



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Guide du pré-départ au Cambodge

Informations générales

Le Royaume du Cambodge possède certaines des attractions les plus spectaculaires de la planète. Les massifs complexes angkoriens, les anciens temples khmers, les forêts tropicales et les plages du pays offrent aux visiteurs de nombreuses opportunités de découverte. Depuis les troubles qu'a connus le Cambodge ses dernières années, le pays a su tourner la page et ouvrir ses portes aux voyageurs désireux de découvrir la culture cambodgienne.

“Cambodge” dérive du mot « Kambuja », renvoyant aux fils de Kambu. D'après la légende, Kambu, ascète qui s'unifia à la nymphe céleste Mera, fut à l'origine du Royaume Chenla. Le Funan voisin, premier Etat Hindou d'Asie du Sud-est, vainquit le Chenla au 6^{ème} siècle, et devint l'Ancêtre de l'Empire Khmer, grand créateur de la cité d'Angkor.

Les temples d'Angkor furent construits entre les 9^{ème} et 13^{ème} siècles par l'Empire khmer. Ce complexe fut abandonné en 1431, et la capitale fut alors installée à Phnom Penh.

A vérifier avant le départ

- Assurance de voyage
- Passeport valide (au moins six mois de validité) et visa (ou deux photos d'identité format passeport, 20 \$US et une demande d'obtention de visa)
- Vaccination
- Devises étrangères (dollars américains / euros) ou carte de retrait internationale
- Une photocopie du passeport, soit scannée et envoyée sur votre boîte mail ou séparée de l'original

Assurance de voyage

Buffalo Tours fera tout son possible pour vous assurer un voyage agréable et en toute sécurité. Toutefois, au cours d'un séjour il existe certains risques dont vous devez être prémunis. Ainsi, nous exigeons que tous nos participants, soient couverts contre les risques liés au voyage, avant leur arrivée au Cambodge. L'assurance de voyage reste le meilleur moyen pour protéger vous et votre équipement en cas de problèmes dus à des voyages annulés, des retards, des urgences médicales, une perte de bagage(s)... Vous voyagerez plus serein en étant bien assuré.

Royaume du Cambodge




(Drapeau du Cambodge)



(Armoiries du Cambodge)

Devise nationale : *Nation, Religion, Roi*



Langue officielle	khmer
Capitale	Phnom Penh  11°33'N 104°55'E
Plus grande ville	Phnom Penh
Forme de l'État	Monarchie constitutionnelle élective
- Roi	Norodom Sihamoni
- Premier ministre	Hun Sen
Superficie	Classé 88 ^e
- Totale	181 035 km ²
- Eau (%)	2,5 %
Population	Classé 65 ^e
- Totale (2010)	14 701 717 hab.
- Densité	72,5 hab./km ²
Indépendance	de la France
- Date	9 novembre 1953
Gentilé	Cambodgien,enne
Monnaie	Riel (KHR)
Fuseau horaire	UTC +7
Hymne national	<i>Nokoreach</i>
Code ISO 3166-1	KHM, KH
Domaine internet	.kh
Indicatif téléphonique	+85



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Visa & Passeport

Un passeport en cours de validité (valable encore 6 mois après la date de retour) est indispensable pour tout voyage au Cambodge. Veillez à ce que votre passeport soit bien signé. Le visa est obligatoire au Cambodge mais il est facile à obtenir. Les visiteurs entrant dans le pays par avion pourront obtenir leur visa d'une validité d'un mois directement à leur arrivée à l'aéroport de Pochentong à Phnom Penh ou à Siem Reap. Pour les visiteurs arrivant par voie terrestre, en provenance de Thaïlande via Poi Pet ou de la province de Kok Kong, il est conseillé de se procurer un visa à l'avance. Les voyageurs par route venant du Laos devront également obtenir leur visa avant d'entrer au Cambodge, aucun poste frontière n'étant en mesure de fournir un visa. Dans ces deux cas Buffalo Tours peut vous aider à obtenir un visa si vous nous en faites la demande à l'avance. Les voyageurs par route venant du Vietnam pourront quant à eux obtenir un visa au poste frontalier. 2 photos d'identité doivent être fournies avec votre demande d'obtention de visa. Un visa touriste coûte 20 \$US et peut être prolongé un mois. Cette prolongation peut s'effectuer jusqu'à 3 fois. Un visa affaires coûte quant à lui 25 \$US et peut être prolongé indéfiniment.

