



**PAL NETWORK**  
Fellowship Program

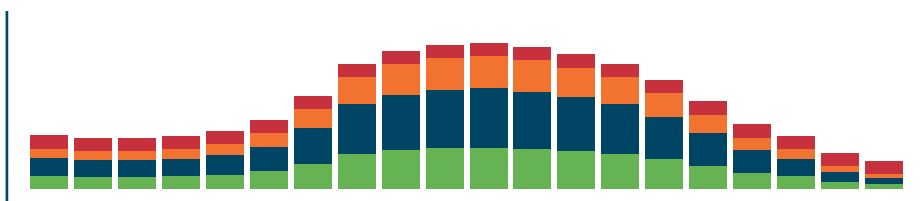


Programme de Bourse de Recherche 2018  
Guide Précédant le Départ



**PAL NETWORK**  
People's Action for Learning

3	Bienvenue
4	A propos de la bourse de recherche
5	Les attentes du programme de bourse
6	Le Secrétariat du Réseau PAL
8	L'équipe du Secrétariat
12	La vie à Nairobi
14	Tout sur la vie à Nairobi
23	Liste de bagages recommandés
25	Comparaisons de prix moyennes





Félicitations d'avoir été choisi comme boursier de recherche du Réseau PAL ! Nous avons rassemblé quelques informations qui vous seront peut-être utiles pour préparer votre voyage.

Nous recommandons fortement que vous lisiez chaque partie de ce manuel, alors que vous vous préparez pour votre stage, et au cas où vous auriez des questions, n'hésitez pas à contacter Maryanne Kimani à travers cette adresse [mkimani@palnetwork.org](mailto:mkimani@palnetwork.org)

Nous avons hâte de travailler avec vous!

**Meilleures salutations,**

**L'Equipe du Secrétariat du Réseau PAL**

Le Programme de bourse de recherche offre la possibilité aux personnels talentueux du Réseau d'améliorer leurs compétences en matière de recherche par un stage intensif de quatre mois au bureau du Secrétariat du Réseau PAL, à Nairobi au Kenya. Les boursiers amélioreront leurs connaissances et compréhension des données de l'évaluation citoyenne (EC) en entreprenant un projet de recherche indépendant, afin de produire de nouveaux éclairages sur la base des données existantes.

## Programme de bourse

Les boursiers arriveront à Nairobi en janvier, où ils seront accueillis par l'équipe du Secrétariat et installés à l'endroit qu'ils appelleront leur demeure pendant quatre mois. Les boursiers prendront part pendant une semaine, à un programme d'imprégnation au travail du Réseau PAL, ainsi qu'à une série d'activités d'équipe, pour mieux se connaître, et pour se familiariser avec l'équipe du Secrétariat. Après la semaine d'imprégnation, les boursiers prendront part à un atelier sur les données de l'évaluation citoyenne. L'atelier offrira aux boursiers l'opportunité d'examiner leurs projets de recherche et de mieux affiner leurs questions de recherche et les méthodologies envisagées. Au cours du mois suivant, les boursiers élaboreront davantage leurs projets de recherche et mèneront les premières analyses. Vers la fin du mois de février, les boursiers seront rejoints par le Groupe de travail Recherche pour un séminaire sur la rédaction

scientifique, avec la possibilité de présenter les conclusions de leurs premières analyses au groupe, pour commentaires et suggestions. Les boursiers seront rejoints à Nairobi en mars par deux chercheurs postdoctoraux et un membre du personnel du Centre REAL (Centre de Recherche pour l'accès équitable et l'apprentissage) de l'Université de Cambridge. Le Centre REAL élaborera un programme sur mesure d'une durée de deux semaines pour apporter un appui calibré selon les avancées et les projets de recherche individuels de chaque boursier. Cet appui pourra comporter des ateliers, des séminaires, ou des séances en tête-à-tête, selon les besoins. Pendant les derniers mois du programme de bourse, les boursiers rédigeront un document technique, avec l'appui des encadreurs identifiés à travers le Réseau. Les chercheurs postdoctoraux seront aussi disponibles à distance pour relire les ébauches finales des documents techniques, faire des commentaires et proposer des corrections supplémentaires. Une fois la rédaction de documents techniques terminée au milieu du mois de mai, les boursiers pourront rentrer dans leurs institutions respectives d'attache.



### Les attentes du programme de bourse

Les boursiers devront mener un projet de recherche indépendant pour fournir de nouveaux éclairages à partir des données existantes à travers le Réseau PAL. Les boursiers devront transformer leurs projets de recherche en documents techniques de 6000 à 9000 mots. Les documents techniques de très bonne qualité pourront être mieux affinés pour publication dans un journal scientifique à la fin du programme de bourse.

A la fin du programme, les boursiers seront invités à rédiger une proposition de présentation de leur recherche à une conférence en éducation de leur choix, dans les dix-huit mois suivant la fin de leur stage. Au cas où la proposition serait approuvée, le Réseau PAL couvrira les frais de participation du boursier à la conférence identifiée.

www.

Veillez visiter la page pour en savoir plus sur le programme de bourse du Réseau PAL:  
<http://fellowship.palnetwork.org>

Le Réseau PAL rassemble quatorze pays travaillant à travers trois continents dans l'évaluation - au sein des foyers et par le biais des évaluations citoyennes annuelles - des compétences de base des enfants en lecture et calculs simples. Le Réseau PAL a été établi en janvier 2015, avec un Secrétariat permanent basé à Nairobi au Kenya.

Le rôle du Secrétariat est de consolider et de renforcer le réseau existant, d'assurer la prise en main de nouveaux pays intéressés par l'approche de l'évaluation citoyenne pendant leurs débuts, et de renforcer le plaidoyer pour les évaluations citoyennes au plan mondial.

