

# CAMBODGE

## Angkor : la Voie Royale des Temples Oubliés

15 jours / 14 nuits / 8 jours de marche et 5 jours de découverte



Les somptueux temples de la cité d'Angkor constituent un patrimoine inestimable et d'une grande beauté. En les parcourant au rythme lent de la marche (ou du vélo), nous nous imprégnons de ce majestueux décor et nous nous melons à la population chaleureuse khmère. Puis, le Tonlé Sap, poumon du Cambodge, l'ancienne cité coloniale de Kampot aux charmes désuets, et les plages de sable blanc du golfe de Siam nous livre tour à tour les autres visages du Cambodge.



## PROGRAMME INDICATIF

### JOUR 1

Vol Paris - Siem Reap. Nuit dans l'avion.

### JOUR 2 SIEM REAP

Accueil à l'aéroport à Siem Reap en fin d'après-midi. Nuit à l'hôtel.

### JOUR 3 SIEM REAP

Après un transfert pour Srah Srang, nous partons explorer à pied les temples de Banteay Kdei, et Ta Promh. Randonnée le long de l'Eastern Baray, passant par le Ta Nei, par un agréable sentier à l'ombre jusqu'au temple de Preah Khan. Très joli temple, bien restauré. Découverte de Neak Pean, les bassins sacrés si le temps le permet. Visite des sites en route.

▲ **4 à 5h de marche**

### JOUR 4 SIEM REAP-ROLOUS (VILLAGE)

Nous randonnons à travers la campagne cambodgienne jusqu'aux temples de Roluos. Nous atteignons un nouveau site rouvert depuis peu: le temple perdu de Chao Srei Vibol. Ensuite nous marchons 6 km à travers la campagne pour rejoindre Roluos qui fait partie chronologiquement des premiers temples de la civilisation angkorienne. Nous continuons vers l'impressionnant Bakong. Puis nous poursuivons la marche dans le cadre splendide du Preah Ko. Après la découverte de ce temple, transfert en minibus jusqu'à Dam Deck pour une nuit chez l'habitant dans une maison traditionnelle.

▲ **3h de marche, 3h de transport**

### JOUR 5 BENG MEALEA – PNOM KULEN

Nous passons de village en village, à travers des paysages de bananiers, de cocotiers et de terre rouge jusqu'à Beng Mealea. Visite du temple encore pris dans une jungle exubérante. Ce temple est considéré comme l'un des temples khmers les plus remarquables, à tel point qu'il serait une maquette d'Angkor Vat.... Transfert en minibus jusqu'au chemin des pèlerins pour la montée au sommet de Phnom Kulen.

L'après-midi, nous nous continuons à marcher à travers les petits villages ancestraux aux maisons comparables aux minorités Jarai, pour atteindre la pagode au sommet de la montagne et y passer la nuit.

▲ **5 à 6h de marche, +300m de dénivelée, 1h de transfert**

### JOUR 6 PHNOM KULEN

Petit-déjeuner avec nos hôtes. Nous prenons le départ à pied en direction d'un autre village du Kulen pour rencontrer les artisans. Cette journée, reste avant tout une approche du mode de vie, des projets et des rencontres... Les activités se font aussi en fonction des opportunités croisées aux détours des chemins. En fin d'après-midi, nous retournons chez nos hôtes où nous aurons le temps de flâner au village ou d'aider la maîtresse de maison à préparer le dîner. Deuxième nuit chez l'habitant.

