



Mairies du Cameroun

Escapades
L'offre hôtelière au Cameroun

Des lieux d'hébergement
pour rendre votre séjour
encore plus agréable



Afriland First Bank

Limbe
Botanical garden:

Biodiversity
Attractiveness



WELCOME TO CAMEROON

MAGAZINE

**TOUT SUR LA VIE DE
YANNICK NOAH,**

Sa majesté

TOURISM:

The most beautiful places
to visit in Cameroon

INVESTMENT:

Cameroon's strengths

AÉROPORTS DU CAMEROON EN PLEINE MUTATION





Votre partenaire pour l'exécution de vos transactions à l'international



**DOMICILIATION
DES IMPORTATIONS ET
DES EXPORTATIONS**



**ALLOCATION DE
DEVISES AUX VOYAGEURS**



**TRANSFERTS
EN DEVISES**



**CREDIT
DOCUMENTAIRE**



**REMISE
DOCUMENTAIRE**

REFERENCES

SA au Capital de
F.CFA 20 000 000 000
RC N° : 87P041
Contribuable
M 1087000000 43 E

Agrément Banque
00005/MINF/DCE2
du 20 juin 1987
SWIFT/BIC
CCEICMX

Siège Social :
1063, Place de
l'Indépendance
Yaoundé-Cameroun
B.P. : 11834

Tel : +237 222 233 068
Fax : +237 222 221 785
237 222 51 80 90
237 653 46 53 46

E-mail :
firstbank@afilandfirstbank.com
qualite@afilandfirstbank.com

Site Web :
www.afilandfirstbank.com



S.E. PAUL BIYA, PRÉSIDENT DE LA RÉPUBLIQUE DU CAMEROUN

H.E. PAUL BIYA, PRESIDENT OF THE REPUBLIC OF CAMEROON



Social

MME. CHANTAL BIYA : UNE DAME AU GRAND CŒUR

L'épouse du Président de la République du Cameroun est très active dans le domaine des œuvres sociales.

Juillet Bell





Une épouse attentionnée

Mère très attentionnée auprès de son époux le président de la République Paul Biya, elle a mis en place et soutenu de nombreuses initiatives visant à améliorer les conditions de vie des populations camerounaises, en particulier les femmes, les enfants et les personnes vulnérables dont en voici quelques-unes :



1. Fondation Chantal Biya :

La Fondation Chantal Biya a été créée en 1994 dans le but de promouvoir la santé maternelle et infantile au Cameroun. Elle mène des actions de sensibilisation, de prévention et de prise en charge des maladies telles que le VIH/SIDA, le paludisme, la tuberculose et le cancer. La fondation soutient également la recherche médicale et offre des soins gratuits aux personnes démunies.

2. Programme national de lutte contre la drépanocytose :

la drépanocytose est une maladie génétique qui touche principalement les enfants au Cameroun. Madame Chantal Biya a initié un programme national de lutte contre cette maladie, qui comprend des campagnes de sensibilisation, des dépistages gratuits et la prise en charge médicale des patients atteints de drépanocytose. Ce programme a permis d'améliorer la qualité de vie des personnes touchées par cette maladie et de réduire le taux de mortalité infantile.



3. La fécondation in vitro (FIV) :

la Fondation Chantal Biya joue un rôle crucial dans la promotion et le développement de la fécondation in vitro au Cameroun. Grâce à ses efforts, de plus en plus de couples infertiles ont la possibilité d'avoir un enfant grâce à cette technique médicale avancée.

Madame Chantal Biya est également impliquée dans la promotion de l'artisanat local et du tourisme au Cameroun. Elle encourage les artisans locaux à développer leurs compétences et à promouvoir leurs produits sur le marché national et international. Elle soutient également le développement du secteur touristique en mettant en valeur les sites culturels et naturels du pays.

En plus de ses activités sociales, Madame Chantal Biya est également connue pour son sens de la mode. Ses tenues chics et élégantes ont attiré l'attention des médias internationaux, faisant d'elle une icône de la mode en Afrique.



MADAM CHANTAL BIYA, A MOTHER WITH A VERY GENEROUS HEART

The wife of the President of the Republic of Cameroon is very active in the domain of social endeavors:

 Juliet Bell

A very caring wife and mother at the side of her husband, she has put in place a number of Charitable endeavors which she has supported and sustained, all aimed at ameliorating the Social condition of cameroonians, notably women children and vulnerable persons: Most prominent are:

1. The chantal biya foundation

The chantal biya foundation was created in 1994 with the objective of promoting Maternal and infant care. The foundation undertakes actions, towards sensitization, The prevention and support of illness like. Hiv/and aids, malaria, —





Madam chantal biya is also involved in the promotion of local crafts and tourism in Cameroon.

— tuberculosis and cancer. The foundation also supports medical research on endemic diseases and provides free Treatment to destitute persons.

2. National program for the fight against sickle-celle anaemia

Sickle cell anaemia is a genetic disease which affects mainly children in

cameroon. Madam chantal biya has initiated a national program to fight against this disease which Involves sensitization campaigns, free detection and medical treatment of persons Affected by sickle cell anaemia. This program has greatly helped is improving the lives Of affected persons, and greatly reduced the mortality rate.

3. In vitro fertilization

The chantal biya foundation plays a vital role in the development and promotion of in Vitro fertilization in cameroon Thanks to her efforts, more and more infertile couples have the possibility of child

Bearing due to this advanced medical method.

Madam chantal biya is also involved in the promotion of local crafts and tourism in Cameroon. She encourages local craftsmen to develop their talent and commercialize Their products on the national and international market. She also supports the tourism Sector by highlighting and promoting the cultural and natural sites of the country. Apart from her social activities madam chantal biya is also known for her elevated Sense of fashion and classy out fits, which have drawn the attention of international Media, making her an icon of african fashion.

ÉDITO

Laure Louise Etong

Chief Executive Officer and Founder Cross Sarl.

CAMEROON, A LEGENDARY TRADITION OF HOSPITALITY

An inspiring land of hospitality, no other destination can take all your senses on such a journey. Every step you take during your visit open the door to a part of Cameroon's moving history. Feel the energy of this green paradise, and indulge yourself whether you're an amateur, a lover or a specialist of unspoilt nature.

Cameroon is a country in Central Africa that occupies a very important place in the world. A veritable Africa in miniature, it offers visitors a warm welcome, magnificent landscapes, a wide variety of gastronomic delights, superb beaches, and an excellent climate. From Campo to Garoua-Boulai, from Moloundou to Kousseri, via Douala and Yaoundé, the Lobé Falls, the Mandara Mountains, the National Museum, the International Crafts Centre, and many other sites, Welcome to Cameroon, in its first issue, takes you on a journey of discovery through an authentic

country that is also the link between the Atlantic Ocean and the desert.

We invite you on a real excursion to the land of the "river of prawns" (rio dos camaroes in Portuguese, from which the country takes its name). From the Wouri coasts, the famous river of prawns, to the peaks of the Mandara Mountains in the north, all you must do is let your senses wander. The forest is dense in the east, but the size of the trees will amaze you as much as the savannahs in the centre of the country and the steppes in the north. You'll be as intoxicated by the cool nights the West highlands and Adamaoua as by the humid heat of Limbe at the foot of Mount Cameroon.

You'll be dancing to the assiko in the central regions, tasting 50-50s in the Briqueterie district of Yaoundé, followed by a dish of spicy eru. Lovers of places steeped in history will be spoiled for choice, from the palaces of the German governors of Buea and Yaoundé, to the caves around the capital Yaoundé, the marble and rock engravings of Bidzar north of Garoua, or the megaliths of Djohong near Ngaoundéré.



On your way, you can also say hello to the pygmies, the indigenous people of the forests, take part in the annual Toupouri festival in the Far North, not far from the border with Chad, or tie the loincloth around your hips for the Ngondo ceremonies in Douala. But above all, don't forget to take up the challenge of Mount Cameroon, the "Chariot of Gods". It's not essential to reach the 4,070m summit, but getting to the 3rd refuge, which is already over 2,000m, would be quite a feat.

Alright, on the way, so...



ÉDITO

Laure Louise Etong

Chief Executive Officer and Founder Cross Sarl.

LE CAMEROUN, UNE TRADITION D'HOSPITALITÉ LÉGENDAIRE

Inspirante terre d'hospitalité, aucune autre destination ne peut faire voyager autant tous vos sens au cours d'un seul voyage. Chacun de vos pas lors de votre visite vous ouvre la porte sur une partie de l'émouvante histoire du Cameroun. Vous découvrirez une Madame Chantal Biya, autrement.

Le Cameroun est un pays d'Afrique centrale qui occupe une place très importante dans le monde. Sous l'impulsion du président de la République Paul Biya, l'Etat a créé un cadre incitatif pour les investisseurs et mis sur pied un environnement stimulant pour la création des richesses. Véritable Afrique en miniature, il offre à ses visiteurs un accueil très chaleureux, de magnifiques paysages, une gastronomie des plus variées, de superbes plages et un très bon climat. De

Campo à Garoua-Boulai de Moloundou à Kousseri, en passant par Douala et Yaoundé, **WELCOME TO CAMEROUN**, dans son premier numéro, vous fait découvrir un pays authentique qui est également le trait d'union entre l'Océan Atlantique et le désert.

C'est donc à une véritable excursion au pays de la "rivière des crevettes" (rio dos camaroes en portugais, dont le pays tire son nom) que nous vous invitons. Des berges du Wouri, la fameuse rivière des crevettes, aux sommets des Monts Mandara dans la partie septentrionale, vous n'aurez qu'à laisser errer vos sens. La forêt est dense à l'Est, mais la taille des arbres vous émerveillera autant que les savanes du centre du pays et les steppes du nord. Vous vous laisserez enivrer autant par la fraîcheur nocturne sur les hauts plateaux de l'Ouest et de l'Adamaoua que par la chaleur humide de Limbe aux pieds du Mont Cameroun.

Vous danserez aux pas de l'Assiko dans les régions du centre, en dégustant

des 50-50 au quartier de la Briqueterie à Yaoundé. Les amateurs de lieux chargés d'histoire et d'histoires n'auront que l'embarras du choix entre les palais des gouverneurs allemands de Buea et Yaoundé, les grottes autour de la capitale Yaoundé, le marbre et les gravures rupestres de Bidzar au nord de Garoua, ou encore les mégalithes de Djohong dans les alentours de Ngaoundéré.

En passant, vous pourrez toujours dire bonjour aux pygmées, ce peuple autochtone des forêts, participer au festival annuel des Toupouri à l'Extrême-Nord non loin de la frontière avec le Tchad, ou nouer le pagne autour de vos hanches pour les cérémonies du Ngondo à Douala. Mais surtout n'oubliez pas de relever le défi du Mont-Cameroun, le « Char des dieux », pas indispensable d'atteindre de 4.070m du sommet, mais arriver au 3ème refuge, qui se situe déjà au-delà des 2.000m, serait déjà un exploit.

Bon, en route, donc...

Sommaire

SOCIAL

MME. CHANTAL BIYA :
UNE DAME AU GRAND CŒUR 4

MADAM CHANTAL BIYA,
A MOTHER WITH A VERY
GENEROUS HEART 6

CONTRIBUTEURS

INVEST IN CAMEROON
CAMEROON, A LEGENDARY
TRADITION OF HOSPITALITY 8

LE CAMEROUN, UNE TRADITION
D'HOSPITALITÉ LÉGENDAIRE 9

CAMEROON:
AFRICA IN MINIATURE 22

ZOOM

MONUMENT PATRIOTE 23

ESPRIT DE DOUALA

LES VISITES INCONTOURNABLES
À FAIRE DANS LA CAPITALE
ÉCONOMIQUE 26

ASSISTER À LA FÊTE
TRADITIONNELLE DES SAWA 28

LA NOUVELLE LIBERTÉ 30

LE TEMPLE DU CENTENAIRE 30

LA CATHÉDRALE SAINT-PIERRE ET
SAINT-PAUL 32

LE PALAIS DES ANCIENS ROIS BELL
32

LE MUSÉE MARITIME DE DOUALA
34

LES MARCHÉS 36

L'ESPACE DOUAL'ART 38

LA VIE NOCTURNE 45

LA GALERIE MAM 45

COMMENT ALLER À DOUALA ? 46

EMERGENCY NUMBERS TO KNOW
FREE 24 -HOUR ACCESS TO HELP !
48

A DECOUVRIR

LES SEPT MORCEAUX DE LA
CAPITALE 50

LES TOUPOURI 52

LES PYGMÉES 54

LE COMPLEXE DES PARCS
NATIONAUX DE BOUMBA BEK ET
DE NKI 56

SUR LES SEPT COLLINES
D'ONGOLA 58

RANDONNÉE

PARCOURS VITA : EXCELLENT
ESPACE DE DÉTENTE 62

LOISIR

PALAIS DES CONGRÈS,
SOMMET DES GRANDS RENDEZ-
VOUS 64

RASSEMBLEMENTS

PALAIS DE L'UNITÉ, VITRINE DU
CAMEROUN 67

CULTURE

LE CENTRE INTERNATIONAL DE
L'ARTISANAT : LE JARDIN DU MADE
IN CAMEROON 69



76



66



AÉROPORTS DU CAMEROUN, UN ATOUT DANS LA MARCHÉ DU CAMEROUN VERS L'ÉMERGENCE

L'industrie du transport aérien, activité à vocation internationale par nature est un secteur qui est soumis à des évolutions technologiques et réglementaires permanentes.

Face à cette donne, **ADC SA** est appelé à investir continuellement dans la formation du personnel et le renouvellement des équipements pour rester compétitif.

Ayant conscience de cet enjeu majeur, **ADC SA** a mis en place un plan de développement stratégique des aéroports, afin de mieux développer le secteur d'activité qui est le sien.

La mise en place de ce plan a conduit dans un premier temps à un vaste programme de modernisation et de réhabilitation des infrastructures aéroportuaires dans l'ensemble des plateformes. Ensuite, à la Certification de l'Aéroport International de Yaoundé Nsimalen en aéroport de Classe A.

C'est ainsi qu'au-delà de la modernisation des salons privés, de l'aéroport international de Yaoundé

Nsimalen, une centrale électrique à hauteur de 04 milliards de FCFA a été érigée sur le site, afin d'avoir une plateforme sans coupure d'électricité.

Par ailleurs, au niveau des escales des différents aéroports, un investissement de près de 04 milliards de francs CFA a été consenti pour l'acquisition de divers matériels et équipements aéroportuaires, à l'effet de renforcer les capacités opérationnelles des aéroports. Ces nouvelles acquisitions viennent répondre efficacement aux besoins des compagnies aériennes en matière de qualité de service et de sécurité.

Le même vent de modernité souffle également sur l'aéroport international de Garoua qui a fait sa mue pendant la dernière Can 2021, et affiche fière allure.

Au regard des résultats probants déjà obtenus, il apparaît plus qu'encourageant de maintenir le cap de la modernisation, pour relever de nouveaux défis et engranger d'autres victoires.

ADC SA reste résolument tournée vers la modernité.



Contacts: +237 222 233 602, 222 234 521 / **Email:** contact@adcsa.aero



FOCUS

**YAOUNDÉ
CITY OF LIGHT** 72

**LES PRINCIPAUX RYTHMES
MUSICAUX DU CAMEROUN** 74

LA DANSE OZILA 76

LE DJINGO ! 78

**CAMEROUN : PAYS DES LIONS
INDOMPTABLES** 80

**KYLIAN MBAPPÉ
BACK TO ROOTS** 82

**LE TRANSPORT PAR BUS ET
AUTOCARS AU CAMEROUN** 86

CLERVIE NOUNOU 88

**DULCY FANKAM MENDJIADEU
NOMMÉE BASKETTEUSE DE
L'ANNÉE AUX ÉTATS-UNIS** 90

**MISS HERITAGEROXY EBE,
CAMEROUN'S CULTURAL
REPRESENTATIVE** 92

**LE MUSÉE NATIONAL POUR UN
TOUR
DANS LE CAMEROUN ET SES
PROFONDEURS** 93

**PATRIMOINE
AU PIED DU MONUMENT CHARLES
ATANGANA** 96

LE MONUMENT DE L'UNITÉ 98

**GASTRONOMIE
CUISINES DE CHEZ NOUS :
DES MENUS DIVERS ET VARIÉS** 100

**BRIQUETERIE :
DES BROCHETTES DE VIANDES
AUX ÉPICES SAHÉLIENNES ONT LA
CÔTE** 106

**LE NDOLÈ : L'EMBLÉMATIQUE
PLAT CAMEROUNAIS EST 47ÈME
MEILLEURE CUISINE DU MONDE** 110

INTERVIEW

**FABRICE OWOUTOU : "NOUS
EXERÇONS UN MÉTIER QUI
RÉSOUT L'UN DES PREMIERS
BESOINS D'UN ÊTRE HUMAIN"** 113

**LE COROSSOL :
UN TRÉSOR POUR
LA SANTÉ** 116

MODE

**COMMENT S'HABILLENT LES
CAMEROUNAIS** 118

**LA HAUTE COUTURE AU
CAMEROUN, UNE INDUSTRIE
FLORISSANTE** 120

FORMATION

**LE BILINGUISME À L'ÉCOLE,
UNE RÉALITÉ AU CAMEROUN** 126

YANNICK NOAH : 128

ESCAPADES

EBOGO, 27 ANNÉES DE BIEN-ÊTRE 132

**LIMBE BOTANICAL GARDEN:
BIODIVERSITY ATTRACTIVENESS** 134

**BOIS SAINTE ANASTASIE IDEAL
RELAXATION SITE** 136

**SOA, UNE EXCROISSANCE DE
YAOUNDÉ** 138

**L'OFFRE HÔTELIÈRE AU
CAMEROUN** 140

**VOYAGE
COMMENT SE RENDRE AU NORD-
CAMEROUN** 144

**LEXIQUE
40 TERMES DE L'ARGOT
CAMEROUNAIS EXPLIQUÉS** 146

**TOURISME
LES PLUS BEAUX ENDROITS
À VISITER AU CAMEROUN** 148

**LES CHUTES DE LA LOBÉ :
UNE MERVEILLE DE LA NATURE** 157

**LES MONTS MANDARA :
UN MASSIF MONTAGNEUX
IMPRESSIONNANT** 160

LE PARC NATIONAL DE WAZA 164

**LE PARC NATIONAL DE CAMPO
MA'AN** 166

BUEA ET LE MONT CAMEROUN 168

PARC NATIONAL DE KORUP 170

**N'GAOUNDÉ ET LE PARC
NATIONAL DE LA BÉNOUÉ** 172

LA VILLE DE FOUMBAN 174

HYGIÈNE

**LE SECTEUR PRIVÉ ACCOMPAGNE
LA MAIRIE DE YAOUNDÉ AVEC DES
TOILETTES PUBLIQUES ULTRA-
MODERNES** 176



Emergency Numbers to Know

**Free 24 - hour
access to help !**

**Police forces
(gendarmerie) 113**

Firefighters 118

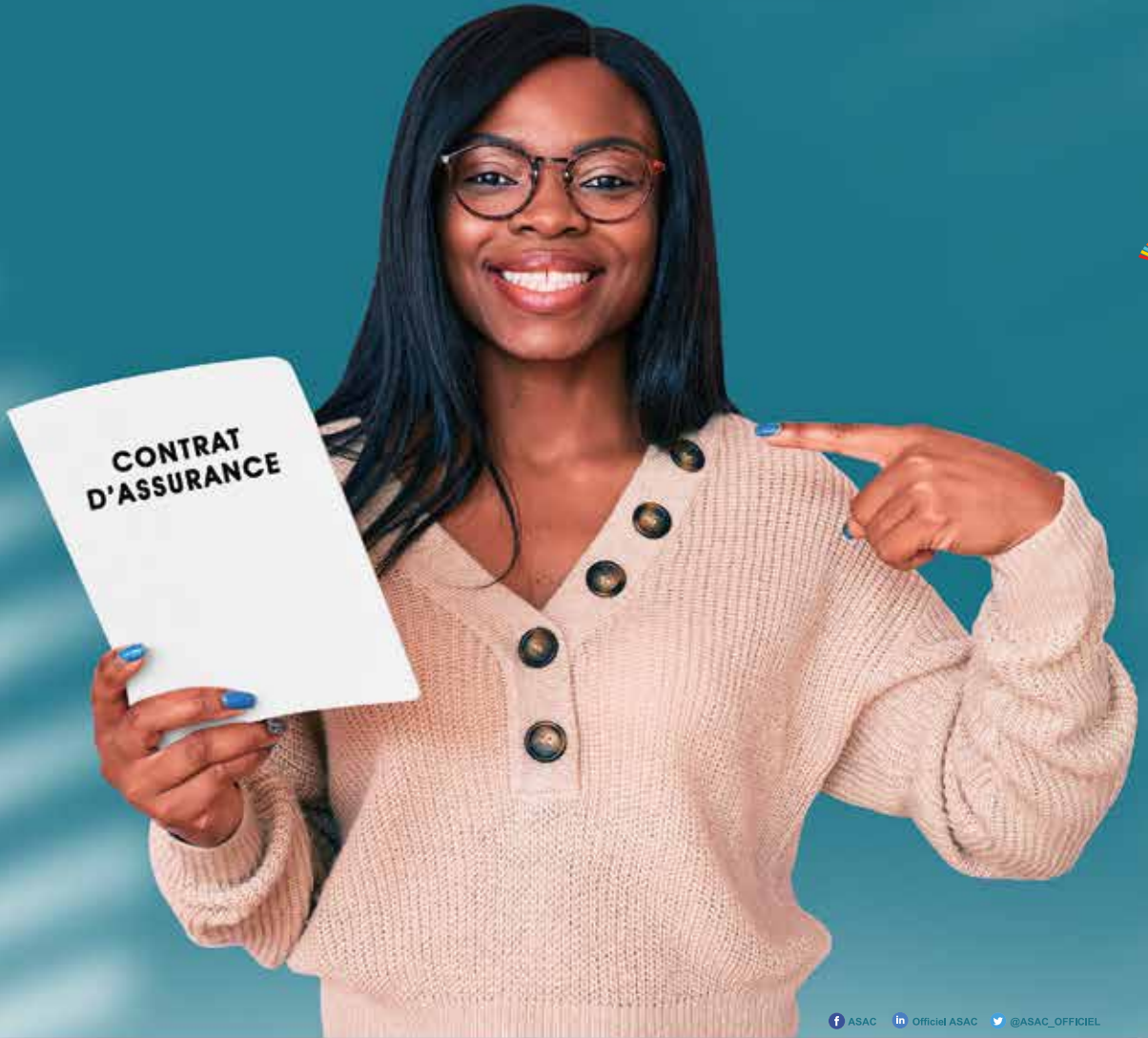
Ambulance 119

E.S.I.R 117



ON VOUS A COMPRIS !

CONSULTEZ VOTRE ASSUREUR, IL VOUS ACCOMPAGNE SUR TOUS VOS PROJETS



ASAC

Association des Sociétés
d'Assurances du Cameroun

Compagnies d'assurances Non vie



Compagnies d'assurances Vie



Contributeurs



Juliet Bell

Co-fondateur de votre magazine Welcome to Cameroon, je suis également promoteur de média panafricains qui traitent d'autres thématiques. Enfant de ce pays qui polarise superlatifs et compliments, je m'essaie à lui rendre ce qu'il m'a offert à travers ces odes que je lui dédie. Par ma plume, je vous invite à découvrir les trésors cachés de ce territoire étendu sur 475 442 Km² : sa biodiversité, sa complexité historique et culturelle, sa spiritualité ...



Emile Zola Ndé Tchoussi

Passionné de sport et culture, ce journaliste-photographe, en a fait ses spécialités et exerce depuis 2002 au sein de plusieurs rédactions au Cameroun. Dans ce premier numéro de Bienvenue au Cameroun, il invite les lecteurs à découvrir de fond en comble ce pays merveilleux aux multiples facettes, avec un grand zoom sur Douala, la capitale économique. Dans ce numéro, il est également parti sur les traces de Sa majesté Yannick Noah.



Paul Reinhard Wandji

Paul Reinhard Wandji is a journalist working for Journal du Cameroun who also partakes at the newsroom of 237Lions.com. Since graduating from the Advanced school of mass communication in 2020, he has taken an interest in a wide range of subjects. Consider as a multitask journalist, he takes you in the edition on a journey to discover Cameroon's culinary culture, historical places and rich symbols of the nation.



Hamiss Mba Amadou

Convaincu que le Cameroun est un pays incroyablement béni par la nature, par ma plume j'exalte les lecteurs à découvrir les trésors dissimulés dans le riche patrimoine que dispose mon pays, le berceau de mes ancêtres. Son histoire tumultueuse, sa population attachante, ses mets irrésistibles, sa faune et sa flore exceptionnelles... cette "Afrique en miniature" n'aura plus de secret pour vous après avoir savouré ce magazine.



Arnaud Nicolas Mawel

Intervient dans des questions politiques, d'éducation de santé et de découverte. Participe à la production du magazine Discover Cameroon. Coordonne l'équipe de production du journal L'étudiant. Dans ce magazine, vous tient par la main pour vous faire découvrir la ville de Yaoundé et ses environs, non sans faire des confidences sur l'art culinaire et musical du Cameroun.



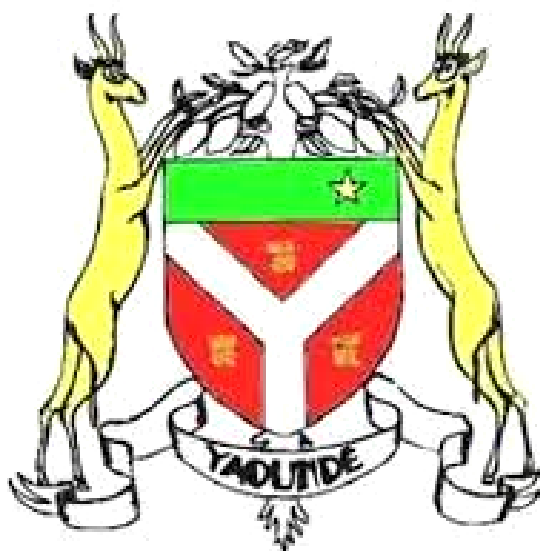
Fabrice Mbarga

Il a contribué à quatre articles dans ce 1er numéro. Il présente les différentes infrastructures culturelles de la ville de Yaoundé, notamment le Musée national et le centre artisanal. Il jette également un regard sur le côté vestimentaire et culinaire du Cameroun à travers un plat traditionnel beti bien connu. Ses sujets de prédilection ? Les milieux décalés. Il nous emmène à la découverte d'autres facettes aussi bien culturelles qu'artisanales de notre pays le Cameroun.



LES MAIRIES

Les plus attractives de la
ville de Yaoundé



COMMUNE D'ARRONDISSEMENT
DE YAOUNDÉ





Welcome to Cameroon Magazine est une publication/ is a publication of/ de la société Cross Sarl/ Aéroports Du Cameroun (ADC) 1, Contacts: +237 222 233 602, 222 234 521 / **Email:** contact@adcsa.aero
Dépôt légal/Registration copyright : juillet 2023/ july 2023
 Numéro d'ISSN/ISSN number

Directeur de la publication/ Publication Director: Laure Louise Etong
Directeur de la communication/ Communication Director:
Responsable Pôle Médias & Réputation/ Manager of Media & Reputation:

Responsable digital & Owned media/ Manager of Digital & Owned Media:

Responsable éditorial/ Editorial manager:

Conception et réalisation/ Design and development: Michel Ambassa
Directeur de la rédaction/ Managing Editor: Emile Zola Ndé Tchoussi
Rédacteur en chef/ Editor in Chief: Emile Zola Ndé Tchoussi
Graphiste /Graphic designer: Michel Ambassa
Chef de studio/ Head of Studio:
Secrétaire générale de la rédaction/ General Secretary: Emile Zola Ndé Tchoussi
Première secrétaire de rédaction/ First Copy Editor:
Secrétaires de rédaction/ Copy Editors:
Responsable pôle images/ Image Department Director:
Adjointe pôle images/ Image Department:
Iconographe/ Iconographer:
Traduction/ Translation: Juillet Bell, Denise Balla
Ont collaboré à ce numéro/ Contributors: Juillet Bell, Hamiss Mba Amadou, Arnaud Nicolas Mawel, Fabrice Mbarga, Emile Zola Ndé Tchoussi, Denise Balla
Directrice de clientèle/ Client Director:
Photogravure/ Photoengraving:
Imprimeur/ Printer: Kitap Bastir Turkey

La rédaction de Cross Media n'est pas responsable des documents qui lui sont adressés et n'est en aucun cas tenue de les retourner. Si l'auteur souhaite être publié, il est impératif qu'il inscrive après le texte, la mention « Bon pour publication ». Les textes sélectionnés ne donnent pas lieu à rétribution et peuvent subir des modifications avant la parution.