## L'équipe du Secrétariat



### Dr. Sara Ruto

Karibuni Kenya ! Je m'appelle Sara et je travaille au Secrétariat du Réseau PAL depuis janvier 2015. J'habite vers le nord de Nairobi à un merveilleux endroit appelé Karura Forest. Karura Forest n'est qu'un des nombreux endroits au Kenya où vous pouvez marcher ou faire de la randonnée. J'ai pris part l'année dernière au semi-marathon de Lewa et au marathon Safaricom à Nairobi. Le Bureau entier a aussi fait une randonnée d'une journée sur un volcan appelé Mont Longonot ! Je prévois fêter mon anniversaire cette année par une ascension du Mont Kenya...pour la deuxième fois.

[sruto@palnetwork.org](mailto:sruto@palnetwork.org)



### Hannah-May Wilson

Bienvenue au Réseau PAL ! Je m'appelle Hannah-May et je travaille au Secrétariat du Réseau PAL depuis janvier 2015. Je suis arrivée au Kenya il y a environ six ans, et j'ai vécu dans trois banlieues différents de Nairobi – Kilimani, Westlands et Riverside. Il y a tellement de raisons qui me font aimer vivre ici ! Il ya beaucoup de marchés d'artisanat, de galeries d'art, et des restaurants et cafés étonnants. Il est aussi très facile d'organiser des escapades de fin de semaine – faire un safari au Parc national, visiter les plages étonnantes, escalader les montagnes, courir des marathons, ou tout simplement un weekend de paresse en campagne!

[hmwilson@palnetwork.org](mailto:hmwilson@palnetwork.org)

[www.palnetwork.org](http://www.palnetwork.org)

Veillez visiter notre page pour en savoir plus sur le Réseau PAL:  
[www.palnetwork.org](http://www.palnetwork.org)



## Muhammad Usman

Bienvenue au Secrétariat du Réseau PAL ! Je m'appelle Usman, et j'ai eu l'honneur de faire partie de la toute première cuvée des boursiers du Réseau PAL en janvier 2016. J'ai passé six mois au Kenya pendant lesquels j'ai fait des choses vraiment intéressantes, comme : la randonnée sur le Mt. Longonot, apprendre à nager, l'escalade en salle sur rocher, et courir mon premier semi-marathon ! Tellement je l'ai aimé qu'il à fallu que j'y retourne. J'aime prendre des repas délicieux au bureau ; voyager par la route pour voir les lacs et les parcs de safari ; et inviter les gens pour des fêtes!

[musman@palnetwork.org](mailto:musman@palnetwork.org)



## Winny Cherotich

Bienvenue au sein de l'équipe gagnante ! Mon nom c'est Winny. J'ai rejoint le Secrétariat du Réseau PAL en janvier 2017. J'ai été dans une autre vie une sportive très active et une joueuse de hockey. Si vous êtes fan de sport et d'art dramatique, vous pourriez vivre un match de football le weekend dans un des stades nationaux (de préférence un match entre AFC Leopards et Gor Mahia, deux équipes locales). Notre équipe de rugby à sept est aussi merveilleuse et je pense qu'il serait inutile de mentionner nos athlètes de renommée mondiale ressortissants du Rift Valley, ma terre natale.

[wcherotich@palnetwork.org](mailto:wcherotich@palnetwork.org)



## Kwamboka Nyachieo-Ngumba

Bienvenue à la ville ensoleillée ! Je m'appelle Kwamboka ou Boka tout court. J'ai rejoint le Réseau PAL en janvier 2017. J'aime regarder une bonne pièce de théâtre ou un spectacle musical de temps à autre. Chaque année, je chante dans un concert musical annuel appelé Twakutukuza pour lever des fonds pour le traitement du cancer. Nos troupes de théâtre locales présentent des pièces passionnantes et des déclamations de poèmes dans les lieux artistiques tels que l'Alliance Française Nairobi et le Théâtre national du Kenya – ne ratez pas l'occasion d'assister à une performance pendant que vous êtes ici!

[knyachieongumba@palnetwork.org](mailto:knyachieongumba@palnetwork.org)