L'arrivée au Cambodge

Deux formulaires seront à remplir dans l'avion, avant votre arrivée dans le pays. Sur ces formulaires, vous devrez mettre en valeur l'objet de votre visite (affaires ou tourisme). A votre arrivée un représentant de Buffalo Tours vous accueillera pour vous conduire à votre hôtel, à moins que d'autres arrangements aient été pris.

Santé et bien-être

Avant le départ il est recommandé de consulter son médecin et éventuellement son dentiste. Les structures hospitalières de santé publique du Cambodge sont de niveau inégal et ne correspondent pas toujours aux standards internationaux.

Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet : préférer les eaux en bouteilles capsulées, d'origine locale ou importées. A défaut, filtrer l'eau et la faire bouillir avant consommation. Eviter la consommation de poisson, de viande et de volailles crus.

Si la situation l'exige nous vous recommandons de vous rendre :

- A Phnom Penh

1) Samu : 119 (N° d'appel d'urgence)

2) Hôpital Calmette : 3 boulevard Monivong, PHNOM PENH

▶ 855-(0)-23 42 69 48

▶ 855-(0)-11 42 69 48 (portable du médecin en permanence aux urgences)

- A Siem Reap :

1) Samu de l'hôpital provincial de Siem Reap : 855-(0)-63 76 11 19 | Non loin du vieux marché

2) Services des urgences de la clinique "Royal Angkor International Hospital" (co-gérée par le Bangkok Hospital): 855-(0)-63 76 18 88 | Route nationale 6 (à 2 kilomètres de l'aéroport)

3) Naga Healthcare : 660 rue Hup Guan (derrière le marché central)

▶ Réception : 855-(0)-92 79 31 80 / 63 76 12 95

▶ Dr Joost (médecin francophone) : 855-(0)-12 36 36 01

Joindre en urgence Buffalo Tours : Utilisez le numéro de téléphone portable que votre conseiller de voyage vous aura transmis.

Sécurité

Le Cambodge est une destination sûre. On recense toutefois quelques cas de vols à l'arraché et pickpockets à Phnom Penh et Siem Reap. La plupart des hôtels mettent un coffre fort à disposition de leurs invités. En règle générale, il vous est déconseillé de circuler seul la nuit, en particulier à Phnom Penh, que ce soit à pied, en cyclo-pousse, à moto ou en moto-taxi. Il vous est recommandé de vous balader avec un guide local et d'éviter les endroits peu fréquentés.



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Pour éviter les mauvaises expériences nous vous conseillons de :

- Ne pas exhiber des sommes d'argent importantes ou des objets de valeur
- Laisser papiers et billets d'avion dans le coffre de l'hôtel ;
- Eviter de circuler seul la nuit, en particulier à Phnom Penh et dans les principaux centres urbains, que ce soit à pied, en cyclo-pousse, à moto ou en moto-taxi.

Il est à noter que depuis 1998 Phnom Penh a connu une véritable métamorphose et quitté le cercle des capitales dangereuses du monde. De même, Siem Reap, la région des temples d'Angkor et l'immense majorité des grandes villes sont devenues des destinations quasiment sûres. Jusqu'aux provinces reculées de Kratie et du Ratanakiri et, surtout, de Pailin (l'ancien fief des Khmers rouges) qui s'ouvrent de façon dynamique au tourisme. On peut donc se balader de façon autonome presque partout.

Joindre en urgence Buffalo Tours : Utilisez le numéro de téléphone portable que votre conseiller de voyage vous aura transmis

Vaccination

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est conseillé d'être à jour dans ses vaccinations en particulier pour le DTP (diphtérie-tétanos-poliomyélite). Les autres vaccinations conseillées selon vos destinations et la durée de votre séjour : la fièvre typhoïde, l'hépatite virales A et B. Selon votre séjour vous pouvez demander conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Si votre condition médicale requiert une attention particulière, tel que les allergies ou autres états de santé qui peuvent entraîner des complications à l'étranger (médicaments et dosages spécifiques), faites écrire à votre généraliste une lettre décrivant la nature de votre condition médicale ainsi que du traitement adapté. Une fois au Cambodge, vous porterez toujours la lettre sur vous. Nous vous recommandons également d'apporter votre propre trousse à pharmacie contenant certains incontournables, comme le paracétamol, l'anti diarrhéique, un désinfectant, des pansements...