Prestations de Service - Commerce Général- Concepteur et gestionnaire des toilettes Publiques - Médias - Import-Export-BTP R/C N° RC/YAE 2014/B35 NIU: M021400049277K B.P:35365 - Tél :00 237 655 72 5199 -Email: crossimmo.etong@gmail.com

Welcome to Cameroon Magazine, c'est bien plus qu'un magazine



Découvrez le magazine augmenté sur www.welcometocameroon.com Société Cross Sarl ou en flashant le QR code

Discover the augmented magazine on www.welcometocameroon.com Société Cross Sarl or in flashing the QR code

Pour une meilleure visibilité à l'international et dans le Cameroun tout entier, contactez Cross Sarl au 00237 655 725 199

DÉCOUVREZ EN LIGNE nos meilleures adresses dans tout le Cameroun

Bars, Restaurants, Night club, tourne-dos, pimenteries, club medzang, deux zéros, etc.

CHECK OUT THE DIGITAL VERSION OF OUR GUIDE

our tried and tested addresses with just a few clicks.

Retrouvez toute l'actualité du Cameroun et ses aéroports sur nos réseaux sociaux





MINEDUB



Le Cameroun possède de nombreux atouts au niveau des investissements, ce qui en fait une destination attrayante pour les investisseurs nationaux et étrangers. Voici quelques-uns de ces atouts :

 **Juliet Bell**

- 1. Ressources naturelles abondantes :** Le Cameroun dispose d'une grande variété de ressources naturelles, notamment le pétrole, le gaz naturel, les minéraux tels que l'or, le diamant, le fer et l'aluminium, ainsi que des terres agricoles fertiles. Ces ressources offrent de nombreuses opportunités d'investissement dans les secteurs de l'énergie, des mines et de l'agriculture.
- 2. Position géographique stratégique :** Situé en Afrique centrale, le Cameroun bénéficie d'une position géographique stratégique qui en fait une porte d'entrée vers les marchés de la Communauté Économique et Monétaire de l'Afrique Centrale (CEMAC) et de la Communauté Économique des États de l'Afrique Centrale (CEEAC). Cette position facilite le commerce régional et offre aux investisseurs un accès à un vaste marché régional.
- 3. Infrastructures développées :** le Cameroun dispose d'infrastructures relativement développées par rapport à certains pays de la région. Il possède un réseau routier étendu, des ports maritimes modernes, des aéroports internationaux bien desservis et un réseau électrique en expansion. Ces infrastructures facilitent les échanges commerciaux et réduisent les coûts logistiques pour les entreprises.



4. Main-d'œuvre qualifiée : Le Cameroun dispose d'une main-d'œuvre jeune et dynamique, avec un taux d'alphabétisation en constante augmentation. Le pays compte également plusieurs universités et établissements d'enseignement supérieur qui forment des professionnels dans divers domaines. Cette main-d'œuvre qualifiée offre aux investisseurs un large éventail de compétences et de talents.

5. Climat des affaires favorable : Le gouvernement camerounais a mis en place des réformes visant à améliorer le climat des affaires et à faciliter les investissements. Des mesures telles que la simplification des procédures administratives, la protection des droits de propriété intellectuelle et l'amélioration de la transparence ont été prises pour encourager les investissements. De plus, le Cameroun est

un membre de l'Organisation pour l'harmonisation en Afrique du droit des affaires (OHADA), ce qui facilite les transactions commerciales.

6. Potentiel touristique : Le Cameroun possède un riche patrimoine culturel et naturel, avec des attractions telles que le parc national de Waza, le mont Cameroun, les chutes de la Lobé, les plages de Kribi... Le tourisme est un secteur en plein essor au Cameroun, offrant des opportunités d'investissement dans l'hôtellerie, la restauration, les services touristiques et la promotion du tourisme.



7. Stabilité politique : Bien que le Cameroun ait connu des défis politiques ces dernières années, il bénéficie d'une stabilité politique par rapport à certains pays de la région. Cela crée un environnement propice aux investissements à long terme et offre une certaine sécurité aux investisseurs.

En conclusion, le Cameroun présente de nombreux atouts au niveau des investissements, notamment ses ressources naturelles abondantes, sa position géographique stratégique, ses infrastructures développées, sa main-d'œuvre qualifiée, son climat des affaires favorable, son potentiel touristique et sa stabilité politique. Ces facteurs font du Cameroun une destination attrayante pour les investisseurs cherchant à saisir les opportunités offertes par le pays.





Cameroon is located in Central Africa and possesses a diverse range of assets that make it an attractive destination for investments. These assets can be categorized into various sectors, including natural resources, agriculture, infrastructure, and human capital.

 **Juillet Bell**

Natural Resources:

Cameroon is rich in natural resources, which serve as a significant driver for investment opportunities. The country has substantial reserves of oil and gas, with estimated oil reserves of around 200 million barrels. The oil sector has attracted major international companies such as Total, ExxonMobil, and Perenco. Additionally, Cameroon has significant deposits of minerals such as bauxite, cobalt, iron ore, gold, and diamond. These mineral resources present opportunities for investment in mining and exploration activities.

Agriculture:

Agriculture is a vital sector

in Cameroon's economy, accounting for a significant portion of the country's GDP and employing a large portion of the population. The country benefits from a favorable climate and diverse agro-ecological zones, making it suitable for the cultivation of various crops. Key agricultural products include cocoa, coffee, palm oil, rubber, bananas, and tea. Investment opportunities exist in agribusiness ventures such as processing plants, mechanized farming techniques, and value-added agricultural products.

Infrastructure:

Investment in infrastructure is crucial for Cameroon's

economic development. The government has prioritized infrastructure projects to improve transportation networks, energy supply, telecommunications, and water management systems. Opportunities for investment exist in road construction and maintenance, railway development, port expansion and modernization, renewable energy projects (such as hydroelectric power), telecommunications infrastructure development, and water supply projects.

Human Capital:

Cameroon boasts a young and dynamic workforce that presents an asset for potential investors. The country has invested in education and vocational training programs to enhance the skills of its workforce. This skilled labor pool offers opportunities for investment in sectors such as manufacturing, technology services, and professional services.





CASSIMANGO, Fruit exotique, prisé au Cameroun. Consommé brut ou sous forme de jus naturel. Très bonne source en vitamines C.
À découvrir.



CAMEROON: AFRICA IN MINIATURE

Often referred to as Africa in miniature, Cameroon has an eco-tourist potential that condenses the whole of the continent of Africa. The country's landscape from North to South and East to West is so contrasting that one has the impression of crisscrossing the African continent concisely.

Whereby the appellation "Africa in Miniature". Added to this eco diversity, the country has more than 200 ethnic groups with over 233 spoken ethnic dialects and languages. The various cardinal points feature a diversity of a rich cultural heritage and as one moves from one geographical area to another, there is a natural blend of culture and nature. From the greenery of the grass field highlands of the West and North West, one moves to the dense and almost virgin equatorial forests of the South and East, and the vast Savannah expanse that clothes the Adamawa Plateau. A whole continent in one country indeed!!!





Zoom

MONUMENT PATRIOTE





Le 18 mai 2022, la ville aux sept collines s'est enrichie d'un nouveau joyau architectural

 Hamiss Mba Amadou

Depuis son inauguration en cette date, le monument Patriote fait partie de l'itinéraire de nombreux usagers des rues jonchant le giratoire voisin au Boulevard du 20 mai et les services du Premier Ministre. Qui dit escale touristique digne de ce nom à Yaoundé, prévoit quelques déambulations autour de cet ouvrage fascinant de prestance portant les mentions "J'aime mon pays le Cameroun" et "I love my country Cameroon" de part et d'autres des deux arcs en fibres de verre qui constituent le monument.

Autrefois espace vert de détente du centre-ville frôlant la sénescence, le rond-point de la primature a donc été tout récemment aménagé et relooké. Le



Le soir, les illuminations donnent un aspect féérique à cette réalisation.

Monument Patriote est avant tout un outil destiné à la promotion du pays. Encerclés d'une grille basse noire, deux grands arcs composent l'essentiel de l'architecture du monument Patriote. L'ouvrage comprend huit piscines avec jets d'eau

synchronisés, cinq bancs publics de forme circulaire, deux pistes circulaires de marche sportive longue respectivement de 281m et de 177m, dix étoiles florales, des espaces gazonnés fleuris, le tout surplombé de deux arcs croisés de quinze mètres de haut et d'un diadème constitué de deux mains tenant une carte du Cameroun.

Le soir, les illuminations donnent un aspect féérique à cette réalisation. L'accès est conditionné à une grille tarifaire, la prise des photos officielles aussi. Bien appartenant à la Communauté urbaine de Yaoundé, c'est à l'occasion de l'Assemblée Extraordinaire de cette institution qu'est né ce projet, le 29 décembre 2021 à l'hôtel de ville de Yaoundé.



CHINA HARBOUR ENGINEERING COMPANY LTD.



LES VISITES INCONTURNABLES À FAIRE DANS LA CAPITALE ÉCONOMIQUE



Vous êtes en partance pour le Cameroun ? Ne manquez pas de découvrir et visiter Douala, la plus grande ville du pays.

Emile Zola Ndé Tchoussi

Peuplée de plus de quatre millions d'habitants, cette ville au brassage ethnique important déborde d'énergie. Très prisée par les voyageurs d'affaires, du fait de son activité économique intense, c'est aussi une destination touristique qui a le vent en poupe. En mouvement perpétuel, animée de jour comme de nuit, elle cache de magnifiques trésors, qui viennent égayer le séjour de quiconque part à sa rencontre. N'attendez plus pour venir découvrir cette métropole multiculturelle absolument incroyable. Vous vous demandez que faire à Douala ? Alors suivez le guide !

**CAISSE AUTONOME
THE AUTONOMOUS**



**D'AMORTISSEMENT
SINKING FUND**



CAA: La Caisse Autonome d'Amortissement est un Établissement public à caractère spécial dont la mission principale est la gestion des fonds d'emprunts publics de l'Etat, des organismes publics, parapublics et de ses correspondants .

À LOUER

Des salles de réunion spacieuses et bien équipées allant de **20 à 300** places, disponibles pour vos différentes réunions, séminaires, et autres.

Une salle de fête spacieuse de **250 places** . Un parking sécurisé de **4** niveaux de plus de **200** véhicules.



(+237) 222 22 226 / 222 222 187



Yaoundé-Cameroun, Boulevard du 20 Mai.

✉ caa@caa.cm

🌐 www.caa.cm



(Tous droits réservés)

ASSISTER À LA FÊTE TRADITIONNELLE DES SAWA

Le peuple Sawa (qui signifie « côtier ») est une appellation qui désigne les peuples du Littoral : les Douala, les Bassas, les Bakokos, les Batanga et les Yabassi.

Chaque première semaine du mois de décembre a lieu leur grande fête traditionnelle.

Pour ces peuples, c'est un moment durant lequel ils peuvent communiquer avec les ancêtres, lors d'une grande cérémonie rituelle. La légende raconte que ces ancêtres vivraient dans l'eau, et apporteraient protection à tous ceux qui les célèbrent.

Durant cette période, les réjouissances vont bon train. C'est un moment à ne pas louper si vous avez l'occasion de visiter Douala à cette période-là .

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**



Quand vient le temps d'investir,
pensez **Afriland First Bank**

L'intérêt de la clientèle est notre priorité

REFERENCES

SA au Capital de
F.CFA 20 000 000 000
RC N° : 87R041
Contribuable
M108700000 43 E

Agrément Banque
00005/MINF/DCE2
du 20 juin 1987

SWIFT/BIC
CCEICMXX

Siège Social :
1063, Place de
l'Indépendance
Yaoundé-Cameroun
B.P. : 11834

Tél. : +237 222 233 068
Fax : +237 222 221 785

☎ 237 222 51 80 50
📍 237 653 46 53 46

E-mail :
firstbank@afriandfirstbank.com
qualite@afriandfirstbank.com

Site Web :
www.afriandfirstbank.com



LE TEMPLE DU CENTENAIRE

✍️ Emile Zola Ndé Tchoussi

Si il y a bien quelque chose à ne pas manquer en venant visiter Douala, c'est le Temple du centenaire. Cette église fut construite au XIXe siècle, pour commémorer le centième anniversaire de la première église chrétienne du Cameroun. Située dans le bouillonnant quartier Akwa, vous serez charmé par sa blancheur éclatante et son toit vert.

LA NOUVELLE LIBERTÉ

Rien de plus représentatif de l'identité de Douala que le monument de la Nouvelle Liberté. En 1996, l'artiste plasticien, Joseph Francis Sumégné imagine une statue gigantesque, réalisée à base d'objets métalliques de récupération.

Inaugurée en 2007, et sujet de fortes controverses et polémiques, elle fait désormais partie intégrante du patrimoine de la ville. Avec ses 12 mètres de haut, ses 5 mètres d'envergure et sa masse totale de 8 tonnes, elle est absolument impressionnante ! Si vous cherchez quoi faire à Douala, pas de doute, venez admirer cette statue incroyable, que vous trouverez au milieu du rond-point Deido, le plus fréquenté de Douala ;

✍️ Emile Zola Ndé Tchoussi



(Tous droits réservés)





LE PALAIS DES ANCIENS ROIS BELL

Parmi les immanquables à faire à Douala, vous trouverez le Palais des rois Bell, résidence de la dynastie du même nom. Elle fut construite en 1905, pendant la période allemande, par Auguste Manga Ndoumbé.

Emile Zola Ndé Tchoussi

LA CATHÉDRALE SAINT-PIERRE ET SAINT-PAUL

Dirigez-vous à la limite des quartiers Akwa et Bonanjo, pour visiter l'incroyable cathédrale Saint-Pierre et Saint-Paul.

Emile Zola Ndé Tchoussi

Cet immense édifice tout blanc, fut construit par les spiritains français sur les ruines du premier édifice catholique de Douala, en 1933. Aujourd'hui, la cathédrale est le siège de la province ecclésiastique métropolitaine de la ville.



(Tous droits réservés)

Situé au cœur du quartier administratif Bonanjo, l'édifice est plus communément appelé « la Pagode ». La raison ? Son architecture particulière de style asiatique, qui a inspiré l'écrivain français Louis Ferdinand (aussi connu sous le nom de Céline) dans son roman « Voyage au bout de la nuit », et qui surnomma l'édifice de la sorte. Véritable joyau architectural de la ville, cet édifice est à voir absolument si vous venez visiter Douala !



— Une autre option pour se rendre au Nord Cameroun consiste à emprunter la route. Dans la plupart des cas, les voyageurs utilisent les services des agences de voyages. D'autres sollicitent des sociétés de transport qui fonctionnent sur réservation par voie téléphonique. De bonnes routes relient la région septentrionale à d'autres parties du Cameroun et aux pays voisins tels que le Tchad et le Nigeria.

Cependant, les routes peuvent être accidentées, en particulier pendant la saison des pluies, et les voyageurs doivent s'assurer qu'ils disposent d'un véhicule robuste et d'un chauffeur expérimenté pour naviguer sur le terrain. Le voyage par la route peut également être plus coûteux, car il y a plusieurs points de contrôles et de péages.

Que l'on choisisse le train, la route ou l'avion, se rendre au nord Cameroun peut être une aventure passionnante.

Bien qu'onéreux, le moyen de transport le plus rapide et confortable est l'avion. Il y a des aéroports à Garoua et à Maroua, qui sont les plus grandes villes de la région. Ces destinations sont desservies par la compagnie aérienne locale et d'autres transporteurs régionaux. Depuis ces aéroports, les voyageurs peuvent prendre un taxi ou louer une voiture jusqu'à leur destination

finale.

Que l'on choisisse le train, la route ou l'avion, se rendre au Nord Cameroun peut être une aventure passionnante. Il est essentiel de planifier à l'avance et de disposer d'un moyen de transport fiable pour que le voyage se déroule sans encombre. Quel que soit son choix, le voyageur peut se réjouir de découvrir la beauté et la diversité de cette région.





LES MARCHÉS

Vous ne pouvez pas venir visiter Douala sans passer par l'un des nombreux marchés que propose la ville.



Parmi les plus connus, le marché Sandaga et ses étals colorés, d'où se dégage un parfum exotique. Vous y trouverez des fruits et légumes en tout genre, des épices odorantes, ou encore des vêtements colorés, aux imprimés géométriques et ethniques.

Dans un autre style, ne manquez pas non plus de faire un tour au marché aux Fleurs de Douala. Ce complexe gigantesque couvert abrite des centaines de stands, vous procurant à coup sûr un sentiment de dépaysement total. Vous y trouverez de nombreuses variétés de fleurs fraîches, évidemment, mais aussi de magnifiques masques africains, des bijoux ethniques, et des batiks, vêtements

traditionnels. C'est aussi ici l'occasion de déguster un délicieux poisson grillé ou de gourmandes bananes plantains frites, la spécialité locale



(Tous droits réservés)



- Gestion des déchets industriels
- Lutte anti vectorielle et phyto sanitaire
- Assainissement
- Nettoyage industriel
- Entretien des espaces verts



DIRECTION GÉNÉRALE
 B.P : 2172 Douala – Cameroun
 Téléphone : +237 690 71 60 82

Agence de Yaoundé
 BP : 781 Yaoundé
 Tél : +237 699 08 01 64

Agence de Kribi
 BP : 840 Kribi
 Tél : +237 656 04 56 91

Agence d'Edéa
 BP : 132 Edéa
 Tél : +237 656 12 70 44

Agence de Nkoteng
 Tél : +237 696 09 36 13

Email : info@seca-environnement.com
seca.hysacam@gmail.com

www.seca-environnement.com



ISO 9001:2015





(Tous droits réservés)

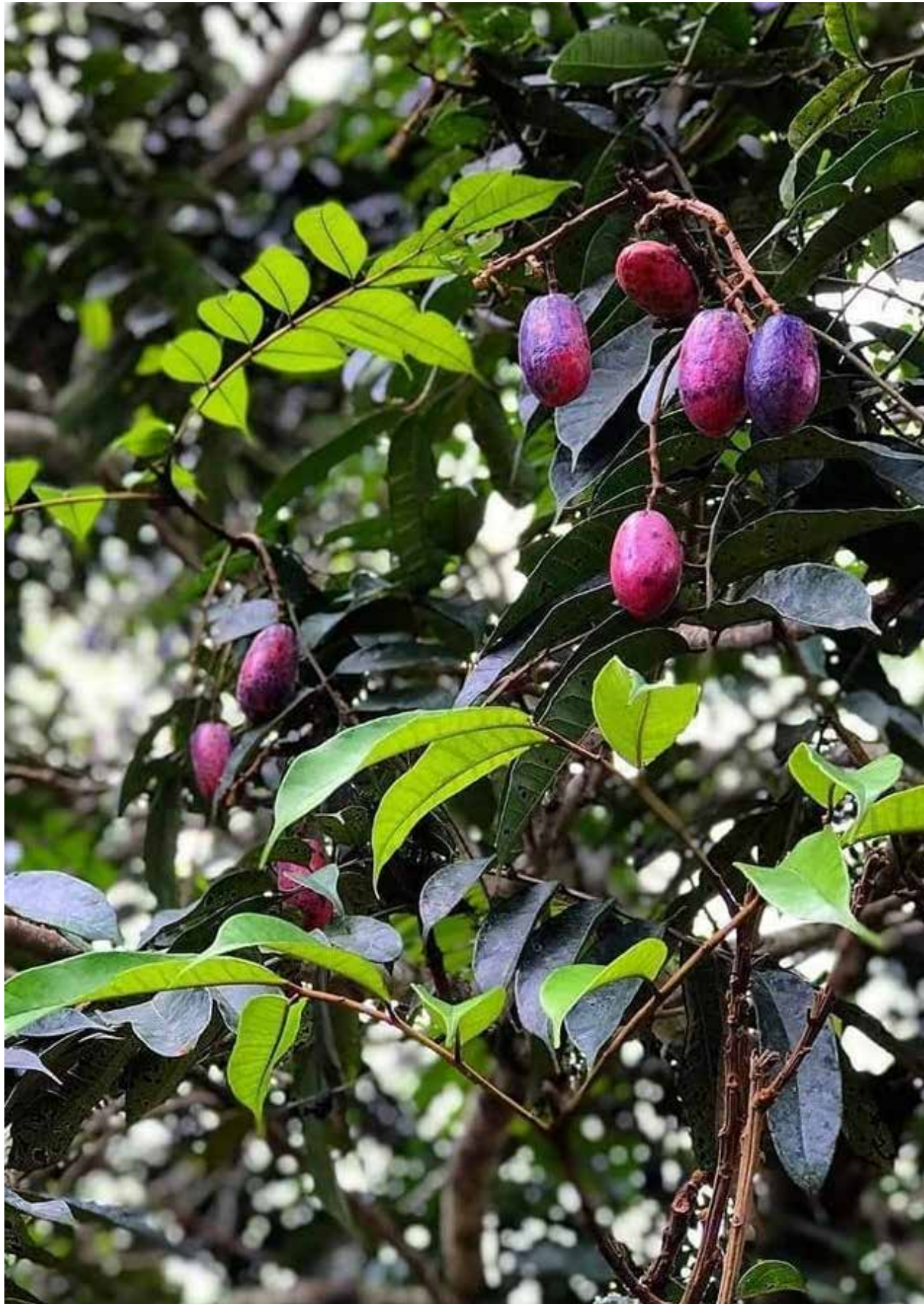
L'ESPACE DOUAL'ART



Vous vous demandez quoi faire à Douala ? Alors ne cherchez plus, et dirigez-vous vers le célèbre espace Doual'art. Ce centre dédié à l'art contemporain, fut fondé par Marilyn Douala Bell et Didier Schaub, en 1991.

Il s'agit en fait d'une association ayant pour objectif de soutenir la production artistique contemporaine au Cameroun. Ainsi, grâce à des expositions, des ateliers et toutes sortes d'événements, l'association accompagne et soutient des artistes de toute nationalité qui s'intéressent aux questions urbaines.

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**



AVEBE

Yékombô

Essiane Bibeme

Menda me bôE

Akame Essiane
Akum Krowang
Aroo Krowang
Eco Krowang
Essiane Krowang
Krowang Bibeme Ella
Oomp Krowang



▲ Ses cases de campagne bien équipées pour les visiteurs



La forêt sacrée ▲



Terrain de football, volley ball ▲





▲ Pour les amateurs des boules



▲ Les basketteurs sont au rendez-vous à Avebe yekombo

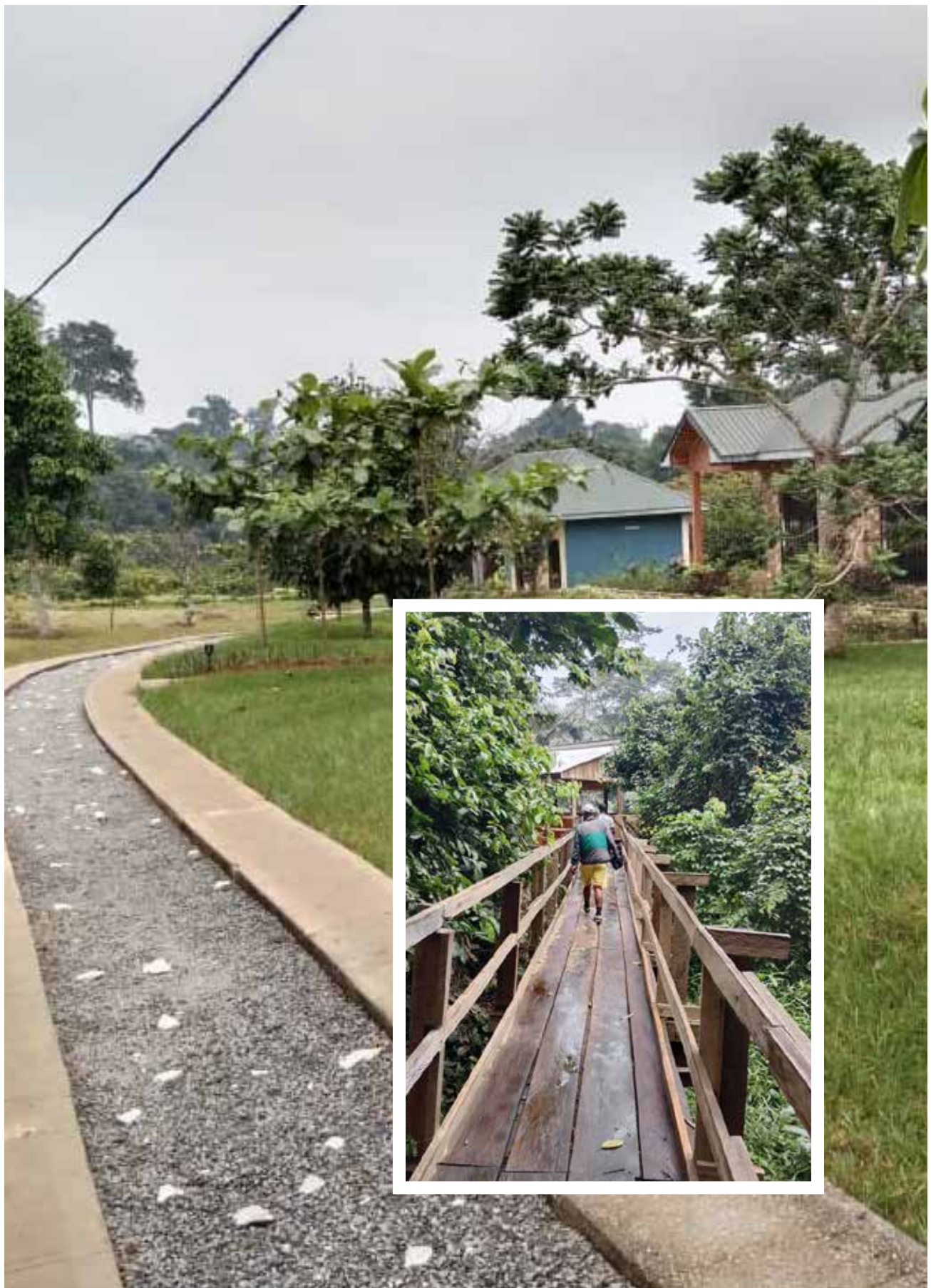


▲ Son lac et sa pisciculture



▲ Une méditation au bord de la rivière







LA GALERIE MAM

Vous l'aurez compris, l'art contemporain est au centre des préoccupations de la ville de Douala. Et la Galerie MAM en est un exemple parlant. Cette galerie de 300 m² expose des peintures, des photos et diverses œuvres d'artistes renommées. Elle organise également des rencontres avec ces derniers, pour les plus passionnés.

(Tous droits réservés)

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**

LA VIE NOCTURNE

Si vous cherchez quoi faire à Douala, sachez que le soir venu, la ville vibre au rythme de la musique, et ce tout au long de la semaine. Et quand arrive le week-end, la vie nocturne bat son plein !

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**

Dirigez-vous vers les quartiers Bonanjo, Deido, Bonapriso ou encore Akwa, où les bars animés bordent les rues, et offrent des ambiances différentes. Et pour danser jusqu'au bout de la nuit, on dénombre pas moins d'une vingtaine de discothèques dans la ville ! Amateurs de danse et de soirée, vous allez être ravis !



COMMENT ALLER À DOUALA ?