## Maryanne Kimani

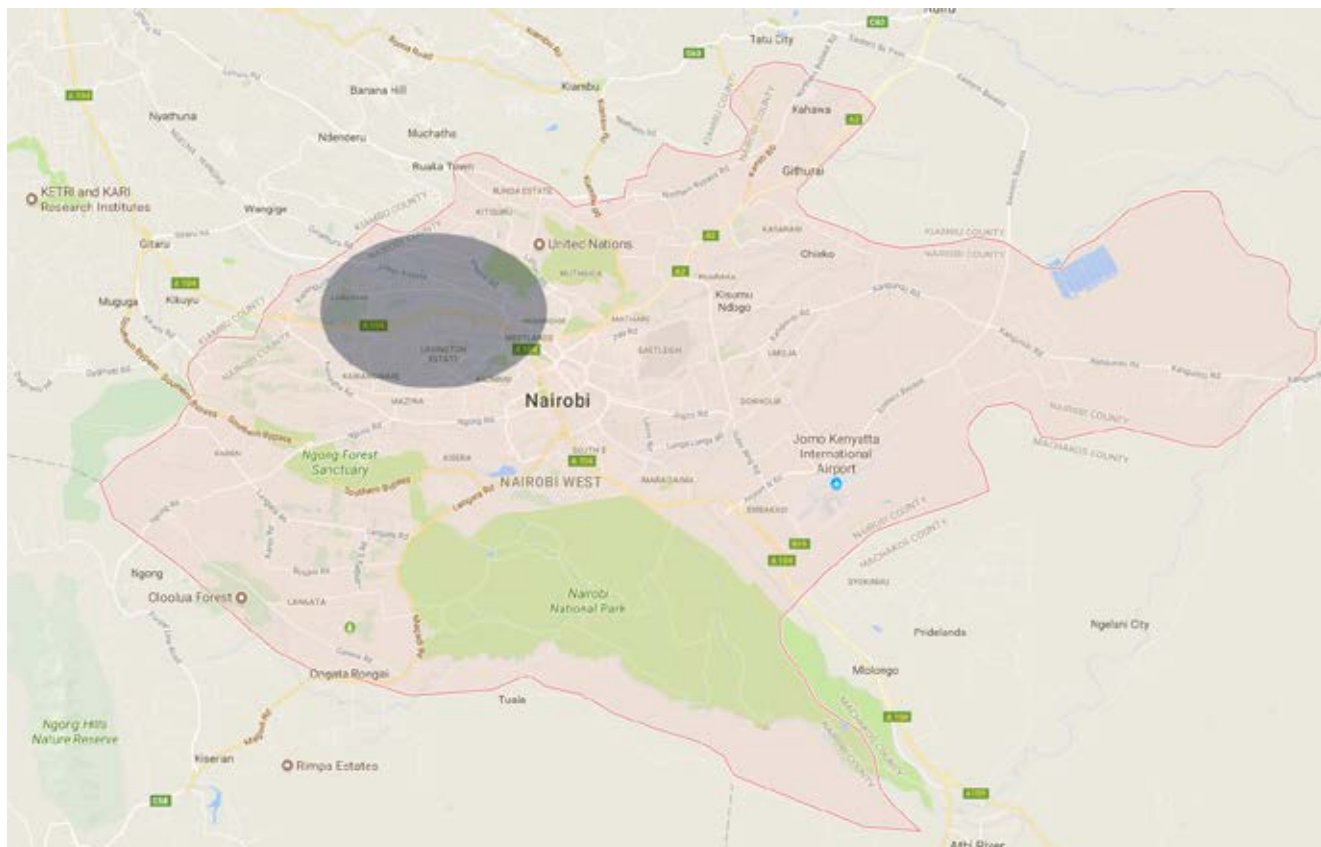
Bienvenue au Kenya ! Mon nom c'est Maryanne et je travaille au Secrétariat du Réseau Pal depuis Janvier 2017. J'habite tout près du Parc national de Nairobi, et le trajet entre le chez moi et le bureau est un safari ; non seulement du fait de la distance, mais aussi parce que j'ai la chance de voir les zèbres, les singes et parfois les girafes chaque jour de la semaine, ce qui est vraiment spectaculaire ! Il y a beaucoup d'endroits à visiter pour des excursions ou pour une promenade paisible dans la nature. J'aime regarder un bon filme avec une tasse de thé au citron, ma gâterie préféré du week-end.

[mkimani@palnetwork.org](mailto:mkimani@palnetwork.org)

## Localisation du bureau



Nous sommes actuellement en train de changer de bureau et nous serons déjà installés dans nos nouveaux locaux quand vous serez parmi nous. Les nouveaux bureaux seront probablement situés au nord-ouest du Centre ville dans l'un des banlieues de Nairobi indiqués sur la carte ci-dessous.



## Horaires d'ouverture



La journée moyenne au bureau va de 8 heures à 18 heures de lundi à jeudi, et de 8 heures à 15 heures les vendredis. En général, le personnel doit être au bureau entre 9 heures et 16 heures et travailler jusqu'à 40 heures la semaine. Il est attendu du personnel du Secrétariat une certaine flexibilité ; et ils devraient également être d'accord pour tenir des réunions Skype très tôt le matin ou tard dans la soirée, du fait du décalage horaire entre les pays. Le personnel du Secrétariat travaille aussi occasionnellement les week-ends. L'on peut également prendre une pause-déjeuner d'une demi-heure, bien que cela soit à la discrétion de chaque employé. Si un personnel a besoin du temps de prière dans la journée, ou veut aller à la mosquée le vendredi pendant la pause déjeuner, il est libre de le faire à condition d'organiser son planning de travail en conséquence.



## Bureaux



L'équipe du Secrétariat du Réseau PAL partage ses bureaux au Kenya avec quelques programmes éducatifs intéressants rassemblés sous la coupole d'une organisation appelé ziziAfrique. ziziAfrique a été établie pour la première fois en janvier 2015 et a incubé le Secrétariat du Réseau PAL comme programme jusqu'à l'enregistrement de ce dernier en tant qu'organisation indépendante en 2017. ziziAfrique héberge actuellement deux programmes et une consultance en recherche avec certains personnels qui travaillent à plein temps auprès du Secrétariat du Réseau PAL.

## Espace de travail



Tout le personnel dispose d'un espace de travail individuel, avec accès aux consommables de bureaux et imprimantes. Les boursiers sont libres d'utiliser leurs propres ordinateurs portables. Au cas où un boursier ne dispose pas d'un ordinateur portable, le Réseau PAL peut lui donner accès à un ordinateur de bureau. Les boursiers partageront un bureau, et ils seront, dans la mesure du possible, installés avec (ou près de) l'équipe du Secrétariat du Réseau PAL.

## Déjeuner au bureau



Un déjeuner est offert au Bureau tous les jours ouvrables. Il est livré entre 12h00 et 12h45. Ce repas comporte souvent trois éléments : les denrées à base d'amidon ou de glucides (ugali / pommes de terre / riz / frites) ; une sauce à base de viande ou de poisson ; les plats d'accompagnement faits de légumes ou de salade. Les fruits sont aussi servis au staff comme dessert. La rotation du menu se fait toutes les deux semaines, ce qui veut dire que le personnel reçoit un repas différent tous les jours pendant deux semaines avant que le menu ne se répète. Nous faisons de notre mieux pour tenir compte d'exigences diététiques spéciales imposées par des considérations de santé ou religieuses.