▲ **2 à 3h de marche**

### JOUR 7 PHNOM KULEN – SRAH DUMREI – BANTEAY SREI – SIAM REAP

Au petit matin, nous nous enfonçons à travers des décors variés, mélange de prairie aux hautes herbes, clairière de calcaire et jungle profonde, pour découvrir le site exceptionnel de Srah Dumrei, immense monolithe de grès du Xème siècle représentant des éléphants et lions, perdus dans une jungle dense. Puis descente de la montagne en véhicule jusqu'au temple et village de Banteay Srei. Après la visite du temple, retour à vélo à Siem Reap, à travers la campagne, les villages et les rizières parsemées de palmiers à sucre. Si vous ne souhaitez pas faire le retour à vélo, vous resterez dans le véhicule à disposition. Transfert et nuit à l'Hôtel à Siem Reap

▲ **4 à 5h de marche et 30km de vélo**

## **JOUR 8 SIEM REAP – TONLE SAP**

Très jolie randonnée le long de la rivière Siem Reap à l'ombre des cocotiers et des palmiers, traversant la partie la plus rurale de la ville, jusqu'aux rizières bordant le Tonlé Sap. Transfert et embarquement à bord d'un bateau traditionnel en bois pour pénétrer dans les forêts inondées. Lorsque les eaux sont basses, nous découvrons les villages flottants et remontons la Sangker River, qui longe la réserve d'oiseaux de Prek Toal. Nuit au village flottant ou à bord du bateau.

▲ **1h de transfert**

## **JOUR 9 SIEM REAP**

Retour à Siem Reap et matinée consacrée à Angkor Wat. Courte marche matinale pour entrer sur le site par la porte Est. Nous montons à Phnom Bakheng, belvédère sur toute la zone d'Angkor. L'après-midi, poursuite de la découverte pédestre d'Angkor Thom ou encore « la grande ville royale ». Puis, découverte du Bayon, l'un des temples les plus fascinants d'Angkor. (OPTION : 1h de massage aromathérapie ou tropical au renommé Frangipani SPA).

Retour en véhicule à Siem Reap. Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

▲ **5h de marche (visite comprise)**

## **JOUR 10 SIEM REAP – PHNOM PENH**

Départ tôt le matin pour rejoindre le bus public pour Phnom Penh. Visite de la ville sur 2 jours (Musée National, Palais Royal et Pagode d'Argent). En fin d'après-midi, vous partirez pour une excursion en bateau sur le Mékong et admirez le coucher du soleil. Nuit à l'hôtel à Phnom Penh.

▲ **7 à 8h de transfert**

## **JOUR 11 PHNOM PENH - KAMPOT**

Départ en bus public vers le sud et la province de Kampot, célèbre pour ses rizières infinies et ses plantations de palmiers à sucre. Après le déjeuner en ville, nous partons découvrir cette ancienne cité coloniale à pied. Installation aux bungalows de charme en bord de rivière puis départ en bateau local pour découvrir la rivière de Kampot. Arrêt pour une excursion (facultative) en kayak dans la « boucle verte ». Nuit en bungalow au bord de la rivière.

▲ **1 heure de marche, 4 à 5h de transfert**

## **JOUR 12 KAMPOT – KEP - KAMPOT**

Transfert matinal pour l'ancienne station balnéaire coloniale de Kep. Visite du marché aux crabes puis départ en bateau local sur la mer (2h de bateau) pour l'île de Koh Tonsay. Inhabitée, elle constitue un havre de paix idyllique. Baignade et détente sur des plages de sable blanc. Retour à Kampot en fin de journée.

## **JOUR 13 KAMPOT – PHNOM PENH**

Départ en bus public à Phnom Penh (250 km). Tour en cyclo-pousse dans les quartiers animés de Phnom Penh. Suite de la visite de la capitale. Visite des marchés si le temps le permet. Au coucher du soleil, excursion en bateau sur le Mékong.

▲ **4 à 5h de transfert**

## **JOUR 14**

Transfert à l'aéroport International de Phnom Penh et vol pour Paris.

## **JOUR 15**

Arrivée Paris.

*N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté. En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.*

## ITINERAIRE :



### FICHE PRATIQUE :

**Hébergement :** En chambre double (Salle de bain privée) en hôtels ou bungalow à Siem Reap, Phnom Penh et Kampot ou Kep. 3 nuits en campements aménagés chez l'habitant, en pagode ou à bord du bateau sur le Tonle Sap. 1 à 2 nuits dans l'avion.