En avion depuis les grandes villes Européennes

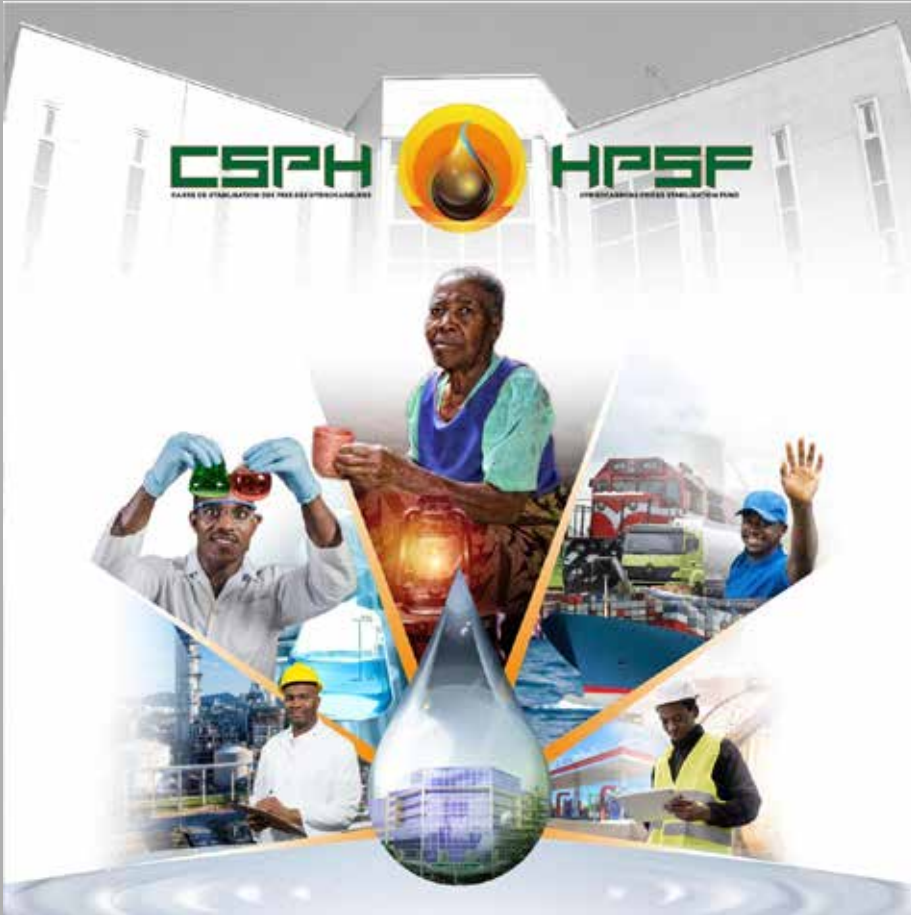
Vous rêvez de visiter Douala ? Pour vous y rendre, c'est très simple ! Depuis Paris, Rome, Berlin, Londres, Madrid, Francfort, Bruxelles et autres villes, les compagnies de navigation aériennes proposent des vols directs ou avec escale jusqu'à Douala, d'une durée moyenne de 7h.



Rejoindre le centre-ville depuis l'aéroport

L'aéroport international de Douala est situé à environ 7 km du centre-ville de Douala. Une fois arrivé à l'aéroport, vous pourrez rejoindre le centre de Douala en voiture de location, à louer sur place. Renseignez-vous également auprès de votre hôtel, car certains hôtels de la ville proposent des navettes entre leur établissement et l'aéroport ! La solution la plus courante reste de prendre un taxi, qui vous conduira au centre-ville en une quinzaine de minutes. Les prix oscillent autour de 3 500 XAF (soit environ 5,30€), pour un dépôt.





EMERGENCY NUMBERS TO KNOW

FREE 24 -HOUR ACCESS TO HELP !

Today we are providing you with an update on 4 emergency numbers to know. Make sure to always keep them somewhere with you !

 Denise Balla

**Police forces
(gendarmerie) 113**

Firefighters 118

Ambulance 119

E.S.I.R 117



113 – Police forces (Gendarmerie)

Life and death emergencies and in-progress crimes against property which include, but are not limited to:

- Life threatening situations, fires, Motor vehicle accidents, Injuries requiring medical attention, Hazardous chemical spills
- Smoke detector, carbon monoxide alarm or other alarms sounding, Smoke in a building
- If you see someone hurting someone else
- To get help for someone who is hurt
- If you see someone taking something that belongs to someone else or breaking into a home or business

119 - Ambulance

To obtain the intervention of a medical team during a situation of vital distress

- Discomfort, coma, hemorrhage, chest pain, breathing difficulties, burning, intoxication, etc)
- or to be redirected to a body providing permanent care (general medical care ambulance transport, etc.).

117 – ESIR

Special forces with prompt and rapid response teams

- violence, aggression, robbery, burglary, etc 118
– Firefighters who responds to a range of fire and rescue service jobs
- to report a situation of danger;
- or an accident involving goods or persons and obtain their rapid intervention (fire, gas
- leak, risk of collapse, burn, electrocution, road accident, etc).



LES SEPT MORCEAUX DE LA CAPITALE

Située au centre du pays, la ville est subdivisée en sept circonscriptions administratives et autant de collectivités locales coiffées par une communauté urbaine.

 **Arnaud Nicolas Mawel**

Le découpage administratif de Yaoundé épouse l'organisation administrative du Cameroun en général. En effet, aux termes de la révision constitutionnelle du 18 janvier 1996, le Cameroun est un Etat unitaire décentralisé. Il est subdivisé en circonscriptions administratives à savoir, 10 régions placées sous l'autorité des gouverneurs, 58 départements sous l'autorité des préfets, et 360 arrondissements administrés par les sous-préfets. La décentralisation impose l'existence de collectivités territoriales décentralisées dont 10 régions dirigées par les présidents de conseils régionaux, 360 communes placées sous l'autorité des maires, 14 communautés urbaines patronnées par les maires de ville.

La ville de Yaoundé est la capitale politique du pays. Elle abrite la Présidence de la République et l'ensemble du gouvernement. Yaoundé est aussi la capitale régionale du Centre. A ce titre, elle est le siège du Conseil Régional du Centre. Elle est le chef-lieu du département du Mfoundi, l'un des 10 départements de la région. Yaoundé est subdivisée en sept arrondissements, sept communes d'arrondissements sous la conduite des maires.

YAOUNDÉ 1ER

a pour quartiers Nlongkak, Djoungolo, Etoa Meki, Nylon, Mballa 1, Mballa 2, Emana, Olembe...





YAOUNDÉ 2È

comporte des quartiers Tsinga, Briqueterie, Madagascar, Nkomkana, Mokolo, Messa, Cité verte...



YAOUNDÉ 3È

compte les quartiers Efoulan, Ahala, Mvan, Mekoumbou, Melen, Ngoa Ekelle, Olezoa, Nsimyong, Obili, Simbok...

YAOUNDÉ 4È

est reparti entre les quartiers Nkoldongo, Mvog Mbi, Mimboman, Nkomo, Awaé, Odza, Anguissa, Kondengui, Messamendongo...



YAOUNDÉ 5È

est composée de Nkolmesseng, Mfandena, Fouda, Essos, Mvog-Ada, Eleveur, Ngoussou...

YAOUNDÉ 6È

est constitué des quartiers Biyem-Assi, Mendong Camp sic, Nkolbikok I, Etoug-Ebe, Mvog-Betsi...



YAOUNDÉ 7È

compte entre autres les quartiers Nkolbisson, Oyom Abang, Nkol-So, Etetak...



LES TOUPOURI

ils sont un groupe ethnique du Cameroun, principalement concentré dans la région de l'Extrême-Nord.

 **Juillet Bell**

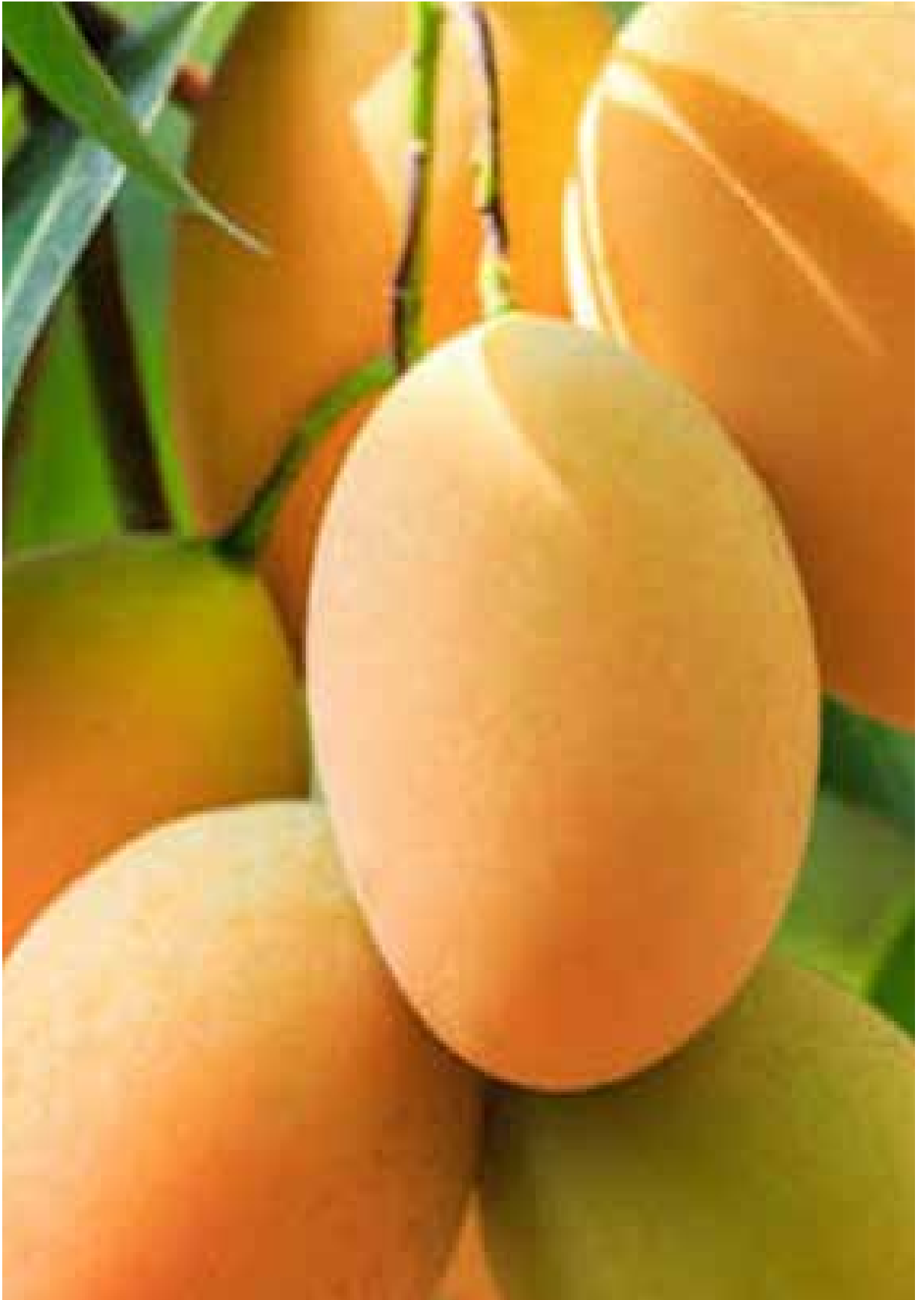
Ils font partie du grand groupe des Peuls, également connus sous le nom de Fulani, et parlent la langue toupouri, qui appartient à la famille des langues afro-asiatiques. Les Toupouri sont surtout connus pour leur travail dans l'agriculture et l'élevage de bétail.

Les Toupouri sont également connus pour leurs compétences en matière de tissage et de vannerie. Ils sont réputés pour leurs paniers en osier, leurs nattes et leurs chapeaux. Les Toupouri ont une culture riche et diversifiée, avec des traditions musicales et artistiques uniques.

En termes de religion, les Toupouri sont principalement musulmans, bien que certaines communautés pratiquent encore des religions traditionnelles africaines. Ils ont également été influencés par le christianisme au cours des dernières décennies.

Dans l'ensemble, les Toupouri sont un groupe ethnique fascinant avec une histoire et une culture riches. Ils continuent à jouer un rôle important dans la vie économique et sociale de la région de l'Extrême-Nord du Cameroun.





Les Pygmées sont un groupe de peuples autochtones d'Afrique centrale, principalement présents dans les forêts tropicales de la région.

 Juliet Bell

Ils sont connus pour leur petite taille, qui est en moyenne d'environ 1,50 mètre, ainsi que pour leur mode de vie traditionnel de chasseurs-cueilleurs. Ils sont considérés comme l'un des plus anciens groupes humains d'Afrique centrale, avec une histoire remontant à plus de 50 000 ans. Ils ont une culture riche et variée, qui comprend des croyances spirituelles complexes et une musique unique. Leur mode de vie est adapté aux forêts tropicales dans lesquelles ils vivent, et repose sur une connaissance approfondie de l'environnement naturel.

Les Pygmées sont des chasseurs-cueilleurs nomades, qui se déplacent fréquemment dans la forêt à la recherche de nourriture. Ils ont une connaissance approfondie des plantes et des animaux de la forêt, et utilisent cette connaissance pour trouver des sources de nourriture. Les Pygmées chassent principalement le gibier comme les antilopes, les singes et les porcs épiques, ainsi que des oiseaux et des poissons.



Au Cameroun on les retrouve notamment dans la région de l'Est, la région du Sud et la région du Centre.

Les Pygmées vivent généralement dans des camps temporaires composés de petites huttes construites à partir de matériaux locaux tels que des feuilles et des branches. Les huttes sont souvent construites autour d'un foyer communautaire où les membres du groupe se rassemblent pour cuisiner et socialiser.

La vie sociale des Pygmées est basée sur la famille élargie, avec plusieurs générations vivant ensemble

dans le même campement. Les relations entre les membres du groupe sont étroitement liées à la parenté, avec une forte tradition d'entraide et de partage des ressources.

Au Cameroun on les retrouve notamment dans la région de l'Est, la région du Sud et la région du Centre. Dans la région de l'Est, les Pygmées sont présents dans les départements du Boumba-et-Ngoko, Haut-Nyong et Lom-et-Djérem. Dans la région du Sud, ils sont présents dans les départements de l'Océan et du Dja-et-Lobo. Dans la région du Centre, ils sont présents dans le département de la Lekié.







LE COMPLEXE DES PARCS NATIONAUX DE BOUMBA BEK ET DE NKI

Juillet Bell



Situé dans le sud-est du Cameroun, à la frontière avec la République centrafricaine et la République du Congo, le Complexe des Parcs Nationaux de Boumba Bek et de Nki a été créé en 2005 et couvre une superficie totale de 4 320 km². Le complexe comprend deux parcs nationaux, le parc national de Boumba Bek et le parc national de Nki.

Le parc national de Nki est situé dans la région du Sud-Est du Cameroun et couvre une superficie de 1 720 km².

Le parc national de Boumba Bek est situé dans la région de l'Est du Cameroun et couvre une superficie de 2 600 km². Il est bordé par la rivière Boumba à l'est et par la rivière Lobé à l'ouest. Le parc est caractérisé par une grande diversité d'habitats, allant des forêts denses aux savanes herbeuses. Il abrite

une grande variété d'espèces animales, notamment des éléphants, des gorilles, des chimpanzés, des singes colobes, des buffles, des antilopes et des crocodiles. Le parc national de Nki est situé dans la région du Sud-Est du Cameroun et couvre une superficie de 1 720 km². Il est bordé par la rivière Sangha à l'est et par la rivière Dja à l'ouest. Le parc est caractérisé par une végétation dense et une grande variété d'habitats, allant des forêts tropicales aux savanes herbeuses. Il abrite également une grande variété d'espèces animales, notamment des éléphants, des gorilles, des chimpanzés, des singes colobes, des buffles, des antilopes et des crocodiles.

Le Complexe des Parcs Nationaux de Boumba Bek et de Nki est d'une grande importance pour la conservation de la biodiversité en Afrique centrale. Il abrite plusieurs espèces menacées d'extinction, notamment le gorille de l'Est et le chimpanzé. Les parcs sont également importants pour les communautés locales, qui dépendent des ressources naturelles pour leur subsistance.

Joyau de la biodiversité africaine, abritant une grande variété d'espèces animales et végétales dans un environnement naturel préservé, le Complexe des Parcs Nationaux de Boumba Bek et de Nki de par sa création en 2005 témoigne de l'engagement du Cameroun en faveur de la conservation de la nature et de la promotion du tourisme durable.





SUR LES SEPT COLLINES D'ONGOLA

Construite sur un relief accidenté, la capitale camerounaise est entourée de sept collines emblématiques bonnes pour excursion.

✍️ Arnaud Nicolas Mawel

Elles sont visibles sur plusieurs points de la ville. Les collines enserrent la capitale. Plusieurs gardiens de la tradition et chercheurs reconnaissent la présence de sept collines qui forment une ceinture de sécurité autour de la capitale camerounaise. Les unes et les autres sont attrayantes par leur altitude, la diversité des écosystèmes, ou encore les grottes et l'histoire des autochtones qui y ont pratiqué des rites traditionnels les érigeant en lieux sacrés.



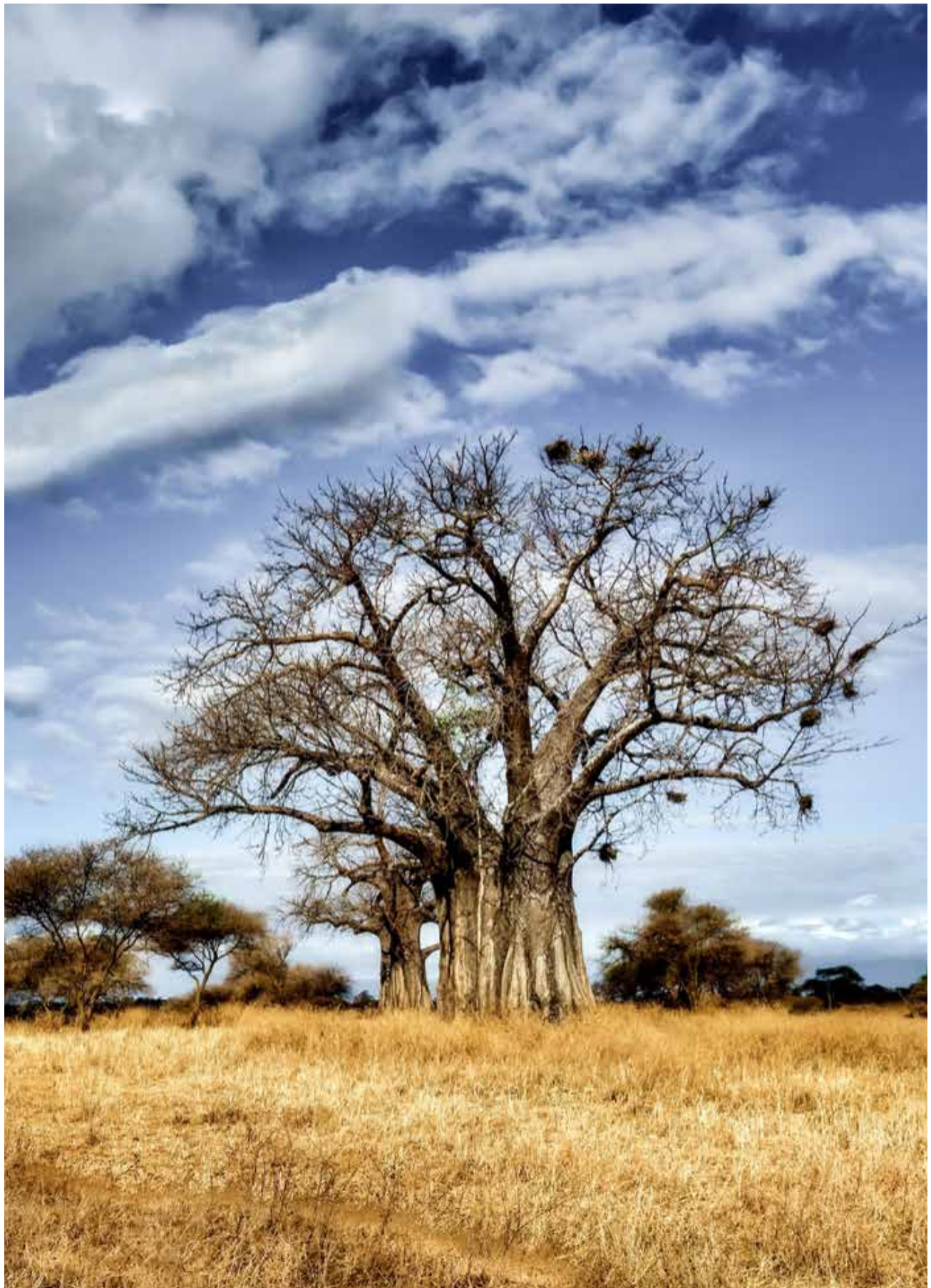
La colline Akok Ndoé

située dans la commune de Yaoundé 7, d'une altitude de 967 m. Akok Ndoé, renvoie au rocher des éperviers en langue éwondo. Le mont s'étend de Nkolbisson à Mendong. Il est à cheval entre les communes de Yaoundé 6 et de Yaoundé 7. La colline comporte trois grottes naturelles qui méritent d'être approchées et même fréquentées. L'une des grottes abritait des rapaces à une certaine époque, d'où le nom rocher des éperviers. Les anciens racontent que les panthères vivaient sur la colline. Le territoire était aussi visité en permanence par un énorme gorille qui a disparu avec l'avancée des activités humaines.

Le mont Mbog N dum,

d'une altitude de 900 m, il est situé dans la commune de Yaoundé 7. C'est une colline sacrée. Allons visiter ce massif naturel. Son nom signifie baobab troué. Elle abrite une grotte au-dessus de laquelle se trouvait un énorme baobab troué. Les représentants des différentes communautés de la contrée se réunissaient autour de ce baobab troué pendant six jours consécutifs par an pour prier et demander la bénédiction des dieux pour la prospérité de leurs activités champêtres. Les délégués des communautés apportaient la semence et la prière se faisaient jusqu'à la sortie de la fumée du baobab, signe que la prière a été exaucée. Aujourd'hui encore, les visiteurs peuvent entrer en communion avec cette nature et ses réalités, une fois sur le mont. —







La colline de Minloa

située dans la commune de Yaoundé 7è, d'une altitude de 966 m. Le Mont Minloa à l'ouest de Yaoundé est un site propice au divertissement, au tourisme, aux loisirs, au recueillement. Akok Minloa signifie en Ewondo rocher des mouches. Son rocher a la couleur noire. La colline forme une frontière naturelle entre les départements du Mfoundi et de la Lékié. Le cours d'eau Mefou qui est la frontière naturelle entre les communes de Yaoundé 6 et Yaoundé 7 prend sa source au pied de ce rocher. Avec la présence de ce cours d'eau et la fraîcheur en altitude, la colline constitue une véritable source de quiétude.

Le Mont Ebaminala

culmine à 1005m d'altitude. Il est situé dans la commune de Yaoundé 7è. Ebaminala encore appelé Nkol Edoa, s'étend de Zamengoué à l'ouest, jusqu'au Mont Messa à l'est. La rivière Afémé prend sa source au pied de cette colline avant d'aller se jeter dans la Mefou. Il constitue une limite naturelle entre les départements du Mfoundi et de la Lekie. Sa façade orientale est faite de paliers donnant la possibilité au visiteur de s'arrêter au niveau où il se sent mieux pour passer du temps dans la nature sauvage.



Le mont Messa

est situé entre les communes de Yaoundé 7 et Yaoundé 2è. D'une altitude de 1015 m. Messa est le pluriel de Assa qui désigne le prunier. La rivière Afémé coule dans la vallée longeant les monts Messa et Ebaminala. Le mont Messa porte une dizaine d'antennes de télécommunication et un château d'eau, choses qui ont entraîné l'ouverture des voies d'accès sur la colline qui était jadis une véritable nature sauvage.

Le mont Mbankolo

haut de 1096m, est situé dans la commune de Yaoundé 2è. Cette colline présente deux sommets : un pic du côté d'Oliga, carrefour Mbankolo. Une route serpente le mont permettant d'arriver au sommet. Une autre traverse le mont en direction de Febe. Les constructions sont installées à plus de 800m. Une radio privée y a construit son antenne émettrice et ses bâtiments. Le second sommet présente un couvert végétal important. De ce côté se trouve la grotte du mont Mbakolo. Perché sur la colline, le visiteur a la vue sur la capitale en un seul regard.



Le mont Febe,

situé dans la commune de Yaoundé 2è est haut de 1073m. L'accès au sommet du Mont Febe et du Mont Mbankolo est interdit pour des raisons de sécurité. Le Mfoundi, principal cours d'eau de la capitale, prend sa source au pied du mont.



DOUALA

391 Rue Tokoto, Bonapriso

+237 677 953 893

YAOUNDE

Carrefour Bastos

+237 620 002 867

+237 620 111 111

gladstoneinstitute

institutgladstone



4

Laisir

PARCOURS VITA : EXCELLENT ESPACE DE DÉTENTE

Emile Zola Ndé Tchoussi



Parcours Vita : excellent espace de détente rénové en 2018 par le président de la République, le Parcours Vita est très prisé par des adeptes de sport et de rencontres.

Emile Zola Ndé Tchoussi

Situé sur les hauteurs du Mont Febe, l'une des 7 collines qui encadrent merveilleusement Yaoundé, le Parcours Vita, hautement sécurisé, est un lieu de divertissement sportif et de rencontres. Le parking situé à l'entrée est très prisé les matins du week-end. Donc il vaut mieux arriver un peu tôt pour avoir une place. Hommes, femmes et enfants arrivent tous déjà en tenue de sport. Les gestes qu'ils manifestent de manière quasi synchronique montrent bien que tous sont là pour un dessein communément partagé : le sport.

Après quelques étirements, chacun prend sa destination selon sa forme du jour. Certains courent en groupes ou en solo. D'autres marchent, généralement en petits groupes, à l'intérieur pour effectuer les différents exercices d'étirement qu'indique chaque plaque. Un peu comme si on voulait se donner du tonus face à l'épreuve sportive à affronter. En marchant, certains peuvent alors échanger cordialement. Les sujets de conversations sont diversifiés. On se donne des nouvelles. —



— Celles des familles respectives ou encore du milieu professionnel de chacun. On bavarde. On rigole. On passe de la politique nationale, internationale au sport sans transition. Mais beaucoup finissent toujours par revenir à l'actualité nationale. Notamment en formulant des spéculations sur la faisabilité ou non du futur gouvernement dont le président de la République, seul maître absolu de la météo politique au Cameroun, détient le secret. Après tous ces commentaires, chacun se rend bien compte qu'il a transpiré, et que chaque corps dégouline de sueur.



Sur ce site pittoresque, les activités sportives sont assez diversifiées. On y pratique le footing, la marche à pied et même du Yoga. Celle qui séduit le plus

grand nombre d'adultes est la danse sportive. Sur l'esplanade en béton, certains ont étalé leurs nattes. Un moniteur indique les mouvements d'ensemble à exécuter, sous le son des musiques très endiablées de l'heure entre-temps, les enfants, les plus petits, toujours sous le regard des moniteurs, s'amuse dans les nombreux parcours des toboggans ; font la balançoire ; pendant que les plus âgés jouent au football ou au basket.

Le must au Parcours Vita de Yaoundé, c'est l'espace Fitness, constitué d'appareils divers pour la remise en forme. Un autre don du chef de l'Etat inauguré le 22 septembre 2018.

Après sa rénovation en 2012, ce don de Paul Biya s'inscrit dans la continuité de la préservation de ce site pour sportifs. Sur le même élan, les Parcours Vita de Douala et de Bamenda ont bénéficié de la même sollicitude du chef de l'Etat. Ces derniers mois à l'extérieur, il a été aménagé par la Communauté urbaine de Yaoundé, un pavillon commercial, où il est possible d'acheter différents produits et fruits naturels.

Dans les alentours, on vend du matériel de sports (tennis, tees shirts), et des tableaux d'art contemporain. Mais le plus saisissant au Parcours Vita, c'est qu'on peut faire la causette.



5

Rassemblements

PALAIS DES CONGRÈS, SOMMET DES GRANDS RENDEZ-VOUS



Plus de 40 ans déjà que l'édifice trône au sommet de Nkolnyada. Il accueille de grands rassemblements et abrite certaines institutions de la République.

