant au début de se repérer dans le garage, et pourtant chaque destination à sa place attribuée et l'organisation est bonne. Pour se rendre à Matam qui est, comme Podor, enclavé au bord du fleuve, il faut prendre les 7 places ou mini-bus au garage et compter 30 minutes de route. Une fois à Matam, il y a des taxis, clandos et mini-bus.

Pour se déplacer dans Ourossogui, ne pas oublier la charrette qui peut vous emmener partout et même jusqu'à l'hôpital. Très pratique et bien sur pas cher du tout.

La ville de **Kanel** a elle aussi sa gare routière, plus modeste bien sur, mais qui permet là encore de rejoindre les différentes villes du Fouta en mini-bus. Au garage, vous ne trouverez que des mini-bus. Un coxer est là (en général Monsieur Diallo avec son célèbre chapeau Peul), demander-lui et il vous orientera vers votre destination. Il pourra vous donner un ticket en fonction de là où vous vous rendez. Si vous êtes du côté de la station essence, vous pouvez aussi attendre des véhicules le long de la route qui prennent en général des passagers pour remplir les voitures. A l'intérieur de la ville, les distances ne sont pas très grandes puisque Kanel est une petite ville, il n'y a pas de taxi ni aucun véhicule de transports en commun si ce n'est la charrette (si vous voulez aller au marché ou à la gare routière par exemple).

Bon à savoir : si vous séjournez à Kanel et que vous voulez rentrer sur Dakar, un grand car fait le voyage chaque lundi et jeudi tôt le matin au même prix que celui d'Ourossogui (6000cfa). Il part sur la place derrière les commerces sur la rue principale. Prenez les billets la veille au soir du départ, le coxer attends là-bas les clients tranquillement assis sur son banc.

Bakel est aussi bien desservie et à la gare routière (juste à l'entrée de la ville avant le marché) vous trouverez tous les véhicules en partance vers Ourossogui, Podor, Saint Louis ou Dakar, ou bien de l'autre côté en continuant vers Kidira, à la frontière avec le Mali, puis vers Tambacounda. Dans la ville, des taxis ou clandos vous emmènent au marché, à l'hôpital et là où vous souhaitez vous rendre.

Il est à noter que l'ensemble des véhicules s'arrête là où vous leur demandez de s'arrêter. Même si vous vous rendez dans un minuscule village le long du goudron, le mini-bus ou la 7 places va vous y emmener. Il ne suffit que de demander et de discuter le prix ! en bref ... de se mettre d'accord !

Dormir et Manger

Le Fouta Toro est une région reculée et isolée du reste Sénégal, et pourtant, l'une des plus intéressantes pour véritablement connaître le pays. C'est en effet le territoire le plus anciennement peuplé avec des traditions que l'on ne peut voir que là-bas. Le principal problème est que ces traditions ne sont pas mises en valeur par les autorités régionales et nationales pour promouvoir le tourisme. Peu d'information, de documents, et forcément peu de touristes mis à part les quelques routards qui se rendent au Mali par Kidira en passant par la route de la Vallée du Fleuve. Les lieux hôtels ou petites auberges sont donc très rares si l'on ne reste pas dans les familles. La plupart des hébergements, comme dans tout le Sénégal, sont tenus par des européens, parfois des couples mixtes, quelques uns par des Sénégalais originaire du Fouta, et chose étonnante, les grands hôtels plus luxueux sont financés et tenus par des politiciens ou des grands patrons eux aussi originaire du Fouta ...

Comme à Dakar ou le reste du Sénégal, les prix restent assez élevés avec un prix minimum de 10.000 cfa la chambre, mais par contre, au Fouta, le peu d'hébergements existant sont de très bonne qualité.

Cependant, je vous donne ici des adresses que parfois je n'ai pas testé puisque je dors et mange toujours dans les familles. Pour certaines, j'ai eu l'occasion de rencontrer les gérants et d'en visiter les chambres. Je vous indiquerais dans la description de chaque lieu, les adresses que je connais et celles que je ne connais pas. De même, si vous êtes un hébergeur et que vous souhaitez ajouter votre adresse, contacter-moi, et si vous êtes un voyageur et que vous avez un bon plan, contacter-moi aussi !

Ou dormir ?

- Dakar

* **Auberge « le Poulagou »** : commençons par le commencement. Une adresse que j'aime beaucoup, d'une part pour l'ambiance du quartier dans laquelle elle se trouve, de son rapport qualité/prix, et d'autre part pour son nom qui m'immerge tout de suite dans la culture Peul avant de prendre la route du Fouta. Le Poulagou est en effet le comportement que tout Peul digne de ce nom se doit d'adopter pour respecter ses origines.