**Niveau :** 1h à 6h de marche par jour avec faibles dénivelées, 1 sortie en vélo (facultative), 1h de kayak en eaux calmes (facultatif)

**Portage :** uniquement les affaires de la journée.

**Groupe :** de 5 à 15 participants

**Encadrement :** Accompagnateur cambodgien francophone, assisté d'un guide Khmer, d'un chauffeur et d'une cuisinière pendant la partie itinérante (randonnées et Tonlé Sap). Le guide vous quittera après le transfert du J14.

**Rendez-vous :** le J2 à l'aéroport de Siem Reap

**Dispersion :** le J14 l'aéroport de Phnom Penh

## **DATES ET PRIX**

**Pour connaître les dates, prix et les départs confirmés, consultez notre site internet :**

**[www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)**

### **Le prix comprend :**

- l'hébergement : en chambre double (salle de bain privée) en hôtels ou bungalow à Siem Reap, Phnom Penh et Kampot ou Kep.
- 3 nuits en campements aménagés chez l'habitant, en pagode ou à bord du bateau sur le Tonle Sap.
- 1 à 2 nuits dans l'avion.
- les repas excepté ceux du J2 et ceux à Phnom Penh
- la sortie vélo, la sortie kayak
- l'accompagnement sauf le J14
- les transferts prévus au programme

### **Le prix ne comprend pas :**

- les frais de visa
- les entrées dans les musées, les temples et les sites
- les repas J2 et ceux à Phnom Penh
- le guide le J14
- les boissons
- les pourboires d'usage
- le massage optionnel
- les frais d'inscription
- l'assurance.

### **Frais d'inscription :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne.
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne.

### **Budget à prévoir sur place :**

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles (repas libres, boissons, taxes de sortie du territoire, artisanat, pourboires ...) et les entrées dans les sites.

Voici ce que nous vous suggérons :

- environ 120 \$ pour les entrées dans les sites (ces entrées ne sont pas comprises dans le prix car elles peuvent fluctuer),
- environ 25 \$ pour les repas libres (et 25 \$ pour les boissons),
- 35 \$ pour le visa à l'arrivée

Envisagez également, si vous souhaitez ramener de l'artisanat, un budget à cet effet.



## ÉQUIPEMENT CONSEILLE

*(À adapter selon les saisons)*

- un petit sac à dos (15 à 20 l) pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports,
- un sac de voyage ou sac marin (il est possible de laisser des affaires à l'hôtel à Siem Reap)
- un sac de contenance 30 à 40l dans lequel vous mettrez vos affaires pour 3 jours et que vous retrouverez le soir chez l'habitant
- un drap housse ou drap-sac + taie d'oreiller,
- un sac de couchage léger du mois d'octobre au mois de janvier ou une petite couverture,
- un hamac pour la sieste (possibilité d'acheter sur place) – pas indispensable - ,
- une paire de chaussures de marche légères,
- un paréo pour les femmes et un « krama » (lai de coton, de soie ou de métis, long de 1,50m et large de 90 cm) pour les hommes (possible d'acheter sur place) pour la douche,
- un maillot de bain,
- une paire de chaussures légères pour le soir à l'étape et en ville, type sandales,
- un pull léger ou une fourrure polaire fine,
- une cape de pluie ou une veste imperméable,
- une gourde d'un litre minimum + des pastilles type Micropur,
- un couteau pliable,
- une lampe de poche ou frontale avec piles et ampoule de rechange,
- des lunettes de soleil,
- un chapeau et de la crème solaire,
- de la crème anti-moustique,
- des affaires de rechange (T-shirts, pantalons de toile légers, bermudas ....)
- vos affaires de toilette et une petite pharmacie personnelle : élastoplast, désinfectant, gaze stérile, aspirine  
ou paracétamol, seconde peau (Compeed, Spenco), traitement antipaludéen, micropur etc...,
- un appareil photo, un masque et un tuba, et éventuellement des jumelles...

*Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg.*

*Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.*



## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### DONNÉES GÉNÉRALES

**Intitulé officiel du pays :** Royaume du Cambodge

**Capitale :** Phnom Penh

**Superficie :** 181 035 km<sup>2</sup>

**Population :** 14,9 millions d'habitants

**Langue officielle pays :** khmer

**Religion :** bouddhisme (96 % de la population)

**Régime politique :** monarchie parlementaire

**Monnaie locale et taux de change :** 1 USD = 4 042,00 Riel cambodgien au 02/02/2017

Prévoyez des USD (en petites coupures de préférence). Il est possible de changer quelques dollars en riels sur place, mais l'ensemble des dépenses se fera en USD. L'utilisation des CB n'est possible que dans les hôtels et restaurants haut de gamme. Les retraits sont envisageables dans quelques banques seulement à Phnom Penh, Siem Reap, Battambang et Kompong Som.

### REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

#### Le pays :

Pays d'Asie du Sud-Est, le Cambodge est entouré par la Thaïlande, le Laos et le Viêt Nam. Sa superficie totale est de 181 035 km<sup>2</sup> et sa bordure maritime, longue de 443 km, donne sur le golfe de Thaïlande. Il possède trois grandes chaînes de montagnes: de l'Éléphant, des Cardamomes et du Dong.

#### Le climat :

Le Cambodge est sous l'influence d'un climat tropical à « saisons alternées ». La saison sèche commence en novembre et se termine en mars. Les températures restent autour de 30 degrés et les journées sont ensoleillées. La période de mousson dure de mai à octobre. L'air est très humide et très chaud (35 degrés) avec des pluies violentes mais courtes.

#### Les régions visitées :

Le Cambodge est placé sous le signe de l'eau. En effet le Mékong, né du Tibet et long de quelques 4300 km, franchit la frontière laotienne et traverse le Cambodge sur près de 500 km avant d'aller se jeter dans la mer de Chine méridionale au Vietnam. À Phnom Penh, le fleuve se divise en « quatre bras », Mékong supérieur, Mékong inférieur, Tonlé Sap et Bassac. À la saison des pluies, son lit peut atteindre 5 km de large et son débit 60 000 m<sup>3</sup> à la seconde. Outre l'apport précieux de leurs alluvions, le Mékong et ses nombreux affluents procurent au Cambodge un réseau navigable de 4 000 km, et leurs eaux comptent parmi les plus poissonneuses du monde. Ainsi, le Tonlé Sap, met le Mékong en communication avec l'immense lac du Tonlé Sap, principal foyer agricole et vivier à poissons.

Le Tonlé Sap est un nom propre qui désigne à la fois ce qui est le plus grand lac de l'Asie du sud-est et le curieux fleuve (Tonlé) de 120 km qui, au gré des deux saisons de l'année, soit alimente ce lac en empruntant les eaux du Mékong, soit, par phénomène d'inversion de courant, déverse le trop-plein du lac dans le Mékong inférieur à Phnom Penh, dans la confluence dite des Quatre-Bras.

Cet ensemble lac-rivière, coeur du Cambodge, forme une zone inondable unique au monde tant par sa surface que par son mode de fonctionnement : en juin, début juillet, au commencement de la saison des pluies, l'élévation du cours du Mékong provoque une concurrence entre les flux du Tonlé Sap et celui du Mékong. À l'équilibre, le flux d'eau est retenu dans le Grand Lac qui commence alors son débordement vers les zones inondables. La forêt inondée (6.000/7.000 km<sup>2</sup>) est alors couverte par les eaux qui ne laissent apparaître que les boules sommitales des plus hauts arbres. Après cette période où le courant est nul, le flux s'inverse en direction sud/nord et le surplus des eaux du Mékong nourrit le Grand Lac qui gonfle, inonde et bouleverse la nature cambodgienne sur une surface de près de 67.600 km<sup>2</sup>.

