



GUIDE PRATIQUE



LE CAMBODGE



DESTINATION CAMBODGE

INFORMATION PAYS

Langue Officielle	----->	Khmer
Capitale	----->	Phnom Penh
Régime politique	----->	Monarchie parlementaire
Superficie totale	----->	181 035 km ²
Population totale	----->	16.94 millions d'habitants (en 2023)
Monnaie	----->	Riel (KHR)
Décalage horaire	----->	+ 6h00 en hiver, + 5h00 en été
Indicatif téléphonique	----->	+855

GÉOGRAPHIE

Situé au cœur de la péninsule Indochinoise, le Cambodge s'insère entre la Thaïlande (à l'ouest), le Vietnam (à l'est) et le Laos (au nord). Sa superficie n'est que de 181 035 km² et des poussières, soit 3 fois moins que la France. Sa bordure maritime, longue de 443 km, donne sur le golfe de Thaïlande.

HISTOIRE

Le royaume des Khmers du Cambodge connu son apogée au XII^{ème} siècle où furent érigés de grands temples, mais les luttes entre les Hindouistes et les Bouddhistes, les Khmers, les Mòns et les Chams déchirèrent le royaume. Les Siamois établirent progressivement leur contrôle politique sur les Khmers pendant que les Vietnamiens cherchèrent, eux aussi, à dominer et à coloniser le Cambodge.

En 1863, la France offrit sa protection au Cambodge de nouveau menacé par les Siamois (Thaïs). Le roi Norodom 1^{er} accepta le protectorat et le Cambodge devint alors une colonie française. Ce n'est qu'après la Seconde Guerre mondiale que le roi Norodom Sihanouk négocia avec la France l'indépendance du Cambodge qui fut accordée le 9 novembre 1953.

Après 15 ans de règne, le roi ne put empêcher, en 1968, le Parti Communiste Khmer de commencer la lutte armée.



En 1970, un coup d'état militaire a précipité le Cambodge dans une guerre civile qui s'acheva en avril 1975 quand les Khmers rouges s'emparèrent de Phnom Penh. La brutalité des troupes de Pol Pot servit de prétexte aux Vietnamiens pour envahir le pays en décembre 1978. Ils quittèrent le pays suite aux pressions internationales en septembre 1989.

En mai 1993, des élections législatives multipartites eurent lieu. Une nouvelle constitution fut ratifiée et Norodom Sihanouk fut à nouveau proclamé roi. Il abdiqua en 2004 au profit de son fils cadet Norodom Sihamoni actuellement en charge du royaume.

ÉCONOMIE

L'agriculture reste le secteur économique dominant (57,6 % de la population active). Les industries principales du Cambodge sont la confection et le tourisme (plus de 5.43 millions de visiteurs en 2023). Malgré l'extrême pauvreté d'une grande partie de la population (31 % en dessous du seuil de pauvreté), le Cambodge connaît depuis la fin des années 1990 un fort développement économique. Mais malgré cette croissance, le royaume reste dans la catégorie des pays les moins avancés, le revenu par habitant restant encore très bas comparé à ses principaux voisins.

RELIGION ET COUTUMES

Religion d'état depuis 1989, le bouddhisme Theravāda compte 14,2 millions d'adeptes, soit 96,4 % de la population. Les autres religions sont l'Islam (2,1 % de la population, dont la plupart des Chams), le christianisme (1 %, pratiqué par de nombreux Vietnamiens et certains Khmers).

LANGUE

On compte une vingtaine de langues parlées au Cambodge. Elles appartiennent presque toutes à la branche môn-khmer de la famille des langues austroasiatiques. Deux langues sont austronésiennes : le cham et le jarai, qui appartiennent à la branche malayo-polynésienne.

94,3 % de la population du pays sont locuteurs d'une langue austroasiatique et 1,76 % d'une langue austronésienne.

Avec 13 millions de locuteurs en 2008, le khmer est de loin la première langue maternelle du pays, parlée en tant que langue maternelle par 96 % de la population.

Le cham, avec 204 055 locuteurs de langue maternelle en 2008, arrive loin derrière en 2e position.