 **Arnaud Nicolas Mawel**







Nkolnyada est l'un des sites les plus exposés à la vue des Yaoundéens et de leurs convives. Tous, locaux et touristes, ne résistent pas à l'attrait de l'imposant immeuble qui se dresse au sommet de cette colline. L'ouvrage est situé non loin de Bastos, l'un des quartiers les plus huppés de l'arrondissement de Yaoundé II et de toute la ville aux sept collines. Centre de congrès et de spectacles, le Palais des Congrès accueille des grands événements d'envergure nationale, sous-régionale et continentale. Fruit de la coopération Cameroun-Chine, sa construction a été amorcée en 1978. Le premier président du Cameroun indépendant l'a inauguré le 12 mai 1982 quelques mois avant sa démission le 04 novembre de la même année.

Depuis lors, l'immeuble de six étages et trois bâtiments accueille de nombreux événements importants.

Au plan économique, le Palais des Congrès accueille de grandes rencontres d'affaires comme Promote.

Au plan sous-régional et international, les 24^e et 25^e sommets de l'UDEAC de 1988 et 1994, le sommet France-Afrique de 2001 se sont déroulés au sein de la bâtisse. Au plan politique nationale, le Palais a accueilli des rencontres de paix et de réconciliation depuis le retour du multipartisme en 1990. C'est le cas le 30 octobre 1991 de la Conférence tripartite et du Grand Dialogue national du 30 septembre au 04 octobre 2019. Les partis politiques trouvent en ces lieux un espace propice au rassemblement et à la prise d'importantes décisions.

Au plan économique, le Palais des Congrès accueille

de grandes rencontres d'affaires comme Promote. C'est le salon international de l'entreprise, des PME et du partenariat économique. La prochaine édition a lieu en 2024 après la 8^e tenue du 19 au 27 février 2022 au Palais des Congrès. Yaoundé en fête (YAFE) foire organisée en période de fêtes de fin d'année par la Communauté urbaine de Yaoundé a trouvé son siège sur un flanc de colline abritant ce Palais. Le Salon International de l'Artisanat du Cameroun (SIARC) dont la 7^e édition s'est tenue en décembre 2021 a eu lieu au sommet de Nkol Nyada.



40 ans et toujours majestueux



6

Focus

(Tous droits réservés)



PALAIS DE L'UNITÉ, VITRINE DU CAMEROUN

Construit et inauguré au début des années 1980, le somptueux bâtiment fait la fierté de l'ensemble des Camerounais.

 Arnaud Nicolas Mawel





C'est l'un des plus prestigieux au monde. Le palais présidentiel du Cameroun est un complexe immobilier bâti sur plusieurs dizaines d'hectares. Il est situé au nord de la capitale, sur une colline de terres appartenant jadis aux autochtones étoué. Il est composé du bâtiment principal (le palais) et d'autres bâtiments secondaires. Le premier abrite l'essentiel des services internes de la présidence. Les seconds logent en même temps certains services ainsi que des personnalités en service au Palais.

Il a été dessiné par un architecte franco-tunisien. L'inauguration du complexe a eu lieu en 1982 sous la présidence de l'ancien chef de l'Etat, quelques mois avant sa démission.

Haut lieu des services du pouvoir exécutif, le Palais de l'Unité accueille les personnalités les plus importantes du monde

Il a été dessiné par un architecte franco-tunisien. L'inauguration du complexe a eu lieu en 1982 sous la présidence de l'ancien chef de l'Etat, quelques mois avant sa démission.

qui arrivent au Cameroun. Ce sont les chefs d'Etat et de gouvernement, les ambassadeurs et autres diplomates, les grands hommes et femmes d'affaires, les personnalités influentes du monde des sports, des personnalités culturelles mondialement reconnues, etc. L'accès au complexe est gratuit. Il est ouvert à tout Camerounais et soumis à certaines restrictions liées à la sécurité et à la défense. Il allie donc en même temps prestige, assurance et bien-être.





7

Culture

LE CENTRE INTERNATIONAL DE L'ARTISANAT : LE JARDIN DU MADE IN CAMEROON

Si vous êtes à la recherche de produits artisanaux authentiques et uniques, il est fort probable que vous soyez émerveillés lorsque vous visiterez le Centre International de l'Artisanat du Cameroun.

 **Fabrice Mbarga**

Niché en plein centre-ville de la capitale politique, précisément au lieu-dit Carrefour intendance, le Centre International de l'Artisanat est l'endroit idéal pour découvrir le patrimoine culturel et artisanal du Cameroun. Vous serez tentés d'acheter des souvenirs de votre séjour ici.

Inauguré le 04 avril 2016, l'édifice comprend de part et d'autres de son vestibule : des boutiques, des bureaux, des salles de réunions et un parking sécurisé qui permet aux visiteurs de garer facilement. On y trouve également des stands d'exposition, des galeries marchandes, des salles de formations, des boutiques et diverses commodités. Ces espaces sont exploités par des artisans professionnels triés sur le volet par le ministère de tutelle. Les artisans camerounais sont connus pour leur génie créatif en matière de produits artisanaux et leurs techniques de fabrication traditionnelles.

Ils nous gratifient d'objets d'art originaux et de produits locaux (consommation, cosmétiques, pharmacopée, bijouterie, mode). Le visiteur sous le charme d'un article négocie son prix avec le marchand. Certains articles sont vendus à



— L'artisanat au Cameroun comprend des produits faits à la main tels que des bijoux, des sculptures, des meubles, des tissus et des vêtements. La plupart des produits artisanaux trouvés sur le site sont fabriqués à partir de matériaux naturels tels que le bois, la céramique et le raphia.

Il va sans dire que le Centre International de l'Artisanat de Yaoundé est le lieu par excellence où les artisans du Cameroun et du monde entier peuvent se retrouver pour partager leurs produits et leurs savoir-faire. Tout comme ceux de Foumban et de Garoua, en visitant le site, vous pourrez découvrir les produits artisanaux des différentes régions du Cameroun et aller à la rencontre des artisans.



YAOUNDÉ CITY OF LIGHT

Yaoundé is the capital city of Cameroon, located in the central region of the country.

 Juliet Bell

The city has a population of approximately 3.5 million people and covers an area of 304 square kilometers. Yaoundé is known for its vibrant culture, diverse population, and beautiful architecture.

One of the most notable landmarks in Yaoundé is the Presidential Palace, which serves as the official residence of the President of Cameroon. The palace is

The museum features display on traditional crafts, music, dance, and art.

located on a hill overlooking the city and is surrounded by beautiful gardens and fountains.

Another popular attraction in Yaoundé is the National Museum of Cameroon, which houses a collection

of artifacts and exhibits that showcase the country's rich history and culture. The museum features display on traditional crafts, music, dance, and art.

Yaoundé is also home to several universities and research institutions, which are among the top academic institutions in Africa. These universities offer a wide range of courses in various fields such as medicine, law, engineering, and business.

In terms of transportation, Yaoundé has an extensive network of roads and highways that connect it to other parts of Cameroon. The city also has an international airport, which serves as a major hub for air travel in Central Africa.

Overall, Yaoundé is a vibrant and dynamic city that offers visitors a unique blend of culture, history, and modernity.





CROSSsarl

Ensemble rendons notre ville propre, lumineuse et sans odeur

Bâtiment et travaux publics (BTP).

Vente espaces publicitaires magazine, et Écrans LED

(Le Cameroun vous Accueille Magazine).

Vente : des passes entrées toilettes et douches publiques.

Vente des espaces immobilier, prestation des services, commerce général.

LES PRINCIPAUX RYTHMES MUSICAUX DU CAMEROUN

Le Cameroun est connu pour sa diversité culturelle et musicale. Sa musique est influencée par les traditions musicales africaines, européennes et américaines. Ce qui a contribué à l'essor de plusieurs rythmes musicaux revisités avec des ingrédients camerounais, chacun ayant ses propres caractéristiques et significations.

Juliet Bell



(Tous droits réservés)

Le Bikutsi

C'est l'un des rythmes les plus populaires du Cameroun. Il est originaire de la région centrale du pays et est joué lors des cérémonies traditionnelles. L'origine du Bikutsi remonte aux années 1920, lorsque les femmes Bété (une des principales tribus du Cameroun) ont commencé à chanter et à danser lors des cérémonies rituelles. À l'époque, le Bikutsi était principalement accompagné par des instruments tels que le balafon (un xylophone africain), la flûte et le tambour. Le Bikutsi est caractérisé par des percussions fortes et rapides, avec des paroles (généralement en langue Bété) qui racontent souvent des histoires de la vie quotidienne. Au fil du temps, il s'est urbanisé au contact des instruments électriques modernes (tels que la guitare électrique, la basse et la batterie).

Le Makossa

Voilà un autre rythme musical populaire au Cameroun. Il a été popularisé dans les années 1970 par l'artiste Manu Dibango de regrettée mémoire et est maintenant considéré comme un symbole de la musique camerounaise dans le monde entier. Le Makossa est un mélange de musique traditionnelle africaine, de jazz, de funk et de soul. Il se caractérise par des rythmes syncopés et des mélodies entraînantes, ainsi que par l'utilisation d'instruments tels que la guitare basse, la batterie, les claviers et les percussions. Les paroles des chansons de makossa sont souvent en langues locales telles que le douala, le pidgin ou l'éwondo, et traitent de sujets tels que l'amour, la politique et la vie quotidienne.

L'Assiko

C'est un rythme musical originaire de la région côtière du Cameroun. Il est caractérisé par une guitare acoustique rapide et un rythme de danse enjoué. L'Assiko est souvent joué lors des fêtes et des célébrations.

Il y a également d'autres rythmes musicaux populaires au Cameroun, tels que le Ndombolo, le Medjang, le Mvet, le Bend-Skin, le Mangambeu et plus récemment encore l'Afrobeat et le Mbolé qui sont bien appréciés par la jeunesse camerounaise. Comme une boîte de craies multicolores pleine, le Cameroun a une riche diversité de rythmes musicaux, chacun ayant ses propres caractéristiques et significations culturelles.



IL PARAÎT QUE...

ALORS MONSIEUR...
IL PARAÎT QUE
LES CAMEROUNAIS
RÉPONDENT À
UNE QUESTION
PAR UNE AUTRE.
EST-CE VRAI?

QUI T'A
DIT ÇA
??

 C'EST CLAIR
 CESTCLAIR2023
 +237 696 258 710





LA DANSE OZILA

Pratiquée par le peuple Beti au Cameroun, principalement dans les régions du Centre et du Sud.

 **Juillet Bell**

Cette danse est traditionnellement exécutée lors de cérémonies importantes telles que les funérailles, les mariages et les célébrations de récolte.

La danse Ozila est considérée comme un moyen de communiquer avec les ancêtres. Les danseurs portent des masques qui représentent des ancêtres ou des esprits, et ils croient que ces masques leur permettent d'entrer en contact avec le monde spirituel. Les danseurs portent également des costumes colorés et des cloches attachées à leurs

chevilles, qui produisent un son distinctif pendant la danse.

La danse Ozila commence par une procession de danseurs qui se déplacent en cercle autour du village ou du lieu de la cérémonie. Les danseurs se déplacent ensuite vers le centre du cercle pour exécuter des mouvements synchronisés en rythme avec la musique. La danse est accompagnée de tambours, de flûtes et d'autres instruments traditionnels.

Au cours de la danse Ozila, les ancêtres et les esprits

sont invoqués pour apporter la paix, la prospérité et la protection à la communauté. Les danseurs croient que leur danse peut aider à guérir les maladies, à apaiser les esprits en colère et à protéger la communauté contre les mauvais esprits.



Ensemble,
Rendons notre ville propre,
lumineuse et sans odeur.



Section BTP

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714
Contact@welcometocameroun.com
www.welcometocameroun.com
BP:35635 Yaoundé Cameroun



LE DJINGO !

Le Jingo (ou djingo) est une danse initiatique ou sacrée du peuple Bassa.

 **Juillet Bell**

Cette danse est originaire de la région côtière du Cameroun et est considérée comme l'une des danses les plus importantes de la culture Bassa. Elle est souvent exécutée lors de cérémonies importantes telles que les funérailles, les mariages et les initiations et les séances de guérison.

Le Jingo est une danse qui se pratique en groupe, généralement par des hommes, bien que des femmes puissent également y participer. La danse est accompagnée de musique jouée sur des instruments traditionnels tels que le tam-tam, le balafon et la flûte.

La signification du Jingo varie selon les interprétations. Certaines personnes considèrent que c'est une danse pour honorer les ancêtres, tandis que d'autres pensent qu'elle a un caractère plus spirituel et qu'elle permet de communiquer avec les esprits. Quoi qu'il en soit, le Jingo est une danse qui revêt une grande importance pour le peuple Bassa.



RÉGIE PUBLICITAIRE

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun



(Tous droits réservés)

CAMEROUN : PAYS DES LIONS INDOMPTABLES

 Juillet Bell

L'histoire du nom «Lions Indomptables» remonte à la CAN 1972, organisée au Cameroun.

Après l'échec en phase finale de cette 8^{ème} édition de la Can, le ministre en charge des Sports de l'époque organisa un sondage pour trouver un nom de baptême de l'équipe nationale de football du Cameroun. Le surnom qui revenait le plus des amoureux du football camerounais fut « Lions indomptables ». Un décret

du chef de l'Etat de l'époque va entériner ce choix du peuple.

Bien que l'équipe n'ait pas réussi à se qualifier pour les phases finales de la compétition avant 1984, elle a progressivement gagné en notoriété sur le continent africain. En 1982, le Cameroun a fait ses débuts en Coupe du Monde de la FIFA en Espagne. —





(Tous droits réservés)

En 2002, Ils remporteront leur quatrième titre de la CAN en battant le Sénégal en finale.

— Puis en 1990 les Lions Indomptables atteindront les quarts de finale avant d'être éliminés par l'Angleterre.

La victoire de l'équipe à la CAN en 1984 a été un moment décisif pour le football camerounais couronnant les Lions Indomptables de leur premier titre continental en battant le Nigeria en finale. Ils conserveront ensuite leur titre en 1988.

Dans les années qui ont suivi, l'équipe a connu des hauts et des bas sur la scène internationale. Ils participent néanmoins à quatre autres Coupes du Monde de la FIFA dans les années 90 et au début des années 2000, mais ne réussissant pas à passer les phases de groupes à chaque fois. Cependant, ils ont remporté leur troisième titre de la CAN en 2000, battant le Nigeria en finale.

En 2002, Ils remporteront leur quatrième titre de la CAN en battant le Sénégal en finale. Après une période difficile sur la scène internationale, l'équipe a connu un renouveau en remportant leur cinquième titre de la CAN en battant l'Égypte en finale en 2017.

Les Lions Indomptables du

Cameroun restent l'une des équipes les plus titrées du continent en remportant cinq fois la Coupe d'Afrique des nations (CAN) en 1984, 1988, 2000, 2002 et 2017 et en participant également à huit Coupes du Monde de la FIFA en 1982, 1990, 1994, 1998, 2002, 2010, 2014 et 2022.



(Tous droits réservés)



KYLIAN MBAPPÉ

BACK TO ROOTS



The French footballer made a three-day visit to Cameroon. His programme included visits to schools and a meeting with Prime Minister Joseph Dion Ngute.

Paul Reinhard Wandji

take a selfie with him. "Seeing Mbappé is like dreaming, and when we say dreaming, they hope that one day they can be like him," says retired colonel Benoît Akini, administrator of Le Vent d'Etoudi, who says he is "very happy and honoured" by Kylian Mbappé's visit. A shared joy.

Deaf and hearing-impaired children All smiles, the world football star waved to the crowd held at bay by police officers, then quickly got into an SUV with tinted windows and headed for Yaoundé, where he visited the school for deaf and

Kylian Mbappé arrived in Cameroon on Thursday 6 July, the homeland of his father, Wilfrid Mbappé. As soon as he stepped off the private jet that flew him from the United States to Yaoundé, the captain of the

French national football team was greeted by a cheering crowd. Airport staff, men, women, dance groups, family members... shouting his name at the top of their voices, everyone wanting to touch him or





www.afrik sportstalents.com

AFRICAN TALENTS - MARKETPLACE -

YOU ARE
A CLUB MANAGER,
SCOUT OR
PLAYER'S AGENT!

THIS AFRICAN
TALENTS POOL
IS FOR YOU!

Register for free on
www.afrik sportstalents.com
and access the best African talents.

www.afrik sportstalents.com is powered by **Agora Sports**

Contact: +447915288315 / +14387643843 / +491788160448
+33651792250 / +237699885215



time I've been here. I wasn't expecting this kind of welcome. I love this magnificent country and from now on I'll be happy to visit it whenever my schedule permits. " Kylian Mbappé

His visit continued on Saturday in Douala, Cameroon's economic capital, where he is due to visit a school and then travel to Djebalé, the village of his father Wilfrid Mbappé, who was born in Douala but left Cameroon for France at an early age.

"This is an opportunity for him to visit the two schools in Yaoundé and Douala that have been rehabilitated by his association Inspired By KM (IBKM), to follow in the footsteps of his ancestors in Djebalé, and to spend time with young Cameroonians," explained his entourage in Paris in a statement sent to AFP. "It's a source of pride for me as a Cameroonian, because he's Cameroonian by birth, but it's also an honour to be able to see the best player in the world," enthused 37-year-old Arsène Pinlap, president of the PSG fan club in Yaoundé, who had travelled to the airport as part of a delegation.

— hard-of-hearing children run by the Foundation for the Education and Promotion of People with Hearing Impairments (FEPPDA) in Yaoundé, before taking part in a "Mbappé vs Joakim basketball match", with Joakim Noah, Yannick's son and a former NBA player.

Afterwards, the French No.10 was granted an audience with Cameroon's Prime Minister, Joseph Dion Ngute. The head of government assured Kylian Mbappe

“ I feel at home, I'm happy to be here once again. ”

that the government was at his side to support him in carrying out the projects he intends to carry out in Cameroon.

"I feel at home, I'm happy to be here once again. A lot of people don't know this, but I used to come to Cameroon when I was younger, and this isn't the first





www.afrik sportstalents.com

AFRICAN TALENTS - MARKETPLACE -



YOU WISH TO
MAKE YOUR DREAM
COMME TRUE!
IT IS POSSIBLE



YOU ARE
PROFESSIONAL
AND WANT TO
DEVELOP YOUR
CAREER?

Register on www.afrik sportstalents.com
and meet thousands of clubs, scouts and player's agents
around the world.

www.afrik sportstalents.com is powered by **Agora Sports**

Contact: +447915288315 / +14387643843 / +491788160448
+33651792250 / +237699885215



LE TRANSPORT PAR BUS ET AUTOCARS AU CAMEROUN

Le transport par bus et autocars au Cameroun est un moyen de transport très répandu et largement utilisé dans le pays. Les bus et autocars jouent un rôle essentiel dans la mobilité des personnes, en particulier dans les zones urbaines et rurales.

Juliet Bell

Les bus et autocars au Cameroun sont principalement exploités par des compagnies privées. Ces véhicules offrent un moyen abordable et pratique de se déplacer à travers le pays, reliant les grandes villes, les petites villes et les villages.

Les bus et autocars au Cameroun sont disponibles dans différentes tailles et configurations pour répondre aux besoins des passagers. Les bus urbains sont généralement plus petits et circulent principalement à l'intérieur des villes, tandis que les autocars interurbains sont plus grands et sont utilisés pour les trajets plus longs entre les villes.

Une dizaine de compagnies exploitent des lignes régulières reliant les principales villes du pays, telles que Douala, Yaoundé, Bamenda, Bafoussam, Garoua, Maroua, Ngaoundéré, etc.

Les tarifs des bus et autocars au Cameroun varient en fonction de la distance parcourue. Les prix sont généralement abordables, ce qui en fait un moyen de transport populaire pour de nombreux Camerounais. Cependant, il convient de noter que les conditions de voyage peuvent varier d'une compagnie à l'autre, et certains véhicules peuvent être moins confortables que d'autres.

En ce qui concerne la sécurité, il est important de choisir des compagnies de transport réputées et fiables. Certaines compagnies ont mis en place des mesures de sécurité telles que des contrôles réguliers des véhicules, des conducteurs formés et des normes de sécurité strictes. Il est également recommandé aux passagers de faire preuve de prudence lorsqu'ils voyagent en bus ou en autocar, en gardant un œil sur leurs effets personnels et en évitant les comportements risqués.

www.afrik sportmagazine.com

Afrik' Sports mag

Afrik' Sports
mag



100% Sport Africain

Le magazine du sport Africain

☎ 00447915288315
(+237) 6 99 88 52 15

✉ contact@afrik sportsmagazine.com



USA BREEDS CAMEROON'S TENIS TALENT , **CLERVIE NOUNOU**

Born in the United States to Cameroonian parents, she won the junior doubles title at Roland-Garros last June 10.

Paul Reinhard Wandji

Her latest victory at Roland-Garros June 10, 2023 cemented her status as one of the sport's most promising young talents. Clervie Nounou, 16, won the women's doubles title in Paris with partner Tyra Grant. Seeded sixth,

they beat top seed Alina Korneeva, who had already won the singles title, and Sarah Saito 6-3, 6-2 in the final.

This is the second junior Grand Slam title for Clervie Nounou after her triumph at last year's

Australian Open with Diana Shnaider. A product of the Metropolitan Tennis and Education Group USTA Foundation NJTL Chapter of Silver Spring and the USTA Foundation Excellence Team, she is now the number one junior player in the world.



The Washington DC native is well on the way to joining the Williams sisters, Venus and Serena, as a major player in the tennis world. Clervie showed an innate talent for the sport from an early age. Her family recognised her potential and supported her dream of becoming a professional tennis player. Her father, Aimé Nounou, is one of the technicians she trains with.



UNIT D EXPRESS

The New Pride of Cameroon
Your Safety and Comfort are Top Priorities



DULCY FANKAM MENDJIADEU NOMMÉE BASKETTEUSE DE L'ANNÉE AUX ÉTATS-UNIS



Après Joël Embiid, chez les hommes, élu MVP de la saison régulière, la Camerounaise Dulcy Fankam Mendjiadeu est la joueuse de basket féminine de l'année 2023 aux États-Unis.

✍ **Emile Zola Ndé Tchoussi**

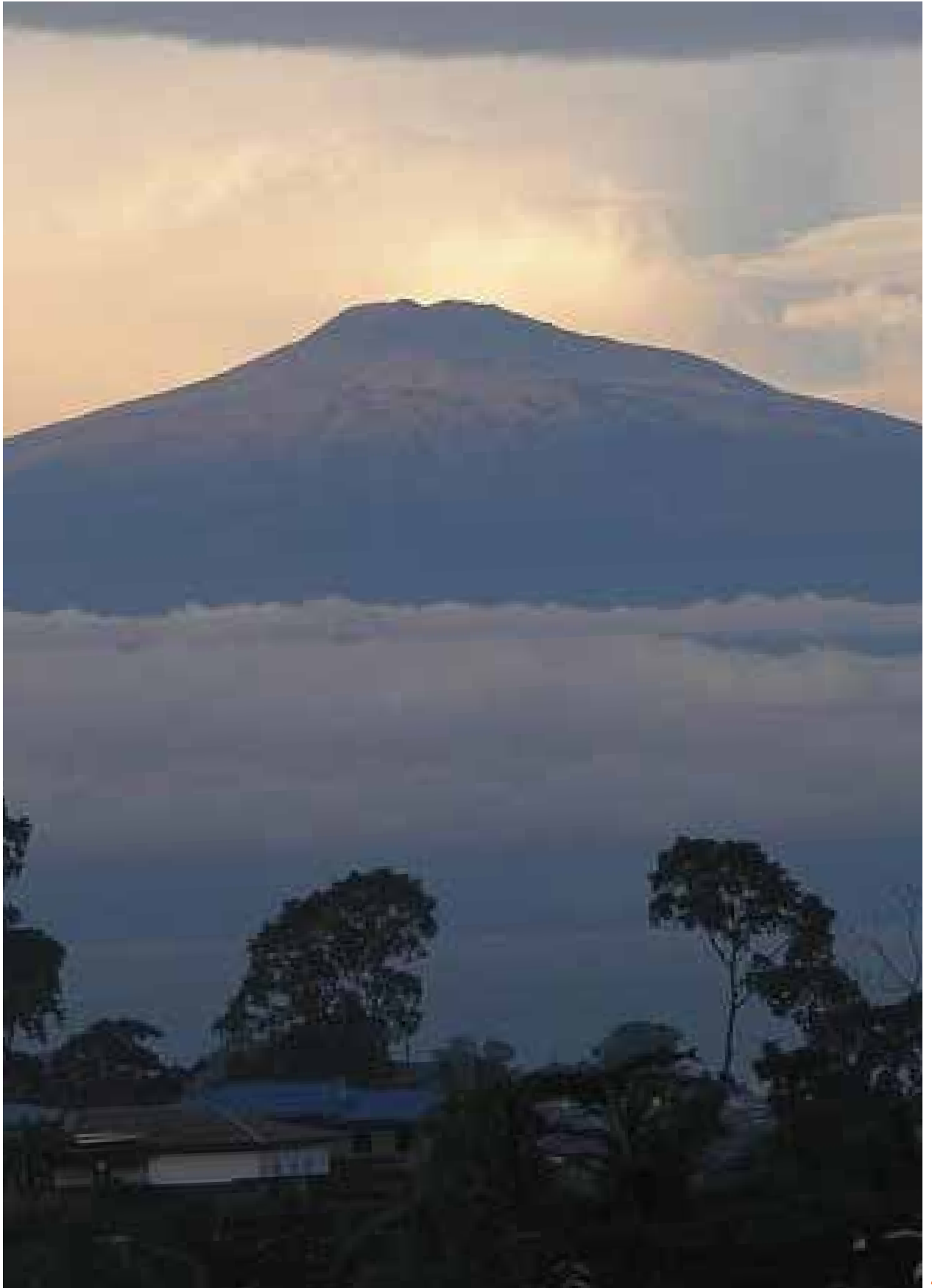
C'est ce qu'a reconnu l'American Athletic Conference de l'Université de Floride du Sud. La Camerounaise d'origine reçoit également la distinction de l'Athlète féminine de l'année. Engagée avec le Seattle Storm, Dulcy Fankam Mendjiadeu en est à sa première année à la Women's National Basketball Association (WNBA), la ligue américaine professionnelle de basket-ball féminin. Malgré une défaite de son équipe le 13 juillet dernier, la Camerounaise a marqué 13 points. À noter également que l'année dernière, elle a obtenu sa Licence ès arts en mathématiques et cette année, une maîtrise en finance. Elle est âgée de 24 ans.

Pour la petite histoire, Dulcy Fankam Mendjiadeu est née le 26 juillet 1999 à Nkongsamba dans la région du Littoral. Elle est la deuxième d'une fratrie de trois enfants. Elle a deux frères. Son père, Ambroise Mendjiadeu, est éducateur et sa mère, Bertrande Wendji Mendjiadeu, est commerçante. Elle fait ses études secondaires au Lycée du Manengouba de Nkongsamba. Elle débute dans le basket-ball au lycée. En 2017, après l'obtention de son baccalauréat, elle s'inscrit à l'Université de Yaoundé, puis obtient une bourse pour poursuivre ses études aux États-Unis. Elle rejoint le Walters State Community College à Morristown en 2018 où elle évolue jusqu'en 2019. Elle est désignée en 2019 Most

Valuable Player du tournoi TCCAA/NJCAA Région VII. Elle s'inscrit par la suite à l'Université de Memphis où elle évolue avec l'équipe féminine de basket-ball, les Tigers de 2019 à 2021. En 2021, elle évolue avec l'université de Floride du Sud. Elle remporte plusieurs distinctions individuelles au cours de la saison 2022-2023 dont 3 fois celui de la meilleure joueuse de la semaine.

Internationale Camerounaise, elle participe avec l'équipe du Cameroun au championnat d'Afrique de basket-ball féminin 2021 tenu en septembre au Cameroun et aide grandement son pays à terminer à la 3ème position.





MISS HERITAGE ROXY EBE, CAMEROON'S CULTURAL REPRESENTATIVE

The graphic designer and digital enthusiast will be putting on her model's hat in South Africa on the 23rd of September to create a sensation on the Miss Heritage catwalk.