Cette immense nappe lacustre à géométrie variable : 2 500 km<sup>2</sup> en saison sèche (4 fois le lac *Léman*), est cinq/six fois plus grande en fin de saison des pluies! Sa profondeur varie de 7 mètres en période de basses eaux à une quinzaine de mètres en période d'inondation maximum. En saison sèche sa profondeur moyenne est de 1 mètre et demi et il se rapproche d'une zone marécageuse paisible, et le plus souvent navigable. La profondeur moyenne passe à 10 mètres en fin de saison des pluies. Ce

phénomène, unique au monde par son ampleur, permet de comparer le Grand Lac au coeur, battant au rythme de deux fois l'an, d'un vaste écosystème régissant totalement la vie des espèces animales et l'activité humaine de tout le pays.

Mais ce cœur se fatigue à cause d'un apport d'alluvions considérable... Tchéou Ta-Kouan, voyageur chinois du XIII<sup>ème</sup> siècle rapportait des différences de niveau des eaux de 28 mètres, elles ne sont plus que de la moitié. Au rythme actuel d'envasement, de sédimentation et de massacre écologique le Grand Lac pourrait disparaître dans quelques dizaines d'années. Tout un équilibre écologique, social et économique serait alors détruit... Tout un écosystème à découvrir lors de votre périple !

Aussi les villages lacustres varient considérablement en importance, regroupant entre 80 et 6.000 habitants. Les familles vivent sur des petits bateaux ou sur des maisons flottantes faites de bambous, situées sur les rives en saison sèche et sur les rivières ou dans la forêt inondée pendant la saison des pluies. Ces migrations sont dictées par le climat qui, pendant la saison des pluies exige que les habitations soient mises à l'abri du courant et des vagues (qui peuvent atteindre 3 mètres de hauteur !) Ainsi, pour ceux qui aiment une découverte en profondeur d'un pays, la balade en bateau à la rencontre des villages flottants, des cités lacustres, l'observation des différentes techniques de pêche, sont des découvertes incontournables au même titre que les temples. Ici, toute la vie se déroule autour de l'eau et au fil de l'eau....

### **Les problèmes environnementaux :**

Depuis les années 90, il y a eu beaucoup de déforestations mal gérées qui menacent l'environnement du pays. Depuis le début des années 2000, des mesures ont été prises pour réduire cette déforestation. Les Cambodgiens dépendent fortement des grands fleuves et du lac Tonlé Sap qui leurs offrent de nombreux poissons. Pendant la mousson, le niveau du lac augmente, créant d'immenses inondations véritables cadeaux du ciel car elles permettent d'irriguer et fertiliser les rizières. Mais le Laos et la Chine construisent de grands barrages sur le Mékong. A terme, il y aura moins de poissons et si le niveau des inondations ne baisse que d'un seul mètre, c'est plus de 2 000 km<sup>2</sup> de terre qui ne seront plus cultivables.

## **REPÈRES CULTURELS**

### **Histoire**

Jusqu'au 8<sup>ème</sup> siècle, le Cambodge était un ensemble de petits royaumes et la société était organisée sur le modèle indien. Au 9<sup>ème</sup> siècle, un homme se déclara roi du pays et dieu-vivant. Les royaumes du Cambodge s'unifièrent sous le nom d'empire khmer. Pendant des siècles, les rois se succédèrent et créèrent un immense empire, riche et puissant. Mais les rois, se prenant pour de vrais dieux, ruinèrent le pays à cause de ces constructions pharaoniques. Les voisins de l'empire commencèrent à devenir puissants : le royaume de Sukkhothai en Thaïlande et les Vietnamiens envahirent l'empire Khmer qui chuta en 1431.