Le français, l'ancienne langue coloniale, est parlé par environ 463.000 personnes (3% de la population en 2022), surtout des locuteurs en seconde langue de plus de 50 ans.

CLIMAT

Le pays est situé en basse altitude, soit au niveau du fleuve ou encore plus bas, ce qui fait que la saison des pluies fait augmenter le niveau des lacs et du fleuve principal : le Mékong. Près de 80 % des précipitations reçues en une année tombent durant la saison des pluies. Les températures s'échelonnent entre 10 °C et 38 °C. Le Cambodge est sous l'influence d'un climat tropical à « saisons alternées ». Les pluies s'échelonnent de mai à novembre. La sécheresse, quant à elle, est presque absolue entre décembre et avril.

Ainsi, la meilleure saison pour séjourner au Cambodge se situe entre novembre et février, les mois les moins pluvieux et les moins chauds.



FÊTES

La plupart des fêtes sont célébrées aux mêmes dates chaque année, certaines fêtes comme le nouvel an Khmer, Pchum Ben et la fête des eaux suivent le calendrier lunaire et se déplacent de quelques jours avant ou après chaque année.

En résumé :

- 7 janvier : la fête nationale commémore la victoire de l'armée vietnamienne sur le régime de Pol Pot en 1979.
- Janvier/ Février : la fête du Té, nouvel an chinois, n'est pas une fête officielle mais elle est célébrée aussi par les Cambodgiens.
- Fin-février : Meak Bochea est une importante fête bouddhiste même si elle n'est pas aussi visible que d'autres fêtes comme Visaka Bochea tard dans l'année. Les pagodes sont très actives et colorées ce jour.
- Mi-avril : le nouvel an khmer (Chaul Chhnam Thmey) dure pendant trois jours et est l'occasion de nombreux jeux dans les rues. Des offrandes avec nourriture, boissons et encens sont déposées devant les maisons. Malgré l'interdiction dans les villes, certains lieux ont conservé la pratique de jeter de l'eau et de la farine sur les amis et les passants.
- Avril / mai : Visaka Bochea est souvent désigné comme « l'anniversaire de Bouddha ». Les fidèles font des offrandes aux pagodes. Les pagodes sont très colorées ce jour-là.
- 13-15 mai : 3 jours de célébration de l'anniversaire de sa Majesté le Roi Norodom Sihamoni, le Palais Royal est alors fermé au public.
- Fin-novembre : les festivités des Retraits des Eaux (lorsque la rivière du Tonlé Sap inverse son cours), donnent lieu à des courses de « bateaux-dragons » avec leurs équipages aux costumes colorés.



GASTRONOMIE

La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. L'alimentation est à base de riz et de soupes. Il y a davantage de plats de poissons (pêchés dans le Tonlé Sap ou le Mékong) et de poulets que de viandes de buffle et de porc. Parmi les nombreux fruits exotiques, la mangue et les ananas ont un goût unique au Cambodge.

MONNAIE ET CHANGE

Le RIEL est la monnaie nationale. Mais le US Dollar est également accepté sur tout le territoire et les prix sont généralement affichés en Dollar. Le taux de change est relativement stable : 1USD=4000 Riels (environ). Attention : les billets imprimés avant 1990 ne sont pas acceptés au Cambodge et leur valeur diminue si le billet est déchiré ou écorné ou graffité ou plié. Dans le cas d'un paiement en Dollar, la monnaie vous sera rendue en Riel.

L'Euro et d'autres devises étrangères sont facilement changeables dans les aéroports et les marchés.

Les cartes de crédit sont maintenant largement utilisées dans les villes touristiques (Siem Reap, Phnom Penh et Sihanoukville) et vous pourrez retirer des Dollars.



VOLTAGE

220 V avec plusieurs types de prises possibles : deux fiches plates, deux fiches rondes ou trois fiches. Prévoyez d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes mais la plupart des hôtels ont leur propre générateur.

RÉSEAU MOBILE ET INTERNET

Vous pouvez utiliser votre téléphone portable au Cambodge car la plupart des sites touristiques et les hôtels possèdent le Wifi.