## Code vestimentaire



Il n'y a pas de code vestimentaire strict pour le bureau, et le personnel s'habille habituellement à la fois décontracté et confortable, sauf au cas où les réunions externes sont prévues. Le personnel doit porter des habits confortables et pratiques pour le travail, mais qui ne soient pas distrayants ou provocants pour les autres. Le personnel est invité à user de sa discrétion et de son bon sens en décidant quoi porter pour aller au bureau. Le code vestimentaire est souvent une tenue professionnelle élégante quand les réunions et événements externes sont prévus. Les vendredis sont souvent décontractés et les jeans ou des habits plus décontractés sont acceptables.

## Code d'étiquette de bureau



Il n'existe pas de règles strictes d'étiquette de bureau, car le comportement du personnel au bureau doit être guidé par son bon sens et son sens de respect pour les autres. En général, les bruits et distractions doivent être limités au minimum. Si un employé veut écouter de la musique, il est attendu qu'il le fasse avec des écouteurs. Les longues conversations téléphoniques et appels Skype doivent se faire dans une des salles de réunion ou aux espaces extérieurs. Le personnel doit être propre et ordonné, contribuant à la propreté du bureau. La vaisselle et les couverts doivent être lavés par celui / ceux qui les utilisent.

## Réunions de bureau



L'équipe du Secrétariat du Réseau PAL se réunit une fois par semaine pendant une heure. L'objectif de cette réunion est de mettre tous les membres de l'équipe à la page, de partager de nouvelles idées, de répartir les responsabilités pour différents projets, de discuter des défis et de s'assurer que tous avancent en accord avec la stratégie et le plan de travail annuel. En plus, les équipes dirigeantes de PAL et de ziziAfrique se réunissent une fois par semaine pendant une heure pour examiner des questions touchant à la gestion. Les boursiers seront invités à prendre part aux réunions hebdomadaires de l'équipe du Secrétariat pour partager les avancées de leurs projets de recherche. Les boursiers doivent aussi se sentir libre de solliciter des réunions avec le personnel du Secrétariat ou d'autres membres du Réseau, selon les besoins de leurs projets de recherche individuels.

## Séances d'apprentissage



Le Secrétariat du Réseau PAL tient, en collaboration avec le personnel de ziziAfrique, des séances hebdomadaires d'apprentissage les vendredis à 14 heures, qui offrent la possibilité au personnel d'apprendre les uns des autres et des invités extérieurs. Les membres du personnel doivent faciliter au moins deux séances par an. Les séances d'apprentissage relevant généralement de trois catégories:

- (i) améliorer la maîtrise par le personnel des thématiques qui ne sont pas liées au travail :
- (ii) la formation du personnel sur les activités liées au travail (par exemple les politiques en procédures financières et de ressources humaines, ou Microsoft Word / Excel / Powerpoint); et
- (iii) l'exploration or la présentation du travail actuel pour commentaires, réactions, questions et suggestions.

Les thématiques ne sont limitées que par l'imagination et l'enthousiasme du facilitateur. Les boursiers devront faciliter chacun au moins une séance d'apprentissage au cours de leur placement au Secrétariat.

## Club de lecture



Il y a un club de lecture ouvert à tous les membres, en complément aux séances d'apprentissage. Les membres du club de lecture choisissent ensemble le livre du mois qui sera discuté au cours de la séance d'apprentissage un vendredi. Tout le monde peut proposer un livre sans qu'il n'y ait forcément un lien entre ce dernier et son travail professionnel.

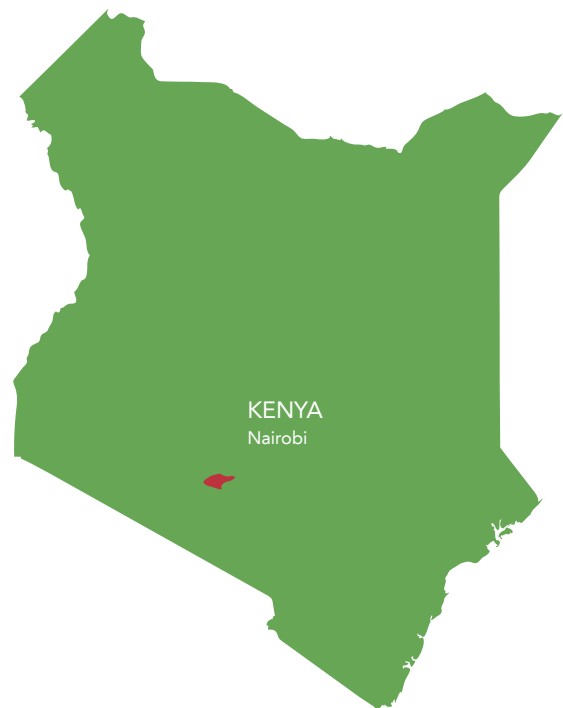
## Arriver au bureau



Les boursiers seront hébergés à 30 minutes de marche du bureau. En plus de marcher pour le bureau, les boursiers pourront emprunter le transport public (dans les petits minibus appelés matatus) ou emprunter un taxi – tous les deux à leurs frais. Nairobi dispose de plusieurs applications taxi, y compris Uber et Taxify, qui sont très rapides et fiables.