Monnaie & change

La monnaie officielle du Cambodge est le Riel. Le Riel khmer (KHR) est une monnaie relativement stable, dont le taux de change s'élève actuellement à 1US\$ \simeq 4095 Riels (KHR) ou 1€ \simeq 5892 Riels (KHR). Les dollars américains sont généralement acceptés partout voire préférés dans les supermarchés et les grands magasins. Il est toutefois plus pratique de payer en Riels dans les marchés ou les taxis par exemple. Vous pourrez aisément changer de l'argent dans les banques. Notez toutefois que peu de commerces ou d'hôtels vous changeront vos voyageurs chèques. Certaines banques acceptent également les retraits d'argent liquide sur présentation de cartes de crédit, les distributeurs automatiques étant en effet rares au Cambodge.

Pourboire au Cambodge

Nous vous proposons un guide qui vous donnera une idée des pourboires usuels au Cambodge. Ceux-ci ne sont absolument pas obligatoires et sont encouragés lorsque le service a répondu à vos attentes :

- Repas et restaurants : Dans les restaurants gastronomiques, vous estimerez sûrement que le pourboire est inclus dans le prix, dans les autres restaurants locaux, un pourboire n'est pas attendu, vous pouvez néanmoins laisser le change si vous le souhaitez.
- Groom : en moyenne 1\$US
- Femme de chambre : en moyenne 1\$US par jour
- Les pourboires pour les guides sont à votre discrétion, nous vous recommandons de juger votre pourboire selon la prestation du guide, voici une moyenne qui pourra vous aider : entre 5 \$US à 10 \$US par jour et par personne (dépend également de la taille de votre groupe), en moyenne 2 \$US à 5 \$US par jour et par personne pour le chauffeur.



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Poste et Télécommunications

Le courrier est acheminé par avion à partir de Bangkok, octroyant ainsi au Cambodge un système fiable en matière d'envoi ou de réception de lettres et colis. Les communications téléphoniques avec le monde extérieur, bien qu'encore coûteuses, ont elles aussi été considérablement améliorées ces dernières années. La plupart des hôtels de Phnom Penh vous permettront d'émettre gratuitement des appels nationaux. Les numéros commençant par les chiffres 011, 012, 015, 017 ou 018 correspondent à des numéros de téléphones mobiles. Il n'existe pas de services de renseignement téléphoniques au Cambodge. Certains hôtels sont toutefois équipés d'annuaires pour la capitale.

Les appels à l'étranger sont faciles à effectuer si vous possédez une carte de téléphone. Ces cartes sont disponibles à partir de 2 \$US jusqu'à 100 \$US. Les frais d'appel sont élevés (sauf le week-end où vous pourrez bénéficier de remise de 20 à 30 %). Les appels en PCV sont encore difficiles, mais un service direct local a été mis en place. Ce service vous permet soit de faire porter les frais à la personne que vous appelez, soit de reporter les frais sur une carte Telstra ou AT& T. Les télécopies sont coûteuses, soit 4 \$US à 6 \$US par page. L'accès Internet se développe rapidement mais coûte environ 1 \$US par heure.

Vêtements et équipements

Des vêtements légers et faciles à nettoyer et à sécher sont chaudement recommandés. De bonnes chaussures de marche sont préconisées ainsi que des sandales pour la visite des temples et habitations locales :

- Vêtements personnels, articles de toilette, médicaments
- Crème solaire
- Anti-moustique
- Vêtements légers (d'avril à octobre)
- Appareil photo
- Petit sac à dos pour les excursions et les nuitées à la baie d'Along
- Des chaussures appropriées pour le trekking, le vélo ou la marche dans des grottes
- Une gourde et un casque de vélo pour les voyages à vélo uniquement (Buffalo Tours est en mesure de vous fournir un casque de vélo, cependant nous vous recommandons de prendre avec vous un casque adapté à votre taille)

Veillez noter que les compagnies aériennes nationales imposent des restrictions sur le poids des bagages (~20 kg au maximum). Les cabines de train et de bateau ont également un espace de rangement limité. Nous vous conseillons donc de tenir compte de ces remarques pour préparer vos valises.