L' auberge Le Poulagou à Yoff Thongor Plage, à 5 minutes de l' aéroport. Accueil très sympa par Sala, Luc, Khalil, Baldé, Mariata et Zeina, avec des chambres propres. L' auberge est au bout du quartier attenante à la plage des pêcheurs où l'on peut se balader tranquille loin de la cohue de la ville. Au petit matin, à l'étage de l' auberge une vue magnifique sur la plage et les pêcheurs qui partent en mer avec leur pirogue, et le soir les camions qui viennent prendre le poisson pour l'emmener vers Dakar. Pour se rendre dans le centre ville, prendre un taxi, un clando, ou le bus, sur la grande route de l' aéroport.

www.poulagou.ch/00.221.338.20.23.47

* **Chambre de Bekaye KA** dans le quartier Cambérène : Bekaye est un Peul originaire du Fouta. Il possède une chambre qui sera bientôt aménagée, avec douche et toilette. Sa femme peut aussi vous préparer les repas et Bekaye est aussi guide et emmène régulièrement les touristes au Fouta. Très sympa, et balade assurée avec la plage à proximité.
Bekaye KA : 00.221.77.773.29.10

- Richard Toll

* **Gîte d'étape du Fleuve** : je ne connais pas cette adresse mais au vu des commentaires que je peux voir sur les différents sites de voyage, un hébergement d'une très bonne qualité avec vue sur le fleuve, mais un prix un peu élevé.
Chambre single à 23600CFA (35.98€), chambre double à 27600CFA (42.08€)
Tél : 00.221.339.63.32.40

* **Hôtel « la Taouey »** : une autre adresse que je connais pas, car à vrai dire, je ne suis jamais venu à Richard Toll mis à part pour manger lorsque le car qui part au Fouta s'y arrête.
Chambre single à 14600CFA (22.26€), chambre double à 18600CFA (28.36€),
Tél : 00.221.339.63.34.31

- Podor

* **L'Auberge du Tékrour – La maison Guillaume Foy** : je n'y ai jamais dormi mais j'ai visité l'auberge. La ville de Podor est tout d'abord une ville que j'apprécie beaucoup et que je trouve sublime, tranquille et oubliée de l'Histoire, Podor était la capitale de l'ancien Royaume du Tékrour qui est devenu par la suite le Fouta Toro. C'est une ville à partir de laquelle on peut se déplacer dans des villages chargés d'Histoire et très important pour le Fouta Toro.

L'auberge est située sur les quais de Podor, très bonne qualité et accueil sympathique. Le plus de l'auberge est que les propriétaires européens sont engagés à travers leur association, Podor Rive Gauche, dans la promotion du tourisme, la rénovation des quais, et font un gros travail sur l'Histoire et le Culture de Podor et des alentours.

A partir de 15.000 cfa - www.podor-rivegauche.com

Depuis l'étranger, le 00.221.775.26.52 00, ou depuis le Sénégal, le 775.26.52.00

* **Gîte d'étape « Keur Ninon »** : un lieu que je ne connais pas, mais le prix est intéressant pour ceux qui ont un petit budget. Il se situe à l'entrée de la ville près de la gare routière.
Chambre et petit déjeuner à 6600 cfa ou 5500 sans petit déjeuner.
Tél : 00.221.33.965.16.42

* **Centre d'Accueil du PROGERNA** : quelques chambres avec salles de bain, entre 7000 et 8000 cfa.
Tél : 00.221.33.965.12.16

* **Centre d'Accueil du service des eaux et forêts** : chambres avec climatisation. Autour de 7000 cfa.
Tél : 00.221.33.965.12.29

- **Ndioum**

* **Auberge « Les Jardins du Fouta »** : une superbe étape à 4 kms avant l'entrée de la ville. Un accueil vraiment sympathique, une cuisine familiale, bref .. une très bonne adresse. Le fleuve est à 100 mètres de l'auberge et promet une bonne petite balade au coucher du soleil.

15.000 cfa la chambre simple et 20.000 cfa la double, repas à 4500 cfa.
Tél : 00.221.77.533.26.62

* **Auberge « Samassa »** : Samassa est le Nom d'un grand marabout très respecté du Fouta, originaire de la ville de Matam, Thierno Samassa.
L'auberge est très visible, sur la nationale, tout près de la gare routière, mais je n'y ai jamais dormi et je ne peux pas vous en dire plus.