Certainement la plus grande ville de l'Afrique de l'est, Nairobi est aussi la plus jeune, la plus moderne et celle qui connaît la croissance la plus rapide (et à plus de 1700m d'altitude, la plus élevée !). Le Centre-ville connaît une croissance rapide, de manière verticale (avec de nouvelles tours d'habitation et bureaux) et horizontale. Nairobi est entourée de plusieurs banlieues et est la seule cité au monde qui dispose d'un Parc National. Les banlieues de Nairobi – Karen, Parklands, Eastleigh, Spring Valley, Kibera, entre plusieurs autres – reflètent le méli mélo d'éléments africains, asiatiques et européens apportés par les premiers habitants de Nairobi. Outre le fait d'être la capitale mondiale du safari, Nairobi est un excellent point de départ pour voyager au Kenya en général. Vous pouvez atteindre la côte en trente minutes par avion, ou en quatre heures si vous empruntez le nouveau train à grande vitesse. Un voyage pour l'ouest du Kenya (à la frontière avec l'Ouganda) prend sensiblement le même temps, et il faut à peine trois heures pour atteindre la Grande vallée du Rift ou le versant du Mont Kenya.



## Kenya



### Situation géographique

En Afrique de l'Est, sur l'équateur



### Population

44 million



### Langues nationales

Kiswahili et anglais



### Devise

Kenya Shilling (KES)



### Boissons populaires

Thé Chai, Tangawizi (Ginger soda), Tusker Beer



### Capitale

Nairobi



### Plats populaires

Ugali, Nyama Choma, Sukumawiki, Kachumbari, Mandazi, Chapati



### Moyens de transport

Matatu, bus, Uber



### Saisons

Eté : décembre – mars  
Longues pluies : mars / avril – mai / juin  
Hiver : juin – août  
Courtes pluies : octobre - novembre



### Fameux pour

Faune sauvage, coureurs rapides, Mont Kenya, plages, la tribu Masai

## Héberge

Le Secrétariat du Réseau PAL



**PAL NETWORK**  
People's Action for Learning

## Services bancaires



Plusieurs banques sont basées à Nairobi, que ce soit des institutions de micro finance ou des grandes banques internationales d'affaires. Les services offerts sont proportionnels à la taille des banques. Il est difficile d'ouvrir un compte bancaire au Kenya sans disposer d'un permis de travail de longue durée et d'un numéro d'identification personnel émis par les autorités fiscales kényanes. Par conséquent, votre bourse mensuelle sera versée directement dans votre compte chez vous par virement bancaire direct. En aucun cas votre bourse vous sera versée en espèces. Nous vous conseillons de vous assurer auprès de votre banque, avant votre départ, que votre carte GAB et son numéro d'identification fonctionnent à l'étranger. Nous vous conseillons aussi de vérifier les frais qui vous seront imputés par votre banque pour les transactions faites à l'étranger. Il est aussi important, pour démarrer votre séjour sans souci, d'arriver à Nairobi avec au moins 200 dollars USD qui seront échangés en monnaie locale.

## Climat



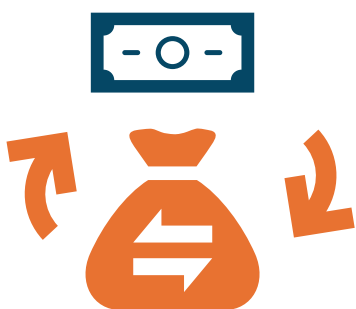
Située sur l'équateur, beaucoup de gens s'imaginent qu'il devrait faire chaud au Kenya tout au long de l'année. Ceci est vrai pour certaines parties du pays, à l'instar du littoral et d'une grande partie du nord du Kenya. Nairobi par contre connaît une situation un peu différente. Située à 1795 mètres (5889 pieds) d'altitude au-dessus du niveau de la mer, le climat de Nairobi est souvent plus froid que ce qu'espèrent bon nombre de visiteurs. Il fait plus chaud entre les mois de décembre et mars. Les températures varient presque toujours entre et 25 degrés Celsius. Les longues pluies arrivent souvent entre mars et avril et durent généralement un mois. La saison froide suit les longues pluies, entre les mois de juin et d'août et il n'est pas rare de voir les températures chuter en dessous de 10 degrés Celsius, surtout dans la nuit. Les courtes pluies arrivent souvent en octobre, immédiatement après la saison chaude. Les heures de levée et de coucher du soleil varient très peu à longueur de l'année. En général, le soleil se lève vers 6h30 et se couche vers 18h30 toute l'année.

## Communications



Le Kenya dispose du système GSM cellulaire pour les communications. Si vous possédez un téléphone mobile qui fonctionne avec les cartes SIM, vous pouvez vous procurer une carte locale pour KES 100 (USD \$1). Safaricom et Airtel sont les plus populaires et ont la meilleure couverture réseau. Sinon, vous pouvez acheter un « simple » téléphone (pas un smartphone) pour la modique somme de USD \$10. La façon la plus populaire de charger votre téléphone en temps de connexion et en données, c'est par des cartes à gratter. Les cartes à gratter existent en plusieurs dénominations, entre KES 20 et 1000 (10 cents et USD \$10). La plupart de bureaux, restaurants, cafés et centres commerciaux sont équipés de services de WiFi gratuit, ce qui fait de WhatsApp le moyen le plus populaire utilisé pour appeler ou envoyer des messages aux amis et collègues. Un autre avantage d'acheter la carte SIM Safaricom c'est le très populaire service M-Pesa (paiements mobile). M-Pesa vous permet d'alimenter votre compte mobile avec lequel vous pouvez régler des factures, faire des achats, payer pour les services, acheter des forfaits téléphoniques et envoyer directement l'argent aux amis. Le personnel du Secrétariat sera heureux de vous aider à vous procurer des cartes SIM et à paramétrer les services M-Pesa.

## Devises et taux de change



La devise du Kenya c'est le Shilling kenyan (KES). Le taux de change entre le dollar USD et le Shilling Kenyan est à peu près  $1 \text{ USD} = 100 \text{ KES}$ . Si vous comptez venir avec des espèces, la devise la plus forte et la plus fiable pour le change c'est le dollar. Il existe plusieurs bureaux de change et banques locales où vous pouvez changer les dollars à votre arrivée, et le personnel du Secrétariat sera heureux de vous aider à trouver le meilleur taux de change.