 Paul Reinhard Wandji



☐☐ Cameroon's culture has evolved a lot and it would be right and proper for it to be given a higher profile. It would also be important to put in place structures or programmes for artistic expression that will help our stars in the making to improve and to give the best of themselves, for themselves and for Cameroon," says Roxy Kate Ebe.

The former third runner-up of the Miss Cameroon 2016 pageant takes part this year in Miss Heritage fashion competition. This beauty pageant will be held in South Africa (Limpopo at the Kalahari Waterfront) from the 14th to the 26th of September.

The aim of the parade is to promote the world's cultural diversity and tourism through beauty queens.

A goal that fits with Roxy's ambitions. With a degree in Fine Arts and a Masters in Digital Design from the University of Valencia in Spain, she wants to use her experience, her talent and her beauty to promote Cameroon's cultural heritage, "contribute to the expansion of culinary diversity, music, art and the beauty of the landscape, to make the Made in Cameroon label the best choice and the first choice, to promote the change of cultural mores, to create a reliable address book of players in Cameroon's cultural heritage, to make

the Made in Cameroon label the best choice and the first choice, to promote the change of cultural mores, to create a reliable address book of players in Cameroon's cultural heritage".





8

Patrimoine

LE MUSÉE NATIONAL POUR UN TOUR DANS LE CAMEROUN ET SES PROFONDEURS

A quelques mètres du rond-point de la Poste-Centrale, se dresse le musée le plus important d'Afrique centrale. Cet édifice abrite des trésors de l'histoire du Cameroun et a pour vocation de protéger, préserver et promouvoir son patrimoine culturel.

 Fabrice Mbarga & Hamiss Mba Amadou





Le Musée National du Cameroun est une véritable caverne d'Ali Baba pour les férus d'histoire. Il est situé à Yaoundé, la capitale du Cameroun et propose une variété de collections uniques qui racontent l'histoire de ce pays depuis l'ère précoloniale jusqu'à nos jours. Le Musée National est ouvert depuis 2015 au grand public. L'institution culturelle occupe l'ancien palais du gouverneur Français (1930), devenu ensuite palais présidentiel sous le premier Président du Cameroun (en 1960), avant que l'actuel Chef de l'Etat décide de dédier cet espace historique à un musée en 1988.



Le MNC a pour vocation d'offrir des informations sur le patrimoine culturel et historique du Cameroun. Dans le contexte multiculturel qui est le nôtre, le musée couvre des sujets tels que l'art et la culture, les civilisations anciennes, l'histoire et la politique. Il abrite également des expositions temporaires qui mettent en évidence des événements ou des personnages importants de l'histoire du Cameroun. Les expositions permanentes comprennent une variété d'artefacts et des trésors d'objets (masques traditionnels, instruments de musique à l'instar du Mvet, clochettes, castagnettes, sanza, etc.), des vêtements traditionnels des peuples du Cameroun, avec ses nombreuses ethnies.



Le musée est divisé en plusieurs salles (30 salles d'exposition) qui abritent des peintures, des sculptures, des objets, des costumes, des bijoux et même des fossiles. Les collections permanentes du musée comprennent des pièces datant de l'ère précoloniale jusqu'à aujourd'hui.

Explorer ce musée est un must pour tous ceux qui visitent le Cameroun et qui souhaitent en apprendre plus sur son histoire riche et complexe. A partir de 2000 FCFA, vous pouvez aussi y découvrir des choses que vous ne saviez pas sur le Cameroun profond. Cependant, il est important de noter que vous ne pouvez pas photographier les œuvres du musée.





CROSSsarl

Ensemble rendons notre ville propre, lumineuse et sans odeur

Batiment et travaux publics (BTP)

Vente espaces publicitaires magazine, et Écrans LED
(Le Cameroun vous Accueille Magazine).

Vente : des passes entrées toilettes et douches publiques.

Vente des espaces immobilier, prestation des services, commerce général.

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun



AU PIED DU MONUMENT CHARLES ATANGANA

Cette représentation en Bronze se veut un symbole d'espoir pour les générations futures et une source d'inspiration pour ceux qui veulent œuvrer au développement de leur communauté.

 **Hamiss Mba Amadou**

Ce samedi matin sous un climat légèrement ombrageux, une cohorte d'élèves d'un collège prestigieux de la place s'extasie devant un célèbre monument camerounais. La star en question est la statue de Charles Atangana, fièrement dressée sur un piédestal au cœur du jardin public situé à la Poste Centrale. La sculpture faite en bronze a été réalisée en 1982. Elle incarne un symbole d'espoir pour les générations futures et inspire ceux qui cherchent à apporter des changements positifs dans leurs communautés. "Tous les jours je passe devant cet endroit et je me questionnais sur le sens symbolique de cette statue. Le professeur a

tenu à ce qu'on soit ici pour observer de près cette statue de Charles Atangana pour appuyer la leçon que nous avons apprise la semaine dernière qui portait sur sa vie et son héritage", nous apprend une élève en classe de 3ème. Effectivement, l'homme immortalisé à travers cette représentation a joué un rôle prépondérant dans l'histoire du Cameroun colonial, bien qu'il fut pour autant un personnage controversé.

Premier maire de la ville de Yaoundé (1910) et dernier grand chef des Ewondo et Béné, Charles Atangana (1882-1943) s'est servi de sa proximité avec le colon allemand puis français pour faciliter le dialogue entre l'administration coloniale et les chefs traditionnels des différents clans ethniques camerounais. De plus, il a contribué à l'amélioration des conditions de vie des populations locales.

Pour commémorer la vie et l'héritage de cette figure du nationalisme camerounais, l'Etat et des particuliers ont décidé de l'honorer de plusieurs façons. Ainsi, on retrouve ses effigies à travers le pays. En outre, des établissements scolaires et places publiques portent son nom, notamment le Lycée Technique Charles Atangana de Yaoundé. Cependant, malgré ces efforts, certains pensent que son souvenir mérite davantage d'honneur et qu'il devrait être célébré de manière plus significative. Par exemple, beaucoup appellent à ce qu'un musée lui soit consacré tandis que d'autres demandent la création d'un jour férié dédié à sa mémoire.

Insérez votre publicité ici

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun



CALVIN - GLOBAL CARGO

EXPRESS CARGO

Delivery within 48 hours.



Cameroun
Senegal
Nigeria
Mali
Togo-Benin
Angola
Dubai
Gabon
Ethiopie
Cote D'ivoirie
Gambie
Burkina Faso
Guinee equatoriale

D.R. Congo
Republic of Congo
Ghana
Mauritanie
Sudan
Centrafrique
France
Canada
Belgium
Germany
England
Holland
Italy

Calvin ESSEMBION



+90 535 022 69 40



Import - Export * Cheap Flights

Valide Camii Sk. No:25-1 Aksaray - Fatih / İSTANBUL / TURKEY

LE MONUMENT DE L'UNITÉ

 Dominique Mbassi



Le monument de l'Unité, situé non loin du palais de l'Unité, plus précisément au lieu-dit carrefour Mont Fébé, est un édifice géant réalisé par la Communauté urbaine de Yaoundé (CUY). Pour ce faire, la CUY a requis l'expertise d'une entreprise turque. La surface principale du monument épouse la forme d'un cercle et présente au rez-de-

chaussée des espaces verts en forme d'étoile, des allées en marbre, une piscine décorative avec des jets d'eau.

Tout autour de la piscine, repose un anneau circulaire soutenu par des colonnes. Au-dessus de cette couronne se trouvent dix lions en mouvement représentant les dix régions du Cameroun. La splendeur de cet ouvrage attire de nombreux touristes et autres

habitants de la capitale qui immortalisent leurs visites par des photos. Avec le monument patriote situé au rond-point des Services du Premier Ministre, le monument de l'Unité fait partie des principaux ouvrages d'art réalisés par le maire de la ville, Luc MESSI ATANGANA, qui lui ont valu d'être fait commandeur de l'ordre de la valeur à titre exceptionnel par le Président de la République.





CUISINES DE CHEZ NOUS : DES MENUS DIVERS ET VARIÉS

Le génie culinaire camerounais a donné naissance à une centaine de variétés de mets locaux. Entre cuisine traditionnelle et plats modernes, de la marmite de grand-mère aux cocottes minute des grands chefs étoilés du 237, revisitons 10 repas populaires que les peuples du Cameroun ont à vous offrir.

 Hamiss Mba Amadou

Sauce foléré



Cet héritage ancestral est l'apanage des peuples du grand nord Cameroun. La sauce Foléré doit son nom à l'ingrédient principal qui la compose : les feuilles de Foléré. Connues comme feuille d'Oseille, nos voisins d'Afrique de l'Ouest parlent de feuille de Bissap. Tandis que le nom scientifique de cette feuille verte est *hibiscus sabdariffa*. Feuille au goût acide et citronné, l'Oseille est gavée de vitamines (C, B1, B2) et de minéraux (fer, magnésium, potassium, etc). Beaucoup appréciée des Camerounais et des expatriés, la sauce foléré est

un plat proposé dans la plupart des restaurants peulh. Dans le sillage des feuilles de foléré, les ingrédients qui composent cette sauce tels que la tomate, la pâte d'arachide, l'oignon et l'huile végétale, concourent à donner du relief au rendu final et en font un plat 100% bio et nutritif. On peut y ajouter de la viande fraîche ou boucanée, du poisson maquereau frais ou des petits poissons secs dits "pélpéléjji" en langue locale). Le couscous, son complément principal, se décline sous plusieurs variétés : entre le couscous de sorgho (mil), le couscous de maïs ou le couscous de riz. A consommer de préférence très chaud.



(Tous droits réservés)



Yellow soup and Ashu ou sauce jaune accompagné de son taro

Une soupe à la texture jaune ocre disposée dans le creux d'une pâte homogène de macabo. Voilà l'aspect que révèle le Yellow soup and Ashu (chez les anglophones) et Taro à la sauce jaune (chez les francophones) dans un plat. Plébiscité lors des grandes circonstances comme notamment les cérémonies traditionnelles, ou les célébrations festives, ce met traditionnel des Grassfield connaît le même succès dans les chaumières, les restaurants et même les tourne-dos. On observe la plus grande proportion de consommateurs chez les populations des régions de l'ouest, nord-ouest et sud-ouest Cameroun, d'où ce plat tire ses origines. Précisément du peuple Ngemba.

L'une des particularités du Taro à la sauce jaune est qu'il se consomme avec deux doigts.

Comme présenté d'emblée, le Taro à la sauce jaune est composé de la pâte de taro et de banane plantain bouillis et pilés, du Sel gemme (Halite), de l'eau tiède, du bouillon de cube, du sel, d'épices locale, du poivre et de l'huile de palme. C'est cette dernière qui donne à la soupe cette couleur jaune. Pour sublimer davantage le goût, on rajoute dans le plat de la viande ou de la peau

de bœuf, du poisson, des aubergines et même du champignon. Les valeurs nutritives introduites dans ce plat traditionnel grâce à ces ingrédients donnent de l'appétit. "La soupe Achu et Jaune est très riche en Hydrates de carbone provenant des noix de coco. La viande contient des protéines. Les vitamines provenant de l'huile de palme rouge et des légumes. La graisse de l'huile de palme rouge. Et la soupe jaune aide à soulager également les petits maux d'estomac grâce à son apport en Calcium", explique une diététicienne.

L'une des particularités du Taro à la sauce jaune est qu'il se consomme avec deux doigts. Certains initiés adoptent cette posture : tête basse et légèrement inclinée vers l'épaule gauche en synergie avec la main droite dont les deux doigts (index et majeur joints) effectuent des navettes entre le plat et la bouche.



(Tous droits réservés)

Insérez votre publicité ici

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714
Contact@welcometocameroon.com
www.welcometocameroon.com
BP:35635 Yaoundé Cameroun

Insert your commercial / advertisement here

“N’nam Nguôn”, le savoureux gâteau

Ce gâteau fait à base de graines de courge, connu localement comme le mets de pistache est vénéré dans la gastronomie camerounaise particulièrement dans la région du Centre.

 Fabrice Mbarga

Pour un bon plat de N’nam Nguôn réussi ou mets de pistache il faut 650g de graines de courge écrasées, 500g de viande cuite de bœuf et découpée en morceaux, 800ml de bouillon de cuisson de la viande, 4 œufs, 2 gousses d’ail, 50g de crevettes

séchées, du sel, du poivre noir du moulin enfin des feuilles de bananier bien fraîches

En ce qui concerne la recette de grand-mère, il s’agit d’abord de verser le bouillon de graines de courge dans un récipient



puis remuer délicatement à l’aide d’une spatule. En refermant le bouquet, attachez-le à l’aide d’une corde. Veillez à laisser un vide à l’intérieur du paquet puisque la pâte gonflera ensuite. Pour être sûr que votre mets ne ratera pas, portez une tasse d’eau à ébullition dans une casserole bien creuse puis déposez vos bouquets sur le panier à vapeur ou plat. Toujours couvrir la casserole et laisser cuire 60 à 75 min selon la grosseur du bouquet, à feu doux. Une fois la procédure terminée, il ne vous reste qu’à passer à table.

A titre de rappel, ce plat traditionnel bété a une symbolique forte dans la région du Centre dans la mesure où lorsque l’homme par exemple vient demander la main de sa dulcinée, cette dernière doit en concocter un paquet suffisamment énorme pour l’offrir à sa belle-famille. Cela révèle non seulement que cette femme sait cuisiner mais aussi que la bénédiction de ses ancêtres l’accompagne. C’est une sorte de rite suffisamment pris au sérieux dans les familles.







Water Fufu and Eru

The meal originates from the South West region of Cameroon. Water Fufu and Eru is one of the most eaten dishes in the country. The sauce, that is Eru is made-up of water leaves, cow meat, prawns, pepper, smoked fish; all of them cooked with palm oil. The water fufu which serves as compliment for the eru is simply transformed cassava. The meal can also be eaten with garri.



Njama Njama

The vegetable food dubbed Njama Njama is a meal originating from the North West region. It is a vegetable having long branches and which leaves are all over the branches. The vegetable can be cooked in various ways, be it just with tomatoes and oignons or with egusi or groundnuts. It is a meal full of Vitamin C and is easily digested.



Achu

Presented with a yellow and sometimes black sauce, alongside fish or meat, Achu is the favourite meat of many especially those coming from the Bamboutos division in the West region. It is served putting pounded cocoyam in a plate or in a leaf. You bore a hole in the cocoyam and put the sauce inside the bored hole, alongside the fish or the meat. It is eaten with two fingers, and it can also be accompanied with palm or any other soft drink.

BRIQUETERIE : DES BROCHETTES DE VIANDES AUX ÉPICES SAHÉLIENNES ONT LA CÔTE



Insérez votre publicité ici

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun

Insert your commercial / advertisement here



Cette grillade typique des peuples du Sahel fait partie de la carte culinaire du Cameroun. En raison de son prix relativement peu coûteux et son goût exquis, la brochette de soya appelée le "50-50" séduit monsieur tout le monde.

Hamiss Mba Amadou



Dans un semi-boubou blanc en Getzner scintillant, un jeune homme d'une vingtaine d'années nous souhaite la bienvenue dans cet endroit qui a été le théâtre principal de sa vie. Nous sommes en effet au lieu-dit Briqueterie, un quartier où il fait bon vivre dans l'arrondissement de Yaoundé 2. Ce vendredi après la prière de 13 heures à la Mosquée centrale de Tsinga, malgré la chaleur suffocante, notre hôte a l'amabilité de nous inviter à nous attabler sous un abris où nous n'allons pas tarder à déguster l'une des spécialités culinaires locales connue sous le nom de "Soya 50-50".

Depuis plus de trois décennies, cette street food connaît un succès retentissant sans pour autant qu'il ne s'estompe, mieux : sa réputation a su traverser les frontières

camerounaises. Des peuples et autres personnalités du pays et de l'étranger se laissent tenter volontiers à cette expérience gastronomique au quartier Briqueterie, se délectant de ces brochettes de soya dits "50-50".

Spécialité des populations camerounaises issues de l'aire soudano-Sahélienne, cette grillade est cuite sur



Insérez votre publicité ici

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun

Insert your commercial / advertisement here

— des braises ardentes et délicatement assaisonnée aux épices sahéennes (notamment le Kankan) pour le bonheur des papilles gustatives des fins gourmets. Enfilée sur de la brindille, cette variété de viande grillée est vendue à partir de 50 Francs CFA. "C'est à la fois nutritif et à la portée de toutes les bourses", apprécie un consommateur qui entre deux bouchées se livre à cœur joie sur son histoire d'amour avec ce délice. Si je crains pour des répercussions sur ma santé? Je dis non. Cela fait cinq ans que je viens ici avec mes amis, collègues de travail et aussi ma famille, personne ne s'est jamais plaint de la qualité de cette viande. Bien au contraire, tout le monde adore (rires).".

De jour comme de nuit, en temps de fête comme de jours ordinaires, ces lieux de vente de soya au quartier Briqueterie ne tarissent pas de clients venus déguster de la bonne viande avec son meilleur allié : un pot de yaourt local bien frais, qu'on appelle trivialement "Kossam".



LE NDOLÈ : L'EMBLÉMATIQUE PLAT CAMEROUNAIS EST 47ÈME MEILLEURE CUISINE DU MONDE

Au Cameroun, le ndolè est un plat intemporel. Plat traditionnel ancestral de la région du Littoral, issu des traditions et de savoirs lointains dont la recette se transmet de génération en génération.

Emile Zola Ndé Tchoussi







Le ndolè est élaboré avec les feuilles vertes bouillies à l'eau deux à trois fois avec du sel gemme pour leur faire perdre leur amertume. Dans une préparation cuite à base de pâte d'arachides fraîches et d'épices écrasées, on ajoute de la viande cuite en morceaux, du poisson fumé ou des crevettes fraîches ou fumées.

Ce célèbre plat camerounais a un goût étonnant. Il n'a pas d'équivalent. Préparé avec art, il cesse d'être cette plante endémique aux vertus médicinales mais quasi toxique, la vernonia, que les sawa s'en vantent

d'avoir dompté. S'il est connu au Bénin (Amanvivè) et au Togo (Aloma), seul le Cameroun lui associe viande, crustacés et arachide, et exhale la magie d'un plat où s'entremêlent saveurs sucrées, salées et amères.

Le ndolè se passe de mots. Il envoûte les esprits, analyse le restaurateur Gaston-Paul Effa. Il le considère comme un met miracle, peu coûteux et aux déclinaisons multiples – simple (ndolè viande), mixte (viande et poisson fumé), royal (viande, poisson fumé et crevette) – renseignant sur la catégorie sociale de la famille. Il s'accompagne aisément avec le plantain (frite ou bouillie), du manioc ou du riz. A goûter absolument pour tous les visiteurs.

Met séculaire du peuple Sawa, le ndolè est très vite devenu un plat national et a depuis traversé les frontières du Cameroun. Le ndolè vient d'être classé 47ème meilleure cuisine au monde. Le plat traditionnel camerounais est parmi les 50 meilleurs plats de la planète. Taste Atlas a dévoilé le Top 95 des meilleures cuisines au monde en 2022, dans lequel ne figurait aucun mets camerounais. Et cette année le ndolè est le seul plat d'Afrique francophone figurant dans ledit classement.

“ Le ndolè se passe de mots. Il envoûte les esprits ”

Best Casseroles in the World					
1	Paletti de choco	4.7	20	Maccaroni bichonés	3.9
2	Escudat de fava	4.6	21	Batida de manioc	3.8
3	Parquega alla paprika	4.6	22	Farese/ Polenta	3.8
4	Cicoretta	4.6	23	Maniufaffer/ Salsiccia	3.8
5	Lasagne alla parmigiana	4.6	24	Kaifibonko	3.8
6	Portugali unguis	4.6	25	Arrozito de arroz	3.7
7	Costo Caprese	4.6	26	Banana sapona	3.7
8	Pastina	4.6	27	Bocaferru agrius	3.7
9	Pastirin	4.4	28	Hocan	3.6
10	Moussaka	4.3	29	Piggende Julek	3.6
11	Beviche	4.3	30	Ancot tapayo	3.6
12	Pastel de jaca	4.3	31	Kugel	3.6
13	Tavush	4.3	32	Boucheffe	3.5
14	Rakot irangé	4.2	33	Rokoff Upovista	3.5
15	Kuglin	4.2	34	Melindakifika	3.5
16	Maké à la CIA	4.2	35	Tavi Kool	3.4
17	Pasteri Astora	4.2	36	Fabeu e la cassola	3.4
18	Bakoo Ziti	4.1	37	Tatuzzei	3.3
19	Spaghetti Pie	4.1	38	Pilo Chines	3.3
20	Lancashire Hotpot	4.1	39	Porkosakakka	3.3
21	Pommes Anna	4.1	40	Lantavakiko	3.3
22	Manisan P.Kali	4.1	41	Misik	3.3
23	Pilo Pie	4.0	42	American Chop Swoy	3.1
24	Osobiti de prazice	4.0	43	Cassoulet Poitevin	3.0
25	Parquega alla calabesa	3.9	44	Tava Comarua	2.9

FABRICE OWOUTOU : "NOUS EXERÇONS UN MÉTIER QUI RÉSOUT L'UN DES PREMIERS BESOINS D'UN ÊTRE HUMAIN"

Le CEO de l'entreprise spécialisée dans la restauration, Délices Traiteur, nous livre ses confidences autour des secrets de sa passion. Chef cuisinier formé en France, et dans le métier depuis dix-neuf ans, Fabrice Owoutou que nous avons rencontré à la fin d'un évènement festif venait encore d'assurer un service au seuil de l'excellence, à la hauteur de sa réputation.

 Propos recueillis par Hamiss Mba Amadou



Comment est née cette vocation en vous?

C'est étant très jeune que j'ai appris à faire des repas grâce à maman que j'aimais assister en cuisine. Étant l'aîné de la fratrie, la charge me revenait souvent de concocter un petit truc à se mettre sous la dent pour

toute la maisonnée. Mais jusqu'à mon adolescence je n'envisageais pas de faire de la gastronomie mon gagne pain encore moins y faire long feu. Heureusement la suite appartient à l'histoire.

Quel regard portez-vous sur ce métier au Cameroun?

Je trouve que c'est un métier noble qui nourrit son homme. Bien sûr comme partout ailleurs, la gastronomie recèle son lot de challenges mais au bout du travail acharné et de la persévérance se trouve la porte des étoiles. J'aime souvent me vanter de pratiquer un job qui résout le premier besoin d'un Homme, c'est-à-dire s'alimenter.

Le Ndolé a été inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO en avril dernier. Qu'est-ce qui selon vous fait le succès de ce mets typiquement camerounais?

C'est un mets assez particulier. Il est en même temps sucré, de par les arachides qu'on met à l'intérieur, salé parce qu'on le compose de viande, et un tout petit peu amer. Cette amertume vient des légumes. C'est comme de la bière : elle est amère certes mais elle a un petit goût que les gens recherchent. —



— **Quelles autres spécialités camerounaises ont le potentiel suffisant pour bénéficier de la même reconnaissance?**

La gastronomie camerounaise regorge d'un immense vivrier de mets propres à chaque culture qu'on pourrait s'y perdre. S'il faille me mouiller pour vous répondre je citerais notamment l'Okok, le Eru et les incontournables BHB (Beignets-haricots-bouillie, ndlr). Je pense qu'ils ont besoin d'être portés au-delà des frontières du Cameroun.

Avez-vous un plat particulier qui porte votre signature?

Les roulés de plantains. Comme l'indique son nom, il s'agit de la viande hachée enrobée avec du plantain mur préalablement passé à la cuisson. J'associe à la viande des aromates tels que l'oignon, le poivre blanc et l'ail. Un savant mélange qui a du succès auprès des consommateurs.

Après autant d'années d'expérience à exercer

vos conseils donneriez-vous à ces cordons bleus qui veulent suivre votre exemple?

Beaucoup de patience et de travail. Contrairement à certains clichés, la cuisine n'est pas un métier réservé qu'aux surdoués. Il faut être ouvert à la critique. Vous ne cuisinez pas pour vous seulement. Mais vous cuisinez pour les autres.

Qu'est-ce qui a principalement changé entre la période de vos débuts dans la gastronomie et aujourd'hui?

Il y'a 20 ans, les menus étaient beaucoup plus européens. Aujourd'hui lorsqu'une recette est d'origine européenne, on l'adapte un peu plus façon camerounaise grâce aux épices locales.

Comment vous êtes-vous adapté à ces mutations?

J'ai su me mettre à l'écoute du consommateur. J'essaie de m'accommoder afin de m'arrimer. Ainsi je ne vais pas lui imposer totalement ma manière de faire mais je

vais chercher à lui proposer quelque chose qui l'arrange et qui soit bien fait.

Aujourd'hui comment se constitue votre fidèle clientèle?

Elle se compose essentiellement de personnes adultes qui organisent de temps à autre des événements. Parce que je fais beaucoup plus dans la restauration, le service traiteur. Ma cuisine est universelle, donc tout le monde peut y trouver son compte.

Le chef Fabrice Owoutou est décrit par les gens qui ont collaboré avec lui, comme étant un professionnel comptant parmi les meilleurs du milieu. Qu'est-ce qui vous gratifie d'une si bonne réputation?

Ce qui fait ma force c'est le travail. J'ai appris avec le temps à ne pas retoucher les manches que parce qu'on me paie, mais plutôt à travailler avec amour pour celui qui va manger. Mes clients, je ne cherche pas à les épater mais je m'attèle à faire quelque chose qui les arrange.

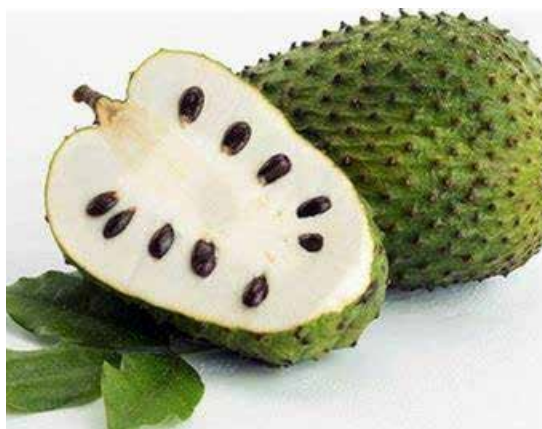




LE COROSSOL : UN TRÉSOR POUR LA SANTÉ

Également connu sous le nom latin "Annona muricata", le corossol est un fruit exotique prisé pour son goût unique et sucré (21,6%). Unique encore dans le sens qu'il présente de nombreux avantages pour notre santé.