Climat & Tableau des températures :

La meilleure saison pour visiter le Cambodge s'étend de novembre à février. Notez que les mois de la mousson peuvent sérieusement affecter votre calendrier de voyage. De novembre à février, au Nord-est, le temps est assez sec, frais et soumis à une pluie fine ; le Sud-est du pays est quant à lui soumis à de fortes pluies de mai à octobre, recevant 80% de son irrigation annuelle au cours de ces 6 mois.

	Phnom Penh	
	Temp. moyenne (Degré Celsius)	Précipitation (mm)
Jan	21/31	7
Fev	22/32	10
Mar	23/34	40
Avr	25/35	75
Mai	24/34	135
Juin	24/33	155
Juil	24/32	175
Aout	25/33	160
Sept	25/31	230
Oct	23/30	260
Nov	23/30	125
Déc	22/30	45



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Cuisine, régimes alimentaires spécifiques, eau du robinet

La cuisine cambodgienne est relativement similaire à celle de son voisin thaï, toutefois moins épicée. Un plat traditionnel khmer est en général à base de soupe ou « samla », servie en accompagnement d'autres plats. « Samla machou banle » est une soupe de poisson chaude à la saveur aigre-douce. Vous dégusterez également d'autres soupes renommées: la soupe de « samla chapek » (porc et gingembre), « samla machhou bangkang » (crevettes) et « samla ftis » (poisson avec noix de coco et ananas). Les salades cambodgiennes méritent également d'être goûtées, notamment la « Phlea sach ko » (une salade végétarienne composée de bœuf, salade verte, coriandre, menthe et citron).

Si vous êtes végétarien, allergique à certains aliments, ou adhérent à un régime spécial, nous vous remercions de nous en tenir informé afin que nous puissions organiser vos repas selon vos conditions diététiques.

Ne buvez jamais d'eau non bouillie à moins d'utiliser des pastilles de purification (Micropur ou Hydrochlonazone) et évitez de consommer de la glace, sauf dans les grands hôtels. On trouve des bouteilles d'eau minérale partout dans le pays. Ne mangez pas de crudités, sauf dans les grands hôtels et les restaurants que nous vous recommandons.

Vacances et jours fériés

- Chaul Chnam (nouvel An khmer) a lieu généralement mi-avril et dure 3 jours.
- Chat Preah Nengkal : Cette cérémonie correspondant au labourage royal, a lieu au début du mois de mai.
- La journée internationale du Travail: 1 Mai
- P'chum Ben : Le fête des morts, qui a lieu à la fin du mois de septembre
- Anniversaire de sa Majesté le Roi Sihanouk : 30 octobre
- Bon Om Tuk : fête à l'occasion du changement de direction du Fleuve Tonle Sap, à lieu fin octobre ou début novembre
- Jour de l'Indépendance : 9 novembre
- Nouvel An chinois : à lieu fin janvier/début février, selon le calendrier lunaire

Les différences culturelles & les comportements

Expérimenter et découvrir les différences culturelles est l'un des principaux attraits au cours d'un voyage. Pour cela, il nous semble important de respecter ces différences et d'encourager nos visiteurs à mieux les connaître. Les comportements en Asie diffèrent de ce que l'on a l'habitude de voir dans le reste du monde, soyez sûr de bien connaître et comprendre les us & coutumes locales afin de passer un séjour en toute tranquillité.

Voici quelques conseils qui vous aideront aux quotidiens :

- Pour saluer quelqu'un selon l'usage local, il faut joindre les mains comme en prière en s'inclinant légèrement (en regardant votre interlocuteur dans les yeux).
- Porter des shorts et des jupes sous les genoux, en particulier dans les sites religieux
- Toujours enlever les chaussures lorsque vous entrez dans un temple, une pagode ou chez quelqu'un
- Le naturisme sous toutes ses formes est totalement inapproprié
- Enlever le chapeau lorsque vous entrez dans un site religieux ou que vous vous adressez à un moine
- Évitez de toucher la tête et le dessus du crâne des enfants
- Si vous voulez appeler quelqu'un de la main, faites-le la paume tournée vers le sol. Utiliser votre index ou votre main pointée vers le ciel peut-être interprété comme un geste sexuellement suggestif.
- Ne plantez pas vos baguettes dans votre plat, ce symbole est réservé à l'hommage aux morts, tel que l'on le fait avec les bâtons d'encens.
- Lorsque que vous tendez quelque chose à quelqu'un, utilisez vos deux mains ou votre main droite, la gauche étant réservée aux ablutions.
- Les gestes d'affection sont souvent mal vus en publique. Il est d'usage de ne pas s'embrasser et rare de voir un couple se tenir la main. De manière ambiguë les gestes d'affection entre personnes du même sexe sont monnaie courante au Cambodge, ne soyez donc pas choqué de voir deux amies du même sexe se tenir la main.
- Abstenez vous de faire des commentaires d'ordre politique, a fortiori de critiquer la famille royale.