En 1864, la France offrit sa protection au Cambodge en envahissant le Vietnam. Plus tard, elle chassa les Thailandais du territoire cambodgien. Puis la première guerre d'Indochine éclata au Vietnam, la France fut lourdement vaincue, abandonnant toute l'Indochine. Le Cambodge redevint un pays libre. Malheureusement, à cause de la guerre du Vietnam, le Cambodge se fit envahir par les Américains et les Vietnamiens. Pendant 5 ans, les bombardements américains tuèrent des milliers de Cambodgiens, les incitant à combattre aux côtés des Vietnamiens dans une armée appelée Khmers Rouges. Les Cambodgiens furent gravement meurtris par cette guerre. Lorsqu'en 1975, les Khmers Rouges entrèrent dans Phnom Penh, ils furent accueillis par la foule reconnaissante envers les libérateurs. Mais ils se révélèrent être de véritables bourreaux ayant pour projet un pays de fermiers et d'ouvriers se contentant du strict nécessaire. Ils évacuèrent les grandes villes en faisant croire à des bombardements américains imminents. Les gens furent emmenés dans des camps de travail forcé, toute personne soupçonnée d'être « contre les Khmers Rouges » était exécutée. Ecoles et hôpitaux furent fermés, les intellectuels tués avec leur famille.

En 1979, les Vietnamiens entrèrent au Cambodge et infligèrent une sévère défaite aux Khmers Rouges qui se réfugièrent dans la jungle. Les Vietnamiens contrôlèrent le pays jusqu'en 1989. Les Khmers Rouges continuaient de martyriser la population en posant des mines sur les chemins et dans les rizières. En réponse, les Vietnamiens posèrent des milliers de mines dans la jungle pour les faire reculer. Le Cambodge est aujourd'hui le pays le plus miné du monde.

Depuis 1989, le Cambodge est à nouveau libre. Les victimes des Khmers Rouges cohabitent avec les anciens Khmers Rouges car personne ne fut vraiment jugé. Les Cambodgiens semblent aujourd'hui décidés à regarder vers l'avenir. Ils ont aujourd'hui une joie de vivre, une envie de meilleur et une gentillesse incroyable !

## Langues

Le khmer (appelé parfois cambodgien) constitue la langue nettement majoritaire (85%) alors que le vietnamien, le chinois et le cham constituent les seules langues minoritaires d'importance. Parmi les langues étrangères, le français est parlé par environ 15 % de la population, l'anglais, par 5 %.

## Peuple et ethnies

Groupe majoritaire: khmer (85,4 %).

Groupes minoritaires: vietnamien (7,4%), cham (3,5 %), chinois (3,2 %), ...

## La population cambodgienne

Elle est estimée à plus de 11 millions, dont 90% sont khmers. Le Cambodge est donc un des pays les plus homogènes de la péninsule chinoise d'un point de vue ethnique. Information, qu'il est bon de nuancer, car de grandes communautés vietnamiennes et chinoises représenteraient 15% de la population nationale. Quant aux minorités ethniques qui vivent en majorité dans les montagnes périphériques et qui sont regroupées sous l'appellation de Khmers Loeu (« Khmers d'en haut »), leur nombre total n'excède pas 70 000 personnes. La diaspora khmère se répartit entre plusieurs foyers. Les Khmers Krom, ou Khmers du pays bas, qui sont restés dans le delta du Mékong après l'annexion de cette région au Vietnam au XVIIème siècle, seraient entre 1 et 7 millions. Autant de rencontres à faire lors de nos soirées dans les villages. Toutes ces minorités ont comme caractéristique commune leur gentillesse et leur accueil. Rappelons que le Cambodge a été renommé « pays du sourire »....

## Religion

Religion de l'Empire khmer du Ier au XIe siècle, l'hindouisme a fortement influencé la statuaire d'Angkor. Shiva fut la divinité préférée de la famille royale, avant d'être supplanté par Vishnu au XIIe siècle. Introduit entre le XIIIe et le XVe siècle, le bouddhisme theravada devint la religion d'État et le resta jusqu'à la prise du pouvoir par les Khmers rouges, en 1975. La doctrine theravada définit trois principaux aspects de l'existence humaine : le dukkha (souffrance), l'anicca (caractère transitoire de toute chose) et l'anatta (caractère non substantiel de la réalité). L'objectif ultime du bouddhisme theravada est le nibbana (nirvana en sanskrit), littéralement : "explosion" ou "extinction" des causes de la dukkha. Chaque homme est amené à devenir moine durant une brève période de son existence (idéalement entre la fin de sa formation et son entrée dans la vie active).