- **Ourossogui / Matam**

Sur beaucoup de sites de voyage, on vous donnera l'adresse de certains établissements sur Matam alors qu'ils se trouvent à Ourossogui. Il faut savoir que Matam est la capitale régionale avec tous les bureaux administratifs, qu'elle se trouve au bord du fleuve et non sur la route nationale, alors qu'Ourossogui est très visible sur la route et concentre tous les commerces, banques et activités. Il est très facile de rejoindre Matam à partir d'Ourossogui en allant à la gare routière, il faut compter environ 20 à 30 minutes, mais dormir à Ourossogui ce n'est pas dormir à Matam (et inversement).

* **Auberge « Oasis du Fouta »** à Ourossogui : une très bonne adresse qui est très fréquenté par les nombreuses ONG de la région, des groupes de jeune et quelques touristes en recherche d'aventure. J'y passe régulièrement pour saluer le patron et les employés et pour y avoir dormi, je conseille fortement cette auberge qui est de toute façon l'une des seule bonne adresse après Ndioum.

A l'entrée de la ville juste avant le carrefour, et proche de la gare routière.

17.000 cfa la chambre simple, 20.000 cfa la chambre double, possibilité de petit déjeuner et déjeuner (spécialités locales).

Tél : 00.221.33.966.12.94

* **Hôtel « Sogui »** : juste en face de l'auberge « Oasis du Fouta ». Un grand hôtel ou je ne suis jamais allé, mais selon les dires moins bonne qualité que la première auberge. Le patron

qui est tout le temps sur Dakar possède un deuxième hôtel, plus petit, sur la route de l'hôpital dans le centre d'Ourossogui.

Tél : 00.221.33.966.15.36 / 00.221.33.821.29.75

- Kanel

Kanel est une petite ville dont on ne parle jamais sur les sites et guides de voyage. C'est la capitale départementale de la région de Matam. C'est vrai qu'il y a moins de choses à voir que Podor ou Bakel, mais il faut venir à Kanel pour la gentillesse, l'hospitalité et la tranquillité de ses habitants. La ville regorge de richesses culturelles, mais pour les voir il faut entrer dans les familles, prendre le temps de connaître les gens et leurs habitudes ... une très bonne étape sur la route.

Le seul soucis, pas encore d'hébergements pour les voyageurs. Mais ça ira InchAllaH , contacter moi et je vous donnerais des bonnes adresses, et peut-être aurons nous l'occasion de nous voir là-bas puisque c'est une ville où je passe beaucoup de temps.

- Orkadiéré

* **Hôtel « Bilbassy »** : construit par le Président de la Communauté Rurale d'Orkadiéré, cet hôtel ou je ne suis jamais rentré est un grand hôtel très visible sur le long de la route nationale. On peut souvent y voir des meetings politiques ou des grands 4x4 à l'entrée. Pour le reste, je n'en sais rien et pas plus d'informations sur les guides.

- Gawdé Bofé

Gawdé Bofé est un petit village Haal Pulaar d'environ 650 habitants à 30 kms avant Bakel. C'est l'un des derniers villages du Fouta et il se situe dans les terres (ce qu'on appelle le Diéri). La vie y est encore traditionnelle et très éloigné de la modernité de Dakar et même des grandes villes du Fouta Ses habitants pratiquent l'élevage du bétail, l'agriculture et un peu de commerce avec les 4 boutiques du village. On peut voir au petit matin les Peuls partent en brousse avec leurs grands troupeaux de vaches, ou les hommes se rendent au champ pour y cultiver le mil, le maïs et les haricots, pendant que les femmes vont puiser l'eau au puits. Gawdé Bofé possède aussi de l'artisanat traditionnel : la poterie, le tissage, la teinture, la cordonnerie ... bref, beaucoup de choses à découvrir et à faire. Car y venir, ce n'est pas seulement regarder, c'est aussi participer ! Et pour ceux qui aiment la musique du Hodu, cette petite guitare en bois, il y a à quelques centaines de mètres Gawdé Wambabé, un village exclusivement habité par des Griots Peuls.

C'est un village où je suis très régulièrement et c'est là où je dors la majorité du temps lorsque je suis au Fouta, chez Benoît DIOP, mon ami infirmier.

Pour ceux qui souhaiteraient découvrir la vie d'un petit village Peul au cœur des terres du Fouta, soyez les bienvenus, et contacter moi (David) au 06.82.46.53.40 (00.33.682.465.340).

- Bakel

* **Hôtel « Le Boundou »** : petit hôtel situé sur la route de l'hôpital. Chambres très simples et propres. On peut aussi juste y venir manger ou boire un coup. Belle vue sur le fleuve et proche du centre ville de Bakel.

8000 cfa la chambre simple et 12.000 cfa la double. Chambres ventilées ou climatisées, au choix. Menu à 3000 cfa.