## Se nourrir



La cuisine traditionnelle kenyane varie selon le lieu. Sinon, les denrées populaires au Kenya sont le maïs, les pommes et le haricot. La plupart des plats kenyans sont bourratifs et pas chers à préparer. Ugali (une bouillie épaisse à base de maïs) ; nyamachoma (viande rôtie ou cuite au barbecue) ; et sukumawiki (chou frisé ou feuilles de chou vert hachées) sont quelques exemples de repas mangés au déjeuner et au dîner. Les Mandazi (un beignet plat mi-sucré) ou chapattis sont très courants pour le petit déjeuner accompagnés du thé au lait. Le programme de déjeuner aux bureaux du Réseau PAL donne la possibilité de goûter à une variété de plats kenyans. Il est aussi facile de trouver la viande halal, car beaucoup de musulmans vivent à Nairobi.

Pour ceux qui aiment manger hors de chez-eux, ce qui caractérise Nairobi c'est aussi la grande variété de cuisine internationale disponible. De l'éthiopienne à l'indienne, de l'américaine à la libanaise, voir de la thaï à la japonaise (eh oui, nous avons du bon sushi !) il y en a pour tous les goûts. Le personnel du Secrétariat ne serait que très heureux de partager leurs bons plans ! Vous pouvez dépenser en moyenne entre USD \$5 – 20 par personne lorsque vous mangez au restaurant, selon le lieu. L'application populaire Hello Food vous permet de commander votre repas de presque n'importe quel restaurant de Nairobi pour que celui-ci vous soit livré chez vous. La livraison coûte habituellement entre USD \$1-2.

## Electricité



Plus de la moitié de la population kenyane est raccordée au réseau d'électricité et presque toutes les maisons et appartements de Nairobi sont connectés. La plupart des maisons et appartements à Nairobi ont aussi de groupes électrogènes de secours du fait des délestages et de l'approvisionnement incertain en électricité. Le Réseau PAL dispose d'onduleurs privés au bureau qui garantissent l'offre d'électricité et la connection internet tout au long de la journée. Le Kenya utilise les prises électriques de 240v 13amp à trois têtes plates (type 3). Le connecteur est le même utilisé au Royaume-Uni. Il est conseillé aux boursiers de se procurer les adaptateurs de prise (disponibles à Nairobi pour à peu près USD \$2 la pièce).



## Divertissement



Que vous soyez à la recherche de la musique en live ; des bars ou des boîtes de nuit branchées ; des défilés de mode ; des productions théâtrales ; de la poésie orale ; la dégustation des vins ou tout simplement que vous voulez aller au Cinéma: Nairobi vous offre tout cela. Pour les informations les plus récentes sur les événements, veuillez visiter [kenyabuzz.com](http://kenyabuzz.com), [nairobinow.wordpress.com](http://nairobinow.wordpress.com) et [Eventbrite.com](http://Eventbrite.com). Presque tous les bars, restaurants, théâtres et espaces artistiques ont des pages Facebook que vous pouvez suivre pour rester au fait des événements récents!

## Faire ses courses



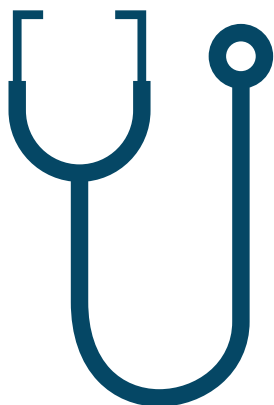
Nairobi dispose d'un grand nombre de supermarchés et de magasins d'alimentation spécialisés où vous pouvez faire vos courses, mais ceux-ci sont souvent plus chers que les marchés locaux où vous pouvez trouver des fruits et légumes à un meilleur prix. Vous trouverez presque tout dans les supermarchés, bien que les aliments importés tendent à coûter plus cher. Les supermarchés les plus populaires sont Uchumi, Tuskeys, Chandarana et Nakumatt.

## Se déplacer



Le moyen le plus populaire et le moins cher de se déplacer à Nairobi c'est par des petits bus de transport public appelés Matatus. Les bus de transport public plus grands desservent les routes les plus empruntées. Les prix sont fixés de manière générale, mais il serait utile de connaître le coût approximatif d'un trajet à l'avance. Les taxis privés abondent et la réservation et le paiement sont devenus plus aisés grâce aux applications taxis tels qu'Uber et Taxify. Il n'est pas nécessaire pour vous de négocier le prix du trajet quand vous utilisez les applications. Le coût minimum d'une course en taxi est approximativement \$3. Le transport de l'aéroport à la cité coûte approximativement USD \$15 pour un aller simple. La location d'un taxi avec chauffeur pour une journée coûte entre USD \$60-80, hors carburant.

## Soins de santé



Le système de santé Kenyan comporte trois catégories principales de fournisseurs de services : fournisseurs publics ; les organisations privées à but non lucratif (y compris les hôpitaux confessionnels et missionnaires, les ONG locales et internationales) et les fournisseurs privés à but lucratif. La liste de cliniques privées et hôpitaux recommandés sera mise à la disposition des boursiers à leur arrivée à Nairobi. Au cas où un boursier aura besoin de voir un médecin pendant le séjour à Nairobi, un membre de l'équipe du Secrétariat s'assurera qu'il est traité dans une clinique ou un hôpital recommandé. Il est conseillé aux boursiers sous médicaments spécialisés ou qui suivent un traitement, d'apporter la quantité de médicaments dont ils auront besoin pendant la durée du programme de bourse.