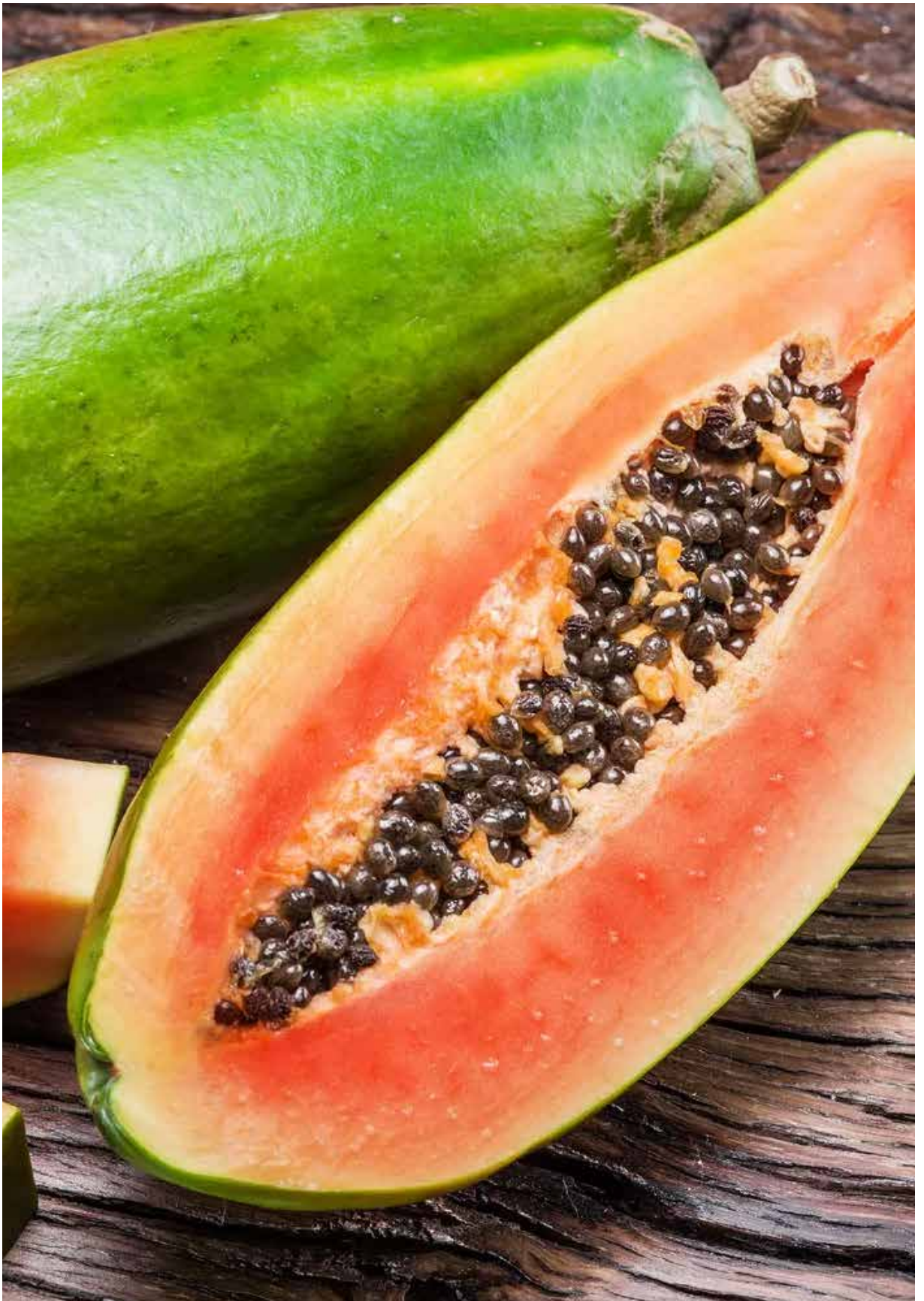
 Hamiss Mba Amadou



Très populaire au Cameroun, ce fruit du Corossolier est vivement recommandé par les nutritionnistes. A partir de 500 fcfa (moins d'un euro), en fonction du poids et de la qualité du corossol, vous pouvez vous en procurer dans les marchés et grandes surfaces des métropoles du pays, ainsi que dans d'autres agglomérations plus modestes à l'instar de Melong, Nkongsamba, Sangmélina, Edéa, entre autres. Lorsqu'arrive le moment où le fruit est disponible en abondance sur le marché notamment, les consommateurs se ruent dessus. Ils le consomment frais, transformé en jus, en glaces, en yaourts et même

en confitures. S'agissant de ses vertus thérapeutiques, le corossol est un aliment fondamental pour notre santé. D'où le fait que les nutritionnistes recommandent vivement son intégration dans nos habitudes alimentaires. Malgré son aspect épineux, le corossol est une excellente source de vitamines, de minéraux et de fibres. Il est riche en vitamine C, qui stimule le système immunitaire et favorise la production de collagène pour maintenir une peau saine. Il contient également des vitamines B1, B2 et B3, essentielles au métabolisme énergétique et à la fonction cérébrale. Les minéraux tels que le potassium, le magnésium et le fer sont

également présents en quantités significatives dans le corossol. En outre, des études scientifiques ont montré que le corossol possède des propriétés anticancéreuses potentielles. Le corossolier, grâce à ses feuilles et ses racines, intervient dans la médecine traditionnelle. En effet, ses feuilles, ses graines et ses racines sont utilisées pour traiter divers maux. C'est notamment le cas de ses feuilles qui, séchées, peuvent être transformées en infusion pour soulager l'insomnie, la fatigue et l'anxiété, tandis que les racines sont utilisées pour apaiser les douleurs articulaires.





Mode

COMMENT S'HABILLENENT LES CAMEROUNAIS

Au Cameroun, la mode est très variée et les tendances changent constamment. Les vêtements camerounais sont un mélange de styles traditionnels et modernes, et ils reflètent la culture et le patrimoine du pays.

 Fabrice Mbarga

Les Camerounais accordent beaucoup d'importance à leurs vêtements et à leur apparence. Ils sont très diversifiés et ont leur propre style et culture vestimentaire. Les vêtements traditionnels (le Toghu au Nord-Ouest, le Ndop à l'Ouest, l'Obom chez les Fang-Beti, le Boubou dans le Grand-Nord) sont portés pour des occasions spéciales tandis que les vêtements modernes sont portés tous les jours.

Les femmes portent des robes à manches longues et des boubous colorés qui sont faits de tissus légers et imprimés aux couleurs vives (pagnes), des chemisiers aux couleurs vives et aux motifs variés.

La plupart des robes sont faites de coton et décorées avec des broderies, des perles et des sequins. Les vêtements traditionnels des femmes au Cameroun sont une source d'inspiration et de fierté pour les résidents du pays.

Les hommes portent souvent des costumes, des chemises à manches longues et des pantalons classiques ou traditionnels en coton et en lin.

Les accessoires sont également importants et les Camerounais aiment être vus avec des bijoux, des foulards, des ceintures et des chapeaux. Les chaussures sont également très importantes et les sandales sont

particulièrement populaires. Les baskets et les chaussures de luxe sont également très appréciées. Les vêtements sportifs sont aussi populaires, notamment les shorts, les pantalons de jogging et les t-shirts à manches courtes. Les enfants peuvent aussi porter des vêtements traditionnels ou modernes, selon leurs goûts et préférences. Cependant, il est important de garder à l'esprit que le Cameroun est un pays chaud et pour cette raison, il est conseillé de porter des vêtements légers et amples pour rester à l'aise et au frais. Les accessoires également doivent être adaptés à la chaleur ambiante.



LA HAUTE COUTURE AU CAMEROUN, UNE INDUSTRIE FLORISSANTE



Reine de beauté camerounaise dans sa robe sirène en Ndop (Tous droits réservés)



Insérez votre publicité ici

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun

Insert your commercial / advertisement here



Bien que le Cameroun n'ait pas une longue tradition de haute couture comparée à d'autres pays comme la France, l'Italie, ou encore le Nigéria d'à côté, pour autant il fleurit chaque jour des créations made in Cameroon qui contribuent à la promotion de l'industrie de la mode.

 Hamiss Mba Amadou



De fortes potentialités

De plus en plus d'événements de mode se multiplient à travers le triangle national, grâce à des créateurs camerounais talentueux et formés dans les meilleures écoles. Certains parmi eux ont été reconnus pour leurs créations innovantes et ont bâti leur notoriété en confectionnant leurs tenues avec des matériaux exclusivement locaux tels que les fibres naturelles. Car il va sans dire que le Cameroun dispose d'une riche variété de matières premières telles que le coton, le caoutchouc, le raphia, etc., qui sont utilisées pour fabriquer des vêtements et accessoires. —





Le marché du luxe au Cameroun s'est considérablement développé au fil des années avec le concours du savoir-faire camerounais, de la disponibilité des matières premières (styles originaux à base d'étoffes locales (Ndop, Toghu, Nkaba-Ngondo, etc.) et de la prolifération d'une classe moyenne férue de mode. Progressivement, les entrepreneurs privés se sont pris à investir dans le secteur de la mode, notamment en aidant à financer des projets de conception de mode et en soutenant les initiatives visant à promouvoir les marques locales. De fil en aiguille, cela a stimulé la demande de produits haut de gamme, non sans favoriser la prolifération des boutiques de prêt à porter, de fast-fashion et autres showrooms dédiées au 100% made in Cameroon dans les grandes métropoles du pays. Considérée comme une industrie florissante et un marché d'avenir, la haute couture camerounaise ne laisse pas les plus grandes maisons de haute couture insensibles. Les artisans du luxe "made in 237", stylistes comme mannequins ou photographe, participent régulièrement aux défilés de mode internationaux. Ce qui contribue à valoriser la haute couture camerounaise dans le monde entier.





OCTOBER- NOVEMBER - DECEMBER 2023

LE BILINGUISME À L'ÉCOLE, UNE RÉALITÉ AU CAMEROUN

Formation

Les établissements scolaires à vocation bilingue sont en vogue au Cameroun. De plus en plus de parents, en majorité francophones, sont enclins à orienter leur progéniture vers le sous-système anglophone.





(Tous droits réservés)

 **Hamiss Mba Amadou**

De l'école maternelle à l'établissement d'enseignement supérieur, en passant par le primaire et le secondaire, l'implémentation du bilinguisme à l'école est une réalité au Cameroun. Le gouvernement promeut activement l'éducation bilingue, comme l'indique évidemment l'article 3 de la loi d'orientation et de l'éducation au Cameroun : "L'Etat consacre le bilinguisme à tous les niveaux d'enseignement comme facteur d'unité et d'intégration nationales." Du fait de son passé coloniale, le Cameroun a hérité de deux sous-systèmes éducatifs : francophone et anglophone, ses deux langues officielles.

Membre de la Francophonie et du Commonwealth, le

 **L'Etat consacre le bilinguisme à tous les niveaux d'enseignement comme facteur d'unité et d'intégration nationales** 

plus grand Etat d'Afrique centrale compte pas moins de 2462 établissements d'enseignements secondaires, lycées et collèges confondus. Si le sous-système francophone domine logiquement la carte (1639), on dénombre environ 513 établissements qui appartiennent au sous-système anglophone. On

liste 313 lycées et collèges labellisés établissements bilingues, soit 13% du total des établissements au Cameroun. Certains de ces structures sont connues pour offrir un enseignement de haut niveau et une préparation efficace pour les examens nationaux tels que le BEPC (Brevet d'Etudes du Premier Cycle) ou le Baccalauréat (BAC), le GCE Advance Level et le GCE Ordinary Level. Ce type d'écoles offre souvent une diversité de matières (incluant les sciences exactes et naturelles, l'histoire et la géographie, les lettres classiques et modernes, art plastique, musique, art théâtrale, etc.), qui permettent aux élèves d'acquérir des compétences universelles nécessaires pour affronter le monde moderne.



L'ESCM PIGIER Cameroun et ses apprenants vous souhaitent une
bonne fête de l'unité nationale



YANNICK NOAH :

appelez-moi Sa majesté Yannick Noah le chantait : il est métisse, il vient d'ici est d'ailleurs. Pour renouer avec ses racines camerounaises, il est rentré au pays, une fois devenu chef de village.

Emile Zola Ndé Tchoussi

Parti du Cameroun à l'âge de douze ans afin de poursuivre un cursus sport études en France, le pays de sa mère, Yannick Noah a gardé un lien très fort avec ses racines camerounaises, le pays de son père. A la mort de son géniteur, en 2017, il est devenu chef du village d'Etoudi. C'est afin de réaliser le rêve de ce dernier, et de ses grands-parents avant lui, que l'ex-tennisman est rentré au Cameroun.

Très connu pour sa victoire historique de Roland Garros en 1983, il est aussi célèbre pour ses chansons et son nouveau statut de chef du village d'Etoudi. Devenu un quartier de la capitale politique du Cameroun, Yaoundé, il compte une dizaine de milliers de personnes. Par tradition, à l'âge de 62 ans et alors qu'il a passé la majeure partie de sa vie en France, il se fait appeler désormais sa majesté.

La richesse du parcours de Yannick Noah tient aussi à ce métissage dont il est si fier : né d'une

“ C'est infini les doléances. Les trois-quarts du temps, je ne peux pas ”

mère française, d'un père camerounais, il a aussi 5 enfants de divers horizons. La prochaine génération des Noah sera donc entièrement métissée poursuit le chanteur, avant de conclure que c'est là l'avenir de l'homme : « Je veux rassurer ceux que ça pourrait inquiéter : c'est super ! ». Et de fait, en voyant le sourire serein de Yannick, on se dit qu'il n'y a vraiment aucun souci à se faire ! A travers un reportage sur Europe1, la légende raconte son quotidien. À Etoudi, Yannick Noah représente une forme de pilier sur lequel les habitants s'appuient en cas de problèmes et de doléances. "Le dernier recours pour un

interlocuteur, c'est de venir voir le chef du village. Et si je peux, je l'aide", assure-t-il. Un rôle fastidieux qu'il n'est pas toujours possible de mener à bien. "C'est infini les doléances. Les trois-quarts du temps, je ne peux pas", concède le principal intéressé.

"Tant qu'ils ne paient pas, ils meurent"

La plupart du temps, les demandes de la population sont liées à des problèmes de santé. "On n'a pas la carte vitale ici. Il y a des gens qui n'ont pas 300 euros pour payer une intervention. Et tant qu'ils ne paient pas, ils meurent. C'est comme ça que ça se passe ici", développe l'ancien champion. Et d'illustrer ce quotidien parfois chahuté par un exemple concret. "J'avais un jeune cousin. À 2h du matin, le réseau (téléphonique) revient et je vois dix appels de sa femme. Il était en train de mourir parce qu'il n'avait pas 200 euros. Si j'avais eu le message le lendemain, il était parti".

Insérez votre publicité ici

+237 655 725 199 / +237 656 528 519 / +237 677 751 714

Contact@welcometocameroon.com

www.welcometocameroon.com

BP:35635 Yaoundé Cameroun

Insert your commercial / advertisement here

Au «Village» certains jeunes, comme Joakim, s'entraînent gratuitement, d'autres paient un abonnement mensuel. « L'important pour nous est de partager avec ces joueurs l'amour du tennis. Les accompagner dans leur aventure. Il y a de tout ici », sourit Sylvestre Bevolu Essomba. Une diversité à l'image du lieu : le complexe hôtelier, planté dans un décor de carte postale avec ses jardins verdoyants, sa fontaine de cascades et ses bungalows aux toits de paille, compte pas moins de trois courts de tennis, un terrain de pétanque, un terrain de basket, une piscine... « Yannick Noah a énormément investi d'argent ici », s'émerveille Charles Foumane, coordonnateur du « Village ». Depuis 2020, il a « totalement modernisé

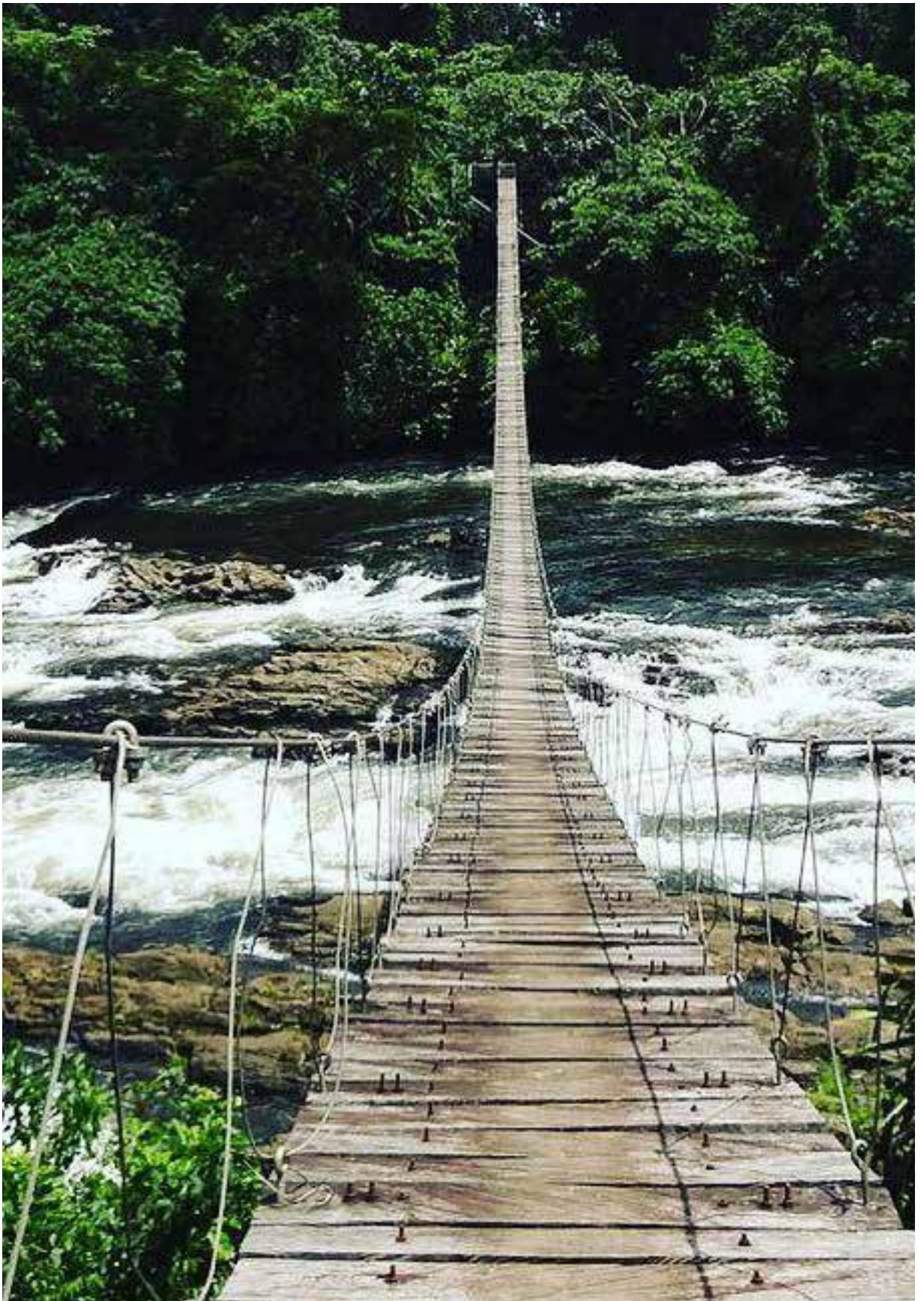
« Je suis allé le voir en février car, pour soutenir un club de football, il faut avoir les moyens. Trente minutes plus tard, il était d'accord »

l'endroit et ce n'est pas fini ». Redoutable homme d'affaires à la tête de plusieurs entreprises dans divers domaines (divertissement, immobilier, sport...), l'ancien vainqueur de Roland-Garros fourmille d'idées. En 2023, il est devenu président du conseil d'administration du Vent

d'Etoudi, un club de football de deuxième division. « Je suis allé le voir en février car, pour soutenir un club de football, il faut avoir les moyens. Trente minutes plus tard, il était d'accord », se souvient le colonel à la retraite Akini Benoît, administrateur du Vent d'Etoudi.

Depuis, les choses s'accroissent, affirme l'ancien militaire : les joueurs et les accompagnateurs ont désormais des équipements, le club a un siège et les travaux d'aménagement du stade ont débuté. Une infrastructure de 2 000 places environ qui permettra au club de générer des recettes. « C'est financé exclusivement par Yannick. Il a déjà déboursé 120 millions de Francs CFA », assure le colonel rencontré au stade, au milieu des joueurs et des ouvriers.





EBOGO, 27 ANNÉES DE BIEN-ÊTRE

Le site est l'un des plus agréables de la région du Centre. Il est situé à 70km de Yaoundé, capitale régionale, capitale politique du Cameroun.

✍ Arnaud Nicolas Mawel

C'est un ensemble captivant qui aiguise l'appétit des sens. L'univers est un concentré des milieux terrestre, aquatique et aérien. Sur terre, il offre à renifler un mélange de bonnes senteurs provenant des fleurs en saison humide. Nous y entrons en mi-journée, un samedi. Les gazouillis d'oiseaux, les cris des animaux ainsi que la poussée du vent sur le feuillage nous accueillent. La diversité de la faune et de la flore exige du passant averti, de marquer les pas au ralenti pour bien observer et communier avec la nature sauvage.

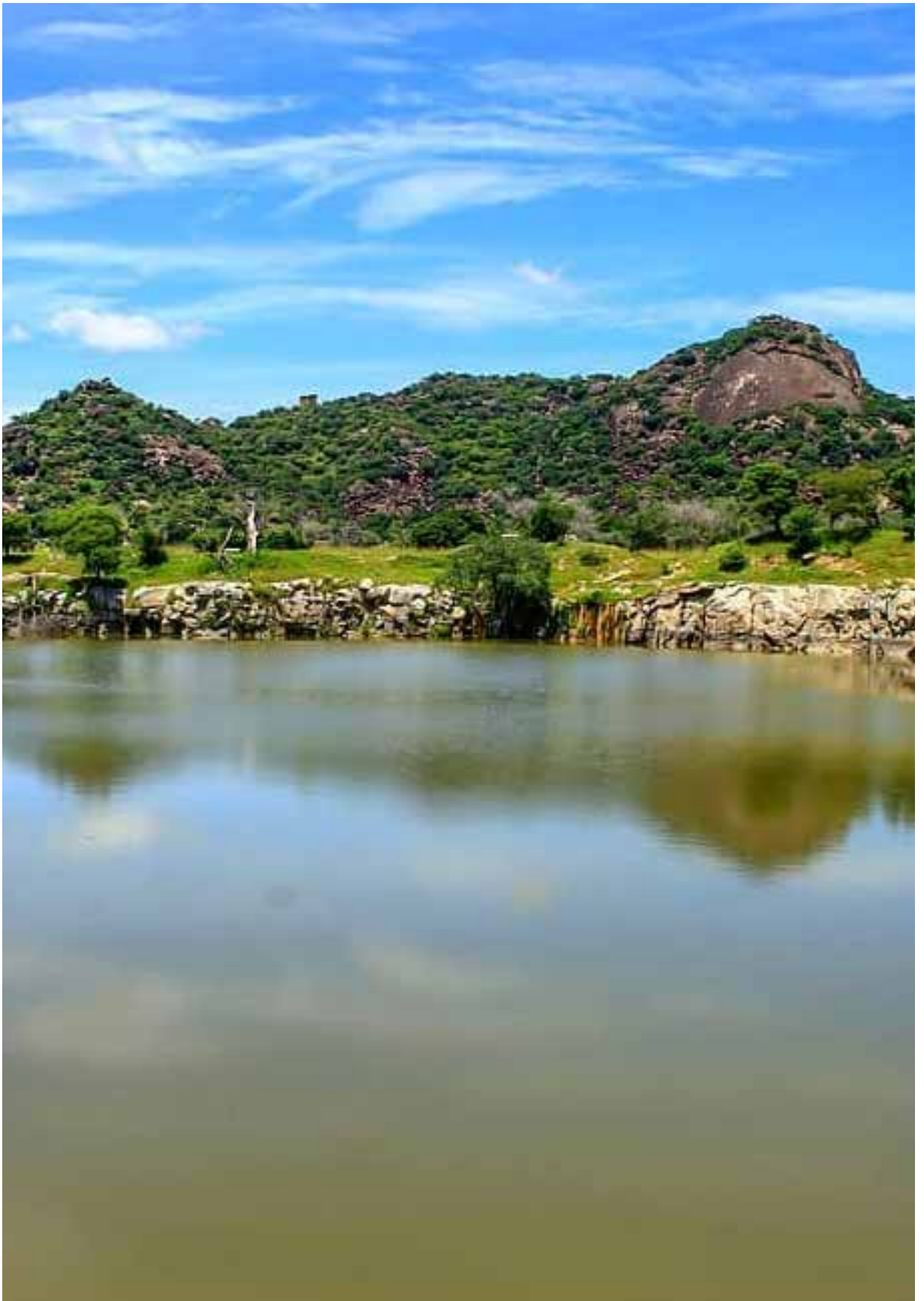
Irrésistible est encore cet impressionnant arbre millénaire debout au milieu du site. D'une hauteur de plusieurs dizaines de mètres, son diamètre atteint environ 120 cm. Il impose un arrêt à son pied, tant il y fait frais. Dans l'air, les rayons de soleil qui percent la couverture végétale offrent à voir un ciel multicolore sous le feuillage. En saison de pluies, cette vue est noyée dans le brouillard de la vapeur qui s'échappe de la grove d'Akok-Bikoe. —



(Tous droits réservés)



Ebogo, en communion avec la nature





— Dans les eaux du Nyong, la balade en pirogue donne l'occasion d'admirer d'autres dons de la nature. Ce sont des ressources issues de la pêche artisanale dont le kanga, ce poisson noir, prisé dans la localité et les contrées voisines ; de la végétation autour du fleuve noir, le baobab mythique de Bilik.

Au bout du parcours, le visiteur ne peut résister aux saveurs locales pour refaire ses forces. Des plats traditionnels sont offerts. Les prix sont à la hauteur du touriste moyen. Au menu, du poisson d'eau douce, du ndomba, de la viande de brousse et bien d'autres à faire découvrir aux papilles gustatives.

Cet espace est viable depuis 1996 à l'initiative de l'État du Cameroun avec l'appui de l'Organisation mondiale du Tourisme. Il est situé à Mengueme, une commune localisée dans le Nyong et So'o, l'un des dix départements de la région du Centre. 18 km le séparent de la ville de Mbalmayo. Le visiteur qui s'y rend est appelé à valider un ticket. Épuisé, il peut passer la nuit dans l'une des 30 chambres offertes. En groupe, les voyageurs ont la possibilité de tenir des réunions ou d'organiser la fête dans une salle aménagée.



LIMBE BOTANICAL GARDEN: BIODIVERSITY ATTRACTIVENESS

The garden is one of the most historical touristic destinations of Cameroon constituting of one the most prominent symbols of Limbe.

 Paul Reinhard Wandji

It is one of the most attractive sites of Cameroon. The Botanical garden of Limbe, created in 1892 is situated 6.5km away from the Limbe omnispport stadium. Inside the garden, you will discover plants like cinnamon, nutmeg, mango, ancient cycads amidst others.

The edifice boasts of 52 hectares of beautiful landscape grounds comprising a large garden, herbarium and wildlife rehabilitation centres.

The Botanical garden is also home to about 70 animals including endangered primates such as Red eared Guenons, Preuss monkeys, western lowland gorillas, Drills and Chimpanzee. Visiting the

garden, you will discover the unique beauty of flora and fauna represented in this picturesque natural surroundings through range of guided tour; not leaving out the outstanding views across the Atlantic ocean on the coastal trail.





BOIS SAINTE ANASTASIE IDEAL RELAXATION SITE

A green, natural space for leisure and pleasure. This is what the touristic site located in the Warda neighbourhood of Yaounde provides.