Néanmoins, pour une connexion 24/24 via le réseau mobile, une carte SIM sera la solution la plus accessible et la moins onéreuse. Il est aisé de se procurer une carte SIM sur place dès votre arrivée à l'aéroport.

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire. Aucun traitement contre le paludisme n'est nécessaire.

Toutefois, il est recommandé de se prémunir contre l'hépatite A et B (demander conseil à votre médecin traitant).

Par ailleurs, nous vous conseillons de vous munir :

- d'un antibiotique à large spectre ;
- de vos médicaments habituels si vous êtes en cours de traitement ;
- d'un anti-diarrhéique et d'un antiseptique intestinal (Intetrix, Immodium..) ;
- d'une crème de protection contre les moustiques ;
- de crème solaire hydratante, d'un stick à lèvres ;
- d'une pommade cicatrisante et d'un antiseptique local.
- Evitez l'eau courante, exigez de l'eau en bouteille capsulée.

SOUVENIRS ET ARTISANAT

L'artisanat au Cambodge a pratiquement disparu pendant la période des Khmers rouges, il est en train de renaître doucement.

Le pays propose désormais un choix raisonnable de produits artisanaux que l'on peut trouver sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez l'artisan.

Les souvenirs les plus populaires sont : les soieries et textiles, le poivre de Kampot, les bijoux en or et en argent, la vannerie et des souvenirs d'Angkor.



POURBOIRE

Le pourboire n'est pas obligatoire mais couramment pratiqué (entre 10 et 15 % du prix). A titre indicatif nous recommandons 5\$ par jour et par personne pour le guide et 3\$ par jour et par personne pour les chauffeurs pour les petits groupes de moins de 10 personnes. Pour les groupes de plus de 10 personnes nous recommandons 3\$ par jour et par personne pour le guide et 2\$ par jour et par personne pour le chauffeur.



SAVOIR-VIVRE

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte et une attitude contraire peut être mal interprétée.

- Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou en entrant dans une maison.
- Ne pas s'asseoir sur le piédestal des statues
- Ne pas présenter ses pieds devant Bouddha.
- Essayer d'être discret lorsque vous prenez des photos. Par exemple, lorsque vous photographiez des gens qui prient ou des femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits (c'est très irrespectueux aux yeux des Cambodgiens).
- Ne pas pointer les choses avec le pied ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.
- Ne pas élever la voix.
- Ne pas toucher pas la tête des enfants.
- Il faut avoir les genoux et les épaules couverts lorsque vous visiterez les principaux lieux de cultes.

PRECISIONS QUANT AUX APPAREILS PHOTOS

Pas de droits particuliers à acquitter pour photographier ou filmer au Cambodge.

Néanmoins, dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément.

MINI-LEXIQUE

Bonjour	←-----→	Sour Seday
Au revoir	←-----→	Ly hai
Merci (beaucoup)	←-----→	Orkoun
Combien ça coûte ?	←-----→	Klei ponman
Je ne comprends pas	←-----→	Ort yol
Mon nom est	←-----→	Kyom tchmo ...
Où sont les toilettes	←-----→	Bantop teuk neuy na ?

BON À SAVOIR

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



NOTRE ENGAGEMENT

En tant que votre interlocuteur local travaillant pour votre agence de voyage, nous avons essayé de voir comment nous pourrions participer à un monde plus responsable. Pour nous donner une ligne directrice, nous nous sommes engagés à oeuvrer pour la certification Travelife. Nous visons à promouvoir les droits de l'homme et la condition sociale au sein de notre agence et chez nos partenaires, à réduire notre consommation d'eau et d'énergie, à réduire nos déchets et à encourager tous nos partenaires (hôtels, prestataires d'activités, transports, restaurants) à s'engager dans un processus durable.

Réduire vos déchets:

Le Cambodge est un pays où la gestion des déchets existe à peine. En réduisant votre propre consommation, vous réduirez donc votre et notre empreinte carbone.