## Langue



Les langues nationales sont le Kiswahili et l'anglais. La langue utilisée au Secrétariat du Réseau PAL pour les échanges officiels c'est l'anglais ; bien qu'apprendre un peu de Kiswahili vous sera aussi utile ! Parfois, les deux langues sont inconsciemment mélangées pendant les interactions informelles au sein et en dehors du bureau. L'argot populaire appelé Sheng est généralement parlé par les jeunes. La majorité de Kenyans parlent aussi une troisième langue – leur langue maternelle ou première langue.

## Langue

Voici quelques mots et phrases courants en Kiswahili pour vous lancer:

Salut!	Jambo!
Quoi de neuf ? (Informelle)	Mambo?
Ça roule ! (Informelle)	Poa!
Bienvenue / Vous êtes la bienvenue	Karibu
Comment allez-vous?	Habari yako / Habari gani
Très bien	Mzuri sana
...et vous?	Na wewe je?
Okay	Sawa
Je m'appelle....	Jina langu ni...
Quel est votre nom?	Jina lako ni nani?
Merci / Merci beaucoup	Asante / Asante sana
Je suis désolé / Je suis très désolé	Pole / pole sana
Vous venez d'où?	Unatoka wapi?
Vous venez d'où ?	Natokea...
S'il vous plaît	Tafadhali
Oui	Ndio
Non	Hapana
A bientôt	Tutaonana
Au revoir!	Kwaheri!
Bonne nuit / Faites de beaux rêves!	Lala salama

## Services postaux



La poste kenyane offre des services locaux et internationaux de courrier pour les documents et colis. En plus, toutes les grandes sociétés de courriers sont présentes à Nairobi, y compris DHL et FedEx. Les services de courrier sont présents dans tous les grands centres commerciaux. Il vous sera impossible de recevoir du courrier et des colis au Kenya sans posséder une boîte postale. Ces boîtes sont mises en location par la poste kenyane selon une base annuelle. Sinon, l'équipe du Secrétariat sera heureux de vous assister au cas où vous auriez besoin de recevoir des documents ou des courriers urgents.

## Sûreté et Sécurité



Il est important d'être prudent, attentif et vigilant – surtout pour des voyageurs inexpérimentés et ceux qui sont nouveaux dans le pays. Il ne s'agit pas pour le visiteur d'être paranoïaque, mais il faut garder tous ses sens en éveil, surtout la nuit. Peut-être le meilleur conseil c'est de ne pas se promener dans la cité ou en ville avec des objets de valeur sur soi. De façon générale, il faut éviter de porter des bijoux chers et tape-à-l'œil ; éviter de porter des sacs à main sur une épaule qui sont très faciles à arracher ; et ne pas garder des sommes importantes en espèces sur soi. Il est aussi prudent de laisser les cartes de crédit ou de débit à la maison, sauf si vous en avez absolument besoin, et faire attention quand vous retirez de l'argent des GAB. Ne vous promenez pas la nuit, même en groupe. Il faut toujours appeler un chauffeur de taxi en qui vous avez confiance ou commander un taxi par une application.

## Achats



Il y a eu au cours des cinq dernières années, une explosion de centres commerciaux à l'occidental à Nairobi, avec un large éventail de boutiques et services, y compris les banques, les cafés et restaurants branchés, les boutiques de vêtements, de souvenirs et d'artisanat, les bars et boîtes de nuit, les cinémas, supermarchés, coiffeurs et salons de coiffures, voire plus. Les plus grands centres commerciaux sont : Westgate et Sarit Centre à Westlands ; Junction à Ngong Road ; Yaya Centre à Kilimani ; The Hub et Galleria à Karen ; Thika Road et Garden City à Thika Road ; Village Market à Gigiri et Two Rivers à Kiambu.

## Le pourboire



Bien qu'il ne soit pas obligatoire au Kenya, le pourboire est attendu dans la plupart de cafés, restaurants, bars et hôtels. Il est d'usage de laisser au moins 10% de la facture totale comme pourboire. Les frais de service sont souvent intégrés pour les groupes de 6 personnes ou plus dans les restaurants luxueux. Vous n'êtes pas obligés de donner un pourboire aux chauffeurs de taxi pour des trajets courts, mais il est poli de donner un pourboire aux chauffeurs et aux guides si vous contractez leurs services pour une demi-journée ou plus.

## L'eau



Vous ne devez en aucun cas boire l'eau du robinet à Nairobi. La plupart de bureaux et de résidences possède des filtres à eau ou des purificateurs, ou bien achètent de l'eau potable en bouteille pour boire. L'eau est assez salubre pour faire la vaisselle, laver le linge, ou prendre une douche. Commandez toujours l'eau en bouteille à chaque fois que vous dînez dans les cafés et les restaurants.

## Vaccinations



Il pourra avoir des vaccins obligatoires que vous devriez prendre avant d'arriver au Kenya. Nous vous conseillons de lire en détail les avertissements aux voyageurs de votre pays d'origine, et de visiter votre médecin au moins un mois avant votre départ. Les vaccins dont vous aurez probablement besoin est celui contre la fièvre jaune. Il vous sera aussi conseillé de prendre les comprimés antipaludéens au Kenya aussi. En général, Nairobi n'est pas affectée par le paludisme, en raison de l'altitude, mais le littoral et d'autres zones pourront être concernés. Il est possible d'acheter les comprimés antipaludéens pour une modique somme dans toutes les pharmacies de Nairobi.