 Paul Reinhard Wandji

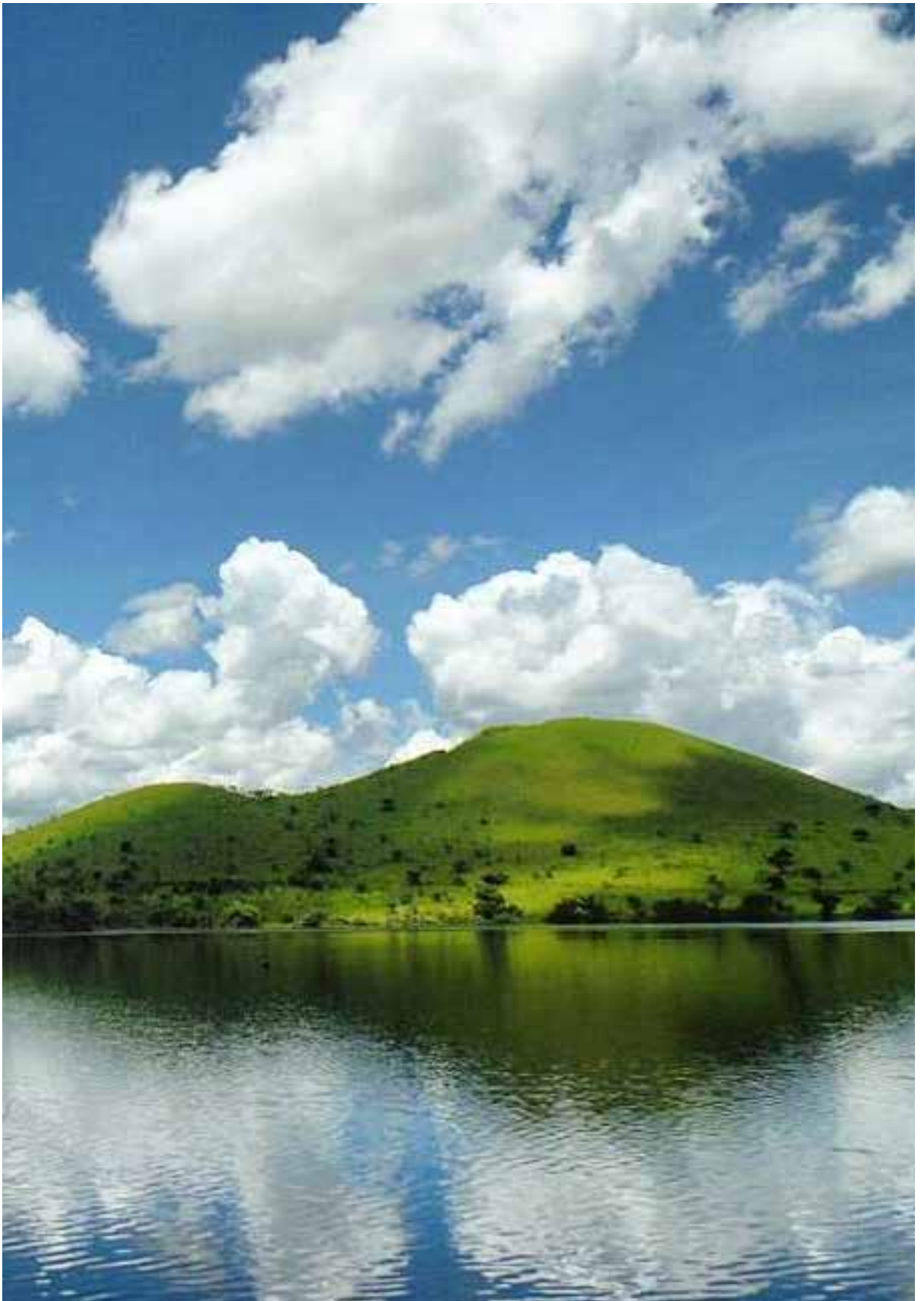
For more than a decade now, the Bois Sainte Anastasie has been exciting the curiosity of Cameroonians and foreigners. Since 2007, the date of its opening, the site located a few blocks away from the Yaounde Multipurpose Sports complex proposes to its visitors a quiet and peaceful space following the curves of the Ekozoa river.

With its green space, it offers a leisure time cling with several varieties of flowers and trees. An adequate place for walks, but also for your events. By visiting it, one can enjoy the genius of Cameroonian artists through numerous monuments and other statues erected in its midst such as the statue of the "Thinker" which guides your steps on the path of meditation or the art of contemplation.



(Tous droits réservés)

(Tous droits réservés)



SOA, UNE EXCROISSANCE DE YAOUNDÉ

Commune du département de la Mefou et Afamba, Soa est en partie une ville universitaire très fréquentée.

 **Arnaud Nicolas Mawel**



Il n'est pas concevable de terminer son séjour à Yaoundé sans visiter Soa. Située à 16 km du centre de la capitale camerounaise, Soa est une localité couvrant une superficie d'environ 326 km². Elle est répartie en une quarantaine de villages avec une section urbaine. La ville de Soa attire de nombreux visiteurs séjournant ou de passage à Yaoundé. Cela est sans doute dû à plusieurs raisons. C'est d'abord l'accès facile venant de Yaoundé. Une autoroute éclairée par des panneaux solaires, sépare le quartier Ngoussou du campus de Soa. Entre les deux villes, les mini-bus quittant les points Camair, Mobil Omnisports et les véhicules de tourisme partant de Ngoussou, assurent la navette. C'est ensuite, la présence

Soa, est aussi attrayant du fait de ses points de loisirs et de divertissement.

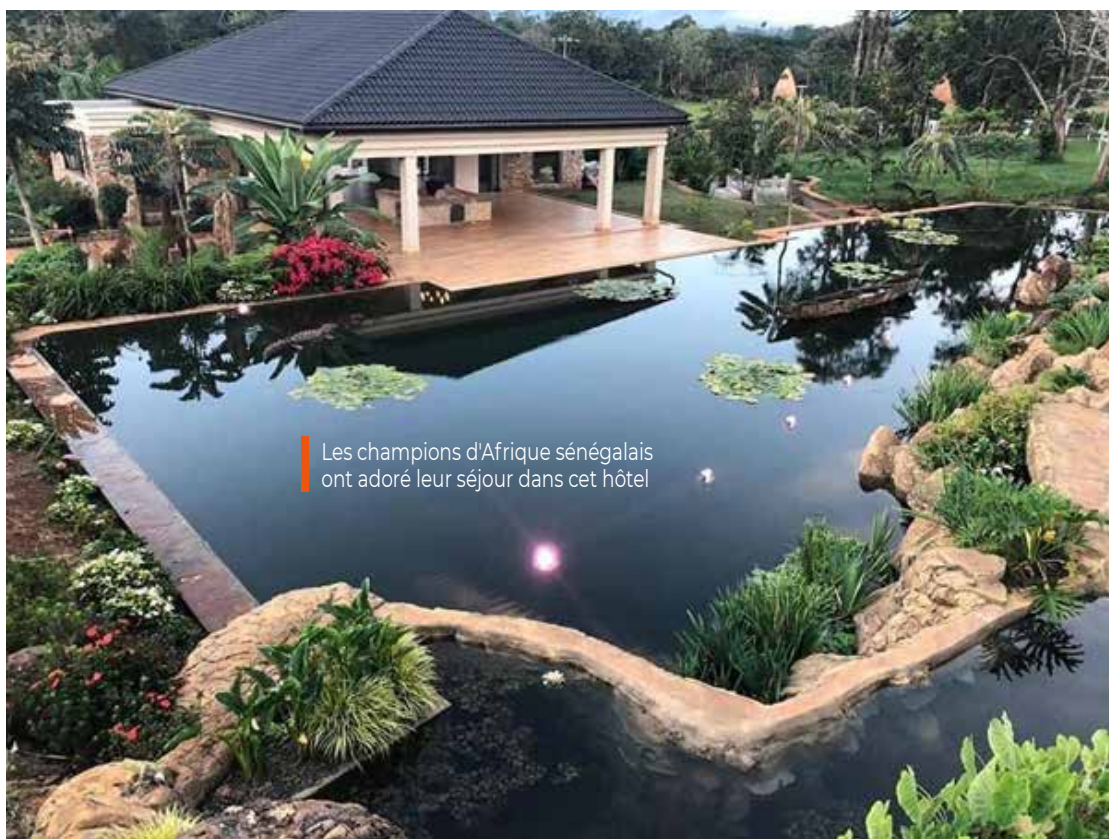
dans cette commune créée en 1959, de l'une des 11 universités d'Etat repartis dans le pays. L'institution universitaire qui voit le jour en 1993 compte aujourd'hui environ 45 000 étudiants et 316 enseignants. Nombreux sont ceux qui partent de

Yaoundé pour le campus principal. Avec le temps, cette université qui est la seule au Cameroun spécialisée dans les sciences sociales, ambitionne de devenir une technopole dans ces domaines.

Soa, est aussi attrayant du fait de ses points de loisirs et de divertissement. Le complexe sportif de l'université, le stade municipal, accueillent des rencontres sportives et festives de plusieurs natures. Le complexe Mvende dit « Les pieds dans l'eau », offre un cadre agréable pour passer des bons moments à deux ou en groupe. Assis sous les tentes artisanales, les pieds plongés dans le cours d'eau, les visiteurs peuvent se régaler aux saveurs locales.



— A défaut de la fraîcheur de ces lieux, le visiteur peut se rendre à l'Île des cocotiers pour bénéficier de nombreux privilèges aussi variés. Soa est aussi réputée pour son vin de palme de qualité qui fait courir les Yaoundéens assoiffés du bon vin naturel avec ou sans alcool.



Les champions d'Afrique sénégalais ont adoré leur séjour dans cet hôtel

(Tous droits réservés)

L'OFFRE HÔTELIÈRE AU CAMEROUN

Des lieux d'hébergement pour rendre votre séjour encore plus agréable

 Hamiss Mba Amadou





QG de l'équipe nationale du Zimbabwe lors de la CAN 2022 (Tous droits réservés)

Le gouvernement camerounais a mis en œuvre diverses politiques pour soutenir la croissance de l'industrie du tourisme (1,00% du PIB généré en 2020), allant des incitations fiscales au développement des infrastructures, en passant par des campagnes de marketing. L'industrie hôtelière au Cameroun est donc sur une bonne dynamique au vu du développement important qu'il connaît ces dernières années.

L'Etat a signé sept (07) accords avec des acteurs économiques en 2018. Ces conventions visent à favoriser l'investissement privé dans le secteur de l'hôtellerie. Les investisseurs ont droit

certains opérateurs sont enclins à solliciter des travailleurs expatriés pour occuper certains postes importants.

à quelques avantages relevant des procédures fiscales et douanières pour les dix premières années d'existence de leur entreprise. Résultat des courses, de plus en plus de projets hôteliers

(chaînes hôtelières, instituts professionnels de formation en hôtellerie, etc.) voient le jour dans différentes régions du pays, en particulier dans les zones urbaines telles que Douala et Yaoundé, et dans des destinations touristiques populaires comme Limbe et Kribi.

Avec un plateau de plus de 1000 formations hôtelières, 18 152 chambres, 700 suites et 450 appartements selon les chiffres rendus publics par la Commission technique nationale des établissements de tourisme en 2022, le Cameroun avance dans son cheminement pour la concrétisation de sa vision qu'est de devenir une véritable destination touristique. —

Suite d'un hôtel 5 étoiles dans la ville de Douala (Tous droits réservés)



— Toutefois, malgré ces efforts, des défis subsistent en ce qui concerne le renforcement des capacités des ressources humaines, le contrôle de la qualité et la conformité aux normes. La qualité de la formation du personnel peut avoir des répercussions négatives sur la qualité du service et par ricochet les chiffres réalisés par l'hôtel. D'où certains opérateurs sont enclins à solliciter des travailleurs expatriés pour occuper certains postes importants. En outre, l'accès limité au financement demeure un défi majeur pour les petites et moyennes entreprises (PME) opérant dans ce domaine.

Un coin féérique dans une enclave de l'ouest-Cameroun (Tous droits réservés)



Hotel 4 étoiles tout nouvellement construit en prélude à la CAN 2022



CAMEROUN

■ Capitale
● Villes
— Route principale

—+— Voie ferrée
✈ Aéroport, aérodrome
— Limite de région

0 100 200 km



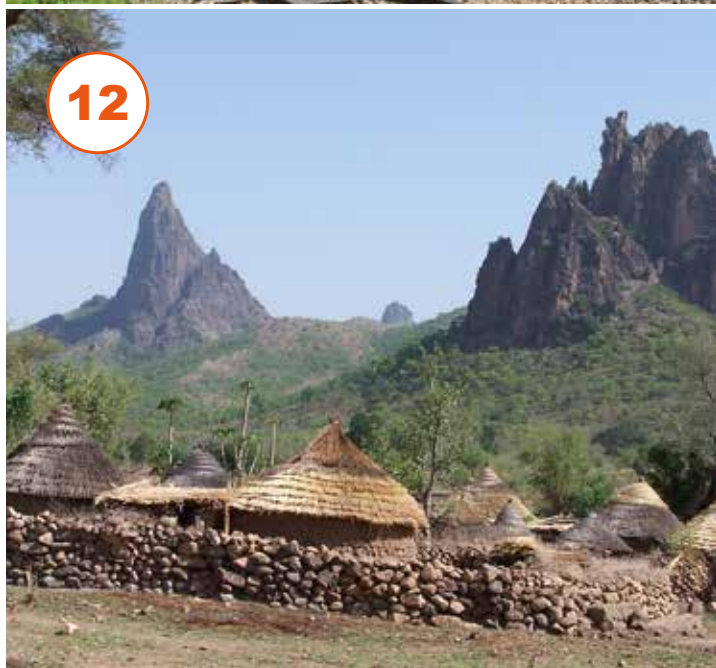
Voyage

COMMENT SE RENDRE AU NORD-CAMEROUN

La partie septentrionale du Cameroun est dotée de paysages magnifiques et de diverses attractions touristiques, notamment les monts Mandara, le parc national de Waza et le parc national de la Bénoué.

 Hamiss Mba Amadou

Le Grand-Nord Cameroun englobe trois régions que sont l'Adamaoua, le Nord et l'Extrême-Nord. Le moyen de transport le plus courant est la voiture. Il est relativement facile de se rendre dans cette zone du pays, car plusieurs options sont disponibles. Chaque jour, des centaines de personnes sollicitent la compagnie ferroviaire du pays pour le trajet Yaoundé-N'Gaoundéré.





40 TERMES DE L'ARGOT CAMEROUNAIS EXPLIQUÉS

Ce sont des mots qui enrichissent le vocabulaire des Camerounais, animent les dialogues et fluidifient la communication. Ce sont des codes du langage, inspirés du français, de l'anglais du créol et des dialectes locaux.

 Hamiss Mba Amadou

Mboa :
pays

Tara :
ami, complice

Je wanda :
être confus, perplexe.

Être Nguémé, foiré :
être paumé, fauché.

Tehteh, Boboh, Bao :
riche

Un whatte, un Mekate :
personne à la peau blanche, un caucasien.

Yamo, Ndolo :
aimer, amour

Tchomé :
les fringues

la Tchop :
la bouffe

Tchop :
Manger (1),
arnaquer (2)

Schématiser :
arnaquer, extorquer

Ndjoka :
la bringue, festoyer

Kaolos :
papiers administratifs

Une Nga :
une fille

Un Njo'o :
un garçon

Ask les do :
demander de l'argent

Fala son nyama :
faire des jobs, bosser,
chercher à manger

Drink le Wata :
étancher sa soif

Look un coma :
regarder un film

Le Mutumbu :
de la musique

Le Bensikin :
danse traditionnelle (1),
mototaxis (2)

L'Opep :
taxi-clando effectuant
le transport urbain et
interurbain.

Le Ngomna :
l'Etat

Les Toli :
histoires, anecdotes

Njoh :
gratuit

Doul' :
Douala

Tok, Djoss :
parler, deviser

Look :
regarder

Sense, Flex :
réfléchir

Beg :
s'excuser

Came :
venir

Mapanes :
balades

Mimba :
frimer, flamber

Gui, chou, tchoko :
donner, offrir

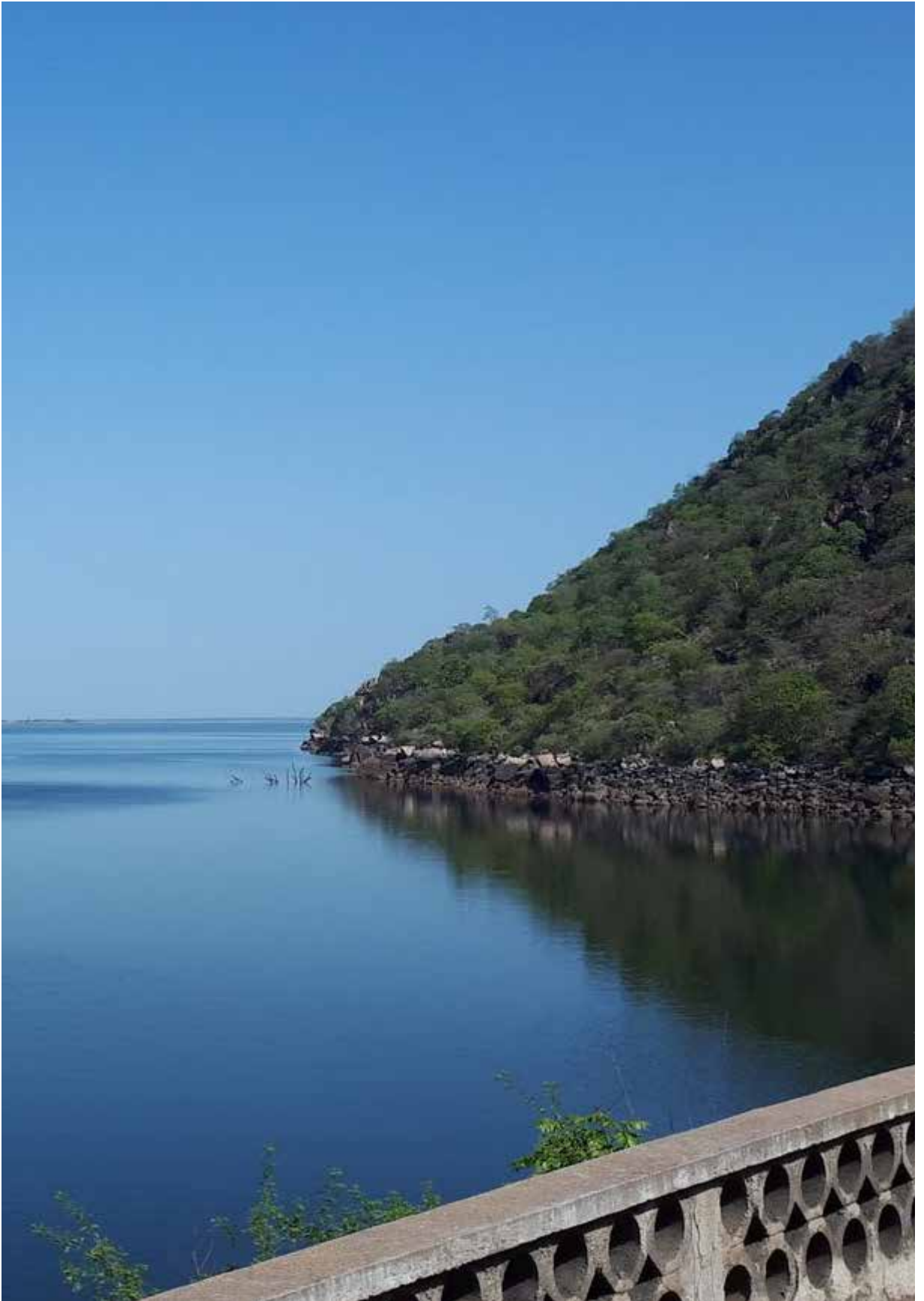
Mouna :
gamin

Rémé :
mère

Répé :
père

Cargo :
mini-bus desservant
des zones enclavées

Boza :
immigration clandestine



LES PLUS BEAUX ENDROITS À VISITER AU CAMEROUN

 Juliet Bell



Les gravures rupestres de Bidzar

Les gravures rupestres de Bidzar sont un ensemble de dessins préhistoriques trouvés dans la région de l'Extrême-Nord du Cameroun, près de la ville de Bidzar. Ces gravures ont été découvertes pour la première fois en 1983 par un archéologue français nommé Jean-Marie Le Tensorer. Depuis lors, plusieurs études ont été menées pour comprendre l'histoire et la signification des gravures.

Les gravures rupestres de Bidzar sont situées dans une zone rocheuse appelée « Tchoungouli », qui est considérée comme un lieu sacré par les populations locales. Les dessins ont été réalisés en grattant la surface de la roche avec des outils en pierre, et représentent principalement des animaux tels que des éléphants, des girafes, des hippopotames et des antilopes. Certains dessins représentent également des humains, des symboles abstraits et des empreintes de mains.

L'âge exact des gravures rupestres de Bidzar n'est pas connu avec certitude, mais on estime qu'elles ont été réalisées entre 3000 av. J.-C. et 1000 av. J.-C. Les dessins sont donc considérés comme faisant partie de l'art rupestre saharien.

Les gravures rupestres de Bidzar ont été étudiées par plusieurs chercheurs au fil des ans. En 1995, une équipe d'archéologues suisses a mené une étude approfondie du site et a conclu que les dessins étaient liés à des rituels de chasse et de fertilité. En 2006, une autre étude a été menée par une équipe de chercheurs camerounais, qui ont suggéré que les dessins étaient liés à des croyances religieuses et à des pratiques rituelles.

Aujourd'hui, les gravures rupestres de Bidzar sont considérées comme un site archéologique important et sont protégées par l'État camerounais. Le site est ouvert aux visiteurs, mais des mesures ont été prises pour préserver les dessins et empêcher tout dommage supplémentaire. —



ULTIME LIGHT



La Réserve de faune du Dja



La Réserve de faune du Dja est une aire protégée située dans la région du Sud du Cameroun. Elle a été créée en 1950 et est reconnue comme site du patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1987. La réserve couvre une superficie de 5 260 km² et abrite une grande diversité d'espèces animales et végétales.

La Réserve de faune du Dja est considérée comme l'une des plus importantes réserves de forêt tropicale d'Afrique centrale, avec une flore et une faune riches et variées. Elle abrite plus de 100 espèces de mammifères, dont des éléphants, des gorilles, des chimpanzés, des antilopes et des buffles. On y trouve également plus de 300 espèces d'oiseaux, ainsi que des reptiles, des amphibiens et des poissons.

La réserve est gérée par l'État camerounais avec le soutien de plusieurs organisations internationales telles que l'UNESCO et la Wildlife Conservation Society. Les activités humaines dans la réserve sont strictement réglementées pour préserver son écosystème fragile. Les communautés locales sont

impliquées dans la gestion de la réserve et bénéficient des retombées économiques du tourisme écologique.

La Réserve de faune du Dja est une aire protégée importante en Afrique centrale, qui abrite une biodiversité riche et variée.

Les mégalithes de Djohong



Les mégalithes de Djohong sont un ensemble de monuments mégalithiques situés dans la région de l'Adamaoua. Ces structures en pierre ont été érigées par les populations locales il y a plusieurs siècles, et leur signification exacte reste encore largement méconnue.

Les mégalithes de Djohong comprennent principalement des cercles de pierres dressées, ainsi que des alignements et des dolmens. Les cercles sont constitués de pierres dressées verticalement, qui peuvent atteindre jusqu'à trois mètres de hauteur. Les alignements sont formés par des rangées de pierres dressées, tandis que les dolmens sont des structures en forme de table constituées d'une ou plusieurs dalles horizontales

reposant sur des pierres verticales.

L'origine et la signification exacte des mégalithes de Djohong demeurent incertaines. Certaines théories suggèrent qu'ils étaient utilisés à des fins funéraires ou religieuses, tandis que d'autres pensent qu'ils avaient une fonction astronomique ou étaient liés à l'agriculture. Il est également possible que ces structures aient eu plusieurs fonctions différentes au fil du temps.

Les mégalithes de Djohong ont été découverts pour la première fois par les explorateurs européens au début du XXe siècle, mais ils n'ont pas été largement étudiés avant les années 1970. Depuis lors, plusieurs expéditions archéologiques ont été menées dans la région pour tenter d'en apprendre davantage sur ces structures mystérieuses.

En 2006, les mégalithes de Djohong ont été inscrits sur la liste indicative du patrimoine mondial de l'UNESCO, ce qui signifie qu'ils sont considérés comme ayant un potentiel de valeur universelle exceptionnelle et qu'ils pourraient être proposés pour une inscription sur la liste du patrimoine mondial à l'avenir.







Trinational de Sangha



Le Trinational de la Sangha est une aire protégée transfrontalière située entre le Cameroun, la République centrafricaine et la République du Congo. Créé en 2005, il couvre une superficie totale de 746 309 hectares et abrite une grande diversité d'espèces animales et végétales.

Le Trinational de la Sangha est le fruit d'une collaboration internationale entre les gouvernements des trois pays concernés, avec le soutien de la communauté internationale. Il vise à protéger la faune et la flore de la région, ainsi qu'à promouvoir le

développement durable des communautés locales.

Le parc abrite plusieurs espèces emblématiques, telles que l'éléphant de forêt, le gorille de plaine de l'Ouest et le chimpanzé. Il est également connu pour sa grande diversité d'oiseaux, avec plus de 500 espèces recensées.

Depuis sa création, le Trinational de la Sangha a connu des succès importants en matière de conservation.

Les patrouilles anti-braconnage ont permis de réduire significativement le nombre d'éléphants tués pour leur ivoire, tandis que les programmes de développement durable ont contribué à améliorer les conditions de vie des communautés locales.

Malgré les défis, le Trinational de la Sangha reste un exemple remarquable de collaboration internationale en matière de conservation de la biodiversité.

The chiefdom of Bafut

The chiefdom of Bafut is a traditional kingdom located in the Northwest region. It is one of the oldest and most powerful kingdoms in the region, with a history dating back to the 14th century.

The kingdom is ruled by a Fon (traditional ruler), who is assisted by a council of elders and other officials. The Chiefdom of Bafut is known for its rich cultural heritage, which includes traditional architecture, music, dance, and festivals.

One of the most famous festivals in the kingdom is the Ngemba Festival, which takes place every two years and attracts visitors from all over Cameroon and beyond.

In recent years, the Chiefdom of Bafut has also become a popular tourist destination, with visitors coming to learn about its history and culture, as well as to enjoy its natural beauty and wildlife.



Overall, the Chiefdom of Bafut is an important cultural institution in Cameroon and a testament to the resilience of traditional African societies in the face of modernization and globalization.







(Tous droits réservés)

L'épicentre d'un continent aussi fascinant que mystérieux

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**

Comment résumer le Cameroun ? Parce qu'il faut bien l'avouer, sous ses airs de pays isolé sur la scène touristique mondiale, le Cameroun abrite d'incroyables merveilles ! Lorsqu'on traverse ce vaste territoire, l'imaginaire s'enflamme, le spectacle est incessant... Hauts sommets chatouillant les nuages, forêts tropicales débordantes de chlorophylle, massifs volcaniques, plages isolées

et savanes à perte de vue. À ces panoramas hypnotiques et variés, s'ajoute la rencontre avec une population bouleversante. Les Camerounais et Camerounaises se divisent en plusieurs ethnies, chacune avec leurs codes et traditions uniques. Pour autant, ils vivent tous en harmonie et ont une chose en commun : l'hospitalité, l'authenticité, la chaleur et la bienveillance. Ce territoire d'Afrique possède

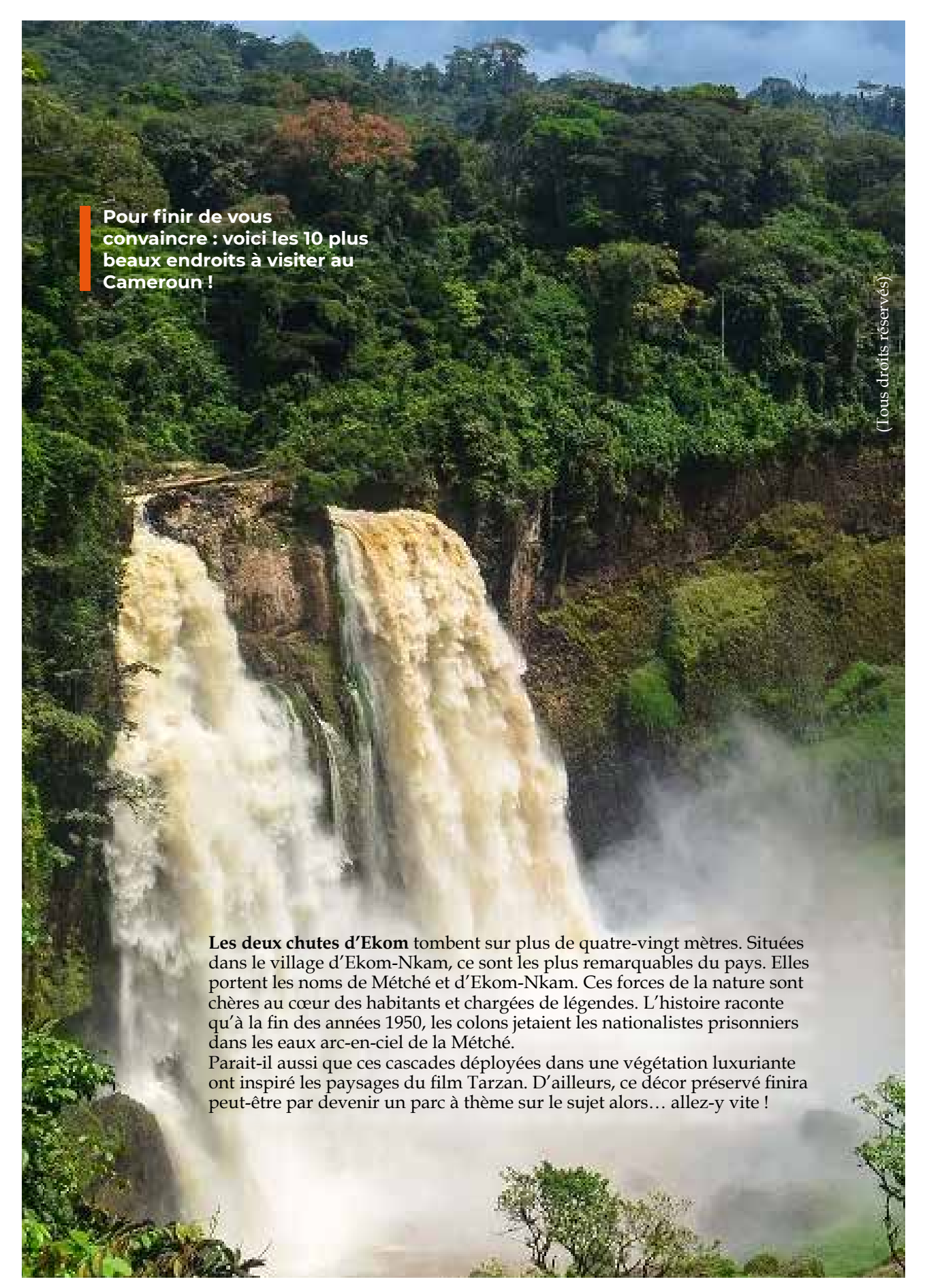
un dernier atout : il est le privilège des baroudeurs en quête d'une destination encore peu foulée. Lorsque l'on s'en va visiter le Cameroun, on est donc bien loin des touristes consuméristes et, ça, c'est fabuleux. Amoureux des montagnes, campagnes rases, animaux rares, plages, cascades ou cultures vibrantes : tout le monde a sa place dans cette contrée.