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Réactions & manières

Ne jamais perdre le calme. Si vous avez à vous plaindre, faites-le de manière à ce que votre interlocuteur ne se sente pas insulté. Les Cambodgiens sont en général très amicaux, polis, hospitaliers et prêts à vous aider. Ne vous offusquez pas si l'on vous pose des questions très directes sur votre âge, votre statut familial et vos revenus. Ceux qui parlent anglais ou français engagent volontiers la conversation avec des étrangers. En revanche, si quelqu'un semble éprouver une certaine gêne en votre présence ou hésite à vous répondre, n'insistez pas ! Vous pouvez serrer la main des gens mais toute démonstration d'affection en public est réprouvée.

Dons et cadeaux

Il s'agit d'une question assez délicate pour les voyageurs qui veulent aider les communautés locales mais qui ne sont pas conscients des conséquences. Il existe plusieurs façons d'apporter une contribution positive aux communautés que vous visitez :

Dons appropriés

Buffalo Tours soutient un certain nombre de projets locaux et de bienfaisance. N'hésitez pas à visiter la [page Tourisme Responsable](#) de notre site ou demandez à votre guide accompagnateur comment procéder pour faire un don. Nous collectons des habits, des kits de premiers soins, des fournitures scolaires ainsi que des livres pour enfants et nous nous assurons de les transmettre directement au programme de charité ou au projet souhaité.

Mendicité

Ne donnez pas aux enfants qui mendient, ceci renforcerait leur croyance que la mendicité peut être une solution pour eux. Il est préférable de suivre les procédés établis par les locaux et la manière dont ils traitent les mendiants au sein de leur communauté. Par exemple, dans beaucoup d'endroits, il est considéré comme acceptable de donner aux personnes âgées, aux handicapés et aux mutilés de guerre puisqu'il n'existe pas de sécurité sociale ou d'autres moyens pour eux de toucher de l'argent. Les bouddhistes croient que donner aux mendiants leur porte le 'mérite'. Votre guide accompagnateur peut vous informer davantage à ce sujet.

Manières de donner

Donner de l'argent et des biens n'importe comment à des individus accentue une inégale relation entre les locaux et les visiteurs, et relègue les touristes à des simples fournisseurs d'argent. Ceci enlève aussi de l'estime personnelle à ces personnes puisqu'ils obtiennent de l'argent simplement pour être pauvre alors qu'ils pourraient tenter d'améliorer leur condition à travers d'actions au sein leur communauté. Nous devons aussi être vigilants de ne pas payer pour des actes de gentillesse (ex : payer des enfants pour faire des photos). Nous ne voulons pas encourager les développements d'une société qui compare chaque action humaine à un schéma potentiel de profit.

Ne donnez pas de bonbons aux enfants dans les villages que nous visitons. Les locaux n'ont pas accès aux soins dentaires et ceux-ci pourraient tomber dans la mendicité. Stylos, brosses à dents, habits ou d'autres biens qui en valent la peine, seront mieux distribués par une œuvre locale de charité, un enseignant ou un responsable de communauté.

Évitez de penser que vous devez nécessairement donner des choses matérielles. Le meilleur de ce que vous puissiez offrir est souvent une interaction comme un sourire, une plaisanterie, chanter une chanson, danser ou jouer à un jeu. Donner un peu de votre amitié, de votre temps, et d'intérêt pour vivre des moments avec les locaux est sans doute le meilleur des cadeaux.

Nous vous souhaitons un excellent voyage !

L'équipe francophone
de Buffalo Tours