## Visas



Le bureau du Secrétariat veillera à ce que vous ayez une Autorisation spéciale pendant la durée de votre séjour en tant que boursier du Réseau PAL. L'Autorisation spéciale est un permis de travail à court terme, à multiples entrées, qui vous donne le droit de résider et de travailler au Kenya pendant au plus 6 mois. La demande d'une Autorisation spéciale ne peut être introduite qu'une fois que vous êtes au Kenya comme visiteur. Une fois que vous avez été choisi comme boursier du Réseau PAL, le Bureau du Secrétariat vous contactera pour vous donner des conseils au sujet des exigences requises pour introduire une demande de visa.

Vous aurez probablement besoin d'introduire une demande en ligne sur le site suivant : <http://evisa.go.ke/evisa.html>. La demande de visa électronique vous coûtera USD \$51.00, somme qui vous sera remboursée à votre arrivée au Bureau du Secrétariat.

## Liste de bagages recommandés



### Valise ou un grand sac de voyage

Nous vous recommandons d'apporter une grande valise ou un grand sac contenant vos vêtements et effets personnels dont vous aurez besoin pendant quatre mois. Les anciens boursiers du Réseau PAL ont acheté et reçu des cadeaux pendant leur séjour à Nairobi, et

ont eu besoin d'une deuxième valise pour le voyage retour. Par conséquent, nous vous recommandons de venir avec un sac ou une valise vide qui pourra contenir des cadeaux et souvenirs que vous allez ramener.

### Vêtements

Nous vous recommandons d'apporter des habits légers et chauds car les conditions météorologiques sont très changeantes. Bien que janvier soit l'un des mois les plus chauds à Nairobi, la température peut chuter radicalement la nuit. Nous vous recommandons

aussi de venir avec différents types d'habits : formels, décontractés, habits de sports et de natation, habits traditionnels et habits pour événements spéciaux. Les éléments essentiels sont : les chaussures de course, un chapeau, et des lunettes de soleil !

### Articles de toilette et médicaments

La plupart des marques internationales sont présentes dans les supermarchés de Nairobi. Cependant, au cas où vous auriez besoin des produits spécifiques, nous vous recommandons d'en apporter en quantités suffisantes que vous pourrez utiliser pendant toute la durée de votre séjour, car il pourra s'avérer difficile de trouver le

même produit à Nairobi. De même, s'il vous faut des médicaments spéciaux et / ou un traitement régulier, nous vous suggérons d'en apporter assez pour la durée de votre séjour. Les éléments essentiels comprennent: la crème solaire!

## Serviettes et literie

Nous vous recommandons d'apporter votre propre serviette pour utilisation au bureau, et pour les voyages hors de Nairobi. Vous n'êtes pas obligés d'apporter

votre propre literie, mais sentez-vous libres d'en apporter si vous le désirez.

## Electroniques

Comme indiqué plus haut, le Kenya utilise les prises 240v 13amp à trois têtes plates (type G). Vous pourriez acheter les adaptateurs de prises à Nairobi, mais il serait mieux que vous en apportiez de votre pays pour

pouvoir vous servir de vos appareils électroniques dès votre arrivée. Vous pourrez aussi apporter une rallonge multiprise de votre pays, qui vous permettra d'utiliser un seule adaptateur de prise.

## Ce que vous ne devriez pas apporter

- Marmites, vaisselles, et ustensiles de cuisine;
- Literie;
- Savon, détergents, produits de nettoyage et autres produits lourds;
- Tous les produits interdits, y compris les fruits, légumes et produits alimentaires.



## Comparaisons de prix moyennes

Les participants précédents du programme de bourses du Réseau PAL ont été surpris de voir combien il est coûteux de vivre à Nairobi, en dépit des croyances communes selon lesquelles vivre en Afrique doit être bon marché. Pour vous donner une meilleure idée des comparaisons moyennes des prix, nous avons créé le

tableau ci-dessous avec des prix moyens d'une gamme de nourriture et de boissons; Produits et services de santé et d'hygiène personnelle; Style de vie et divertissement, et manger et boire. Nous espérons que cela vous aidera à étudier à l'avance.

Nourriture et boisson	KES	USD
1 pain	50-100	\$1.00
½ litre de lait	60	\$0.60
6 oeufs	80	\$0.80
5 oignons	100	\$1.00
5 tomates	120	\$1.20
5 pommes de terre	100	\$1.00
1 avocat	40	\$0.40
1 paquet de bacon	500	\$5.00
1 fromage	500	\$5.00
1 kg de sucre	150	\$1.50
1 kg de farine de maïs	150	\$1.50
1 kg de riz	150	\$1.50
1 litre d'eau	120	\$1.20
1 litre de jus de fruits	250	\$2.50
1 bouteille de vin	800 - 1,500	\$8.00 - \$15.00
1 bouteille de bière	200	\$2.00

## Comparaisons de prix moyennes

Santé et hygiène personnelle	KES	USD
1 bar de savon	100	\$1.00
1 bouteille de shampooing	400	\$4.00
Serviettes sanitaires	150	\$1.50
Dentifrice	150	\$1.50
Consultation des médecins	1,500 - 3,000	\$10.00 - \$30.00
1 heure de massage	450	\$45.00
Visite en gymnase	1,000	\$10.00
Adhésion mensuelle au gymnase	8,000 - 10,000	\$80.00 - \$100.00
Visite de la piscine	400	\$4.00
Visite de yoga (1 heure)	400	\$4.00

Style de vie et divertissement	KES	USD
Trajet de taxi de 20 minutes	100	\$1.00
Temps de diffusion mensuel moyen du téléphone	400	\$4.00
Ticket de cinéma	150	\$1.50
Location de voiture 1 jour	150	\$1.50
Frais de parc Safari par jour	1,500 - 3,000	\$10.00 - \$30.00
1 nuit dans un hôtel urbain	450	\$45.00
1 nuit dans un hôtel rural	1000	\$10.00

Nourriture et boisson	KES	USD
1 large pizza delivery	1,200	\$12.00