KRIBI

et ses hébergements





Pour finir de vous convaincre : voici les 10 plus beaux endroits à visiter au Cameroun !

(Tous droits réservés)

Les deux chutes d'Ekoum tombent sur plus de quatre-vingt mètres. Situées dans le village d'Ekoum-Nkam, ce sont les plus remarquables du pays. Elles portent les noms de Méché et d'Ekoum-Nkam. Ces forces de la nature sont chères au cœur des habitants et chargées de légendes. L'histoire raconte qu'à la fin des années 1950, les colons jetaient les nationalistes prisonniers dans les eaux arc-en-ciel de la Méché.

Parait-il aussi que ces cascades déployées dans une végétation luxuriante ont inspiré les paysages du film Tarzan. D'ailleurs, ce décor préservé finira peut-être par devenir un parc à thème sur le sujet alors... allez-y vite !

LES CHUTES DE LA LOBÉ : UNE MERVEILLE DE LA NATURE

Situées à sept kilomètres au sud de Kribi, elles ont la particularité rare au monde du fait que le fleuve Lobé se jette directement dans l'océan Atlantique.

 Emile Zola Ndé Tchoussi



Les chutes de Lobé sont magnifiques ! Elles se trouvent au sud du Cameroun. Elles constituent l'attraction majeure de Kribi. Passionnés de nature sauvage, de paysages surréalistes, amateurs de sensations, le pays de Paul Biya vous tend les bras ! Faites-y un tour, elles vous dévoileront leur pouvoir enchanteur. Ici, les eaux proviennent de la rivière

**Par la couleur
turquoise de leurs
eaux, vous serez
émerveillé !**

Lobé et se déversent directement dans la mer. Leur particularité réside également dans ce vaste ensemble de ruisseaux s'écoulant en une série de cascades sur une distance de 1 kilomètre, pour former un nuage majestueux de chutes, dont la plus haute mesure un peu plus de 20 mètres. C'est un spectacle sublime !



(Tous droits réservés)

Venez admirer cette tumultueuse cascade, profitez de son cadre paradisiaque et de la luxuriante forêt équatoriale qui l'entoure ! Elles vous plairont !

À Kribi vivent plusieurs peuples et ethnies qui croient aux divinités. Pour les peuples Batanga, Maabi et Pygmée qui vivent à leurs abords, les chutes de la Lobé représentent un haut lieu de croyance et sont généralement associées aux divers rites culturels et culturels liés à l'eau du fleuve et à la

mer. Les chutes de la Lobé constituent en effet aux yeux de ces populations une manifestation favorable des dieux du Cameroun à leur égard.

Voilà l'une des raisons pour lesquelles ces splendides cascades et la rivière accueillent régulièrement divers rites et des manifestations culturelles.

Une chose est cependant certaine, vous y apprendrez énormément sur les cultures et les valeurs ancestrales de ses différents villages. Partez donc et ne manquez pas de danser et de bouger aux sons de la musique

traditionnelle.

Réputé pour abriter de belles plages, le Cameroun comblera vos attentes. Ses plages sont énormes et captivantes. Par la couleur turquoise de leurs eaux, vous serez émerveillé ! Souvent bordées d'une vaste étendue de sable fin à perte de vue avec comme décor des cocotiers, des palmiers et parfois une forêt dense et naturellement vierge, les plages de Kribi vous offriront les vacances dont vous rêviez tant. Elles sont très bien équipées et accueillent toutes sortes d'activités. Vous pourrez y faire de sensationnelles parties de pêche en compagnie des pêcheurs locaux ou vous prélasser sur les rivages déserts avec de délicieux cocktails. Vous pourrez également y faire des croisières.

Les chutes de la Lobé n'ont pas fini de vous surprendre. Le site abrite une impressionnante colonie de tortues. Vous aurez l'occasion de voir ces merveilles de la nature ! Deux races viennent généreusement offrir leurs œufs sur cette plage avant de retourner dans l'océan. Vous y admirerez les tortues luths (constituant en général la plus grande espèce de tortues marines) et les tortues olivâtres (qui ont hérité leur nom de la couleur de leur carapace). C'est un miracle que ces espèces en voie de disparition aient choisi cet endroit pour leur reproduction. Quoi qu'il en soit, des mesures ont été prises par l'État pour leur survie. Vous allez adorer !



LES MONTS MANDARA : UN MASSIF MONTAGNEUX IMPRESSIONNANT



Les Monts Mandara sont une zone des hautes terres formées d'un ensemble de massifs dont les plus importantes sont le Mont Tourou et le mont de Rhumsiki.

Emile Zola Ndé Tchoussi







A l'Extrême Nord du Cameroun, la région des monts Mandara est absolument incontournable. Vous y découvrirez un paysage assez déroutant de pics lunaires, perchés à plus de 1 500 m d'altitude. Depuis que l'armée camerounaise a vaincu les terroristes de la secte islamiste de Boko Haram, les agences de voyages organisent, au départ de Mokolo et de Maroua, des randonnées pédestres de plusieurs jours. Non loin de là, le village de Maba offre une impressionnante vue sur les plaines du Nigeria voisin. La région des collines Kapsiki et Rumsiki présente des cultures en terrasses, à flanc de montagne. C'est aussi un très bon point de chute pour rayonner aux alentours.

Des recherches récemment menées dans les monts Mandara ont permis de mettre en évidence le dynamisme de son patrimoine culturel lithique

Les hautes terres Mandara au Cameroun et la dynamique de leur peuplement ont favorisé dans le temps et l'espace un développement propice à la culture lithique.

à travers les expressions sensibles du mégalithisme, de l'art rupestre, des mobiliers et structures diverses de pierres. Des pierres qui sont les indices de valeurs liées autant aux statuts sociaux qu'à des marquages territoriaux. Un héritage multiple à

l'intérêt archéologique, socio-historique, anthropologique et même esthétique illustré à travers des rituels culturels, agraires, initiatiques, divinatoires. Les hautes terres Mandara au Cameroun et la dynamique de leur peuplement ont favorisé dans le temps et l'espace un développement propice à la culture lithique. Un peu partout, la montagne a inspiré l'homme par ses formes hasardeuses découvrant des espaces quasi préconçus pour s'adapter à toutes sortes de créations axonométriques, tri et bidimensionnelles. Quand on considère l'histoire très confuse des peuplements, il y a lieu de se demander si le choix des sites d'implantation est le produit de l'impulsion d'un repli stratégique forcé des peuples réfugiés ou celui de l'effet d'un émerveillement de l'orographie pittoresque orientant l'établissement des populations. Encore que ces hypothèses ne sont pas incompatibles. Pour conclure, les plaines du Nord et les Monts Mondara constituent une zone touristique par excellence grâce à ses paysages naturels et ses villages traditionnels. Mais c'est aussi peu développé car ses nombreux atouts ne sont pas exploités à bon escient. Exemple, son potentiel agricole n'est exploité qu'à 40%.



Cases des peuples vivant autour des Monts Mandara





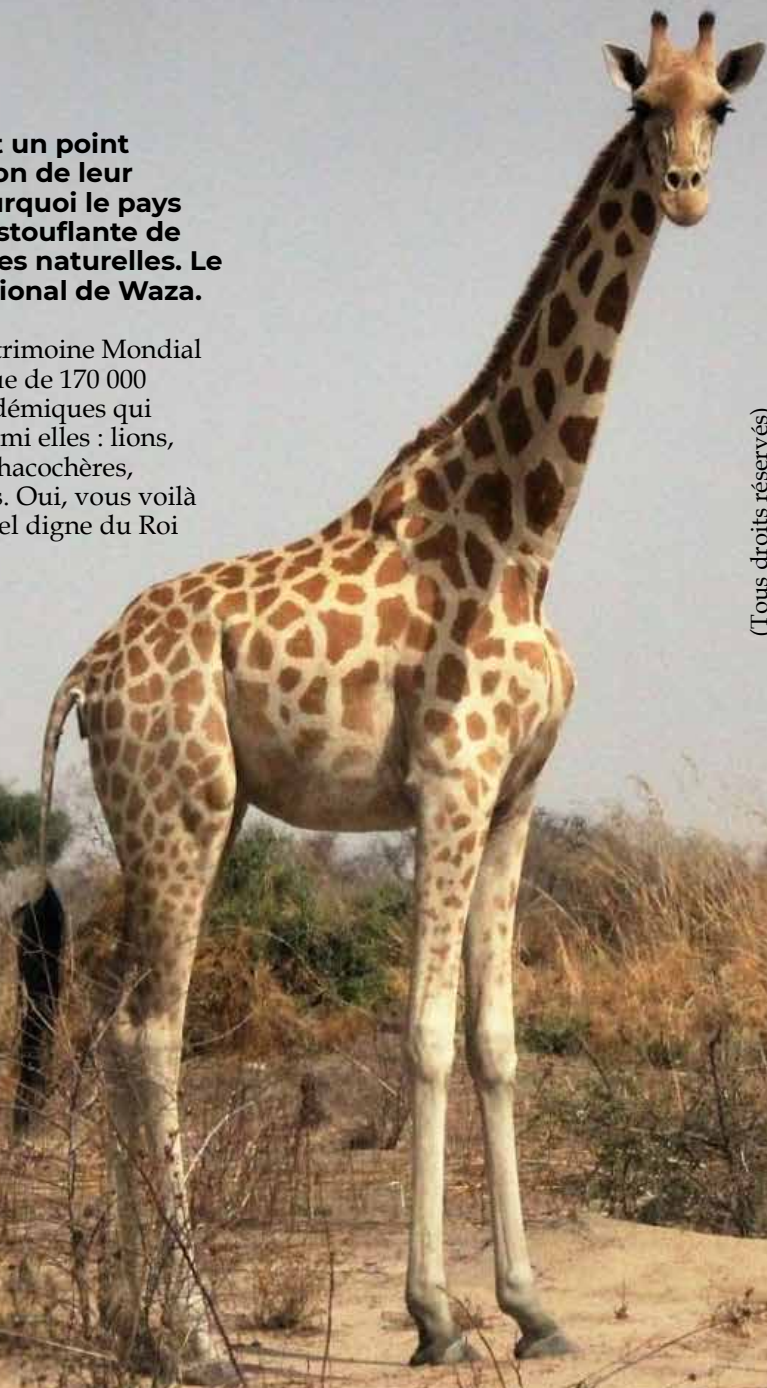
LE PARC NATIONAL DE WAZA

Emile Zola Ndé Tchoussi

Les Camerounais mettent un point d'honneur à la préservation de leur environnement. C'est pourquoi le pays offre une mosaïque époustouflante de parcs nationaux et réserves naturelles. Le plus célèbre ? Le parc national de Waza.

Forte de son inscription au Patrimoine Mondial de l'Unesco, cette vaste étendue de 170 000 hectares abrite des espèces endémiques qui font rêver petits et grands. Parmi elles : lions, guépards, antilopes, girafes, phacochères, hyènes, autruches et éléphants. Oui, vous voilà spectateur d'un défilé perpétuel digne du Roi Lion !

(Tous droits réservés)







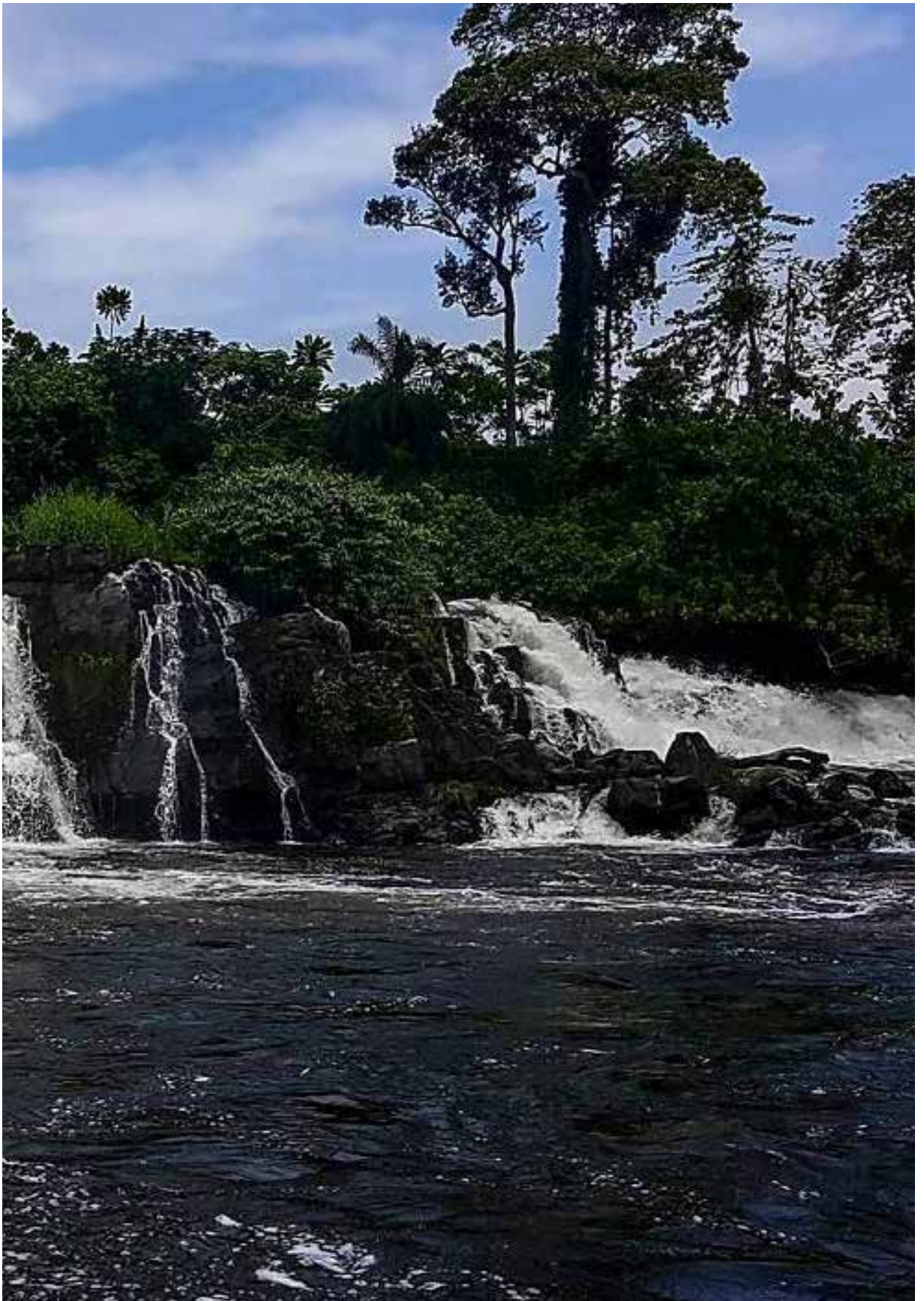
Une fois n'est pas coutume, les amoureux de la faune et de la flore y découvriront des espèces rares et exotiques.

Emile Zola Ndé Tchoussi

Si le parc regorge de pachydermes attendrissants, élans géants, crocodiles inquiétants, lions fascinants et kyrielles d'oiseaux, il est surtout reconnu pour ses singes. En effet, Campo Ma'an abrite des chimpanzés et des gorilles s'épanouissant

dans des paysages aussi divers que confinés. Saviez-vous d'ailleurs que le parc national de Campo Ma'an est financé par le fonds mondial pour la nature (WWF) et reconnu pour ses plantations de bois et palmiers à huile, essentiels à l'économie du pays ?





BUEA ET LE MONT CAMEROUN

Emile Zola Ndé Tchoussi

Buea, montagne volcanique toujours en activité, jouxte les pentes mémorables du mont Cameroun. Malgré son origine volcanique, la région n'en reste pas moins un creuset fertile de plantes, jardins et cascades d'eau. Quant au mont Cameroun, plus haut sommet du pays avec ses 4 000 mètres et quelques d'altitude, il se laisse volontiers approcher par les amateurs de randonnée. L'ascension se déroule entre forêts équatoriales épaisses et immenses prairies subalpines.

Vous pouvez effectuer la montée et la redescente en une journée ou bien passer une nuit dans un des chalets jonchés à plus de 2 000 mètres d'altitude. Choc thermique assuré mais expérience fantastique garantie. Toutefois, l'ascension est globalement musclée : 27 kilomètres aller-retour. Les novices se contenteront donc de crapahuter au pied de la montagne.





PARC NATIONAL DE KORUP



(Tous droits réservés)

Le parc national de Korup est l'un des parcs les plus accessibles à visiter au Cameroun. Terrain de prédilection des scientifiques résidents, il est hachuré par de jolis sentiers menant à la rencontre d'oiseaux rares.

Parmi eux, des calaos et des oiseaux de roche à tête rouge (vous ne le savez peut-être pas, mais les ornithologues accomplis tueraient peut-être pour en voir !). Cela ne vous étonnerait pas si on vous disait que le parc abrite également des éléphants et des chimpanzés.





N'GAOUNDÉRÉ ET LE PARC NATIONAL DE LA BÉNOUÉ

Envie de visiter le Cameroun de l'Extrême-Nord ? Alors faites une halte dans la ville authentique de N'Gaoundéré. Ici, vous découvrez le Cameroun très profond. Le palais de Lamido trône superbement au cœur de la ville tandis que les alentours rivalisent tous de beautés inouïes. Chutes d'eau, lacs où se camouflent quelques hippopotames et sentiers de randonnées : la nature est partout vierge et intacte. À soixante kilomètres au nord de N'Gaoundéré, ne manquez pas le parc national de la Bénoué. C'est l'un des plus anciens du pays. Une nouvelle chance de contempler, en toute liberté et à mille lieux des safaris organisés, singes, phacochères, centaines d'oiseaux et hippopotames.

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**







LA VILLE DE FOUMBAN

Parmi les grands lieux d'intérêt au Cameroun, Fomban ravira les férus d'art. Cette ville en est le berceau au Cameroun.

 **Emile Zola Ndé Tchoussi**

De la musique à l'architecture, en passant par la sculpture : tout est encore bien vivant ici. Autre particularité de Fomban : la cité baigne dans la religion musulmane. Car oui, à la palette de variétés naturelles et ethniques, s'additionne une grande variété de religions ! Ce sont d'ailleurs les influences orientales et islamiques qui donnent

à Fomban un visage si séduisant. Comme dans un rêve à la croisée de toutes les régions d'Afrique, la mosquée, le Palais Royal et son musée sont les pièces maitresses de cette ville estampillée d'Art et d'Histoire. Pour info, le Palais royal, siège du pouvoir bamoum, évoque aussi l'architecture médiévale. Dans son musée dorment toutes

sortes de parures royales, armoiries, instruments de musique, statues, bijoux, masques et trônes richement ornementés. Envie d'aller plus loin encore dans la découverte de l'art camerounais ? Visitez le musée des Arts et des Traditions bamoums et sa rue adjacente, repaire des sculpteurs, vanniers, tisseurs et brodeurs.





LE SECTEUR PRIVÉ ACCOMPAGNE LA MAIRIE DE YAOUNDÉ AVEC DES TOILETTES PUBLIQUES ULTRA-MODERNES

Dans le but d'éradiquer le phénomène des toilettes à ciel ouvert qui prend de l'ampleur dans nos villes, la Société Cross créée en 2014 a pour objectifs, entre autres, d'améliorer le quotidien des citoyens. Ceci participe ainsi à l'émergence du Cameroun à l'Horizon 2030 afin de créer une synergie avec le Maire de Yaoundé, LUC MESSI ATANGANA pour l'implémentation de ce projet.

 **Fabrice Mbarga**

Afin d'accompagner le maire dans sa mission d'assainissement et de rentrer dans la campagne ville propre, la société Cross a choisi la ville de Yaoundé pour le lancement de ce grand projet social qui semble très opportun et qui

En outre, nous avons un bloc de toilettes pour femmes et enfants, avec deux douches

va s'étendre sur plusieurs années. L'accent esthétique a été mis sur la qualité des bâtiments devant abriter ces toilettes et douches publiques pour pouvoir mettre un bon terme sur les édifices glauques et permettre de redonner la dignité à tout usager qui veut se soulager.

Pour un début, les sites de Warda et du rond-point Primature sont les premiers bâtiments qui commencent à prendre forme. Dans trois mois précisément, ils seront opérationnels. En convention avec la Communauté urbaine de Yaoundé (CUY) pour la conception, la construction et l'exploitation de ces toilettes publiques, la Société Cross est en synergie avec la mairie de la ville en ce qui concerne les aspects administratif et technique.



le nouveau visage des toilettes publiques de Yaoundé

— Au regard de la construction par exemple, un bâtiment fait office de toilettes publiques sur une bonne superficie en fonction de la mise à disposition des espaces. Sur le site de Warda par exemple, 295M2 d'emprise au sol du bâtiment ont été occupés avec un large parking pour ceux qui veulent prendre des douches froides ou chaudes. Au niveau technique, un bâtiment très éclairé lumineux et ventilé construit avec un mélange de matériaux locaux modernes à savoir des briques de terre, parpaing et de l'alucobonde.

En outre, nous avons un bloc de toilettes pour femmes et enfants, avec deux douches : eau chaude et froide, deux vestiaires,

Ce projet est accessible à toutes les couches sociales et va permettre, à coup sûr, d'améliorer des conditions d'hygiène des populations.

cinq blocs de toilettes avec battants à écrans de communication pour la sensibilisation des usagers. Une toilette turque, un bloc de cinq lave mains, miroirs, une toilette pour handicapés femmes, un coin enfant pour langer le nouveau-né. Du côté des hommes, nous retrouvons

le même dispositif en sus des pissoires, et aussi des bureaux de gestionnaire pour un assainissement régulier.

En ce qui concerne le mode d'utilisation, une fois que l'on a sa carte d'abonnement mensuel, l'entrée est immédiate. Sinon le mode d'emploi est simple, l'utilisateur présente sa carte dans l'appareil à l'entrée qui déclenche l'ouverture, avec un Orange Money (O.M) ou MoMo et autres, vous donne accès à ces toilettes.

Par ailleurs, ce projet à caractère social donne aussi accès au coût modeste, par exemple 100f pour les entrées aux toilettes, 250 à 500 pour la douche froide ou chaude en fonction de la durée avec une serviette désinfectée et un savon offert. Concernant toujours les tarifs, nous retrouvons ici la carte de 2500f par mois qui donne accès à 3 entrées par jour sans douche et celle de 5000f donnant accès à 5 entrées par jour avec une douche froide ou chaude.

Il est à noter qu'avec la carte d'abonnement, l'utilisateur paie 30fcfa l'entrée par jour. Ce projet est accessible à toutes les couches sociales et va permettre, à coup sûr, d'améliorer des conditions d'hygiène des populations. Avec la collaboration des mairies des autres villes, le projet pourra s'étendre sur tout le territoire camerounais.



ABOUT FEICOM PRESENTATION DU FEICOM

Created in 1974, the Special Council Support Fund for Mutual Assistance (FEICOM), is a public economic and financial establishment in charge of contributing to the harmonious and balanced development of all the Regional and Local Authorities (RLAs), based on national solidarity and inter-regional and inter-council balance, and in conjunction with the administrations concerned.

This institution will soon be fifty years old and was reorganized for the last time by Decree No 2018/635 of 31 October 2018, which renewed the determination of the State to adapt its duties to the changes brought about by the current context of decentralization and our country's development strategy. To meet the various challenges pertaining to its field of activity, the organization has adopted a vision of "contributing to make Regional and Local Authorities a better place".

FEICOM assists Councils and Regions by providing financial and project management assistance, in particular through the formulation and implementation of projects aimed at achieving socio-economic development and improving the living environment and conditions of our fellow citizens. The resources of the institution are mainly from local taxes, national and international cooperation and the products and services provided to RLAs.

The institution, which is ISO 9001/2015 certified in the areas of research, supportive counselling to locally elected representatives, resource mobilisation, alongside the design, financing and monitoring of local development projects, has upgraded its management system to an integrated management system that is sensitive to environmental issues, among other things.

Through its modus operandi, the organization stands out as an instrument of solidarity, a lever for mobilising additional resources, and a tool of sovereignty and of promotion of local governance. In 2012, FEICOM was winner of the "Habitat Scroll of Honour", which is the United Nations' most prestigious award in the field of Human Settlements, in recognition of its key role at the local level in helping municipalities throughout Cameroon achieve the Millennium Development Goals (MDGs).

Créé en 1974, le Fonds Spécial d'Équipement et d'Intervention Intercommunale (FEICOM) est un Etablissement Public à caractère Économique et Financier, dont la mission est de contribuer au développement harmonieux et équilibré de toutes les Collectivités Territoriales Décentralisées (CTD) sur la base de la solidarité nationale et de l'équilibre inter-régional et intercommunal, en liaison avec les administrations concernées.

La réorganisation de cette institution bientôt cinquantenaire, intervenue à la faveur du décret N°2018/635 du 31 octobre 2018, participe de la volonté une fois de plus réaffirmée, des pouvoirs publics d'adapter ses missions avec les mutations induites par le contexte actuel de la décentralisation et la stratégie de développement de notre pays. Pour relever les différents défis qu'impose son champs matériel d'intervention, l'organisme s'est doté d'une vision qui est de « contribuer à faire des Collectivités Territoriales Décentralisées, un endroit où il fait bon vivre ».

L'institution accompagne les Communes et les Régions, à travers des concours financiers et l'assistance en maître d'ouvrage, à travers notamment la formulation et réalisation de projets visant le développement socio-économique et l'amélioration du cadre et des conditions de vie de nos concitoyens. Ses ressources proviennent pour l'essentiel, de la fiscalité locale, de la coopération nationale et internationale et des produits et services fournis aux CTD.

Certifié à la norme ISO 9001 version 2015 dans les domaines des Études, de l'Assistance Conseil aux élus locaux, de la mobilisation des ressources, de la conception, du financement et du suivi des projets de développement local, l'organisme a fait migrer ce système vers Management Intégré sensible entre autres à l'environnement.

De par son mode de fonctionnement, l'organisme apparaît comme un instrument de solidarité, un levier de mobilisation des ressources additionnelles, un outil de souveraineté et de promotion de la gouvernance locale. En 2012, il s'est vu décerner le « Habitat Scroll of Honour », la plus prestigieuse distinction des Nations Unies dans le domaine des Etablissements Humains, en reconnaissance de sa contribution, aux côtés des municipalités, à l'atteinte des Objectifs du Millénaire pour le Développement (OMD).





ARION

Travaux publics
& Commerce

+237 676 031 112 / 699 877 409

B.P: 12067 Yaoundé - Cameroun

E-mail: arioncam@yahoo.fr