### Les représentations de dieux....

Largement influencé par l'hindouisme, nous retrouverons dans les sites visités, les principaux dieux du panthéon hindouiste, comme Shiva, Vishnou et Brahma. Le « lingam » de Shiva est représenté sous la forme d'un cube prolongé par une partie octogonale et couronné d'une pierre taillée en demi-lune. Les statues de Parvati, forme féminine de Shiva et de leurs enfants, Skanda, dieu de la guerre et Ganesh, dieu de la science à la tête d'éléphant font également régulièrement leur apparition.

## Cuisine/nourriture

Influencée par les traditions thaïlandaises et laotiennes voisines, la cuisine cambodgienne présente cependant des particularités et de savoureuses spécialités locales. Le riz constitue la base de l'alimentation. Un repas cambodgien comporte presque toujours une soupe (ou *samlor*), servie en même temps que les autres plats. À recommander, la *samlor chapek*, soupe de porc parfumé au gingembre. Les poissons du Tonlé Sap entrent dans la composition de nombreux plats ou se consomment grillés (*trey ahng*). Le plus souvent, le poisson est découpé en morceaux, roulés dans une feuille de laitue ou d'épinard et trempés dans une sauce au poisson. Les salades cambodgiennes, parfumées à la coriandre, aux feuilles de menthe et au thym citronné, sont délicieuses. On déguste des nouilles de riz ou *khao phoune* à tous les coins de rue. Les Cambodgiens boivent habituellement du thé ou de la bière avec leur repas. L'Angkor, la bière locale, est très bonne.

## **REPÈRES DIPLOMATIQUES**

### **La sécurité**

Le Cambodge est un pays sûr. Il y a quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier principalement dans les villes.

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

### **Les formalités**

**Passeport** : Passeport valable 6 mois au-delà de la date de retour. De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du Ministère des Affaires Etrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/> , dans la rubrique conseils aux voyageurs.

**Visa** : Visa obligatoire. Il est possible d'obtenir le visa à l'avance auprès de l'Ambassade à Paris, ou bien à l'arrivée à l'aéroport de Siem Reap au Cambodge.

Prévoir une photo d'identité, ainsi qu'une copie des pages 2 & 3 du passeport. Coût en 2016 : 20 € en espèces pour 1 mois auprès de l'ambassade ou 35 \$ à l'arrivée au Cambodge.

Coordonnées de l'Ambassade du Cambodge :

4 rue Adolphe Yvon - 75116 PARIS

Tel : 01.45.03.47.20, ouvert tous les jours de 9H à 13H sauf le samedi.

**ATTENTION** : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

### **La santé**

Pas de vaccins obligatoires mais conseillés : diphtérie, tétanos, polio, coqueluche et hépatite B, hépatite A, typhoïde. Pour les zones rurales : traitement antipaludique préférable.

Consulter votre médecin.

Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type Micropur, d'un antiseptique intestinal et de glucose pour l'effort (type Coramine Glucose).

## **COMMENT SE COMPORTEZ/TOURISME SOLIDAIRE ET ECO-TOURISME**

### **Us et coutumes spécifiques**

Les Cambodgiens sont incroyablement accueillants, toujours souriants et prêts à rire de bon cœur ! Ils ne s'énerment jamais et lever la voix est très mal vu. Très matérialistes, ils attachent beaucoup d'importance à ce qu'ils possèdent et à leur apparence. Leurs motos et leurs voitures brillent, leurs maisons sont très propres... Tous les matins, les moines bouddhistes parcourent les rues pour demander aux habitants de la nourriture. Ils passent de maison en maison avec une grande jarre en fer où les gens déposent leurs offrandes. Les habitants donnent dans l'espoir d'avoir une vie meilleure après leur réincarnation.