L'une des principales préoccupations concerne le plastique. Vous pouvez donc agir en suivant ces quelques consignes afin d'éviter les objets en plastique à usage unique :



Emportez votre propre sac afin d'éviter l'utilisation de ceux en plastique



L'eau du robinet n'est pas potable, et votre premier réflexe serait nul doute de ce fait d'acheter une bouteille en plastique.

PROTECTION DES ENFANTS

Les enfants sont au coeur de chaque société, mais ils sont aussi les plus vulnérables.

Voici 7 conseils et astuces écrits par **“ChildSafe Mouvement”**

Extrait de leur site internet (traduit de l'anglais):

Les enfants qui vivent et travaillent dans des destinations touristiques sont particulièrement exposés aux abus sexuels, émotionnels et physiques. Avec nous, nous vous demandons de bien vouloir signaler tout cas d'abus sexuel sur des enfants. Non seulement les enfants et les jeunes seront ainsi plus en sécurité (et c'est le plus important !), mais l'industrie du tourisme sera plus responsable et l'expérience des voyageurs plus agréable.

Childsafe hotline: +855 17 358 758





NOTRE ENGAGEMENT SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE



ANGKOR HOSPITAL FOR CHILDREN (AHC) - HÔPITAL POUR ENFANTS

L'hôpital a été fondé en 1999 et est devenu l'un des principaux hôpitaux pédiatriques du Cambodge. Il fournit gratuitement des soins de qualité à environ 500 - 600 enfants par jour. La mission stratégique de l'hôpital est d'améliorer les soins de santé pour tous les enfants du pays, de former le personnel médical et d'éduquer la communauté en matière de santé.



APOPO

Les équipes de déminage d'APOPO opèrent dans des pays, tel que le Cambodge, qui ont souffert de l'héritage des conflits passés. Leur mission est de protéger les personnes et la planète grâce à des solutions innovantes utilisant des rats dressés pour accélérer la détection des mines terrestres. A ce jour, dix-neuf rats détecteurs de mines ont passé leur accréditation aux Normes internationales de l'action contre les mines (NILAM) au Cambodge et opèrent au processus de dépollution sur 4 sites du pays.





FORMALITÉS D'ENTRÉES

A partir de Juillet 2024, l'immigration des postes frontières d'entrée au Cambodge cesseront de distribuer des documents officiels en version papier à l'arrivée.

La carte d'arrivée électronique (**E-Arrival Card**) vient offrir une solution de remplacement digitale en offrant un portail en ligne unique.

La E-Arrival Card sera à renseigner en ligne gratuitement **au plus tard 7 jours avant l'arrivée** au Cambodge et **au plus tôt le jour de l'arrivée**, en utilisant :

- L'application « Cambodia e-arrival » à télécharger sur [Google Play](#) or [iOS](#) sur son portable (nécessitant une connexion 4G/Internet)
- Via le site internet officiel à ouvrir sur son navigateur afin d'y suivre les étapes <https://www.arrival.gov.kh/>

Chaque nouvel enregistrement d'un voyageur donne lieu à la création **d'un QR code unique**. Il est recommandé que chaque voyageur fasse une capture d'écran ou télécharge son code QR avant de fermer sa page ou de quitter le site web.

L'utilisation de l'application mobile permet à ce que le QR code reste disponible même après l'inscription et reste accessible même sans connexion internet.

Un tutoriel sur comment remplir le formulaire est disponible via cette adresse (*en anglais uniquement à ce jour*) : <https://www.youtube.com/watch?v=5UgwUTDROmA>

À NOTER:

- A compter de Juillet 2024, seul le QR code pourra être présenté aux autorités d'immigration à l'arrivée soit en présentant ce dernier sur son téléphone, soit via une version imprimable.
- En cas d'erreur de renseignement lors de l'enregistrement en ligne, il est toujours possible de soumettre à nouveau une carte d'arrivée électronique tant que la demande n'a pas été traitée par les agents d'immigration.
- Pas de changement concernant les visas. Ce dernier pourra toujours se prendre en ligne ou sur place à l'arrivée.



BON VOYAGE

Notre contact d'urgence +855 (0) 78 250 870