Tél : 00.221.33.983.52.80

Ou manger ?

Une fois que vous êtes arrivés au Fouta, ce n'est pas un problème pour manger. Vous trouverez toujours des restaurants ou des petits endroits pour découvrir les spécialités locales. Je ne vais donc pas vous faire une liste de tous les restaurants car elle serait trop longue, mais je peux vous donner quelques bonnes adresses typiques.

En revanche, le plat typiquement Peul, vous ne pourrez le manger que le soir dans les familles. C'est un plat qu'il faut absolument goûter lorsque l'on se trouve au Fouta car lorsque le repas du soir arrive, c'est forcément le Lacciri é Haako qui se compose de graine de mil et feuilles de Haako (les feuilles de haricots) suivi du Lacciri Kosam, la même graine avec du lait pour faire office de dessert. Il n'y a pas une famille au Fouta qui ne mange pas ce plat le soir.

- Ndioum

* **Auberge « Les Jardins du Fouta »** : on peut y dormir, on peut aussi s'arrêter pour manger ! très sympa, ambiance familiale, et spécialités locales. Le mieux est de réserver au 00.221.77.533.26.62

- Ourossogui

* **Auberge « Oasis du Fouta »** : c'est une auberge mais vous pouvez aussi juste y venir manger, spécialités Sénégalaises, très copieux et succulent.

* **Garage d'Ourossogui** : un très bon ami qui tient une petite gargote au milieu du garage, café touba, sandwiches, omelettes ... pour pas cher ! discussion garantie dans un endroit atypique ! Essayer de le trouver, c'est le seul vendeur qui a des dreadlocks.

Sinon, tous les restaurants du garage (on pourrait dire des routiers) qui accueillent les gens de passages sont de très bonne qualité, on mange pour pas cher des spécialités locales dans une bonne ambiance, très pratique en attendant le car ou la voiture.

- Kanel

* Une fois à Kanel, le mieux est de se rendre dans le centre ville. Il n'y a pas grand chose pour manger, mais il y a quand même un tout petit restaurant où l'on y mange très bien et comme d'habitude pour moins de 1 euro. Il est situé sur la rue principale au niveau des commerces de Kanel, un peu après la mosquée.

Sinon, comme pour vous l'hébergement, je vous donne des adresses de quelques amis où vous serez très bien accueillis dans les familles.

- Orkadiéré

* Le long de la route, en plein milieu de la ville, un petit restaurant sympathique et très bonne cuisine. Vous reconnaîtrez le restaurant à ses peintures colorées à l'extérieur.

- Semme

* Dans le centre de Semme sur la grande place, un petit restaurant typique où l'on mange pour pas cher (moins de 1 euro) des spécialités Sénégalaises.

- Bakel

* **En face de l'hôpital** : Ce n'est pas un restaurant mais une toute petite gargote en bois et en paille où vous pouvez manger un mafé ou un thieboudien (riz au poisson) pour 500 cfa (moins de 1 euro). Ce sont les personnes qui accompagnent un patient à l'hôpital qui à l'heure de manger viennent ici, ce qui fait que l'on peut toujours discuter et rencontrer des gens. Copieux et comme d'habitude très bon.

* **Hôtel « Le Boundou »** : menu à 3000 cfa environ.

Des adresses utiles

Je vous laisse ici quelques adresses qui peuvent être très utiles lorsque l'on voyage, en cas de soucis ou juste pour en savoir d'avantage sur la région.

Hôpitaux et Centres de Santé

* **Hôpital de Richard Toll**

* **Hôpital de Podor**

* **Hôpital de Matam** : prendre la direction du fleuve et la route sur la droite.

* **Hôpital d'Ourossogui** : prendre à droite au carrefour et filer la route jusqu'à la sortie de la ville, l'hôpital sera sur votre droite juste en face le camp militaire. Un grand hôpital, avec peu de moyens, mais qui comprend tout de même tous les services qu'un hôpital peut fournir.

* **Centre de Santé de Kanel** (District Sanitaire de Kanel) : continuer jusqu'à la station essence et prendre à gauche en venant d'Ourossogui, vous verrez le centre de santé à 100 mètres. Une très bonne équipe de médecins et d'infirmier, avec peu de moyens ...
Un hôpital est presque fini d'être construit à Kanel et n'était pas encore en fonctionnement en Avril 2011. Il se trouve sur la droite de la ville en venant d'Ourossogui, tout près du collège.

* **Hôpital de Bakel** : sur la route de Diawara à la sortie de Bakel.