### **Savoir vivre**

L'accueil, le sourire, la politesse et la pudeur constituent le savoir-vivre local. Les Cambodgiens sont pudiques, évitez les tenues décontractées.

Lors d'une visite, on vous offrira quelque chose. On attend que vous partagiez tout ce qu'on vous tend. Refuser un aliment ou une boisson est considéré comme une offense.

Les Cambodgiens se saluent en joignant les mains et en s'inclinant légèrement tout en regardant l'interlocuteur dans les yeux. Evitez de les embrasser.

Montrer du doigt peut être considéré comme une insulte.

La tête est considérée comme sacrée, là où repose l'âme. Evitez donc de toucher la tête d'une personne, même d'un enfant.

Respectez, comme n'importe où, les lieux religieux. En entrant dans une pagode: portez une tenue adéquate, ni short ni débardeur, découvrez-vous, enlevez lunettes de soleil et chaussures.

Si vous êtes assis en face d'un bonze, placez les pieds derrière et sur le côté et inclinez-vous légèrement en avant. Ne désignez jamais un bonze du doigt.

Autour d'une table il est tout aussi impoli de refuser simplement quelque chose que de finir son assiette.

Demandez la permission aux cambodgiens avant de les mitrailler de photos.

### **Boissons / eau en bouteille / traitement de l'eau**

Moins d'un quart des cambodgiens a accès à l'eau potable. Nous vous conseillons de vous munir d'une gourde et de la faire bouillir la veille. Cela évite alors la consommation de bouteilles plastiques, source de pollution. Vous pouvez améliorer le goût de l'eau bouillie en versant une goutte d'alcool de menthe.

### **Gestion de ses déchets**

Pour éviter les déchets de bouteilles d'eau en plastique, les clients devront prévoir une gourde personnelle. Les draps housse pour les nuits à l'extérieur sont obligatoires et doivent être amenés par les clients.

### **Souvenirs**

Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir-faire local.

Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

### **Avertissement tourisme sexuel**

Le tourisme sexuel est un crime grave, quel que soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger.

Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

### **Petit lexique :**

1: moo ay

2: pee

3: bay

4: buon

5: pram

6: pram moo ay

7: pram pee

8: pram bay

9: pram buon

10: dahp

100: moo-ay roy

1000 : moo-ay bpoan

Bonjour : Soua sadaï

Au revoir : Li ahs

Merci : Or khoun

Combien? : Ponman?

S'il vous plaît : Souom

Excusez-moi : Souom tous

Quand? : Pel na?

Où sont les toilettes? : Ti na leang thieung?

Eau : teuk

Eau bouillie : teuk dahn

Thé : tai

Pain : num pung

Riz (cuit) : bai

Viande : saich

Poisson : t'ray

Poulet : moan

Piment : m-the

Attention : prayat

A droite : khang sdam

A gauche : khang chhveng

Marché : p'sah

Rue : vithei

Banque : tho nee-a kear

Poste : prai sa nee ya than

Toilettes : bontop teuk

Docteur : kroo-peth

Hôpital : mon tee b-peth

Autobus : laan ch'nuol

Bateau : took

Train : ra-teah plemg

Cyclo : see kloa

**Bibliographie :**

- Le Portail de François Bizot
- Cambodge, année Zéro de François Ponchaud
- La voie Royale d'André Malraux
- Jarai de Loup Durand
- Voyages dans les royaumes de Siam d'Henri Mouhot
- Angkor, La forêt de pierre de Bruno Dagens
- Pour mieux comprendre le Cambodge de Goeroges Coedes



En cas de problème de dernière minute, appelez en France en priorité au :

**(00 33) 4 90 09 06 06.**

*Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au :*

**(00 33) 7 77 08 14 68**