Pharmacie / Médecine traditionnelle

Vous en trouverez un peu partout dans les grandes villes et parfois les plus petites. Le principal problème n'est pas de trouver la pharmacie mais que celle-ci possède bien le médicament que vous voulez. Dans ce cas là, il faudra vous rabattre sur une autre pharmacie ... et peut-être sur la médecine traditionnelle ..

* **Pharmacie** à Dagana, Richard Toll, Podor, Ndioum, Ourossogui, Matam, Kanel, Sinthiou Bamambé, Orkadiéré, Semme, Bokelaje, Bakel
Il en existe sûrement d'autres mais voici au moins celles que je connais.

* **Médecine traditionnelle** : dans toutes les villes et villages du Sénégal. Si vous me contacter, je pourrais vous conseiller les bonnes personnes.

Centres Culturels

- * à **Podor**, le CDEPS se situe juste à côté des quais
- * à **Matam** (Mr.SENE), à l'entrée de la ville sur la droite
- * à **Kanel** (Mr.NDIAYE), une fois au centre de santé prendre la rue sur la gauche et ensuite demander, difficile à expliquer
- * à **Bakel** (Mr.SOUMARE), à gauche sur la route de l'hôpital.

Administration

- * **Conseil Régional de Matam** : route de l'hôpital.
- * **Gouvernorat de Matam** : route de l'hôpital.
- * **Préfecture de Podor**
- * **Préfecture de Kanel** : près de la gare routière et du tribunal.
- * **Préfecture de Bakel** : dans l'ancien fort faidherbe au bord du fleuve.
- * **Sous préfecture d'Orkadiéré** : dans le centre ville
- * **Consulat Honoraire de France à Kanel** : et oui peu le connaisse, même les habitants de Kanel ne savent pas que la maison avec le drapeau Français est la maison du Consul Honoraire de France. En effet, beaucoup d'émigrés sont originaires du Fouta et certains sont revenus passer leur retraite chez eux, ils sont français – Sénégalais avec la double nationalité, le Consul, Monsieur Touré, est là pour les aider dans leurs démarches et les représenter. Le Consulat est facile à repérer, juste à l'entrée de la ville, la maison avec un drapeau français. S'adresser à Monsieur Yaya TOURE.
- * **Tribunal Départemental** de Podor, Kanel et Bakel, et **Tribunal Régional** de Matam.

ONG / Associations

- * **Médecins du Monde** (antenne espagnol) : le siège est à l'entrée d'Ourossogui. Existe peut-être à Podor.

- * **Tostan** : présent à Podor, Ourossogui et Bakel. Mais ils envoient aussi des agents dans les moyennes villes, Semme par exemple.
- * **Counterpart International** : présent à Podor, Ndioum, Ourossogui et Bakel.
- * **WHEPSA** : à l'entrée d'Ourossogui, une petite rue sur la gauche après la banque CBAO. Entrez et demandez Monsieur SOW, le coordinateur régional de la WHEPSA.
- * **Sida Service** : s'occupe de la prévention, sensibilisation, dépistage et prise en charge du Sida. Service qui dépend de l'hôpital d'Ourossogui. Se renseigner auprès de l'Hôpital ou du centre de santé de Kanel. Demander Monsieur Ablaye DIARRA ou Monsieur Bayal CISSE.
- * **CNLS** (Conseil National de Lutte contre le Sida) : à Matam. Demander Monsieur Cheikh Oumar GUEYE.
- * **ADOS** : Siège à Matam proche de l'hôpital. Coopération Ardèche Drôme Ourossogui.
- * **CADL** (Centre d'Appui au Développement Local) : à Semme. Demander Youssoupha GUEYE.
- * **EDEN Bakel** : très bonne association sur Bakel qui travaille dans tous les domaines de développement au niveau des petits villages isolés. Entièrement Sénégalais. Demander Monsieur Idrissa SOUKHOUNA au niveau du crédit mutuel de Bakel.
- * **CCA Bakel** (Centre Conseil Adolescent) : le centre se situe un peu avant l'hôpital de Bakel. Tout ce qui concerne les problématiques liées aux adolescents avec une grosse activité liée au Sida. Demander Monsieur BA.
- * **GRET Bakel** : spécialiste de l'eau. Pas très loin de l'Hôpital de Bakel.
- * **GRDR Bakel** : toutes les questions de développement. Sur la route de l'Hôpital à droite.

Mécanicien

- * Le Sénégal ne manque pas de mécaniciens, souvent très qualifiés. Ceci dit, vous trouverez des bons mécanos du côté d'Ourossogui juste après la gare routière le long de la route qui va sur Matam.

Pour plus d'informations, consultez-mon blog :
www.senegalfouta.canalblog.com